

Украина прячет «Хаймарсы» на АЭС

Читайте на стр. 4 ▶



Shutterstock

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА **90,6 FM**

«Изгоняющий бесов»

Наши ведущие спасают Россию от сил зла - 21:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

KP.RU

7 160 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
24 января

Газета нашего города ★ Саратов

№ 5 (27453) 2023 год

Частичная автомобилизация



Читайте на стр. 6 - 7 ▶

Что ждет отечественный рынок машин в наступившем году.



Кадр из фильма

Звезда фильма «Дело было в Пенькове» умерла в Австралии

Татьяна ЗИМНЯЯ

На 88-м году жизни ушла актриса Майя Менглет.

Она скончалась у себя дома в Австралии, где прожила 20 лет. Последние дни звезда фильма «Дело было в Пенькове» (на фото - кадр из этого фильма) провела в окружении сыновей и внуков.

Продолжение на стр. 11 ▶

Аномальное потепление придет от Черного моря до Сибири

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Научный руководитель Гидрометцентра Роман Вильфанд пообещал «впечатляющие аномалии» на огромных территориях.

До весны вроде бы еще далеко, а синоптики уже обещают тепло от Черного моря до Балтики и Арктики

и от Поволжья до Урала и Сибири.

В Свердловской, Омской, Томской, Новосибирской, Кировской, Нижегородской областях, Пермском крае во второй половине этой недели погода будет на 8 - 12 градусов теплее, чем положено по климатическим нормам, то есть до -3 градусов, с удивлением констатировал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд. На юге

температура зашкалит за климатические нормы на 6 - 9 градусов. Но надо учитывать, что нормы для каждого региона свои. В Туапсе до +15,7 градуса, в Красной Поляне +15,4 градуса, в Сочи до +16.

На Кольском полуострове температура тоже на 6 - 8 градусов выше нормы. Но там нормы заполярные, так что на градусниках -1...-6. И в Санкт-Петербурге в среду и четверг обещают +4 градуса и дождь.



Владимир МЕРКУШЕВ

Заявку можно оформить на «Госуслугах».

Чтобы не ослаблять интеллектуальные ресурсы российских ИТ-компаний, которые решают важные для страны задачи, в прошлом году правительство предоставило их сотрудникам призывного возраста пра-

Айтишникам дадут отсрочку от призыва

во на отсрочку от срочной службы. Перед осенним призывом 2022 года этим правом воспользовались около 8 тысяч ИТ-специалистов.

В этом году заявления принимают уже с 23 января. Информацию о себе на «Госуслугах» (gosuslugi.ru/armydelay) теперь может заполнить сам сотрудник, претендующий на отсрочку. Причем на подачу заявлений есть только две недели - с 23 января по 6 февраля.

Работодатели должны будут проверить данные сво-

их сотрудников и отправить списки в Минцифры. Решение по отсрочке призывная комиссия будет принимать с 1 апреля по 15 июля.

Отсрочку дадут сотрудникам аккредитованных ИТ-компаний в возрасте от 18 до 27 лет, работающим по трудовому договору и имеющим высшее образование по специальности из соответствующего перечня (его также можно найти на сайте «Госуслуги» при оформлении отсрочки).

Украина не получила танков, о которых умоляла Запад

Виктор БАРАНЦ

Но страны НАТО все равно требуют от независимой наступления в марте - апреле.

Еще до начала совещания министров обороны стран НАТО на авиабазе в Германии США открыли карты - показали союзникам, какие горы оружия и боеприпасов решили предоставить Украине. Больше американцев никто не дал. Да этого никто и не ожидал: Вашингтон при его военном бюджете в \$858 миллиардов (а это больше, чем у всех стран НАТО, вместе взятых) может себе и не такое позволить. Открывая совещание на американской военной базе в Германии - в Рамштайне, министр обороны США Ллойд Остин похвастался «массой военной техники США для ВСУ. Это беспрецедентно». А затем растолковал, зачем это делается:

- Новый пакет помощи укрепит систему ПВО Украины, защитит их небо, гражданское население. Мы также укрепим их обороноспособность на поле боя. Также в рамках пакета помощи Украине будут переданы боевые машины - 59 «Брэдли», 19 «Страйкеров» и других бронированных машин. Также мы говорим про артснаряды и другие боеприпасы. США решительно настроены показывать пример тем, как можно оказывать помощь Украине.

Ключевые слова в этой тираде - «показывать пример». Подругому это звучит «делай как я».

Любопытно: если американцы и до, и после совещания в Рамштайне вовсю трубили о своих оружейных поставках Киеву, то другие его участники (а всего их было около 50) скромно помалкивали. Возможно, был такой уговор, чтобы не пугать налогоплательщиков своих стран масштабами оружейной свалки.

Президент Украины Владимир Зеленский опубликовал в своем телеграм-канале видео, в котором прокомментировал итоги встречи в Рамштайне и явно пытался сгладить то, что ожидали, но не получили в Киеве, объявлением о суммарных масштабах оружейных поставок на Украину. То была надежда на внушительную пропагандистскую фишку - мол,

смотрите, мир в знак солидарности заваливает нас оружием. Но устроители Рамштайна не захотели делать этого. И на то была особая причина. Из-за закрытых дверей совещания просочились вопли и жалобы некоторых министров обороны НАТО на то, что передача боевой техники серьезно опустошает арсеналы национальных армий и подрывает их боеготовность. Некоторые участники встречи перегрызлись вразг. Больше и злее всех свирепствовала Польша, обвиняя Германию в предательстве из-за того, что она и сама не хочет передавать танки «Леопард» Украине, и Варшаве этого не разрешает. Это вам к вопросу о том, как генсек НАТО Йенс Столтенберг на всех углах лицемерно повторяет: «Единство блока прочно как никогда! У нас дружная семья!» Однако встреча в Рамштайне показала, что никакого «прочного единства» в рядах НАТО нет.

Министр обороны США Остин требовал от нового министра обороны ФРГ Бориса Писториуса поставок германских танков «Леопард» на Украину и разрешения Польше на это же. Но немец устоял. Правда, при этом постоянно прятался за спину канцлера ФРГ Олафа Шольца, придумавшего хитроумный ход: сначала, дескать, пусть Штаты поставят свои танки «Абрамс» на Украину, а потом я. Штаты делать этого не хотят и тоже виляют хвостом - мол, наши машины очень тяжелые и в грязи по башню застрянут. А на самом деле боятся, что американские танки будут позорно гореть в украинских степях или попадут на выставку трофеев в Москве или Донецке.

Ну и что же в итоге? В итоге принят план новой накачки Украины западным оружием. Причем с явным акцентом на наступательное. Масштабы обещанного Киеву в Рамштайне даже одними американцами выглядят внушительно. А НАТО требует от Киева уже в марте - апреле начать наступление.

Москва несколько раз заявляла: вся боевая техника Запада, поставляемая на Украину, будет нашей законной военной целью.

Зачем Украина прядет «Хаймарсы» на АЭС > стр. 4.

■ СТОП-КАДР



Москва, Музей Победы на Поклонной горе. Зал Славы.

Около 130 новобранцев 154-го отдельного комендантского Преображенского полка

приняли здесь военную присягу. После этого торжественного ритуала у вновь прибывшего пополнения началась настоящая, полноценная служба.

■ ВИЗИТ

Переговоры в Ашхабаде:

Автоматостраль вдоль Каспия и поставки «КамАЗов»

Елена КРИВЯКИНА

Что обсуждал глава российского правительства Михаил Мишустин в Туркмении с президентом страны и бизнесменами.

В конце прошлой недели премьер Михаил Мишустин приехал с двухдневным визитом в Ашхабад. Там он провел переговоры с президентом Сердаром Бердымухамедовым. Во время встречи глава правительства отметил, что российский бизнес заинтересован в сотрудничестве с туркменскими партнерами, а увеличение товарооборота между странами - приоритетная задача.

Перед этой встречей Мишустин посетил единственную в Ашхабаде русскую среднюю школу имени А. С. Пушкина. В кабинете изучения туркменского языка премьеру прочитали стихи на туркменском.

- А можно по-русски сказать, о чем стихи? - поинтересовался премьер.

- Это стихи о родном крае, о туркменских степях, о величии гор, - пояснили ребята.

Премьер-министр также заглянул в спортивный зал и библиотеку, где его ждали дети и учителя. Они попросили Мишустина помочь в строительстве нового корпуса школы. По словам учителей, в некоторых классах уже учатся по 40 учеников. Мишустин поручил сопровождавшим его вице-премьеру Марату Хуснуллину и министру просвещения Сергею Кравцову решить вопрос с новым корпусом.

Из школы председатель правительства отправился на заседание российско-туркменского бизнес-форума. В Туркмении сейчас работают около 200 предприятий с российским участием. Мишустин рассказал бизнесменам, что Россия готова рассмотреть упрощение таможенного, фитосанитарного контроля и визового режима с Туркменией, а также увеличивать поставки машиностроительной продукции.

- Российские машиностроители за последние пару лет поставили семь тепловозов для «Железных дорог Туркменистана». Здесь очень популярны наши грузовые автомобили, прежде всего «КамАЗ». Совместно с туркменскими партнерами наши автопроизводители прорабатывают портфель новых заказов в 2023 году, - сказал Мишустин. - Один из перспективных совместных проектов, который сейчас обсуждается, - строительство автомагистрали вдоль восточного побережья Каспийского моря. Необходимо увеличить грузооборот российских и туркменских портов на Каспии, расширить поставки железнодорожных локомотивов, грузовых и пассажирских вагонов.

По его словам, Россия и Туркмения также работают над выходом транспортного коридора «Север - Юг» (маршрут от Санкт-Петербурга до индийского порта Мумбаи протяженностью 7,2 тысячи километров) на полную пропускную мощность.

В контакте
Вступайте в нашу группу ВКонтате
VK.COM/KPRU

ЭКОНОМИКА
Почему импортный алкоголь не пропал из магазинов из-за санкций

НАУКА
Священник побывал в аду во время клинической смерти и рассказал об этом

ЗДОРОВЬЕ
Вирусный «микс» дает небывалый взлет заболеваемости



ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

http://www.kp.ru/

В сметану недокладывают молока

Елена ОДИНЦОВА

Вердикт Роскачества: 8% этого продукта на прилавках - подделка, а в каждой 5-й упаковке - бактерии, дрожжи или плесень.

Доля паленой сметаны на российском рынке растет как на дрожжах. Тех самых дрожжах, с которыми производители (не все, но некоторые) порой перебарщивают. А заодно добавляют пальмовое масло и прочие «нелегитимные» ингредиенты. Это обнаружили эксперты Роскачества, которое завершило всероссийское исследование качества 20-процентной сметаны. Проверили 87 образцов от разных производителей, закупленных в самых разных торговых точках, вплоть до «сметаны домашней» без опознавательных знаков с рынка. Основные итоги такие. **Фальсификатом признаны 8% марок (7 из 87). В них обнаружен растительный жир.** Такой продукт, сообщает Роскачество, не может называться сметаной. Что интересно, оба образца с рынков, где мы обычно ожидаем увидеть более натуральные продукты, с «пальмой» и оказались. При внушительной цене в 70 рублей за 100 г. Причем в одном из образцов - той самой «сметане домашней» без всяких этикеток - экспертиза вообще почти не нашла ничего молочного (меньше 1% молочного жира, продукт просто рядом со сметаной лежал).

К 19 маркам (22%) претензии похуже - по части микробиологии. Потенциально это небезопасные продукты. В 5 сметанах обнаружили кишечную палочку, в 10 - превышение норм по содержанию дрожжей, в 3 - и кишечную палочку, и дрожжи.

Как поясняет начальник отдела испытаний Роскачества Лилия Котельникова, кишечная палочка и превышение норм по дрожжам могут говорить о нарушении технологии производства или санитарных норм. Также могли быть нарушены условия транспортировки продукта. Или его хранения и реализации в торговой сети.

Кстати, в 2018 году Роскачество проводило аналогичное исследование по сметане. Тогда растительные жиры нашли всего

в двух продуктах, а кишечную палочку нигде не обнаружили. Нынешние результаты хуже. Это притом что с 2021 года усиленно внедряется маркировка молочной продукции - как нас заверяли, в том числе для борьбы с фальсификатом. Вы замечали, что кассиру теперь приходится сканировать молочку дважды - и штрихкод, и QR-код? Этот QR и есть маркировка. Которая, к слову, влияет на цену: чтобы нанести этот код, производитель обязан установить на заводе дорогое оборудование.

Но, как выясняется, если производитель химичит с составом, никакая маркировка не поможет. Она только доказывает, что продукт сделали на заводе, а не в подвале.

Кстати, к сметанам известных марок типа «Простоквашино», «Вкуснотеево», «Домик в деревне», «ВкусВилл» и т. п. у Роскачества действительно никаких претензий не обнаружилось.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Председатель правления Конфедерации обществ потребителей (КонфОП) Дмитрий ЯНИН:

- Вполне ожидаемо, что фальсификатом оказалась продукция с рынка. Это самое удобное место для сбыта такой «несметаны». Доверие к тому, что там «настоящая деревенская» продукция, до сих пор живо. Поэтому я бы рекомендовал потребителям ради своей безопасности покупать продукты проверенных известных производителей. Для которых попасть в такой черный список Роскачества, который будет немедленно растиражирован СМИ, означает огромные убытки.



Эрик Деккер из Калифорнии (он на фото) получил диплом Книги рекордов Гиннеса за свое творение. Оно за его спиной - устилает пол конференц-центра в Лос-Анджелесе. Это самая большая в мире... пицца размером 1300 квадратных метров!

Объединив усилия с кулинарами из сети пиццерий Pizza Hut, Деккер потратил на приготовление популярного блюда 6,2 тонны теста, 2,3 тонны соуса, 4 тонны сыра и 630 496 кусочков перца.

Пиццу пеки по частям, а потом слепили их вместе. Когда все было готово, ее разрезали на 68 000 ломтей, раздав их на благотворительные нужды.

■ МЫ ЭТО СДЕЛАЛИ

Клепаем лихо мебель с лета - спасибо санкциям за это

Владимир МАЗЕНКО

Производство российских столов, диванов, стульев выросло на 15%.

Весной прошлого года ситуация выглядела тревожно - многие мебельные фабрики целиком зависели от импортных материалов и оборудования. И разрыв западных поставщиков с Россией мог привести к дефициту и росту цен. Но...

- Объем производства мебели в России в 2022 году увеличился по сравнению с 2021 годом в денежном выражении на 15% - до 356 млрд рублей, - рассказали «КП» в Ассоциации предприятий мебельной и деревообрабатывающей промышленности России (АМДПР). - При этом цены на мебель за год выросли всего на 11%.

- В 2022 году объем импорта мебели в страну сократился на 40%, но эту нишу быстро заняли российские производители, - говорит президент ассоциации **Александр Шестаков**. - За предельно короткое время мы выяснили уязвимые места и оперативно стали решать эти проблемы. Среди них высокая импортозависимость от поставок комплектующих - фурнитуры, тканей, лакокрасочной продукции и клеев. Но на сегодня все цепочки поставок уже перестроены.

О будущем нашего автопрома
> стр. 6 - 7.

■ ВОПРОС ДНЯ



Школьную программу по литературе в 2023-м собираются пересмотреть - сделать ее «более патриотичной». Об этом уже заявляют и в Госдуме, и в Министерстве просвещения (подробности - в ближайших номерах «КП»). Мы спросили:

А вы какие книги посоветовали бы читать детям?

Святослав ОГНЕВ, учащийся 10-го класса, Ростов-на-Дону:

- «Зеленую милю» Стивена Кинга. Эта книга ярко демонстрирует то, что человек подвластен стадному инстинкту и готов верить во все, что одобрено обществом. А еще - «Похороните меня за плинтусом» Павла Санаева: эта книга учит нас относиться добрее к своим родным и близким. И вообще не мешало бы спросить и у нас, школьников, тоже, какая литература должна быть в школьной программе.

Сергей СТЕПАШИН, экс-премьер, председатель Российского книжного союза:

- «Повесть о настоящем человеке» Полевого о Маресьеве. Но и Солженицына из школьной программы не убирал бы (а это обсуждается). Вспомните его выступления, когда он приехал в Москву: против глобализма, американского империализма, за сильную Россию. К тому же человек воевал.

Дмитрий ЛЕКУХ, писатель:

- У нас полный хаос в литературе. Мы в 1990-е попытались заменить ее, советскую, антисоветской. Так и оказались без Александра Фадеева и «Молодой гвардии». Надо выстроить иерархию, в которой найдется место и современным авторам, и, например, Валентину Катаеву, про которого сейчас забыли.

Валерий ТРАПЕЗНИКОВ, экс-депутат Госдумы, токарь с 59-летним стажем, Пермь:

- «Золотого тельца» Ильфа и Петрова. Эта книга просветит, что в жизни встречаются и проходимцы. В 16 - 17 лет мальчишкам обязательно нужно читать Есенина, Пушкина, так как в этом возрасте они уже начинают влюбляться.

Геннадий ОНИЩЕНКО, академик РАН:

- Нельзя разрешать детям читать в интернете сокращенную классику. Только подлинники!

Александр, слушатель Радио «КП» (fm.kp.ru):

- Для старшеклассников было бы здорово добавить патриотичных писателей - Прилепина, например. И еще Водозазкина, который пишет на прекрасном русском, пусть дети перенимают и слог, и правильные идеи.



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

Главные темы дня и другие новости



ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ

СЛУШАЙТЕ НА Телефон прямого эфира 8-800-200-97-02 (звонок бесплатный!)



РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА radiokp.ru

90,6 FM

За последние сутки наш сайт посетили 7 миллионов 160 тысяч человек

Расчет Киева прост - обвинить Россию в ядерной катастрофе, даже если американские боеприпасы взорвутся сами.

Виктор БАРАНЕЦ, полковник, военный обозреватель «КП»



На какие только авантюры не идут киевские политики и генералы и их советники из США и Британии, чтобы обмануть или подставить нас. В расчете, например, на то, что россияне не будут бить по мирным объектам, они уже много раз прятали в них отряды наемников и склады оружия. То цепляли вагоны с боевой техникой к пассажирским составам, то возили снаряды и «Джавелины» в фурах с надписью «Почта» или со знаком Международного Красного Креста. Много раз бывало, что боевики укрывались в детсадах, больницах, в торговых центрах и жилых домах.

Но, оказалось, это были «цветочки». А «ягодки» вот где.

Директор Службы внешней разведки (СВР) России Сергей

Украина прячет «Хаймарсы» на АЭС



То, что украинские военные ставили пушки у домов и школ, давно не секрет, но вот склады боеприпасов на АЭС - это новое слово в противостоянии с Москвой...

Нарышкин сделал сенсационное заявление:

- Поступают достоверные данные о том, что украинские вооруженные силы складировывают предоставляемое Западом

вооружение и боеприпасы на атомных электростанциях. Это касается дорогих и дефицитных для ВСУ ракет к комплексам HIMARS и зарубежным системам ПВО, а также артиллерийских боеприпасов большого калибра... Так, на Ровенскую АЭС на западе Украины доставили несколько вагонов смертоносного груза.

Нарышкин также пояснил, что Украина делает это из расчета, что Россия не будет наносить удары по АЭС, а если боеприпасы сдетонируют «по вине очередной «заблудившейся» ракеты украинской ПВО, то вину за трагедию всегда можно списать на Москву».

По словам Нарышкина,

это метод, который часто используют международные террористы. Только в заложниках киевского режима сейчас - сотни тысяч жителей собственной страны и соседних государств.

В пресс-службе СВР добавили, что замысел киевского режима ясен: «Подобно тому, как бандеровцы обстреливают города Донбасса из-за спинок в чем не повинных мирных жителей, командование ВСУ прячет боеприпасы в тылу, прикрываясь атомными реакторами».

Кстати, Международное агентство по атомной энергии (МАГАТЭ) решило разместить свои миссии на всех украинских АЭС. Они уже прибыли на Южно-Украинскую АЭС (Николаевская область), а также на Ровенскую.

Россия все же надеется, что на Украине никому в голову не придет специально подорвать боеприпасы на АЭС в расчете выкланчить у США еще больше оружия. А главное - обвинить Россию в атомной катастрофе.

Почему Украина не получила западные танки < стр. 2.



Нет вопроса, на который не знал бы ответ Виктор Баранец. Каждый день на Радио «КП» в программе «Полковник говорит».

■ НА КОГО Ж ВЫ НАС?..

Наталья ВАРСЕГОВА

Западные эксперты считают, что в нынешнем году исход международного бизнеса из нашей страны замедлится.

СКИДКИ И УБЫТКИ

Казалось бы, весь прошлый год иностранные компании только и делали, что уходили да приостанавливали деятельность в России. Неужели только казалось? Швейцарские аналитики из института IMD и Университета Санкт-Галлена посчитали: из 1,4 тысячи относительно крупных компаний, работавших в России на апрель 2022 года, полностью покинули рынок РФ примерно 8,5%.

Остальных, пожалуй, можно поделить на три категории:

✓ **Остановили работу**, но сохраняют возможность вернуться (например, IKEA, Lego, Mango).

✓ **Продолжают деятельность**, но свернули инвестиции, планы развития или некоторые операции (Coca-Cola, Mars, Toyota).

✓ **Работают на российском рынке**, как и прежде (Alibaba, Bonduelle, Air Serbia).

А раз реальных «ушельцев» не так уж и много, стоит ли в этом году ждать продолжения исхода западного бизнеса из России? Швейцарские экономисты дают отрицательный ответ. Одна из причин - недавно принятый в России закон. Теперь для продажи российских активов иностранных компаний в некоторых сферах (финансы, энергетика)

Вывод швейцарских аналитиков:

Россию покинули меньше 9% иностранных компаний

требуется разрешение российских властей.

- Было бы странно, если бы Россия дала им возможность легко продать бизнес и вывести деньги. Учитывая, что Запад арестовал \$300 млрд наших золотовалютных резервов, - комментирует Алексей Зубец, директор Института социально-экономических исследований Финансового университета при Правительстве РФ. - К тому же многие «ушли, не уходя». Мы знаем истории типа «Макдоналдса», когда компания ушла, продав бизнес местному менеджменту, но с условием возврата активов через несколько лет за 1 рубль. Почему они не ушли? Потому что им никто за это не заплатил, не компенсировал потери, которые они понесли. А это во многих случаях миллиарды долларов.

Швейцарские экономисты называют еще одну причину, по которой западным компаниям будет сложно уйти из России. Это отсутствие покупателей, которые способны заплатить хорошие деньги за их российские владения. А продавать бизнес с гигантскими скидками готовы далеко не все.

- Вот пример: Рос-

банк принадлежал французскому банку Société Générale и был продан холдингу «Интеррос» с большой скидкой (по данным СМИ, дисконт составил около 50%. - Ред.), - напоминает наш эксперт.

НИКАКОЙ ПОЛИТИКИ, ТОЛЬКО ТРАВЛЯ ПЛЮС ПОЛИТИКА

По словам Алексея Зубца, авторы санкций рассчитывали: западные компании заявят об уходе, сделают вид, что прощаются, Россия испугается и даст задний ход. Но этого не произошло. В результате больше всех пострадали самые крупные компании. Многие из которых не хотели уходить и терять огромные деньги. Но поскольку они на виду, у них порой не оставалось выбора. Вспомним хотя бы японского производителя одежды Uniqlo, который прошлой весной отказался уходить из России. В ответ бренд начали травить в соцсетях, бойкотировать в разных странах. Японцы передумали и закрыли

все магазины в РФ (хотя юрлицо не ликвидировали и могут в любой момент вернуться).

А вот менее крупные компании не так зависят от общественного мнения.

- Мелкие компании и не думали закрываться, - говорит Алексей Зубец. - Они не так заметны, поэтому сделали все возможное, чтобы сохранить бизнес в России. Среди этих мелких есть зарекомендовавшие себя бренды одежды, обуви, косметики. Многие закрыли магазины, но спокойно торгуют через интернет. Есть немецкие обувные бренды, которые производятся в Китае, и они привозят свой товар к нам. Плюс большинство западных производителей закрывает глаза на параллельный импорт (ввоз товаров в Россию без согласия производителя. - Ред.). Зачем отказываться от прибыли?

- С таким же посылом на днях вернулась в Россию японская Toyota, - продолжает эксперт. - Импорта новых машин нет, но технический сервис и поставки запчастей возобновляются официально. Россия - крупнейший рынок Европы. Почти 150 млн человек. Уйти отсюда - значит потерять большие деньги.



Какие новые автомобили появятся в России и что будет с ценами, читайте на сайте



Журналисты «Комсомолки» продолжают свое рискованное путешествие автостопом от Калининграда до Владивостока. Чтоб увидеть настоящую Россию, которую не показывают в новостях. И уже добрались до Урала.



Читайте на сайте **KP.RU** все путевые заметки нашей экспедиции (там же - видео, которое мы снимали в пути).



Урал: Русский Терминатор и нежный Тагил

**Владимир ВОРСОБИН (текст),
Иван МАКЕЕВ (фото)**

Продолжение.
Начало в предыдущих
номерах «КП»
и на сайте KP.RU.

Путешествие по России «отстреливает» ложные убеждения. Четко. Ты в это верил? Бац - вранье.

Спохватываешься - что ж ты вообще знал о России? И сколько московских умников уверены, что знают столовую для дальнобоев, где мы сейчас. Умники сидят в телевизоре, а дальнобой смотрят на них и жуют. Шесть лет назад, когда я катился по стране на электричках, по ТВ показывали юмориста **Задорнова**, народу нравилось - он хмыкал. А сейчас из телевизора говорит **Соловьев**. Смотрит народ. И молчит. Что в головах - черт знает.

Скоро Нижний Тагил. Брутальная столица России. Город конкретных пацанов. Мы с Ваней Макеевым приближались к нему, как ботаники к хулиганам. Обреченно. «Вас отметелят...» - еще месяц назад предсказала нам добрая редакция. И все понимали где.

Поэтому к Тагилу мы приближались малодушно. Зигагами. Из-за чего и случились эти странные события.

ЛОМОНОСОВЫ И КУЛИБИНЫ СРЕДИ НАС

Сначала чуть не арестовали Ваню. Экспедиция давно этого ждала, даже надеялась. Но Россия стала мягкой. Ваня ввалился в забегаловку погреться, сцепился с хозяином заведения. В 90-е заплясало бы побоище, все плевались бы зубами, а в 2022-м просто... вызвали полицию. А полиция взяла и не приехала. Стороны разошлись.

В пермском Кунгуре нас ждал инженер Александр Осипович, соорудивший у себя дома Терминатора. Взглянул за проект Осипович, как за дело всей жизни, - яростно. Техдокументы на монстра он выпросил у

Голливуда, и скоро весь его маленький двухэтажный дом превратился в мастерскую сумасшедшего профессора из фильмов. Пермский Терминатор не только узнает хозяев, машет оружием, подключается к телефону и отвечает на вопросы, но и говорит разными голосами.

Правда «Шварценеггер» пожирает семейный бюджет, о чем мне пожаловалась жена «Кулибина». Мол, лишней раз не купишь сапоги, все ему, на железки всякие...

И с уважительным страхом смотрит на монстра.

А я все думал: сколько ж в России таких... Скажете, сошел с ума Ворсобин в лесах сибирских. Но тут реально роятся Ломоносовы. Они в России никуда не исчезли. Просто не знают, какая сила в них. Уверен, где-то зреет и русский Илон Маск.

«СКОРО У НАС ВСЕ БУДЕТ КИТАЙСКИМ»

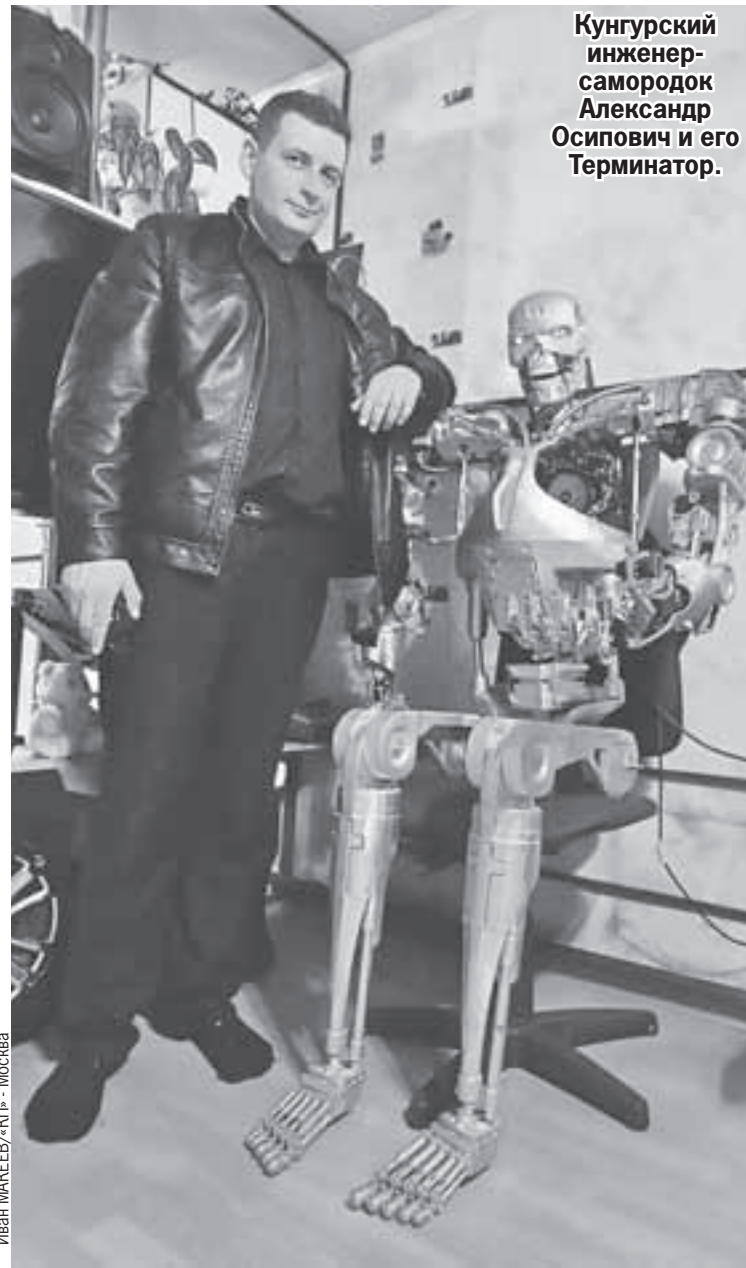
- Есть у меня друг, - начинает рассказ по пути в Тагил очередной водитель Павел.

Вопреки тагильской славе, Павел оказался добрейшим здоровяком. И пусть отсидел в общей сложности 21 год, но исключительно из-за бездушности советской системы. Отправили его, 16-летнего пацана, на зону за кражу какой-то мелочи.

- Ну, дали бы ремня, а меня к вора, - улыбается. - И закрутилось... Так вот, есть у меня друг - инженер. На своем заводе он предложил лампочки с помощью особого газа сделать вечными. Его образец уже пару лет горит. Но руководство послало его подальше. Это ж надо завод модернизировать. Зачем, когда и так деньги капают?

- **Странная история**, - говорю недоверчиво.

- Порожняк не гоню, - глаз водил моргнул огнем. - У нас в России много болтают об импортозамещении, но ни чиновники, ни бизнес в нем не заинтересованы. В Тагиле один завод снесли вместе с бесценным оборудованием (потом китайцы у себя та-



Кунгурский инженер-самородок Александр Осипович и его Терминатор.

кой же сделали). Наши инженеры спрашивают дурака-менеджера из Москвы: ты, что, сволочь, творишь?! А он: хоть бы ваших заводов вообще не было. Моя зарплата не зависит от того, есть ли производство в Тагиле.

Нырнули погреться в кафе. Тот же разговор тагильских мужиков. Мол, сейчас с востока на запад идут машины. Колоннами. Китайские. Возвращаются времена, когда с востока гоняли авто...

- Я еще в 90-е «китайцев» возил, - говорит один. - Взял первую партию. Гоню в Ебург. Еле доехал. То отвалилось, то отклеилось... Приезжаю за второй партией - китайцы спрашивают:

что о товаре скажете? Я их крою проклятиями, а они шуряют, в блокноты записывают. Там нужен не пластик, говорю, а латунь, там прокладка хлипкая... Да что им объяснять. Плюнул - уехал. Приезжаю в третий раз. Глазам не верю. Все в машинах, как я сказал, - поправили. Я им: как?! У вас же конвейер!

- Эдак у нас все будет китайским, - вздохнули мужики.

Но не огорченно. А с умиротворенным фатализмом. Мол, что тут поделаешь...

Я вспомнил было историю с лампочками. Но тут в разговор влез сосед. С легендой еще более забористой.

- Изобрел, - говорит, - один знакомый лекарство. Даже от рака помогает. Пришел к начальству, те руками машут. Зачем? Они на раке миллиарды зарабатывают. И все бы ничего, да пришли к ученому ребята. В галстуках. Говорят - отдай бумаги на твой препарат или убьем. Они ж за границу хотели продать, ясное дело...

- Отдал? - спрашиваю.

- Не-е, - зевает мужичок-дальнобойщик. - В сейф спрятал. И ушел в запой.

ВАРЕЖКИ И ТАНКИ

Нижний Тагил был похож на гигантский пароход в режиме «к черту котлы - полный-полный вперед!». Тагил вкалывал как проклятый. Трубы дымят отчаянно, как в последний раз. Знаменитый Уралвагонзавод клепают танки.

Недавно сюда приезжал **Дмитрий Медведев** и рекомендовал не срывать оборонзаказ. Причем в таких, говорят, виртуозных выражениях, что даже Нижний Тагил оценил: «Анатолич жесткий».

Но вот что странно. Главное воспоминание о Тагиле не дымное, не пацанское. А светлое. Человеческое. Познакомились с психологом Ириной Мельниковой, она шьет мобилизованным варежки.

- Я поняла, что у любого на передовой могут оказаться близкие, и захотела что-то сделать, - говорит она. Объявила в соцсетях сбор денег и собрала сотни тысяч рублей на мастерскую. По словам Ирины, шить варежки - это еще и защита от стресса.

Я спросил ее: почему еще не все помогают бойцам, как в 41-м? Почему только группы добровольцев, вот как в Тагиле с варежками - несколько десятков добрых женщин? Ирина ответила не сразу...

«Два дня ходила с вашим вопросом, - написала она. - В 41-м было все понятно. А сейчас слишком много информации извне... И народ наш в своем развитии - на стадии созависимости: это когда жалуются, но мало что делают (как жена алкоголика). Нет еще у нас умения отвечать за свою жизнь. А я помогаю, не потому что верю телевизору, а потому что там наши ребята».

Продолжение читайте в следующих номерах «КП» и на нашем сайте KP.RU.

Что ждет многострадальный рынок машин в наступившем году, какие новинки появятся в России и чем порадует (или огорчит) отечественная промышленность.

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

«Все-таки здорово, что так недорого папа купил автомобиль!» - пелось в одной старой песенке. И правда здорово: если вам удалось повернуть такую сделку, радуйтесь, потому что недорого уже не получится. За прошедший год цены на автомобили взлетели до небес. На новые - на 17%, на бэушные (как я не поленился подсчитать на сайтах продаж) - на добрую треть. Число производителей на нашем рынке при этом, мягко говоря, несколько сократилось.

Куда же понесется наш авторынок в наступившем году - в светлое будущее, под откос или будет буксовать?

МАШИН СТАНЕТ БОЛЬШЕ

- Есть два прогноза - оптимистичный и пессимистичный, - говорит генеральный директор ГК АвтоСпецЦентр Андрей Терлюкевич.

Пессимистичный прогноз мы расписали отдельно (см. «Бочка дегтя»). А оптимистичный, по его мнению, - это рост продаж на 5%. Да и то если возобновятся прямые поставки европейских, американских и японских производителей, стабилизируется импорт из Азии и производство отечественных машин, устаканятся кредитные ставки.

На возобновление прямых поставок из недружественных стран большинство экспертов не надеются. Но многие считают, что за счет собственного производства, китайского автопрома и параллельного импорта можно будет поднять число проданных в России новых авто до 800 тысяч в год. С одной стороны, это немало: в прошлом году было продано 626 тысяч. С другой стороны, в 2021 году россияне купили более 1,5 миллиона новых машин. Так что полная автомобилизация нас пока не ждет. Разве что частичная.

Но само собой ничего не произойдет.

- Прибавить, да и то максимум процентов 10, мы сможем, если сумеем нарастить собственный выпуск компонентов либо найти недорогие пути их доставки из дружественных стран, - сказал «КП» исполнительный директор Объединения автопроизводителей России Игорь Коровкин. - А в полном объеме компонентную базу (выпуск всех нужных деталей. - Ред.) мы сможем наладить только к 2025 году. И то при условии напряженной работы - надо людей обучать, создавать собственные производства...

Частичная автомобилизация

Самый оптимистичный прогноз дает принятая под занавес прошлого года правительственная Стратегия развития автопрома до 2035 года. Там на этот год запланировано довести наш рынок до 960 тысяч машин. Такому росту - аж в полтора раза - сам Мао Цзэдун бы позавидовал с его Большим скачком. Такие цифры в кругу профессионалов рынка даже не обсуждают.

УДАР ТОКОМ

Главная особенность этого года - в стране ожидается наплыв электромобилей. По данным аналитического агентства «Автостат», в 2022 году таких машин (речь только о новых) в России продали на 33% больше, чем в предыдущем, притом что общий объем продаж упал на 60%! Правда, если считать в штуках, то «электричек» ку-

да на российский рынок моделей от «Москвича», Evolut и, возможно, АвтоВАЗа, который во втором полугодии 2023 года планирует начать производство машин e-Neva (см. «Фотофакт» на стр. 7) на бывшем заводе Nissan в Санкт-Петербурге.

Электроверсия «Москвича» уже появилась в салонах, а Evolut из Липецкой области начал свое победное шествие еще в прошлом году. Никакой иронии - модель i-Pro вошла в пятерку самых продаваемых «электричек» года, пропустив вперед только Tesla, Volkswagen и Porsche. А в этом году от предприятия ждут новинку - полнопривод-

Что касается питерской площадки, то продукцию она начнет давать во втором полугодии - это будут новые модели, и выпускаться они будут под маркой Lada, сообщили «КП» на АвтоВАЗе. Но что за модели и будут ли они полностью отечественными или только китайскую эмблему поменяют на российскую, об этом автозаводцы предпочли не распространяться.

- Проект производства новых моделей Lada в Санкт-Петербурге предполагает сотрудничество с одним или несколькими иностранными производителями. Большого

- Если корректировка цен произойдет, она будет ниже прогнозируемой инфляции на 2023 год, - официально сообщили «КП» на автозаводе. Заметим, Центробанк ожидает инфляцию в 2023 году не выше 7%.

В целом на российских автозаводах, если верить Стратегии развития российского автопрома, в этом году будет выпущено 470 тысяч машин. Это вполне реальный показатель. Ведь, помимо ВАЗа, еще 50 тысяч обещал дать стране «Москвич», да еще столько же - калининградский «Автотор». Хотя там пока еще не определились, что именно будут выпускать. Уклончиво говорят о неких «партнерах из Азии» и электромобиле. В течение года уж должно все проясниться. Свои пять копеек в копилку российского автопрома вносит и китайский завод Haval в Тульской области. Сейчас он производит 10 тысяч машин в год, хотя рассчитан на 150 тысяч.

КТО ПОД КРАСНЫМ ЗНАМЕНОМ В ГОСТИ К НАМ ИДЕТ

В прошедшем году на рынке новых иномарок рулил Китай. Его доля выросла с 9,8% до 37% и сравнялась с российской. А в этом году Китай увеличит свое присутствие до 60%, предположил в беседе с «КП» гендиректор ГК «Автотом» Андрей Ольховский.

- Китай определенно будет наращивать поставки автомобилей в Россию, - уверена и глава российско-китайской компании «Сино-Русс» Сурана Раднаева. - Опасения, что он будет действовать с оглядкой, боясь санкций со стороны США и Европы, не имеют оснований - за прошедший год даже намека на это не было.

Китайским компаниям выгодно поскорее занять ниши, освободившиеся после ухода мировых гигантов. Пример тех, кто это уже сделал,



В этом году многие из нас смогут воплотить мечту советского человека: постоять в очереди за «Москвичом», а если повезет, то и купить его. Правда, нынешние «Москвичи» все больше похожи на «китайцев»...

Андрей МАХОНИН/ТАСС

пили всего 3 тысячи, полпроцента от всех новых. Но это только начало.

- Увеличению доли электромобилей способствует постепенное развитие инфраструктуры, действие госпрограмм льготного кредитования, если говорить про определенные модели российского производства, и появление относительно доступных моделей, - говорит зам генерального директора по продажам новых автомобилей АГ «Авилон» Алексей Стариков.

Одних только китайских электробрендов ожидается с десяток. Но и российский производитель не дремлет.

- В 2023 году продажи новых электромобилей могут составить 15 - 16 тысяч штук, - прогнозирует гендиректор и владелец компании «Фреш Авто» Денис Мигаль. - Произойдет это за счет выхо-

ный i-Jet с панорамной крышей, запасом хода от одной заправки 490 км и способностью разогнаться до сотни за 3,9 секунды.

А вот с автомобилем e-Neva придется подождать. В списке планов на этот год, которыми АвтоВАЗ поделился с «Комсомолкой», «Невы» не оказалось. Зато выяснилось, что на питерскую площадку у завода более масштабные планы. Как, впрочем, и на электромобили.

СЕКРЕТНЫЕ ПЛАНЫ

На конец года АвтоВАЗ планирует выпуск опытной партии e-Largus в Ижевске, сообщили «КП» в пресс-службе компании. Внешне электрическая версия ничем не отличается от популярного универсала. Запас хода у пассажирской версии - 350 - 400 км, у коммерческой - 200 - 250.

сказать нельзя, - напустили тумана на ВАЗе.

Что еще нового нам рассказали - в марте в Тольятти начнут производство модели Vesta NG (New Generation - «Новое поколение»), а в сентябре возобновят выпуск традиционной (не электрической) Largus. Всего же на АвтоВАЗе хотят собрать 400 тысяч машин. И обещают не задираить цены.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Будем покупать «китайцев» с пробегом?

- Рынок бэушных машин будет в этом году очень популярен, их будут активно привозить из разных стран. Но что касается машин с пробегом из Китая, то их время в России пока не настало, - считает Игорь Коровкин. - В Китае машины эксплуатируются в довольно жестких условиях - я имею в виду и климат, и качество дорог. Это не Европа и не Япония. И если европеец дольше 3 - 5 лет, как правило, на машине не ездит, то в Китае, как и в России, с автомобилями долго не расстаются. А покупать машину из Китая старше 5 лет нет смысла.

ФОТО-ФАКТ

Знакомьтесь: очередное будущее российского автопрома, электромобиль e-Neva. На днях его показали президенту. Путин осмотрел, одобрил. Машину, скорее всего, будут выпускать в Санкт-Петербурге на бывшем заводе Nissan, в серию пойдет не раньше 2024 года. Это разработка питерского Обуховского завода, который входит в оборонный концерн «Алмаз-Антей». По задумке, машина сможет ездить как на электричестве, так и на газе. Максимальная скорость - 197 км/ч.



Sputnik/Alexei Danichev/via REUTERS

вдохновляет. Например, недавно пришедший к нам бренд Skywell практически за месяц сформировал сеть более чем из 70 дилерских центров, напомнила Раднаева. Автосалоны и сервисы, созданные когда-то под европейские, корейские и японские автомобили, только и ждут, чтобы кто-то пришел и загрузил их работой.

Если говорить о том, какие машины к нам поступают из Китая, то это, скорее всего, бюджетные седаны и небольшие семейные авто, считает эксперт. Кроссоверами нас уже завалили - сейчас более 80% китайских машин в России относятся к этому классу.

Есть шанс найти российско-го покупателя и у китайского класса премиум. На наш рынок уже стали поступать авто марки Hongqi (читается «Хун-ци», а переводится «Красное знамя»), она принадлежит флагману китайского автопрома госконцерну FAW. На фото «краснознаменные» премиалки выглядят впечатляюще, да и технические данные - на уровне топовых BMW и «мерсов». Есть и благородные «министерские» седаны, и brutальные внедорожники в стиле саро di mafia. Да и колер кожаных салонов на любой вкус: от благородных бежевого, персикового и цвета кофе с различным содержанием молока до очумело-красного, отсылающего к малиновым пиджакам 90-х. Ну и цена - от 8 до 15 млн рублей, на таком и перед соседями с Рублевки не стыдно покрасоваться.

Можно, конечно, сказать, что за такие деньги можно и европейский премиум-

класс купить. Но эксперты все чаще говорят о возросшем качестве китайских авто.

- Недавний автосалон в Гуанчжоу (проходил с 30 декабря по 8 января. - Ред.) произвел очень хорошее впечатление, - поделился с «КП» Игорь Коровкин. - Китайцы показали высокий уровень,

ТОЛЬКО ЦИФРЫ
Топ-10 самых продаваемых марок новых авто

Марка	Продано в 2022 году, шт.	Изменение к 2021 г.
Lada	174 688	-48,2%
Kia	65 691	-67%
Hyundai	54 017	-66%
Renault	40 844	-68,7%
Chery	39 256	-2%
Haval	34 128	-7,1%
Toyota	28 596	-70,1%
Geely	26 694	+8,4%
Skoda	20 354	-76,9%
Volkswagen	19 614	-77,2%
Всего	626 281	-58,7%

По данным агентства «Автостат».

они очень выросли за последние годы.

А вот будут ли китайские марки выпускаться в этом году на российских заводах - вопрос. С одной стороны, это выгодно. Уникальность ситуации в том, что после ухода иностранцев освободились производственные площади, не нужно строить новые.

- Но есть некоторые тонкости, - поясняет эксперт. - В условия продажи обычно включается опцион обратного выкупа сроком до 5 лет. То есть если китайские компании организуют

сборку своих автомобилей на таких площадках, то будет риск, что через 5 лет придется возвращать завод прежним владельцам. Это их останавливает.

VOLKSWAGEN С ВОСТОЧНЫМ АКЦЕНТОМ

А еще из Азии к нам начнут пригонять знакомые нам европейские, японские и корейские иномарки. Но произведенные в Поднебесной.

- Уже в январе мы ожидаем поставку первой партии из 400 автомобилей Volkswagen Jetta VA3, - рассказал «КП» Алексей Стариков. - Цена составит 1 750 000 рублей, и, по нашим прогнозам, машина будет пользоваться спросом как у частных клиентов, так и у каршеринговых компаний, а также в такси.

В Россию уже начала поставляться похожая модель из Азии - Volkswagen Bora. По словам Андрея Терлюкевича, в 2023 году поставки этой машины продолжатся.

Продолжат пригонять к нам и китайский вариант популярной японской машины Toyota RAV4. В прошлом году модель с двухлитровым бензиновым мотором, вариатором и полным приводом стоила неполные 4 млн рублей - процентов на 10 дешевле, чем такая же российской сборки.

А в феврале к нам начнут поставлять собранный в Китае солидный корейский лифтбэк KIA K5. Благородные линии, приборная панель чисто как у «Боинга», длина около 5 метров, мощность - 170 и 240 «лошадей», а цена - меньше 3 млн рублей.

БОЧКА ДЕГТЯ

Посмотрим на мир через черные очки

Не все эксперты верят, что в 2023 году наш автопром начнет расти. Некоторые не исключают наступления автокалпсиса.

- Главный тренд российского автопрома на 2023 год - это выживание, - убежден автоэксперт Тимур Хубаев. - В этой ситуации главным может стать рынок машин с пробегом. В прошлом году их было продано 4,9 млн - почти в 8 раз больше, чем новых. В этом году разрыв может увеличиться еще больше.

Могут возникнуть и проблемы с запчастями - оригинальные, которые будут поступать по параллельному импорту, окажутся автовладельцам не по карману, да и сроки доставки могут растянуться на месяцы.

- Возможно, 2023-й станет годом создания кустарных сборочных и ремонтных производств, - говорит Хубаев. - Вырастет конкуренция на рынке «разбора» автотехники, вырастет спрос на специалистов по восстановлению ШРУСов (шарнир равных угловых скоростей, важный элемент подвески. - Ред.), сцеплений, тормозных колодок, шаровых опор и других компонентов, а также на айтишников, способных «расковырять» иностранный компьютер и отрегулировать его под отечественные реалии, извлечь катализатор и упростить западную технику.

И гнилая вишенка на торте - есть опасность, что ради добычи дорогих запчастей активизируются автогонщики.

КСТАТИ

Тару из Ирана заказывали?

По параллельному импорту (это когда машины покупают за границей и привозят в страну без разрешения производителя) дилеры могут доставить под заказ практически любой автомобиль, говорит Алексей Стариков. Но «параллель» - это все-таки штучный товар. А массовые поставки (не сравнить, конечно, с Китаем) могут начать поступать уже в этом году из Ирана. Скорее всего, это будет седан Khodro Tara - он уже появлялся у нас и стоил примерно как Lada Vesta (новая сейчас продается чуть дороже миллиона рублей).

- Иранцы будут серьезно работать с Россией, только если увидят, что могут продать у нас не менее 50 тысяч автомобилей в год, - говорит автоэксперт Тимур Хубаев. - Но наш потребитель эти автомобили знает плохо, они не раскручены. Поэтому в этом году иранский автопром будет у нас незаметен. Хотя что касается сочетания цена - качество, то у Ирана с этим все в порядке. И это не китайцы, которые за свои автомобили просят двойную, а то и тройную цену.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Заходите, бренды дорогие

Елена КРИВЯКИНА

Какие новые международные компании появились в России за прошлый год.

А что это мы все про уходящих? Оказывается, даже в непростом 2022 году на наш рынок приходили новые иностранные компании! В том числе западные - в частности, из Италии и США. Как подсчитала консалтинговая компания NF Group, в прошлом году на российский рынок вышли 11 международных брендов. С одной стороны, это маловато - ушедших, мягко говоря, намного больше. С другой стороны, в куда более благополучном 2021-м на наш рынок пришло 15 брендов - всего на треть больше.

Итак, вот какие новые бренды пришли в Россию за прошлый год: Vilhelm Parfumerie, США, парфюмерия и косметика; Li-Ning, Китай, спортивные товары; Anta Sports, Китай, спортивные товары; Coffee Boom, Казахстан, кофейня; Enza Home, Турция, товары для дома; Ruck&Maul, Италия, одежда и обувь; Alex YVN, Армения, одежда и обувь; EFOR, Турция, одежда и обувь; Ipekyol, Турция, одежда и обувь; Twist, Турция, одежда

и обувь; Perspective, Турция, одежда и обувь.

- Первую половину года на рынке была острая неопределенность. Первые важные перемены произошли к концу лета, когда арендодатели и арендаторы стали переходить от ожидания к принятию конкретных решений, - поясняет региональный директор департамента торговой недвижимости NF Group Евгения Хакбердиева.

По ее словам, в 2023 году на российский рынок выйдет не меньше компаний, чем в 2022-м. Продолжаются активные переговоры с турецкими брендами, подтянутся и компании из СНГ.

Тем временем специалисты Йельского университета уже почти год ведут подсчет компаний, уходящих и остающихся на нашем рынке. Вот свежие данные:

- ✓ 223 иностранные компании работают на российском рынке, как и прежде.
- ✓ 333 продолжают деятельность, но свернули инвестиции.
- ✓ 493 остановили работу, но сохраняют возможность вернуться.
- ✓ 340 компаний полностью покинули Россию.



Это все мое, спиртное: как в России импортозамещают элитный алкоголь - на сайте KP.RU



В Саратовскую область вернутся плюсовые температуры



Зимний Саратов.

Наталья КАЛИНИНА

На неделе в Саратове будет умеренная погода без сильных морозов и снегопадов.

На текущей неделе погода в Саратовской области сильно не поменяется. Такой прогноз дает в региональном Гидрометцентре синоптик Светлана Цветайло.

С 23 января по выходные в регионе сохраняется антициклонный характер погоды. Мы находимся в центре антициклона, а эта зона обычно характеризуется спокойным, устойчивым характером погоды.

Прогнозируются отсутствие осадков, облачность или переменная облачность. В ближайшие трое суток в Саратовской области будет дуть слабый, неустойчивый ветер, легко меняющий направление. Его движение будет зависеть от застройки в конкретном районе или рельефа местности. За счет этих нюансов скорость ветра будет варьироваться от 1 до 5 метров в секунду.

Температура воздуха в ночные часы составит от 15 до 20 градусов ниже нуля. В южных районах, на границе с Волгоградской областью, а также на западе региона, на границе с Воронежской и Тамбовской

областями, в темное время суток будет от -8 до -13 градусов.

Днем сильных морозов саратовцам можно не опасаться. Благодаря устойчивому атмосферному фронту и малому количеству снега воздух прогревается достаточно хорошо. Температура воздуха колеблется в интервале от -5 до -10 градусов. В отдельные часы температура на северо-востоке области опустится до -12 градусов. В южных, юго-западных и юго-восточных муниципалитетах столбик термометра покажет днем от -2 до +1 градуса. Наиболее вероятно возвращение плюсовых температур в Александрово-Гайском и Новоузенском районах. Снежный покров там практически отсутствует, а открытая черная земля, как известно, лучше прогревается под солнечными лучами. Такая картина по погоде установилась в регионе, - объяснила синоптик.

В Саратове ночью будет от -16 до -14 градусов в центральной части города и от -19 до -16 на окраинах спальных районов. В дневные часы столбик термометра покажет от -8 до -6 градусов. Небо при этом остается ясным и лишь ближе к выходным его затянет облаками. Ближе к концу недели стоит ожидать выпадения осадков в виде снега.

■ ТРАНСПОРТ

Транспортная полиция и общественники Саратовской области присоединились к акции «Студенческий десант»

Радик НИЗАМОВ

Сотрудники Приволжского ЛУ МВД России на транспорте совместно с председателем Общественного совета при линейном управлении Геннадием Лиходаевым приняли участие в ежегодной Всероссийской акции «Студенческий десант». Они пообщались со студентами Межрегионального юридического института ФГБОУ ВО «СГЮА».

ПЕРСПЕКТИВЫ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

Сотрудник группы профессиональной подготовки Приволжского линейного управления Данил Беляев рассказал о работе служб и подразделений транспортной полиции и о том, каким специальностям обучают в вузах МВД России. Молодые люди также узнали о льготах, положенных сотрудникам полиции, о тонкостях прохождения службы, стажировке в подразделениях транспортной полиции.

Председатель Общественного совета при линейном управлении Геннадий Лиходаев поделился своим мнением о том, чем интересна работа в транспортной полиции и чем она отличается от работы

в территориальных органах внутренних дел.

С подростками подробно поговорили о профилактике правонарушений в молодежной среде и противодействию экстремизму, а также предупредили о том, какая предусмотрена за них административная и уголовная ответственность. Ребятам пояснили, чем может грозить распространение информации, призывающей к экстремистской деятельности.

как уберечь себя и своих близких от телефонных мошенников. Также напомнила студентам о том, что железная дорога является зоной повышенной опасности и пояснила, чем опасен переход железнодорожных путей в неустановленном месте.

Старший инспектор отделения морально-психологического обеспечения ОРЛС Приволжского ЛУ МВД России на транспорте



Акция «Студенческий час» в Саратовской области.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОБ ОПАСНОСТИ

Старший инспектор отделения по делам несовершеннолетних Приволжского ЛУ МВД России на транспорте Наталья Базина сообщила о новых формах мошенничества, в том числе совершаемых дистанционным образом с использованием интернет-сайтов и мессенджеров. Студенты узнали, какие психологические приемы используют злоумышленники, чтобы обмануть жертву,

Александра Коваленко уделила внимание такой теме, как противодействие фактам коррупции. Присутствующие на мероприятии узнали, как нужно действовать в случае вымогательства или провокации взятки.

Кроме того, правоохранители разъяснили студентам понятие «Командантский час».

В завершение встречи транспортные полицейские рассказали студентам о народных дружинах и правилах вступления в них.

■ ПАМЯТЬ

В мэрии Саратова рассказали о гибели трех уроженцев города в зоне СВО

Роман ХВАЛИН

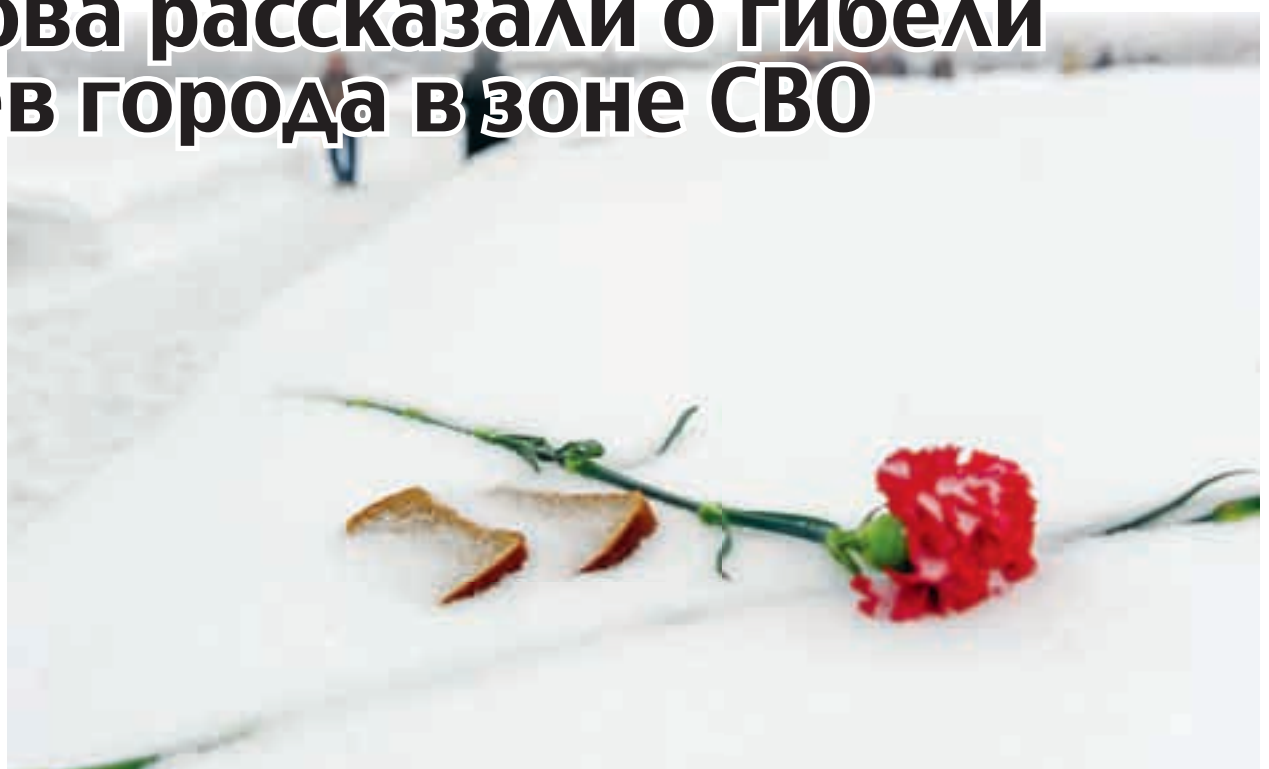
В боях спецоперации на Украине погибли трое саратовцев. Об этом сообщили на сайте администрации города 23 января.

Чиновники уточнили, что все трое мужчин были добровольцами. Соболезнования родным и близким погибших выразил губернатор Роман Бусаргин. К нему также присоединилась мэрия Саратова.

- Сегодня печальный день. Мы прощаемся с тремя нашими земляками, героически по-

гибшими в зоне СВО. Руслан Киясович Есениманов, Артем Михайлович Феоктистов, Дмитрий Викторович Мишин отправились на фронт добровольцами. Они с честью исполнили свой воинский долг, не пожалели собственных жизней, защищая Родину и мирное небо над нашими головами.

Я глубоко скорблю вместе с родными и близкими. Мы будем достойно и бережно хранить в сердцах память о наших героях, - написала Лада Мокророва.



Саратовцы выступили за создание сети городских кинотеатров

Роман ХВАЛИН

Такая инициатива поможет восстановить работу кинозалов, открытых в советское время.

Большинство жителей губернии поддержали инициативу, высказанную в Телеграм-канале соратников Вячеслава Володина. В сообществе «Володин. Саратов» появился опрос с предложением создания в Саратове сети кинотеатров по аналогии с муниципальной киносетью Москвы «Москино».

- На примере возвращения старейшего к/т «Победа» в госсобственность хотели бы вы

создания в Саратове сети городских кинотеатров? - спрашивается в Телеграм-канале. Есть три варианта ответа: «Поддерживаю», «Не поддерживаю» и «Все равно». На данный момент 83 процента участников опроса проголосовали «за». Всего в голосовании к 20:00 22 января приняли участие 6306 человек.

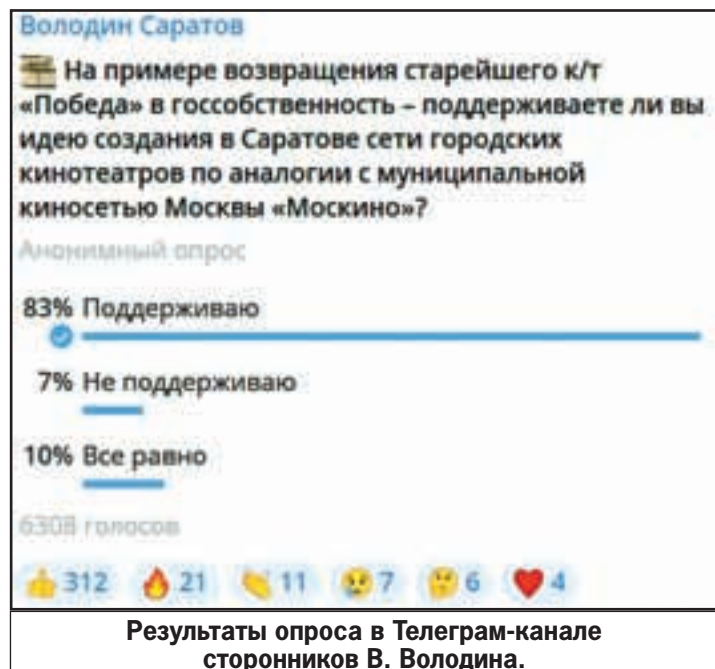
В комментариях к этой публикации люди активно обсуждали идею. Покровчане вспомнили о кинотеатре «Родина». Он был основан в 1938 году, а с 2019 года не используется. С сентября прошлого года здание выставлено на продажу за 50 миллионов рублей.

Многие жители области предложили развить идею и запустить на базе советских неиспользуемых кинотеатров «культурно-развлекательные центры», проводить там театральные представления и развивающие кружки для детей. Напомним, ранее в Телеграм-канале саратовских сторонников Володина провели голосование о национализации трех кинотеатров: «Экран», «Пионер» и «Саратов». 84 процента саратовцев поддержали данное предложение Вячеслава Володина.

В опросе приняли



Кинотеатр «Победа» в Саратове.



Ольга СИМОНОВА

Скриншот

участие 24 тысячи жителей. В поддержку данной инициативы проголосовали более 22 тысяч.

В конце 2022 года был возвращен в государственную собственность кинотеатр «Победа». Годом ранее спикер Госдумы Вячеслав Володин получил обращение от горожан с просьбой сохранить историческое здание в самом центре Саратова и открыть его для посещений.

Решение о национализации принял Арбитражный суд Саратовской области. В него с иском о признании ничтожной сделки по передаче в частную собственность кинотеатра «Победа» обратилось местное управление Федерального агентства по управлению государственным имуществом в Саратовской области.

«Победа» является признанным объектом культурного наследия регионального значения, истец также настаивал на возврате земли под ним. Саратовское

СПРАВКА

Проект саратовского кинотеатра был разработан архитектором В.П. Калмыковым в 1935 году, однако строительство затянулось, а с началом Великой Отечественной войны и вовсе прекратилось. В недостроенном здании временно разместился хлебозавод.

К строительству кинотеатра приступили только в 1950 году по обновленному проекту Э.М. Петрушко. В результате открытие кинотеатра состоялось 29 сентября 1955 года и было приурочено к 10-летию Победы. В честь этой победы кинотеатр и получил свое название.

госимущество требовало постановить, что сделка должна быть признана недействительной. Суд удовлетворил иски требования и передал спорное имущество государству.

Предприниматели пытались обжаловать вынесенное решение в судах апелляционной и кассационной инстанций, однако решение было оставлено в силе. Затем ответчики обратились в Верховный Суд РФ, однако судья Верховного Суда не увидел оснований для передачи жалобы на рассмотрение Судебной коллегии. В связи с этим решение о передаче спорного имущества в федеральную собственность было оставлено в силе.



ФОТО-ФАКТ

В Саратовской области подвели итоги купаний на Крещение, о чем сообщил Роман Бусаргин на постоянно действующем совещании с зампредами правительства и министрами 23 января.

В 2023 году крещенские купания в Саратовской области посетили более 14 тысяч жителей региона.

Купаться можно было в 45 оборудованных для этого местах, список которых заранее опубликовали в региональном Управлении безопасности жизнедеятельности. Безопасность участников обеспечивали присутствовавшие медики и спасатели.

Происшествий и инцидентов в этом году не зафиксировано.

КОМОРОВАЯ СЛУЖБА WPAWP

Наша служба оказывает полный комплекс услуг в соответствии с вероисповеданием, усвоением, финансовыми возможностями и пожеланиями родственников.

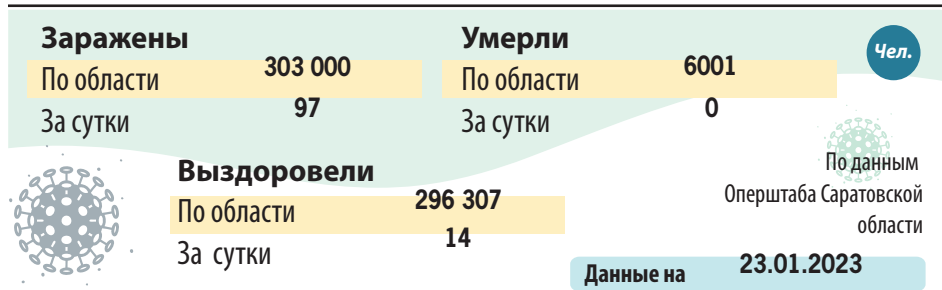
Ветеранам и участникам Великой Отечественной войны захоронение и установка памятника в счёт пособия

Минимальный комплекс услуг **25 000 руб.**

ОБСЛУЖИВАЕМ ВСЕ ДАВНОМ КРУГЛОСУТОЧНО

Саратов, ул. Емелюткина, 47
Тел.: 27-41-41, 27-41-79, 55-55-78

Продам пиломатериалы разных пород (сосна, липа, берёза, дуб) - от 6000 рублей. Энгельс и соседние районы. 8-929-767-15-60



Мальчишков из детдомов для рабского труда

Александр РОГОЗА

Что творилось за стенами религиозной общины, престарелого «священника» которой обвинили в педофилии.

Первое, что слышишь, когда идешь мимо снежных полей к монастырю под подмосковной Дрезной (Орехово-Зуевский городской округ), - странный скрипучий звук. Будто несколько железных качелей раскачиваются на ветру. Через минуту, когда звук приближается, понимаешь, что он живой. Гуси гогочут. Много гусей. Не меньше сотни. Слышно из-за забора, который тянется вдоль улицы.

Иду по навигатору в мобильнике: в самом начале деревни Острово (с ударением на первый слог) находится Свято-Троицкий женский монастырь. Строение в стиле шика ранних 1990-х видно издали. Обнесено вкруговую кирпичными стенами высотой метра четыре. По ним выложены кресты и буквы «ХВ» («Христос Воскресе»). Колокольню, спрятанную на территории, можно разглядеть только через щелочку в массивных железных воротах, на которых крупно написано: «КАРАНТИН».

Несколько дней назад сюда, в Острово, нагрянули с обысками оперативники. Под проклятия монахинь из ворот вывели старенького священника. Задержали его по подозрению в педофилии. Показания дали два молодых человека, бывших детдомовца, которые утверждают, что игумен Анатолий (сейчас ему 87 лет) в 2017 году несколько раз их изнасиловал...

ЗА ВЫСОКИМ ЗАБОРОМ

На воротах этой странной обители висит табличка «Время работы: с 8 до 20 часов». Но, сколько я ни стучу, никто мне не открывает.

- Зря стучишь. Они никого к себе не пускают. Никогда. Уже больше двадцати лет так, - кричит мне из притормозившей машины мужчина лет пятидесяти. - Зайти могут только свои. Проверенные. Мы их между собой «сектантами» называем.

Монастырь к РПЦ, как выяснилось, никакого отношения не имеет. На той же табличке мелким шрифтом указано, что учреждение принадлежит Истинно-православной церкви (см. «Звонок специалисту»).

- Они появились здесь в конце 90-х, - рассказывает местный житель. - Купили кусок бывшей колхозной земли. Сначала построили храм и несколько зданий вокруг. Своей церкви в деревне не было, поэтому некоторые женщины потянулись на службы. Моя мать однажды сходилась. Возвращается: «Ребята, это не наши...» Уже через год вокруг церкви был построен забор, и с тех пор они живут обособленно. Службы у них идут - колокола вроде есть, но они всегда транслируют в колонки записанный колокольный звон. В праздники сюда приезжают вереницы дорогих авто и микроавтобусов - их запускают на территорию и снова закрывают ворота.



Так выглядит отстроенный в 90-х монастырь в деревне Острово.

«ВЫ ВСЕ ПРОКЛЯТЫ!»

От «старого» Острова осталось не больше двадцати домов. Но в последние годы деревня активно разрастается за счет москвичей и дачников. Община тоже начала выкупать окрестные земли, строить на них сараи для живности, часть участков засаживать картошкой и капустой.

- Тогда и начались конфликты. Они то кур разведут так много, что запах несет на всю деревню, то стадо коров. Мы писали, жаловались. Сейчас гусей держат и овец, - говорят сельчане.

По их словам, работает группа женщин и несколько мужчин. Видели и детей. В основном мальчишков.

- Мы не могли понять, что за дети? Сыновья прихожан? - рассказывают островцы. - Потом кто-то из ребят сказал, что они детдомовские. Их усыновили. Мы пожали плечами: так-то хороший поступок. Но все время было ощущение, что дела тут странные творятся.

- Как-то одна из работниц мне в лицо сказала с ненавистью: «Вы все прокляты!» - вспоминает житель деревни Валерий. - Они как бы нас за людей не считают. Будто мы грешники, с которыми даже рядом стоять нельзя. Ощущение, что кто-то им запрещает любое внешнее общение. Время от времени новые люди появляются среди работников. Втихаря спросишь: ты откуда? Одна говорит, что из Абхазии, другая - из Орла, из Воронежа, Твери и так далее.

«Я КВАРТИРУ ПРОДАЛА, А ВЫ МЕНЯ В КЕЛЬЮ?»

Вспоминают и прочие странности. - Еще лет десять назад был скандал. Приехала пожилая женщина и во время работ на огороде начала ругаться со своими: я, мол, квартиру продала, деньги на монастырь пожертвовала, мне обещали, что буду жить в отдель-



Александр РОГОЗА/КП - Москва

ном домике, а вместо этого вынуждена ютиться в малюсенькой келье! Слухи ходили, что многих сюда привозят после того, как они недвижимость свою продали и им больше жить негде. Была женщина, которая говорила, что пожертвовала квартиру на Плющихе (улица в элитном московском районе Хамовники. - Авт.).

Местные отмечают, что все эти годы монастырь продолжает отстраиваться. - Когда скотину забивают, тушки гусей и баранину, а также выращенные овощи отвозят на рынок. Вероятно, этих денег хватает на жизнь общины. Но строятся они так, что это явно вливания в десятки миллионов рублей. Значит, есть и другие источники доходов, - размышляет Валерий.

ПОХИЩЕННЫЕ ДЕНЬГИ

Арестованный священник Анатолий Суворов, как рассказывают, постоянно жил на территории монастыря. Женского, между прочим. После скандала ИПЦ разродилась таким объяснением: мол, Суворову было «негде преклонить голову на исходе жизненного пути, и нами было принято решение разрешить ему в качестве частного лица проживать в стенах обители». На самом деле местные рассказывают, что видели Анатолия тут еще с 90-х.

- Он часто выходил за ворота. Иногда в одежде священника, иногда - в гражданском. Вы бы слышали, как он матом кроет - и своих работников, и деревенских, которые в очередной раз на запах от животных пожалуются!

История с обвинениями началась еще в октябре 2022 года. Настоятельница Островского монастыря примчалась в ближайший отдел полиции писать заявление. Украли! Полтора миллиона рублей. Деньги, «отложенные на ремонт», лежали в ящике комода. Кто-то сделал дубликат ключа и ночью обчистил «кассу». Женщина назвала имя подозреваемого. Молодой человек попал сюда еще мальчишкой, а затем был за водителя - возил сестер по делам в город. 24-летнего Алексея задержали.

- На допросах он уверял, что денег не брал, - рассказал «КП» источник в правоохранительных органах. - Якобы его подставили, потому что он решил из монастыря сбежать.

АВТОРИТЕТ С СОБСТВЕННОЙ САУНОЙ

Со слов Алексея, он сирота. Жил в ростовском детском доме, а затем его усыновила некая женщина.

- Она оказалась прихожанкой ИПЦ, и сама привезла его в монастырь. Таких детей было несколько - приехавших из разных регионов, - продолжает наш собеседник. - Парень на допросе заявил, что в какой-то момент Суворов начал оказывать ему настойчивые знаки внимания. И в итоге склонил к оральному сексу. Так было несколько раз.

Парень рассказывает: «В монастыре у этого человека непререкаемый авторитет. Он сам себя называл пророком и святым. Мол, даже родился, как Христос, - в ночь на 7 января. Они там все верят, что Суворов может исцелять любые болезни».

- Молодой человек назвал имя еще одного парня, он в детском возрасте тоже стал жертвой священнослужителя. При этом задержанный за кражу уверенно называл даты и имена людей, которые могли что-то знать.

Информацию проверяли. Искали зацепки. Второй парень (он прошлой осенью ушел по призыву в армию) слова Алексея подтвердил. И написал на Суворова заявление. Когда у следствия на руках были доказательства, они и приехали в монастырь.

Суворов свою вину не признает.

- На данный момент есть основания полагать, что жертв сексуального на-

Усыновляли и любовных утех?

силы было гораздо больше, - сообщил «КП» источник в правоохранительных органах. - В том числе проверяется информация, каким образом дети из детдомов вообще оказывались в так называемом монастыре. Кто и на каких основаниях отдавал их под усыновление. К слову, когда обследовали монастырь, выяснилось, что на территории у Анатолия Суворова была собственная сауна. Ею могли пользоваться только он и еще несколько человек. Обычным монахиням и трудницам вход туда закрыт. Также один из молодых людей, написавших заявление об изнасиловании, сообщил: ему известно о имеющейся у Суворова недвижимости в Москве, Санкт-Петербурге, Сочи и Абхазии. Эта информация также проверяется.

Уголовное дело возбуждено по статье «насильственные действия сексуального характера в отношении несовершеннолетних». Это от 8 до 15 лет колонии.



Анатолия Суворова отправили в СИЗО на два месяца.



Почему режиссеру «Ералаша» в два раза уменьшили срок за педофилию - читайте расследование на нашем сайте



ЗВОНОК СПЕЦИАЛИСТУ

«Хотел создать «школу православных экстрасенсов»

Лидер Истинно-православной церкви - некий святейший Серафим. По паспорту - Леонид Мотовилов, до 2009 года носивший фамилию Прокопьев. Сейчас ему 75 лет. В биографии председателя на сайте ИПЦ указывается, что он бывший военный. В свое время окончил Военную академию имени Фрунзе, затем много лет служил в армии, в качестве советника был в группе советских офицеров, работавших на Ближнем Востоке.

- В 1984 году Прокопьев подорвался на mine в Бейруте, потерял ступню, - рассказывает «КП» известный сектовед профессор Александр Дворкин.



Александр Дворкин.

По заявлению Прокопьева, после ранения у него проснулись экстрасенсорные способности. Выйдя в отставку в звании полковника, он открыл свой целительский центр, где начал принимать людей.

Это было уже в начале 1990-х, когда вся страна буквально свихнулась на теме экстрасенсов, заряжающих воду через экран, и прочих Кашпировских.

- В это же время он обратился в Московский патриархат РПЦ с предложением создать «школу православных экстрасенсов», - продолжает Дворкин. - Эту ересь, конечно

же, отклонили. Однако Прокопьев уже твердо решил стать «епископом» и начал ходить по различным раскольническим сектам. И одна из групп «рукоположила» его в епископы под именем Рафаил.

По словам эксперта, все это время Леонид Прокопьев продолжал заниматься «целительством».

- На улице Радио в Москве он выкупил здание и основал «храм Архангела Рафаила».

По названию улицы их теперь в интернете иногда называют «сектой радиоактивных». В 1997-м Прокопьев присоединился к Российской Истинно-православной церкви (РИПЦ). Эти самозванцы распознали в нем коллегу и приняли его «в сущем сане». Но он довольно быстро там со всеми перессорился, поэтому в 1999 году создал собственную Истинно-православную церковь.

Александр Дворкин отмечает, что позже Леонид Прокопьев заявил, что является потомком Николая Мотовилова - помещика, который был собеседником и самым известным биографом святого Серафима Саровского. Поэтому сменил фамилию на Мотовилов и стал «святейшим Серафимом». Себя он теперь называет «митрополитом Московским и Всероссийским».

- Сколько человек входит в ИПЦ?

- Прокопьев-Мотовилов в разные годы называл цифры до 120 тысяч человек. Но в ходе общения с бывшими адептами ИПЦ у меня сложилось мнение, что на самом деле у них не более 1,5 тысячи прихожан.

По словам Александра Дворкина, сам «митрополит» все это время продолжает заниматься целительством.

- Принимает людей, идущих с разными болезнями, у себя в кабинете на улице Радио. Прием стоит несколько тысяч рублей, которые оформляются как пожертвование. Встреча длится несколько минут. Человека встречает Серафим - крепкий пожилой мужчина с властным голосом и огромной белой бородой. Суть беседы - принесите мне пузырек с водой, будем вас лечить. На следующем приеме он этот пузырек крестит. Теперь эту воду нужно принимать по несколько капель каждый день якобы как лекарство. Просит вернуться через две недели. Как вы понимаете, через такое время многие незначительные недуги сами по себе отступают. Если же этого не происходит, все продолжается: «Это в вас бес сидит, тут нужно особое благословение». Через такие «встречи» многие люди и попадают в ИПЦ.



Лидер Истинно-православной церкви - святейший Серафим. Он же Леонид Мотовилов, он же Прокопьев.

- Жители деревни, где находится «монастырь» ИПЦ, рассказывают, что некоторые прихожане продали свою недвижимость и пожертвовали «церкви» все деньги...

- Отработанный прием. Внушаемых людей запугивают: спасти свою душу можно только у нас. Поэтому продавая квартиру, жертвуй, оставайся с нами. Тем, кто начинает верить в целительские способности Прокопьева-Мотовилова, он открытым текстом говорит: ты в безопасности, пока находишься около меня, уйдешь - болезнь вернется и станет еще хуже.

Кстати, в 2015 году брошюра Леонида Мотовилова «О месте ИПЦ в современном мире» по решению Басманного суда Москвы была включена Министерством юстиции РФ в Федеральный список экстремистских материалов.

«Комсомолка» будет следить за ходом громкого дела. Подготовил Александр РОГОЗА

УТРАТА



Майя Менглет была настоящей красавицей.

Борис ЕЛИНУРИА Новости

Звезда фильма «Дело было в Пенькове» умерла в Мельбурне

Окончание. Начало < стр. 1.

Актриса Майя Менглет в первую очередь ассоциируется с фильмом Станислава Ростоцкого «Дело было в Пенькове», где она сыграла молодого зоотехника Тоню Глечикову, в которую влюбился тракторист и первый парень на деревне Матвей Морозов в исполнении красавца Вячеслава Тихонова.

После выхода фильма на экраны 22-летняя Менглет проснулась знаменитой. Казалось, что ее кинокарьера сложится блестяще, но в итоге за всю свою творческую жизнь она снялась примерно в двух десятках фильмов, которые не смогли повторить успеха картины «Дело было в Пенькове». В Московском театре им. Станиславского Менглет прослужила больше 40 лет. И вдруг в начале 2000-х сорвалась и уехала вместе с мужем, народным артистом Леонидом Сатановским, в Австралию. Позже признавалась, что в 2002 году им с мужем пришлось уйти из театра, потому что их предали коллеги, в том числе лучшие друзья. Два сезона - с 2001 по 2003-й - театром руководил режиссер Семен Спивак, среди прочего поставивший прогрессивную на всю Москву кассовую комедию «Мужской род, единственное число». Этот спектакль отвечал «веяниям времени»: например, в «Мужском роде...» народный артист Владимир Корнев (знаменитый Ихтиандр из «Человека-амфибии») сыграл... трансвестита. Но не всем артистам старшего поколения такие режиссерские находки были понятны. Когда Леонид Сатановский заболел, Семен Спивак тут же нашел ему замену, снял его с роли, даже не предупредив. Как преданная жена Майя Георгиевна за мужа обиделась, побежала выяснять, в чем дело, на что директор театра ей сказал: «Не нравится - уходи!» Они с мужем написали заявление - и уехали к детям в Австралию. Старший сын Майи Менглет Алексей еще в начале 80-х переехал в страну кенгуру. В Мельбурне он работал на русском радио. Пытался сделать актерскую карьеру. Младший сын Дмитрий - доктор наук, химик, эмигрировал в Австралию в 1990-е.

Позже супругов пригласил Первый русский драматический театр в Канаде - они переиграли там весь классический репертуар. Играли в Израиле, пока позволяли силы. Но с возрастом стало сложнее совершать дальние перелеты. В 2015 году скончался Леонид Сатановский, с которым Майя Менглет прожила более 50 лет. Она пережила мужа на 8 лет...

Подготовила Татьяна ЗИМНЯЯ.



Круглый стол «Как вернуться к работе после праздников».

Эксперт-психолог:

После праздников лучше не спешить, не заниматься глобальными проектами

Наталья КАЛИНИНА

В пресс-центре «КП» - Саратов рассказали, как лучше вернуться к работе после праздников.

18 января в пресс-центре «КП» - Саратов прошел круглый стол на тему «Как вернуться к работе после праздников». Участвовали: руководитель региональной организации «Дом трезвости» Наталья Александровна Королькова, врач-психотерапевт высшей категории Саратовского городского психоневрологического диспансера **Ирина Олеговна Удовенко**, медицинский психолог ГУЗ «Саратовский городской психоневрологический диспансер» **Елена Владимировна Арленинова**, старший медицинский психолог Областной психиатрической больницы Святой Софии **Екатерина Юрьевна Кузьмичева**, клинический психолог и символ-драма-терапевт **Ксения Олеговна Белоусова**, врач-нарколог, кандидат медицинских наук **Дмитрий Альбертович Рахов**.

В рамках встречи саратовцам рассказали о главных проблемах, которые возникают у людей после новогодних каникул.

- Удивительно, но переизбыток гормона радости в праздники сам по себе становится проблемой. Ведь по их завершении у человека остается чувство опустошенности и нехватки эмоций. Помимо эмоциональной, многие люди испытывают и финансовую опустошенность в связи с серьезными тратами на праздничные мероприятия и подарки. У людей возникают раздражение, тревожность и чувство вины. Нельзя забывать про социальные факторы, поскольку на фоне алкоголизации во время праздничных каникул появляются конфликты и недопонимания. Новым источником стрес-

са сейчас являются соцсети: люди начинают сравнивать свою жизнь и возможности с другими, более успешными людьми, и результаты сравнений могут их расстроить, - рассказала медицинский психолог ГУЗ СГПНД Елена Арленинова.

Отвечая на вопрос, как же справиться с возникающими трудностями и влиться в рабочий процесс с наименьшими потерями, Елена Владимировна отметила, что в первую очередь необходимо нормализовать свое физическое здоровье.

- После праздников необходимо восстановить питание и сон, восполнить витаминный дисбаланс. Выработку гормона радости также повышает физическая активность. В целом, выходя из праздников, необходимо постепенно насыщать жизнь полезными событиями, - пояснила специалист.

Врач-психотерапевт высшей категории Саратовского городского психоневрологического диспансера Ирина Удовенко предложила благотворно проводить праздники и делить их на несколько этапов.

- Нужно двигаться от наиболее активного к менее активному периоду, завершая временем на подготовку к работе. Так быстрее получится вернуть себе работоспособность после праздников, справиться с послепраздничной депрессией и вернуться к повседневным нагрузкам, - порекомендовала Ирина Олеговна.

Старший медицинский психолог Областной психиатрической больницы Святой Софии Екатерина Кузьмичева посоветовала не спешить заниматься глобальными проектами сразу после выхода на работу. Вливаться необходимо постепенно.

- Не нужно переживать о недостаточной активности, она обязательно возобновится, и в первое время лучше давать себе посильную нагрузку. Эти простые меры способны

снизить постпраздничный синдром. В выходные лучше заниматься тем, что доставляет удовольствие. Очень важно высыпаться и для поднятия настроения начинать планировать следующие выходные или отпуск. Для тех, кто испытывает негативные эмоции в связи с выходом на работу, необходимо поработать над осознанием того, почему она вам дорога и какие положительные моменты с ней связаны. А если вы все же не можете найти ни одного положительного момента, придется призадуматься о смене работы, - рассказала Екатерина Юрьевна, и с этим мнением согласились все эксперты.

- Даже при нелюбимой работе важно осознавать свои цели. Это может быть как момент зарабатывания денег, так и успешность в выполнении своей работы, особенно это касается рутинной и монотонной деятельности, от которой быстро устают. Для этого, как сказала Наталья Королькова, нужно выстроить простую схему от «что я хочу» к тому «что нужно сделать» и «что я должен получить».

По словам клинического психолога и символ-драма-терапевта Ксении Белоусовой, не все обладают способностями быстро переключаться от одного вида деятельности к другому, поэтому в рабочий ритм после праздников лучше входить постепенно, главное - не критиковать себя слишком строго: не брать после длительного перерыва непосильную ношу, распределять рабочие задачи по приоритетности, чуть чаще делать перерывы на отдых. Иначе, как в спорте, это может обернуться травмой, но только не физической, а психологической (чувством вины, неуверенностью, плохим настроением). Наибольшие проблемы с выходом на работу испытывают перфекционисты, которые не умеют расслабляться

и качественно отдыхать, не думая о рабочем процессе, и наоборот, люди с низкой ответственностью, склонные к зависимостям, которые не понимают своих целей и не умеют выстроить свой жизненный путь.

Врач-нарколог, кандидат медицинских наук Дмитрий Рахов обратился к тем, кто в праздничные дни злоупотреблял распитием спиртных напитков, и рассказал о критериях запоя.

- Главным тревожным признаком является наличие опохмеления во время плохого самочувствия, невозможность остановиться и провалы в памяти, - пояснил специалист.

Дмитрий Альбертович заметил, что в России наиболее популярно кодирование, нежели социальные программные методы выхода из зависимости, и рассказал о том, что кодирование от алкогольной зависимости может проводить любой опытный врач-нарколог, с поправкой на необходимость проведения процедуры в клинике, а не на дому. Для того чтобы выбрать центр лечения алкоголизма, потребителю стоит ознакомиться с имеющимися лицензиями и отзывами о центре, а также с возможностью анонимного лечения.

Подводя итоги полезной и продуктивной беседы, хочется сказать, что все сошлись во мнении о необходимости ограничения злоупотребления спиртными напитками, нацеленности на здоровый образ жизни не только в плане физического оздоровления организма, но и психологической осознанности, мотивации и заботы о своем психическом состоянии.

Если подходить к отдыху осознанно и заранее продумывать план действий на праздничные и выходные дни, а также осознавать свои жизненные цели, то и выход на работу будет неболезненным и принесет новые эмоции.

Почему Чебурашку не приняли в пионеры?

КСТАТИ

У американцев тоже есть поющий крокодил

За четыре года до выхода первой повести Успенского, посвященной Гене и его друзьям, американский писатель **Бернард Вабер** выпустил детскую книгу «Дом на 88-й Восточной улице» (1962). По сюжету семья Примм переезжает в новый дом в Нью-Йорке, где обнаруживает работающего и поющего морского крокодила Лайла. Впоследствии он адаптируется и начинает жить вместе с людьми. Книга имела продолжение, а год назад вышла ее полнометражная экранизация - «Мой домашний крокодил» (по-английски название звучит более музыкально: «Лайл, Лайл, кроко-дайл»), не уступающая «Чебурашке» в трогательности и обаянии.

А что с продолжением?

Разумеется, произведенный новым «Чебурашкой» фурор поставил перед создателями очевидный вопрос: а продолжение будет? «Да, стоит ждать», - аккуратно обещает режиссер картины **Дмитрий Дьяченко**. «Планы есть, но конкретики нет», - вторит ему продюсер **Алексей Троцюк**. А тем временем производитель фильма студия Yellow, Black and White вовсю кует железо, пока горячо. То есть продает «Чебурашку» на экспорт.

- На настоящий момент мы предоставили права на показы «Чебурашки» в Германии, на Кипре и в Израиле, - говорит директор по маркетингу YBW **Александр Ильин**. - Кроме того, ведем активные переговоры по этому вопросу с Сербией, Болгарией, Италией, Чехией, странами Ближнего Востока и Китаем.

В новом фильме, ставшем главным хитом российского проката, Гену сыграл Сергей Гармаш.

Проверяем, насколько хорошо знают читатели содержание советского мультфильма о Чебурашке и повести Эдуарда Успенского, новая экранизация которой бьет рекорды в прокате.

Егор АРЕФЬЕВ

Так уж сложились обстоятельства, что главным событием января в российских кинотеатрах стала не вторая часть «Аватара», а вольная экранизация повести Эдуарда Успенского «Крокодил Гена и его друзья». Из-за сложностей, связанных с юридическими правами на произведения Успенского, авторы не смогли по-человечески назвать героев. Поэтому зрители, успевшие посмотреть «Чебурашку», наблюдали сплошь намеки: крокодил Гена - садовник Геннадий (Сергей Гармаш) с номерами на мопеде «ГЕН», Шапокляк - вредная Римма Марковна (Елена Яковлева) в шляпке, на «Роллс-Ройсе» с номерами «ШПК», крыска Лариска - ее гнусный помощник Илларион (Дмитрий Лысенков) и так далее. Ну хотя бы Чебурашка выступает под своим именем.

Впрочем, прежде чем обсуждать новую картину, давайте подумаем, а хорошо ли мы с вами помним классический советский мультфильм и положенную в его основу повесть. И пока новый «Чебурашка» бьет все рекорды (на момент публикации фильм собрал более 4,3 миллиарда рублей в прокате и стал самым кассовым в отечественной истории), «КП» предлагает вспомнить всеми любимый мультфильм и литературный первоисточник, после чего ответить на несколько простых вопросов по их содержанию (правильные ответы и пояснения - внизу).



Кадр из фильма

1 Кем работал крокодил Гена?

- А. Продавал апельсины.
- В. Охранял зоопарк.
- С. Крокодилом в зоопарке.

2 Как познакомились главные герои?

- А. Чебурашка пришел сам, наткнувшись на объявление Гены о поиске друзей.
- В. Чебурашку принесло смерчем.
- С. Чебурашка встретил Гену в зоопарке.

3 У Гены случился день рождения. Что подарил ему Чебурашка?

- А. Голубой вагон.
- В. Вертолет.
- С. Ящик апельсинов и гармошку.

4 Почему парочку не принимали в пионерию?

- А. У Чебурашки не было документов.

В. Гена числился в зоопарке, ему было 50 лет.

С. Герои не умели маршировать, разводить костры и делать скворечники.

5 Почему дети подарили Гене и Чебурашке лягушонка?

- А. Гена помог заткнуть заводскую трубу, отходы из которой загрязняли реку.
- В. В благодарность за новую детскую площадку.
- С. После того как Гена и Чебурашка попались в капканы.

6 Когда Чебурашку отдали в школу, какие предметы преподавали Гена и Шапокляк?

- А. Гена преподавал музыку, Шапокляк - историю.
- В. Гена стал учителем по живой природе, Шапокляк - трудовиком.
- С. Гена учил русскому языку, а Шапокляк - математике.

ОТВЕТЫ



Кадр из мультфильма

Если вы считаете, что знаете все о Чебурашке, крокодиле Гене и старухе Шапокляк, проверьте свои знания с помощью нашей анкеты.

Вопрос 1 - вариант С
Есть в мультфильме и продавец апельсинов (в новом фильме мы видим только злых собирателей апельсинов, которые охотятся за монетами званья, перед тем как его урвать монет в том званья, но Гена работал сам с собой - крокодил, Сочин, на Гена работал сам с собой - крокодил, развивающимся в зоопарке публики. На его клетке была табличка: «Африканский крокодил Гена. Возраст: 50 лет. Кормить и гладить разрешается».

Вопрос 2 - вариант А
В фильме Чебурашку принес апельсинный ураган, Гена и мультфильм все было проше. Гена на писал объявление - на него откликнулись девочка, которая пришла указать на безграмотность крокодила, и ушастая зверушка. Названия которой по описанию он не смог найти в словаре.

Вопрос 3 - вариант В
На голубом вагоне Гена и Чебурашка ехали вместе с протавной Шапокляк. На гармошке Гена играл, а вот в подарок от друга получил вертолет - оранжевый и в синей коробке.

Вопрос 4 - вариант С
На подаренном вертолете Чебурашку унесло к к же обещала научить детей делать рогатики и шапокляк, зато про природу знал все. Шапокляк Гена, конечно, грамоте так и не обучили.

Вопрос 5 - вариант А
С проблемами окружающих друзей Гена столкнулся в отпуске, когда отошли от маршрута и наткнулись на палаточный городок туристов-литеристов, в тех местах парочка и решила испробовать. В речке, после чего Чебурашка пошел разбираться к начальнику местной фабрики. Подаренного лягушонка (символ чистоты) Чебурашка потом отпустил на волю.

Вопрос 6 - вариант В
Гена, конечно, грамоте так и не обучили, шапокляк, зато про природу знал все. Шапокляк и Гена, конечно, грамоте так и не обучили.

Вопрос 7 - вариант С
Гена помог заткнуть заводскую трубу, отходы из которой загрязняли реку.

Вопрос 8 - вариант В
В благодарность за новую детскую площадку.

Вопрос 9 - вариант С
После того как Гена и Чебурашка попались в капканы.

Вопрос 10 - вариант В
Гена числился в зоопарке, ему было 50 лет.

Вопрос 11 - вариант С
Герои не умели маршировать, разводить костры и делать скворечники.

Вопрос 12 - вариант А
Гена помог заткнуть заводскую трубу, отходы из которой загрязняли реку.

Вопрос 13 - вариант В
В благодарность за новую детскую площадку.

Вопрос 14 - вариант С
После того как Гена и Чебурашка попались в капканы.

Вопрос 15 - вариант А
Гена преподавал музыку, Шапокляк - историю.

Вопрос 16 - вариант В
Гена стал учителем по живой природе, Шапокляк - трудовиком.

Вопрос 17 - вариант С
Гена учил русскому языку, а Шапокляк - математике.



Совершенно чебуракнулись: пока фильм «Чебурашка» победно шагает по экранам, цены на мягкие игрушки и другую сувенирку с героем резко рванули вверх



На днях им
нашли приемную
семью.

Александр РОГОЗА

СКОНЧАЛАСЬ В КОРОНАВИРУСНОЙ БОЛЬНИЦЕ

- Все началось с того, что ко мне обратились родители одноклассников одного из этих ребят и классная руководительница, - сообщила «КП» детский московский омбудсмен Ольга Ярославская.

Двух мальчиков (одному сейчас 15 лет, второму 10) воспитывала одна мама. Женщина родом из Вьетнама, однако более 20 лет прожила в Москве. Имела в российской столице бизнес, снимала квартиру. Отец семью давно бросил и вернулся во Вьетнам.

- Мальчики родились и выросли в российской столице, - рассказывает Ярославская. - Ощущают себя русскими, вьетнамский язык почти не знают. В целом семья была обеспеченной.

В конце 2020 года мама ребят заболела коронавирусом. И ее пришлось госпитализировать. Женщина попросила свою знакомую, тоже вьетнамку, последить за детьми. И через несколько дней скоропостижно скончалась.

Как стало известно «КП», тело умершей женщины из больницы через вьетнамскую диаспору переправили на родину. А вот судьбой мальчишек никто не обеспокоился. «Тетья» какое-то время побыла с детьми, но потом стала приходить только изредка. Ребятам пришлось жить самостоятельно. Братья Нам (старший) и Дык проплакали несколько дней. А потом до-

Школьники месяц скрывали смерть матери, боясь угодить в детдом



На фото - детский омбудсмен города Москвы Ольга Ярославская, Нам (слева) и его брат Дык. (Лица закрыты по требованию законодательства, так как дети несовершеннолетние.)

говорились, что о смерти мамы никому не расскажут. В доме оставались мамины деньги - дети продолжали платить за квартиру, покупали продукты, готовили себе еду, старший брат (ему тогда было 13 лет) заботился о 8-летнем младшем. Нам рассуждал так: если станет известно о смерти мамы, их с братом отправят в детдом. Либо вовсе депортируют из России (оба мальчика - граждане Вьетнама, хотя на исторической родине Нам был всего один раз, а Дык видел ее только на картинках). Поэтому дети по-прежнему ходили в школу и никому о

своей трагедии не рассказывали. Так продолжалось более месяца. Но однажды кто-то из них поведал о своем горе однокласснику. А тот, обалдев, рассказал все классной руководительнице.

ОТЦА ЛИШИЛИ РОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ

- После этого детей изъяли, и они действительно оказались в приюте, - говорит Ольга Ярославская. - Учились в другой школе (в основном дистанционно). Заметно съехало, хотя раньше Нам был отличником. По сути, дети оказались в подвешенном со-

стоянии. Да, им предоставили жилье, но они, граждане Вьетнама, оказались в другой стране без родных. Удалось отыскать во Вьетнаме отца мальчиков, но тот лишь прислал нотариально заверенный отказ от детей. Я дважды встречалась с представителями вьетнамской диаспоры в Москве, но там не горели желанием заниматься устройством детей. Да и сами ребята уезжать не хотели. Нам два раза написал мне: «Ольга Владимировна, помогите, мы хотим остаться в России!»

В ноябре прошлого года суд в Москве лишил отца Нама и Дыка родительских прав. Их официально признали сиротами. Это означает, что они теперь находятся под защитой государства. Но с некоторыми оговорками, потому как мальчики по-прежнему остаются гражданами другой страны. Получается, до 18 лет они могут жить в центре содействия семейному воспитанию, а потом идти куда глаза глядят. Ни на какие социальные квартиры и прочую помощь мальчики-вьетнамцы в отличие от сирот-россиян претендовать не могут.

- После суда я приехала к ним и спросила: вы хотите в семью? Они ответили да, - продолжает Ярославская. - Мы начали искать людей, которые готовы взять Нама и Дыка.

«Дети
изъяты
как вещдоки
и помещены
в детдом»:
что происходит
с малышами иностранных
биологических родителей
от сурrogатных матерей в России



СЕРДЦЕ - В КЛОЧЬЯ

За месяц отозвались три человека. Женщина из Санкт-Петербурга (но она, как выяснилось, и так растит несколько детей, причем одна). И семейная пара, не имеющая опыта воспитания.

- Я вернулась к детям и со слезами призналась, что мы пока никого не нашли, - говорит омбудсмен. - Нам, словно взрослый, начал меня успокаивать. Мол, Ольга Владимировна, не переживайте, мы всё понимаем. Во-первых, подростков редко усыновляют. Принято считать, что с ними больше хлопот. Во-вторых, говорит, мы иностранцы. Пускай и только по происхождению. В-третьих, за нас не дадут ни копейки денег. Нам же не положены социальные выплаты. И это все мне объяснил ребенок. У меня сердце чуть в клочья не разорвало.

- Мальчики теперь будут до 18 лет жить в приюте?

- Нет. Семью мы братьям в итоге все-таки нашли! Нам сейчас учится в девятом классе, готовится к ОГЭ. Дык тоже ходит в школу. Конечно, то, что произошло, - для ребят независяющая рана. Но теперь они привыкают к новым условиям. Это непростой процесс. Я очень надеюсь, что все у них будет хорошо.

ШОК!

Надежда КАСЬЯНОВА
(«КП» -
Новосибирск)

И она, и молодой
человек погибли.

Улица Орджоникидзе - это почти центр Новосибирска. Семизэтажный дом. Под окнами неподвижно лежат двое: парень и девушка. Юноша, когда на него с высоты упала девушка, был еще жив. За ним приехала скорая, но спасти молодого человека не удалось. Спешащие мимо зеваки, а также пользователи соцсетей быстро сделали выводы. Мол, подросткам не давали быть вместе, и Ромео и Джульетта свели счеты с жизнью.

Правда оказалась страшнее. Умереть добровольно была готова только 16-летняя девочка, которой не отвечал взаимностью избранник.

Девушка выпала из окна и приземлилась на 17-летнего парня

- Она говорила, что нет смысла жить, но никто не воспринимал это серьезно. Парень, который ей нравился, не отвечал ей в соцсетях, - рассказала «Комсомолке» знакомая погибшей.

В этом доме девушка не жила. Похоже, в день самоубийства она бесцельно бродила по улице, а потом выбрала случайное здание и...

17-летний Миша не был с ней знаком. Как и другие прохожие, просто шел по этой улице. Шел и подумать не мог, что девчонка на год моложе подписала себе смертный приговор. И не только себе. Шагнув в пустоту, она упала на паренька.

- Миша шел из парикмахерской в магазин. Только подстригся. Высокий, крепкий парень. Занимался у нас хоккеем, английский знал в совершенстве, столько планов на жизнь было... Шел в магазин за продуктами. Недавно сам научился готовить. Гордость наша был, - еле сдерживая слезы, рассказал «КП» отец подростка Иван.

Уже заполняют протоколы офицеры Следственного комитета. Но это, по сути, формальность. Есть две смерти, но привлечь к ответственности некого. Правда, возможен материальный иск от родителей Михаила.

- Родители мальчика теоретически могут по-



Семейный архив



Предоставлено Ирией Лисициным

Жизнь Миши (фото слева) унесла трагическая случайность. Когда приехала скорая, парень еще был жив, но его не удалось спасти. Девушка погибла сразу.

дать иск на возмещение морального ущерба, который должны будут выплатить родители девочки, так как она была несовершеннолетней. Можно заявить желаемый размер компенсации, но окончательную сумму установит суд, - прокомментировала юрист Марина Пьянкова.

Будут ли мама и папа Миши требовать компенсацию за гибель сына, неизвестно. По сути, обе семьи несчастны. Обе потеряли детей.

Можно уменьшить риск преждевременной смерти на 20%, если соблюдать принципы четырех моделей здорового питания.

Ученые выяснили, как продлить жизнь за счет еды

Анна КУКАРЦЕВА

36 лет - именно столько времени затратила группа ученых Гарвардской школы общественного здравоохранения им. Т. Х. Чана, которые следили за рационом и образом жизни 75 тысяч женщин и 44 тысяч мужчин. И это самое долготелее и масштабное исследование на тему питания и долголетия на данный момент.

Каждые четыре года ученые просили описать подопытных то, что они едят. И отмечали, сколько человек умерло (всего из принимавших участие в исследовании за эти годы скончалось 31 263 женщины и 22 900 мужчин). Ученые анализировали причины смерти и рацион питания.

И вот наконец подвели итоги.

Чем правильнее питание, тем дольше живешь

Результаты в общем-то не поражают воображение - они просто подтверждают то, о чем врачи говорят уже не один десяток лет.

Выяснилось, что люди, чей рацион питания здоровее, жили дольше. И риск ранней смерти от различных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, нейродегенеративных и даже респираторных) у них на четверть меньше, чем у тех, кто ел все подряд и вредное.

Но главное в этом исследовании то, что и мужчины, и женщины, которые жили дольше, вовсе не всегда придерживались одной и той же диеты. Просто основные принципы их питания были очень близки.

Как рассказал один из авторов исследования доктор Фрэнк Ху, глава кафедры основ питания и эпидемиологии в Гарвардской школе общественного здравоохранения: «Есть большое пространство для маневров при создании того рациона здорового питания, который нравится именно вам. И их можно приспособить к индивидуальным предпочтениям в еде, состоянию здоровья и культуре».

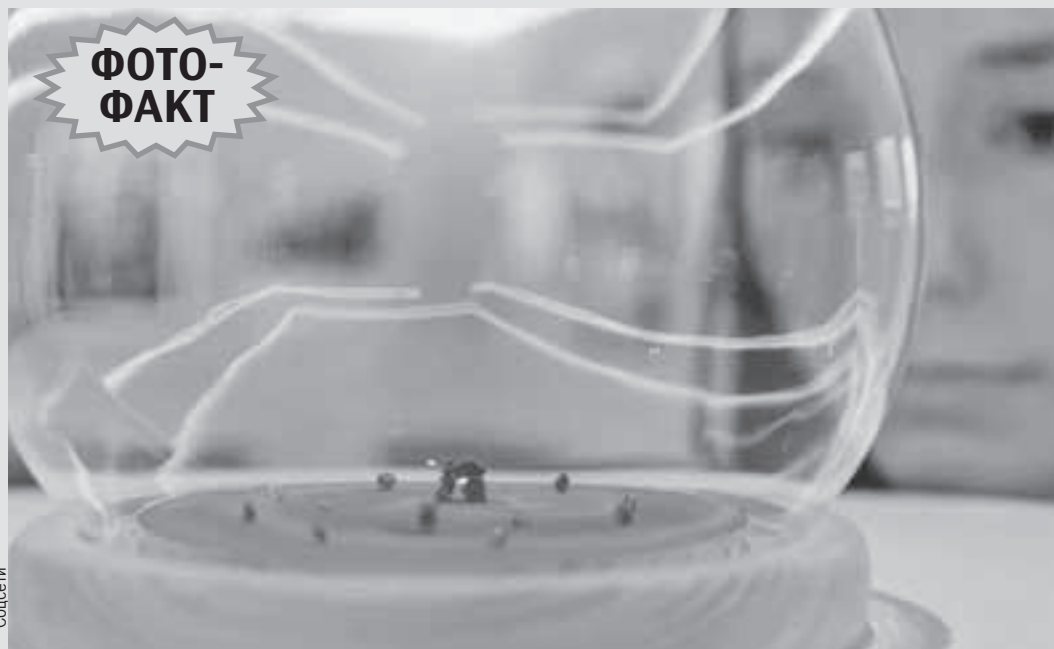


ФОТО-ФАКТ

Британский художник Саймон ле Боггит страдал камнями в почках. Но все закончилось хорошо, и камни вынули. Но художник - он во всем художник. Британец задумался, как бы отблагодарить врачей нестандартным способом. И построил из почечных камней копию Стоунхенджа. А чтобы ветер и сквозняк не повредил творение, прикрыв все это дело стеклянным куполом.

Ле Боггит говорит, что перформанс должен напоминать: наше здоровье хрупкое, балансирует на лезвии ножа, надо за ним следить. Он

представил арт-объект на благотворительной выставке, интерес громадный, публика смотрит и думает о вечном.

В отличие от макета, настоящий Стоунхендж напоминает не о хрупком, а скорее о вечном. Это монумент из многотонных глыб, созданный еще в каменном веке (говорят, самим волшебником Мерлином). Один из символов Британии, вот только никто не знает, зачем его построили. Есть версия, что это обсерватория, но вряд ли. Скорее место для жертвоприношений.



Читайте на сайте «Чтобы утро было бодрым: как без проблем собираться в садик и школу»

ИТОГО: Мало алкоголя, много овощей и зерновых

Одним словом, чем больше полезных продуктов в рационе, тем выше шанс, что проживете дольше. Кроме того, ученые также выявили снижение риска смерти от некоторых хронических заболеваний, если человек улучшал свой рацион питания.

Вот небольшие цифры: у тех участников, что начали хотя бы оздоравливать свой рацион (то есть добавлять больше овощей и уменьшать потребление жирного и сладкого) уменьшился риск смерти:

- ✓ от сердечно-сосудистых заболеваний - на 6 - 13%,
- ✓ от рака - на 7 - 18%,
- ✓ от нейродегенеративных болезней (приобретенное слабоумие) - на 7%,
- ✓ от респираторных заболеваний - от 35% до 46%.

- Никогда не поздно перейти на здоровый рацион питания: снижается риск ранней смерти и исчезают различные причины преждевременной смерти, - поясняет доктор Ху. - Но какой бы диеты вы ни придерживались, надо соблюдать общие принципы: побольше растительной пищи, поменьше красного мяса, переработанного мяса, добавленного сахара и соли.

Четыре здоровые диеты

Ученые отслеживали, как влияют на здоровье четыре диеты, которые признаны самыми здоровыми в мире: **средиземноморская, диета DASH (диета против гипертонии), полувегетарианская (флекситарианство) и альтернативная здоровая диета АНЕИ (диета из продуктов, которым присвоен высокий индекс здорового питания).**

Основные принципы этих диет очень похожи: много овощей, фруктов, продуктов из цельного зерна, орехов и бобовых. Исключаются жирные и сладкие продукты, красное мясо, фастфуд.

Конечно, есть небольшие нюансы.

✓ Например, в **средиземноморской** много рыбы и оливкового масла, разрешено небольшое количество вина. «В этой модели упор делается на полезные мононенасыщенные жиры, а также на растительную пи-

щу и умеренное потребление алкоголя», - рассказал доктор Ху.

✓ В **антигипертензивной диете DASH** мало соли, жиров, также много овощей, зерновых и достаточно много белка - рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного белого мяса (необходимы для сердечно-сосудистой системы).

✓ В **полувегетарианской** соответственно нельзя мясо и очень редко рыбу, ограничено потребление молочных продуктов, больший упор на фрукты и овощи, алкоголь под запретом. «Довольно сложная модель, ведь в ней нет места даже такой здоровой пище, как рыба и некоторые молочные продукты. Кстати, некоторые блюда из картофеля тоже под запретом», - поясняет доктор Ху.

✓ В **основе диеты АНЕИ** также цельнозерновые продукты, листовые овощи, бо-

бовые. Под запретом красное мясо, переработанная пища (фастфуд). Разрешено умеренное употребление алкоголя. Эту диету, кстати, предложили ученые из этой же Гарвардской школы общественного здравоохранения им. Т. Х. Чана несколько лет назад как один из альтернативных рационов здорового питания, помогающих сохранить молодость мозга.

Основные принципы здоровых диет подробнее мы описывали тут.

«Комсомолка» рекомендует:

Обман веществ



Как мед, сахар и соль заставляют нас стареть быстрее? Есть ли связь между лишним весом, иммунитетом, болезнью Альцгеймера и воспалениями? Опасно ли принимать гормоны и можно ли их заменить «травками»? Как начать двигаться, если «спорт - вообще не мое»? Подробная инструкция для тех, кто хочет улучшить здоровье и не бояться старости, - в нашей книге. А еще теперь можно купить и электронную версию!

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

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА	Чел. Заражены		Умерли	
	за сутки/всего	за сутки/всего	за сутки/всего	за сутки/всего
Выздоровели	В мире	+104 643/673 376 870	В мире	+943/6 746 780
	В России	+4719/21 898 876	В России	+41/394 735
Госпитализировано в России	за сутки/всего		По данным https://www.worldometers.info	
	В мире	+454 267/645 244 515	и стопкоронавирус.рф	
	В России	+3640/21 310 166	Данные на 23 января	
			362	

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Дарья ГРИНЬ,
26 лет, Красноярск:
- Работаю
территориальным
менеджером, увлекаюсь
фитнесом и заботой
о себе. Люблю общаться
и танцевать. Посещаю
различные мероприятия
и фотосессии. Мечтаю
вечно оставаться
молодой и красивой.

Виктория АНДРЕЙНОВА,
модельер:



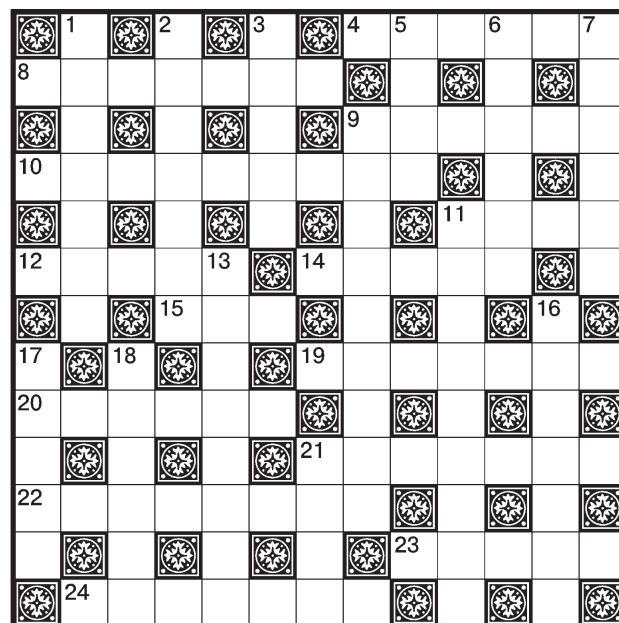
- Опасный ход - сочетать черный и темно-синий. Они, как вечные антагонисты, вместо того чтобы оттенять друг друга, «громко» спорят за первенство и глубину. Но вот с этим чернильным таким не случилось, и атлас гармонирует своими мерцающими складками.

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



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

КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Чем знаменитости публику шокируют? 8. «Но все же непокорная, жива ... задорная». 9. Чем обычно в качестве неотразимого аргумента бил своих литературных оппонентов по башке русский футурист Алексей Крученых? 10. Поэт, чьи стихи стали песней из фильма «Ирония судьбы, или С легким паром!». 11. Киногерой Евгения Моргунова из телефильма «Покровские ворота». 12. Звездный критик Меган Фокс. 14. Что мошеннику с руки? 15. Греты наоборот. 19. «Деньги в плюсе». 20. Кому из зодчих Московский Кремль обязан Спасской и Никольской башнями? 21. «Если ты можешь это прочитать, значит, моя ... свалилась с мотоцикла» (надпись на спине байкера). 22. Профессия героя Ефи-

ма Шифрина из комедийной мелодрамы «Глянец». 23. Культовая гора для японцев. 24. Блудодейство мужского рода.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Собака, ставшая символом Аляски. 2. Нарушение нормального сердцебиения. 3. Мир растений. 5. Зарядье на карте Москвы. 6. Покрытие, чтоб не пригорало. 7. Где впервые издали «Русские заветные сказки» Александра Афанасьева? 9. Мясной бутерброд. 11. Охота с беркутами у киргизов. 13. Кто вместе с Владимиром Лениным принимал решение о расстреле царской семьи? 16. Что распадается в мышцах без участия кислорода, из-за чего и образуется молочная кислота? 17. Недуг дыхательных спазмов. 18. Кирпичная, но не стена. 21. Липа у разведчиков.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Фраза «Да ты знаешь, на кого наехал, козел?! Да я сын прокурора!» так и не смогла отпугнуть медведя.

Разговаривают два приятеля:
- Представляешь, времена настали! Кризис, блин... Вставляю карту в банкомат, хочу снять зарплату...
- А он чего?
- А он сам просит тыщи три займы до первого числа. И карточку обратно не отдает!

Девушка обиженно говорит парню:
- С каждым днем ты ценишь меня и наши отношения все меньше и меньше...
- А что ты хотела? Инфляция!

Вчера минут 15 пыталась перейти дорогу. По зебре! Никто не пропустил.
Тогда я взяла в руки кирпич, улыбнулась и пошла. Пропустил даже лимузин с мигалкой!

Вывод: улыбайтесь - люди становятся добрее!

Если дети умеют подражаться так, что их мама этого не заметила, это уже хорошо воспитанные дети.

Скоро создатели Википедии соберут всю информацию о человечестве и улетят обратно...

У Вити в тюрьме была кличка д'Артаньян, потому что он сидел один за всех.

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

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



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Эпатаж. 8. Карпиль. 9. Графин. 10. Пастернак. 11. Сова. 12. Кунис. 14. Обман. 15. Явь. 19. Прибыль. 20. Солари. 21. Девушка. 22. Моргельер. 23. Фудзи. 24. Разврат. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Маламут. 2. Арпент. 3. Флора. 5. Парк. 6. Тейлон. 7. Женева. 9. Гамбургер. 11. Сандурун. 13. Свертлов. 16. Глюкоза. 17. Астма. 18. Кладка. 21. Деза.

Прогноз погоды на 25 января

	ночью	днем	Давление - 769 мм рт. ст. (норма - 745)
Саратов	-9... -11	-4... -6	Относительная влажность воздуха - 68% (норма - 75) Ветер - юго-западный 2 - 3 м/с Восход - 8.44 Закат - 17.31 Луна - в I четверти
Александров Гай	-11... -13	0... -2	
Балтай	-9... -11	-3... -5	
Озинки	-10... -12	-3... -5	
Ртищево	-7... -9	-3... -5	

ясно ☀️ облачно ☁️ пасмурно ☁️ дождь 🌧️ гроза ⚡️ снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР! Звоните нам! **(495) 777-02-82** Ваше мнение для нас важно!

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»
 ■ Главный редактор, генеральный директор Олесь Вячеславович НОСОВА.
 ■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Ведущий редактор номера А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора).
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 2Б, 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. № 8
 ■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ ISSN 0233-433X
 «НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2023», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
 Тираж этого номера: 169 769 экз.
 Рекомендуемая цена - 15 руб.



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН ПРИ УЧАСТИИ ООО «ВОЛГА-МЕДИА».
 Адрес редакции и издателя: 410028, г. Саратов, ул. им. Чернышевского Н.Г., дом 153, офис № 217. ТЕЛЕФОН 8(8452) 53-42-21.
 Отпечатано в ООО «Волга-Медиа», 410040, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 8(8452) 53-42-21. Заказ № 8.