

Как быстро похудеть к Новому году?

Читайте на стр. 8 ▶



Дмитрий АХМАДУЛИН

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM
Анапа 89,5 FM

Экономический подкаст «Деньги Кубани»

Профессор Александр Полиди рассказывает об адаптации бизнеса региона к трудностям -
radiokp.ru 17:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

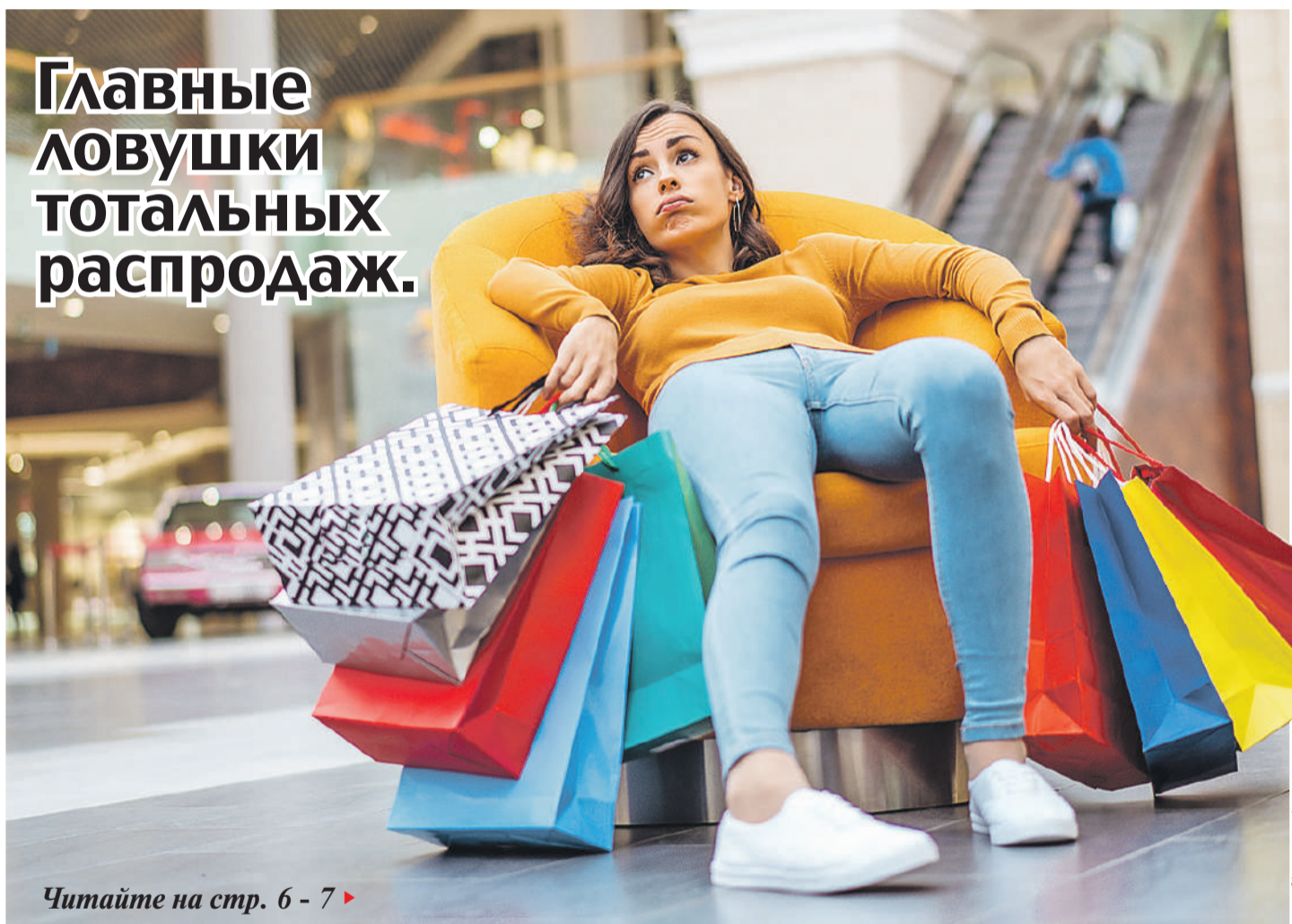
Среда, 27 ноября
№ 89-с (27639-с)/2024 год

Газета нашего региона ★ Кубань

KP.RU 4 657 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

7 черных пятниц на неделе

Главные ЛОВУШКИ ТОТАЛЬНЫХ распродаж.



Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Кадр из фильма

«Свой среди чужих...» родился из статьи в «Комсомолке»

Анастасия ПЛЕШАКОВА

Полвека назад на советские экраны вышел дебютный фильм Никиты Михалкова.

Источником вдохновения для режиссера послужили фильмы итальянца **Серджо Леоне** и другие популярные в конце 60-х - начале 70-х спагетти-вестерны. Даже рабочее название сценария будущей картины - «Полмиллиона золотом, вплавь, пешком и волоком» - явно перекликалось с названиями вестернов «За пригоршню долларов», «Хороший, плохой, злой», «Гений, два земляка и птенчик»...

Продолжение на стр. 14 ▶

На Кубани выбрали самых очаровательных сотрудниц полиции

Галина КОПЫЛОВА

«Комсомолка» и МВД Кубани наградили победительниц конкурса.

«Комсомольская правда» - Кубань» уже несколько лет подряд проводит конкурс среди сотрудниц полиции. Выбираем самую очаровательную леди в погонах. Конкурс приурочен ко Дню сотрудника МВД, который отмечается в нашей стране 10 ноября.

В этом году в акции

ГУ МВД России по Краснодарскому краю и «КП» - Кубань» участвовали 24 девушки. И мы выбрали сразу двух победительниц: одна - по итогам народного голосования на сайте «КП», вторая - выбор жюри.

Больше всего голосов на нашем сайте набрала **Алена Вознюк**, специалист подразделения по связям со СМИ полиции Краснодара. Девушка сейчас находится в декрете, но через год планирует вернуться в строй и продолжить работать.

Жюри, в состав которого вошли члены комиссии общественного совета МВД по краю, предпочтение отдало **Анастасии Гурбановой**, инспектору группы осуществления административного надзора отдела участковых уполномоченных полиции и по делам несовершеннолетних отдела МВД России по Гулькевичскому району. Анастасия работает с бывшими заключенными.

Поздравляем девушек с победой и желаем успехов!



В конкурсе «Мисс полиция - 2024» победили Анастасия Гурбанова (слева) и Алена Вознюк (справа).

Квартиру брать или подождать?

- Денег накопим и домик прикупим!

Что происходит на рынке недвижимости в Краснодаре и какое время самое благоприятное для покупки своего гнездышка.

Оксана КАДОЧНИКОВА

Купить квартиру становится проблематичнее. Главный инструмент для приобретения недвижимости - ипотека - стал менее доступен из-за повышения ключевой ставки. На сегодняшний момент она достигла 21%. А программа ипотеки с господдержкой закончилась.

- По нашим подсчетам, продажи квартир в Краснодаре упали на 20-30 процентов, и спрос будет снижаться, - рассказал директор офиса продаж агентства недвижимости Геворг Мноян.

Но в Краснодарском крае ситуация не примет критичных оборотов. Кубань до сих пор привлекает тысячи людей для



Алексей БУЛАТОВ

переезда из-за более мягкого климата. И, конечно, большая часть из них мечтает о приобретении квартиры или дома в крупных городах или на Черноморском побережье.

- Так что говорить, что наш рынок встал и продажи останутся - такого точно не будет, - отмечает Геворг Мноян.

Застройщики тоже не сидят без дела. Продать квартиру в нынешних условиях - дело не-

простое. Поэтому компании придумывают специальные предложения и предлагают субсидии клиентам на несколько лет. Чтобы хоть как-то сгладить ситуацию. И риелторы всячески советуют покупать недвижимость именно сейчас. Квадратные метры только будут расти в цене, но если деньги обесцениваются, то недвижимость остается самой стабильной валютой всегда.

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Бежать в каменные джунгли - плохая инвестиция

Роман ИНОЗЕМЦЕВ, экономист:

- Покупка недвижимости может обойтись малой кровью, если купить ее где-нибудь в небольшом населенном пункте. А не в столице. Необходимо находить работу, кото-

рая позволит хорошо зарабатывать, живя в селе или маленьком городе в доме, а не квартире, и заводить побольше детей, которых стоит приучать к труду уже в раннем возрасте. Да, такая жизнь не вписывается в картинку из соцсетей, про нее редко

снимают кино, но через 20 лет такой подход даст превосходный результат, так как во все времена человек был лучшей инвестицией, а бежать за всеми в бетонные джунгли и переплачивать за бетонную коробку - это плохая инвестиция.



Рустам НАРХОДЖАЕВ/«Комсомольская правда»



Администрация ГЕЛЕНДЖИКА

ОТДОХНИ

Зимние пляжи открыли в Геленджике

Светлана ОВДЕЙ

Зоны для тихого отдыха и спортплощадки установили у моря.

Зимние пляжи обустроили в Геленджике. На берегу моря поставили скамейки, а для тех, кто любит плавать в холодном море, открыли кабинки для переодевания. Сидя на лавочке, подышать воздухом можно на пляжах «Багамы», «Саламандра». На пляже «Сады морей» установили стол для настольного тенниса. На

территориях «Спортивного» и «2К24» все подготовлено для волейбола. На пляже «Центральный» по выходным выступают местные творческие коллективы. Для зрителей устанавливают мягкие пуфы. Кроме того, гостей угощают горячим чаем.

- А в ближайшее время обустройство зимнего пляжа завершится и на территории «2К24», - рассказал глава Геленджика Алексей Богодистов.

В Сочи тоже на пляжах установили скамейки, чтобы народ смог отдохнуть и насладиться морским воздухом.

ПЛОХАЯ НОВОСТЬ

Самолечение привело к смерти

Светлана ОВДЕЙ

Житель Краснодарского края умер, назначив себе курс антибактериальных препаратов от ОРВИ.

Антибактериальные препараты в России и по всему миру давно продают (по крайней мере, должны!) по рецепту лечащего врача. Ими не лечатся, как аспирин, слишком тяжелы могут быть последствия. А в некоторых случаях - смертельны.

Так случилось с 67-летним жителем края. Он почувствовал боль в горле и насморк. К тому же поднялась температура. Но мужчина решил не идти в больницу и самостоятельно назначил себе лечение. В аптеке ему легко продали антибиотики, а он пропил их неделю. Но становилось только хуже. К боли в горле и насморку прибавились новые симптомы. Мужчина ощущал слабость, жаловался на боли в животе и пояснице, тошноту и диарею. А потом начал терять сознание.

Пациента по скорой доставили в Краевую клиническую больницу №2.

- Мужчине было выполнено микробиологическое исследование крови, обнаружен возбудитель,

чувствительность которого к антибактериальным препаратам практически утрачена, - рассказал главный врач ККБ №2 Сергей Габриэль.

Пенсионера экстренно определили в реанимацию. Врачи подключили препараты резерва, чтобы победить инфекцию. Но, несмотря на все усилия, мужчина скончался.

ВАЖНО!

Врачи напомнили, что противовирусное и антибактериальное лечение сильно различаются. И определить тип инфекции могут только профессионалы в лабораторных условиях. Назначать и продавать антибиотики без показаний и анализов преступно.

- Поскольку пациент самостоятельно принимал препараты, возбудитель на учился не поддаваться воздействию антибиотиков из-за неконтролируемого

лечения, а позднее обращение за медицинской помощью только ухудшило шансы на выздоровление, - добавил главврач ККБ №2.

КОНКРЕТНО

Лекарства могут быть несовместимы

Некоторые препараты несовместимы с другими лекарствами и вызывают побочные эффекты при совместном приеме. Кроме того, самолечение антибиотиками может привести к дисбактериозу, аллергии, а порой и к анафилактическому шоку.

РАДИО
КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

91,0 FM
КРАСНОДАР

СРЕДА
13:00

ВСЁ, ЧТО ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

НАРОДНОЕ ТОК-ШОУ С НАТАЛЬЕЙ СОЗОНОВОЙ

Дмитрий БАБИЧ

The Economist опубликовал обложку-загадку с прогнозом на 2025 год.

Солнце поднимается - Зеленский растворяется

Появилась новая обложка журнала The Economist, который накануне Нового года уже больше десятилетия предлагает читателю ребус-предсказание. Вот и на этот раз британское издание зашифровало в картинках, что может произойти в 2025-м.

Доминируют черные и красные цвета (синего, как на прошлой обложке, больше нет), а на их фоне мы видим мировых лидеров: Владимира Путина, Дональда Трампа, Си Цзиньпина... Вместе части ребуса напоминают человеческое лицо.

Какие «пророчества» делает The Economist, предположил профессор Дипломатической академии МИД РФ Александр Артамонов. К его ответам мы добавили номера фрагментов «пазла», чтобы было удобнее найти их на картинке.

ЗЕЛЕНСКИЙ ПОВИС В ВОЗДУХЕ

Мир четко разделен на Запад и Восток, - комментирует профессор Артамонов. Слева - Запад со своими символами. Это глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен (1), пошедшая трещинами избирательная урна (2) - то есть утрата доверия избирателей к «демократическим» процедурам. И Западное полушарие с двумя Америками на черном ночном фоне (3).

А в самом низу этой части - портрет Зеленского (4). Он почти висит в воздухе, вытесняется, выталкивается из картины наступающего года.

Нарисовано много стен и решеток, они тоже подчеркивают разделение мира.

КТО ЭТА ЖЕНЩИНА?

Владимир Путин (5) и Си Цзиньпин (6) - в «восточной» части. Рядом с Президентом России залитая красным светом от восходящего солнца Земля (7). Она повернута к нам своей «евразийской» стороной - мы наблюдаем утро Азии и Африки, восхождение былых колоний к вершинам мирового влияния.

Внизу - лицо некоей восточной женщины (8). По-моему, это алле-



гория Индии. Чуть выше - улыбающиеся «африканские» губы (9). Вкупе со сжатым в протесте кулаком (10) три этих фрагмента обозначают тот же подъем Глобального Юга.

ЯДЕРНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

У портрета Президента России - мирный атом в виде ядра с орбитами

вращающихся вокруг него электронов (11) (его использует на логотипе Международное агентство по атомной энергетике). И поправленный от руки текст (12). Возможно, это измененная ядерная доктрина России?

У портрета же главы Еврокомиссии Урсулы фон дер Ляйен, напротив, помещен символ разрушительной стороны атомной энергии, знак радиации в тревожном красно-

черном обрамлении (13).

И это выглядит очень тревожно. Особенно если посмотреть на большую ракету (14) и ядерный гриб (15) под изображением Дональда Трампа (16).

Сверху дымит трубами огромный мрачный город с небоскребами в смоге (17): никакой экологии. А над ним - планета Сатурн (18). Это 74-я карта Таро, говорящая о разрушении.

БРЕВНО В МАСОНСКОМ ГЛАЗУ

Трампа авторы композиции поместили между Востоком и Западом. Рядом два доллара: маленький (19) и большой (20). Это может вместе с идущей вверх ломаной стрелкой (21) обозначать рост американского госдолга.

Справа от этого графика - человеческий глаз (22), то самое «недреманное око» из масонского треугольника, которое напечатано на купюрах в один доллар. Око все еще зорко стережет

ЗА КУЛИСАМИ

Авторы раскрыли часть шифра

Ирина РИНАЕВА

Редакция объясняется.

The Economist и сам разъяснил текстом часть символов на обложке. Но только часть - хранят интригу.

Нового президента США понятно почему поставили в серединку: «Последствия убедительной победы г-на Трампа затронут всё». Он, считают британские обозреватели, действительно «может подтолкнуть Украину заключить сделку с Россией».

Если Трампу это удастся плюс он сумеет замирить Ближний Восток, то «оставит наследие, которое превзойдет наследие любого президента со времен Рейгана». Иначе в мире наступит «глобальный беспорядок».

Западной экономике хорошего ждать не приходится: на нее повлияют торговые войны Штатов и Китая, страны будут растить оборонные бюджеты, повышать налоги и сокращать социалку.

Наконец, может лопнуть пузырь искусственного интеллекта, в разработку и поддержание которого вбухали уже под триллион долларов. The Economist называет это самой крупной авантюрой в истории бизнеса - поскольку отдача от ИИ пока не очень велика, выдержка инвесторов слабеет. Если новых прорывов вроде того, за который дали Нобелевку по химии (благодаря нейросетям ученые смогли разобраться со структурой белков) в 2025-м не будет, ситуация накалится.

Ну а пресловутый кровавый шприц на обложке - это все же угроза новой пандемии. Какой? Поди знай.

мировые финансы, но поблизости стоят песочные часы (23). Песок быстро убегает, обозначая приближающийся конец господства доллара.

А значок японской иены (24) соседствует с направленной вниз стрелкой (25). Похоже, японская валюта будет падать, как и все показатели западных финансов и экономики.

В левом сегменте обложки вообще все стрелки направлены вниз, кроме графика правей Зеленского (26). Растут его теневые доходы?

Ну а электроавтомобилем с иссякающей батареей (27) редакция журнала, похоже, хотела продемонстрировать энергетический кризис Европы.

Запад и Восток продолжают «войну микрочипов», которые необходимы, чтобы развивать технологии искусственного интеллекта. Один микрочип (28) скомпонован с Си Цзиньпином, второй (29) - с Трампом.

Наконец, один из самых ярких значков - шприц с чем-то красным (30). Послание противоречивое. Он может означать и какие-то новые медицинские технологии, и пандемии, и, не дай Бог, кровопускание, которое ждет человечество.

СБЫЛОСЬ ИЛИ НЕТ?

Что сулил журнал в прошлом году

Победу Трампа на выборах The Economist на обложке-2024 не исключал, но пугал: дескать, если Дональд победит, это станет «катастрофой для демократии». И вообще - он обещает ужасное: прекратить российско-украинский конфликт за счет Украины! Обратите внимание, как после триумфа республиканца поменялась эта риторика в нынешнем прогнозе. Теперь Трампу оставляют шанс стать величайшим президентом...

Зеленский был помещен на одном уровне с Владимиром Путиным - мол, есть, есть у Киева шанс! А ведь уже тогда было ясно, что шансов нет и не будет. Весь 2024 год нелегитимный президент Украины вместе с ее перспективами катился вниз, в черную яму.

Наконец, аналитики сломали много копий вокруг профиля таинственной дамы над лицом Зеленского. Оказалось, журнал имел в виду, что президентом Мексики впервые станет женщина. Так и вышло, выборы выиграла Клаудия Шейнбаум. Пророчество сработало? Штука в том, что оба главных кандидата были женского пола.



Отвоеванная Курщина

Брошенные коровы и собаки бродят у разрушенных домов и сожженных машин - что увидел военкор «КП» в курских селах после ВСУ.

ПЯТЫЙ ТАНК ЗА УТРО

Большой экран на пункте управления, поделенный кубиками трансляций с беспилотников, грустно мерцал синим. Осень отыгрывалась за необычайно долгое в этом году лето, напустив тумана и приправив его противной моросью. Дроны-разведчики в такую погоду запускать бессмысленно. Дежурные офицеры, ввиду отсутствия картинки, сидели на рациях, записывая что-то в блокнотике.

- Еще один, - старательно вывел один из них карандашом ромбик на карте. - Пятый за утро.

Этим знаком обозначаются танки. Только за одно утро и только на одном участке Курского фронта противник потерял уже пять машин. И это красноречиво говорит о масштабе боев в российском приграничье. Противник продолжает гнать через «ленточку» все новые и новые резервы.

Впрочем, «резервы» - громко сказано. По данным нашей разведки, в Курскую область были переброшены подразделения с Угледарского, Покровского, Артемовского, Работинского и даже Херсонского направлений. С миру по нитке, но Зеленский старается во что бы то ни стало удержать плацдарм в России.

ТЕРРОР ВСУ

На минувшей неделе Минобороны России сообщило, что большая группа ВСУ была уничтожена в Ольговском лесу. Это северо-западная часть украинского вклинения в Курскую область, где противник успел нарыть укреплений. Однако охвата роши украинцы не ожидали. И мы среза-

ли большой выступ.

Больше всего российским войскам удалось продвигаться на западном фланге украинского вторжения. Здесь практически осво-

божден Корневский район, где мы выбили противника из полутора десятков населенных пунктов. Но говорить о возвращении мирной жизни в них пока не приходится. Киевские операторы дронов развернули тут настоящий дорожный террор.

На днях ударом беспилотника украинцы убили главного редактора «Народной газеты» Большесолдатского района Юлию Кузнецову. Она вывозила архив на микроавтобусе. Но коллега, к сожалению, не единственная жертва такой подлой тактики. Чтобы понять это, достаточно проехать по освобожденным районам.

ДОРОГА ЖИЗНИ С ОБОЧИНАМИ СМЕРТИ

- Погода сегодня на нашей стороне, - подмигивает мне офицер 106-й гвардейской дивизии ВДВ, приглашая садиться на мотоцикл.

В условиях насыщения фронта дронами мотоцикл безопаснее привычного автомобиля. Даже бронированного. Разрывая туман раскрасневшимися лицами, мы мчим по мрачной «дороге жизни», она усеяна сгоревшими машинами. Военные видно сразу - они с РЭБ на крышах. Но 100-процентной защиты от дронов пока нет. Раздутые взрывом «буханки», покореженные «уазики», обугленные «Нивы». И на порядок больше обычных гражданских - кредитных седанчиков, дедовских «Жигулей», пузатых малолитражек... Они разбросаны по обочинам



На курских дорогах сегодня можно встретить и такое - наш танк притормозил у автобусной остановки, танкист вышел проветриться. Другой транспорт здесь пока не ходит.

как страшные памятники рухнувшей в одночасье привычной жизни. Люди пытались вырваться из пекла, прихватив с собой то, что было под рукой. Но оккупанты лупили по машинам без разбора, не разделяя на военных и мирных.

В хорошую погоду в небе постоянно висят украинские дроны-разведчики. Дроны-камикадзе просто сажают у дороги, чтобы не тратить зря аккумулятор. Как только разведчик сверху засекает движение, FPV поднимается и атакует. И им все равно, кто погибнет на этой дороге.

Периодически попадают встречные машины. Все спешат воспользоваться непогодой - завезти провизию и боеприпасы, вывезти раненых. Мрачный пейзаж дополняют валяющиеся по обочинам очоженные коровы.

ДЕРЗКИЙ БРОСОК

Наконец, въезжаем в Снагость, прячем под пылесевшими деревьями мотоцикл и идем по селу, которое еще недав-

но было оккупировано украинским войском.

- Здесь у них располагались разведка БПЛА, командные пункты, - встречает нас командир десантной роты. - Мы прорвались через две линии обороны, чтобы сюда добраться. И, когда запрыгнули в тыл к противнику, ему не оставалось ничего, кроме как отступить. Потому что управлять обороной невозможно, когда в твоём тылу русские десантники. Нашей задачей было не допустить подвоза и эвакуации со стороны Любимовки, с чем мы и справились. Попутно зачищали все вокруг.

За этим коротким рассказом - дерзкий утренний марш на технике через кукурузные поля, который ВСУ просто проспало. А когда «проснулись», было уже поздно. Десантники ворвались в Снагость и начали закрепляться. 12 часов они были одни. Опомнившиеся «защитники» начали накатываться. У них не было представления, сколько наших заскочило, какое у них вооружение. А к вечеру

подтянулись и бойцы российской 155-й бригады морской пехоты.

ПСЫ ЗАГЛЯДЫВАЮТ В ДУШУ

«Муравей» ведет нас по деревне. На перекрестках сожженная техника, разбитые дома чередуются с целыми. При этом многие разрушения уже свежие.

- Важно перед Снагостью было пройти две лесопосадки, главные линии обороны, - продолжает ротный. - Населенники оборону не держат. Здесь были разведка БПЛА и командные пункты. Мы оставили всю их линию обороны в лесополках без управления, без разведки, без подвоза, обеспечения и эвакуации. Тем самым дали нашим силам быстро зайти.

По окраинам среди погоревших украинских грузовиков бродят ставшие бесхозными коровы. По улицам бегают собаки, оставшиеся без хозяев. В брошенных селах они добрые. Суеются в ногах, машут хвостами заискивающе. Они не понимают, почему

хозяева уехали, не взяв их с собой. И на редкого прохожего в форме смотрят с тоскливой надеждой, заглядывая прямо в душу. Но возвращаться сюда еще рано. Слишком близок ухающий артиллерией фронт.

«МЫ НА СВОЕЙ РУССКОЙ ЗЕМЛЕ»

Наша арта тоже работает из лесополки.

- Основные цели - это малые группы пехоты, минометные точки, пулеметные гнезда. Негабаритная техника, - вносит поправку командир расчета орудия Д-30 106-й дивизии. - Сейчас в основном по плановым целям бьем, пока птички не летают. А в ясную погоду вражеских беспилотников здесь ощутимо больше, чем на других направлениях. Да и арта вражеская тоже не спит.

- С праздником вас, кстати! С Днем артиллерии.

- Спасибо. Но у нас выходных нет. Мы на своей Русской земле - делаем одно дело. Победа будет за нами! Слава ВДВ!

Орудие с грохотом выплюнуло 122-миллиметровый снаряд, и расчет сноровисто укутал гаубицу масксеткой.

- Небо начинает растягивать, давай-ка обратно, - позвал на мотоцикл сопровождающий.

Проезжаем мимо поврежденного памятника героям Великой Отечественной войны - десантники бережно собрали у постаментов разбитое лицо советского солдата и подняли отколовшиеся плиты. Заворачиваем на «дорогу жизни» и выкручиваем ручку газа на полную. Через 20 минут нас с лаем атакуют тыловые собаки, незнакомые с чувством животного одиночества...



Александр КОЦ, военкор «КП»

Александр КОЦ/«КП» - Москва

Александр КОЦ/«КП» - Москва



Командир роты с позывным «Муравей» (на фото - справа) ведет экскурсию по деревне Снагость, которую еще недавно штурмовал.

Ниточка привела к бриллиантовому ворю

Вадим АЛЕКСЕЕВ («КП» - Новосибирск)

Изобретательные похитители продумали план идеального преступления. Не учли только маленькой детали...

Эти двое шли на дело с удочками и одеялами. Могло показаться, что приятели отправились на рыбалку. Но той ночью им предстояло выудить не окуней с карасями, а золото с бриллиантами.

КАК ПРЕСТУПНИКИ ПОПАЛИ В ХОЛОДИЛЬНИК

Место действия - Тогучин, городок под Новосибирском. Преступники облюбовали местный торговый центр. Отделы внутри здания разделены секциями: стены, двери, но без потолков. Особенно привлекательный - ювелирный магазинчик.

Но витрины с золотом недоступны: в здании на ночь не останешься, когда центр закрывается, посетителей просят покинуть помещения. В самом магазине стоят датчики движения. Сообщники тщательно продумали операцию, чтобы преодолеть эти преграды. Разработали, как им казалось, идеальное преступление.

- Здание из сэндвич-панелей. Они подошли

с тыльной стороны и проделали дырку, - рассказывает Дмитрий Константинов, заместитель прокурора Тогучинского района. - Но не в том месте. Промахнулись. И попали в холодильную камеру.

То ли план здания нарисовали плохо, то ли в потемках что-то напутали. Оказались преступники в самом неподходящем месте торгового центра - в огромном холодильнике.

С УДОЧКОЙ - ЗА БРИЛЛИАНТАМИ

Поозирались, выругались, вылезли через проделанную «нору» обратно. Пришлось резать стену вновь - в другом месте.

Со второго раза проникли, куда надо. Но это только начало: заветную дверь в ювелирный салон можно выломать, но датчики движения тут же включат сигнализацию. И тогда жди охрану, сбежать не успеешь. Вот тут и нужен реквизит: два одеяла, сшитых между собой так, чтобы из них могла получиться мягкая, но широкая и плотная стена.

- Они прицепили к удочкам свернутые рулоном одеяла, занесли их над ювелирным отделом и медленно размотали, - объясняет заместитель прокурора.

Скорее всего, эти двое долго тренировались: держась за уди-

Управление судебного департамента в Новосибирской области

лица, размотали рулон так, чтобы он перекрыл датчик. Одно неловкое движение - и камеры уловили бы его. Но одеяла опускали настолько медленно, что план сработал. Сигнализация «ослепла». А это значит, что выломать дверь уже не проблема. И вот «рыбаки» в салоне.

СЕРЬГИ ЗА 148 ТЫСЯЧ

- Похищено было 489 наименований ювелирных изделий: браслеты, кольца, цепочки, серьги. Цена - от пяти тысяч, самое дорогое - серьги с бриллиантами на 148 тысяч рублей. Общая сумма - 8 миллионов рублей, - называет цифры Дмитрий Константинов. - А обнаружил кражу продавец, который пришел в девять часов утра.

Примчалась полиция.

Искали всё, что могло вывести на след преступников. Есть в стене две дырки диаметром - как дно бочки. Но даже непонятно, чем их проделали. На улице камеры. И ночные «рыбаки» тоже попали в кадр! Но в темноте не рассмотреть лиц. Обширные витрины магазина, однако даже несчастного отпечатка пальца не отыскать - видимо, действовали в перчатках. И все-таки нашлась ниточка, за которую можно потянуть.

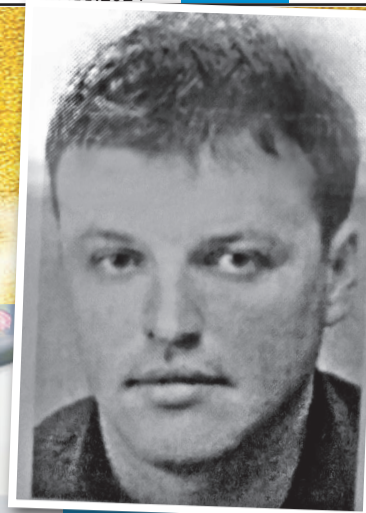
Ниточка - в буквальном смысле. Та, которой шивали одеяла. Эксперт нашел на ней молекулы пота и определил ДНК. Генетический портрет преступника проверили и - удача! Похититель, оказалось, уже есть в базе МВД - попался и раньше. Житель Алтайского края. Получи-

лось раскрыть личность лишь одного, но это уже что-то.

«Новиков Константин Сергеевич, 20.11.1978 года рождения. Подозревается в совершении преступления, предусмотренного частью 4 статьи 158 УК РФ», - объявила полиция розыск. Но обладатель драгоценной добычи, конечно, был уже далеко. И дома на Алтае его не застали.

НАПАРНИКА НЕ ВЫДАЕТ

Преступники залезли в магазин еще восемь лет назад. Это было 14 июля 2016 года. Найти Новикова по горячим следам не удалось,



Преступник 8 лет находился в федеральном розыске, только 5 месяцев назад его поймали в Москве.

хоть он и совершил роковую ошибку с нитью. Гулял на свободе до тех пор, пока не ошибся повторно.

Находился в Москве. Там переходил дорогу, да в неподобающем месте. Остановили сотрудники ГИБДД, сделали замечание. Пешеход стал пререкаться. И тут уж протокола не избежать. Данные нарушителя инспектор ввел в базу и увидел: а этот, оказывается, в федеральном розыске.

Над 45-летним Новиковым только сейчас начался суд. Вины не отрицает, но напарника не выдает. И про ту золотую добычу ничего не рассказывает. Больших денег отыскать у него не удалось. Но кто знает: может, найдут какие-то новые строчки в его криминальной биографии, внесенные туда за прошедшие восемь лет.



Почему Елену Блиновскую судят, если срок давности ее налоговых преступлений истек, читайте на сайте KP.RU



ГРОМКОЕ ДЕЛО

Александр РОГОЗА

Раменский суд Подмосковья вынес такое решение, несмотря на то, что хулиганам было только по 13 лет.

Громкая история о запертом и сгоревшем в сарае мальчике наконец-то получила хоть какое-то завершение. Об этой чудовищной истории «КП» уже писала. Май 2023 года, поселок Дубовая Роща недалеко от Раменского. 11-летний Альберт приехал сюда к приятелю по секции дзюдо. Но в итоге почему-то оказался в компании двух местных ребят, на два года его старше. Гуляли и добрались до заброшенных сараев - в одном из них Альберта заперли, а затем

Подростков, из-за которых заживо сгорел мальчик, изолируют на три года

случился пожар. Мальчик кричал, звал на помощь, но его новые товарищи просто сбежали. Пока дым увидели жители соседних домов, пока приехала пожарная машина, было уже слишком поздно...

В ходе расследования выяснилось, что в сарай мальчика запирали «в шутку». А потом забили дверь гвоздем. Когда сарай загорелся, пробовали вытащить гвоздь, не смогли и смылись... При этом экспертиза выяснила, что источник пожара был все-таки внутри строения. По версии следствия, скорее всего, мальчик попытался осветить сарай (внутри постоянные обитатели этого райончика держали

спички, которыми разжигали костры для шашлыков), а от искры загорелась обшивка...

В мае 2024-го стало известно, что Следственный комитет назначил хулиганов, так или иначе причастных к гибели ребенка, не может. По российским законам привлечь к уголовной ответственности можно с 14 лет, а этой парочке было по 13.

Мама погибшего мальчика Кристина Умбетярова в течение многих месяцев писала заявления во все возможные службы. Требуя, прося, умоляя, чтобы ребят, погубивших ее сына, все-таки наказали. И вот решение вынесено.

Депутат Госдумы Артем Метелев сообщил: «13 июня я направил обращение к Генпрокурору РФ, чтобы подростков все же привлекли к ответственности. На днях суд удовлетворил иск по этому делу - виновников трагедии изолируют от других детей на три года».

Кристина Умбетярова сообщила, что эту информацию ей уже подтвердили в СК.

Вася Журавлев и Костя Лапин (имена изменены) будут отправлены в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа для несовершеннолетних. Колонией это назвать нельзя, такие центры - что-то вроде детского ла-



герь с закрытой для посторонних территорией. По будням идут уроки. По выходным ребят время от времени могут навещать родители. «Я надеюсь, что они действительно доедут до этого спецучреждения и проведут там три года, - написала в своих соцсетях Кристина Умбетярова. - Да, это не колония, но и этого они могли избежать и остаться безнаказанными. Просто сию и рыдаю...»

Страшная сказка про девочку, которая верила в «самые крутые скидки года».

Черная Шапочка, или без денег в «Черную»

Елена АРАКЕЛЯН

Жила-была девочка. Мама ее любила, а бабушка, которая жила в соседней деревне, - еще больше. И, как вы, конечно же, помните, была у девочки любимая красная шапочка. Но в отличие от сказки Шарля Перро наша Красная Шапочка - девочка современная. А потому... Но скоро сами все узнаете. Ведь наступает «черная пятница» - время, когда, как говорится в многочисленной рекламе, магазины предлагают самые крутые скидки в году. Да только некоторые продавцы превращаются в это время в самых настоящих волков. А прокомментирует опасности блуждания по интернет-потемкам в период «небывалых скидок» юрист, член правления Международной конфедерации обществ потребителей (КонфОП) Диана СОРК.

«А без скидки было дешевле»

Как-то раз попросила мама дочку:

- А закажи-ка ты, Красная Шапочка, бабушке пирожков, горшочек масла и других продуктов. И кое-что из хозяйственных мелочей. Нездорова наша бабушка, в магазин сходить не может.

Собралась Красная Шапочка и пошла в лес... ой, включила компьютер, чтобы оформить для бабушки доставку пирожков. Только зашла на нужный сайт, а навстречу ей Серый Волк... Точнее, реклама посыпалась - предложения в рамках акции «черная пятница».

И пошла наша Красная Шапочка по самой длинной тропинке - начала все это читать и картинку рассматривать.

«Скидка 50% на любые красные шапочки! Только одну неделю перед «черной пятницей» 29 ноября!» - говорилось в одном из них.

Не знала еще Красная Шапочка, как опасно останавливаться в лесу, разговаривать с волками и верить обещаниям скидок.

Девочка наша очень любила

СОЗДАНО ИИ



Валерия ЕГОРОВА/Нейросеть

свою красную шапочку, подаренную бабушкой на день рождения, но подумала, что еще одна лишней не будет. Однако вовремя вспомнила, что несколько красных шапочек у нее уже лежат в корзинке любимого маркетплейса. Заглянула она в корзинку и сильно удивилась. Все отложенные с месяц назад шапочки «без скидок» стоили столько же или даже дешевле красной шапочки «с 50-процентной скидкой».

КОММЕНТАРИЙ НЕ ИЗ СКАЗКИ

- Накануне «черной пятницы» магазины могут поднять цену, чтобы потом снизить ее до той, по которой этот товар продается в обычное время. Если планируете купить товар на маркетплейсе, лучше заранее положите его в корзину и следите, как изменится стоимость. Ведь иногда заявленные продавцом 50% на самом деле означают всего 5% или даже меньше.

СПРАВКА «КП»

Откуда взялся День распродаж

«Черная пятница» пришла к нам и в остальной мир из США. Там в последний четверг ноября празднуется День благодарения. А сразу после, то есть в пятницу, начинаются главные распродажи года - рождественские.

Почему пятница «черная»? По одной из версий, американские клерки когда-то убывали помечали красным цветом, а прибыль - черным. Подразумевается, что «черная пятница» - день сплошной прибыли.

В России в конце ноября особых праздников нет, но международные традиции распродаж прижились и у нас - как офлайн, так и онлайн. В этом году «черная пятница» приходится на 29 ноября. По идее чернопятничные скидки должны действовать все выходные - по 1 декабря. Но точные дни распродажи магазины объявляют сами. У кого-то акция длится именно три дня, у кого-то - вообще весь ноябрь. А кто-то обзвал «черной пятницей» еще одну международную распродажу - 11 ноября (11.11). Ее родина - Китай, где 11 ноября неформальный праздник - День холостяка. В этом году эта «пятница» пришлась на понедельник.

Волк-мошенник съел все

Совсем мало маминых денег осталось у Красной Шапочки на покупки для бабушки. И тут увидела она у себя в почте ссылку: переходи, мол, Красная Шапочка, в наш магазин, у нас масло и пирожки в честь «черной пятницы» с огромными скидками. А на покупки бабушке - дополнительный дисконт!

Дернула Красная Шапочка за веревочку... то есть зашла по ссылке. И ввела данные маминой банковской карты и бабушкиной, пенсионной.

- Ой, а почему это я вижу такие большие зубы? - только и успела подумать девочка. А с карт уже исчезли вообще все деньги.

КОММЕНТАРИЙ НЕ ИЗ СКАЗКИ

- Прежде чем начать покупки в интернет-магазинах, нужно убедиться, что вы попали не на фишинговый сайт (сайт-дублер). Эти сайты имитируют страницу оплаты настоящего магазина. Когда покупатель вводит на таких страницах данные своей карты, доступ к его деньгам получают мошенники. И не переходите ни по каким ссылкам от неизвестных отправителей. Покупайте только на известных и проверенных торговых площадках и заходите туда самым банальным путем - через главную страницу, набрав адрес в строке браузера.

Доставка с сюрпризом

Расстроилась Красная Шапочка, но делать нечего. Стала девочка наконец заказывать бабушке пирожки, прочую еду и всякую мелочовку для ее деревенского дома. И здесь скидки в честь «черной пятницы»! Даже на чепчики для бабушек! Думала-гадала Красная Шапочка, где подвох, но нигде его не увидела. Оформила доставку чепчика в бабушкину деревню и тут поняла, что опять ее деньги скушали «финансовые волки».

КОММЕНТАРИЙ НЕ ИЗ СКАЗКИ

- Иногда при снижении цены на товар продавец увеличивает стоимость доставки. При таком раскладе серьезно сэкономить вряд ли удастся. На это тоже стоит обратить внимание.

НА ЗАМЕТКУ

Еще три способа вас облапошить

1 Очень низкая цена на товар

Слишком выгодное предложение может свидетельствовать о том, что перед вами подделка или некачественный товар, который пытаются сбыть под обидной ажиотаж.

2 Предложение купить в рассрочку

Использование сервисов BNPL («купи сейчас, заплати потом») - это, конечно, не обман как таковой. Но стоит соблюдать осторожность. Возможность сделать много выгодных покупок с оплатой по частям нередко приводит к тому, что люди не рассчитывают свои силы и потом не успевают вовремя за все расплатиться. Тут все то же, что и с беспроцентным периодом по кредитке: не успели - надо платить проценты, а с учетом их покупка становится уже совсем не выгодной.

3 «Волшебная» корзина

Проверяйте корзину, перед тем как нажать кнопку «оплатить» на маркетплейсах. Иногда, особенно когда покупок много, в корзине необъяснимым образом появляется товар, который вы туда вроде как не клали.

РАДИО
КОМСОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
91.0 FM

Утреннее шоу с Иваном Панкным. Он видит, что происходит, знает, как на это реагировать, и готов рассказать вам, что будет.

Начинайте день в правильной компании! С понедельника по пятницу в 8 утра слушайте программу «Что будет» - честный взгляд на происходящее вокруг!

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Как не остаться пятницу»



Почему дорожает
СОТОВАЯ СВЯЗЬ
и что дальше, читайте на сайте



«Особые условия»

А наша Красная Шапочка шла по лесу дальше, чернопятничные скидки смотрела.

И увидела их на корзинки для пирожков.

Под скидкой что-то было написано плохо читаемым шрифтом про «только для членов лесного клуба». Но девочка на радостях даже и читать это не стала - ей так была нужна новая красивая корзинка.

А когда стала расплачиваться маминной банковской картой, увидела: цена на кор-

зинку вдруг оказалась на треть выше заявленной!

КОММЕНТАРИЙ НЕ ИЗ СКАЗКИ

- У некоторых агрегаторов и интернет-магазинов в качестве основной - крупным шрифтом - указана цена «для членов клуба» или «по карте лояльности». В результате, когда человек без этих привилегий оформляет заказ, оказывается, что для него покупка будет дороже.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Не будем утверждать, что скидки в «черную пятницу» исключительно липовые и все продавцы только и хотят вас съест (отобрать деньги по максимуму). Реальные скидки тоже существуют, поскольку в конце сезона (а сейчас как раз такое время) продавцам зачастую действительно выгодно побыстрее избавиться от старого товара, чтобы освободить склады под новые поставки. Более того, некоторые электронные торговые площадки, объявив «черную пятницу» или какую-то еще распродажу, сами стараются «фильтровать базар» своих продавцов и отсеивают предложения товаров, которые явно пахнут недобросовестной конкуренцией (ведь обман со скидками наносит ущерб не только покупателям, но и честным продавцам). Но, к сожалению, так не везде.

Как же на распродаже действительно сэкономить, а не остаться без последних денег?

Главное правило покупателя - помнить, что ты уже не маленькая девочка (или мальчик). Ведь весь красочный антураж распродаж настроен

Волков бояться - в лес не ходить?

именно на то, чтобы покупатель почувствовал себя восторженным ребенком и начал действовать спонтанно. А в итоге как минимум накопил кучу совершенно ненужного.

- У спонтанных покупок, которых особенно много во время распродаж, есть физиологическая причина. Структуры «системы вознаграждения» - одной из важных систем мозга - активизируются при таких словах, как «распродажа» или «выгодная сделка». В это время области мозга, которые рационализируют необходимость покупки, становятся менее активными, - объясняет Диана Сорк. - Более того, продавцы используют и страх пропустить что-то важное, который есть у многих людей. В частности, упустить выгоду. Для того чтобы еще больше подстегнуть эти эмоции, делаются заявления о скоротечности акции: «только в эти три дня» или «только на этой не-

деле», «количество товаров ограничено». На самом же деле «черная пятница» - далеко не единственный шанс купить что-то по сниженной цене. Закончится ноябрьская распродажа - начнется предновогодняя. А потом будут еще и посленовогодние, и весенние...

Короче говоря, хотите что-то выгодно купить на любой распродаже - отключите эмоции и включите голову. А чтобы в этом лучше преуспеть:

✓ заранее составьте список вещей, которые вы в принципе хотели бы приобрести, и сосредоточьтесь на поиске именно их - не отвлекайтесь на все остальное и на поиски «просто чего-нибудь дешевого»;

✓ заблаговременно, еще до начала распродажи, начните следить за уровнем цен на вещи из вашего списка в разных магазинах - так вы поймете, какая покупка будет действительно выгодной.

Любимая газета страны

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

ДА!

ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ!

Марина Федункив:

Да, я стала
мамой в 53 года
и счастлива

Русский
богатырь
две недели
сдерживал
наступление
врага под Курском



■ НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Играли не по правилам?

Павел ПАНАЕВ

Обувной гигант Zenden оказался под пристальным вниманием ФСБ и МВД.

Правоохранители пришли с обысками на склады компаний, которые могут быть связаны с владельцем обувного ретейлера Zenden Андреем Павловым (признан иноагентом).

Следственные действия проходят в подмосковном Домодедове и в головном московском офисе Zenden на Щукинской улице. Причем обыски проводят не просто специалисты по борьбе с экономическими преступлениями МВД, но и сотрудники ФСБ.

Как заявил источник РБК в силовых структурах, обыски проходят в рамках дела, возбужденного по статье «производство, приобретение, хранение, перевозка или сбыт товаров и продукции

без маркировки и (или) нанесения информации, предусмотренной законодательством Российской Федерации». Другими словами, следователи подозревают компанию в том, что она торговала обувью без маркировки.

Причем речь идет о части второй этой статьи, то есть либо «организованной группой», либо «в особо крупном размере». По ней может грозить до 6 лет тюрьмы со штрафом в миллион.

С 2020 года вся продаваемая в стране обувь должна быть промаркирована. Но источник РБК сообщает, что при анализе рынка правоохранители уже выявили продажу с несуществующими кодами маркировки или повторные продажи, то есть мимо государственных информационных систем. «Поддельные коды маркировки могут использоваться недобросовестными участниками рынка для сокрытия выручки от реализации товаров», - пишет издание.

В августе Минюст признал Андрея Павлова иноагентом.



Астропрогноз
на декабрь
для всех знаков
зодиака

Ученые подсчитали:

У каждого
из нас
сто тысяч
близнецов



В ПРОДАЖЕ С 27 НОЯБРЯ

Казачи защищали и защищают свою Родину от врагов.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В Подмосковье около деревни Федюково почтили память кубанских казаков, которые пали в ноябре 1941 года во время обороны Москвы от немецко-фашистских захватчиков.

Акция «День памяти подвига кубанских казаков при обороне Москвы в ноябре 1941 года» проводится каждый год на 97-м километре Волоколамского шоссе у Поклонного креста, установленного в честь павших кубанцев.

Памятное мероприятие посетили казаки Кубанского казачьего войска. Делегацию от Краснодарского края возглавил атаман Ейского отдела Константин Черный. Участниками акции также стали ветераны специальной военной операции, представители правительства Москвы, Центрального казачьего войска, студенты Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (Первого казачьего университета), общественные организации и объединения, в том числе и «Кубанского землячества».

В ноябре 1941 года около деревни Федюково шли ожесточенные бои. Кубанские казаки отражали многочисленные атаки фашистов, которые шли на столицу. На месте этого сражения в честь погибших воинов установили Поклонный крест.

Во время торжественной церемонии отметили, что



Кубанское казачье войско

Александр ВЛАСОВ:

Кубанские казаки посетили памятное место Великой Отечественной войны.

Память о героях будет жить вечно

казаки помнят подвиг своих предков. Они доблестно и мужественно сражались с неприятелем и отдали свои жизни ради победы в Великой Отечественной войне.

Их несгибаемость и неиссякаемая смелость помогли не только защитить свою Родину, но и освободить от немецко-фашистских захватчиков Европу. Память об этих событиях не должна кануть в Лету.

Ежегодное мероприятие способствует сохранению исторической памяти, военно-патриотическому вос-

питанию подрастающего поколения нашей страны. Как в 1941 году, так и сейчас, на специальной военной операции казаки показывают примеры храбрости, мужества, героизма и отваги. Кубанское казачество многие сотни лет стоит на защите нашего Отечества, продолжая славные традиции предков. Память о героях-фронтовиках и тружениках тыла будет жить вечно в наших сердцах и передаваться из поколения в поколение. Низкий поклон и вечная слава героям-казакам, павшим в боях за Оте-

чество, - отметил вице-губернатор Краснодарского края, атаман Кубанского казачьего войска Александр Власов.

В честь памятной даты в кубанских детских садах и школах с казачьим компонентом провели уроки мужества и беседы с казачками-наставниками. В кадетских корпусах региона состоялись тематические мероприятия. Кроме того, воспитанникам показали документальный фильм, повествующий о событиях Великой Отечественной войны.

КСТАТИ

Также научат отражать атаки БПЛА.

В Анапе подвели итоги боевой подготовки казаков Таманского отдела за этот год. Заседание посетил атаман Анапского районного казачьего общества Валерий Плотников, а также глава города-курорта Василий Швец.

Для казаков в этом году провели 16 занятий по боевой подготовке, а также военно-полевые сборы, сообщил председатель совета стариков Анапского РКО Анатолий Кислицкий. По его словам, было создано отделение, где началась подготовка опера-

В Анапе будут готовить снайперов и пулеметчиков



Кубанское казачье войско

Полученный на сборах опыт поможет сохранить свою жизнь и спасти боевого товарища.

торов беспилотных летательных аппаратов. Они смогут выполнять не только боевые задачи с помощью дронов,

но также вести разведывательные миссии.

Помимо этого, на полигоне продолжат оборудовать

опорный пункт, благодаря которому условия проводимых занятий будет максимально приближены к боевым.

Что касается планов, то, как отметил Анатолий Кислицкий, начнется подготовка снайперов, пулеметчиков, специалистов по отражению атак дронов. Кроме того, будут созданы инженерно-саперное отделение и отделение радиационной, химической и биологической защиты.

- Наш Первый Таманский полк атамана А.Д. Безкровного имеет долгую и славную двухвековую историю сражений и побед. Именем этого выдающегося атамана также названа школа в Анапе, ежегодно мы прово-

дим Безкровненские поминовения. И от радно, что и сегодня полк достойно продолжает боевые традиции предков-казачьих, являясь одним из лучших в крае, - обратился к казакам глава города-курорта Василий Швец.

Валерий Плотников, в свою очередь, напомнил, что казаки из Анапы участвуют в специальной военной операции с первых дней после ее начала. При этом тот опыт, который они получили в рамках военных сборов, является бесценным и может стать решающим фактором, способным сохранить свою жизнь, а также при необходимости и спасти боевого товарища.

ВАЖНО!

Боевой флаг передали курсантам

Он будет храниться в Школе молодого бойца.

Во время отчетного сбора Выселковского районного казачьего общества курсантам Школы молодого бойца имени Владимира Колядова передали боевой флаг взвода БПЛА добровольческой разведывательно-штурмовой бригады имени святого благоверного князя Александра Невского, которая выполняет задачи в зоне проведения специальной военной операции.

Флаг с подписями бойцов учащимся вручил председатель районной организации ветеранов Афганистана и специальных военных операций, начальник штаба Выселковского СКО Анатолий Пудов. Полотнище будет храниться в школьном музее.

После этого с отчетом о работе за год перед казаками выступил атаман Выселковского РКО Дмитрий Ромась. Он сообщил об участии казаков общества в специальной военной операции, сборе и передаче на фронт гуманитарной помощи, о призыве на воинскую службу, а также о деятельности атамана станичного и хуторских казачьих обществ района.

Дмитрий Ромась уделил внимание финансовым показателям работы РКО, а также патриотическому воспитанию молодежи.

В работе сбора приняли участие атаман Кавказского казачьего отдела Олег Федотов, его первый заместитель Мирослав Чернов, благочинный Выселковского района, настоятель храма-часовни Святителя Николая Чудотворца иерей Александр Орищенко, атаманы и начальники штабов станичного и хуторских казачьих обществ, выборные казаки.

КАЛЕНДАРЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА

КОМСОМЛЬСКАЯ
ПРАВДА

Строгий пост, который держат монахи, предполагает в понедельник, среду и пятницу - сухоядение, то есть потребление только овощей, фруктов, воды и хлеба. Миряне могут в эти дни недели есть горячую пищу, но не рыбу, а также отказаться от растительного масла. А сухоядения придерживаться только в среду и пятницу предпраздничной недели.

Пост могут не соблюдать: больные, пожилые, беременные, дети и люди, занятые на тяжелой физической работе.

<p>Четверг, 28 ноября</p>  <p>Первый день Рождественского поста. Горячая пища с раст. маслом, рыба</p>	<p>Пятница, 29 ноября</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 30 ноября</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом, вино</p>	<p>Воскресенье, 1 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Понедельник, 2 декабря</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Вторник, 3 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>				
<p>Введение во храм Пресвятой Богородицы. Среда, 4 декабря. Большой праздник</p>  <p>По преданию, родители Богородицы, св. Иоаким и Анна, дали обет посвятить девочку Богу, привели 3-летнюю Марию в Иерусалимский храм. Рыба, горячая пища с раст. маслом, вино</p>						<p>Четверг, 5 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Пятница, 6 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 7 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Воскресенье, 8 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>
<p>Понедельник, 9 декабря</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Вторник, 10 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Среда, 11 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Четверг, 12 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Пятница, 13 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 14 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>				
<p>Воскресенье, 15 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Понедельник, 16 декабря</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Вторник, 17 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Среда, 18 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>День святителя Николая. Четверг, 19 декабря. Большой праздник</p>  <p>Память святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских, чудотворца. Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>					
<p>Пятница, 20 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 21 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом, рыба</p>	<p>Воскресенье, 22 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом, рыба</p>	<p>Понедельник, 23 декабря</p>  <p>Горячая пища без раст. масла</p>	<p>Вторник, 24 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Среда, 25 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>				
<p>Четверг, 26 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Пятница, 27 декабря</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 28 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом, рыба</p>	<p>Воскресенье, 29 декабря</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом, рыба</p>	<p>Понедельник, 30 декабря</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Вторник, 31 декабря</p>  <p>Рыба, горячая пища с раст. маслом</p>				
<p>Среда, 1 января</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Четверг, 2 января</p>  <p>Горячая пища без масла</p>	<p>Пятница, 3 января</p>  <p>Холодная пища без раст. масла, сухоядение</p>	<p>Суббота, 4 января</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Воскресенье, 5 января</p>  <p>Горячая пища с раст. маслом</p>	<p>Понедельник, 6 января</p> <p>Рождественский сочельник. Строгий пост. Не едят до первой звезды. Разговляются сочивом</p>				
<p>Вторник, 7 января</p> <p>Рождество Христово. Окончание поста. Сегодня (и до Крещенского сочельника, 18 января) можно всё</p>									

Диетолог назвал одно очень простое правило, которое позволит эффективно управлять своим весом!



Анна
КУКАРЦЕВА

Нет, обманывать не станем: не бывает волшебных продуктов, которые сжигают жир. Но можно так выстроить систему питания, чтобы наесться, но не набирать вес и даже эффективно худеть.

- Один из основных способов снизить вес - уменьшить потребление калорий, - рас-

сказал врач-диетолог, нутрициолог Дмитрий Семирядов. - Мы можем использовать некоторые продукты, которые хорошо нас насытят. При этом калорийность будет меньше, но объем продуктов не уменьшится. То есть это не ложка гречневой каши и 50 граммов куриной грудки, а полноценный прием пищи.

1/2 Овощи, желательно свежие

1/4 Белковая пища

1/4 Сложные углеводы

Чем проще утолить аппетит

1 Белковые продукты: мясо, птица, рыба, яйца, творог, бобовые

- Белковые продукты неплохо насыщают, то есть, по сути, подавляют аппетит. А вот при дефиците белка (и аминокислот, которые входят в его состав) у человека может быть повышен аппетит, который в том числе будет проявляться, как ни странно, тягой к сладкому. Увеличивая количество белка, мы весьма эффективно можем снизить и аппетит, и тягу к сладкому, - объясняет Дмитрий Семирядов.

Об опасности нехватки белка, когда организм буквально начинает пожирать свои мышцы, рассказывал и главный внештатный диетолог Минздрава России, академик Виктор Тутельян.

- Почти все наши клетки и структуры - белковые, и, чтобы поддержать сердцебиение, умственную деятельность, метаболизм и так далее, необходим постоянный синтез белковых молекул, - объяснил Виктор Тутельян. - Если синтез останавливается, организм, можно сказать, начинает себя поедать, беря белок из собственной мышечной ткани. В итоге развивается слабость, мышцы становятся дряблыми. Поэтому соблюдать диеты нужно с умом - можно ограничивать продукты с высоким содержанием жира, быстрые углеводы, включая кондитерские изделия, но белки надо употреблять обязательно.

Полноценный белок, в котором есть все необходимые аминокислоты, содержится в мясе, молоке, яйцах, рыбе, молочных продуктах. В растительных белках аминокислот не хватает, но белки, содержащиеся в бобовых, в том числе сое, максимально приближены к полноценным.

Больше продуктов с клетчаткой

2 Увеличение потребления продуктов, богатых клетчаткой, - это тоже базовый принцип при сниже-

нии веса. В основном, конечно, речь об овощах. А также об умеренном количестве цельнозерновых круп, ягод и фруктов.

- Клетчатка немного набухает и оказывает небольшое давление на стенки желудка, за счет чего в мозг поступает сигнал о насыщении, - объясняет Дмитрий Семирядов. - Также продукты, богатые клетчаткой, замедляют поступление глюкозы в кровь. Поэтому они хорошо насыщают и немного снижают чувство голода, это доказано как опытом худеющих (и специалистов, которые с ними работают), так и научными исследованиями. Так что обязательно старайтесь объединять в одном приеме пищи белок и клетчатку из овощей. Данный принцип называется «Правилом тарелки» (см. ниже).

Но не забывайте, что продукты с обилием клетчатки лучше не употреблять на ночь, потому что они долго перевариваются, рассказывала наш постоянный эксперт, д. м. н., врач-эндокринолог Зухра Павлова: «Еще один обязательный пункт - пить много воды, так как она нужна для усвоения клетчатки. Не будете пить - организм вытянет воду из клеток и сосудов. Я рекомендую за полчаса до еды выпивать стакан теплой (или даже горячей - до 50 °C) воды».



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

Как быстро похудеть к Новому году?

У вас в запасе 34 дня



Плюсы такого рациона

- Формируя большинство приемов пищи согласно схеме «белок + клетчатка + опционально углеводы», вы будете довольно точно попадать в свою норму, то есть необходимое лично вам для здоровья количество белков, жиров и углеводов. Таким образом, в рационе не будет явных перекосов. К тому же строгое следование правилу тарелки - лишний повод приучить себя потреблять достаточное количество овощей и белка, - отмечает Дмитрий Семирядов.

Если вам нужно быстрее похудеть, заменяйте порции сложных углеводов овощами, чтобы увеличить вес - наоборот. Разумеется, регулировать калорийность можно и за счет жиров, употребляя нежирные продукты и уменьшая количество масел или орехов.

- Важный момент - не урезайте углеводы в ноль! - предупреждает диетолог Семирядов. - Это может привести к ухудшению самочувствия и даже снижению выработки гормонов щитовидной железы, что повлечет замедление обмена веществ. Жиры также должны быть в рационе. Отдельно отмечу, что завтрак - действительно важный прием пищи. Те, кто регулярно завтракает, более склонны к снижению массы тела, чем те, кто периодически пропускает завтрак. Разумеется, если вы абсолютно здоровый человек и чувствуете себя прекрасно, пропуск завтрака иногда вам не навредит. С другой стороны, если вам постоянно не хочется есть утром, это серьезный повод задуматься: хороший аппетит с утра - признак здоровья гормональной системы.

Золотой принцип питания

- «Правило тарелки» - это удобный и наглядный способ сформировать рацион, - объясняет Дмитрий Семирядов. - Возьмите тарелку примерно 20 - 25 см, разделите ее на 3 части:

1. **Половина** - это разнообразные овощи, желательно свежие.
2. **Четверть** - это белковая пища (яйца/мясо/птица/рыба/морепродукты).
3. **Оставшаяся четверть** -

сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб, бобовые, картофель).

Разумеется, наваливать на тарелку гору еды не стоит. Условно говоря: порция белка - это одно яйцо или кусок мяса-рыбы размером с вашу ладонь без пальцев. Порция сложных углеводов - один кусок хлеба или немного круп (примерно с горсть).

- Это основа рациона, к которой можно ежедневно добав-

лять разнообразные позиции, - объясняет диетолог. - Либо в основной прием пищи, либо дополнительно между едой:

- ✓ **1 - 2 порции кисломолочных продуктов**, если нет лактозной недостаточности. Например, 100 г творога (до 5%) или 1 стакан кефира.
- ✓ **1 - 2 источника жиров на выбор**. Масло ГХИ (разновидность топленого масла), качественные растительные масла: оливковое, авокадо, грецкого ореха, кунжутное, кедровое (1 - 2 чайные ложки к салатам).
- ✓ **Орехи**, если нет аллергии, семена (тыквы, подсолнечника) - до 15 - 20 граммов.
- ✓ **Темный шоколад** (10 - 15 граммов).
- ✓ **1 - 2 фрукта (средних по размеру, массой 150 - 200 г) или соизмеримое количество ягод (последние предпочтительнее)**. Выбираем только те, которые нормально усваиваются и не вызывают проблем с ЖКТ.

Читатели рекомендуют

Книга Зухры Павловой «Обман веществ»

★★★★★ Анна:

Хорошая книга! Доступным языком изложены результаты серьезных исследований. Даются конкретные советы, как питаться, чтобы жить долго. Оказывается, ничего сложного, если понимаешь, что и как работает.

★★★★★ Елена:

Зухра Павлова - одна из самых грамотных эндокринологов, к ее мнению стоит прислушаться. Рекомендую книгу всем, кто желает быть здоровым и стройным.

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



Анна КУКАРЦЕВА

Психолог Суркова объяснила, что поможет понять, готов ли ребенок школе.

Самый актуальный вопрос для родителей дошкольников: в каком возрасте лучше отдавать отпрыска в школу? Мнения разнятся: кто-то хочет, чтобы ребенок пошел в первый класс в 6,5 года, кто-то в 7 или в 7,5. Родители боятся сделать ошибку и начать школьную жизнь слишком рано или слишком поздно.

Между тем стандарты изменились. Об этом на фестивале для родителей Smartfest рассказала Лариса Суркова, психолог, кандидат психологических наук и мама семерых детей:

- Еще 6 - 7 лет назад на собеседованиях в школах будущим первоклашкам нередко предъявлялись требования знать программу третьего - четвертого класса. К счастью, несколько лет назад это законодательно запретили, и сейчас тестирование проводится только психологами и логопедами. У родителей есть возможность провести тестирование заранее. Обычно психологи рекомендуют делать это дважды за год до поступления в школу: осенью и весной. Психологическое тестирование - отнюдь не про интеллект. И порой родители удивляются заданиям, которые дают на собеседованиях. Например, «попрыгай на одной ноге, на левой, на правой, на двух ногах». Многие дети боятся не в состоянии эти задания выполнить. Родители же при подготовке к школе думают чаще об умении считать и читать, забывая о том, что психоэмоциональный аспект гораздо важнее.



Сандалеты надевать и рассказ пересказать

ТРИ ВАЖНЫХ НАВЫКА

1 Способность самостоятельно завязывать шнурки, самостоятельно одеваться.

«Если ребенок не умеет этого делать, он начинает комплексовать и стесняться, сталкивается с внутренними переживаниями, дискомфортом, нередко может и расплакаться. Все это очень быстро может привести к проблемам со здоровьем и к более серьезным проблемам с социализацией», - говорит Лариса Суркова.

2 Способность удерживать внимание.

Важно также, чтобы ребенок мог удерживать внимание на определенной теме. Ребенок 5 лет способен удерживать внимание не больше 17 минут, это его предел. Дальше ему становится некомфортно. При этом он может быть интеллектуально развит, уметь читать и считать, но физиологически он не справится и ему будет очень тяжело. И в этот момент снова могут начаться внутренние переживания, страдания от того, что у него не получается.

3 Навык пересказа: только читать недостаточно.

Традиционно родители считают, что умение читать само по себе говорит о готовности к школе. Однако гораздо важнее здесь - сможет ли он пересказать прочитанное.

- Некоторые могут сказать, что во всем мире школа начинается уже в возрасте 5 лет, - говорит Лариса Суркова. - Однако сравнивать категорически неверно: российская система образования кардинально отличается от всех других. То, чем занимаются дети в большинстве стран в школе с пяти до девяти лет, - это в основном игровой, подвижный формат занятий, что несравнимо с тем, как занимаются дети в начальной школе в России.

К счастью, сегодня возраст принятия в школу строго регламентирован: ребенка не примут, если ему к 1 сентября нет 6,5 года. И это к лучшему: кроме сложностей в младшей школе, есть вероятность столкнуться с трудностями в общении уже в средней школе, когда будет трудно находить общий язык с одноклассниками более старшего возраста. Решая, отдавать ребенка в школу или нет, ориентируйтесь прежде всего на его физическую и эмоциональную готовность и на тягу к знаниям.

А ЧТО ЕЩЕ?

6 главных навыков, которые необходимо развивать.

- Будущий первоклассник не должен испытывать трудности в понимании обращенной к нему речи, должен уметь отвечать на вопросы развернутыми предложениями и удерживать внимание, - рассказала нейропсихолог, логопед-дефектолог Центра материнства и детства Сеченовского университета Екатерина Девицева.

1 Важно развивать мышцы кисти - лепить, рисовать, вырезать.

В последнее время все больше детей испытывает трудности с моторикой, отметила Екатерина Девицева. А

Читайте книги и научите слушать

держат ручку по несколько часов в день не так просто, как кажется, - это серьезная нагрузка на кисть. Если не подготовить руку к письму, школьник может столкнуться со сложностями, потерять мотивацию к учебе и отказаться выполнять задания.

2 Не осваивайте задания первого класса.

Иначе ребенку будет попросту неинтересно, он потеряет мотивацию. Лучше подробно рассказать будущему первокласснику, что его ждет в школе, и помочь ему освоить элементарные навыки письма, чтения и счета в игровой форме.

3 Читать книги и обсуждать.

Чтобы развить умение

слушать, без которого не обойтись в школе, стоит как можно чаще читать ребенку книги и обсуждать с ним прочитанное - задавать вопросы о событиях, героях, их действиях.

4 Играйте в настолки.

Чтобы ребенок не терял концентрацию и мог выдержать 30 - 40 минут урока, стоит упражнять способность удерживать внимание. Один из лучших способов - играть с ребенком в настольные игры.

5 Объясните, что ошибки - это нормально.

Без ошибок просто не бывает движения вперед, и не забывайте хвалить ребенка за достижения.

6 Приучайте к школьному режиму.

На успеваемость и эмоциональное состояние ребенка огромное влияние оказывает режим дня, отметила Екатерина Девицева. Ребенку нужно вставать, есть, заниматься и ложиться спать в одно и то же время. Особенно важен здоровый сон. Младшеклассникам лучше проводить в постели 9 - 12 часов. Гулять на свежем воздухе, несмотря на занятость, необходимо 1 - 2 часа в день.

Если вы видите, что ребенок испытывает трудности, например, ему сложно усидеть на месте, плохо даются занятия, есть проблемы с внимательностью, стоит обратиться к логопеду, нейропсихологу, чтобы скорректировать их.

ВАШЕЙ ПОМОЩИ ЖДУТ!

Андрюша мечтает ходить

Ярослава ТАНЬКОВА

А чтобы правильно говорить, больной ДЦП малыш вызубрил все самые сложные названия древних ящеров.

Когда Андрюша с мамой приходили к логопеду, доктор всегда смеялась: «Ну надо же! Еще «р» не научился нормально выговаривать, но про своих велоцирапторов лекции читает!» Мальчишка действительно очень умный. Обожает познавательные передачи, легко запоминает любую информацию. В последнее время, правда, древние ящеры ему поднадоели, и он переключился на автомобили:

- Раньше мы беседовали, кто кого в древности съедает, теперь рассуждаем, у какой модели какая скорость, - смеется мама Анна.

А в детсаду он плакал: «Меня обзывают тупым!» Мама до сих пор переживает: «Просто ему, чтобы что-то сказать, нужно собраться с силами! А дети бывают такими злыми!»

Андрюша родился раньше времени, лежал на ИВЛ. Потом вроде все наладилось. Но в физическом развитии мальчик явно притормаживал. Долго не держал голову, сел только в год. И в конце концов прозвучал диагноз: «Детский церебральный паралич. Интеллект не затронут, а вот двигательные функции...»

- Нет, я не испугалась тогда, - рассказывает Анна. - Главное, что мы наконец поняли причину проблем и знали, куда дальше двигаться. Начали активно заниматься реабилитацией.

Благодаря такому подходу мальчик хоть и плохо, но ходит все же сам. Но успехи даются с огромным трудом - приходится спать в специальных ортезах и просыпаться от боли, днем делать болезненную растяжку.

Увы, ДЦП нельзя отменить даже с помощью упорства и мужества. Чем дальше, тем сильнее спастика калечит ноги мальчика. Доктора разработали план - с помощью операции ноги Андрюши можно выправить. Но квот на такое выдается мало, а оперировать мальчика нужно срочно и, значит, платно. Цена лечения - 190 650 рублей.

- У многодетной семьи таких денег нет. Пожалуйста, помогите собрать деньги на лечение!

Если остались вопросы, звоните: **+7 (499) 500-14-15**, пишите: **info@life-line.ru**.

Как помочь:

Отправив СМС на короткий номер 4640 с суммой: например, 300.

Счет: Благотворительный фонд спасения тяжелобольных детей «Линия Жизни», ИНН: 7704274681, КПП: 770701001, ОГРН: 1087799004468, Расчетный счет: 40703810701400000042, АО «Альфа-Банк», к/с: 3010181020000000593 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России, БИК: 044525593. Назначение платежа: Благотворительное пожертвование на лечение Скорнякова Андрея.



Архив семьи

Красота вышла за рамки формулы «90 - 60 - 90»

Ярослав КОРОБАТОВ

Ученые вычислили новый эталон женской прелести.

Казалось бы, далеко в прошлое ушли споры о том, что является секретом красоты женского тела. Еще со времен античных греков и гигантов эпохи Возрождения художники открыли, что критерий сногшибательной привлекательности заключается в правильном соотношении талии и бедер.

А в 90-е годы прошлого века эволюционный психолог Девендра Сингх из Университета Техаса в серии экспериментов доказал, что это соотношение является надежным маркером уровня гормонов эстрогенов, которые говорят о способности женщины родить здорового ребенка. И коэффициент 0,7 (когда объем талии меньше объема бедер примерно на 30 процентов) оценивается мужчинами как самый привлекательный. Вроде бы вопрос закрыт: красота - это 90 - 60 - 90!

Но ученые из Университета Констанца (Германия) снова открыли этот ящик Пандоры. Психологи Рональд Хюбнер и Эмили Уфкен утверждают, что главным критерием физической привлекательности является выраженная S-образная линия женского тела от груди до бедер. Причем не только во фронтальной, но и в боковой проекции, где эта волна красоты скользит по плечам, спине и попе. Новаторы утверждают, что этот параметр является более надежным критерием красоты, нежели соотношение талии и бедер.

ЧТО В ЧЕРНОМ ЯЩИКЕ?

В основе нового эталона лежит все та же идея эволюционного выбора партнерши со стороны мужчины. Эта теория гласит, что джентльмены предпочитают дам, которые способны произвести на свет максимальное количество ребятшек. Но как узнать, какие детородные силы таятся в этом черном ящике? Ученые предполагают, что природа закодировала во внешности женщины информацию о ее репродуктивном потенциале. Каким образом? С помощью распределения жира в ее теле. Если съеденные булочки и бутерброды скапливаются на животе - такое телосложение сигнализирует о том, что стать мамой будет проблематично. Если же жир откладывается вокруг округлых женских бедер (в сочетании с узкой талией), то шансы на приплод резко возрастают. А поскольку эволюция научила наш мозг



Клудия Шиффер, имея рост 178 и вес 58, легко вписывается в стандарт 90 - 60 - 90...

считать такие сигналы, то зрительные нейроны рапортуют о том, что девушка чудо как хороша и пора приглашать ее на шашлыки. Или к себе домой, если родители уехали на дачу. Как узнать какой коэффициент у вас? Поделите окружность талии на окружность бедер: допустим талия 60, а бедра - 90, тогда ваш коэффициент 0,67, и он близок к идеалу.

В КИТАЕ ЦЕНЯТ ХУДЫШЕК, В ИРАНЕ - ТОЛСТУШЕК

В чем недостатки такого критерия, как соотношение талии и бедер? Во-первых, далеко не во всех культурах представителям сильного пола пропорция 0,7 кажется идеальной.

Например, в Китае мужчины предпочитают женские фигуры с соотношением талии и бедер 0,6, пишут авторы исследования. Любителями таких же узких талий оказались и польские шляхтичи. С точки зрения жителя Ирана, у красивой женщины

этот коэффициент приближается к 0,8. А норвежские и русские парни теряют голову при виде соотношения 0,65.

Во-вторых, формула «талия/бедра» работает только для определенного типа фигур. Не все же похожи на Мэрилин Монро! Но мы знаем, что бывают совершенно очаровательные пышечки, неотразимые девушки хрупкого миниатюрного телосложения, наконец, есть тип русской женщины, которая коня на скаку остановит и в горящую избу войдет. Кстати, особенно для крупных женщин соотношение «талия/бедра» чаще всего дает неверную картину. Это выяснилось в ходе серии экспериментов, когда исследователи предлагали участникам фокус-группы рассмотреть несколько наборов рисунков женских фигур, а затем оценить их привлекательность по 100-балльной шкале.

Ученые выдвинули гипотезу, что решающим фактором привлекательности являются округлые изгибы женского тела. Поскольку этот критерий и соотношение «талия/бедра» часто совпадают, они в наборе картинок изменяли не только ширину фигур, но и степень округлости форм. При этом фигуры распределяли по весовым категориям - норма, недостаток веса и его избыток.

И если для фигур с нормальным и недостаточным весом (худышки) коэффициент 0,7 совпадал с наивысшими оценками привлекательности, то в категории пышных дам обладательницы такого соотношения талии и бедер получили самые низкие оценки.

- Следовательно, дело не в пропорциях узких и широких мест, а в определенной округлости форм! - утверждают авторы исследования.

...а вот для Ким Кардашьян (рост 159, вес 56, параметры 89 - 65 - 102) старый эталон вряд ли подходит. Но кто будет отрицать, что она красавица?



globallookpress.com

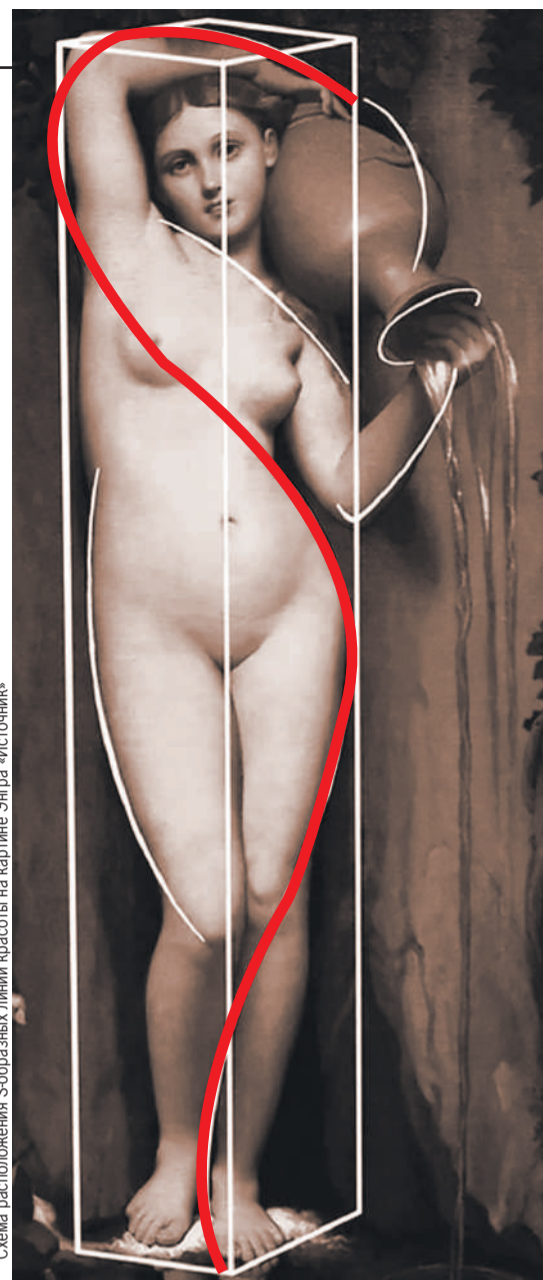


Схема расположения S-образных линий красоты на картине Энгра «Источник»

Художники давно используют S-образную линию для создания идеальных фигур. Картина Энгра «Источник».

ЗРИ В КОРЕНЬ!

Все дело в S-образной «линии красоты»

Проблема только в том, что эта округлость плохо поддается количественному выражению. Авторы попробовали сравнить идеальные изгибы дамского тела с «линиями красоты» Уильяма Хогарта.

Это английский художник, автор трактата «Анализ красоты», еще

в молодости он разработал систему линий и знаков для передачи особенностей движения человека. В своем трактате он описал уникальные эстетические свойства S-образной линии с двойным изгибом. По мнению художника, в этой «линии красоты» заключается тайна искусства и величайшее очарование, поскольку она передает движение жизни.

Ученые с помощью математических методов сопоставили профиль «линии красоты» Хогарта с изгибами идеальной женской фигуры. Эти линии совпали, но только в том случае, если смотреть на спину и попу девушки в боковой проекции, то есть в профиль. А анфас очертание самого красивого женского тела было менее изогнутым, чем «линия красоты».

Поэтому критерий «талия/бедра» при недостаточной объективности все же еще рано отправлять на свалку истории. Его простота, с одной стороны, - недостаток, но с другой стороны - преимущество. Особенно если речь идет о девушках, которые не едят после шести.



Соцсети изменили стандарты красоты так, что они недостижимы для реальных девушек



Куртка замшевая и водолазка. Три!

Топ стильных образов на осень от звездных мужчин.

Изучив свежие выходы артистов-мужчин, я пришла к выводу, что они следят за модой не меньше, чем их прекрасные коллеги. Так, многие из них уже примерили ультрамодные замшевые и кожаные пиджаки и куртки. Еще я проследила явный тренд на водолазки, которые сильной половине очень идут! Но обо всем по порядку.



Личная страница Ольги Родиной в соцсетях

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

Максим Матвеев

Максима я бы назвала главным и самым смелым модником среди российских актеров. Обладая хорошей фактурой от природы, Матвеев постоянно экспериментирует со своим стилем, и стоит отметить, что весьма удачно. Так, на одно из светских мероприятий актер пришел в джемпере с милыми сердечками, который он скомбинировал с брутальной кожаной курткой. Отдельного внимания заслуживают аксессуары: очки-авиаторы с желтыми линзами и оригинальные сережки.



Личная страница Максима Матвеева в соцсетях



Иван Янковский

Актер предпочитает сдержанные, а бы сказала, интеллигентные образы, зачастую с элементами классики. Так, на закрытой премьере проекта «Преступление и наказание» в Санкт-Петербурге он появился в ультрамодном замшевом пиджаке, который сочетал с базовой черной водолазкой и классическими синими джинсами. А дополнил лук Иван черными лаковыми ботинками. Плюс любимая небрежная прическа Янковского - как будто только что встал с кровати. И во всем этом актер очень гармоничен.

Личная страница Ивана Янковского в соцсетях

Милош Бикович

Звезда сериала «Дайте шоу» на премьере проекта продемонстрировал расслабленный актуальный лук. Серую куртку из актуальной замши Милош сочетал с графитовой водолазкой и темными, почти классическими брюками. А завершил лук с помощью кеда в стиле ретро. Что ж, в образе Биковича можно проследить сразу несколько трендов: замшу, ретро и сочетание несочетаемого.



Личная страница Милоша Биковича в соцсетях



Личная страница Тихона Жизневского в соцсетях

Тихон Жизневский

С первого взгляда кажется, что Тихон надел, что попало под руку. Но на самом деле нарочитая небрежность сейчас тоже актуальна. Тем более у актера все неплохо сочетается по цветам. Актуальный бомбер зеленоватого оттенка он скомбинировал с футболкой в тон, серым джемпером и темными джинсами. А «вишенкой на торте» стала шапка бини горчичного оттенка.

Стас Михайлов

А вот если говорить про мир шоу-бизнеса, то пальму первенства по ярким образам делят Киркоров и Михайлов. У последнего даже есть специальное место - красивая лестница при входе в его особняк, где он позирует в разных образах. Имеется у Стаса и любимый бренд - голливудская марка Chrome Hearts, которую легко узнать по вышитым крестам. У певца я насчитала как минимум пять пар джинсов с крестами в разных расцветках. Из последнего отметила смелый лук Стаса в оранжевых джинсах и черном кожаном пиджаке. Плюс аксессуары, которые обожает Михайлов, - солнцезащитные очки, ремень с цепями и браслеты.



Личная страница Стаса Михайлова в соцсетях

Михаил Тройник

Михаил также посетил премьеру «Дайте шоу», и снова мы видим водолазку! Тройник выбрал модель модного сейчас болотного оттенка, которую сочетал с темным брючным костюмом и классическими туфлями. И последний штрих - актер уложил волосы с помощью геля, добавив образу ретро-настроения.



Личная страница Михаила Тройника в соцсетях



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



МОДА, СТОП!

Клатч-балетка от Balenciaga

Кажется, у клатча-сапога от шведского бренда HodaKova, про который мы уже писали, появился конкурент - клатч-балетка от Balenciaga. Цена желтой тапки, выполненной из шелка, в переводе на рубли составляет почти 155 000 рублей. Но, в отличие от «сапога», в «балетку» почти ничего не поместится. Создатели предлагают носить его просто в руке - причем и женщинам, и мужчинам.



balenciaga.com



Кадр из фильма

Полвека
назад
на советские
экраны
вышел
дебютный
фильм
Никиты
Михалкова.



Кадр из фильма

Никита Михалков сыграл предводителя бандитов.

В погоне за сокровищами большевик Юрий Богатырев победил беляка Александра Кайдановского, потому что бился за правое дело.

Окончание.

Начало < стр. 1.

Но интересно не это. Никита Михалков взял за основу киноповесть Эдуарда Володарского «Красное золото», который, в свою очередь, написал ее по заметке в «Комсомольской правде», напечатанной в нашей газете в начале 70-х. В заметке речь шла о перевозке поездом в годы Гражданской войны золота, экспропрированного у буржуазии, о том, как по дороге из Сибири в Москву ценный груз был захвачен белогвардейской бандой и потом переходил из рук в руки, пока его не отбили чекисты.

В сценарии, написанном Михалковым и Володарским, действие происходит после Гражданской войны. И не в Сибири, а в вымышленном небольшом городке где-то на юге России. Натурные съемки в основном проходили на Кавказе, в Чечено-Ингушской Республике. Туда направил Никиту Михалкова «чародей танца» Махмуд Эсамбаев, уроженец Чечни. Он утверждал, что такой красивой природы, как на его родине, нет больше нигде. А некоторые эпизоды были сняты в окрестностях Баку.

СУМКА С ЗОЛОТОМ

По сюжету картины пятеро друзей, бывших бойцов Красной армии - Егор Шилов (его сыграл Юрий Богатырев), Василий Сарычев (Анатолий Солоницын), Николай Кунгуров (Александр Пороховиков), Андрей Забелин (Сергей Шакуров) и Степан Липягин (Николай Пастухов), - по приказу председателя ВЧК Феликса Дзержинского готовят к отправке в Москву реквизированные у буржуев золото и бриллианты на сумму полмиллиона золотых рублей, чтобы закупить за границей продовольствие для голодающих Поволжья.

Золото перевозят в обычной дорожной сумке - для

конспирации. Этот саквояж отбивают у чекистов налетчики из числа белых офицеров, но их очень быстро перебивает банда есаула Брылова (его сыграл сам Никита Михалков). И сумка, набитая золотом и бриллиантами, уплывает к зеленым...

НАСТОЯЩИЙ МАЧО

Как и во всех ранних фильмах Никиты Михалкова, в этой картине был абсолютно звездный состав, по нашему сегодняшнему представлению. Хотя для некоторых актеров, например, для Юрия Богатырева, это был дебют в большом кино. Помимо упомянутых артистов, сыгравших чекистов, и есаула - Никиты Михалкова, в фильме снимались Александр Кайдановский, Александр Калягин, Константин Райкин...

Роль главного героя, чекиста Шилова, Никита Михалков отдал Юрию Богатыреву, которого очень любил как артиста и снимал во всех своих фильмах до самой смерти Юрия Георгиевича. При этом чисто внешне Богатырев был совершенно не похож на супермена: рыхлый, полноватый, слишком мягкий, интеллигентный, даже утонченный. Одним словом, художник. Он действительно очень хорошо рисовал. Но за месяц по требованию Михалкова Богатырев превратился в поджарого, мускулистого, накачанного мачо. Он похудел, научился лихо держаться в седле, хотя до этого вообще не умел ездить верхом.

С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ

Как и положено по жанру, герои постоянно попадают в опасные приключения. Но и во время съемок их было не меньше. Эпизод, в котором бандит татарин Каюм (Константин Райкин) пытается спихнуть чекиста Шилова с обрыва в горную реку, но сам летит в воду, снимался на Аргуне. Райкину приходи-

лось падать с высокой скалы в бурный поток.

Перед съемкой этой сцены долго не могли измерить глубину реки - шест сносило сильным течением. Тогда вместо шеста опустили стальной рельс, его тоже снесло. Однако прыгать в пучину артисту все-таки пришлось.

Рисковой получилась и сцена на плоту, на котором плыли Райкин и Богатырев и связанный «белогвардеец» Кайдановский. Плот кидало из стороны в сторону.

Температура воды в Аргуне - 3 градуса. Плюс течение - 40 километров в час.

Константин Райкин добавил фильму эксцентричности, сыграв неграмотного Каюма.



Кадр из фильма

Позже Константин Райкин вспоминал, что в сцене сплава на плоту он и Юрий Богатырев тонули почти полностью: «Попадаешь до колена в воду ногами, тебя тут же сбивает, словно дали подсечку, и уносит в водоворот. А вода - ледяная!» К счастью, обошлось без человеческих жертв. Но после «купания» в ледяной водичке у Райкина начался страшный фурункулез. Все тело - в болезненных нарывах.

Были и другие ситуации на грани ЧП. Когда актер,

игравший одного из налетчиков, расцеплял вагоны во время движения состава, он едва не сорвался со сцепки под поезд.

А в другой сцене по цепочке качающихся на руке артиста Николая Пастухова часов стреляли не холостыми, а боевыми патронами.

«КОННЫЙ - ДЕСЯТЬ, ПЕШИЙ - ПЯТЬ»

На Никиту Михалкова едва не завели уголовное дело за «взяточничество». В массовке в основном снимались местные жители, которые простодушно решили, что за участие в картине не им будут платить гонорар,

Михалков, кстати, с нежностью рассказывал о нравах местных «актеров-джигитов», которые у него снимались: «Отчаянные ребята. Приходят, спрашивают: «Оружие вы будете давать или нам свое принести?»...

...Построили мы массовку, рассчитали на первый-второй. Сказали: первые - пассажиры ограбленного поезда, вторые - разбойники. Чеченцы все из первых ушли в разбойники. Сказали: «Меня грабить? Вы что?» Для них это было оскорбительно».

БУДЕТ СВАДЬБА

В разгар съемок Никита Михалков решил жениться на своей невесте - манекенщице Татьяне Шигаевой. Она приехала к нему в Чечню. И даже снялась в эпизоде ограбления поезда. Расписались они в загсе Грозного. Гуляли на свадьбе всей съемочной группой, практически без отрыва от кинопроизводства.

Настоящее украшение фильма - музыка Эдуарда Артемьева. По воспоминаниям композитора, Никита Михалков объяснил ему, что он хочет услышать. В качестве «референса» упомянул музыку итальянского композитора Эннио Морриконе, который работал на фильмах Серджио Леоне и которого Михалков обожал. Артемьев с ходу сел и сыграл главную музыкальную тему фильма, которая после выхода картины стала невероятно популярна. И сегодня очень часто используется в разных торжественных мероприятиях, в частности, эта композиция сопровождала церемонию закрытия зимних Олимпийских игр в Сочи.

Фильм цветной, но в нем есть сцены, снятые на черно-белую пленку. Это не стилистический прием, а вынужденное решение: лимит импортного цветного Kodak был исчерпан. И сцены, снятые в конце, в том числе ограбление поезда, получились черно-белыми.

Анастасия ПЛЕШАКОВА.

Мария БЕРК

Куда Мелания дела декольте?

В Америке давно ходят слухи о том, что 54-летняя Мелания Трамп хочет развестись с Дональдом. Как-никак он изменял ей с актрисой Сторми Дэниелс, все это публично полоскали в судах и прессе. На семейном фото после победы Трампа Мелании не оказалось. Это дало повод для новых пересудов, которые занимают врагов избранного президента.

Но его сторонники уверяют: контры Дональда с демократами, его борьба за президентский пост и покушение только сплотили пару. С женой республиканцу повезло: словенская манекенщица, которая когда-то снималась обнаженной для модных журналов, стала верной супругой и хорошей матерью. А заодно иконой стиля для солидной публики.

Жена Трампа стала его лакмусовой бумажкой.



Цветные намеки

Проколы или политика?

Миссис Трамп раскритиковали, когда в поездке в Техас для встречи с пострадавшими от урагана ее увидели на шпильках от Manolo Blahnik. Но фанаты первой леди возразили: своим видом она вселяет уверенность в том, что все будет хорошо.

А центр для детей нелегальных мигрантов Мелания посетила в курточке за \$39 от Zara с надписью на спине «Мне правда все равно, а тебе?». Президентская чета открестилась от обвинений в антимигрантской риторике, но намеки прочли все.



Слева - жена еще не политика. Справа - первая леди.

В последнее время Мелания все чаще отдает предпочтение Dior. После Второй мировой **Кристиан Диор** ввел в моду стиль New Look - «новый образ», чтобы уставшие от невзгод женщины снова почувствовали себя элегантными и желанными. Во время президентской кампании мужа миссис Трамп несколько раз появлялась в нарядах именно такого стиля, которые подчеркивали изгибы ее фигуры.

На съезде республиканцев Мелания блистала в ярко-алом костюме от Dior. Красный - цвет республиканцев, он словно сигнализировал: «Мы готовы сражаться».

А в ночь голосования первая леди была в строгом комплекте стального цвета - еще один намек на решимость. По приблизительным оценкам, костюм, сшитый вручную во Франции, обошелся в \$5000.

Переделать себя

Выйдя замуж за строительного магната в 2005 году, Мелания не сразу ушла от образа секси-модели. Ее платья с кружевом и блестками напоминали ночные сорочки, а декольте кружили мужские головы. Модные критики до сих пор припоминают ей розовый полупрозрачный топ, в котором она появилась на Неделе моды после помолвки с Дональдом.

Но ему было того и надо: пусть публика обсуждает, какую роскошную красотку отхватил миллиардер.

Однако, когда Трамп пошел в политику, все изменилось. Мелания стала одеваться в стиле Old Money («старые деньги») - дорогая элегантная классика.

На инаугурации супруга в 2017 году она, например, предстала в небесно-голубом платье-пальто, которое напоминало о **Джеки Кеннеди** и британской королевской семье.

Платье для музея

Один из любимых дизайнеров первой леди - француз **Эрве Пьер**.

Именно он создал потрясающее платье для инаугурационного бала, которое попало в Национальный музей американской истории. Эрве сумел сочетать несочетаемое: строгость и зашкаливающую сексуальность.

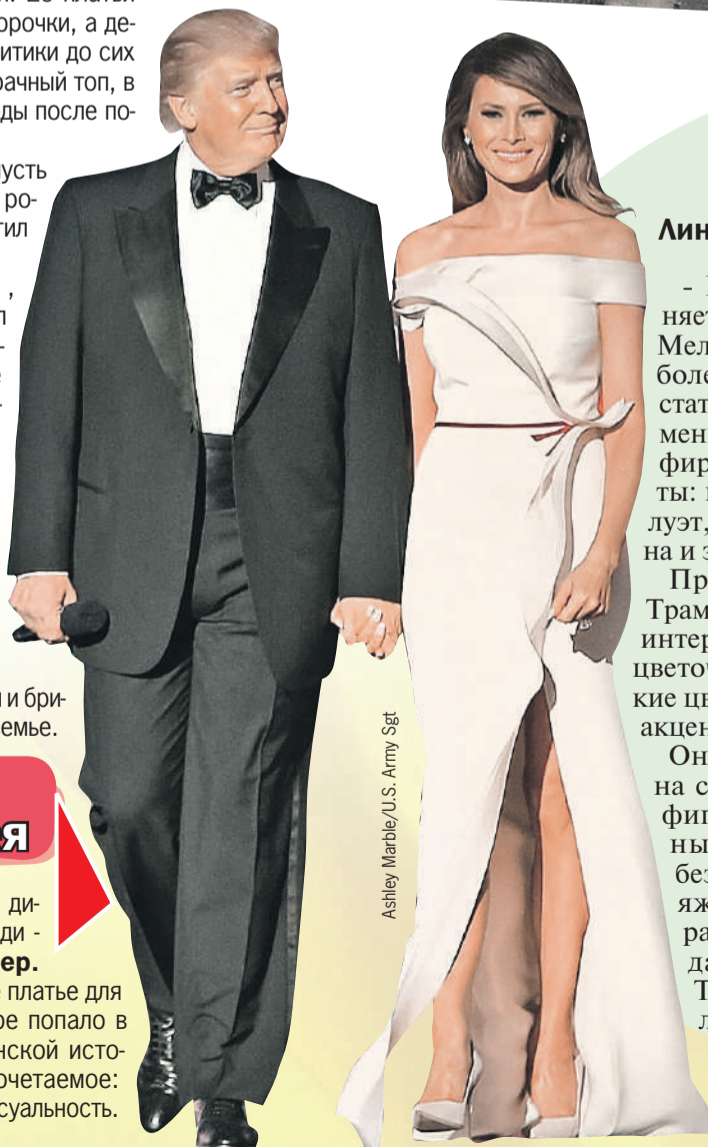
МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Стилист Лина ДЕМБИКОВА:

- Идет время, меняется возраст, стиль Мелании становится более спокойным и статусным. Но неизменным остаются его фирменные элементы: приталенный силуэт, корректная длина и элегантный крой.

При этом миссис Трамп позволяет себе интересные решения: цветочный принт, яркие цвета или кожаные акценты.

Она делает ставку на свою эффектную фигуру и безупречные шиколотки, безупречный макияж. Среди супругов разных глав государств Мелания Трамп выглядит лучше всех.



Ashley Marble/U.S. Army Sgt

Brendan McDermid/REUTERS

Alex Wong/Getty Images



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте [KP.RU/WOMAN/MODA](http://kp.ru/woman/moda)



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Анна СИМОНОВА, Магнитогорск:

- Занимаюсь социологией, а также работаю тренером. Принимала участие в различных конкурсах красоты. Мое кредо - не бояться мечтать и идти к намеченным целям, радоваться каждому подаренному нам дню.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Роковая красотка Анна в платье, которое превращает ее в персонаж исторической драмы или детектива, где Шерлоку Холмсу предстоит иметь дело с загадочной женщиной-антагонистом и пасть жертвой ее чар.

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

■ АНЕКДОТЫ

И рад бы в рай, да грехи обожаю!

* * *

Охота - это спорт! Особенно когда патроны закончились, а кабан еще жив.

* * *

Быстрее выходных заканчиваются только деньги.

* * *

Спать настолько приятно, что просто не верится, что это бесплатно и до сих пор законодательно не запрещено.

* * *

- О боже, у меня воды отошли.

- Извините, а ваш сантехник может менее эмоционально чинить раковину?

* * *

Мои дети уже пишут письмо Деду Морозу!

А Дед Мороз сидит рядом на диване и офигевает!

* * *

- Доченька, а ты братика хочешь?

- Хочу!

- Тогда спи!

* * *

Чтобы курс доллара так сильно не печалил, предлагаю показывать в рублях не за один доллар, а за 0,85 доллара или за 10 центов. А что, с продуктами же работает.

* * *

Нет в жизни смысла, В голове - идей.

Денег тоже нету.

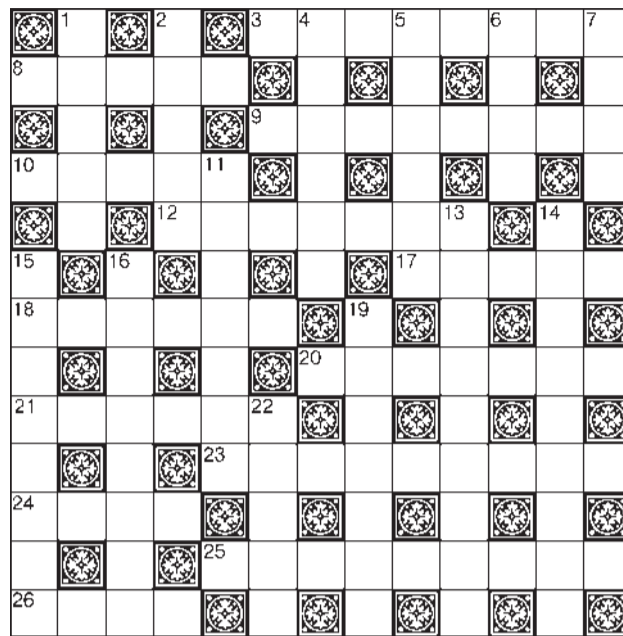
Все как у людей...

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

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



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Море у берегов Камчатки. 8. Чем торгует Рикардо Росси из комедии «Четыре таксиста и собака»? 9. Какую партию Георг Отс исполнял в классической опере «Аида»? 10. Досмотр уголовного значения. 12. Кто барышню обхаживает в любовных целях? 17. Кто готовил напитки на Руси в XIV - XVII веках? 18. Лицо киношного полицейского Джона Макклея. 20. Претендент на 50% гоночара. 21. Инструмент из мира шаманов. 23. Собачья «маска». 24. Кулина «Золотого орла». 25. Домашний демон героя фэнтези «Ходячий замок». 26. Препаратор ужасов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Слононок у Тима Бертона. 2. Шепот волн. 4. Баня с турецкой пропиской. 5. Русский композитор, чья экономка настойчиво отпирала его давать концерты, когда в доме заканчивался лавровый лист, поскольку он традиционно получал венки от своих поклонников. 6. Терновый. 7. Борец за сытость. 11. Лидер команды в КВН. 13. Кто работает под легендой? 14. Что, по опросу ВВС, британцы назвали величайшим техническим достижением с 1800 года? 15. Герой чешского театра кукол. 16. Старичок из ирландских мифов, очищающий кладовые по ночам. 19. «Орава каркуш». 22. Молитва пять раз в день.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Клыракан. 19. Воронья. 22. Намаз. 13. Разведчик. 14. Велосипед. 15. Гурвинек. 16. Хаммам. 5. Танеев. 6. Куст. 7. Едок. 11. Капитан. 4. 26. Кинг. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Дамбо. 2. Плеск. 4. Баран. 23. Намордник. 24. «Ника». 25. Кальцифер. Кавалер. 17. Варец. 18. Уиллис. 20. Соватор. 21. Охотское. 8. Масло. 9. Амонасро. 10. Обыск. 12. Препаратор ужасов.

Погода на завтра, 28 ноября

по данным pogoda.mail.ru

	день	ночь	
Краснодар	+3...+5	+1...+3	Давление - 766 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.) Относительная влажность воздуха - 84% Ветер - 3 м/с, юго-западный Восход - 07:38 Заход - 16:45 Убывающая Луна
Майкоп	+2...+4	+1...+3	
Ейск	+2...+4	+1...+3	
Сочи	+9...+11	+5...+7	
	ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
	дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
 Ценные почтовые отправления не доставляются.
 ТЕЛЕФОНЫ: 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

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

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 172 200 экз.

АО ИД «Комсомольская правда», 2023. 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

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
 Служба рекламы:
 reklama.krasnodar@phkp.ru

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

350000 г. Краснодар, ул. Октябрьская, 72.
 Телефон многоканальный - 8 (861) 992-7-992.
 WhatsApp, Viber, Telegram - 8 (961) 590-70-90.

Отпечатано:
 НАО «Печатный двор Кубани»,
 350072 г. Краснодар,
 ул. Тополияна, 19.
 Заказ № 3097.
 Цена свободная.