

**Новые законы
с 1 января:**

**Кому повысили
пенсии и детские
пособия**

Читайте на стр. 3 ▶



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

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

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

KP.RU

4 447 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Четверг
11 января

Газета нашего города ★ Иркутск 1-ч (27550-ч - 27551-ч) 2023 год

Почему зимой тротуары в Иркутске превратились в полосу препятствий

За 9 дней года в больницы
с травмами из-за падений на улицах
попали больше 1175 жителей
Приангарья. В чем причина?

Читайте на стр. 2 ▶



Евгения ГУСЕВА-КП - Москва

Такая вечеринка не нужна, а яйца будут, слово пацана!

Андрей СЕДОВ

Это был нервный год. Одним глазом народ еле успевал следить за сводками с фронта, другим - за ценами в магазинах и курсом рубля. Причем в супермаркетах и обменниках было даже тревожнее. Наша армия - красавцы! - отбивалась от «Леопардов» куда надежнее, чем чиновники с банкирами от летящих в них яиц и ипотечи.

Не все выдержали. Кто-то из артистов сорвался - разделся, очнулся - гипс без «огонька».

Продолжение на стр. 6-7 ▶

Регина РАХИМОВА-КП - Иркутск

Грипп А подкосил сибиряков в каникулы

Виктория КУДАЕВА

За первую неделю 2024 года ОРВИ подхватили 3100 жителей региона.

Не всем повезло провести каникулы так, как планировали. Температура, кашель, насморк испортили выходные. По данным Управления Роспотребнадзора по Иркутской области, за первую неделю нового года за медицинской помощью с признаками ОРВИ обратились 3100 человек, из них 1656 - дети.

- Регистрируется большое количество случаев заболеваемости гриппом А и различными вирусными инфекциями, такими как пара-

грипп, аденовирусная инфекция, РС-инфекция (респираторно-синциальный вирус человека. - Ред.) у детей, - поясняет **главный врач Иркутской областной инфекционной больницы Владимир Хабудаев**. - В праздники в инфекционную больницу, за исключением 1 и 7 января, ежедневно госпитализировали 50 - 60 человек, за сутки около 45 горожан обращались за консультацией. В целом ситуация не критичная.

Чаще всего пациенты с диагнозом «грипп А» жалуются на головную боль, заложенность носа, першение в горле, слабость, лихорадку и высокую температуру. Самый разгар заболевания приходится на первые три дня. Для

острых респираторных инфекций же больше характерны слезотечение и насморк.

- Поскольку температура на улице повысилась, люди стали чаще гулять, больше времени проводить на свежем воздухе. А вирусы как раз любят такую температуру, поэтому риск подхватить инфекцию остается высоким. Как этого избежать? В первую очередь, носить медицинские маски в общественных местах, чаще мыть руки или обрабатывать их дезинфицирующими средствами.

Если болезнь развивается стремительно, медики рекомендуют не заниматься самолечением, а обращаться к врачам.

На сегодняшний день, по данным



Светлана МАКОВЕЕВА

еженедельного мониторинга, показатель заболеваемости ОРВИ в целом по области находится ниже эпидемического порога на 78,6%. - Кроме того, наблюдается снижение инфицирования новой

коронавирусной инфекцией на 89,1%. С 1 января 2024 года зарегистрировано 124 новых случая, - подчеркнули в Управлении Роспотребнадзора по Иркутской области.

СКОЛЬЗИМ И ПАДАЕМ!

Регина РАХИМОВА

В новогодние праздники травм на улицах из-за гололедицы стало больше. В чем причина?

«Смотри под ноги. Упадешь же!», лавируя на тротуаре, словно выполняющий трюк акробат, предостерегает женщина дочь-подростка. Школьница идет, уткнувшись в телефон. После слов матери отрывает взгляд от экрана, и как вовремя: еще секунда - и, поскользнувшись на ровном месте, девочка выплывает в воздухе кульбит. Однако умудряется поймать равновесие все-таки и удержаться на ногах. Но испугались все - и она сама, и мама, и я, наблюдая со стороны. Упала она, без травм пункта точно бы не обошлось.

Ситуация с гололедицей в Иркутске сейчас такая, что только смотри в оба. Чуть отвлекся, зазевался - и здравствуй больничный. Так, с 1 по 9 января травмы из-за гололеда получили 1175 жителей Приангарья. Из них 56 серьезные, вплоть до стационара, 1119 пострадавших восстанавливаются дома. В больницы чаще попадают с переломами и повреждением связок.

- По сравнению с прошлогодними новогодними праздниками в регионе отмечается большой рост таких травм, - отметил в своем телеграм-канале губернатор Иркутской области Игорь Кобзев.

БОЮСЬ НЕОЧИЩЕННЫХ ЛЕСТНИЦ

Корреспондент «Комсомолки» решила лично проверить ситуацию на центральных улицах города. Именно в столице региона регистрируется больше всего травм: пострадали 409 человек.

Мой «скользкий» путь лежал от офиса по улице Партизанской к мемориальному комплексу «Иерусалимская гора» и к 130-му кварталу. На старте наткнулась только на пару плохо очищенных лестниц. К слову, ступеней почти не видно - покрылись льдом и снегом. Приходится аккуратно сползать и молиться, чтобы не расшибиться.

Спустя десять минут выхожу на улицу Советскую, где ситуация с лестницами еще хуже. Горожанам приходится обходить заснеженные ступени по небольшой аллее. Риско-



Видно, что снег убирали действительно тщательно, но опасность для пешеходов все равно есть.

вать здоровьем никто не хочет! И тут навстречу неспешно идет женщина лет 60.

- Живу в центре, опасности не вижу. За зиму даже ни разу не поскользнулась, - говорит она и три раза плюет через левое плечо. - Просто обувь надо выбирать правильную и ходить спокойно, неторопливо, а не бежать, сломя голову.

Следующего респондента ловлю в районе «Иерусалимской горы».

ВОПРОС РЕБРОМ

Плитка или асфальт

Этот вопрос уже из серии извечных. В свое время в администрации города объяснили, почему для тротуаров выбрали брусчатку: город исторический и культурный, плитка - это красиво. Однако в наших сибирских климатических реалиях, увы, оказалась непрактичной - даже на очищенной гранитной поверхности образуется наледь. Бетонная не такая скользкая, но тоже не лучший вариант, - быстро изнашивается. Хотя и асфальт для наших широт - тоже не сказать, что выход. Бетон, например, постоянно проваливается. Летом уложишь, а через год уже надо ремонтировать. Причины очевидны - особенности региона. А это сейсмоактивность, резкие перепады температур и человеческий фактор. Однако асфальт все же безопаснее. Поэтому его в большей степени и стараются укладывать на тротуарах.



В парке 102 машины - они каждый день выходят на линию.

НА ГЛАЗАХ ЧУТЬ НЕ УПАЛИ 10 ЧЕЛОВЕК

Уже собираюсь выходить с территории мемориального комплекса, как на глаза попадает припаркованная снегоуборочная машина. Водитель в кабине.

- За мной закреплены сквер имени Кирова, «Иерусалимская гора» и улица Седова, - рассказывает Алексей. - Но я не занимаюсь уборкой этих локаций, зачастую пересекаюсь с коллегами. Задача - по максимуму очистить снег с улиц и тротуаров. Как проходит рабочий день? Интенсивность зависит от количества осадков. Иногда успеваю за день пройти все три закрепленные территории, а порой только на один сквер уходит вся смена.

- Родом я из Перми, в Иркутск приехала на пару дней с дочерью по делам, - рассказывает Светлана, которую встретила на улице Седова. - Сама я не падала, да и ребенка держу крепко за руку, но вот пока прогуливались по центру около «Модно-

А В ЭТО ВРЕМЯ

Пешеход, перепрыгни через сугроб

В пабликах Иркутска 8 января появились новые жалобы. Сибиряки рассказали, что дорогу на улице Депутатской почистили хорошо, машины больше не застревают в снегу. Только вот тротуар превратили в полосу испытаний. Теперь пешеходы вынужденно пробираются... через сугробы!

ЗВОНОК В АДМИНИСТРАЦИЮ ИРКУТСКА

Уборка и днем, и ночью

- В первую очередь снег чистим на дорогах с интенсивным движением транспорта, а это улицы Байкальская, Лермонтова, Маяковского, Рабочего Штаба, Розы, Люксембург, Советская, Тракторная. А вот уборка тротуаров, остановок, проездов и парковочных карманов идет и днем, и ночью. Также посыпаем дороги и тротуары песком и отсевом, - комментируют в администрации Иркутска. - За чистотой на дорогах в Иркутске следят специалисты МУП «Иркутскавтодор». Их технический парк состоит из 102 спецмашин.

го квартала», видели, как прохожие поскользываются и падают.

Добравшись, наконец, до 130-го квартала, сама чуть не падаю через каждые пару-тройку шагов. И без того скользкая тротуарная плитка покрыта снегом и льдом. Приходится не шагать, а двигаться коньковым ходом, как на лыжах.

- Пока мы прогуливались от магазина к магазину, раз пять-шесть точно поскользнулись, - вторит супружеская пара. - Виной всему, как нам кажется, плитка в пешеходной зоне. Она и летом-то скользкая, а зимой и подавно, вообще не пройти. Мы видим, как машины постоянно очищают тротуары, но от падений это все равно не спасает.

Итак, сидя уже в теплом и уютном офисе, сделаю вывод. Во время прогулки встретила четырех дворников и три снегоуборочные машины; прямо на моих глазах поскользнулись десять человек - больше всего в 130-м квартале. А в соцсетях горожане жалуются на улицы Седова, Карла Маркса и Советскую.

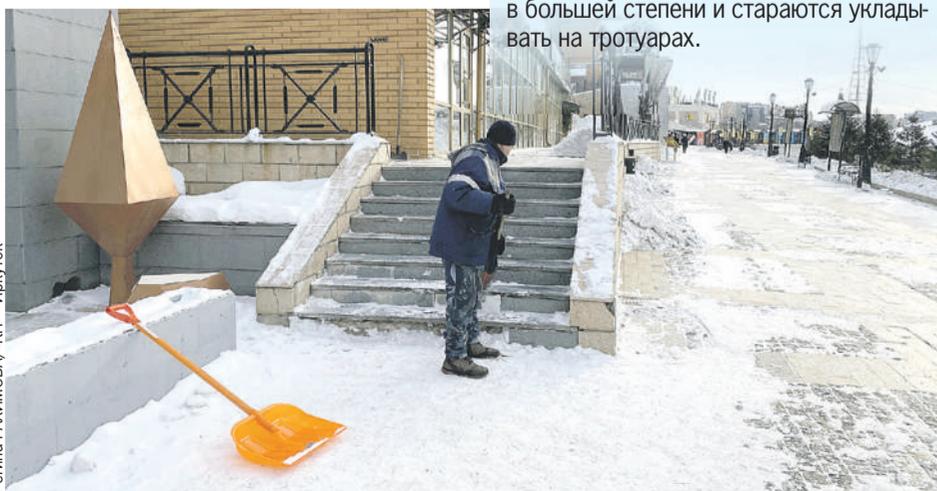


Самые важные новости, фото и видео - в телеграм-канале «КП» - Иркутск

КСТАТИ

Куда жаловаться

Подробная информация о ходе работ по уборке в Иркутске публикуется на сайте городской администрации, а также в официальном телеграм-канале города. Кроме того, о необходимости посыпки улиц Иркутска можно сообщить по телефонам 8 (3952) 75-51-86, 269-783.



Именно в Иркутске регистрируется больше всего травм.

Новые законы с 1 января 2024 года:

Кому повысили пенсии и детские пособия

Елена АРАКЕЛЯН

Самые важные для нашего кошелька изменения, которые вступили в силу с начала месяца.

ПЕНСИИ УВЕЛИЧАТСЯ НА 7,5%

С новой индексацией! С января у нас всегда повышают пенсии неработающим пенсионерам. В этот раз прибавка составила 7,5% (предполагаемый уровень инфляции за 2023 год). По подсчетам Минтруда, в среднем получается плюс 1628 рублей в месяц. В итоге средний размер страховой пенсии по старости теперь достиг 23 405 рублей.

Коснулось это 32 млн россиян. Часть из них проиндексированную январскую пенсию уже получили - из-за праздников ее начали переводить и выплачивать в конце декабря.

Уточним, что работающих пенсионеров (их в стране около 8 млн) январская индексация не коснется.

МИНИМАЛКА ПОДРАСТЕТ ПОЧТИ НА 20%

С 1 января увеличился и минимальный размер оплаты труда (МРОТ). Причем очень существенно, сразу на 18,5%. И теперь федеральный МРОТ составляет 19 242 рубля (было 16 242 рубля).

В некоторых регионах эта цифра будет больше общероссийской. По закону субъекты РФ могут устанавливать свой МРОТ выше федерального (ниже - нельзя).

Вот несколько таких примеров:

- ✓ Москва - 29 389 рублей,
- ✓ Санкт-Петербург - 27 847 рублей,
- ✓ Магаданская область - 48 105 рублей,
- ✓ Ямало-Ненецкий автономный округ - 50 029 рублей.

Меньше МРОТ платить сотруднику, который занят полный рабочий день, нельзя. От минималки зависит и размер некоторых социальных выплат - в частности, больничных и пособий по беременности и родам (см. «Важно»). А также отпускных и командировочных.

Например, минимальный размер пособия по нетрудоспособности с 1 января никак не может быть меньше 632,61 рубля в день (то есть тех же 19 242 рублей за месяц).

НОВЫЕ РАЗМЕРЫ «ДЕТСКИХ»

С января на 7,5% повысился и прожиточный минимум. В целом по России он теперь составляет:

- ✓ на душу населения в среднем - 15 453 рубля;
- ✓ для трудоспособного населения - 16 844 рубля;
- ✓ для пенсионеров - 13 290 рублей;
- ✓ для детей - 14 989 рублей.

Однако в каждом регионе прожиточный минимум также свой.

Он тоже влияет на суммы пособий - только уже других. В частности, единого детского пособия. Оно

ВАЖНО! КАК УВЕЛИЧИЛИСЬ ВЫПЛАТЫ

	Было в 2023 году	Стало в 2024 году
• Максимальный размер больничных	83 000 руб./месяц	122 000 руб./месяц
• Максимальная сумма пособия по беременности и родам	383 000 руб.	565 000 руб.
• Предельный размер пособия по уходу за ребенком до 1,5 года для работавших	33 200 руб./месяц	49 000 руб./месяц

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Некоторые социальные выплаты будут проиндексированы позже, с 1 февраля. Это, в частности, материнский капитал, минимальный размер пособия по уходу за ребенком до 1,5 года, единовременное пособие при рождении ребенка.

выплачивается семьям с невысокими доходами, где есть дети до 17 лет, и нуждающимся беременным женщинам.

Для семей размер пособия привязан к детскому прожиточному минимуму в регионе. Он составляет 50%, 75% или 100% от него - в зависимости от степени нуждаемости. Для беременных - к региональному прожиточному минимуму для трудоспособного населения.

МОЛОДЫМ МАМАМ РАБОТАТЬ СТАНЕТ ВЫГОДНЕЕ

Важное новшество с началом года вводится для родителей, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до 1,5 года. Чаще это, конечно, мама - но наше законодательство позволяет вместо нее уходить в декрет и папе.

Теперь право на пособие по этому случаю (40% от среднего заработка до «детского» отпуска) сохраняется, если родитель досрочно вышел на работу. То есть можно получать одновременно и зарплату, и ежемесячное пособие - его в любом случае будут платить, пока ребенку не исполнится 1,5 года.

Раньше было возможно что-то одно: либо получаешь пособие, либо зарплату.

НЕКОТОРЫХ МИГРАНТОВ ЛИШАТ МАТКАПИТАЛА

С января маткапитал больше не будет выплачиваться на детей мигрантов, родившихся в других странах до того, как их родители получили российское гражданство.

Теперь должны будут выполняться два дополнительных условия:

- ✓ у ребенка - гражданство РФ по рождению (это дети, появившиеся на свет в России или за границей, если мама и папа (или хотя бы один из них) - граждане нашей страны);
- ✓ родители на момент рождения (или усыновления) ребенка уже имели российское гражданство.

Исключение - новые регионы. Их жителям материнский капитал будет выплачиваться, как и прежде.

Так власти хотят избежать ситуаций, когда мигранты получают российское гражданство и привозят сюда большие семьи ради детских выплат.

ПРАВО НА КРЕДИТНЫЕ КАНИКУЛЫ - БЕССРОЧНОЕ

Каникулы по потребительским кредитам впервые были введены в 2020 году как временная мера поддержки граждан из-за пандемии. Потом эту норму несколько раз продлевали. А с 1 января 2024 года решили сделать постоянным.

Смысл кредитных каникул - если доход вдруг резко упал и платить стало невозможно, можно взять перерыв на срок до полугода. Сам кредит при этом не обнуляется, график платежей просто сдвигается. Но во время каникул претензии к должнику не предъявляются, пени не начисляются, кредитная история не портится. А вот проценты продолжают «капать».

Как и раньше, чтобы вы могли претендовать на каникулы, должно случиться одно из двух:

- ✓ доходы упали более чем на 30% по сравнению с их средним уровнем за предыдущий год;
- ✓ вы пострадали от чрезвычайной ситуации - аварии, разгула стихии или какого-то еще бедствия.

Не надо путать эту меру с ипотечными каникулами - для должников по ипотеке действуют свои правила с несколько более широким кругом ситуаций, когда можно воспользоваться поблажкой. Также отдельная разновидность кредитных каникул существует для мобилизованных.

ЧТО ЕЩЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

• Россиян при выдаче кредита будут предупреждать о долговой нагрузке. Если предполагаемые ежемесячные платежи окажутся выше 50%, банк пришлет письменное предупреждение о рисках, и его надо будет подписать.

• Техосмотр подорожает - в среднем примерно на 12%. Напомним, что, если речь идет о легковушке, которая используется исключительно в личных целях, техосмотр надо проходить только в двух случаях: при покупке и регистрации в ГИБДД авто старше четырех лет, либо если

надо зарегистрировать внесение изменений в конструкцию транспортного средства (тюнинг).

• Налоговые вычеты можно будет получать в упрощенном порядке. Такая система уже действует для вычета при покупке жилья. А теперь распространена на вычеты по расходам на лечение, обучение, занятия спортом и т. п. Смысл упрощенки в том, что работодатели (с согласия налогоплательщика) сами будут передавать всю необходимую информацию о его расходах в налоговую. Поэтому специально собирать документы, необходимые для оформления

вычета, не придется.

Лимиты вычетов в 2024 году увеличены. На лечение, покупку медикаментов и собственное обучение - со 120 до 150 тысяч рублей (вернуть можно 13%, то есть 19,5 тысячи рублей). На обучение ребенка - с 50 тысяч до 110 тысяч рублей (вернуть можно 14,3 тысячи рублей).

Важный момент: новые лимиты социальных налоговых вычетов будут действовать за расходы в 2024-м и последующих годах. То есть получить повышенные вычеты можно будет начиная с 2025 года.



БОЛЬШОЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 2024 ГОД - НА САЙТЕ KP.RU

КУРИТЬ - ПУСКАТЬ ДЕНЬГИ НА ДЫМ

Традиционно с нового года повышаются не только пенсии и пособия, но и акцизы. А значит, некоторые товары из-за этого дорожают. Наступивший год исключением не стал: акцизы практически на все, что ими облагается, выросли на 5%. А на алкоголь и курево - еще больше.

Но - есть детали. Повышение это в 2024 году будет разбито на несколько этапов. И акцизы на ходовые спиртные напитки - вино, шампанское, крепкий алкоголь - увеличатся только с 1 мая.

А вот на курево акцизы выросли уже с 1 января. Акцизы на сигареты и папиросы, а также на табак для систем нагрева поднялись примерно на 8%. А на жидкости для электронных систем доставки никотина - более чем в два раза: до 42 рублей за миллилитр.

С 1 января повысилась и минимальная цена пачки сигарет. С 1 марта 2023-го было 119 рублей, с началом 2024-го стало уже 129 рублей. Ниже минимальной цены ничего официально продаваться не может - только контрафакт. Правда, и сигареты по новой минималке еще найти надо - в основном все уже дороже. Но рост минимальной цены позволяет ориентироваться, что означает рост акцизов для курильщика, - примерно 10 рублей с пачки.

С жидкостями для вейпов проще: можете смело увеличивать их стоимость в два раза.

Акцизы на бензин тоже увеличились (плюс 5%). По подсчетам экспертов, это добавит примерно 50 копеек к цене литра.

Правда, обычно продавцы растягивают рост цен во времени, чтобы не пугать покупателей.



Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда



Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Зачем суровые бойцы с передовой носят смешные и добрые нашивки с Чебурашкой и Гагариным.

Шевроны к бою:

Мы - русские,

НАРУКАВНОЕ ТВОРЧЕСТВО

В оборонной доктрине России продумано многое, но уж точно не веселые шевроны для бойцов. Бренди-рование специальной военной операции вообще никак не планировалось. Тактические знаки Z, V и O символами спецоперации стали, можно считать, случайно. Они означали Западный, Восточный и Центральный военные округа. Южному округу не досталось буквы. И хорошо, а то ездили бы военные «КамаЗы» еще и с буквой Y - Yug, которая читалась бы как Ы и вызывала вопросы: «Почему Ы? Чтобы никто не догадался!»

Почти все символы и знаки СВО - это народное творчество. Иногда серьезное, но чаще шуточное. Посмотрев, какие шевроны носят бойцы, можно понять, что они любят и во что верят. Тут лики святых, портрет Сталина, персонажи мультфильмов, затейливые лозунги. Шевроны и нашивки изготавливают часто по заказу самих бойцов. Но многие образцы фронтového творчества можно запросто купить и на рыночных развалах в Донецке.

Из серьезного, кроме букв Z, O, V, бойцы на передовой носят шевроны-флаги: российский триколор, красный советский и черно-желто-белый монархический. Не на самой передовой, конечно, а в тылу, в распоряжении.

Для передовой есть тактические копии флагов защитного цвета - зелено-зелено-зеленые.

А в стороне от окопов парни достают из карманов и лепят на грудь и рукава яркие картинки: для шуток и поднятия боевого духа. Потому что, когда воюешь, нельзя грустить, даже если для этого и бывают причины.



Наши парни готовы иронизировать над собой. Поэтому русский медведь - мультяшный. Но лучше его не злить.

мем, обращение к Гагарину: «Юра, прости. Мы все... потеряли». Вроде ничего особенно, а сколько надежды и гордости в этом ответе.

Есть статусы грозные: «Патроны дорогие, предупредительного выстрела не будет», «Мы - русские, придем и возьмем».

Есть мотивирующие: «Родину люблю, стрелять умею», «Родился в супердержаве, супердержись» или даже «Родился орком, защищай Мордор». Орками нас любят обзывать-расчеловечивать киевские идеологи. Но наши бойцы отвечают им юмором, давая понять - кто тут на самом деле человек, а кто машинка пропаганды.

Есть ироничные шевроны вроде липучки на шлем: «Мама сказала надеть». Или чевэкашные: «Ничего личного. Нам заплатили».

Очень популярны статусы, будто пришедшие из офисной жизни с кулером и кофе-машиной. «Работаю удаленно» - на шевроне изображение пушки, системы «Град», снайперской винтовки или дрона со сбросом. «Уверенный

пользователь ПК» - изображен пулемет Калашникова. «Ландшафтный дизайнер» - любимый шеврон артиллеристов.

Или наши медики - они даже в мирной жизни любят позубоскалить на тему «Доктор сказал в морг, значит, в морг», а на передовой носят убойные шевроны с надписями «Карательная медицина», «Военная психиатрия» и «Чем громче кричишь, тем быстрее приду».

КУСОЧЕК РОДИНЫ

Сумасбродные надписи будто стремятся подчеркнуть несерьезность происходящего. Превратить военную драму в детскую игру. Тогда не так страшно. Отсюда на шевронах такое количество персонажей мультфильмов.

«Все, кроме нас. Чего сразу мы?» - разводит руками Вовка из мультфильма «Вовка в Тридевятом царстве». Насмешка над внушительным воздушно-десантным «Никто, кроме нас». Потому что от героического пафоса все устали и хочется пошутить-покуражиться.

«Идите ко мне, бандерлоги», - шипит питон Каа. «Это будет славная охота», - вторит ему волк Аке-ла из того же «Маугли».

На шевронах можно встретить всех - Винни-Пуха, Машу с Медведем и без, Чипа с Дейлом в каске и казачьей кубанке и Хагги-Вагги, вообще из неизвестно какой вселенной. У меня объяснение одно - шеврон с мохнатым монстром носят отцы, в чью жизнь зубастую тварь впустили дети-дошкольники.

Но все рейтинги бьет Чебурашка, ставший за время СВО полноценным символом России, вслед за официальным 2G-орлом и полуофициаль-

ным единым медведем. Какие только чебурашки не встречаются! Шевроны-чебурашки, обереги-чебурашки над приборной панелью, амулеты-чебурашки на стволе от танка, фетиши-чебурашки просто в кармане, рядом с иконкой. Это как кусочек Родины, детства. Что-то родное, ушастое, доброе - прямо как мы сами. Но если что, может и зубы показать.

Ощущение прыжка в детство усиливается, когда видишь, что солдаты меняются шевронами, как марками или вкладышами от жвачки в школьные времена. Или вручают друг другу на память.



Несмотря на споры с правообладателями, персонажи советских мультфильмов все равно попадают на шевроны.



Что будет, если человек, не служивший, гражданский нацепит смешной шеврон и пойдет с ним по городу? Да ничего особенного. Подумают, что он волонтер, бывающий в зоне СВО и получивший шеврон в подарок. Или боец, приехавший в отпуск или демобилизовавшийся после ранения. Шеврон - не погон, за него и спроса нет.

«РОДИЛСЯ ОРКОМ, ЗАЩИЩАЙ МОРДОР»

Не имея доступа к соцсетям, а иногда и к смартфону, бойцы обновляют статусы прямо на себе. «Не беги. Умрешь уставшим», «Лучше старенький ТТ, чем дзюдо и карате», «Юра, мы исправляемся!». Последняя фраза - это ответ на популярный интернет-



Идеи для слоганов рождаются на передовой. Сами бойцы просят воплотить на ткани любимую шутку.

С нами Пух!

Чебурашка - неофициальный символ СВО. Это шеврон, талисман и оберег.

ОТКУДА ЭТО ВСЕ?

Ветераны апокалипсисов



Солдатский юмор бывает мрачным, но он помогает вынести тяготы службы.

«Дефолт-1998», «Ковид-19» и так далее. Про него шутят - «вечный шеврон».

Иногда крылатая фраза рождена ситуацией. 2 декабря 2022 года в бою под Артемовском был подбит из ПЗРК наш самолет Су-24М. Пилот Александр Антонов и штурман Владимир Никишин, понимая, что спастись невозможно, направили горящий самолет на скопление бронетехники противника и протаранили ее. Последняя фраза пилота была: «Встречайте, с..ки, папу!» Его слова остались жить на шевронах бойцов.

Среди популярных нашивок - «Причиняю добро, наношу радость». А вот героев мультфильмов крупные швейные мастерские не используют из-за проблем с авторским правом. Как говорит Ирина, при компании «Союзмультфильм» существует целая организация, которая судится из-за нелегальных Чебурашек и Винни-Пухов.

Так что все эти Чебурашки, Коты Матроскины и Маши с Медведем, как правило, творчество мелких фирм. Продаются шевроны через торговые площадки в интернете. Чтобы вышить один экземпляр на современном оборудовании, нужно минут 15. Максимальный тираж - больше 5 тысяч. Минимальный - 1 штука.

В России существуют с десяток крупных компаний и сотни мелких, которые производят шевроны, уставные и неуставные, юмористические.

Идеи для шевронов и нашивок присылают нам сами бойцы с передовой, - рассказывает Ирина Якушевская, коммерческий директор компании Shevronoff. - Специально их даже не придумывают. Кто-то ляпнул, и пошло. Это органика. Пишут: «Сделайте срочно вот такое, нам очень нужно». Мы стараемся реагировать на запрос быстро. Волна пройдет, и шеврон забудут. Но некоторые из них людям не надоедают.

Нашивка-рекордсмен держится на рынке уже десять лет: «Ветеран апокалипсиса». Туда лишь добавляют надписи: «Чернобыль-1986»,

НА ТОЙ СТОРОНЕ

Нарциссы победы

У противника тоже есть «креативные» шевроны. Попадают среди трофеев. Обычно с пафосными надписями: «Победа за нами», «Гідність, Воля, Перемога», «Воля або смерть», «Рабів до раю не пускають». Или «Мисливець (охотник) за сепаратистами», где «сепары» изображены в виде зомби, ну а в каком же еще? И практически ноль самоиронии.

Может, в этом и разница? Мы даже в суровых боевых условиях стараемся остаться живыми. Веселыми, жизнерадостными, даже нелепыми. А с той стороны - сплошь безупречные «воины света», «ангелы ада» и прочие озлобленные нарциссы, вытравившие из себя умение посмеяться над собой.



На трофейных украинских шевронах много



Как Россия может победить, не повторяя ошибок ВСУ, читайте на сайте KP.RU



НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Стартовал второй этап голосования в проекте «Комсомольской правды» среди медицинских организаций Иркутской области.

«Комсомольская правда» продолжает мультимедийный проект «Клиника года - 2023». Это конкурс среди лучших медицинских учреждений региона, победитель в котором будет определяться народным голосованием. Каждый из наших читателей сможет не только оставить свой голос в пользу одного из участников, но и узнать много полезного о том, как поддерживать здоровье, о новейших методах в медицине, а также об уникальных специалистах, мастерах своего дела.

На первом этапе конкурса, который проходил с 15 сентября, посетители сайта «Комсомольской правды» в Иркутске www.irk.kp.ru и подписчики в группах «КП» в социальных сетях указывали медицинские учреждения,



«Клиника года - 2023»

достойные номинироваться в проект «Клиника года». По итогам в Общественной палате Иркутска прошел круглый стол, посвященный актуальным вопросам здравоохранения в нашем регионе.

С 27 декабря стартовал второй этап, в котором посетители сайта www.irk.kp.ru и подписчики в группах «КП» в социальных сетях «Одноклассники», «ВКонтакте» и в нашем телеграм-канале будут присваивать номинации медицинским учреждениям, которые победили в первом этапе. Проголосовать можно здесь: https://www.nnov.kp.ru/best/msk/oprosy/irkutsk_klinikagoda2023/

Также можно проголосовать в мессенджере WhatsApp, отправив сообщение на специальный номер - 8-964-118-20-21. Завершится голосование 31 января в 18.00. А торжественная церемония награждения состоится в феврале.

Кроме номинации на звание «Клиника года - 2023» будет присвоена и специальная номинация, победителя в которой определит профессиональный экспертный совет в сфере здравоохранения.

В рамках проекта также проходят конкурсы «Врач года» и «Классный тренер в Иркутске». Подробнее о том, как выбрать самого лучшего специалиста, можно прочитать здесь: www.irk.kp.ru/media/954509/, а о том, кто лучше всех заряжает своим примером на спорт и здоровый образ жизни, здесь: www.irk.kp.ru/media/947461/.

Подробнее об условиях - на сайте irk.kp.ru.



Иван МАРКЕЕВ

Окончание.
Начало читайте
на < стр. 1.

Такая вечеринка не нужна,

Не все выдержали. Кто-то из артистов сорвался - разделся, очнулся - гипс без «огонька».

«КП» составила из этих отличившихся персон и событий АЛФАВИТ-2023. Давайте вспомним, кто нас радовал и сердил в этом году, скажем им всем спасибо и помашем.

А «Алеша» - экипаж российского танка, оказавшегося в самый разгар «контрнаступа» ВСУ, 6 июня, один против 8 украинских танков и БТР. И наш Т-80 вышел из этого отчаянного боя победителем! Имена танкистов - Александр Леваков, Филипп Евсеев, Алексей Неустроев, Илья Гаврилов, Расим Баксиков. Ребята, вы заслуженно первые в Алфавите «Комсомолки». Как и все герои СВО.

Б Бахмут, снова ставший Артемовском. За этот город, который основал еще русский царь Иван Грозный, а Украина объявила своей неприступной «фортецией», 10 месяцев шли тяжелейшие бои. Битву за Артемовск назвали «бахмутской мясорубкой», ВСУ бросило сюда до 80 тысяч солдат, а освобождали Артемовск 25 тысяч российских бойцов. И 20 мая город все-таки перешел под контроль России.

В Владлен Татарский - военкор и ополченец, взорванный 2 апреля в Петербурге на встрече с читателями. Статуэтку с взрывчаткой туда пронесла завербованная украинской стороной Дарья Трепова. Она не успела сбежать из страны, сейчас под следствием. Теракты окончательно стали фирменным почерком киевского режима.

Г Газа - сектор боли - крошечный и самый густонаселенный клочок земли размером 40 на 6 - 12 километров, где живут от 1,5 до 2 миллионов палестинцев. Жили. 7 октября правящее в Газе движение ХАМАС напало на Израиль. В ответ -



Ефрейтор Неустроев (слева), лейтенант Леваков и их танк «Алеша» - герои года, разгромившие в неравном бою бронеколонну ВСУ.

до сих пор идет бомбежка и зачистка Газы. Убивать палестинцев помогают США и ЕС. Украина ревнует - она теперь не первая в очереди на снаряды и деньги Запада черная дыра.

Д Доллар в этом году выглядел на все 100. Рублей. И плевать, если бы не импортные товары - они кинулись его догонять. Да, знаем, дешевый рубль - облегчение казне. Но дорогие товары - в тягость кошельку. Остается верить, что доллар однажды таки рухнет. Надорвется. Дожить бы, увидеть этот кирдык.

Е Европа больше не мировой игрок, теперь это богатая колония США, с американскими газом, ракетами, прессой и правителями. «Чего изволите? - написано у них на лицах, чтобы ни произносили. - Закрывать свои заводы? Пожалста. Забыть взрыв «Северного потока»? Естесно. Содержать Украину? Делается уже».

Ж Жога - отец погибшего Героя, комбата «Спарты», спикер парламента ДНР - попросил Путина выдвинуться в президенты. И стал сопредседателем его штаба на выборах. Этот полковник перекинул мост в 2024 год, где выборы главы государства и сводки с фронтов СВО станут главными. Как ни крути.

З Залужный - главком ВСУ, сказавший Западу правду, что в наступлении Украины «глубокого красивого прорыва не будет». И ставший кандидатом № 1 в будущие президенты. Это как же Зеленскому надо было достать народ, что даже у провалившегося «контрнаступ» Залужного, автора «мясных штурмов» и новой, уже 10-й по счету мобилизации на Украине, рейтинг выше.

И Искусственный интеллект - самая опасная штука, которая однажды погубит человека, просто его заменив. Он уже рисует за художников картины, выдает за банкиров кредиты и собирает за инженеров машины. В 2023-м объ-

явлено, что нейросеть, возможно, заменит и правительства - ведь она не ошибается, не ворует и строго следует закону. Только не говорите это самой нейросети, иначе следующий Алфавит-2024 она составит уже сама. И будет ли в нем место нам?

К Костомаров - самый светлый и сильный «мужик года» - фигурист-чемпион, оставшись без ног и рук, не сдался и снова встал на коньки. Драться за жизнь до конца - главное, чему научил нас этот человецище.

Л «Луна-25» - межпланетная станция, запущенная в августе 2023-го и вернувшая Россию в космическую гонку. Только представьте,

предыдущую «Луну-24» великий СССР запускал в 1976-м. Полвека назад! И пусть станция разбилась о поверхность Луны, мы снова творим историю. Причем стартуем с нового космодрома Восточный, построенного с нуля. Гагарину за нас будет не стыдно: «Юра, мы исправляемся».

М Марьинка - освобожденный под Новый год пригород Донецка, за который бились с лета 2022-го. Важный символ перемены по-русски, перелома на фронте, который, как говорят в окопах, почувствовали все, даже с той стороны.

Н Нагорный Карабах - всё. Воинственная, красивая и суровая армянская республика Арцах, не признанная никем, даже самой Арменией, прекратила существование в сентябре 2023-го. Трагедия тысяч армян, погруживших в машины все нажитое и уехавших навсегда. Так бывает, когда большая родина тебя не признает и не защищает... Теперь Карабах - азербайджанский.

О Обнаженные звезды - скандал, затмивший под занавес года даже сам Новый год и «Голубые огоньки», из которых, говорят, спешно вырезают артистов, явившихся в чем мама родила на «голую» вечеринку блогерши Ивлеевой.

«Страна воюет, а у вас разврат?!» - воскликнули военкоры - соведь и барометр нашего времени. Киркорев, Собчак, Лолита, Билан принялись извиняться. Ивлеева, сверкнувшая изумрудом в 23 миллиона ниже пояса, в следах просит у «российского народа» дать ей «второй шанс». Налоговая нашла у нее 137 миллионов недоимки. А народ застыл с открытым от изумления ртом: «Ну вы там дайте!», и ждет продолжения: «Теперь-то вас, голубчики, разденут по-настоящему.»

П Прилепин - писатель и политрук воюющего в Донбассе полка, выжил после подрыва его машины на mine. Водитель погиб. Террорист, заложивший мину, как сказал Захар в интервью «Комсомолке», охотился за ним по заказу спецслужб Украины полтора года. Писатель чувствовал - с ним должно что-то случиться на фронте. И спешил написать книгу «Собаки и другие люди». Но теракт случился в глубоком тылу, на деревенской дороге под Нижним. Через несколько дней после сдачи книги.

Р Работино - село, о котором сломали зубы ВСУ. Здесь началась и закончился грандиозный «контрнаступ» Киева. Украинская армия планировала пройти Работино за первые пару су-



Кладбище натовских танков в степи под Работином. Хорошо горят, черти.

а яйца будут, слово пацана!

ру суток, порвав российскую оборонительную «линию Суворовина», а через пару месяцев - купаться в Азовском море. Не вышло. Знаменитое «кладбище «Леопардов» - груда подбитых натовских танков, попавшее на обложки всех мировых изданий, оно здесь, под Работином. Бои тут идут до сих пор.

С «Слово пацана. Кровь на асфальте» - сериал года о молодежных бандах конца 1980-х. Рушится Советский Союз, родители бьются за выживание, а их дети - за асфальт - кусок города, в котором устанавливают свои правила. Из этого хаоса и жестокости и вырастет новая страна. Мы. Кино не про Казань. Такие банды были во многих городах большого Союза. Потому «Слово пацана» рвет рейтинги и на Украине, как бы там ни выжигали все русское. Просто там время банд до сих пор не закончилось... В чем феномен сериала? В таланте молодых актеров и режиссера? В нас самих, не забывших запах улиц 80-х? У Высоцкого было:

И думая, что дышат просто так, Они внезапно попадают в такт
Такого же неровного дыхания».

Т Трамп - этот анфан террибль, кошмар мировой закулисы - вновь на тропе войны за трон Америки. И рядом с развалиной Байденом он - огурец! А выборы в США вот-вот, уже осенью-2024. Только не

мечтайте, что Трамп не даст денег и снарядов Украине. Если будет выгодно Америке, даст. И Европу насадит на газовую иглу США еще глубже. Но, может и объявить, что с Россией лучше дружить. Дождемся - увидим.

У УПЦ - Украинскую православную церковь, каноническую, наследницу днепровской купели Владимира Красное Солнышко, крестившего Русь, режим Зеленского признал вне закона и отнял Киево-Печерскую лавру. А Рождество на Украине перенесено с православного 7 января на католическое 25 декабря: «Чтоб как в Европе». Дожили, государство напрямую вмешивается в религию и тасует церковные даты. Такого даже при большевиках не было.

Ф Финляндия вляпалась в НАТО. Слишком сытно жилось ей с 1945 года доброй соседкой СССР и России. Скучно. Богато. Возжелалось баз США и воссоздания зеркально Ленинградского военного округа через границу. «Проблем не было, теперь будут», - даже пожалел финнов Путин.

Х Хавьер Милей президентом Аргентины стал. «Трамп на минималках», поклонник шоковой терапии в экономике. Первым делом он упразднил половину министерств и чуть не ввел вместо песо доллар. А на ина-



Евгения ГУСЕВА «КП» - Москва

Яйца такой интересный предмет - вот они еще есть, а потом - сразу нет...

Но лиха беда начало. Если американцы и европейцы рискнут в 2024-м конфисковать валютные резервы России, которые они у себя заморозили, и отдадут их Украине, то перевернется и вся мировая финансовая система. Купюры с портретами Мао станут надежнее и желаннее бумажек с президентами США по всей планете.

Я Яйца - чего проще. Но триллер с их пропалей и резким дорожанием развернулся в России прямо по Черномырдину: «На яйца нажали так, что их не стало». Пошли шутки про нехватку петухов и забастовку кур. Если всерьез, одни эксперты считают: виноваты граждане - стали больше кушать. Другие: в стране закрылись десятки птицефабрик, банально нестись некому. Чтобы яйца были, правительство срочно открыло границы заграничным (азербайджанским, турецким, китайским). А дальше - на кону честь чиновников и прибыль бизнеса. Потому что всем понятно: у такой державы, как Россия, яйца должны быть свои. Точка.

Подготовил Андрей СЕДОВ.

угурации обнимался с Зеленским (почему не с Чубайсом?). Кажется, в Аргентине начинаются наши 90-е.

Ц Центробанк России взял в руки свой фирменный инструмент - ключевую ставку и бьет ей по ценам, кредитам, доллару и рублю. Ставка выросла вдвое - с 7,5% до 16%. Доллар с ценами, подлещи, уворачиваются, а вот ипотека уже в нокауте (не считая льготной). ЦБ обещает, что с середины следующего года ставка может начать снижаться. Верим. Что нам еще остается?

Ч Чебурашка - фильм о нем вышел 1 января 2023-го и побил все кассовые рекорды. А солдаты на фронте носят профиль ушастого Че на шевронах чаще, чем Че Гевары. Плюшевых Чебурашек возят в танках и «Градах» как талисман. То ли потому, что

он родом из детства? То ли просто добрый, но зубастый и ни у кого больше такого нет? Может, это теперь новый символ России? Баня, водка, гармонь, ну и Че?

Ш Шебекино - городок на Белгородчине, в 20 километрах от границы с Украиной, который ВСУ в мае - июне начали утюжить артиллерией. Видимо, это был отвлекающий маневр перед «контрнаступом» в Запорожье. Но шебекинцам от этого не легче. Снаряды летели прямо по жилым домам, магазинам, заводам. Ведь военных объектов в Шебекине нет. Расстреливали мирный город. За это преступники в Киеве, не сомневаемся, еще ответят.

Щ «Щелкунчик» - предновогоднее представление на балете Чайковского порвало все представления о тяге русского человека к прекрасному. В очереди к кассе Большого театра толпы стояли сутками, люди ночевали прямо на морозе, на деревянных поддонах. Безобразие кончилось заменой директора Большого (или это совпадение?). Урин уступил место Гергиеву. Ну теперь-то «Щелкунчика» хватит всем?

Ы Ын - внук «солнцеликого» основателя Северной Кореи Ким Ир Сена и сын «великого солнца XXI века» Ким Чен Ира приехал в сентябре в Россию на бронепоезде. Путин показал ему космодром на Дальнем Востоке, от-

куда скоро может взмыть к звездам первый северокорейский космонавт. А США крутились как на скорородке, чтобы узнать - будет ли Ын поставлять Путину снаряды. Кто ж им скажет? Пусть крутятся дальше.

Э Эвакуация граждан России из сектора Газа стала блестящей операцией наших МЧС и МИДа. Буквально из-под израильских бомб и ракет наши спасатели выдернули и доставили самолетами в Москву 1124 человека, в том числе 470 детей. Своих не бросаем - подтверждено.

Ю Юань - впервые стал в России популярнее доллара. Пока еще не под матрасами граждан, а на биржевых торгах.

«Комсомолка» рекомендует:

500 дней поражений и побед



Честный и «непричесанный» дневник военного корреспондента «Комсомолки» Александра Коца восстанавливает эти дни через судьбы знаменитых и безвестных, харизматичных и неброских людей, с которыми автору посчастливилось быть рядом на всех фронтах СВО - от Донецка до Киевской области, от Луганска до Херсона, от Артемовска до Запорожья...

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



Реклама, 16+

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



Кадр из фильма

Чебурашка стал самым доходным и самым боевым из «русских зверей».

О профилактике сердечно-сосудистых заболеваний читателям «Комсомолки» напоминает эксперт.

Анна КУКАРЦЕВА

В издательстве «Комсомольская правда» вышла книга кардиолога Натальи Гаврилюк «Привычка быть здоровым. Как предотвратить гипертонию, инфаркт и инсульт». Мы поговорили с автором о том, почему же, несмотря на все усилия врачей, общества, по-прежнему максимальная смертность - от сердечно-сосудистых заболеваний.

- К сожалению, медицина со всеми ее попытками улучшить качество и продлить жизнь людей просто не успевает за образом жизни современного человека. Сейчас, увы, во всем мире эпидемия низкой физической активности. Большая часть работы - сидячая. Между домом и работой передвигаемся на машине.

Изменения в питании тоже нельзя упускать из виду. Из-за сидячего образа жизни врачи рекомендуют снизить калорийность рациона. Но офисные работники часто питаются готовой едой, фастфудом, в котором много трансжиров. Это совсем не та диета, которая позволяет быть здоровыми!

И не забудьте про стресс, уровень которого растет из года в год во всех сферах и профессиях. Вот и получается: качество жизни повышается, а физическая форма - все хуже.

ПОЧЕМУ РИСКУЮТ МУЖЧИНЫ

- По статистике, риск ин-

Инфаркт - дело молодых?

фаркта и инсульта повышен у мужчин. Причем умирают чаще достаточно молодые - в возрасте 45 - 55 лет. С чем это связано?

- Мужской пол - фактор риска сердечно-сосудистых болезней. К сожалению, рождаясь мужчиной, человек уже делает первый шаг к кардиологу. Связано это преимущественно с особенностями гормонального статуса, прежде всего с мужскими половыми гормонами.

Действительно, мужчины ярче реагируют на стресс. Это заложила в них эволюция - ведь они должны были отражать атаки, побеждать хищников. Но бить в ответ на стресс современному человеку не с руки. А выделившиеся гормоны стресса повреждают внутренние органы, сердечно-сосудистую систему.

- При нервном напряжении в кровь в большом количестве выбрасываются адреналин, норадреналин и кортизол, которые повышают артериальное давление, - объясняет эксперт. - Это предпосылки для гипертонической болезни. Большое значение имеет как частота переживаний, так и их интенсивность. Как практикующий кардиолог отмечу, что, по моему опыту, представители ряда профессий практически не обходятся без повышенного давления. Вот эти «кардиологические профессии»: руководители, учителя, актеры и зачастую сами врачи. Они в зоне риска внезапных смертей.

Конечно, истории со смертью вполне молодых мужчин

45 - 50 лет всегда ужасны. Обычно так проявляется инфаркт миокарда у человека, не получавшего терапии. Но в подавляющем большинстве случаев эти истории были предотвратимы.

ПАЦИЕНТЫ - КАК ДЕТИ

- Многие пациенты не понимают, что кардиологическая терапия - пожизненная, - говорит Наталья Гаврилюк. - И эта терапия вовсе не страшная, она спасающая! Люди бросают пить таблетки, как только им становится легче. Иногда спрашиваешь, почему прекратили прием лекарств, и получаешь в ответ: «Закончилась упаковка, новую не купил». Чувствую себя в эти моменты так, будто недоследила за ребенком.

Основные киты здорового образа жизни, а значит, и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний - сон, спорт, правильное питание. Но постоянно раздаются стенания: «Нет времени на спортзал». Хорошо, говорят врачи, вы хотя бы не забывайте о базовой активности. И постепенно вводят в нашу жизнь понятие «нетренировочной физической активности».

- Нетренировочная активность - это совокупность любой физической активности помимо специальных упражнений, - говорит Наталья Гаврилюк. - Например, перемещение по дому, смена позы, ходьба на короткие дистанции, приготовление пищи, мелкие бытовые дела. Это то, на что мы тратим до 1/3 энергии в день. И именно в нетренировочной активности может заключаться то, что мы ошибочно считаем «базовым метаболизмом».

Исследования доказали, что метаболизм с годами замедляется очень-очень постепенно. Но активно замедляются люди. Сидячий образ жизни влияет на здоровье независимо от тренировок. То есть спорт пару раз в неделю не перекрывает вред сидячего образа жизни. Человеческое тело создано для активности, притом активности в вертикальном положении. Многие считают, что в идеале нужно ограничивать сидячую работу четырьмя часами в день!



ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО В ПОРЯДКЕ, УДЕЛЯЙ ВНИМАНИЕ ЗАРЯДКЕ!

■ СМЕНА СЕЗОНОВ

Это не холод, а просто головная боль!

Анна КУКАРЦЕВА

Что делать и чего не делать метеочувствительным людям при перемене погоды.

Синоптики обещают нам наступление настоящей зимы - с четверга, 16 ноября, начнется устойчивый минус (подробности на стр. 31.). А в межсезонье многие люди с хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистыми, остро чувствуют перемену погоды.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ешьте небольшими порциями, дробно, без жирного и жареного.

Переполненный желудок приводит к нарушению ритма сердца и скачкам давления. Перерыв между едой должен быть 3-4 часа. Желчный пузырь и поджелудочная железа тоже ощущают приступы «гнева» от лишнего кортизола и адреналина. Не перегружайте их жирными и жареными блюдами.

2. Вместо крепкого кофе - травяные чаи.

Ну ладно, кофе можно, но только одну чашечку и уж точно не растворимого, а свежезаваренного. А заменить его можно попробовать чаем мате, напитком с куркумой и имбирем или какао. Все они положительно влияют на нервную систему и иммунитет.

И, конечно, поменьше алкоголя, который активизирует нервную систему. Из-за чего нарушается сон, появляются проблемы с контролем эмоций.

3. Полюбите продукты, богатые витаминами А, С и Р.

Они положительно влияют на функции нервной системы и кровеносных сосудов. Среди таких: болгарский перец, шиповник, черная смородина, лимон-апельсины, облепиха, морковь, говяжья печень, сливочное масло, яйца, икра.

И, конечно, не забывайте про продукты, содержащие витамины группы В: брокколи, стручковая фасоль, шпинат, сельдерей, авокадо, бананы, зерновой хлеб, миндаль, говядина, большинство видов рыб, молоко, творог.

Овощи и фрукты лучше есть в сыром виде. Или приготовленными при щадящем температурном режиме (120 - 140 градусов), то есть на пару или в духовке.

Хороший рецепт антистрессового коктейля, который подарит бодрость: смешать в миксере банан с небольшим количеством лимонного сока и стаканом нежирного йогурта или молока.

КОНКРЕТНО

КАК ПОВЫСИТЬ НЕТРЕНИРОВОЧНУЮ АКТИВНОСТЬ



- Любая активность в положении стоя (посуду помыть - тоже нормально).
- Вставить на работе нужно каждые 30 - 60 минут (кстати, как раз «цикл перезагрузки» для мозгов).
- Если есть минута для выполнения физупражнений - делайте их, не ждите подходящего перерыва (любые, хоть взмахи ногами, отжимания от стены-стола, хоть прогулки по коридору).
- А еще можно стоя работать (есть даже специальная стоячие столы для офисов). Хотя бы 30 минут в день - это уже улучшит физическое состояние.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН



Важно: спортзал и уборка в доме - не взаимозаменяемы. Они дополняют друг друга. Если вы моете посуду и пританцовываете, а потом идете походить-побегать в парке - это лучший план по выполнению заботы о себе и любви к своему телу.

«Комсомолка» рекомендует:

«Привычка быть здоровым»

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

Автор анализирует множество бытовых привычек, разъясняя, что важно, а что не принесет пользы здоровью. И дает простые, но эффективные рекомендации, как избежать болезней сердца и сосудов

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



Рекомендуем 16+

Ярослав КОРОБАТОВ

Львиная часть времени у нашей цивилизации уходит на развлечения, питание и уход за внешностью.

Распорядок дня барона Мюнхгаузена из культового фильма Марка Захарова шокировал современников - он включал в себя такие позиции, как «Подвиг» и «Разгон облаков». Но и распорядок дня человечества, который составили ученые из Университета Макгилла (Канада), способен удивить неискушенного гражданина.

Исследователи решили изучить, как наша цивилизация распоряжается своим временем. А то мы все сетуем, что создали бы общество всеобщего процветания и равных возможностей, но времени не хватает. Забегая вперед: оказалось, что, как и плохому танцору, человечеству мешает вовсе не дефицит времени, а нечто другое.

ЕСЛИ В ЧЕЛОВЕКО-ЧАСАХ, ТО МЫ ОЧЕНЬ МОЩНЫЕ!

Это только кажется, что возможности человечества безграничны. На самом деле энергия 8 миллиардов людей, населяющих Землю, упирается в объективное ограничение - в сутках всего 24 часа. То есть 192 миллиарда человеко-часов в день.

Чтобы получить ясную картину, ученые вручную классифицировали 4000 видов деятельности, доступных человеку. Для оценки затрат времени они проанализировали данные по 145 странам мира, в которых проживает 87% населения планеты. Использовались данные национальных статистических агентств, международных исследований и даже свидетельские показания сотен тысяч умных часов. К сожалению, наиболее интересные виды деятельности - такие как романтические прогулки при луне или обычай встречать Новый год с друзьями в бане, в итоговую таблицу не вошли (вероятно, их поглотила графа «Социальная активность»). Но выводы у исследователей получились очень любопытные. Вот самые интересные из них.

1 Спросите любого работника, он вам в красках расскажет, как упавается на своей работе. Но, по оценкам канадских уче-

Ученые изучили распорядок дня человечества:

На созидание мы тратим только 2,6 часа в сутки



Илья Обломов (особенно в исполнении Олега Табакова) знал толк в распорядке дня.

Кадр из фильма «Несколько дней из жизни И. Обломова»

ных, вся мировая экономика занимает только около 2,6 часа среднего человеческого дня! Кажется удивительным, что все наше благополучие зиждется на этой эфемерной цифре - ведь это всего лишь одна десятая глобальных суток. Однако для двух третей трудоспособного населения (от 15 до 64 лет), эта нагрузка соответствует примерно 40-часовой рабочей неделе.

2 На что же мы тратим все остальное время? Львиная доля уходит на сон - 9,1 часа в день. Кто тут рассказывал про хроническое недосыпание? Ученые объясняют: лично вы, может быть, и встаете ни свет ни заря, но глобальная оценка включает в себя молодежь. А молодые люди, как правило, дрыхнут дольше.

3 Третья часть времени бодрствования - 4,6 часа - посвящена социальной активности. В это понятие ученые включили чтение, зависание в социальных сетях и интернете, просмотр ТВ, игры, прогулки, общение и сладкое время безделья, когда мы сидим и ничего не делаем. Для сравнения: мегаполисы, жилые дома, мосты, дороги и другие стройки века - все это построено за 15 минут в глобальных сутках.

4 Еще 1,6 часа в сутки человечество тщательно пережевывает пищу.

На школу, высшее образование и науку уходит 1,1 часа. Ровно столько же времени занимает гигиена и уход за собой. Иными словами, мы едим и причесываемся больше времени, чем производим национальные богатства.

5 Удивительно, но существенной разницы в образе жизни между бедными и богатыми не оказалось: такие виды деятельности, как прием и приготовление пищи, время в дороге, гигиена, уход за собой, не меняются в зависимости от материального благосостояния людей. Единственное яркое различие: в отсталых странах на выращивание и сбор урожая (1 час) тратят в 12 раз больше времени, чем в государствах золотого миллиарда

(5 минут). Это объясняется тем, что трактор и комбайн делают работу быстрее, чем крестьянин с мотыгой. Разницу во времени в развитых странах люди тратят на отдых и развлечения.

ЧИСТОПЛУИ ДОВЕДУТ МИР ДО КОНЦА СВЕТА

Очевидно, что с высоты птичьего полета деятельность человечества выглядит совершенно иначе, нежели мы привыкли представлять.

- Идея исследования была предельно проста: если бы мир представлял собой одного

среднестатистического человека, то как бы выглядел его день? - поясняет Уильям Файзел, ведущий автор исследования. - Для чего мы это сделали? Чтобы понять, есть ли у людей возможности глобально что-то изменить в мире.

Ученые уточняют: человечество постоянно пугают апокалипсисом. Одни говорят, что цивилизация будет погребена под многометровым слоем отходов, которые она производит. Другие добавляют, что все это будет происходить на фоне катастрофического глобального потепления и наступления адской жары.

Уильям Файзел и его коллеги показывают, что люди легко могут изыскать внутренние резервы для предотвращения

конца света. Например, на борьбу с мусорными свалками человечество тратит сегодня 1 минуту своего времени в день. А на уборку в собственных домах - 40 минут! Достаточно незначительно перераспределить время, которое тратится на личный комфорт и уют, в пользу общественного благополучия - и спасти природу будет гораздо проще.

ГЛАВНЫЙ НАШ ВРАГ - ЭТО ЭГОИЗМ

По мнению ученых, маховик глобального потепления разгоняют добыча полезных ископаемых (в том числе нефти, угля и газа с последующим их сжиганием) и вырубка лесов. Но вся эта деятельность составляет 3% экономической деятельности человечества. В мировом распорядке дня это всего 5 минут.

По мнению исследователей, это говорит о том, что при наличии волевого решения не такое уж хлопотное дело перебросить рабочую силу из добычи нефти и газа на строительство глобальной инфраструктуры возобновляемых источников энергии.

Осталось только поменять расписание человечества.

Но это большой вопрос - захочет ли такое эгоистичное существо, как человек, отказать от нескольких минут личного времени. Сможет ли человечество начать с понедельника новую жизнь? Многие из нас на личном примере знают, чем заканчиваются такие наполеоновские планы.



Машина времени уже работает! Ученые научились путешествовать - но пока в пределах миллионных долей секунды



Евгений АРСЮХИН

Собрали
для вас главные
астрономические
и астрологические
события.

**ЧТО ГОТОВИТ
Вселенная
в 2024-м!**

Год четырех затмений и ретроградного Меркурия

В наступающий год планета войдет под знаком ретроградного Меркурия. И вообще за весь 2024-й эта планета окажется в ретроградной, неприятной для землян позиции аж четыре раза. По этому поводу в соцсетях уже стенания: не хватало нам, что високосный, так еще и это, все наперекосяк пойдет! Стоит ли так бояться небес? И какие явления ждут нас в наступающем году? Собрали самое интересное.

НЕ РАССЛАБИТЬСЯ

Меркурий юркий, он ведь близко к Солнцу и делает несколько оборотов вокруг него, пока Земля успеет сделать один. Почему и ретроградным Меркурий делается чаще, но все равно наступающий год - чемпионский.

Первый ретроградный период (Меркурий в Козероге и Стрельце) начался уже 13 декабря, а закончится в первых числах января 2024-го. Период, по описаниям астрологов, опасен тем, что мы будем чутя прилив сил. Но это окажется лишь иллюзией. А надорваться можно вполне реально.

Затем с 1 по 24 апреля быстрая планета окажется ретроградной в Овне. По мнению составителей натальных карт, это время конфликтов. Ссориться будем много. Стоит попытаться быть терпеливее.

Ретроградное движение по Льву Меркурий предпримет с 4 по 27 августа. В гороскопах пишут, что пострадают любовные отношения. Гордость многих будет уязвлена. И снова совет - терпение. Впрочем, он универсальный.

Наконец, с 25 ноября по 15 декабря Меркурий предпримет попятное движение вновь по Стрельцу. Здесь особенно опасными станут поездки. Откладывать не стоит, но все изучите, чтобы и билеты, и бронирование, все надежно было.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Но это советы индийских астрологов. А что говорит наука?

Вообще-то ретроградное (обратное) движение для планет естественное и происходит со всеми, не только с Меркурием. На самом деле планеты идут по своим орбитам ровно и назад не пятятся. Но движется также и Земля. Если наблюдать с Земли, кажется, что планета вдруг - среди звезд - принимается двигаться назад. Это происходит, когда или Земля



обгоняет планету, или планета - Землю. В классической астрологии считалось, что в такие моменты сила планеты ослабевает. Особо на Меркурий при этом внимания не обращали.

Но в 2013-м блогерша **Бетени Франкель** в сердцах написала, что день насмарку, а виноват ретроградный Меркурий. Пост заметила певица **Тейлор Свифт**, сделала на этом шоу, и понеслось. Ретроградный Меркурий - современное и притом западное явление массовой культуры. Наше дело - познакомить вас с фактами, а уж кого слушать, науку или астрологов, ваш выбор.

ДНИ ЗАТМЕНИЙ

В 2024-м случится четыре затмения. Это немного. И в 2024-м все затмения будут плохо видны или не видны из России.

В полнолуние 25 марта Луна погрузится в земную полутень, правда, почти целиком. Полутень - это как бы ореол земной тени. И такое лунное затмение считается слегка ненастоящим, хотя Луна заметно темнеет. В России явление увидят только на Дальнем Востоке.

С этого начнется коридор затмений, потому что в новолуние, 8 апреля, произойдет полное солнечное затмение. Этого события очень ждут в США, ведь тень Луны пройдет по территории этой страны. В России мы не увидим ничего.

Осенью пара затмений также образует коридор. 18 сентября произойдет лунное затмение, оно будет частным, то есть Луна лишь слегка погрузится в тень Земли. Явление можно будет наблюдать в европейской части России и до Западной Сибири, но в целом

видимость плохая. А 2 октября случится кольцеобразное затмение Солнца, которым насладятся в Антарктиде. Нам зрелища не достанется.

Итак, всего четыре затмения, но два коридора! В отличие от попятного движения планет, которое никак не может оказать влияние на человека, затмения, похоже, оказывают, хотя и не до конца понятно, как и какое. Физики наблюдают разные странные эффекты вроде колебания горизонтально подвешенных маятников или излучений очень низких частот. Таких эффектов быть не должно в принципе, но они есть. Значит, нельзя сбрасывать со счетов и влияние затмений на человека.

СЕВЕРНЫЙ ОГОНЬ

Активность Солнца будет только расти. Возможно, именно в 2024-м наступит максимум (на это указывают некоторые признаки). А это значит, магнитных бурь будет много, а полярные сияния увидим даже из южных широт.

Вот вам реальная астрология - в отличие от ретроградного Меркурия и прочих знаков зодиака полярные сияния действительно влияют на нас. Причем мы в это погружаемся надолго: действительно сильные магнитные бури начинаются ПОСЛЕ максимума солнечной активности. Так что приготовьтесь несколько лет потерпеть.

ВРЕМЯ КОМЕТ

Была пара десятилетий как бы вообще без ярких комет. Но в последние годы хорошо заметные кометы зачастили.

А чего жду я?

Я давно занимаюсь астрономией, и у меня есть свой рейтинг небесных явлений. Возможно, вам интересно, какой.

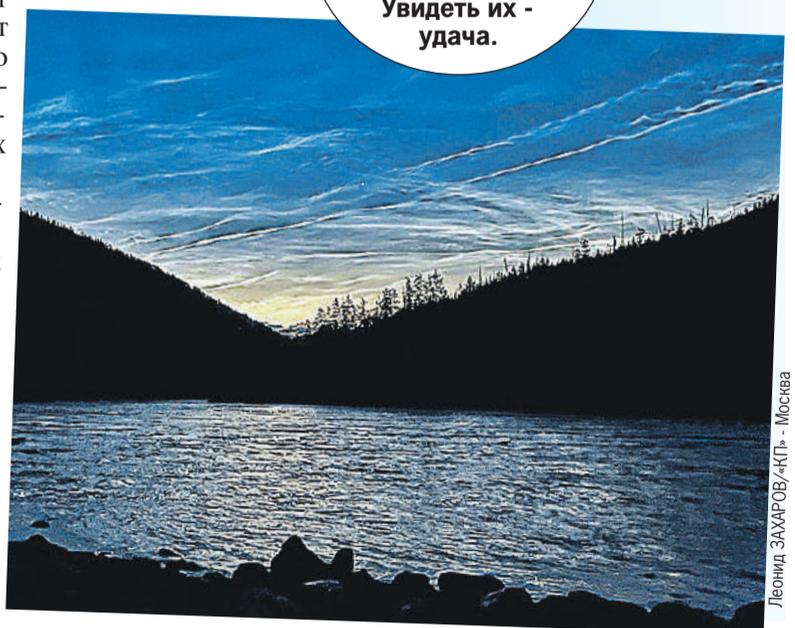
Я никогда не пропускаю метеорный поток Квадрантиды 4 января. Хотя погода, как правило, плохая, но, видимо, поэтому и ценю. Метеоры красивые, их много, есть на что посмотреть. Само собой, август - это время Персеид, и несколько ночей я провожу под открытым небом, считая пролетающие метеоры.

Я люблю дни равноденствия, потому что тень от любого предмета в эти дни движется по прямой (20 марта, 22 сентября). Я делаю отметины на кончике тени и всякий раз с восторгом убеждаюсь в этом. В другие дни тень описывает сложную кривую.

Лето для меня - время серебристых облаков. Уже с мая хочется их увидеть, но, как правило, впервые вижу в начале июня. И заканчивается сезон в августе. Когда серебристые облака вдруг охватывают все небо, это величественно и красиво.

Летними ночами я всегда слежу, как у северного горизонта, среди полночной зари плывет Капелла. К концу лета на юге ненадолго показывается главная звезда Скорпиона - Антарес, а если повезет, сверкнет флагман созвездия Южные Рыбы Фомальгаут. В Москве эта экстремально южная звезда показывается от силы на полчаса. И я всегда в августе ловлю первое появление Плеяд утром на востоке, а потом и Ориона с Сириусом.

Серебристые облака - довольно редкое атмосферное явление. Увидеть их - удача.



Леонид ЗАХАРОВ/«КП» - Москва

Вадим ТАРАКАНОВ/ТАСС



Прогноз астролога Тамары Глобы на 2024 год:

Нас ждут успех и новые перспективы!



Катерина МАРТИНОВИЧ
«КП» - Москва

ОВЕН

Год сулит новые возможности. В жизни Овна появятся новые проекты, и за них нужно браться. Не бойтесь нового, реализуйте свои идеи. Они принесут значительный успех и развитие впоследствии, даже если сразу получится не все. Не всегда будет материальная отдача, но на сколько наработает Овен - столько и получит впоследствии.

Это год прибыли, материальных возможностей, хороших покупок, крупных приобретений. Год возможности умножить свою семью. Нужно беречь отношения внутри семьи - особенно в марте, в конце сентября и первой половине октября.

Нужно беречь здоровье в первой половине весны: могут дать знать о себе старые проблемы.



БЛИЗНЕЦЫ

Год открывает неожиданные перспективы. Почему неожиданные?

Потому что долгое время у Близнецов был период застоя. Руководство пока будет притормаживать идеи. Но благодаря друзьям, покровительству, людям смелым, которые подталкивают Близнецов к действию, будут выстраиваться новые проекты, перспективы.

Первая половина года - хорошие возможности для вложения в землю, в дела. Вторая половина года - нужно смело и быстро реализовывать эти возможности в июне, июле, августе.

Начало сентября и конец года - поездки лучше исключить.



ВЕСЫ

Трудное воплощение идей в первой половине года. Но в то же время появятся обстоятельства, которые идут навстречу Весам, - ими нужно воспользоваться: они касаются и материальных перспектив, и вложений в будущее. Со второй половины марта и до конца апреля - напряженное время, когда надо помогать семье. Будет немало срывов и потерь. Уходят люди, на которых Весы полагались, но не нужно расстраиваться.

Главное, беречь здоровье. В мае придут неожиданные средства. С июля и до весны 2025 года Весы будут переживать духовный коллапс, касающийся разочарований, личных отношений: уйдут партнеры, люди на которых Весы надеялись. Нужно двигаться и расти.



КОЗЕРОГ

Год принесет хорошие творческие и личные возможности. Это - любовь, прибавление в семействе, возможность реализации деловых и личных возможностей. И этим надо пользоваться. Работа будет радовать со второй половины года.

Появится много знакомств. Хорошие возможности, чтобы умножить свое имущество. Перескакивать на новую волну пока не стоит, нужно умножать то что есть. Будут нарекания от начальства. Период перемен нагрянет с осеннего периода. Возникнут новые возможности, и этим надо пользоваться.



РАК

2024 год дает возможности, которые продвигают идеи и планы, которые Рак вынашивал в предыдущие годы, в последний год. Потери во многом компенсируются. Появятся новые друзья, покровители. Будут перемены в карьере - уйдет прежнее начальство, будет новое.

Вторая половина года даст возможность подготовиться к 2025 году, который принесет Раку успех. Нужно беречь родителей - особенно в начале весеннего и осеннего сезонов.



ТЕЛЕЦ

Если человек во что-то вкладывается, над чем-то работает, что-то хочет получить от жизни и старается для этого - придет успех. Это будет период подъема, реализации. Тельцы могут достигнуть больших высот в этом году. Если вы о чем-то мечтали, то жизнь вам даст эти возможности. И эти возможности реализуются даже лучше, чем планировали. Жизнь в этом году сохранит Тельцов от потерь, если они не идут наперекор судьбе и не препятствуют в том, что им не дается. Если что-то сорвалось - пусть срывается: это судьба вас уберегла от чего-то. Стоит беречь деньги в самом конце года.

В первой половине апреля - опасность краж, финансовых потерь, поэтому нужно внимательно смотреть за имуществом.



СКОРПИОН

Год дает хорошие возможности в работе, и этим надо пользоваться. Есть шансы на рост в профессии. Благодаря смелым шагам могут появиться очень интересные предложения. За спиной есть конфликты с друзьями, могут срываться какие-то планы в конце марта и первой половине апреля. К этому надо отнестись спокойно.

Главное, беречь здоровье в этот период и в сентябре - первой половине октября.

Вторая половина осени - можно делать смелые шаги. А в первую половину года полагаться на семью, партнеров - одному работать нельзя.



ВОДОЛЕЙ

В жизнь придет очень крупная вспышка - она касается популярности, успеха, но в то же время иногда будет надоедать публика. Это подъем.

Будут шансы для самореализации, обогащения, и этим надо пользоваться. Помогут родственники, близкие люди.

Первая половина года даст возможность получить недвижимость, приобрести землю, которая потом может стать хорошим капиталом.

С летнего периода возможно пополнение семейства. Необходимо обратить внимание на здоровье.



ЛЕВ

Год открывает возможные перспективы в плане карьеры. Осенью Лев разовьет небывалую для себя активность. В его жизнь придут друзья и покровители, которые внезапно отнесут его на волне удачи к новым берегам. Эти новые возможности Лев может пропустить, если не сделает шаг вперед.

В начале октября есть опасность потери транспортного средства или аварийная опасность. Надо беречь близких людей.



СТРЕЛЕЦ

Ваша профессиональная деятельность будет замечена. Есть шансы для роста. И отличные возможности для любви и личных отношений.

Стрелец строит будущее своих детей. Отношения, которые возникнут в дороге, могут привести к браку.

Вторая половина года приведет в жизнь хороших партнеров. Планы сорвутся в марте; в апреле нужно беречь детей, любимых людей, друзей. Не выяснять финансовые отношения с теми, кто дорог; если что-то покажется не так, нужно проговорить ситуацию напрямую, в лоб, а не подозревать. Если предлагают деловое партнерство - нужно браться.



РЫБЫ

Удачен год в плане командировок, путешествий, обучения и преподавания.

Появятся новые знакомые, люди, которые дадут хорошие возможности для заработка.

Хорошие возможности по вложениям, материальному росту. Конец марта - опасность личных потерь; вторая неделя апреля - опасность материальных потерь.

Сентябрь - время внимания и контроля. Осень принесет вспышку реализации. Хорошо приобрести недвижимость в этом году.



РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91,5 FM

Интервью
с Тамарой Глобой,
что ждет Россию
и каждого из нас
в 2024-м, слушайте
1 января в 18.00

ДЕВА

Дева переживает из-за того, что какие-то мечты не реализовались. Но нужно смотреть вперед. Потери, которые могут коснуться Дев, будут волновать вас в начале весны и в сентябре - октябре. Но сентябрь принесет компенсацию. Если полагаться на помощь тех, кто протягивает руку, Дева обойдет стороной свои проблемы. Появится возможность карьерного роста. Главное, не делить имущество в конце августа и начале сентября, потому что могут быть реальные потери. В конце года надо беречь здоровье и семью.



Подготовила
Ирина
ВИКТОРОВА.

Фотографируйся, бунтарь, на новогодний календарь!

В Новый год хлеба на столах точно было в достатке, а вот зрелищ решили добавить в разных регионах России. В календарях! Кто-то сдержанных - с картинками драконов (символ 2024-го), а кто-то подошел к делу креативно.

Горячие кадры в буквальном смысле слова вышли с пожарными из Петербурга. Волонтеры фонда «Центр реабилитации ребенка» (средства от выручки пойдут на помощь детям с ДЦП) вместе с МЧС устроили фотосессию. Для каждого придумали образы: хоккеист, скалолаз, повар, художник, гончар, конюх и так далее. Так, 34-летний пожарный **Артем Ясницкий** тушил «Невскую мануфактуру», спасал людей после взрыва бытового газа, имеет медаль «За отвагу на пожаре». А еще он четырехкратный чемпион России по бодибилдингу. Конечно, просто обязан был сняться для календаря! И предстал в роли хоккеиста. «Я горю, приезжайте!» - тут же последовала реакция от женщин на этот календарь. К слову, его уже печатают дополнительным тиражом.

Пожарные, трактористы и подруги ремонтного завода снялись для различных календарей.



«Я горю, приезжайте!»: реакция женщин на фотосессию питерских пожарных.

Это - «экологини в бикини» из Пензы: «Старайтесь давать вещам, в том числе обуви, вторую жизнь!»

А это - брутальный тракторист из ДНР.



Анна ФЕДИРЦАН

Артур, 25 лет
Донецк, Россия

И Донецк не отстает. Тут выпустили календарь с трактористами. Идея принадлежит двум девушкам из Донецка - **Анне Федирцан** и **Ольге Марининой**.

- Мы решили показать людям, что есть актуаль-

ные и важные профессии, одна из таких - тракторист, - говорит Анна Федирцан. - Я видела немало календарей с теми же американскими пожарными, но там все - сплошная постановка, работа лощеных моделей в студии, а не реальных

представителей профессии. Мы решили сделать по-другому, чтобы все было по-настоящему.

В роли моделей - обычные трактористы. Зато какие! Когда календарь вышел, он призывал обратить внимание на тракториста за триста рублей. Такую стоимость поставили авторы проекта.

- Некая игра слов существует, нам показалось это креативным. Мы живем в такое время, когда некий хайп необходим. Решили привлечь внимание шуткой, которую знают все. Рискнули. Комментаторы с троллингом будут всегда, но мы ведь из Донецка - мы стойкий народ.



vk.com/ecologin/bikini

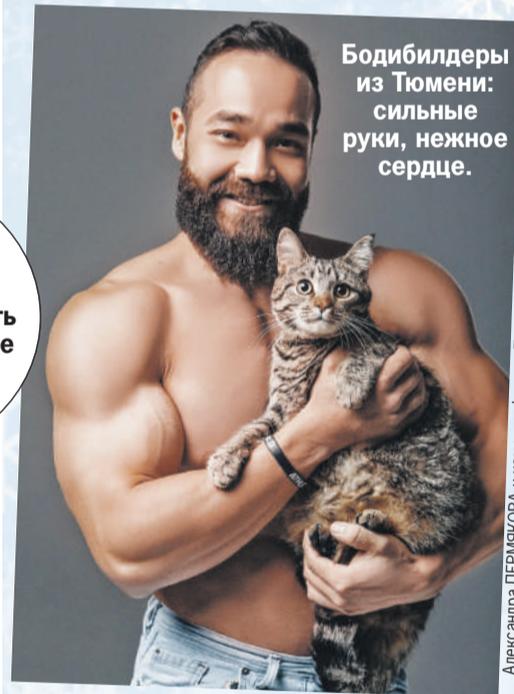
Прицепы «Экспедиция». Нам по пути!

А это - красотки из Перми!



Анастасия ЯКОВИНА

А ремонтно-механический завод из Пермского края решил порадовать своих сотрудников. Предприятие издает календари для мужчин уже восемь лет и каждый раз старается добавить огня. Например, в 2019 году девушки (приглашенные модели) позировали в нижнем белье у станков. А в этот раз дам обтянули в латекс, добавили чулки и перья. Снабдили страницы QR-кодами - они ведут на видео с сессии.



Александра ПЕРМЯКОВА и команда фонда «Потеряшки»

В Тюмени бодибилдеры, чемпионы по тяжелой атлетике и хоккеисты продемонстрировали свои бицепсы, чтобы помочь животным. На страницах красавцы нежно сжимают в своих огромных руках милых котят и тискают собак.

- Это дает шанс животным быть замеченными новыми хозяевами, - рассказывает фотограф **Александра Пермякова**. - А еще наш проект помогает другим котикам и собачкам - деньги от продажи календаря направят на лечение и корма для животных, на оплату передержки в тюменский приют для бездомных.

Тюменский календарь разлетелся так быстро, что его тоже пришлось печатать дополнительным тиражом.

Подготовили **Наталья БОКСГОРН** («КП» - Тюмень»), **Дмитрий РОЖДЕСТВЕНСКИЙ** («КП» - Санкт-Петербург»), **Елена ТРЕТЬЯКОВА** («КП» - Пермь), **Никита МАКАРЕНКОВ**, **Павел ХАНАРИН** («КП» - Донецк).

Константин ГЛЫБА

Статус суперзвезды, помимо приятных бонусов, приносит своим обладателям массу неприятностей. Например, практически всем известным артистам то и дело прилетают довольно странные, а порой даже откровенно безумные судебные иски. И ведь не отмахнешься! Приходится всерьез оправдываться за то, над чем обычный человек просто посмеялся бы.

Кристофер Нолан против турецкого города



Кристофер Нолан не ожидал, что турецкий мэр (слева) так нервноотреагирует на его фильм.

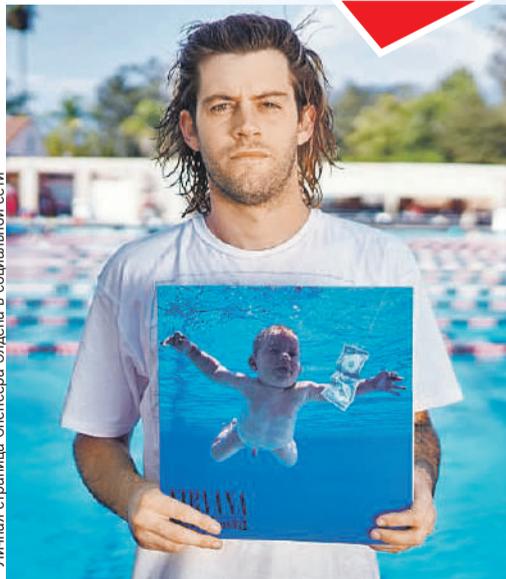


Чиновник уверял, что в городе произошло несколько жестоких убийств, «спровоцированных психологическим эффектом от картины Нолана» (там, как известно, орудовал жуткий злодей Джокер, примеру которого, видимо, и следовали турецкие преступники). При этом в иске он привел слова бывших жителей Батмана, которые утверждали, что занимались бизнесом в США и столкнулись с запретом, который наложили американские власти на несанкционированное упоминание названия их родного города (потому что права на слово Batman принадлежат компании DC Comics). Дескать, как же так, что за двойные стандарты? Им можно нас запрещать, а нам их - нет? Увы, успеха хитрый Калкан не добился - дело затухло.

В 2008 году на мировые экраны вышел фильм режиссера Кристофера Нолана «Темный рыцарь», посвященного супергерою Бэтмену (напомним, имя Batman образовано от двух английских слов - bat, то есть летучая мышь, и man, то есть человек), и тут же в суд побежал находчивый мэр турецкого городка Батман (Batman на турецком) Хусейн Калкан. И потребовал взыскать с голливудского постановщика кругленькую сумму за плагиат. «Город Батман - единственный в мире, - патриотично заявил градоначальник. - Американские продюсеры использовали его название, даже не поставив нас в известность!»

Группа «Нирвана» против алчного младенца

Многие помнят культовую обложку альбома Nevermind группы Nirvana с погруженным в бассейн нагим малышом. Главным героем той картинке стал **Спенсер Элден** - сын друзей фотографа **Кирка Уэддла**, которого Кобейн и пригласил сделать съемку. В 10 лет Спенсер снова повторил подводную фотосессию, снявшись для обложки журнала Rolling Stone. Затем он проделал этот трюк в 17 лет - уже для обложки Esquire и получил за это тысячу долларов. А когда вырос, решил сыграть по-крупному. В 2021 году Спенсер пошел в суд, обвинив «Нирвану» в...



Герой обложки знаменитой пластинки во всех своих бедах винит «Нирвану».

распространении детской порнографии. Истец указал, что креативный ход музыкантов - это «принуждение к коммерческим сексуальным действиям» и что всю оставшуюся жизнь это будет доставлять ему страдания и наносить ущерб.

Спенсер потребовал от всех, кто имеет отношение к Nirvana (здоровствующих участников группы **Дейва Грола** и **Криста Новоселича**, вдовы Кобейна **Кортни Лав**, фотографа **Кирка Уэддла**, дизайнера обложки **Роберта Фишера**, нескольких звукозаписывающих компаний, выпускавших альбомы группы), по \$150 тысяч. Суммарная выплата должна была приблизиться к отметке в \$2,5 миллиона. Он трижды ходил в суд - и каждый раз иск не принимали, и в сентябре 2022 года претензии Элдена окончательно отменили.

Перешла на красный улицу, своровала нагло курицу

Самые нелепые обвинения, которые предъявляли в суде мировым знаменитостям.

Мила Кунис против злопамятной украинки

Пришлось лишний раз понервничать и рожденной в СССР голливудской звезде Миле Кунис. В 2015 году ей прилетел иск от землячки - украинской шоуумен и певицы **Кристины Каро**. Та утверждала, что дружила с маленькой Милой в родных для обеих артисток Черновцах. Много лет назад случилось непоправимое: Кунис украла у подруги курицу. Нет, не замороженную - натуральную пеструшку.

- У Милы была настоящая куриная зависть, - «вспомнила» Каро. - Ей нравилась моя Собачка (имя курицы), она часами могла играть с ней. Я уверена: это Мила украла мою курицу. Она утешала меня: «Кристина, не плачь, у вас же целая птицеферма!» Теперь-то я понимаю, зачем она это говорила. Сейчас я хочу восстановить справедливость. Мила нанесла мне психологическую травму!

Украденную курочку и детскую травму переехавшая в Лос-Анджелес по примеру подруги Кристина оценила в \$5 тыс. В ответ Кунис в шутку попросила у Кристины такую же сумму за просмотр клипа истицы Give Me Green Card («Дайте мне грин-карту») - мол, человек, увидевший этот «шедевр», имеет право требовать компенсацию за моральный ущерб. А еще Мила напомнила, что на момент отъезда с Украины ей был всего месяц.

- Ты что, украла курицу, будучи младенцем?! - посмеялся муж Кунис **Эштон Кутчер**. - Да ты же самый способный ребенок, которого я когда-либо знал!



Вы готовы поверить в то, что красотка Мила в детстве промышляла на Украине кражей кур?

JORDAN LOOK-ALIKE?



Сторона с видео

Майкл Джордан против обиженного двойника

Обычно было наоборот: все, кто неравнодушен к баскетболу, мечтали быть похожими на легендарного американского спортсмена, парящего над паркетом и набирающего за игру по 60 с лишним очков. Но **Аллен Хекард** из Портленда не такой, как все. В 2006 году американец подал на «Его Воздушество» в суд за то,

что... Джордан очень похож на него. Никакое это не счастье, утверждал истец, а тяжкая мука. Пивка в баре спокойно не выпьешь - проходу не дают! Каждому

приходилось объяснять, что Аллен - просто двойник Майкла. А сколько было тех, кто преследовал его молча, даже не заявляя желания сфотографироваться! К тому же житель Портленда намного ниже баскетболиста, и это тоже причиняло ему страдания, потому что креативный

Аллену (справа) в пору радоваться сходству с великим спортсменом, а он почему-то этим недоволен.

народ потешался над «мини-Джорданом». Словом, натерпелся мужик. Поэтому оценил муки в солидную сумму - \$416 млн. В суд пришел сам, без адвоката. Но в ходе процесса понял, что его воспринимают как умпалишенного, и бросил дело.



в США, - подробнее на сайте KP.RU

Русский сериал получил четыре награды на фестивале



По следам «голой» вечеринки:

Киркоров клянется в любви к России из Дубая, а Собчак не зовут на корпоративы

Ирина ВИКТОРОВА,
Алина ЧЕРНОВА,
Ирина СУХАНОВА

Оскандалившиеся звезды спешно делают выводы и надеются, что возмущенные россияне их простят.

Декабрьский скандал с «голой» вечеринкой **Насты Ивлеевой**, где звезды эстрады шеголяли в исподнем, а на одном горе-рэпере из одежды и вовсе был только носок на причинном месте, сделал Филиппа Бедросовича философом.

А что остается делать, если хлебные январские корпоративы накрылись медным тазом, а в новогодних «огоньках» его не было впервые за много лет? Только сожалеть об ошибках и делать выводы. Вслух.

— Когда нас опускают с небес на землю, мы начинаем ценить самые элементарные вещи... — выдал Киркоров за праздничным столом в кругу семьи. На публике артист появился только в ночь на 7 января, и не в России, а в Дубае — на концерте в русском ресторане, где спел с **Михаилом Шуфутинским**.

Было видно, что попкороль тяжело переживает последние события. Киркоров рассказал гостям вечера о своей черной полосе и выразил



- Простите, люди добрые! Бес попутал ваше солнышко...

надежду, что скоро наступит белая.

— Я себе не представляю свою жизнь без России — без своего дома... Здесь, далеко от родины, я все равно ощущаю присутствие русского духа, — проникновенно сказал Филипп.

Не стала скрывать, что поплатилась за участие в злополучной вечеринке, и **Ксения Собчак**.

«Я потеряла порядка 15 млн рублей на отмене мероприятий. Но деньги не главное. Важны уроки, которые мы извлекаем из тех или иных ситуаций. Все ошибаются. Все падают. Но важно делать выводы, прояв-

лять человечность», — написала она в соцсетях. И не преминула подчеркнуть: я-то, мол, на родине грущу, а вот организаторша той тусовки Ивлеева сбежала из России. Оказалось, это не правда: Настя опубликовала видео, где поздравила подписчиков с праздниками из Питера.

А что же тот паренек с носком, чей «образ» на «голой» вечеринке стал главным триггером скандала? Отсидел две недели в СИЗО, вышел и... был встречен полицией: ему вклеили еще 10 суток за мелкое хулиганство. «Дополнительное время» на подумать.

ПРАВДА-МАТКА



У знаменитостей работа — как на печи валяться, а платят — как за тяжелую пахоту, считает Никита.

Константин ГЛЫБА

Звезда «Слова пацана» (18+) возмущен, что деньги знаменитостям достаются так легко.

Никита КОЛОГРИВЫЙ: Не должны артисты столько бабок получать!

В самом резонансном сериале прошлого года актер сыграл не самую главную роль уличного бандита **Кашея**, но именно он, пожалуй, полюбился зрителям больше всего — за правдивость образа. А тут еще роль **Емели в фильме «По щучьему велению»** подоспела. Неудивительно, что популярные блогеры становятся к нему в очередь за интервью. Никита не отказывает и раз за разом подтверждает свою репутацию сибиряка, который говорит, что думает.

К примеру, восторгов по поводу актер-

ской игры как себя, так и напарников по «Слову пацана» он не разделяет.

— Многие ни черта не разбираются, что там [в сериале] происходит с профессиональной точки зрения. Какие артисты и как работают. Достойны ли они тех оваций, которые вы раздаете? Эта работа была легкой для меня, — заявил Никита в разговоре с ведущим блога «Без сменки». — Вы чего надели типам [молодым актерам] гениальные ореолы [видимо, нимбы]?! Это их первый в жизни сериал! Посмотрите на дру-

гие роли. Они могут не справиться с ними.

В другом интервью — ютуб-блогеру Эльдару Джарахову — Кологривый возмутился бешеными гонорарами звезд шоу-бизнеса — по 1 млн руб. за корпоратив, в то время как его друг-спасатель из Новосибирска получает только 45 тыс. в месяц.

— Не должны столько бабок получать артисты за то, что спели песню. Это легко — спеть песню, когда ты умеешь петь! Нужно убрать эту профессию из разряда пантеона! — предложил Никита.

Даже звезды гаснут. Но любовь вечна...

Дочь голливудского актера **Брюса Уиллиса** Скаут опубликовала эту трогательную фотографию — на ней она прислонилась к груди лежащего в кровати отца. Даже знаменитости бессильны перед возрастом и болезнями — и только любовь вечна...

Почти год назад звезда «Крепкого орешка» оставил профессию после того, как в 2022 году ему поставили диагноз «афазия» (поражение коры головного мозга, при котором происходит утрата речи). Позже выяснилось, что у Уиллиса деменция.

68-летний Брюс Уиллис уже давно никого не узнает. Источники, близкие к семье, сообщают, что у него «бывают хорошие и плохие дни, но в последние пару месяцев плохих дней гораздо больше, чем хороших». «Состояние Брюса таково, что есть все основания считать — этот Новый год станет для него последним», — сообщил источник изданию Daily Mail.



ФОТОФАКТ

Личная страница Уиллиса в социальной сети

РАСКРЫВАЯ ПОДРОБНОСТИ

Как каналы договорились вырезать из «огоньков» Филиппа и Лолиту

Телеканал телеканалу — волк, а в Новый год тем более. Битва за зрителя (и за рекламодателя!) каждый год идет нешуточная. Тем удивительнее, что в этот раз Первый канал и «Россия 1» сообща решили убрать из эфира особо отличившихся на «голой» вечеринке **Филиппа Киркорова** и **Лолиту**.

По данным «КП», это произошло после переговоров руководителей главных «кнопок». Ведь тусовка звезд шоу-бизнеса в клубе «Мутабор» с дресс-кодом almost naked (англ.: «почти голый») вызвала негодование у большей части нашего общества. Люди считают, что проведение сомнительного мероприятия в период СВО недопустимо.

Похожее решение было принято и на НТВ — там эти артисты остались, но в сильно сокращенном виде и только в тех программах, где их невозможно было заменить — в качестве ведущих программ «Суперстар» и «Новогодняя Маска». Иначе эти программы пришлось бы полностью убрать из эфира, обидев этим и участников, и зрителей.

Такие же меры предпринял и настроенный на молодежную аудиторию ТНТ (там вырезали Киркорова из музыкального фильма «Иван Васильевич меняет все!»).

На протяжении всех новогодних праздников участники вечеринки не нашли себя в эфире всех перечисленных каналов.

Подготовил Павел ПАНАЕВ.



Лариса Кудрявцева/Экспресс газета

1
ЗА ЧТО ГРЕБЕЦ
БЕРЕТСЯ?
ФУНДАМЕНТАЛЬ-
НАЯ ПРОПАСТЬ

ЧТО ДЕЛАЛИ
ИЗ ДЕЛЬФИНОВ
ДРЕВНИЕ РИМЛЯНЕ?

«ВЫ ИГНОРИРОВАЛИ
МОЙ ... ОТНОСИТЕЛЬНО
МАГНИТОФОНА»

ФОРМА
РУПОРА

ОТЕЦ
У ЧЕСТЕРТОНА

ДВОЙНАЯ
КОРОНА
ФАРАОНА

НОЖ
К ВИН-
ТОВКЕ

«РАЗДУВАНИЕ
ЩЕК»
НЕ ПО ДЕЛУ

«ГРУППА
НАЖИМА»

АНТАГОНИСТ
ИСТОКА

КАКОЙ ТАНЕЦ ПРОНИК
В СССР ВО ВРЕМЯ
ХРУЩЕВСКОЙ ОТТЕПЕЛИ?

«ГДЕ Б НИ БЫЛ ТЫ, ВОЗЬ-
МИ ... ИЗ РУК МЛАДОГО
СЛАДОСТРАСТЬЯ»

ХОХЛАТЫЙ
ЯСТРЕБ

КАКОЙ ЦВЕТОК
СТАЛ СИМВО-
ЛОМ
АМЕРИ-
КАН-
СКОГО
ШТАТА
КАН-
ЗАС?

ЗУБНАЯ
ГРЯДКА

КТО ПОС-
ЛЕД-
НИМ
ГОТОВ
ПОВЕ-
РИТЬ В
УСПЕХ
МУЖ-
ЧИНЫ?

ХОЗЯЙСТВЕН-
НОЕ

ЛОВЕЛАС
ИЗ ЛАТИНОСОВ

1

НАДМЕННЫЙ
ЭСТЕТ

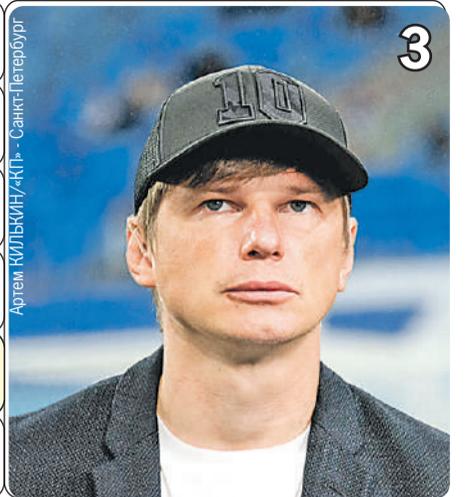
«ПРАВОСЛАВНОЕ
ДИТЯ»

ЗОЛО-
ТАЯ ...

ВЕЛИ-
КОС-
ВЕТ-
СКАЯ ...

5

... РАЗЛИВАННОЕ



Артём Киличук/КП - Санкт Петербург

3
... РАЗЛИВАННОЕ

БЕЛЫЙ КИТ
... ДИК

КАКАЯ ГОЛЛИВУДСКАЯ
ЗВЕЗДА ПОЕТ ЗА КАДРОМ
ФИЛЬМА «ДОСПЕХИ
БОГА»?

КАКУЮ ВЕРШИНУ
В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ
ВРОДЕ КАК ПОКОРИЛ
НИКОЛАЙ ГОГОЛЬ?

БЛОШИНЫЙ
УМЕЛЕЦ

«АНГЛИЙСКАЯ ...»
ЗАПАТЕНТОВАНА
10 АПРЕЛЯ 1849 ГОДА

ЧЕМ
ОБНИМАЮТ?

ХЛЕБ-
НЫЙ
МАСТЕР

МОЛО-
ДЕЖ-
НЫЙ
ТАНЕЦ
ПОД МУ-
ЗЫКУ
ДИСКО

МЯТАЯ
КАР-
ТОШКА

4

ГЕРОЙ ТРАГИ-
КОМЕ-
ДИИ
«ПАС-
ПОРТ»

КАКИМ АНГЕ-
ЛОМ
МОЖЕТ
СТАТЬ
НА
НЕБЕ
ДУША
УМЕР-
ШЕГО
РЕБЕН-
КА?

КАКОЙ КОРНЕ-
ПЛОД
ПРЕ-
ВОСХО-
ДИТ ПО-
МИДО-
РЫ ПО
УРОВ-
НЮ
БЕЛКА?

ЧТО
НУЖНО
БАКЛА-
НУ,
ЧТОБЫ
ВЗЛЕ-
ТАТЬ
И ПРИ-
ЗЕМ-
ЛЯТЬСЯ?

«ЕСЛИ
ВСЕ
ТЕР-
ПЕТЬ,
ДУШИ
НЕ СПА-
СЕШЬ»
(НОБЕ-
ЛСКИЙ
ЛАУРЕ-
АТ)

СПОР-
ТИВ-
НЫЙ
ЛЕДНИК

ПЕ-
РЕНИ-
МАЮТ

СУЭЦ-
КИЙ ...

3

ВЫПЛАТА В СЧЕТ
ПОЛУЧКИ



Global Look Press

2
НАШ КЛАССИК, ЧЬЯ МИС-
ТИКА ВЕСЬМА ИМПОНИРУ-
ЕТ ДЭНИЕЛУ РЭДКЛИФУ

2

КОЛОТУШКА
У БАНДИТОВ

МУЖИК
ПРИ РЮКЗАКЕ

ИГРА
ЯНКИ

СКРУ-
ЧЕН-
НЫЙ
РУЛЕТ

СТАЛЬ
ДАМАС-
СКИХ
КЛИН-
КОВ

ПОП-
РИЩЕ
ФЕДИ
ШИТ-
КОВ-
СКОГО
ИЗ РО-
МАНА
«ДОМ
СВИДА-
НИЙ»
ЛЕО-
НИДА
ЮЗЕФО-
ВИЧА

ЧТО ПРИСЯЖНЫЕ ВЫНО-
СЯТ В «СОВЕЩАТЕЛЬНОЙ
КОМНАТЕ»?

НА КРАЮ
ЗЕМЛИ

ГРЕЧЕСКИЕ
МАСЛИНЫ

ЦВЕТОК ДЛЯ
БОРЬБЫ
С МОЛЬЮ

КОРЕННОЕ НАСЕ-
ЛЕНИЕ КАНАР-
СКИХ ОСТРОВОВ

НАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ
ГЛАВНОГО СОБОРА
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

4
КАКОЕ СЛОВО МОЖЕТ
ОБЪЕДИНИТЬ КЛОУНА
С БАБОЧКОЙ И ТРЯПКОЙ?

КИНОГЕРОЙ НИКОЛАЯ РЫБНИКОВА
ИЗ НАШЕЙ КЛАССИЧЕСКОЙ КОМЕ-
ДИИ «ДЕВЧАТА» ПО РОДУ ЗАНЯТИЙ

КУЗЕН
КАНАТА

ЦАРИЦА
С ШИПАМИ

КАКОМУ ХУДОЖ-
НИКУ ПОСВЯЩЕ-
НО БОЛЬШИН-
СТВО СТИХОВ
ИЗ СБОРНИКА
АННЫ АХМАТОВ-
ВОЙ «БЕЛАЯ
СТАЯ»?

ТИТУЛ
ОТЦА
ФА-
НАС-
ТИ-
ЧЕСКО-
ГО КА-
ПИТАНА
НЕМО

ЧТО
ОПРЕ-
ДЕЛЯЕТ
ВРАЧ,
ВЗЯВ
БОЛЬ-
НОГО
ЗА ЗА-
ПЯС-
ТЬЕ?

«ПОДКАБЛУЧНИК
СЕНЬОРА»

БОГ ИЛИ
ПЛАНЕТА



Global Look Press

4
ИСТОРИЯ
С БОЛЬНО

ОТВЕТ-
НЫЙ ...

КАКОЙ ТАЛАНТЛИВЫЙ
МИСТЕР ТАЛАНТЛИВО СЫГ-
РАН МЭТТОМ ДЕЙМОНОМ?

КАКОЕ СЛОВО МОЖЕТ
ОБЪЕДИНИТЬ КЛОУНА
С БАБОЧКОЙ И ТРЯПКОЙ?

КИНОГЕРОЙ НИКОЛАЯ РЫБНИКОВА
ИЗ НАШЕЙ КЛАССИЧЕСКОЙ КОМЕ-
ДИИ «ДЕВЧАТА» ПО РОДУ ЗАНЯТИЙ

КУЗЕН
КАНАТА

ЦАРИЦА
С ШИПАМИ

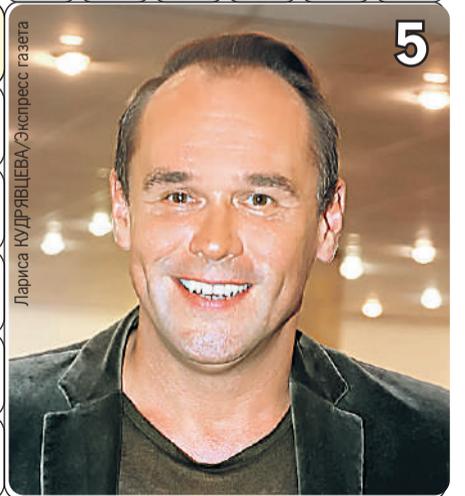
КАКОМУ ХУДОЖ-
НИКУ ПОСВЯЩЕ-
НО БОЛЬШИН-
СТВО СТИХОВ
ИЗ СБОРНИКА
АННЫ АХМАТОВ-
ВОЙ «БЕЛАЯ
СТАЯ»?

ТИТУЛ
ОТЦА
ФА-
НАС-
ТИ-
ЧЕСКО-
ГО КА-
ПИТАНА
НЕМО

ЧТО
ОПРЕ-
ДЕЛЯЕТ
ВРАЧ,
ВЗЯВ
БОЛЬ-
НОГО
ЗА ЗА-
ПЯС-
ТЬЕ?

«ПОДКАБЛУЧНИК
СЕНЬОРА»

БОГ ИЛИ
ПЛАНЕТА



Лариса Кудрявцева/Экспресс газета

5
КАКОЕ СЛОВО МОЖЕТ
ОБЪЕДИНИТЬ КЛОУНА
С БАБОЧКОЙ И ТРЯПКОЙ?

КИНОГЕРОЙ НИКОЛАЯ РЫБНИКОВА
ИЗ НАШЕЙ КЛАССИЧЕСКОЙ КОМЕ-
ДИИ «ДЕВЧАТА» ПО РОДУ ЗАНЯТИЙ

КУЗЕН
КАНАТА

ЦАРИЦА
С ШИПАМИ

КАКОМУ ХУДОЖ-
НИКУ ПОСВЯЩЕ-
НО БОЛЬШИН-
СТВО СТИХОВ
ИЗ СБОРНИКА
АННЫ АХМАТОВ-
ВОЙ «БЕЛАЯ
СТАЯ»?

ТИТУЛ
ОТЦА
ФА-
НАС-
ТИ-
ЧЕСКО-
ГО КА-
ПИТАНА
НЕМО

ЧТО
ОПРЕ-
ДЕЛЯЕТ
ВРАЧ,
ВЗЯВ
БОЛЬ-
НОГО
ЗА ЗА-
ПЯС-
ТЬЕ?

«ПОДКАБЛУЧНИК
СЕНЬОРА»

БОГ ИЛИ
ПЛАНЕТА

- ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Колбаса - Твист - Важничанье - Венок - Подсолнух - Мыло - Весло - Сноб - Теща - Свадьба - Чадо - Белю - Антпенко - Море - Дача - Ка-
ток - Монлан - Аршавин - Булавка - Бейсбол - Лекарь - Булат - Херувим - Кранч - Сыск - Горизонт - Вердикт - Лесоруб - Лаванда - Роза - Анрен - Матч - Беда -
- Рипли - Вассал - Марс.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Бездна - Булаков - Волчек - Вита - Аванс - Опыт - Беллуччи - Ворос - Канал - Турист - Рыба - Десна - Конус - Каламата - Лоби - Трос - Браун -
Гуанчи - Устье - Атев - Исаакки - Мачо - Раджа - Штык - Осоед - Моби - Хастл - Пульс - Люре - Чан - Редис - Дамы - Кроу - Левша - Ветер - Рукки - Аверин - Мераб.



МИСС СТИЛЬ «КР»

**Анастасия
ФОКАНОВА, 22 года,
Красноярск:**

- Музыка была со мной всю жизнь и по сей день мы идем с ней в ногу, ведь я пою в самой прекрасной и женственной кавер-группе Красноярска «Мечты». Я умею не только петь, но и играть на различных музыкальных инструментах. Помимо музыки вдохновляюсь природой и люблю beauty-сферу, а именно ламинирование ресниц и бровей. Подхожу ко всему с творческим взглядом.

**Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:**

- Нежный лёгкий макияж и приятная укладка волос. Трендовые колготки со стразами и платье-металик тоже укладывается в модные тенденции. Но слишком много мелких деталей, которые дробят образ. Советую Анастасии что-то снять: пояс, митенки, чокер или браслет) и поменять туфли на более изящные.



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте **KP.RU** 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: «Мисс стиль «КР»». Или на e-mail: miss@kp.ru



**АНЕКДОТЫ
В НОМЕР**

Господи, дай мне сил достать то, что осталось, дай мне мужество выбросить то, что испортилось. И мудрость отличить одно от другого.

* * *

Никто не знает, могу ли я вернуть елку, если есть чек, а две недели еще не прошли?

* * *

- Если ты не заплатишь, мы будем отправлять тебе ее по кусочкам.

- Какая интересная служба доставки у этой пиццерии.

* * *

Только что курьер из интернет-магазина навигаторов сообщил, что не знает, как проехать до нашего дома.

* * *

- Любимая, я был не прав. Давай помиримся!

- Ладно. Подожди, не ешь это, я приготовлю что-нибудь другое...

* * *

Моя девушка спросила, что я хочу чтобы она приготовила на ужин.

Правильный ответ угадал только с четвертой попытки.

* * *

Счастливых видно по рубашке. У них рукава завязаны сзади.

* * *

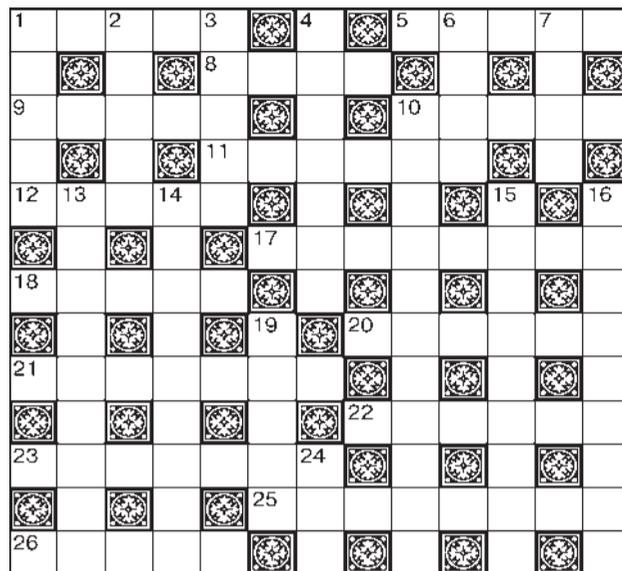
В соответствии с рецептами народной медицины кактус можно применять по-разному. Например, можно прикладывать к местам, которые еще не болят.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Олимпийского комитета. 26. «Веет ... лебединый, небо синее в крови».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кто ждуг от аналитика? 2. Страна с карты Северной Европы. 3. Опора форса. 4. «Новые формы нужны, а если их нет, то лучше ничего не нужно» (чеховский Константин). 6. Какой бог даровал жрецам Древнего Египта дар предсказания? 7. Какой зверёк с чудными глазами стал визитной карточкой Шри-Ланки? 10. Циркач, вставший на узкую дорожку. 13. Ну ничего себе! 14. Нево наших дней. 15. «Иерархическая лестница» в Византии. 16. Кто у фокусника на подхвате? 19. Начальник криминальной полиции Парижа, чей образ воплотил в кино Жерар Депардьё. 24. Что звучит во время награждения?

ОТВЕТЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Вальс. 5. Масло. 8. Парк. 9. Витте. 10. Кобра. 11. Сапсан. 12. Дюаль. 17. Веласкес. 18. Хинди. 20. Ходяки. 21. Пляжник. 22. Формат. 23. Анекдот. 25. Кюбертен. 26. Ветер.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Вывод. 2. Литва. 3. Спесь. 4. Трешев. 6. Амон. 7. Лори. 10. Канатоходец. 13. Ас-Удивление. 14. Ладожское. 15. Аксиомата. 16. Ас-систент. 19. Видок. 24. Тш.

Прогноз погоды на завтра, 12 января

	ночью	днем	
Иркутск	-7...-6	-14...-9	Давление 714 мм рт. ст. (норма для января - 715) Относительная влажность воздуха 64% (норма для января - 72%) Ветер северо-западный, 6-7 м/с Восход - 09.08 Луна Закат - 17.13 новолуние
Бодайбо	-26...-24	-28...-24	
Братск	-18...-16	-12...-11	
Ербогачен	-24...-22	-21...-20	
Тайшет	-17...-16	-12...-11	
Усть-Илимск	-19...-17	-14...-13	

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.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Цена почтовых отправления не доставляются. ЦЕННЫЕ ПОЧТОВЫЕ ОТПРАВЛЕНИЯ НЕ ДОСТАВЛЯЮТСЯ. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru Web-сервер: www.kp.ru отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru служба распространения - (495) 777-02-82
 © АО ИД «Комсомольская правда», 2024. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00 фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X
 «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 169 346 экз.
 Рекомендуемая цена - 25 руб.
 Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - www.press-abc.ru



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