

**Как изменилось
снаряжение
бойцов
во время СВО**

Читайте на стр. 4-5 ▶



Архив «КП»

**РАДИО
комсомольская
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

«Автопилот»

Влияют ли на автомобиль
температурные качели
на Кубани?

Расскажет автоэксперт
radiokp.ru

Игорь Серов, 17:30.



Комсомольская Правда



Основана в мае 1925 года

Среда, 17 декабря
№ 94-с (27742-с)/2025 год

Газета нашего региона • Кубань

KP.RU | 3 275 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Когда выгоднее покупать жилье на Кубани

Чего ждать
на рынке
недвижимости
Краснодарского
края в 2026
году.

Читайте на стр. 2 ▶



Личная страница Виктории Шелтовой в социальной сети
Евгения ГУСЕВА



**Не дашь дуба,
коль пушиста
шуба!**

Ольга РОДИНА

Образы звезд
комментирует журналист
«КП», дипломированный
стилист.

Продолжение на стр. 13 ▶

Горнолыжные курорты Сочи перенесли start сезона

Ева МУР

Это связано с погодой.

У подножия Кавказских гор царят предновогодняя суeta, но пахнет не морозцем, а... дождем. Поэтому горнолыжные курорты Сочи вынуждены переносить start сезона. Лыжи и сноуборды пока останутся в чехлах как минимум до 29 декабря. Виной всему - аномально теплый декабрь, который немного подпортил планы тысяч отпускников. Система искусственного оснежения, эта палочка-выручалочка курортов, тоже оказалась

бессильна. Для ее работы нужны стабильные минусовые температуры, а столбик термометра упрямо держится выше нуля.

- Безопасность гостей - наш абсолютный приоритет. Открыть неподготовленные склоны - значит подвергнуть людей риску. Решение непростое, но единственно верное, - говорят в пресс-службе курортов.

Вообще, обычно открываются для катаний трассы в 20 числах декабря, но в этом году погода слишком теплая для этого. И тем, кто собирался кататься на лыжах и сноубордах до конца декабря, обещают вернуть деньги. Кто купил

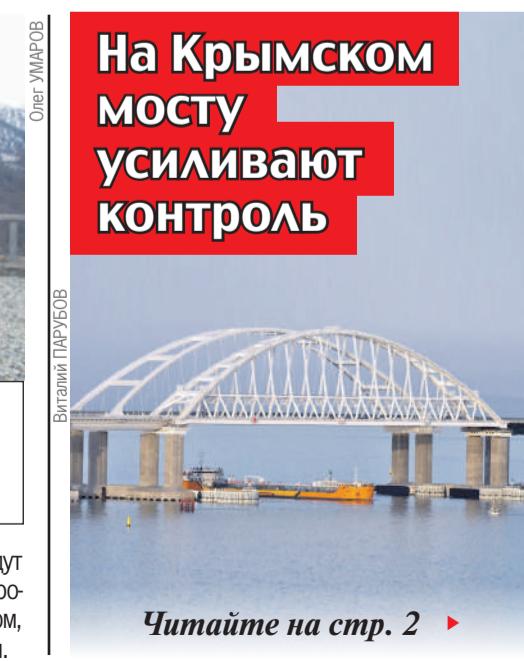


уже скипассы на период с 20 по 28 декабря, получат на электронную почту инструкцию по возврату средств. Но это не значит, что курорты закрыты - работают все отели, канатные дороги, рестораны и развлекательная инфраструктура.

Чтобы никто не скучал, приготовлена насыщенная программа. С 30

**На вершинах
снега мало, зато
развлечений -
достаточно.**

декабря по 11 января гостей ждут ледовый каток, подвесной мост, роудбан, встречи с Дедом Морозом, концерты и праздничные гуляния.



**На Крымском
мосту
усиливают
контроль**

Олег УМАРОВ
Виталий ПАРУБОВ

Читайте на стр. 2 ▶

Что будет с рынком жилья на Кубани в 2026 году.

Гарик АРОЯН

Рынок недвижимости Краснодарского края завершает год в фазе осторожного оживления. После нескольких месяцев простого покупатели начали активнее выходить на сделки, застройщики усилили конкуренцию, а ключевая ставка и ожидания 2026 года стали главными ориентирами для всех участников рынка. При этом дефицита жилья по-прежнему нет - предложение заметно превышает спрос, а огромная часть квартир все еще не распродана.

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

- На рынке недвижимости сейчас очень большая активность - покупают и первичку, и вторичку, но большую часть, конечно, первичное жилье. Люди боятся упустить момент и стараются успеть приобрести квартиру по семейной ипотеке с господдержкой под 6%. Но есть масовые разговоры, что ставка повышается, если в семье один ребенок, до 12%, ну это, соответственно, нигде не подтверждено, но люди начали покупать, поверив в это, - рассказал **управляющий директор агентства недвижимости ГИС Геворг Мноян**. - Новостроек в Краснодаре очень много, дефицита нет, наоборот, сейчас покупателей меньше, чем квартир. Конкуренция среди застройщиков высокая, поэтому они предлагают выгодные условия: субсидирование ипотеки, сделки без первоначального взноса или с его частичной оплатой. Этими инструментами сейчас активно пользуются покупатели. Что касается перспектив, в 2026 году ожидается снижение ключевой ставки. Банки, прогнозируют ее уровень в пределах 12-14%. Это станет индикатором того, что люди начнут забирать деньги с депозитов и вкладывать их в недвижимость. Соответственно, вырастет спрос, а вместе с ним и цены - как на первичное, так и на вторичное жилье. Рост будет, возможно, не резкий, но устойчивый.

Квадратный метр вырастет в цене



Алексей БУЛАТОВ

КСТАТИ Самые доступные по цене районы

Среди самых доступных районов с ценами на жилье специалисты недвижимости называют Гидрострой, Прикубанский район, Западный обход, а также на окраинах города, это станицы Старокорсунская и поселок Знаменский. Риелторы также выделяют и Адыгею, там цены значительно ниже, чем в Краснодаре, и приближаются к более доступным районам города.

Застройщики также предлагают много разных акций, начиная от сертификатов в мебельные магазины и заканчивая ремонтом и парковками в подарок. Основными видами привлечения покупателей чаще всего остаются дисkontы и скидки.

ВЗЛЕТ НА 10 ПРОЦЕНТОВ

А вот резких ценовых скачков перед Новым годом не будет, однако есть общий тренд - рост цен неизбежен.

- Уже сейчас рынок начинает реагировать - пусть не резким скачком, но постепенным ростом. Подтянулась даже вторичка, во многом за счет разницы в цене с новостройками: в отдельных локациях разрыв между первичным и вторичным жильем достигает одного-двух миллионов рублей, - сообщил **учредитель агентства недвижимости ТАК Виталий Юхнов**.

- Дефицита жилья сейчас нет, свободных площадей много, поэтому застройщики активно работают с акциями и скидками. Но в 2026 году квадратный метр в среднем вырастет примерно на 10%, а вот падения цен не ожидается.

Копить на жилье можно, но немного сложно

КОНКРЕТНО На рынке аренды предложение превышает спрос

В крайцентре пристаивает большое количество квартир.

В отличие от рынка продаж, сегмент аренды жилья в Краснодаре и крае остается спокойным. Здесь нет ни ажиотажа, ни предпосылок для резкого роста ставок. Напротив, предложение заметно превышает спрос, а на рынке находится большое количество квартир, которые пристаивают без арендаторов по несколько месяцев.

- Сейчас в Краснодаре средняя стоимость однокомнатной квартиры в аренду равняется 20 тысячам рублей в месяц, посutoчная же обойдется около 2500 рублей. Если мы берем центр города, то там месячная аренда может варьироваться от 45 до 50 тысяч рублей. В более благоустроенных районах найти жилье можно также примерно за 20 тысяч рублей, - говорит риелтор Виталий Юхнов. - А вот слухи о значительном росте арендных ставок к Новому году не соответствуют реальности. Существенное подорожание возможно лишь среди квартир с посуточной арендой, что традиционно связано с праздниками, но долгосрочная аренда остается стабильной.

■ ПОЕХАЛИ

На Крымском мосту усилят контроль

Наталия КОЖЕВНИКОВА

Во время новогодних праздников постов контроля станет больше.

На Крымском мосту усилят контроль во время новогодних праздников. В период с 26 декабря по 11 января на подходах к мосту будет функционировать целая система из 212 контрольных постов. Из которых 80 оборудованы для ручного досмотра. Такой подход обеспечит ежедневный контроль до 17 520 транспортных средств.

- Особое внимание уделили инспекционно-досмотровым комплексам с обеих сторон моста. На этих участках установлены радиометрические комплексы, пропускающие до 1150 транспортных средств в час - 650 со стороны Тамани и 500 со стороны Керчи. Среднее время досмотра легкового автомобиля составляет около семи минут, автобуса - примерно вдвое больше, - сообщили в Минтрансе России. - Все сотрудники, задействованные в обеспечении безопасности и досмотре, прошли специальную подготовку и аттестацию, что гарантирует высокий стандарт работы и быструю реакцию на возможные чрезвычайные ситуации.

«Комсомолка» рекомендует:

Спецоперация Крым-2014



Книга **Виктора БАРАНОВА** уникальна. В ней впервые раскрыты многие тайны мирного возвращения полуострова в состав России. Автору удалось заглянуть за политические и военные кулисы «крымской весны» и найти там много сенсационных фактов и сведений, о которых читатель наверняка узнает впервые.

Книгу можно купить как в бумажном, так и в аудиоформате, чтобы и читать, и слушать.

Приобретайте на shop.kp.ru!

А также в книжной сети
«Читай-город», chitai-gorod.ru

АО «ИД «Комсомольская правда»,
Москва, ОГРН 1027739295781,
ООО «Новый Книжный Центр»,
Москва, ОГРН 1027700282763



Цены на новостройки НАГЛЯДНО

	Цена за кв. м, руб.	Прирост за год	Цена квартиры, руб.	Прирост за год
Сочи	455 036	16,3%	17 490 344	18,6%
Краснодар	173 581	7,5%	8 715 103	3,7%
Геленджик	283 554	8,9%	13 949 535	7,7%
Анапа	264 234	13,3%	11 867 721	6,9%
Новороссийск	214 194	0,6%	10 661 483	7,0%
Туапсе	170 941	-4,0%	7 274 463	-9,4%

По данным «Мира квартир».

Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»

Освобождавшие Северск бойцы рассказали о том, как брали город, штурм которого продолжался 26 дней.

«Там нас ждали»

**Рассказывает «Тис»,
командир штурмового взвода:**

- Сначала мы уничтожили логистику противника. Били по трубам, железной дороге, точкам взлета БПЛА. Дождались подходящую погоду, тихо зашли в город, слушали. Потом начали действовать малыми группами. Выявляли и уничтожали противника.

В городе сложнее работать, чем на открытой местности. В городе высокие здания, с которых у противника хороший обзор. Действовать приходилось быстро. Противник серьезный, в некоторых случаях бился до конца. Но когда мы подходили вплотную, закидывали тээмки (танковые мины), они убегали, спасались.

Против нас была 54-я бригада ВСУ. Была подготовленная в НАТО пехота. Стояли очень хорошие подразделения операторов БПЛА. Когда уничтожили их пункт управления, мы начали заходить в город.

Сейчас Северск зачищен, разве что где-то остались 2-3 человека в подвалах. Город разрушен на 90 процентов. Лучше сохранился частный сектор, где живут гражданские, да и то потому, что они свои дома ремонтировали после прилетов.

Гражданские нам помогали, рассказывали, где сидит противник. Оказывали первую помощь раненым, давали нам укрытие, еду и воду. Они ждали нас!

Опрыскивали гранаты ядом

**Рассказывает «Испанец»,
командир штурмовой роты:**

- От Золотаревки на Северск наш штурмовой отрядшел в лоб. Заходил через окопы, через частный сектор. Накапливались малыми группами и шли вперед.

Перед Северском была посадка, называлась «Вуаль». Мы зашли туда четвертом. Начали с прострелами заходить в блиндаж. Нам крикнули: «Вы кто?» Я ответил: «Мы русские». И они сразу начали сдаваться.

Их оказалось двое. 54-я бригада ВСУ, первый бат. У одного из солдат был по-зывной «Банщик». У второго «Левел». Командир взвода и сержант. Мы их взяли в плен. У них даже автоматы были не заряжены. Я зашел в блиндаж. И обнаружил, что они брали ВОГи, гранаты дляброса с «птиц», и опрыскивали их ядом. У них были готовые бутылочки с надписями, что это яд. Одна - красная, другая - зеленая.

Кругом были украинские солдаты. А у нас была задача уничтожить противника и закрепиться. Мы ее выполнили. Нас начали тратить газом, но у нас были противогазы. Продержались там пару дней...

«Услышав, что мы русские, украинцы сразу сдались»



Бросили оружие и вышли

**Рассказывает Виктор Демидов,
пленный солдат
10-й бригады ВСУ
(на вид - 65 лет, глазастый,
похож на одессита):**

- У меня во взводе люди начали уходить в СЗЧ (дезертировать). Все были старшего возраста, у всех проблемы со здоровьем. Их взяли в армию, про здоровье никто не спрашивал. Наш отряд, 4 человека, отправили на боевую позицию. С собой у меня был автомат, 4 магазина, 2 гранаты, которые нельзя было использовать, там внутри тротил осыпался.

Нам сказали, что это 2-я линия обороны. Когда пришли туда, не знали, что вокруг всюду русские солдаты. Мы просидели в блиндаже 4 дня, когда услышали, как на улице спрашивают, кто мы. Мы спросили: «А кто вы?» С улицы ответили: «Мы русские!» Они спросили, что мы здесь делаем и будем ли сдаваться в плен. После вопроса «Что мы здесь делаем?», мы поняли, что мы сдаемся. Что нас как будто в ж... завели. Мы выбросили оружие, вышли.

МНЕНИЕ ОСВОБОЖДЕННЫХ

Не покорились

**Рассказывает бабушка Надя,
мирная жительница Северска:**

- Это говорит непокоренный народ Донбасса! Я, Кондрашова Надежда Никандровна, жительница Северска, с помощью российских ребят приехала в Лисичansk. Будто в рай попала после этих погребов.

Разбомбили весь наш Северск. Первым русским хлопцам от счастья, что они пришли, мы на шею кидались. Четыре года под фашистским гнетом мы жили! Уже сами начали вести с ними войну. Где уничтожали, где вредили. Боролись как могли.

ВСУ нас «москалями» называли, потому что мы не захотели выехать на Западную Украину. Но ведь Западная Украина не принимала русскоязычных донбассцев. Я русскоязычная, а нас оттуда выгоняют. Говорят, научитесь по-украински говорить, потом здесь появитесь.

Мы ждали русских, своих. Пусть четыре года, но мы не покорились. Вэсэушники боялись отступать, потому что там заградотряды из автоматов бьют. Они как смертники. Наёмники издевались над вэсэушниками, избили одного так, что не передать словами! Даже коренное население за него заступалось.

Они обвиняют русских, а мы говорим: «Это Турчинов ваш с Порошенко начали войну. С них и спрашивайте. Не надо на Россию валить! Россия помогала Донбассу отстоять русский язык и свои права».

ВЗГЛЯД С ТОЙ СТОРОНЫ

«Ваши пацаны покорили»

**Рассказывает Максим
Завала, пленный солдат
81-й бригады ВСУ
(на вид - 30 лет, смуглый, похож
на турка):**

- Они (из украинского тыла) нам кидали один немецкий сухпай на четверых! На 3-4 дня. И без воды! До того как нас штурмнули, нам нормально так «насыпали». Сбросов штук 12-15 было. Одного из наших в панику завели.

Я услышал топот возле себя. Пошел докладывать по радио, что слышу движение. Мне сказали: «Наблюдай, докладывай». И связь оборвалась. Был взрыв. Мы сразу «минуснули» (выключили) свет в ожидании. Пацаны за стволы похватались, а у меня и ствола нет! Калаш бахнутый был. Я начал откатываться до бронежилета, нащупал и давай отходить в сторону от линии огня. Стал надевать бронежилет, и в этот момент ваши начали заходить. Не знаю, кто первый

начал стрелкотню. Но Андрюха заикался: «Помираю!» Классный был пацан, жалко его. Скукожился между креслом и кроватью.

Мы уже собирались выходить, откатываться. Я начал продвигаться к двери, и тут у «Пуфика» над головой взлетает тээмка. Оказывается, 2,5 наката бревен не держат тээмку. Минуснуло (убило) его. Мы со страху с Владом «Баффом» залетаем на кухню, у нас там кухонька маленькая была.

С улицы орут: «Сдавайтесь!» Владик перепуганный: «Шо мы робить (делать) будем? Нас расстреляют!» Берет автомат и себе в подбородок щелк. У меня на глазах, вот так и оплыл.

Я начал выползать. Ваши меня вытянули, связали. К вечеру я более или менее пришел в себя.

Мне дали чаю, дали и поесть. Мы крайние четыре дня вообще ничего не ели. Нам только обещали, но ничего не скрывали. А ваши хоть покормили.



Покупайте на [shop.kp.ru!](#)

А также
в книжных
магазинах
и на маркет-
плейсах



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

Реклама, 16+

Новая книга Григория Кубатяна -
это рассказы о простых
людях, военнослужащих
и гражданских, про глубину
и широту русской души,
которая раскрывается
в испытаниях, горе и трудностях.



У нас были советские каски и китайские «радионяни», а теперь - дроны-роботы и танки-дикобразы. Корреспондент «КП» сравнил на собственном опыте, как изменилось снаряжение и вооружение российских бойцов за время спецоперации.

Григорий КУБАТЬЯН,
военкор «КП»



БАЗОВЫЙ НАБОР СПЕЦНАЗОВЦА

Если бы участник СВО начала 2022 года встретил себя самого, но уже из конца 2025-го, что бы он о себе будущем сказал? Это же разные люди! Совершенно иные способы ведения боя, другая экипировка и снаряжение. А оружие?! Дроны, роботы, отчаянно лютая техника - будто из фантастических боевиков.

Не зря говорят, что военные действия - двигатель прогресса.

Давайте сравним, как было и как стало.

Как было, хорошо помню сам. Осенью 2022-го я попал в добровольческое подразделение «Ахмат», у которого, как тогда считалось, лучшее обеспечение. Что же входило в базовый комплект снаряжения?

Итак...

ЭКИПИРОВКА

◆ Китайская куртка на синтепоне.

Легкая, но хорошая. Расцветка «мох», популярная в казачьих подразделениях. В обычных войсках тогда был популярнее «пиксель».

◆ Обувь - как повезет. На осень могли выдать летнюю, тряпочную. Либо жесткие ботинки белого цвета, получившие прозвище «свадебные».

◆ Штаны и китель 1 с торчащими нитками, но крепкие.

◆ А вот тактические рюкзаки - разочарование. Китайские, на гнилой нитке. Рвались по пути на передовую. Заметив подобные случаи у товарищей, свой я тут же прошил заново, благо наборы с нитками и иглами нам тоже выдавали.

◆ Термобелье, спальный мешок, коврик, миска, кружка, фонарик - все простое и функциональное, без изысков.

◆ В качестве «мультитула» 2 (набор инструментов) - супердешевый набор со складным ножом, ложкой и вилкой.

◆ Защитные наколенники и налокотники - штука нужная, но резинки либо настирали суставы, либо сразу растягивались и плохо держались.

◆ Вязаная шапка-балаклава 3. Не каска, конечно, но вид у нее был грозный.

Ближе к зиме привезли новую партию одежды - уже зимней. Удалось поменять обувь на более подходящую, теплую, с войлочными стельками.

АМУНИЦИЯ

Пустая разгрузка 5 под магазины.

Каски и бронежилеты нам не выдавали! Предполагалось, что мы их «захватим в бою». Или можно было приобрести у сослуживцев, завершающих контракт, в то время трехмесячный.

В первый боевой выход брони у меня не было. Ко второму я успел приобрести за 5 тысяч рублей две стальные пластины БР4 (4-й класс защиты держит пулю АК-74 калибра 5,45) в разгрузку, каждая по 3,6 кг. Итого 7,2 кг только броня.

Предлагали купить старый штурмовой шлем «Алтын» без застежки - этакий чугунный котел (вообще-то - титановый) весом 3,5 кг. Но я не решился взять. Моя голова отказывалась в нем вращаться. Он разрабатывался для антитеррористических операций еще советского спецназа КГБ, такой нельзя носить больше 3 часов. Так и бегал в шапке-балаклаве. Ее потом разорвало осколком, который чиркнул мне по лбу, оставив на всю жизнь едва заметный шрам. Повезло.

2022

А бронежилеты захватите в бою

ЭТОТ НЕЛОВКИЙ КОЛПАК

В разных подразделениях снаряжение отличалось. Оно и не могло быть одинаковым для всей армии. В элитных штурмовых подразделениях выдавали комплект «Ратник», считавшийся на тот момент самым передовым. В него входили шлем 4, бронежилет, защитные очки, активные наушники, даже складной нож-мультитул и наручные часы! Окрас формы - «цифра». Мечта, а не комплект по тем временам!

В других частях был «марлевый пиксель» попроще. В аптечке - лишь жгут Эсмарха 6 и бинт. Броня - тяжелая, либо не было вовсе. Шлемы - 2,5-килограммовый «Колпак 20», после намокания амортизирующая прокладка у него отваливалась - и шлем сидел, по меткому выражению бойцов, «как седло на корове».

Теплые носки и свитера, белье - все в основном привозили волонтеры.

ЭЛЕКТРОНИКА

На взвод у нас был один прибор ночного видения (личный) и одна рация, выдававшаяся на время боевой задачи - «Гранит». Она и сейчас считается одной из лучших. А тогда сказали: «Лучше умрите, но не потеряйте!» Для общения в ближнем тылу выдали незащищенные китайские персональные рации типа «радионяня» 7, которые было запрещено брать на передовую.

ОРУЖИЕ

Нам выдавали надежный, как трактор, автомат АК-74 с ремнем и штык-ножом 8.

Ходить в штыковую никто не планировал, но терять штык-нож было нельзя и по окончании контракта полагалось сдать.

Как нож он был не очень удобен. Поэтому многие бойцы предпочитали купить дополнительный «рэмбонож» и носить в чехле на груди для удобства и устрашения.

На штурмовую группу (отделение или взвод) выдавали один подствольный гранатомет «Костер», два «покемона» (ПКМ, пулемет Калашникова модернизированный), две «снайперки» СВД, два РПГ-7 (ручной противотанковый гранатомет) с тяжелыми гранатами-«морковками». И ручные осколочные гранаты 9 - «эфка» (Ф-1) и «эргэдэшка» (РГД-5). В количестве их не ограничивали. Мы брали по 3-4 штуки на брата.

Что касается мобилизованных парней в ДНР и ЛНР (на тот момент еще не регионов России), там было победнее. Некоторым доставались даже винтовки Мосина и советские каски СШ-60, по нынешним понятиям - будто из фольги.

Зато уже на самой передовой оружия было много - и своего, и трофеиного: можно было разжиться даже крупнокалиберным пулеметом «Корд», ПЗРК (переносным зенитным ракетным комплексом) «Игла» и даже американскими «Джавелинами».

Так что фраза «захватите в бою», которую мы сначала приняли как армейский анекдот, оказалась очень даже жизненной.



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



В начале СВО сегодняшнего

2025

Есть вообще всё!

В каких только частях на передовой и в ближнем тылу я не был в 2025-м, с кем из бойцов я только не общался, общий вердикт: есть вообще всё! Особенno в штурмовых подразделениях.

Во время боя снаряжение портится быстро, но и меняют практически без задержек. Это совместная заслуга Минобороны и волонтеров.

С приходом нового министра я впервые услышал, что солдаты начали... хвалить военных чиновников. Да-да! Припасы привозят регулярно, экипировка меняется на глазах.

Волонтеры стараются не отстать. Но, как жалуются многие, объем пожертвований по сравнению с первыми, самыми тяжелыми годами СВО сократился.

Возможно, сказываются разговоры о возможном скором мирном соглашении. А может, и общей усталостью...

Зато выстроились горизонтальные связи, помочь стала эффективнее, потери при доставке на передовую и сопутствующей «усушки-утряске» значительно меньше.

ЭКИПИРОВКА

- ◆ Очень хвалят **набор одежды ВКПО 3.0** (всесезонный комплект полевого обмундирования). Свободный крой не затрудняет движения. Рубаха дышит и не натирает кожу под броней. Швы усиленные, крепкие. Да и сам материал не рвется. Защищает от ветра и влаги. Предусмотрены наколенники и налокотники. Расцветка - «мультикам».
- ◆ Чаще стали использовать **защитные очки 1** и **активные наушники 2**, глушающие громкие звуки (взрывы и выстрелы), но реагирующие на тихие (разговор).
- ◆ В начале СВО крутой обувью считались **дорогущие ботинки** немецкой фирмы LOWA. Она и сейчас популярна, но появилось много аналогов - турецких, китайских и российских.
- ◆ В подразделения привозят **одеяла-невидимки**, позволяющие скрыться от приборов ночного видения.
- ◆ **Личные аптечки 3** по мировому уровню, в них более 20 медицинских средств, несколько видов гемостатических препаратов и перевязочных пакетов.
- ◆ В штурмовых группах используют прочные **эвакостроны**, чтобы вытащить раненого из-под огня. И легкие эвако- силки, сворачивающиеся в небольшой узел. А для санитарных команд - одноколесные тележки с электромотором.

АМУНИЦИЯ

Во многих пехотных частях выдают комплект «Стрелок», в него входит бронежилет с защитными модулями для шеи, плеч, паха и бедер 4. Самому ничего докупать уже не нужно! Там удобная система распределения веса, нагрузка с позвоночника и плеч переносится на пояс и бедра. Любой модуль бронежилета удобно отстегивается. Класс защиты брони отличный - БР5 (держит патрон 7,62 от снайперской винтовки СВД). Подсумки для боекомплекта, рации 5, медснаряжение. Броня в наличии любая. Кевлар, легкая и прочная керамика, сверхвысокомолекулярный полимер и даже обработанные плавмой стальные плиты, выдерживающие выстрел из снайперской винтовки. А иногда - и противоосколочные костюмы.



РАЗГОВОРЧИКИ В СТРОЮ

Чтобы не быть голословным, вот несколько отзывов, присланных мне с передовой:

- ✓ «Все изменилось в лучшую сторону! Что раньше носили только в спецназах, сейчас так вся армия ходит...»
- ✓ «Снаряжение, форма, обувь просто идеальные. И недешевые. До всех уже дошло, что

БОЕВЫЕ РОБОТЫ

На передовой появились штурмовые мотоциклы, квадроциклы, багги. А дорогая бронетехника, танки оттянулись в тыл, чтобы уберечься от вражеских дронов. Либо обросли «иглами дикобраза» и «черепашими панцирями», сочиненными из арматуры, резины и решеток, напоминая средневековые осадные машины. Тут можно вспомнить сэра Чарльза Дарвина: «Выживает приспособленный».

Мы видели кадры захода наших бойцов в Покровск. С парадом на Красной площади не сравнишь, но для тех условий, в которых им приходится воевать, эти бойцы приспособлены максимально.

А во многих частях появились и наземные роботы: самодвижущиеся колесные или гусеничные платформы для доставки припасов и эвакуации раненых 6. В некоторых случаях на эти платформы ставят тяжелый пулемет, ракетную установку, иногда систему РЭБ.

Так что спустя почти 3,5 года спецоперации, после громких посадок некоторых генералов, отвечавших за снабжение войск, отлаживания работы родимого ВПК, который пашет в 3 смены, ситуация явно изменилась к лучшему.

ЭЛЕКТРОНИКА

Во всех подразделениях на передовой есть тепловизоры. Наладилась связь, группы могут коммуницировать друг с другом. Во взводах есть защищенные рации «Азарт», «Гранит», ТУТ, Lira.

Беспилотники 7 есть в каждом взводе. Командир отслеживает происходящее на поле боя с экрана монитора, находясь в блиндаже. А штурмовикам посыает команды по радиогарнитуре. В штабах более высокого уровня таких экранов множество, и на них виден весь участок фронта, за который отвечает штаб.

На передовой появилась интернет-связь, обеспеченная ретрансляторами. Либо трофейными «Старлинками».

ОРУЖИЕ

Оружие ближнего боя изменилось мало. Тот же неубиваемый АК-74. Но теперь он оброс пла- мегасителями, коллиматорными прицелами - полезными насадками 8, считавшимися раньше дорогой экзотикой. Дело в том, что сейчас автоматы применяются нечасто. Поредевший противник старается не вступать в ближний бой и отступает, отступаясь с максимальной дистанции.

Поменялся и принцип штурмовых действий. Теперь бойцы идут вперед по 1-2 человека. А гранаты чаще доставляют к противнику дронами, чем работая в упор.

В армии появились, но не успели прижиться переносные РЭБ, позволяющие посадить дрона противника.

Проблема в том, что частоты беспилотников все время меняются, а вместо радиодронов стало больше оптоволоконных, которых РЭБ не возьмешь. Поэтому против дрона все чаще используют обычные дробовики 9 - эффективная штука при умелом использовании. И теперь многие бойцы (и даже военкоры) ходят с патронташами, как революционные матросы прошлого века.

Что касается противотанковых комплексов, то хорошо зарекомендовали себя «Корнеты», оставившие немало натовской бронетехники. Но сегодня редкий вражеский танк выслушается на расстояние выстрела «Корнeta» (8 км), дроны сожгут его раньше.

самое дорогое на фронте - жизнь солдата. Поэтому и броники тоже хорошие... Стало намного лучше».

✓ «Раньше ни брони, ни каски, ни фига не было. Сейчас есть все. И даже иконки выдают персональные, у кого какой святой».

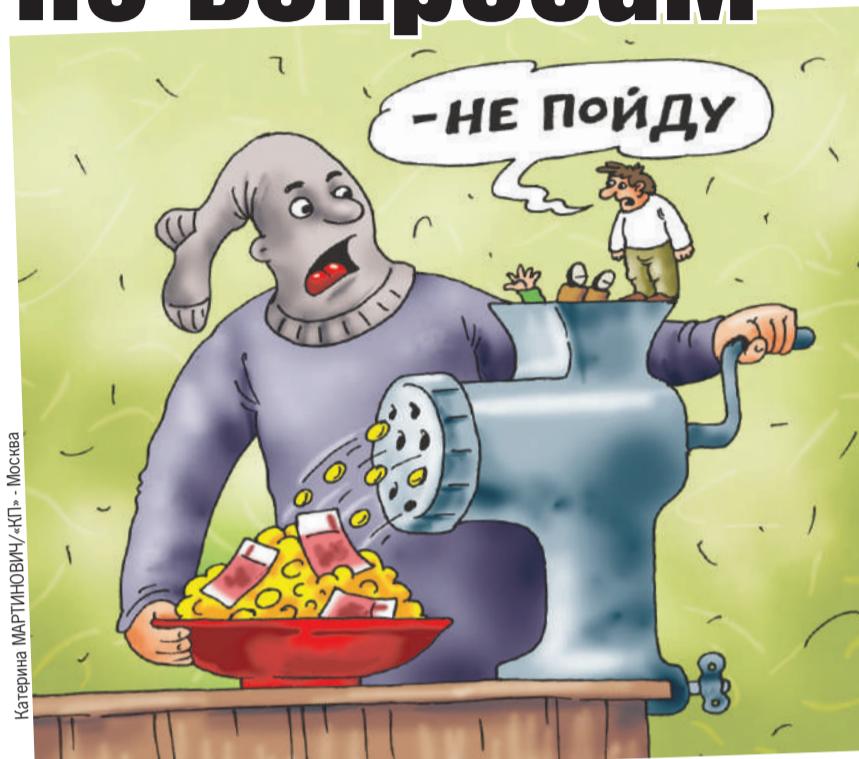
Евгений БЕЛЯКОВ

Мошенники продолжают разводить людей, причем вполне здоровых! Как же выстроить в своей голове надежную защиту от аферистов?

«Все было как во сне», «Мной словно кто-то управлял» - так описывают свои чувства пострадавшие от телефонных мошенников. Почему же преступникам удается манипулировать людьми? На какие кнопки они давят? И как выстроить свою психологическую защиту (так называемый когнитивный щит)? Об этом «Комсомолке» рассказала кандидат психологических наук, доцент экономического факультета, руководитель магистратуры «Поведенческая экономика и экономическая психология» Санкт-Петербургского госуниверситета Ольга МЕДЯНИК.



А я жулика узнаю по вопросам



- Ольга Викторовна, почему люди в принципе ведутся на мошенников?

- Тут дело скорее не в глупости или наивности. Мошенники взламывают базовые настройки мозга, которые в обычной жизни нас спасают. Один из крючков, на которые ловят телефонные мошенники, - страх потери. «Вам грозит тюрьма!», «Ваши деньги в опасности!» В этой ситуации мозг отключает логику и включает режим «спаси любой ценой». Это инстинкт выживания, которому миллионы лет. Его не обманешь умом.

Реальный пример. Моя знакомая, кандидат наук,

На что мы клюем

знает три языка, перевела мошенникам 400 тысяч рублей. Позвонили, рассказали про «арест счетов». Она потом говорит: «Я как будто смотрела на себя со стороны и не понимала, что делаю, но остановиться не могла». Это и есть взлом сознания.

- Получается, к каждому могут найти какой-то ключик. Какой в этом случае нужно поставить «замок», чтобы мошенники точно не пролезли?

- Идеальная метафора! Давайте честно: совершенного замка не существует. Но есть «сигнализация», которая вас разбудит.

Мне видятся три уровня защиты.

1 Автоматическое правило (инстинкт)

Вбейте себе в подкорку, как таблицу умножения:

- любая срочность = мошенники;
- любой запрос назвать код = мошенники;
- любое «не говорите никому» = мошенники.

Это должно стать как «отдернуть руку от огня» - без размышлений.

2 Никакой срочности

У меня есть правило: все важные решения - только после паузы. Если звонят

«из банка», нужно ответить: «Я вам перезвоню». Если это правда, информация никуда не денется через 10 минут.

3 «Внешний мозг»

Самая мощная защита - позвонить близкому человеку перед любым финансовым решением. Договоритесь с кем-то: «Если я тебе звоню и говорю про срочный перевод денег, останови меня». Главное - помнить, что всегда и у всех есть «кнопка эвакуации»: положить трубку и сразу позвонить близкому. Это не трусость и не глупость. Это мудрость. Лучше десять раз перестраховаться и выглядеть параноиком, чем один раз поверить преступникам и потерять все.

«Трубку надо брать правильно»

- Часто рекомендуют не брать трубку, если звонят с незнакомых номеров. Но ведь это может быть звонок от курьера, дальнего родственника или старого друга...

- Совет не брать трубку - это как «не выходите из дома, там опасно». Технически верно, но жить невозможно. Мой подход - трубку берите, но правильно.

1. Молчите первые 2 - 3 секунды

Автоматические обзвонщики в этот момент отключаются (или начинает говорить робот). При этом настоящий человек при такой паузе скажет: «Алло?» А мошенник в большинстве случаев начнет твердить шаблонный текст (например, «вас беспокоит следователь такой-то, с вашего счета была попытка перевода» и т. п.).

2. Не подтверждайте данные первым

Если мошенник спросит: «Это Иван Петрович?», не надо отвечать: «Да, это я». Лучше сказать: «Кто спрашивает?»

3. Золотая фраза

Просто скажите: «Не могу говорить, перезвоните через 5 минут». И кладите трубку. Курьер или старый друг перезвонят или напишут в мессенджере. Мошенник вряд ли перезвонит. Ведь они, как правило, работают на потоке.

Когда человек наиболее уязвим

- Когда человек больше всего подвержен внушению со стороны мошенников?

- Есть «окна уязвимости», когда мы все становимся легкой добычей. Когда внушаемость максимальна:

1. При усталости и недосыпе

После 20.00, когда вы устали, приходится пик звонков мошенников. Это объясняется тем, что префронтальная кора (логика) засыпает первой. Реальная статистика: люди переводят деньги мошенникам чаще всего между 19.00 и 22.00 - когда устали, но еще не спят.

2. Во время монотонной деятельности

Например, едете в транспорте, моете посуду. В этом случае мозг находится в «ре-

жиме автопилота». Поэтому мошенникам легче перехватить управление мозгом.

3. При одиночестве, изоляции

Мы провели исследование, которое показало, что на 240% увеличивается уязвимость человека, если он одинок. Пандемия была золотым временем для мошенников - люди изголодались по общению.

4. В переходные периоды

К таким можно отнести: выход на пенсию, переезд в новый город, после родов и т. д.

5. После стресса

Например, это могут быть 2 - 3 дня после увольнения, ссоры или потери. Мозг истощен, ищет «простое решение». Именно поэтому на финансовые пирамиды люди часто клюют после развода с супругом.



Борьба с мошенниками - разоблачаем новые способы кражи личных данных и вытягивания денег у населения в специальном разделе на сайте KPRU

КАК ЕЩЕ ЗАЩИТИТЬСЯ

Дело техники

Бороться с мошенниками можно не только психологическими методами. Но и техническими. Вот три способа защиты денег, которые может использовать каждый.

Поставьте самозапиратель на выдачу кредитов.

Это можно сделать через личный кабинет на портале госуслуг. И вы (а также жулики от вашего имени) не сможете брать потребительские кредиты в банках и микрофинансовых организациях. При необходимости запрет можно снять, но это займет не меньше двух дней - хватит, чтобы одуматься, если заметили хотели взять под влиянием мошенников.

Подключите сервис второй руки.

С 1 сентября клиенты банков могут назначить доверенное лицо (родственника или друга).

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Что делать, если вам звонят незнакомцы

и чего-то от вас хотят

ФИЗИКА (30 СЕКУНД)

- Положить трубку (вы можете, это не грубость, а защита).
- 5 глубоких вдохов.
- Сжать-разжать кулаки 10 раз.
- Топнуть ногами.

Почему работает: возвращает связь с телом, мозг понимает: «я в безопасности».

СОЦИАЛЬНЫЙ ЯКОРЬ

- Позвонить близкому человеку.
- Просто услышать знакомый голос (даже если стыдно, даже если «кажется глупым»).

Почему работает: человек вытаскивает себя из легенды, выдуманной мошенниками, в реальность.

ЗАПОМНИТЕ СТОП-СЛОВА

Если вы слышите это, значит, вам звонят мошенники:

- «Срочно».
- «Не говорите никому».
- «Назовите код из СМС».
- «Переведите на безопасный счет».
- «Вы подписали документ о неразглашении».

НАПИШИТЕ ПАМЯТКУ

Разместите ее на видном месте и в кошельке. Текст должен быть таким:

- Если тебя убеждают отдать деньги:
- Позвони (имя): (телефон).
- Банки НЕ просят коды.
- Полиция НЕ выясняет по телефону вопросы о счётах и переводах.

Положи трубку = БЕЗОПАСНО.

Не класть трубку = ОПАСНО.

Игрушки на миллионы

Андрей АБРАМОВ

Илья Попов собрал коллекцию дизайнерских фигурок, за которые можно купить парочку квартир в Москве.

В миру Илья занимается продюсированием анимационных проектов, соавтор идеи «Смешариков». А еще он - один из крупнейших собирателей арт-тойс («художественные игрушки»). Их также называют дизайнерскими игрушками.

Может показаться, что это хобби сродни коллекционированию советской и дореволюционной игрушки или фигурок по мотивам кино и комиксов. Оказалось, все не так просто.

- Арт-тойс ближе к скульптуре. Только материал - не бронза или камень (хотя и из них делают), а демократичный пластик. За дизайнерской игрушкой всегда стоит имя художника, его выскакывание. А фигурка превращается в трехмерный холст.

Например, наш соотечественник Евгений Чес сделал коллекцию «Срываем маски». Диснеевская утка Дональд Дак - с головой Вовки из Тридевятого царства. Микки Маус снял ушастую голову, а под ней Зайчик из «Ну, погоди!». Получилась культурная игра.

Или взять японскую серию «Беарбик» (дословный перевод «медвежий кирпичик»). Назвали ее так, ибо в основе кукла лего-человечка, но с головой медвежонка. На этот шаблон разные компании и художники накидывают своих персонажей, авторские рисунки: от условных «Гуччи» и гжели до «Звездных войн» и картин Ван Гога.

ИЗ АНДЕГРАУНДА В НАРОД

Коллекционер объясняет: слово «той» хоть и прилипло к таким изделиям, но на их коробках часто пишут: «Not a toy!» («Это не игрушка!»).

- Скорее, объект интерьера, который должен украшать помещение наряду с картинами.

Таких художественных выскакываний в коллекции Ильи выше 12 тысяч. Дома не уместишь, поэтому владелец «раскидал» собрание по Москве, Петербургу и зарубежью - по выставкам, своим офисам.

Страсть у мужчины появилась в начале нулевых, когда он поехал в Гонконг - его наряду с Японией называют «колыбелью» дизайнерской

Чем крупнее модель - тем дороже.
Цена также зависит от тиража и имени художника.



Личный архив героя публикации

игрушки. Илья проникся и увез в чемодане пару работ.

- Гонконг исторически выпускал игрушки для всего мира. А затем Китай стал претендовать на лидерство в производстве изделий из пластика. Производители попереносили свои заводы в КНР. В Гонконге не удел остались станки, технологии. Тогда внимание на них обратили художники, - рассказывает Илья.

Мастера получили новый вид холста - пластиковую болванку. И начали с ней экспериментировать, вкладывать смыслы. Поначалу это был чистый андеграунд - то есть работы не выходили в тираж, интерес к ним был невысок. Но постепенно направление признали.

На руку арт-тойс сыграл еще один фактор. Подрост-

ков сегодня меньше интересуют куклы и солдатики - ведь можно залезнуть в смартфон или приставку. Поэтому свои мощности производители игрушек переориентируют на ценителей коллекционных вещиц.

ОХОТА НА РАРИТЕТЫ

- Первые экземпляры хранил на рабочем столе. Стало тесно - начал заставлять шкаф. Приходили люди, видели фигурки и дарили новые. А сам я увлекся «той-хантингом». Кто-то ходит на

настоящую охоту и рыбалку, а у меня азарт найти что-то интересное.

Выбирать есть из чего: в мире арт-тойс число работ измеряется сотнями тысяч.

- Бывает мимоходом забегаешь в магазинчик или галерею. И вдруг в пыльном углу оказывается экземпляр, который выходил ограниченным тиражом и в мире его едва ли можно найти. А продавец ни сном ни духом, а значит, и цена привлекательная, - объясняет суть охоты Илья.

Впрочем хобби и тут далеко ушло от бытового. Мужчина нанял кураторов, мониторящих мировой рынок и предлагающих экземпляры, которыми можно было бы пополнить коллекцию.

■ МЯГКАЯ СИЛА

Чебурашку надо продвигать!

Дети Ильи, пока были маленькие, никогда не интересовались игрушками папы - у них были свои.

- Когда внуки пойдут, придут в гости и спросят: «Деда, дай ту игрушку из витрины поиграть!» - дадите?

- Конечно! Если ребенку хочется, пусть играет! К тому же это тиражное искусство, слыхали что - большую часть работ можно восполнить.

- Недавно мир пережил истерию вокруг Лабубу. Такие игрушки вы котируете?

- Милый чертик Лабубу появился будто из табакерки! И у этой игрушки богатая история: сначала был просто рисунок, потом коллекционные фигурки, потом более массовые тиражи, но и лимитированные версии до сих пор выпускают. В целом Лабубу повысил интерес к теме коллекционных игрушек.

Арт-тойс собиратель называет летописью современной попкультуры. Авторы часто вдохновляются поп-иконами: Рональдом Макдональдом, Симпсонами, Губкой Бобом.

- У России тоже масса узнаваемых образов. Но они недооценены, не раскрыты: Чебурашка, персонажи советской мультипликации, даже упаковка товаров, например, сгущенка или сода! Это все может быть материалом для арт-тойс. И через них знакомить зарубежную аудиторию с нашей культурой. Хочется, чтобы и у нас появились авторы, которые приобретут известность по всему миру.

Личный архив героя публикации



Андрей АБРАМОВ/
«КП» - Москва

Симпсон стал львенком, а Микки Маус - зайцем. Такая художественная игра!

НА ЗАМЕТКУ

Посмотреть часть коллекции Ильи можно в московском ДК «Кристалл» (м. «Бауманская»). С 12.00 до 20.00, ежедневно, кроме понедельников. До 28 февраля 2026 года, **билет 1200 - 1500 руб.**

ЧТО ЕЩЕ

- В музее Brick Star выставляют конструкторы «Лего». Неглинная Галерея (м. «Трубная»). **700 - 900 руб.**
- «Музей уникальных кукол» выставляет фарфоровые, восковые, деревянные куклы XVIII - XX веков. Покровка, 13с2 (м. «Чистые пруды»). **200 - 300 руб.**
- «Музей ватной игрушки» собирает экспонаты прошлого века и современные образцы. Плетешковский переулок, 5 (м. «Бауманская»). **400 руб.**
- «Музей детства» в «Детском мире» на Лубянке рассказывает историю советской игрушки. **399 руб.**



Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда»

Журналист
«Комсомолки»
вступила в группу
анонимных
шопоголиков, узнала,
как они живут
и как их лечат.



Елена КРИВЯКИНА,
спецкор «КП»

Накануне Нового года в глазах рябит не только от елочных украшений и гирлянд, но и от навязчивой рекламы всего и вся на каждом шагу. Особенно на просторах интернета. Купить предлагают все - причем дешево, со скидкой! Немудрено, что миллионы людей клюют на эти предложения. А потом недоумевают: а оно мне точно было нужно?

Со мной нечто похожее случилось за месяц до «черной пятницы». И вроде ничего не предвещало беды. Разве что погода была по-осеннему мрачная, да дочь капризничала. Я зашла на одну из платформ по продаже-покупке вещей и уви- дела, что по карте моего банка в этом месяце предлагается шикарный кешбэк - 30% за покупки. В голове заработал калькулятор: как же здорово я сейчас могу сэкономить! Стоило бы добавить «на ненужном», но азарт шопоголика победил! И пошло-поехало... Покупки обошлились в кругленькую сумму, на которую я изначально не рассчитывала. Дала себе обещание месяц не заходить на «доски объявлений» и маркетплейсы. А чтобы не поддаться соблазну, решила найти единомышленников - людей, погоревших на шопинге.

«ЭТО КАК ЗАЕДАТЬ СТРЕСС КОНФЕТАМИ»

Но вначале немножко статистики. Как рассказали мне в Ассоциации компаний интернет-торговли (АКИТ), за 9 месяцев этого года объем онлайн-торговли в России составил почти 8,2 трлн рублей. Это на 32% превышает показатели аналогичного периода прошлого года.

«Спустила 820 тысяч Теперь муж хочет отправить

Большая часть онлайн-покупок - 97% от общей суммы - приходится на российские интернет-магазины и платформы.

Конечно, такой мощный рост не связан с тем, что все покупатели сплошь шопоголики. Но именно интернет-торговля рождает у многих желание чуть ли не ежедневно что-то покупать.

- Сидеть на маркетплейсах и «досках объявлений» - это все равно, что заедать стресс конфетами: можешь сократить целую коробку! Ну или накупить пакет ненужных вещей, - точно подметила одна из участниц встречи анонимных шопоголиков, на которой я побывала.

Если до пандемии коронавируса такие группы собирались в небольших недорогих помещениях по типу подвальных, то теперь большинство ушло в онлайн. **Вариантов подобных групп несколько.** Бывает, что жертвы шопинга сами находят друг друга и делятся своими переживаниями: вечной нехваткой денег и возмущением родственников. Общение, разумеется, бесплатное.

Другой вариант - группы с профессиональными психологами. На них могут собираться люди с различными зависимостями (от алкоголиков до шопоголиков и геймеров). Участники приходят на групповую

Кадр из фильма «Шопоголик». 2009

терапию 1 - 2 раза в неделю. Цена одного сеанса - от 1000 до 5500 рублей. Но чтобы достичь видимого эффекта, подобные группы нужно посещать минимум полгода-год. Психотерапия - это не быстрый процесс.

Ну и, наконец, третья разновидность групп анонимных шопоголиков - группы под руководством неких гуру, которые обещают помочь побороть зависимость от шопинга, пропагандируют разумное потребление и отказ от «всего лишнего». Цена занятия - 1500 - 2000 рублей. В нагрузку вам

могут еще предложить йогу, медитации и всевозможную эзотерику, чтобы уж наверняка очистить разум, душу и тело. В этом случае ценник, разумеется, увеличится. К профессиональной психологической помощи это не имеет никакого отношения. Поняв, что до такой степени очищать свой разум не готова, я решила пообщаться с шопоголиками без участия гуру и психологов.

НАШ ОТВЕТ ЧЕМБЕРЛЕНУ

Итак, мои онлайн-друзья шопоголики... Вначале они просто подняли меня на смех.

- Ты разово затарилась бараком на 10 тысяч рублей и считаешь это проблемой? - рассмеялась одна из участниц лет 30. - Да я за этот год потратила в онлайн-магазинах 820 тысяч рублей! На днях получила отчет из банка...

Я потеряла дар речи.

- У меня примерно столько же, - угрюмо призналась еще одна девушка.

Немею повторно.

- В деньгах я не нуждаюсь, но чтобы такую сумму выкинуть в никуда... Когда не было маркетплейсов, я хорошо умела копить деньги, а теперь ничего не остается, - продолжает первая.



ко же одиночества, грусти, тоски скрывалось за их транжирством...

КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ - ОДНОЧЕСТВО

- Сегодня шопоголизм (по-научному ономания) выделяется как отдельная форма зависимости. Это не про «любовь к красивым вещам», а про компульсивное стремление покупать снова и снова, даже если это разрушает жизнь, - объясняет мне клинический психолог, заместитель руководителя программы Клиники доктора Исаева **Дарья Серебрякова**. - Критерий один и тот же для всех зависимостей: поведение начинает мешать работе, отношениям, психологическому состоянию. Покупка перестает быть источником радости. Наступают финансовые потери, эмоциональное истощение, а иногда и серьезные осложнения психического здоровья.

Шопоголизму подвержены как женщины, так и мужчины. Но если женщины чаще уходят в сферу красоты и одежды, набирают бесконечные корзины на маркетплейсах, то мужчины делают дорогие покупки, связанные со статусом: автомобили, часы, гаджеты.

Психологи отмечают, что часто в корне про-

ВОПРОС - РЕБРОМ

Можно ли помочь себе самостоятельно?

По словам специалистов, на самых ранних этапах зависимости - да, человек способен помочь себе самостоятельно. Но это работает только пока зависимость не разрушила эмоциональную сферу.

Как себе помочь, если вы осознали зависимость от шопинга на ранней стадии:

- удалить приложения маркетплейсов, отключить уведомления;
- убрать карты из автоматических оплат, закрыть кредитные опции;
- вести журнал покупок: что покупалось, какое было настроение до и после, какие ожидания: это помогает осмыслить свои поступки;
- договориться с близкими о контроле бюджета;
- планировать досуг так, чтобы не оставалось часов пустоты, которые раньше заполнялись шопингом;
- постепенно избавляться от лишнего - это помогает вернуть ощущение контроля;
- искать другие источники наполненности: общение, путешествия, творчество.

Если же покупки уже стали единственным способом «поднять настроение», лучше не откладывать обращение к психологу.

Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда



на маркетплейсах. меня в клинику...»

блемы - одиночество, даже если человек формально не один. Тогда покупка превращается в суррогат эмоций и поддержки.

Специалисты говорят, что число обращений в клиники пациентов, страдающих шопоголизмом, растет, хотя в официальной статистике эта зависимость учитывается мало.

По статистике, всего безрассудной зависимостью от шопинга страдает 10% населения планеты. В России специалисты отмечают, что число обращений с жалобой на ониманию выросло на 30% за последние 10 лет.

- Часто можно встретить объявления: «Кодирование от шопоголизма». Это работает? - спрашиваю Дарью Серебрякову.

- Доказательной базы у таких методов нет. В отношении поведенческих зависимостей «кодирование» - это скорее маркетинговая уловка. В профессиональной среде отношение к этому скептическое. Рабочие методы - психотерапия и восстановление саморегуляции. Лучше всего обращаться к психологам/психотерапевтам с опытом работы с компульсивным поведением и зависимостями, - поясняет Дарья Серебрякова.

Вариантов профессиональной помощи два.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ УЖЕ ПОПАЛИ В ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОНЛАЙН-ПОКУПОК?

Ориентируемся на такие маркеры:

- покупки стали способом переживать одиночество, скучу, тревогу и занимают непропорционально много времени и мыслей;
- вещи лежат нераспакованными, но вы продолжаете покупать;
- вы скрываете тряпки, испытываете стыд, но повторяете то же самое; настроение улучшается только в момент покупки и резко падает после;
- попытки ограничить покупки вызывают раздражение или тревогу;
- возникают конфликты, напряжение в семье, связанные с тряпками, поездками в ТЦ или залипанием на маркетплейсах.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

1. Клиники, которые занимаются лечением различных видов зависимости. Здесь проводят диагностику, обследования, назначают препараты, предлагают услуги психологов, психиатров. Часто имеется стационар.

2. Реабилитационные центры, сокращенно - рехабы (от англ. Rehabilitation). Обычно их предлагают пациентам, которые достигли стабильного состояния. В рехабах предлагается групповая психотерапия, а главное - совместное

проживание с товарищами по несчастью с отрывом от возможности продолжать неконтролируемые покупки.

Как правило, рехаб - это загородный дом с комнатами от 3 до 6 человек (мужскими и женскими отдельно) на закрытой территории. Средняя стоимость реабилитации в подмосковном рехабе - 130 - 255 тысяч рублей в месяц, но цены могут доходить и до 500 тысяч. В регионах дешевле. Например, в Саратове в рехаб можно отправиться за 70 тысяч рублей в месяц.

■ ОДНАКО БЫЛИ СЛУЧАИ

«Увезли насильно и держали взаперти»

В последние две недели все руководители реабилитационных центров на ушах - по России прокатилась целая серия скандалов, связанных с содержанием людей в реахабах. Правоохранители проводят массовые рейды.

Вот лишь один из громких случаев: в Москве мужчина сдал жену в рехаб, оформив ее пребывание там за 450 тысяч рублей сроком на полгода. Не хотел делить с супругой имущество при разводе. Вызвал «специалистов», которые вкололи его жене успокоительное и насильно поместили в клинику. Женщину чудом нашла ее адвокат, которая заподозрила неладное. По словам пострадавшей, «большую часть времени ее держали взаперти. В рехабе было 30 человек. При этом

семь женщин привезли точно так же: мужья сдавали их туда ради наживы».

Еще одно происшествие случилось в подмосковном Егорьевске. В СИЗО оказались руководитель и три сотрудника реабилитационного центра «Неугасимая надежда». Их обвиняют в издевательстве над постояльцами, в том числе несовершеннолетними.

До этого в Московской области задержали основателя «пыточного» рехаба «Антонов PRO» и его сотрудников, которые также были уличены в жестоком обращении с постояльцами.

На фоне таких страшных скандалов встает вопрос: а можно ли быть уверенным, что в реахабах не будут издеваться?

- Рехаб - это сознательный выбор пациента. На заборе не должно быть никакой колючей проволоки, это не тюрьма. И в таких центрах не может быть принудительного удержания, изоляторов, карцеров, физических ограничений, - поясняет Дарью Серебрякову.

А еще у пациента реабилитационного центра должна быть ежедневная возможность звонить по мобильному телефону родственникам, а у родственников - навещать пациента в выходные.

■ КРИМИНАЛ

Александра БУДАЕВА

И сдал ее
полицейским.

2,5 млн рублей едва не лишилась 84-летняя пенсионерка из Москвы, поверив мошенникам. Ситуация классическая: 10 декабря неизвестный позвонил ей на домашний телефон, представился следователем, убедил, что некто пытается украсть ее деньги, а потому их надо снять, передать проверенному человеку, который отвезет их в правоохранительные органы, где положат денежки на безопасный счет.

Пожилая женщина отправилась в банк закрывать счета и снимать наличку. Там сразу заподозрили неладное, начали расспрашивать, что к чему, но клиентка заверила операционистов, что деньги нужны на организацию свадьбы любимого внука. Ей выдали деньги, она сложила купюры в пакет и передала его из рук в руки у своего подъезда незнакомой до этого девушке, которая назвала кодовое слово, о котором они условились со «следователем».

2,5 МЛН РУБЛЕЙ В ПАКЕТЕ

История могла закончиться грустно, если бы не Тимофей Терехов. Именно он привез девушку на такси бизнес-класса на Стартовую улицу в Лосиноостровском районе и должен был потом отвезти ее в «Москва-Сити», где деньги наверняка перевели бы в виртуальную валюту, после чего они исчезли бы в неизвестном направлении.

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Пенсионерка отбивалась тростью от полицейских, чтобы... отдать 10 млн аферистам

София КАЗАЧКИНА
(«КП» - Екатеринбург)

В Екатеринбурге пожилая женщина пришла в банк, чтобы снять более 10 миллионов рублей - сбережения остались у нее после смерти мужа и продажи квартиры. На резонный вопрос, зачем ей сразу столько денег, пенсионерка не стала отвечать. Но все это время висела на телефоне. А когда сотрудники банка услышали в ее разговоре про «майора ФСБ», им стало все ясно. Бабушку в оборот взяли мошенники. В отделение банка сразу же вызвали полицейских.

Но убедить женщину не отдавать никому свои кровные оказалось сложно. Когда стражи порядка попытались объяснить пенсионерке, что на нее

Таксист раскрыл в пассажирке мошенницу



МВД России
Пакет, с которым пассажирка вернулась в салон, сразу показался водителю подозрительным.

- Сначала девушка никаких подозрений у меня не вызывала. Но когда мы приехали на точку, она сперва долго с кем-то переписывалась, выясняла нужный подъезд. Потом 20 минут стояла и ждала. Дождалась какую-то пожилую женщину, та передала ей пакет и зашла в подъезд, - вспоминал Тимофей Терехов.

Когда таксист спросил, что в пакете, девушка ответила: «Бабушка в Минск ездила, вот привезла мне сувениры».

Это показалось водителю неправдоподобным.

- Первое, что мне пришло в голову: к родной бабушке так не подходят. Ее обнимут, поцелуют, постоят с ней, поговорят, - рассказывал позже Тимофей Терехов. - А тут девушка просто подошла и забрала пакет.

После этого Тимофей остановился у первого же полицейского патруля, который увидел на дороге. Объяснил ситуацию. Пакет

открыли, внутри, разумеется, обнаружили не сувениры, а деньги. Те самые 2,5 млн рублей.

НАГРАДА ЗА БДИТЕЛЬНОСТЬ

- Уголовное дело возбуждено по статье «мошенничество в особо крупном размере», - сообщила **официальный представитель МВД России Ирина Волк.** - Подозреваемая задержана.

Чувствует ли она хоть какое-то раскаяние? Вряд ли. На вопрос, за что была задержана, спокойно отвечала: «Зато, что изъяла (да-да, она употребила именно это слово! - Ред.) у бабушки большую сумму денег».

Понимает ли, что совершила преступление? Да. Вот так коротко и ясно.

Удастся ли выйти на ее сообщников, пока не ясно. Но Тимофея Терехова за проявленную бдительность полицейские уже наградили благодарственным письмом.



Можно ли дарить подарок боссу и как отказаться от неуместного презента?



Гид по этикету на праздничный сезон.

Владимир МАЗЕНКО

Откуда берутся подарки в Новый год? В детстве у меня такого вопроса не возникало, потому что за елкой было большое окно с форточкой. Ясно, что забраться в нее Деду Морозу было раз плюнуть. Однажды в эту форточку даже шаровая молния влетела (но это уже другая история). А вот когда я стал старше, вопрос про подарки накрыл меня уже всей своей экзистенциальной глубиной. Ну откуда они берутся? Точнее, откуда их взять, чтобы были довольны и дети, и жена, и родня, и друзья, и коллеги, и соседи? И откуда взять столько денег, чтобы все остались довольны? Вот давайте во всем этом сейчас и разберемся.

НЕ ДЛЯ ГАЛОЧКИ

Большинство россиян - порядка 85% - дарят друзьям и родственникам подарки на Новый год. Примерно такую цифру показывают все опросы на эту тему. Но согласитесь - подарок подарку рознь. Это же только так говорят, что дареному коню в зубы не смотрят. Смотрят! Поэтому ради галочки дарить никому ничего не нужно.

- Подарок «для галочки» - это попытка соблости социальный ритуал, не вкладывая в него ни смысла, ни тепла. Когда вы как бы дарите, но как бы и нет, - объясняет психо-

лог Марина Крапивная. - Поэтому такой жест часто воспринимается как формальность и может несколько обесценить вас, и отношения. Хотя есть миры (обычно офисные), где коробка конфет - такая же часть этикета, как «доброе утро» на автопилоте. Там нейтральный маленький подарок - это нормально.

Действительно, нельзя же подарить каждому его подарок мечты. А какой можно? Чтобы разобраться в этих сложных предпраздничных вопросах, мы составили для вас специальную инструкцию.

ВСПОМНИТЬ ВСЕХ

Для подготовки к празднику предлагаем вам использовать такой базовый алгоритм.

1 Составляем списки.
Вспомните всех, кого хотели бы обрадовать.

НА ЗАМЕТКУ

Кого точно можно не поздравлять

✓ Коллег. Особенно, если такая традиция в вашем коллективе не сложилась. Но можно устроить игру «Тайный Санта», когда каждый покупает одному из сослуживцев какой-то подарок на заранее обговоренную сумму.

✓ Начальство. А вот вручать личный подарок начальнику вообще моветон.

- Уместно ли дарить подарок начальнику? Зависит от корпоративной культуры. Уместно - символический подарок от всей команды, особенно там, где это уже традиция. Менее уместно: дорогой подарок от



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

Первый эшелон

это самые важные люди. Нет, это не ваш босс. Новый год - семейный праздник, поэтому детей, супругу (или супруга) и родителей нужно обеспечить как минимум символическими подарками.

2 Вторая группа - ваши друзья, братья, сестры (и их дети).

3 В последнюю очередь можно подумать

о коллегах, партнерах по работе, соседях, а также преподавателях, тренерах и т. п. - всех, с кем хочется сохранять теплые отношения. Их тоже можно внести в список. Готово? Поехали дальше.

Теперь определимся с бюджетом.

Тут все зависит от дохода и от той суммы, которую вы откладывали на новогодние презен-

ты в последние пару месяцев (ведь вы же откладывали?). Исходя из этого, определите, сколько можете потратить относительно безболезненно (чтобы не пришлось залезать потом в кредиты). Да, не забудьте предусмотреть расходы на упаковку, которая в деле новогодних подарков - 50% успеха.

Разделим получившуюся сумму на всех, кто попал в список из пункта 1. И станет понятно, сколько можно потратить на каждый подарок (само собой, суммы будут неодинаковыми).

3 Самое сложное. Нужно подумать, что на самом деле хочется людям, которых вы решили осчастливить. Какие у них хобби, что их может по-настоящему порадовать? А если совсем не получается подобрать кому-то индивидуальный



Памятка «КП»



КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ

- 1 Всегда благодарить - это главное правило. Понравился вам подарок или нет - не важно.
- 2 Зато важно демонстрировать одинаковую реакцию на презенты, которые бывают совсем не разнозначными.
- 3 Разворачивать подарки сразу после вручения, при всех.
- 4 Если подарок вам передали или прислали, обязательно поблагодарите по телефону, в письме или в мессенджере. Съедобные подарки приятно сразу предлагать всем присутствующим.
- 5

Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда»

презент - дарите то, что создаст новогоднее настроение (елочные игрушки, мандарины, шампанское, набор деликатесов к столу). Или воспользуйтесь нашим пособием в рубрике «Толстые намеки «КП»».

Часто еще возникают дискуссии - правильно ли согласовывать подарок заранее или на Новый год уместнее сделать подарок-сюрприз?

- Оба подхода нормальны, - считает эксперт. - Сюрприз хорош, если вы уверены в предпочтениях человека и подготовка подарка-сюрприза для вас - тихий внутренний праздник. Зато согласование - это суперпрактично. Поможет избежать драмы уровня «ой, это очень мило, но я таким не пользуюсь». Многие семьи уже давно играют по этому правилу. Но вы выбирайте то, что сделает ваши отношения теплее.

ТОЛСТЫЕ НАМЕКИ «КП»

Кому и что можно подарить (в меру бюджетный вариант)

Сумма на одного, руб./Идеи

Супруг/супруга 2000 - 5000

Красивый плед, лампа, мини-витражная книга, необычный аксессуар, чай/кофе, гаджет, билеты, мастер-класс, мини-поездка на январские

Дети От 1000 (малышы) до 5000 (дети постарше)

Развивающий набор (например, для домашних экспериментов и т. п.), настольная игра, сертификат в игровую студию, батутный центр, на мастер-класс, персональная елочная игрушка

Родители, пожилые родственники 1000 - 5000

Фотоальбом с семейными моментами (это хит), плед, домашняя утварь, сертификат на доставку еды, красивый семейный календарь (сделанный индивидуально)

Друзья (по желанию) 1500 - 3000

Крафтовые сладости, наборы специй, книги, которые точно зацепят, новогодние свечи с запахами, термокружки

Коллеги (необязательно) 500 - 1500

Мини-лампа на стол, настольное растение, блокнот, кружка необычной формы, набор вкусняшек

Тренеры, педагоги, врачи (необязательно, но вполне уместно) 500 - 1500

Коробка хорошего чая/кофе + мини-открытка, свеча, хорошие сладости

Соседи (но можно и не дарить) 300 - 700

Символический подарок: коробка конфет или печенья, свеча, банка домашнего варенья

ИТОГО

Если исходить из расчета, что у вас есть супруга (или супруг), двое детей, четверо близких пожилых родственников (родители), и вы хотите порадовать пару друзей, пару коллег, пару врачей/педагогов и соседку, то приготовьте 13 300 рублей - это по минимальным расценкам.

Можно ограничиться только родней, тогда на подарки нужно 8 тысяч. Ну а если экономить вы не собираетесь, то общая сумма по верхней границе составит около 48 000 руб.

Дмитрий ПОЛУХИН/«Комсомольская правда»

ВОПРОС - РЕБРОМ

А можно отказаться?

Бывают случаи, когда подарок ставит вас в неудобное положение. Он или неуместный. Или слишком дорогой и к чему-то обязывает (чего вам совсем не хочется).

- Если подарок ощущается как «слишком», как попытка манипуляции или вызывает чувство долга, то отказаться от него можно. Иногда даже нужно. В таких ситуациях отказ - это проявление уважения к себе, а не грубость, - объясняет Марина Крапивная. - Как отказаться корректно? Спокойно, без обвинений, но объяснив свое решение. Например: «Мне приятно ваше внимание, но я не могу принять такой дорогой подарок - буду чувствовать себя обязанным», «Спасибо, но по нашим правилам я не могу принимать личные подарки», «Мне неловко принимать такой подарок - он слишком личный для нашего уровня общения». Ваши границы - это не каприз, это забота о здоровых отношениях с окружающими. И их соблюдение не делает вас неблагодарным человеком.

Русский стиль, скатерть в клетку и бабушкин сервиз

Подбираем украшения для квартиры к Новому году.

Алиса ТИТКО

Новогодние тренды меняются каждый сезон. Соцсети полны советов, как украшать елки и квартиры по последнему писку моды. На повестке дня яркий ностальгический стиль - с пледами в клетку, хрустальной «бабушкиной» посудой и ветками лапника. Альтернативный тренд - естественный декор без вычурных украшений. Но без символа года, Огненной Лошадки, точно не обойтись. Мы изучили тренды и посоветовались с дизайнером интерьеров.

ШАЛЕ В ГОРАХ

Очень популярны в этом году пледы, подушки, шторы и скатерти с фирменной шотландкой (клеткой) или в расцветке тартан (орнамент, состоящий из горизонтальных и вертикальных полос). В интерьер можно добавить мягкие игрушки, в их числе и символ года - лошадку.

Личный опыт: украшения выходят совсем не дешевыми. Этот стиль можно посоветовать тем, у кого уже есть дома шотландские принты.

В НАТУРАЛЬНОМ СТИЛЕ

Любители делать все «просто и со вкусом» предлагают обставить квартиру исключительно натуральными ветвями ели и шишками, которые можно использовать в настольных композициях, в венке на дверь или для создания настенной елки. Дополнить интерьер можно свечами или самодельным камином, а полку или комод украсить по окантовке гирляндой и еловыми ветками.

Личный опыт: Ветки и шишки достанутся вам бесплатно во время вылазки на



Самовар и матрешки могут стать замечательным праздничным атрибутом.

природу, а свечи подойдут даже электрические.

МОДНОЕ РЕТРО

Достаньте все винтажные вещи из шкафов - бабушкины подсвечники, сервизы, керамические фигурки, хрустальные вазы и конфетницы - они придаст интерьеру ретро-очарование. Добавьте в интерьер сказочного героя Щелкунчика - это может быть игрушка, статуэтка, посуда с изображением. Он точно придаст рождественского духа.

Личный опыт: Стоит провести инвентаризацию нижних полок кухонных гарнитуров. Возможно, именно сейчас наступило время фужеров, которые подарил двоюродный дядя на вашей свадьбе?

ФАМИЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ
Отличная вдохновляющая идея - декор с семейными реликвиями. Достаньте из шкафов открытки, детские игрушки, ракушки с моря, самодельные гирлянды, семейные фото: все, что у вас вызывает особые эмоции.

Личный опыт: Не требует затрат, но нужно применить фантазию, чтобы из старых вещей сотворить волшебство.

Ищите идеи для праздничной сервировки - в книге «Искусство на тарелке», вышедшей в издательстве «Комсомольская правда».

Можно заказать на shop.kp.ru и приобрести в книжных магазинах и на маркетплейсах

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



Чешский хрусталь и советские елочные игрушки - это непреходящая классика.



Имбирное печенье и елочные украшения можно сделать своими руками.

Венок из снежинок. Купить пластиковые снежинки или вырезать из плотного картона - 20-30 штук. Вырезать из старой картонной коробки круглую основу под венок, внутри выре-

зать круг меньшего диаметра. На этот бублик приклеить снежинки. Прикрепить ленту или крючок, чтобы можно было повесить.

Имбирное печенье. Выбрать подходящий рецепт можно в интернете. Замесить тесто, слегка заморозить его, чтобы вырезать нужные фигуры. После выпекания украсить глазурью.

■ ВЗГЛЯД ДИЗАЙНЕРА

«Сделайте зеркало порталом в сказку»

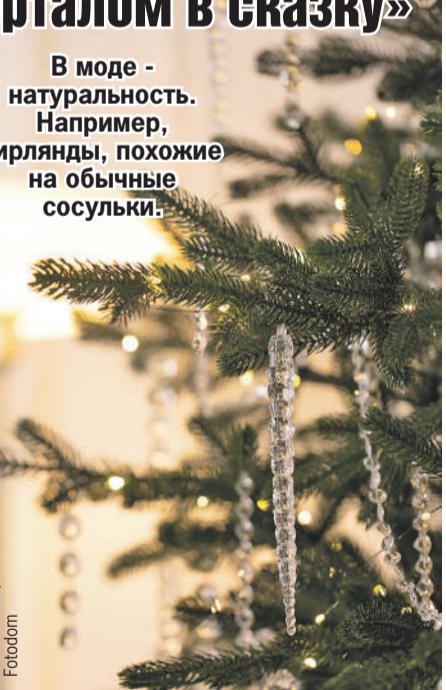


рассказал дизайн интерьера Мария Боровская.

В гостиной можно поставить елку, повесить гирлянды, которые придаст пространству новогодней магии, в спальне - минимум декора, приглушенный свет, а на кухне уместны сухоцветы, ветки, мандарины в плетеной корзине, которые наполнят дом приятными ароматами.

- Создать праздничное настроение в квартире вполне реально и без традиционной елки. Например, активно использовать ленты: прикрепить их к подсвечникам и вазам, обернуть вокруг спинок стульев или дверных ручек - при этом ежегодно меняя цвета и узоры, вы будете легко обнов-

вать в моде - натуральность. Например, гирлянды, похожие на обычные сосульки.



лять новогодний интерьер, - говорит Мария Боровская. - Не менее эффектным решением станет использование свежей зелени: ветки сосновы, эвкалипта или других растений, перевязанные лентами, прекрасно смотрятся на столах, подоконниках или в прихожей.

В интерьер можно добавить природные акценты - шишки, деревянные детали, грозья клюквы или сушеными дольками цитрусовых. А с помощью гирлянд можно проложить световые тропы вдоль окон, оформить зеркало как волшебный портал.

Новый год к нам мчится... Но не факт, что 2026-й

Владимир ЛАГОВСКИЙ

В ночь на 1 января человечество будет праздновать наступление 2026 года. Но не факт, что именно он и наступит. Как ни удивительно, возможны варианты. Потому что дата Рождества Христова - события, с которого мы ведем современное летоисчисление, - точно неизвестна. Ученые который год пытаются ее определить. И получают разные результаты.

ИИСУС РОДИЛСЯ - НАЧАЛАСЬ НАША ЭРА

Отсчитывать года от Рождества Христова предложил в 525 году Дионисий Малый - монах, архивариус папы римского Иоанна I. До этого летоисчисление вели от первого года правления римского императора

Ученых есть версии, что 1 января может наступить 2038 год. Или... 2022-й.

Диоклетиана (по нашему календарю оно началось в 284 году). А он был известен жестокими гонениями на христиан, что их крайне смущало. Вот и появилось «нововведение».

Составляя так называемые пасхальные таблицы, по которым определяли даты наступления Пасхи, Дионисий вычислил и дату Рождества Христова. Но расчеты монаха были приблизительными - основывались лишь на том, что Иисус



До Нового
года осталось
14 дней

на возраст Сына Божьего есть у Луки. По его словам, когда Иисус начал свое служение, ему было «около 30 лет».

Астрономы в попытках определить точную дату рождения Иисуса вспомнили волхвов, которые пришли поклониться Младенцу. Волхвы говорили, что «видели звезду Его на востоке...». По одной из гипотез, визит волхвов совпал с неким реальным астрономическим событием. Например, на небосводе появилась комета Галлея. Она прекрасно подходит на роль Вифлеемской звезды.

Из записок древнекитайского астронома Ма Тuan Lina следовало: комета Галлея была видна в 12 году до нашей эры. И в этом случае наступает 2038 год от Рождества Христова.

СЛИЯНИЕ ПЛАНЕТ

Действительный член Королевского научного общества Марк Томпсон предположил, что Вифлеемскую звезду образовало соединение звезды Регул - самой яркой в созвездии Льва - и Юпитера. Но и это явление не позволяет точно определиться во времени. Регул и Юпитер соединялись трижды, в 3 и 2 годах до нашей эры и во 2 году нашей эры.

По Томпсону, выходит, что вот-вот наступит то ли 2029, то ли 2028, то ли 2024 год. За 2028 год «голосует» и австралийский астроном Дэйв Ренеке. Из его расчетов следует, что Иисус родился за 2 года до нашей эры. Тогда на небе произошло зреющее соединение Юпитера и Венеры.

Последнюю «поправку» внес Грант Метьюс, профессор теоретической астрофизики и космологии в Университете Нотр Дам. Вифлеемской звездой он считает соединение Юпитера и Сатурна в 6 году до нашей эры. Стало быть, следующий год будет 2032-м.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ И ЗАТМЕНИЕ

То, что Дионисий, скорее всего, был прав, а если и ошибся, то ненамного, в начале нынешнего века подтвердили ученые Немецкого исследовательского центра наук о Земле. Они определили, что Иисус Христос умер в 33 году нашей эры. Принято считать, что ему тогда было 33 года. Вычитаем одно из другого и получаем год рождения - как раз начало нашей эры.

Подсказку геологам дал евангелист Матфей: после того как распятый Иисус, «возопив громким голосом, испустил дух», «земля потряслась». Похоже, в день казни произошло землетрясение, предположили геологи. Анализ образцов пород, взятых у Мертвого моря, показал: около 2000 лет назад тут действительно сильно трясло. Но данные давали разброс - от 26 до 36 года нашей эры.

Уточнения опять же нашлись в Библии. Сына Божьего распяли, когда прокуратором был Понтий Пилат. В пятницу, в день после первой ночи полнолуния, после весеннего равноденствия. А еще было похоже на то, что во время казни случилось солнечное затмение. Другой евангелист, Лука, отметил: «Было же около шестого часа дня, и сделалась тьма на всей

В попытках
определить дату
рождения Христа
астрономы
вспоминают
волхвов, которые
пришли поклониться
Младенцу,
как на этой
фреске Джотто.

земле до часа девятого.
И померкло Солнце...»
По современным понятиям, тьма началась
около 12.00 и закончилась
к 15.00.

Сложив все элементы головоломки воедино, ученые пришли к выводу: Иисус Христос умер на кресте в пятницу, 3 апреля 33 года нашей эры, примерно в 15.00.

Словом, скорее всего, наступающий Новый год и в самом деле будет 2026-м от Рождества Христова.

ГИПОТЕЗА С КОМЕТОЙ ГАЛЛЕЯ

Время рождения Спасителя указано в Библии лишь косвенно: «В те дни вышло от кесаря Августа повеление сделать перепись по всей земле».

Собственно, ради нее Мария, мать Иисуса, будучи беременной, и пошла в город Вифлеем, откуда была родом. Там и родила. Единственная ссылка

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

ПРОСТИЕ И ДЕЙСТВЕННЫЕ
СОВЕТЫ ПО УБОРКЕ
от Аиды Синицыной

Вы
НЕ ОБЯЗАНЫ
ЛЮБИТЬ
УБОРКУ.

ПРОДАНО
более
25 000
КНИГ

**ЧИСТО
В ДОМЕ -
ЛЕГКО
НА ДУШЕ**

НЕ УСТАЮ
ПОВТОРЯТЬ:
В ЛЕГКОЙ УБОРКЕ
ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО
ЧЕМ, НО И КАК.



ЛЁГКОСТЬ
БЫТЬ Я

Аида Синицына
Как совмещать уборку и любовь к себе
№1
aida_prodom

ЗАБРАТЬ
БЕСТСЕЛЛЕР
ТУТ



ОГРН: 1027739295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+.

Джотто (1266 - 1337), «Поклонение волхвов»

KP.RU

Новая
Вифлеемская
звезда:
в Рождество 2026 года на небе
произойдет что-то невероятное



Не дашь дуба, коль пушиста шуба!



Окончание:
Начало < стр. 1.

Как ни крути, а без шубы зимой никуда. В этом сезоне актуальны модели из овчины, а также искусственные варианты под норку. Популярность набирают кукольные розовые полуշубки. Многие знаменитости уже примерили трендовые меха. Как всегда, подмечаем идеи, чтобы потом составить образ по карману.

Личный архив Ольги Родиной

Образы звезд
комментирует журналист
«КП», дипломированный
стилист Ольга РОДИНА.

Anton Bistrov/
MUIZ Diamonds

Снова популярен мех.
Причем любой - натуральный
и синтетический, дорогой
и дешевый, теплый и не очень.



Люся Чеботина

На ювелирной выставке певица выгуляла эффектный черный полушибок, который скомбинировала с лаковыми брюками и ботильонами. Скорее всего, шуба Чеботиной выполнена из искусственного меха. Изделия из экомеха, особенно укороченные, сейчас носят не только как верхнюю одежду, но и вместо жакетов.

Личная страница Анастасии Решетовой в социальной сети



Анастасия Решетова

С полушибок от российского бренда Bandi Duck (от 33,9 тыс. руб.) модель собрала образ в духе ранней Пэрис Хилтон. Розовый топ со стразами, голубые джинсы с ремнем с крупной пряжкой и розовый мех - все это из эстетики ярких нулевых.



Личная страница
Светланы Бондарчук
в социальной сети



Актуальные
тенденции
из мира моды,
рекомендации
по подбору
гардероба
и советы стилиста -
в разделе «Женские
секреты» на сайте
KPRU/WOMAN/MODA



Алена Водонаева

На открытии ГУМ-катка Алена появилась в нежном образе с кукольным искусственным полушибоком от бренда 13 Showroom (24 990 руб.). Шубку блогер скомбинировала с трикотажным белым костюмом и лосинами. Вместо сапог Водонаева предпочла меховые балетки с гольфами. Звезда дополнила образ меховыми ушами и объемной сумкой, которую украсила парочкой лягушек. Конечно, в таком образе каждый день не походишь, но для романтики катка в самый раз.

Личная страница
Алены Водонаевой
в социальной сети



МОДА, СТОП!

Женщина, у вас сумочка поет

Сумка-динамик из серебристого алюминия вошла в 51-ю кутюрную коллекцию Balenciaga. С виду вообще непонятно, как она открывается, но создатели уверяют, что внутри есть отсек для хранения вещей. А еще с этой сумкой можно и впрямь слушать музыку, используя ее как переносную колонку. Музыкальный аксессуар стоит более 760 тыс. руб.



couture.balenciaga.com

Ради «Звезды пленительного счастья» Костолевский учился выпивать и волочиться за женщинами

50 лет назад вышел фильм режиссера Владимира Мотыля о восстании декабристов и его последствиях.

Татьяна ЗИМНЯЯ

Существует множество версий о том, как Владимир Мотыль сумел заинтересовать руководство «Ленфильма» историей про декабристов. Снимать картину ему не давали несколько лет. Он менял заявки, переписывал сценарий, и все мимо. Наконец к 150-летию восстания на Сенатской площади режиссер получил разрешение на съемки. По признанию Мотыля, в сценарии он «свел в один поток три истории: Екатерины Трубецкой, Марии Волконской и Праксковьи Анненковой».

У него была еще и личная причина для съемок фильма. Подвиг жен декабристов, отправившихся за своими мужьями в ссылку, перекликался с историей его семьи. Его отец, слесарь Минского завода Яков Мотыль, в 1930 году был арестован по обвинению в шпионаже, его сослали на Соловки. Мать будущего режиссера, Берта Антоновна Левина, поехала к мужу, а после его смерти оказалась в ссылке на Урале вместе с сыном Володей.

В фильме одна из ключевых ролей отводилась француженке-модистке Полине Гебель, которая поехала за любимым - Иваном Анненковым, в Сибирь, там вышла за него замуж и стала Прасковьей Егоровной Анненковой. Режиссер хотел пригласить на эту роль кого-то из известных французских актрис. Но таковой не нашлось, а скорее бюджет фильма на это был не рассчитан. Тогда Мотыль позвал полячку Эву Шикульскую, которая идеально вошла в образ смелой, жертвенной любящей женщины.

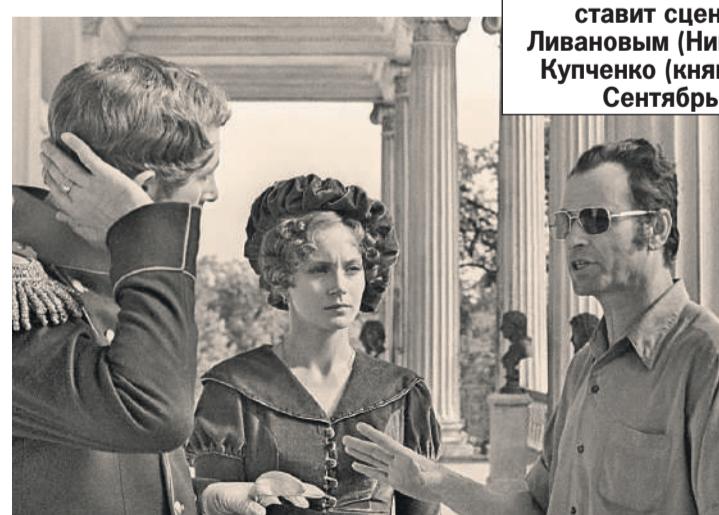
На роль ее возлюбленного, красавца-кавалергарда Ивана Анненкова, Мотыль присмотрел Игоря Костолевского. Мотыль шел от внешнего сходства артиста с Анненковым. Но руководство «Ленфильма» было против актера-дебютанта, в которого мало кто верил. К тому же он завалил пробы, не говорил по-французски и не ездил верхом. Но Мотыль от своего выбора не отказывался. Он отправил Костолевского в конноспортивную школу. Когда через два месяца актер в мундире кавалергарда галопом примчался на съемочную площадку, все ему восхищенно аплодировали.

Поначалу Костолевского ежедневно одевали в костюм, гримировали, но... не снимали. Актер наблюдал, как работают другие. И расстраивался, что его в

кадре нет. Дело в том, что он не мог справиться с зажимом перед камерой. Костолевский вспоминал, что Мотыль дал ему как бы в шутку совет, который должен был его раскрепостить: «Кавалергардам было присуще пристрастие к горячительным напиткам, пирожкам и женщинам. Если ты через все это пройдешь, может, тогда роль и получится». Костолевский воспринял все буквально и даже перебрал горячительного. Наконец он раскрепостился и был допущен к съемкам.

Чтобы Костолевский не запорол сцену

Владимир Мотыль (справа) ставит сцену с Василием Ливановым (Николай I) и Ириной Купченко (княгиня Трубецкая). Сентябрь 1974 года.



Татьяна РЫБАКОВА/ТАСС

Режиссер Владимир Мотыль был очень внимателен к исторической правде. Однажды он заставил переснять сцену, где на мундире героя войны 1812 года Александра Раевского был неправильно расположен орден. Тем не менее после выхода на экраны историки и культурологи обнаружили в фильме немало неточностей.

Например, во времена декабристов Зимний дворец был розово-желтого цвета

КИНОЛЯПЫ

А фалды-то не те

с белыми колоннами, а в фильме он бирюзовый, как и в наши дни. Въедливым историкам даже не пришло в голову, что ради «исторической правды» никто бы не позволил киношникам перекрасить Эрмитаж.

Другая придирка касалась императора Николая I, который был высокого роста (190 см, по другим

данным, 200 см), чего нельзя было сказать о сыгравшем его Василии Ливанове (177 см). Это, кстати, понадчу смущало и режиссера. Но когда на пробах он увидел Василия Ливанова в гриме и мундире, все сомнения отпали. Актер удивительно точно попал в образ, и его утвердили. Специалисты по военному костюму брезжажа-

СПОЕМ?

«Песенка кавалергарда»
(муз. И. Шварца,
сл. Б. Окуджавы)

Кавалергарды, век недолог,
И потому так сладок он.
Поет труба, откинут полог,
И где-то слышен сабель звон.

Еще рокочет голос струнный,
Но командир уже в седле...
Не обещайте деве юной
Любви вечной на земле!

Течет шампанское рекою,
И взгляд туманится слегка,
И все как будто под рукою,
И все как будто на века.

Но как ни сладок мир подлунный -
лекит тревога на челе...
Не обещайте деве юной
Любви вечной на земле!

Напрасно мирные забавы
продлить пытаешься, смеясь.
Не раздобыть надежной славы,
Покуда кровь не пролилась...

Крест деревянный иль чугунный
назначен нам в грядущей мгле...
Не обещайте деве юной
Любви вечной на земле!

Несмотря на то, что бюджет картины был существенно сокращен, съемки проходили в таких местах, куда трудно было попасть даже за деньги. Для «Звезды пленительного счастья» были открыты дворцы и музеи, Петергоф и Зимний дворец. Снимали картину в Сибири, где актеры массовки даже отказывались от гонораров. Считали, что участие в

фильме про декабристов для них уже большая честь. Острог (в подобном ночевали декабристы на каторге) построили в натуральную величину. Эскизом для декорации послужили рисунки Николая Бестужева.

Очарование фильму придает дивная музыка, песни, которые написал композитор Исаак Шварц на стихи Булата Окуджавы. По легенде, романс «Не обещайте деве юной» («Песенка кавалергарда») возник благодаря Игорю Костолевскому, который спросил Владимира Мотыля «Почему кавалергард - и без романса?». На самом деле Мотыль, уже сотрудничавший со Шварцем и Окуджавой на других своих картинах, заблаговременно заказал им песни для нового фильма. За кадром романс спел артист Владимир Качан.

ли, что белых мундиров с длинными фалдами, как у героя Костолевского - кавалергарда Анненкова, в природе не было. В Кавалергардском полку носили колеты с короткими фалдами. А с длинными фалдами были вицмундирь для праздников и балов.

Были и другие придирки, но все это мелочи по сравнению с теми грубыми киноляпами и искажением фактов, которые позволяют себе современные режиссеры.



Аллерголог рассказал, почему крапивница, слезотечение и риниты преследуют нас перед праздниками.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Предновогодье - время мандаринов, конфет, игристого вина и обильных застолий. Неудивительно, что для многих из нас долгие праздники становятся временем зуда, непонятной сыпи, насморка или даже более серьезных проблем со здоровьем.



Владимир Болибок.

ДО СЛЕЗ

Не всё, что выглядит как аллергия, ею и является. По словам Владимира Болибока, в новогодние праздники всплеск нежелательных реакций на еду бывает двух типов.

Первый - это истинная пищевая аллергия. Иммунная система «восстает» против какого-то конкретного белка в продукте.

- Иммунная системарабатывает антитела IgE, которые запускают выброс гистамина (сигнал тревоги о том, что в наш организм проник «враг». - Ред.), - поясняет врач.

Реакция развивается быстро, от нескольких минут до двух часов, и может быть опасной. Проявления включают крапивницу, зуд, отек лица (отек Квинке), насморк, затрудненное дыхание, тошноту, рвоту или даже анафилактический шок - падение давления, удушье и потерю сознания.

В случае анафилактической реакции нужны немедленная первая помощь и вызов скорой.

Важно помнить, что даже крошечные следы аллергена могут спровоцировать бурю.

Второй тип реакции - псевдоаллергическая, она не связана с иммунитетом. При этом типе некоторые продукты-провокаторы напрямую (без антител) стимулируют образование гистамина или сами являются его источниками. Симптомы схожи с проявлениями истинной аллергии, но выражены слабее. Риск развития анафилаксии минимален.

Владимир Болибок поясняет:

- Чем больше съедено продукта-провокатора, особенно на голодный желудок, тем ярче проявляется реакция псевдоаллергии.

Провокаторы, способные вызвать такую реакцию организма:



Impact Photography/Shutterstock/Fotodom

Предновогодний почёс

БДИ!

Кто в группе риска?

- 1 Все, кто переедает или любит попробовать всего и сразу.
- 2 Люди, у которых уже есть аллергическая реакция на какой-то из продуктов.
- 3 Люди с ослабленным иммунитетом или те, кто пьет алкоголь на голодный желудок.

- продукты, в которых много гистамина (например, сыр, рыба);
- еда, которая приводит к выделению собственного гистамина организмом («гистаминолибераторы»: цитрусовые, шоколад, орехи);
- пищевые добавки вроде искусственных красителей и консервантов.

По данным нашего эксперта, в праздники на сцену выходят именно

Простые правила для веселых праздников

- Пейте алкоголь только после еды, выбирайте светлые вина или безалкогольные варианты. Замените копчености свежими продуктами, а выдержаные сыры - мягкими.
- Читайте этикетки: поменьше добавок вроде сульфитов и красителей.
- Если симптомы появились: при легких (зуд, насморк) примите антигистаминные препараты.
- При признаках анафилаксии - резкая слабость, зуд по всей коже, удушье, потеря сознания - вызывайте скорую немедленно.
- Если во время праздников вы заметили аллергическую реакцию, в будни обратитесь к врачу.
- Аллергологу важно будет установить, истинная аллергия у вас была или псевдо-, - заключает Владимир Болибок.

ногого, красного оттенков. Еще стоит грешить на ярко окрашенные ликеры, например, синий куантро, зеленый абсент, розовый кампари.

Другие «подозреваемые»:

- Копчености (колбаса, ветчина, рыба вроде лосося или скумбрии) и квашеная капуста - изобилуют гистамином и тирамином.
- Выдержаные сыры (пармезан, рокфор, чеддер) - тоже самое.
- Консервы, маринады, шпринат, томаты и баклажаны в салатах.
- Продукты с добавками: майонез, кетчуп, колбасы с нитритами и глутаматом, чипсы.

А для истинной аллергии главные новогодние провокаторы - рыба и морепродукты (сельдь под шубой, икра, креветки), орехи в десертах (арахис, миндаль, фундук), цитрусовые (мандарины, апельсины), шоколад, яйца в выпечке.

Но главная опасность - это «перекрестная нагрузка» новогоднего стола.

- Если съесть одновременно несколько продуктов, провоцирующих выделение гистамина, это значительно повышает риск неприятной реакции даже у тех, кто раньше от аллергии не страдал. Например, бокал шампанского, богатого гистамином и сульфитами, вместе с кусочком шоколада, копченой рыбой плюс мандарины могут стать таким опасным сочетанием, - предупреждает врач Владимир Болибок.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Как подготовить прием гостей

Заранее спросите у приглашенных об их пищевых предпочтениях и ограничениях.

Если гостей много, разместите на столе карточки с составом сложных блюд (спices необходимо включить в список ингредиентов).

Позаботьтесь о сервировке.

Для гостя с аллергией хорошо бы выделить отдельную посуду с общими блюдами. Или предоставьте ему возможность накладывать еду первым, чтобы избежать перекрестного попадания аллергенной еды из салатника в салатник в общей неразберихе.

Держите поблизости антигистаминные препараты и имейте план действий на случай анафилаксии, если вы или ваши гости в группе риска.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Кому грозит пришедший в Россию гонконгский грипп - читайте на сайте

БУДЬ СТИЛЬНОЙ

С «КП»

Елена
САШКОВА,
Самара:

- Я сделала мечту делом своей жизни: занимаюсь спортом, правильным питанием, имею свой магазин брендовой одежды для фитнеса. Успеваю совмещать бизнес и семью. Стремлюсь мотивировать, вдохновлять и помогать женщинам любить себя.



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

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

Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Ярко-красный топ - почти скульптура, в которой ткань держит форму, собирает свет, задает настроение. Полупрозрачная черная юбка - элегантная и очень нарядная, будто мы смотрим на платье через дымку вечерней мглы. Очень правильное сочетание фактур: блеск атласа и матовая вуаль работают дуэтом. Это наряд для гала-ужина, новогодней ночи в красивом отеле или для светской вечеринки. Оранжево-красный - поистине цвет-талисман года Огненной Лошади.

АНЕКДОТЫ

- Свет мой, зеркальце, скажи: я ль на свете всех милее?

- Ты прекрасна, спору нет... Но сегодня одна баба идет на вечеринку, где будет ее бывший, и она собирается показать, что он потерял, так что сорян!

* * *

- Мы теряем ее.

- Кого?

- Возможность завтра высаться...

* * *

Сорокалетнему безработному присвоено звание «Ветеран поиска труда»!

* * *

Не могу понять, зачем доставщиков заставляют ходить на курсы макраме. Привезли пакеты, на них узлы - фиг развязешь!

* * *

За каждой нервной женщиной стоит ее мужчина, который даже не предполагает, что он натворил!

* * *

Объявление в аэропорту:
«Уважаемые пассажиры рейса, вылетающего в Ниццу, прекратите корчить рожи пассажирам, вылетающим в Саранск».

* * *

- Дайте жалобную книгу!
- «Ромео и Джульетта» подойдет?

* * *

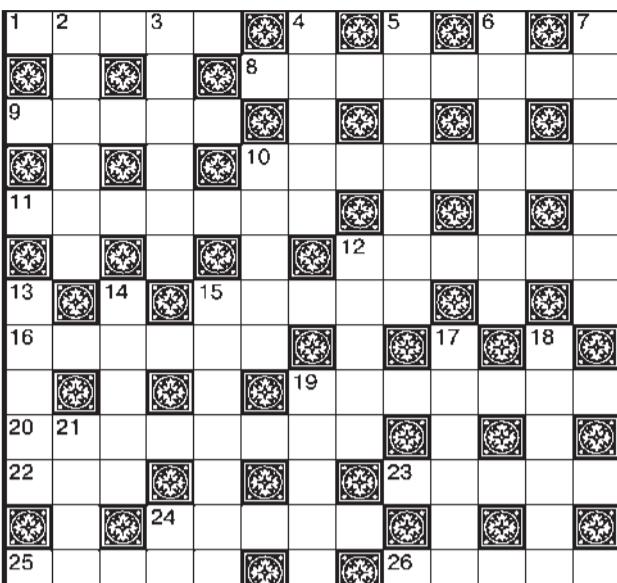
Вредная привычка
*Разевать свой рот.
To не то сболтнет он,
To не то сожрет.*

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Дорога домой для альпинистов. 8. «Пасынок Фортуны». 9. Генеральная, но не уборка. 10. «Военизированный художник». 11. В каком вагоне едут во Флориду герои комедии «В джазе только девушки»? 12. Опавшая ... в осеннем лесу. 15. Какой газ считают самым неактивным элементом во Вселенной? 16. Оберег от колдуна. 19. Символ самой большой авиакомпании Австралии. 20. Пропагандист иначе. 22. Месяц весенней триады. 23. «Стихотворный унион». 24. Арабская страна с риалами. 25. Место добычи угля. 26. Трикотажная одежда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. «Кот в мешке» из префе-

ранса. 3. Лучший помощник при сборе трюфелей. 4. «Главком» факультета. 5. Кто одолжил свои строчки для эпиграфа ахматовского стихотворения «В Зазеркалье»? 6. Профи по части кофе. 7. Утренняя подборка калорий. 10. Планка рамки. 12. Вдохновитель партии. 13. Француженка в законном браке. 14. Чьи приключения описаны в «Метаморфозах» Апулея? 15. Историк в предшественниках Геродота. 17. От чего в прошлом прикуривали? 18. Запах, но иначе. 19. Финал дела. 21. Птица, чей знаменитый пух собирают только в гнездах. 24. Зомбиеванный герой Марка Дакаскоса из фильма «Плачущий убийца».

14. Julyun. 15. Lekatren. 17. Orhnebo. 18. Afomart. 19. crta. 7. Sabtpak. 10. Barer. 12. Tnarep. 13. Matram. 14. Tnayn. 3. Cenhpba. 4. Jekar. 5. Kopfala. 26. BEPTNIKATN. 2. Lipnkyrn. 25. 3a6on. 26. Koftra. 22. Main. 23. Pifhma. 24. Nemeh. 20. Arntatop. 22. Lennin. 16. Awyntet. 19. Kehrypy. 12. Jlnicbra. 15. Jlnicbra. 9. Jlnihra. 10. Bartnincrt. 11. Chyck. 8. Beatorara. 15. Leninn. 16. Awyntet. 11. OTEBTI HA KPOCCOBPL. NO LOPN3OHTAVN. 1. Koneu. 21. Lara. 24. No.

Погода на завтра, 18 декабря

		день	ночь	
Краснодар	+6...+8		+1...+3	
Майкоп	+8...+10		+0...+2	
Ейск	+2...+4		+0...+2	
Сочи	+10...+12		+3...+5	
	ясно	облачно	пасмурно	снег
	дождь	гроза		

Давление - 771 мм рт. ст.
(норма - 771 мм рт. ст.)
Относительная влажность воздуха - 81%
Ветер - 2 м/с, восточный
Восход - 07:57
Заход - 16:43
Луна убывающая



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. 26, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.

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», 2025. 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, П1976 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-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ГАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 172 200 экз.

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

Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

350020 г. Краснодар, ул. Одесская, 26/1.

Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.

Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано:
НАО «Печатный двор Кубани»,
350072 г. Краснодар,
ул. Тополиная, 19.
Заказ № 3252.
Цена свободная.