

Письмо
школьника
на передовую
спасло солдата
от гибели



Читайте на стр. 6 ▶

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА 97,2 FM

«Изгоняющий
бесов»

Наши ведущие спасают Россию
от сил зла - 20:00

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



6 975 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

№ 3 (27451) 2023 год

Вторник
17 января

Газета нашего города ★ Москва

Кому и на сколько повысят пособия с 1 февраля



Читайте на стр. 2 ▶



Норвежская принцесса
Марта потрясла всех,
выбрав в спутники жизни
темнокожего шамана.

Самые громкие скандалы в королевских семействах Европы

Людмила ПЛОТНИКОВА

Британская монархия под угрозой - об этом трубят сплетники в Лондоне после выхода мемуаров принца Гарри, где он камнями на камнях не оставил от почтенного семейства Виндзоров. А другие говорят: хорошо, что королева Елизавета II не дожила до такого позора. Впрочем, это только кажется, что в кругах венценосной аристократии все чинно и благородно...

Продолжение на стр. 12 ▶

Почему не получается начать новую жизнь в новом году

Анна НИКОЛАЕВА

Оказывается,
виновата...
прокрастинация*.
Как бороться
с напастью.

Праздники позади, и, видимо, поэтому настроение паршивое. Как настроиться и изменить свою жизнь, чтобы она вас радовала? Как начать наконец делать то, что вы давно хотели, но не могли себя заставить? Дать рецепты, проверенные практикой, мы

попросили опытного **врача-психиатра Артема ГИЛЕВА.**

**ПОЗНАЙ СЕБЯ:
ЧТО ПРОИСХОДИТ
В МОЗГЕ**

Чтобы двигаться вперед, первым делом важно разобраться: а почему все срывалось до сих пор?

- Причина - в физиологических процессах, - поясняет Артем Гилев. - Мозг привыкает получать удовольствие от табака, сосисок или лежания на диване.

А можно ли развить у себя полезную зависимость?

- Да, конечно, - обнадеживает врач. - При этом у вас будут одновременно две задачи. Первая - избавиться от вредных зависимостей. Вторая - привить себе полезные привычки.

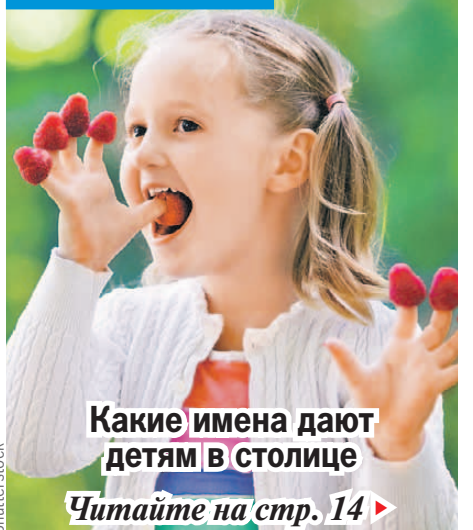
Сколько времени на это понадобится? В интернет-источниках часто пишут про «золотой» срок - 21 день. Мол, именно столько в среднем нужно, чтобы закрепился какой-либо образ действий.

Продолжение
на стр. 10 ▶



*Прокрастинация - привычка откладывать сложные дела на потом.

Назову тебя... Малиной



Какие имена дают
детям в столице

Читайте на стр. 14 ▶