

**5 продуктов,
которые только
прикидываются
полезными**

Читайте на стр. 12 ▶



Shutterstock

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

Владивосток 90,4 FM
Находка 107,2 FM
Уссурийск 99,4 FM

**Что приморцу
хорошо**

Слушайте по будням 08:00



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



5 979 000



Основана в мае 1925 года

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Среда - четверг
2 - 3 сентября

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 99 (27172) 2020 год

Самый большой тигр поселился в приморской столице



Вадим ПОПОВ

Анастасия КОТЛЯРОВА

Гигантское
граффити
встречает
въезжающих
во Владивосток

Какой оно высоты, сколько ушло краски и чему его посвятили художники - читайте на стр. 2 ▶

«Пляжный тест-драйв»: море и кайф

Алексей САМУСЬКОВ

Команда «Комсомолки»
проехала тысячу километров
в поисках идеального
места отдыха.

Читайте на стр. 4-5 ▶

К нам спешит супертайфун и спасатели из других регионов

Никита СЕРГЕЕВ

Помощь понадобится, если
худший прогноз оправдается
и Приморье затопит.

Из-за тайфуна «Майсак» 50 бойцов Амурского спасательного центра едут в Приморье. Спасатели будут оказывать помощь приморцам 3 и 4 сентября, если прогноз оправдается и регион действительно затопит.

Напомним, в ближайшие два дня на Приморье будет оказывать влияние мощный тайфун «Майсак», обещают сильнейший дождь и штормовой ветер, волны до 5 метров, вышедшие из берегов реки и прочие неприятности.

Бойцов Амурского спасательного центра направят в наиболее паводкоопасные районы края: во Владивостокский, Артемовский, Уссурийский городские округа, Шкотовский, Октябрьский, Пограничный, Михайловский, Надеждинский.

В случае затопления каких-нибудь территорий спасатели будут помогать местным жителям эвакуироваться, спасать имущество, а также доставлять продукты и медикаменты, проводить другие аварийно-спасательные работы.

Автомобильные группировки обеспечены всем необходимым снаряжением и оборудованием для автономного проживания: лодками, гидрокостюмами, спасательными жилетами, гидравлическим и шанцевым инструментом.

Помогите жертвам перестройки

Не счастливы вместе

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Подписка на «КП» – прямо из дома

Кавказу русский

Фигуристка Аделина Сотникова отдаст кодаунье 2 миллиона

СКАНИРУЙТЕ

- 1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
- 2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KP.RU**
- 3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
- 4 Оплатите подписку удобным способом
- 5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Едем во Владивосток под присмотром тигра

Сергей БАЛАНОВ

Огромное граффити с краснокнижной кошкой теперь встречает жителей на въезде в город.

Когда-то этот фасад здания украшала огромная реклама, кажется, чего-то копченого. Затем появилась ночная иллюминация. И вот наконец самое, пожалуй, позитивное, что можно было сделать, — теперь торцевую стену 12-этажного дома по улице Чапаева, 14, украсило «тигриное» граффити.

Чем знаменит этот «дом-самолет» (так его называют из-за необычной формы)? Стену отлично видно с главной трассы, и теперь, когда въезжаешь во Владивосток, создается впечатление, что амурский тигр встречает тебя лично.

Работы по нанесению изображения по эскизу иллюстратора из Санкт-Петербурга Виктора Гауса по заказу центра «Амурский тигр» проводят художники из творческой команды «33+1». Размер «полотна» — почти 700 квадратных метров.

Как рассказал представитель арт-сообщества художник Павел Шугуров, рисовали тигра 10 дней, используя почти 150 литров фасадной краски.

— Создание столь масштабного изображения амурского тигра — это подарок нашей организации Владивостоку и его жителям в честь грядущего Дня тигра. Выбранная



Анастасия КОТЛЯРОВА

под размещение «тигриного» граффити стена идеально подходит для такого рисунка: в любую погоду она хорошо видна всем, кто движется в сторону города по федеральной трассе, — как жителей, так и гостей города. Нам кажется очень символическим и правильным, что теперь все, кто едет во Владивосток, вместо однотонной стены будут видеть красочное изображение главного символа Приморского края и его столицы. Гости нашего края смогут увидеть, какое красивое и благородное животное обитает на юге Дальнего Востока, а наши земляки, для которых тигр — предмет гордости и неотъемлемая часть нашей замечательной природы, возможно, еще раз задумаются о непростой судьбе

На создание самого большого на Дальнем Востоке «тигриного» граффити ушло 150 литров фасадной краски.

хищника и важности его сохранения, — комментирует Сергей Арамилев, генеральный директор Центра «Амурский тигр».

Это не первое граффити, которое создано во Владивостоке при поддержке центра «Амурский тигр». Ле-

том 2019 года участники объединения «Проект 72 часа», художники из Индии Винизотио Тасе и Кисавику Крис Сачес, нарисовали амурского тигра на стене здания в Сквере городов-побратимов во Владивостоке в рамках фестиваля V-ROX EXPO.

■ ДОРОГА

Бетонные блоки пригородной трассы Владивостока уходят в прошлое

Михаил СМАГИН

Их заменили современным разделительным ограждением.

Сейчас уже сложно вспомнить, что когда-то основная, а на тот момент и единственная трасса во Владивосток не имела разделительной полосы, и лобовые столкновения были на ней не редкостью. Много лет назад проблему решили радикально — установили бетонный разделитель, больше похожий на волнорез. Специальной округлой формы, наверное, чтобы столкновение с ними было чуть помягче, чем удар об обычный бетонный блок. Но все же это не совсем то, как должна выглядеть безопасная дорога.

И вот на смену бетонному приходит современное разделительное ограждение. Специалисты подрядной организации «СПЕЦСУ» завершают комплексный ремонт участка улицы Маковского от остановки общественного транспорта «Перевал» до «Фабрики «Заря».

Кроме нового ограждения и свежего асфальта здесь также восстановлена сеть ливневой канализации — теперь даже на самом проблемном участке во время сильных дождей нет подто-

плений. Рабочие отремонтировали тротуар, восстановили люки и решетки на сетях инженерных коммуникаций. Асфальт уложен в два слоя практически на всей дороге, за исключением последнего участка, где работы планируют завершить в скором времени. Активно ведется монтаж нового и современного барьерного ограждения.

— Все прекрасно помнят, какое здесь раньше было бетонное ограждение. Большая часть его просто рассыпалась на глазах и не подлежала восстановлению. Было принято решение об установке нового металлического ограждения, отвечающего всем современным требованиям организации безопасности дорожного дви-

жения, — прокомментировали в городском управлении дорог и благоустройства.

Подрядчик уже выполнил монтаж стоек по направлению от «Перевала» в сторону «Фабрики «Заря» более чем на 60% и смонтировал поперечные балки почти на 40%. Сразу же после того, как работы завершат по направлению в город, специалисты перейдут на противоположную сторону. Здесь также смонтируют стойки и балки барьерного ограждения.

— На части разделительной полосы проходит сеть ливневой канализации, поэтому ограждение будет с обеих ее сторон. Новое ограждение отвечает всем современным требованиям безопасности, — добавили представители подрядной организации.



Анастасия КОТЛЯРОВА

Комплексный ремонт пригородной трассы проводят благодаря субсидиям от Минвостокразвития.

■ ВЕСТИ С ВОДОЕМОВ

Шамору хотят переделать

Константин МИХАЙЛОВ

Уже в следующем году мэрия хочет превратить самый большой пляж Владивостока еще и в самый лучший.

Комплексное благоустройство известного на всю Россию пляжа Шамора в бухте Лазурной начнется в 2021 году. Сейчас пляж бухты Лазурной является муниципальной собственностью Владивостока, однако на берегу расположено множество частных объектов.

— Дирекция общественных пространств города занимается анализом территории для последующего проектирования

качественной инфраструктуры пляжа и сервисов, которые должны там присутствовать: раздевалок, душевых, туалетов, пунктов охраны, спасательных вышек. Сейчас определяются границы проектирования вдоль береговой линии и ведутся переговоры с собственниками земельных участков, которые находятся у границ муниципальной земли, — рассказал ТАСС исполняющий обязанности директора МАУ «Дирекция общественных пространств города Владивостока» Салават Галиев.

По словам чиновника, проект благоустройства будет готов уже в этом году и предложен на общественное обсуждение, в котором примут участие представители бизнеса, власти и горожане. Сами работы по приведению пляжа в цивилизованный вид начнутся в следующем году.

Мэрия намерена не только привести Шамору в порядок, но и планирует предоставлять на самом большом пляже Владивостока услуги для туристов.

В 2017 году бухта Лазурная (Шамора) вошла в ТОП-5 лучших побережий в России по версии портала BlaBlaCar.



Сергей БАЛАНОВ

Алена МАРТЫНОВА

Еще два свидетеля защиты заявили, что актер не виновен в страшном ДТП.

В громком судебном разбирательстве (см. «Справку «КП») был недельный перерыв. В прошлый понедельник Михаил Ефремов заявил в суде, что не готов: мол, его семья все еще выбирает нового адвоката взамен отстраненного по желанию самого клиента Эльмана Пашаева. Это, впрочем, не помешало актеру сразу после объявления недельного перерыва... вновь заключить соглашение с Пашаевым.

Остальные защитники предлагают ему признать вину. Зачем вообще тогда адвокат нужен?! - объяснил свое скорое возвращение одиозный юрист.

«МОЛОДОЙ МУЖЧИНА ДО 40 ЛЕТ»

Адвокат Эльман Пашаев, напомним, ратует за невиновность Ефремова - мол, в машине артиста за рулем в тот роковой день сидел другой человек: загадочный джентльмен в белых кроссовках. И якобы некий свидетель видел его и готов дать показания. Вчера Пашаев явил этого свидетеля суду. Его зовут **Теван Бадасян**. Он заверил суд, что сам вышел на Пашаева. И рассказал, как, по его мнению, дело было:

«Я пришел в Плотников переулок около 21.10 - 21.15, чтобы купить сигарет. Передо мной шагах в пятнадцати шел мужчина. Сравнялся с автомобилем, номер у него еще блатной... И этот человек сел на заднее сиденье автомобиля. Я еще обратил внимание, что впереди в машине никто не сидел. А кто был еще сзади - не знаю, стекла тонированные».

- А номер машины вы помните? Точно 808? - спрашивает его Пашаев.

- Точно! 100 процентов! Даже не 90! Я точно утверждаю! - кричит Бадасян. В суде он чувствует себя крепко: препирается и с прокуратурой, и с защитником потерпевшей стороны **Александром Добровинским**. Похоже, что он «из той же филармонии», что и предыдущий «тайный свидетель» **Александр Кобец**, который признавался на позапрошлом заседании, что ДТП и «другого мужчину за рулем, не Ефремова» он видел сильно выпивши, к тому же слеп на один глаз (о его заявлении читайте на сайте kp.ru).

- Дайте мне слово, дайте мне договорить! Михаил Олегович, сядьте! - командует Бадасян. - А вы, Добровинский, занимайтесь своим делом!

- Свидетель, почему вы так

Дело Михаила Ефремова:

«Вышел с пассажирского сиденья - лохматый, сонный... А за рулем был другой!»



Как всегда, Ефремов вошел в суд под крики фанатов, скандирующих: «Невиновен!»

настроены? - вмешивается судья.

- Потому что я чувствую, здесь творится что-то не то!

- Можно не орать? - делает замечание свидетелю адвокат потерпевших **Анна Бутырина**.

- Сядьте! Вы слышали, как я ору? Вот и надейтесь, что не услышите! Если я буду орать, вы отсюда вылетите!

Энергичный мужчина этот Бадасян. Перепалка в разгаре, кричат уже все.

Тут встает сам Ефремов:

- Я в очередной раз обращаю внимание суда на ксенофобские настроения стороны потерпевших!

По словам свидетеля, в машине Ефремова за рулем был не актер, а совершенно другой человек - молодой мужчина до 40 лет. Бадасян уверяет, что джип Ефремова с «красивым блатным номером» был единственным в переулке, поэтому он обратил на него внимание.

- Сказать вам, сколько такой номер стоит у нас в России? - предлагает судье свидетель. - По таким номерам понимаешь, что человек не просто из грязи в князи, а давно чувствует себя хорошо.

Вопросы опять задает прокуратура. Свидетель уже на

пределе.

- Во что был одет тот человек, который сел в машину в Плотниковом переулке?

- Не в пиджаке!

- А в чем?

- Не в пиджаке! Не в пиджаке! Не в пиджаке! - кричит Бадасян.

Стороны уже не стесняются в выражениях:

- У вас что, пластинку заело?

- Да что вы себе позволяете?! - огрызается буйный свидетель.

После этого прокуратура попыталась выяснить, есть ли машина у Бадасяна и какие у нее номера.

- Не говори, в машину что-то подбросят! - кричит Эльман Пашаев.

- Нет у меня машины, запишите под протокол! - заявляет свидетель. - Я требую пройти проверку на полиграфе! Я требую, чтобы мой телефон проверили по биллингу! Уважаемый судья, я могу заявлять ходатайство?! Нет? Почему?!

Свидетель уходит, обвиняя на прощание родных погибшего **Сергея Захарова** в жажде хайпа (то есть дешевой популярности. - Ред.). Адвокат Добровинский поправляет «антиковидную» маску - она у него с эмблемой футбольного клуба «Динамо». Видимо, специально надел, чтобы подразнить записного спартача Ефремова - на войне все средства хороши.



Свидетель Теван Бадасян выступал эмоционально и очень громко.

СПРАВКА «КП»

Поздно вечером 8 июня на Смоленской площади автомобиль Михаила Ефремова на большой скорости выехал на встречную полосу и столкнулся с фургоном, за рулем которого был Сергей Захаров - он умер в больнице. Актеру грозит от 5 до 12 лет колонии. Сам он сначала заявлял, что признает вину и готов оказать помощь семье погибшего, а потом внезапно объявил, что ничего не помнит. Судебные слушания по делу идут уже две недели.

«В ПОДУШКЕ БЕЗОПАСНОСТИ КТО-ТО КОПОШИЛСЯ»

После перерыва приглашают свидетеля **Андрея Гаева**. Он друг того самого Александра Кобца, который уже вызывался в суд. По их словам, они 8 июня выпили крепкого пива и гуляли - авария якобы произошла на их глазах. Дружат много лет, даже воевали вместе в Донбассе. Гаев отдыхал в Анапе, поэтому дает показания только сейчас.

- Во что был одет Ефремов? - У него была темная обувь: черная или синяя.

- Что вы видели внутри джипа?

- Раскрытые подушки (безопасности. - Ред.). Саша Кобец подошел к водительскому сиденью. А я смотрел наискосок на пассажирское сиденье - и вдруг оттуда вышел мужчина. У него были волосы такие взлохмаченные... (Ефремова описывает. - Ред.) Я смотрю на него: видно, что он нетрезвый и какой-то непонятный: сонный, что ли. Как будто напился, а его разбудили резко, и он ничего не поймет.

А вот водителя «Гранд Чероки» Гаев не разглядел.

- Там шевелилась подушка безопасности, как будто кто-то в ней копошился, - туманно свидетельствует мужчина.

Суд оглашает детали биографии свидетеля: Гаев не раз привлекался за административной ответственности - в частности, за распитие алкоголя в общественных местах, лишен прав за пьянку и, главное, отсидел три года за избиение жены.

Суд продолжается. Следите за «КП».



Закулисье суда над Михаилом Ефремовым: как процесс превратился в реалити-шоу - на сайте kp.ru



«Комсомолка» протестировала самые

Алексей САМУСЬКОВ

Команда проехала тысячу километров по приморским дорогам на новых кроссоверах в поисках идеального места отдыха.

Путешествие на новых автомобилях ŠKODA KODIAQ и ŠKODA KAROQ для участников совместного проекта «Комсомольской правды» и «Сумотори-авто» подошло к концу. Мы проехали почти тысячу километров, сожгли сотни литров топлива, сняли гигабайты фото- и видеоматериала с красивейших пляжей Приморья и готовы поделиться с вами теми эмоциями, которые мы получили от этого автопробега. Ни у кого из участников команды не было и грамма сомнения по поводу успешности автопробега, а ведь на все пять дней был весьма неблагоприятный прогноз погоды: туман, тучи и ливни. Мы рискнули и не прогадали.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ: ДОРОГА В БУХТУ ВИТЯЗЬ И ПЕРВЫЕ ДОРОЖНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

Старт от дилерского центра ŠKODA. Кто-то нервничает, кто-то раскладывает в суматхе вещи по кроссоверам KODIAQ и KAROQ, другие же заняты съемкой происходящего. Впрочем, времени на долгие сборы у нас не было. Буквально через полчаса вся наша команда отправилась в путь. Блогеры Антон и Анастасия Блохины присоединились к автопробегу на своем буквально на днях приобретенном авто, тоже с левым рулем, что для них впервые.

Так получилось, что пока мы добирались до бухты Витязь, во всех трех экипажах рулили девушки. И прекрасно рулили, надо отметить: на их долю выпала не только дорога до Андреевки, но и размытая недавними дождями грунтовка



Вадим ПОПОВ

Алый закат над Змеиной сопкой. Застать такую красоту – большая редкость.

перед самой бухтой Витязь. Эта дорога почти не предназначена для низких авто. После дождей сюда лучше не ехать на машинах с низким клиренсом. Мы на наших кроссоверах добрались до бухты без каких-либо происшествий.

Мы разместились на туристической базе «Береговая» в просторном домене с большой облагороженной территорией, а ужин приготовили на походном оборудовании, предоставленном магазином «Олимп».

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДНЯ: ПЛЯЖНЫЙ ИНЬ И ЯН

В первый день нам удалось сравнить пляж бухты Витязь и побережье Андреевки. Если в Витязе туристов не так много, буквально человек 30 на весь пляж, то в Андреевке настоящее паломничество туристов со всех регионов Дальнего Востока. Так и получается, что спокойствие и безмятежность соседствуют с драйвом и процветающей шумной торговлей.

ДЕНЬ ВТОРОЙ: ОЛЕНИЙ ПАРК «ЗЕМЛИ ЛЕОПАРДА» И ВОЛШЕБНЫЙ ЗАКАТ БУХТЫ АСТАФЬЕВА

На следующий день путешествия мы не стали много ездить по дорогам края, но решили больше времени уделить окружающим нас красотам. Позавтракав, мы направились в олений парк, входящий в состав национального парка «Земля леопарда». Эта территория раньше находилась в частной собственности, куда не пускали туристов, а сейчас здесь развивают экокластер и проводят организованные экскурсии. Животные тут обитают в естественных условиях, так что их пришлось выслеживать. И нам повезло – встретили самку с двумя детенышами. Они стояли от нас на расстоянии где-то в 30 метров, но, увидев нашу группу, поспешили к остальному стаду, которое виднелось вдалеке. Впрочем, нам разрешили провести аэро-

съемку, но при одном условии. Нельзя слишком близко приближаться к оленям, ведь даже такой маленький дрон может сильно напугать дикое животное.

Вернувшись на базу, мы решили устроить реальные испытания для автомобиля ŠKODA KODIAQ и проехать на нем до бухты Астафьева. Разложили третий ряд сидений и отправились в путь вшестером в одном автомобиле. Дорога к бухте сначала идет в гору по узкой колее из скального грунта, отсыпана не так давно и еще не до конца грейдирована, встречаются размытые участки. Но даже в этих условиях кроссовер показал себя хорошо.

Партнер автопробега – сеть кофеен Coffee Machine, их пит-стопы есть практически в каждом населенном пункте Приморья. Каждый раз, заезжая к ним, мы встречали теплые улыбки, а заказ оформляли в мобильном приложении, чтобы не терять время в очереди.

Сама бухта Астафьева входит в границы морского заповедника – особо охраняемой природной территории. В 500-метровую зону берега запрещен проезд автомобилей. Не так давно 58 гектар соседствующей территории выкупил предприниматель, он организовал вынос мусора и уборку пляжа бухты. Теперь здесь следят за тем, чтобы отдыхающие не жгли костры, а у всех прибывающих были с собой мусорные пакеты. За проход и пребывание на территории бухты берут по 200 рублей со взрослого человека, дети проходят бесплатно.

Вода здесь немного прохладная, но зато очень чистая. Дно песчаное и неглубокое. Купаться здесь одно удовольствие. Но воды заповедные, так что это запрещено. Людей не так много, причем, как говорят здешние завсегдатаи, в выходные тут яблоку негде упасть. Люди действительно отправляются в Хасанский район за чистотой морской воды и песчаного берега. Мы даже не заметили, как наступил вечер.



Антон БЛОХИН



Антон БЛОХИН

красивые пляжи Приморья



Антон БЛОХИН

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДНЯ: ЛУЧШИЙ ЗАКАТ В ГОДУ

Решили застать на вершине сопки алый закат, все погодные условия указывали на то, что это произойдет. Туман полностью окутал сопку, но спустя некоторое время начал быстро исчезать, уступая место ярко-желтому закату, переходящему в оранжевые тона. Прошло буквально несколько минут, как небо окрасилось в алый цвет, отражающийся в облаках над Змеиной сопкой. Вот так буквально за 10-15 минут мы стали свидетелями одного из красивейших закатов этого лета. Участники автопробега «Пляжный тест-драйв» не упустили этого момента, пополнив свою коллекцию шикарными кадрами.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ: ПРОГУЛКИ ЛЕОПАРДОВЫМИ ТРОПАМИ И ДОРОГА В ЛИВАДИЮ

Сегодня нас ждала самая длинная дорога за весь автопробег - проезд из Хасанского района в Ливадию. При таком внушительном переезде без пауз и остановок передвигаться крайне сложно. Мы же решили совместить приятное с полезным и сделали остановку в селе Барабаш, посетив национальный парк «Земля леопарда». Нам предстояло пройти заповедными тропами самой редкой крупной кошки планеты с восхождением на гору Бусленко.

Широколиственный лес, барсучьи норы и кротовины прямо под ногами, растущие вдоль тропы белые грибы и сыроежки, ягоды барбариса и заросли папоротника - вся эта хрупкая экосистема является естественной средой обитания дальневосточного леопарда. Нашей команде повезло оказаться здесь в гостях и побыть наедине с природой. Закончив прогулку по леопардовым тропам, мы вернулись к автомобилям и направились в поселок Авангард, что расположен под Ливадией.

За пять дней автопробега мы разыграли 20 литров моторного масла MOLYGREEN от генерального партнера автопробега. Всю неделю слушатели радио «Комсомольская правда» следили за командой путешественников и отвечали на вопросы. По итогам конкурса мы выявили пять счастливиц, получивших полезные призы. Моторное масло MOLYGREEN - настоящее японское качество!

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДНЯ: КИЛОМЕТРЫ ДОРОЖНОГО РЕМОНТА

Дорогу можно условно разделить на два отрезка: до города Фокино и после. До населенного пункта дорожное покрытие в очень хорошем состоянии: капитальный ремонт завершен еще не везде, но по большей части теперь это ровная и приятная трасса. А вот после Фокино - два аварийных моста, отсыпка дороги скальшим грунтом и затянувшийся ремонт до самого поворота на Ливадию. Пришлось и по ямам поехать, и постоять около получаса, пропуская автомобили встречного направления на участке с реверсивным движением.

И вот мы, уставшие и изнуренные дальней дорогой, добрались до нашей конечной на этот день точки - базы отдыха «Прибойная». Тут очень уютная атмосфера, база расположена у самого берега моря, а еще, что немаловажно для всей команды автопробега, здесь есть собственный Wi-Fi.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ: РАССВЕТ У ПОДНОЖИЯ ГОРЫ И ЛАЗУРНЫЙ БЕРЕГ ТРИОЗЕРЬЯ

Если команда автопробега уже провожала закаты, то вот встречать рассвет нам еще не приходилось. И вот в 4 часа утра мы собираемся в путь, чтобы увидеть восход солнца в одном из самых живопис-

ных мест Приморья - у подножья горы Сестра. Заодно мы проверили, как ŠKODA KODIAQ и KAROQ ведут себя на песке. Оба автомобиля с легкостью заехали на пляж и также без особых усилий смогли выбраться.

После нескольких часов съемок и небольшого пикника на берегу моря мы направились к бухте Триозерье. Кстати, дорога от Ливадии до Находки и далее до поселка Первостроителей вполне комфортная, а вот к бухте Триозерье путь нелегкий. Грунтовая дорога, которую крайне редко грейдируют, крутые перепады высот, перемытые участки и узкая колея - это, пожалуй, главные отличительные особенности этой местности. Проехать здесь на легковом автомобиле и не зацепиться днищем нереально.

И вот мы, наконец, добрались до бухты Триозерье. Лазурный берег, белый песок, прозрачная морская вода - это отличительные особенности этого райского уголка. Здесь довольно часто можно встретить любителей кайтсерфинга. На побережье несколько спортсменов подняли в небо своих воздушных змеев и начали рассекать по волнам, подпрыгивая на несколько метров и эффектно приземляясь.

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДНЯ: ТЕПЛОЕ МОРЕ

Каждый участник автопробега, кто уже бывал в этом райском уголке, отметил комфортную температуру воды. Дело в том, что море здесь достаточно прохладное. Лишь в конце августа и в начале сентября тут можно застать идеальное сочетание температур воды и воздуха. Можно сказать, нашей команде весьма повезло.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ: ФИНАЛЬНЫЙ АККОРД «ПЛЯЖНОГО ТЕСТ-ДРАЙВА»

Команда автопробега, протестировав пляжи Находки, возвращается во Владивосток через арт-парк «Штыковские пруды». Выезжая с базы отдыха, мы до отказа заполнили багажники автомобилей, даже капсула Terzo на крыше ŠKODA KAROQ была забита нашими вещами. Итак, багаж собран, команда сыта, в путь!

Спустя несколько часов мы добрались до арт-парка, центра семейного отдыха, где можно найти развлечения на любой вкус, начиная от бесшумных прогулок по тенистым аллеям парка, заканчивая экстремальным катанием на вейкборде в большом



Антон БЛОХИН

пруду. В малом пруду водятся утки, а присматривает за ними черный кот. Сам парк богат на различные фотозоны и арт-объекты. Тут можно даже остаться на ночь, арендовав один из кемпингов. В завершение дня нас ждала прогретая баня и бассейн. Визит в арт-парк «Штыковские пруды» стал для нас не просто идеальным завершением пятнадцатидневки, он стал вишенкой на торте нашего автопробега «Пляжный тест-драйв».

ВПЕЧАТЛЕНИЕ ДНЯ: КУХНЯ АРТ-ПАРКА

Конечно, можно бесконечно долго восторгаться дизайнерскими решениями и красотой парка, но таких угощений, как штыковский чай и штыковская пицца с кедровыми орехами, нигде, кроме как здесь, вы больше не найдете.

Все, что нам осталось, - это доехать до конечной точки маршрута - дилерского центра ŠKODA. Здесь мы и поставили окончательную точку в нашем автопробеге.

Во время нашего путешествия по югу Приморья мы постарались рассказать вам о самых популярных пляжах и местах отдыха. И хотя выбор идеального места для отдыха остается за каждым, ведь у всех свой идеал, никогда не поздно открыть для себя что-то новое, узнать мнения других путешественников и блогеров, участников автопробега «Пляжный тест-драйв».

Вместе с топливным партнером автопробега, компанией «Уссуринефтепродукт», мы разыграли 100 литров. Чтобы выиграть, нужно было угадать итоговый показатель на одометре автомобиля ŠKODA KODIAQ, который стартовал в автопробег с показателем 7838 километров, а завершил его с показателем 8837. Наиболее точный ответ - 8838 километров - дала Марина Гибик. Поздравляем победителя конкурса с победой.



Антон БЛОХИН



Даешь официантку в президенты США!

Мария БЕРК

Кто может оказаться в Белом доме после Трампа или Байдена.

«Я обману, если признаюсь, что в юности зачитывалась трудами философов. Я выросла, помогая маме драить унитазы»: - как-то создалась она. Молодая, прямолинейная, острая на язык латиноамериканка и официантка из Бронкса с университетским образованием, получившая кресло в Конгрессе США, заслужила особой аббревиатуры от СМИ, тиражирующих ее неоднозначные высказывания чуть ли не ежедневно. АОС - теперь все уже знают, что это **Александрия Окасио-Кортес**. До этого аббревиатура была только у президента США **Джона Фицджеральда Кеннеди (JFK)**.

ДЕВЧОНКА ИЗ БРОНКСА

Она родилась в семье иммигрантов из Пуэрто-Рико. Ее отец был архитектором и владел небольшой компанией, а мать подрабатывала уборщицей.

Семья была небогатая и проживала в одном из самых неблагополучных боро Нью-Йорка - Бронксе. В определенный момент у отца появилась возможность перевезти семью в другое место, и он внес первый платеж за дом в благополучном районе.

В школе Александрия увлекалась микробиологией и даже выиграла конкурс научной компании Intel: за это лаборатория Массачусетского института назвала в ее честь астероид - 23238 Ocasio-Cortez.

Александрия не подвела родителей и после школы поступила в Бостонский университет, получив диплом по специальности «экономика и международные отношения». Но отложить карьеру успешного экономиста ей пришлось из-за смерти отца, который скоропостижно скончался в возрасте 48 лет от рака легких. Се-

мья столкнулась с финансовыми трудностями, пришлось продать дом и вернуться всем в Бронкс. Александрия устроилась в мексиканский ресторан, совмещающая работу барменши и официантки.

ГОВОРЯЩАЯ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ

Еще в Бостоне она совмещала учебу с работой в офисе сенатора Эдварда Кеннеди, младшего брата убитого президента, где занималась вопросами миграционной политики. В 2008 году участвовала в избирательной кампании **Баракки Обамы**. Но осознанный поход на Вашингтон начался у нее с волонтерской деятельности.

Работая в баре, она начала сотрудничать с некоммерческой организацией, поддерживающей латиноамериканцев, живущих в Штатах. Затем открыла крохотное издательство Brook Avenue Press, поставив своей миссией возможность дать достойную работу людям из неблагополучных семей Бронкса, мечтавших стать дизайнерами, художниками и писателями.

Первый реальный шаг в большую политику был сделан в 2016 году. Тогда она появилась на митинге против строительства нефтепровода в Мичигане. Затем на добровольных началах стала принимать участие в избирательной кампании **Берни Сандерса**. Выбор был не случайным: программа Сандерса, метившего в президенты, вдохновляла тысячи молодых американцев - доступное всеобщее здравоохранение, бесплатное высшее образование и другие социальные реформы. В Нью-Йорке он обрел поддержку самых разных групп - экоактивистов, феминисток, представителей и защитников прав ЛГБТ-сообщества, участников движения Black Lives Matter.

После победы **Трампа** активность этой леволиберальной коалиции не снизилась. Одно из новых объединений, Brand

New Congress, поставило целью помочь попасть в американский парламент новым, молодым активистам. О приеме заявок было объявлено по радио. Младший брат Александрии, Габриэль решил отправить заявку от имени сестры, сделав это тайно от нее.

В течение нескольких месяцев кандидатка на пост конгрессвумена прошла сотню тренингов, которые подготовили ее к завоеванию парламента. Согласно внутренней статистике, за год агитации Окасио-Кортес и ее команда сделали 170 тысяч телефонных звонков, зашли в 120 тысяч домов и квартир и отправили 120 тысяч сообщений. В результате, в 2018 году имя Окасио-Кортес оказалось в списке кандидатов в парламент от Демократической партии. Тогда она бросила вызов **Джо Кроули**, мастодонту большой политики, переизбиравшемуся в Конгресс 10 лет подряд.

- Кроули не живет в нашем округе, его дети не ходят в наши школы, не пьют нашу воду, не дышат нашим воздухом, - утверждала Александрия. Ее слова были убедительны, и она победила.

Свой успех она объясняла просто: мол, жители 14-го избирательного округа Нью-Йорка, частью которого является Бронкс, такие же, как и она: 70% составляет цветное население, кроме того, половина жителей - иммигранты. А в Конгрессе никогда не было представителя из их среды, да еще и говорящего на испанском, то есть на одном с ними языке. Так в возрасте 29 лет Окасио-Кортес стала самой молодой женщиной в американском Конгрессе.

СОЦИАЛИСТКА, ФЕМИНИСТКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА

В Конгрессе АОК развернула бурную деятельность, она ведет войну на трех главных для нее фронтах: с коррупцией, бедностью и глобальным



Вот она, экс-официантка Александрия Окасио-Кортес на предвыборном митинге в Калифорнии.

щегося себя американского конгрессмена или сенатора обязательно есть свой вариант разрешения одного. Но впоследствии заявила, что у нее, возможно, есть еврейские корни.

Вместо этого она полностью погружена в решение внутренних проблем Америки: ездит на границу США и Мексики, участвует в митингах феминисток и поддерживает движение MeToo.

У нее есть как армия поклонников, так и противников. Последние недавно распространили видео, на котором Окасио-Кортес давно, на одной из университетских вечеринок танцует на крыше латиноамериканские танцы. Александрию тут же обвинили в легкомыслии и поверхностности. Но парламентарий ответила критикам смело, записав видео, на котором она станцевала у входа в свой рабочий кабинет в Капитолии.

- Если республиканцы думают, что женщины, танцующие в университете, это возмутительно, пускай посмотрят, как женщины танцуют и в Конгрессе! - написала она.

Сможет ли АОК сменить Трампа или Байдена? Увы, но молодость станет для нее на президентских выборах в 2024 году препятствием. Возрастной ценз составляет для кандидата в президенты США 35 лет. А ей исполнится столько лишь в октябре 2024 года, когда президентская кампания будет подходить к самому концу.

Но если она не растеряет свой пыл и задор, а также если учесть статистику, что через 10 лет половину всего населения США будет составлять цветное население, то вовсе не исключено, что первой женщиной президентом Соединенных Штатов Америки станет Александрия Окасио-Кортес.

потеплением.

В первый же месяц пребывания в Вашингтоне организовала два сидячих протеста в офисе **лидера демократического большинства в Конгрессе Нэнси Пелоси**, выступив в поддержку основного пункта своего «Нового зеленого курса» - радикальной трансформации американской экономики и перевода ее на экологические рельсы.

Устраивать забастовки в офисе лидера собственной партии - нарушение всех неписаных правил.

Благодаря своей программе, Александрия за короткое время обзавелась миллионной аудиторией в Твиттере и Инстаграме. О ней пишут практически все газеты и

журналы, а журналы мод размещают ее фото на обложках. Александрия Окасио-Кортес - красавица. И, кстати, пока не замужем, но у нее есть бойфренд Рили Робертс, IT-специалист.

ТАНЦЫ В КАПИТОЛИИ

В ее политической программе ничего не говорится о внешней политике. Об отношениях США с Россией они не высказывались ни разу. Однажды не смогла внятно изложить свою позицию по арабо-израильскому конфликту, на что у каждого уважаю-



Больше о выборах в США читайте на сайте kp.ru

Мария БЕРК

26 августа самой знаменитой монахине исполнилось бы 110 лет.

В Индии установлен очередной антирекорд - почти 2,4 млн. случаев заражения коронавирусом, более 50 тыс. индийцев от COVID-19 скончались.

Все ожидали помощи от знаменитых Домов милосердия матери Терезы, но они еще в марте закрыли свои двери как для волонтеров, так и для нуждающихся в помощи. В конгрегации сестер-миссионерок любви (так называется монашеский орден, основанный матерью Терезой) заявили, что таким образом заботятся о здоровье детей, содержащихся в многочисленных Домах.

Мать Терезу еще при ее жизни считали святой, а после смерти в 1997 году ее имя стало нарицательным. А ведь она - пожалуй, одна из самых неоднозначных исторических личностей современности.

БОГ НАМ ПОМОЖЕТ

Дурную славу ей принесли сведения о колоссальных суммах, лежащих на счетах фонда благотельницы, и о ее поездках на лечение в США при наличии собственных клиник в Индии.

Ее не то божий промысел, не то особый подход к материальным благам хорошо иллюстрирует одна история. В одном из лондонских супермаркетов она набрала гигантскую тележку продуктов для бездомных, нашедших кров в ее приюте. Итоговая сумма была огромной - 500 фунтов стерлингов.

- Это для бедных, - заявила менеджеру мать Тереза.

- Достойно восхищения. С вас 500 фунтов.

- Ты не понимаешь. Это для бедных, - повторила монахиня.

Кассир и менеджер пытались получить деньги, но мать Тереза стояла на своем. В результате, покупатель, стоявший за ней, не выдержал и согласился заплатить нужную сумму.

- Вот видишь, - хитро подмигнула Тереза своему помощнику. - Я же говорила тебе, что Бог нам поможет.

МОДНАЯ СВЯТАЯ

При рождении мать Тереза получила имя Агнес Гондже Бояджиу. Она появилась на свет в 1910 году в Скопье (тогда - территория Османской империи) в семье косовских албанцев, ис-

Мать Тереза:

Символ милосердия или расчетливая бизнесменка?



При жизни мать Терезу и ее сестер старались не подвергать жесткой критике. Но после ее смерти конгрегация подверглась многочисленным нападениям.

поведовавших католицизм. В школьные годы Агнес увлекали рассказы о жизни миссионерок, и к 12 годам она уверовала, что обязана

посвятить себя служению Богу и людям. Достигнув совершеннолетия, девушка перебралась в Ирландию, присоединившись к ордену «Сестер Лорето». С этого момента главным языком ее жизни стал английский, а своих родных она больше не видела.

В Ирландии Агнес приняла монашеский постриг. Имя Тереза было выбрано случайно. В то время в особой моде была автобиографическая книга французской монахини Терезы из Лизьё, умершей в молодом возрасте от туберкулеза и считавшейся самой великой святой начала XX века.

ЗОВ ВНУТРИ ЗОВА

Получив направление в дальнейшем нести свой крест в Индии, монахиня Тереза два десятилетия несла послушание, работая в одной из калькуттских школ. Но в 1946 году, как сама она неоднократно описывала, услышала внутренний голос или зов, который приказал ей помогать бедным, живя среди них.

Ватикан разрешил Терезе заняться миссионерством. Монахиня сменила традиционное сестринское одеяние на белое

сари с голубым окаймлением, купленное на базаре в Калькутте, закончила курсы базовой медпомощи и приняла гражданство Индии.

При поддержке властей по всей Индии стали появляться больницы, приюты для бедных, хосписы для умирающих и больных проказой, а также детские дома. Популярность матери Терезы быстро вышла за пределы Индии и распространилась по всему миру. Очень скоро Дома милосердия матери Терезы стали возникать везде.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЛИДЕРА

Правила жизни для сестер и братьев матери Терезы - монашеские. Они ведут аскетичный образ жизни, отказываясь от многих благ цивилизации - ни тебе телевизора, ни радио, ни интернета; они не курят и не употребляют алкоголь. Табу - попрошайничество или требование бесплатной еды. Устав конгрегации мать Тереза написала сама, сформулировав 4 ключевых обета: послушание, милосердие, бедность, служение беднейшим из бедных.

Монахини в возрасте от 18 до 70 лет со всего мира стекаются в Калькутту, где располагается главный дом милосердия ордена. Там же находится могила матери Терезы, на которую приезжают помолиться верующие.

ДЕТИ НА ПРОДАЖУ

При жизни мать Терезу и ее сестер старались не под-

вергать жесткой критике. Но после ее смерти конгрегация подверглась многочисленным нападениям.

В своей книге лондонский врач, выросший в Калькутте, Ароуп Чаттерджи рассказал, что мать Тереза преувеличивала количество людей, которым была оказана реальная помощь. Больных содержали в аскетических условиях, несмотря на деньги, которые выделялись на модернизацию приютов многочисленными правительствами и благотворительными организациями.

В доказательство он привел около сотни интервью с людьми, связанными с сестрами-миссионерками.

Один из самых громких скандалов был связан с детьми-сиротами.

В 2015 году власти Индии ужесточили процесс усыновления: взять малыша могли лишь разведенные или одинокие индийцы. Поэтому сестры, убежденные, что ребенку нужны и мать, и отец, решили перестать заниматься передачей сирот опекунам. Но благотворительный фонд матери Терезы решил игнорировать этот запрет, и в 2018 году сотрудницу организации арестовали за продажу 2-недельного младенца семейной паре.

В ходе расследования выяснилось, что фонд регулярно грешил подобными поступками, продавая малышей бездетным парам. Приют просил за младенца вознаграждение в размере от 40 до 120 тыс. рупий (это примерно 40 - 120 000 рублей), в зависимости от финансовых возможностей пары.

ВЕРА С ЦЕННИКОМ

После своей смерти мать Тереза превратилась в бренд. В северомакедонском Скопье, ее родном городе, от имени и с именем знаменитой уроженки продают все, что угодно - от статуэток и книг до четок и календариков.

Главная разница между жизнью сестрами-миссионерками ордена матери Терезы до и после ее смерти заключается в том, что авторитет и популярность его основательницы служил для конгрегации опорой, как моральной, так и финансовой. Нынешнее состояние монашеского объединения держится, скорее, только на вере и памяти о мнимых и реальных благодеяниях.



Мать Терезу еще при ее жизни считали святой, а после смерти в 1997 году ее имя стало нарицательным.



Раз в школах нет уроков про одну из главных наук - про управление деньгами, мы решили узнать, как детям постичь финансовую грамотность.

А когда мы будем проходить про богатство?

НАЛИЧНЫЕ ИЛИ КАРТА?

Карманные деньги всегда были непростой темой в отношениях отцов и детей. Да и в отношениях между самими детьми. Сколько пережито по поводу потерянных или отобранных хулиганами денег! Сегодня наличные отходят на второй план, все чаще ребята, особенно те, кто постарше, пользуются банковскими картами.

- С самых первых шагов маленькому человеку все-таки лучше давать наличные - они более осязаемы, их можно потрогать, а потом уже переходить к безналичным деньгам, картам - пользоваться ими удобнее, да и родителям удобнее контролировать траты, - сказала «КП» детский психолог, директор Национального центра финансовой грамотности Евгения Блискавка.

Стоит подчеркнуть, что в школах сейчас в ходу силиконовые электронные браслеты «Москвенки». Чипы внутри браслета отмечают вход-выход ребенка из школы - родители через телефонное приложение могут видеть, вошли ли сын-дочь в школу. И также на виртуальный счет браслета родители через телефон могут положить деньги на школьные обеды.

Для детей постарше нужны и наличные, и карты - как пластиковые, так и виртуальные, существующие только в мобильных телефонах.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Главное, что надо усвоить: ребенку в возрасте до 14 лет карта может быть оформлена только как дополнительная к карте родителя. В банках таких карт великое множество. Редко какое финансовое учреждение пройдет мимо такого выгодного клиента, как школьник.

Чаще всего родители выбирают для возрастной группы 6 - 14 лет виртуальные карты.

- Их можно скачать на телефон - хоть айфон, хоть андроид, - пояснил «КП» эксперт по финансам Владимир Павловский. - Причем устанавливается такая карта одновременно и на телефон ребенка, и на телефон родителя. Карта не привязывается ни к какому счету. Но родитель может пополнять ее онлайн. Пользоваться картой школьник может двумя способами. Производить оплату в магазинах (как с виртуальной карты - то есть касаясь телефоном терминала) либо через интернет (на тех сайтах, где нет ограничений по возрасту).

Если у телефона нет функции бесконтактной оплаты, то остаются только покупки в интернет-магазинах.

КАК ОГРАНИЧИВАЮТ ТРАТЫ

Снятие наличных на этой карте не предусмотрено. Переводы денег - тоже. На карту деньги перевести можно, а с карты нет.

Не получится и транжирить.

- Некоторые банки устанавливают лимиты на детские карты: например, лимит на одновременную покупку (до 15 000 руб.), а в месяц можно потратить не более 40 000 руб., - рассказал Павловский. - При этом родитель может установить собственные ограничения, хоть 1 рубль. Несомненным плюсом является система кешбэк, на детских картах она тоже действует.

Кроме того, родитель, который оформил на своем телефоне дубли-

кат карты, видит все траты, которые совершает его ребенок, и может оценить, хозяйственный у него растет наследник или велика вероятность, что все промотает.

А ЕСЛИ ПОТЕРЯЛ?

Допустим, случилось страшное - ребенок потерял мобильник. Или еще хуже - хулиганы отобрали. Сам телефон - это еще полбеды, а если на карте есть деньги?

В таких случаях карту можно заблокировать.

Но есть нюанс. Заблокировать, а потом разблокировать нельзя. Если заблокировал, то, считай, закрыл. И последующее разблокирование - это, по сути, перевыпуск виртуальной карты. Деньги со старой карты не пропадают. На какую-либо другую карту их перевести нельзя, но можно перевести на новую виртуальную, выпущенную взамен той, что потерялась вместе с телефоном.

- Один из крупнейших банков России выпускает детские виртуальные карты, в которых помимо общего «джентльменского набора» есть проценты на остаток - 3,14% в год. Процент мизерный, но остроумно. Число Пи, как никак! - улыбается Владимир.

ПЛЮС ПРИЛОЖЕНИЕ

Практически у всех банков есть еще и специальные детские приложения. Как правило, они содержат чат, в котором ребенок может задать вопрос и получить оперативный и квалифицированный ответ от банка.

Еще один общий пункт - обучение финансовой грамотности. Банкам это выгодно - с малых лет растят себе клиентов. Ну и самим деткам не повредит.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСТАРШЕ

Вообще-то с 14 лет можно уже самостоятельно открывать депозит-

Плата за домашку

Некоторые родители, желая дать пример, что такое заработок, предлагают детям денежные премии за выполнение домашних обязанностей. Например, погулять с собакой - 200 руб., убрать в комнате - 100 руб. Правильный это подход или так себе?

- Давать деньги за то, что сходил в магазин, помыл посуду или выполнил какие-то другие домашние обязанности, я считаю неправильным, - говорит детский психолог Евгения Блискавка. - У человека мотивация падает. Пару раз сделает, а потом вы его не заставите ни за какие деньги. В отношении домашних обязанностей у ребенка нужно формировать чувство искреннего удовлетворения от выполненного долга - есть же и такая человеческая мотивация, не только вознаграждение.

ные счета и дебетовые карты. Но это же еще школьный возраст! Поэтому многие банки предусматривают отдельный продукт для подростков - уже не настолько малышовой, но и все-таки еще не такой, как у взрослых.

Например, для ребят 14 - 20 лет банк предлагает дебетовую карту, которую можно продублировать в виртуальном варианте на телефоне. Обслуживание уже платное - в среднем 150 руб. в год.

СЕМЕЙНЫЕ КАРТЫ

Некоторые банки используют систему семейных карт. Это когда все карты членов одной семьи привязаны к одному счету. Чем это удобно? У многих банков кешбэк начинают платить только с определенной суммы покупок. Иногда в одиночку столько не наберешь. А всей семьей - запросто. Удобно.

Подготовил Олег НИКОНОВ.



«Детская карта» оформляется только как дополнительная к карте родителей.

Резкий переход на школьные уроки и домашние задания после летнего отдыха может оказаться серьезным стрессом для детского организма! Чтобы помочь ребенку справиться с учебной нагрузкой, необходимо создать школьнику оптимальные условия для занятий.

Мой учебный уголок - он не низок, не высок



Правила письменного стола

СТОЛ

26 - 32 сантиметра - расстояние от глаз ребенка до тетради или учебника за столом;

5 сантиметров - расстояние от края стола до туловища ребенка;

50 сантиметров - минимальное расстояние от глаз до экрана компьютера или ноутбука.



СТУЛ

50 см - глубина сиденья. Стул должен быть таким, чтобы ребенок занимал все сиденье и опирался спиной на спинку, а ноги должны касаться пола полной ступней.

Лучше выбирать стул с дополнительной перекладиной для ног (как на фото вверху) - это поможет снять нагрузку с поясницы.

Если высота стула не меняется, спасет подставка под ноги или перекладина в столе.

Подсказка: Чашеобразные сиденья помогают принимать удобную, но правильную позу.

ШПАРГАЛКА: ВЫСОТА СТОЛА И СТУЛА

Рост (Возраст)	Высота стола	Высота сиденья кресла
100 - 115 см (5 - 6 лет)	50 см	30 см
116 - 127 см (7 - 8 лет)	53 см	35 см
128 - 138 см (9 - 10 лет)	56 см	37 см
137 - 144 см (11 - 12 лет)	59 см	40 см
145 - 153 см (13 - 14 лет)	63 см	43 см
154 - 161 см (15 - 16 лет)	67 см	45 см
162 - 170 см (17 - 18 лет)	71 см	47 см
171 - 178 см (19 - 20 лет)	74 см	50 см



ДЛЯ МЛАДШЕКЛАССНИКОВ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ПАРТУ ИЛИ СТОЛ С НАКЛОННОЙ СТОЛЕШНИЦЕЙ. ПОЧЕМУ?

30 градусов - оптимальный угол зрения для чтения;

15 градусов - оптимальный угол зрения для письма (если у вас нерегулируемый письменный стол, следует приобрести специальную подставку для чтения книг).

Подсказка: Ребенок стоит около школьного стола - стол должен быть на 2 - 3 см выше его локтя. Между грудью ребенка и столом должно быть расстояние в ладонь.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

Этот пункт также очень важен для детского здоровья. Детское ожирение, к сожалению, встречается сейчас так же часто, как и взрослое. Ориентироваться стоит на следующие цифры:

Возраст	Сидячий образ жизни	Умеренно активный образ жизни	Высокие физические нагрузки	
4 - 8 лет	Мальчики	1200 - 1400 ккал	1400 - 1600 ккал	1600 - 2000 ккал
	Девочки	1200 - 1400 ккал	1400 - 1600 ккал	1600 - 1800 ккал
9 - 13 лет	Мальчики	600 - 2000 ккал	1800 - 2200 ккал	2000 - 2600 ккал
	Девочки	1400 - 1600 ккал	1600 - 2000 ккал	1800 - 2200 ккал
14 - 18 лет	Мальчики	2000 - 2400 ккал	2400 - 2800 ккал	2800 - 3200 ккал
	Девочки	1800 ккал	2000 ккал	2400 ккал

■ СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Рюкзак или ранец - незаменимый атрибут школьника. Но вот проблем от неправильно подобранного ранца может быть куда больше. Вместе со всеми учебниками, сменкой и прочими принадлежностями ранец должен весить не более:

- в 1 - 2-х классах - 1,5 кг
- в 3 - 4-х классах - 2,5 кг
- в 5 - 6-х классах - 3 кг
- в 7 - 8-х классах - 3,5 кг
- в 9 - 11-х классах - 4 кг.



■ ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ...

...ЗА ПАРТОЙ

Если ребенок сидит за партой скобочившись, это верный признак, что пора сделать перерыв! Неправильная поза и нарушения ведут к искривлению позвоночника. К тому же ученые (и не только британские) давно доказали: ровный позвоночник обеспечивает правильный приток крови к головному мозгу, так что заниматься интеллектуальными делами всем нужно с ровной спиной.

5 - 10 минут - достаточная продолжительность перерыва во время учебных занятий. А перерывы делаем КАЖДЫЕ...

20 минут - для первоклассников
30 - 35 минут - для 2 - 4-классников
45 минут - для 5 - 6-классников
1 час - для 7 - 9-классников
1,5 часа - для 10 - 11-классников (и для взрослых, кстати, тоже)

...ПЕРЕД ЭКРАНОМ

Компьютеры, ноутбуки, планшеты, смартфоны - без них уже никуда. Чтобы сберечь зрение, стоит ориентироваться на рекомендации Роспотребнадзора.

Максимально допустимое экранное время:

1 - 2-е классы - не больше 20 минут в день;
3 - 4-е классы - не больше 25 минут в день;
5 - 6-е классы - не более 30 минут в день;
7 - 11-е классы - не более 35 минут в день.

Подсказка: Мы знаем, что у большинства родителей вписать в эти нормативы никак не получается. В этом случае детям нужно предложить делать перерывы на гимнастику для глаз, чтобы снять напряжение. А также чередовать виды нагрузки - например, отвлечься от экрана и взять в руки бумажную книгу.

Подготовила Ксения КОНЮХОВА.

■ КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ

Смартфон и планшет хотят все дети. Это раньше мы, нынешние взрослые, узнавали о мире из книг и телевизора. В современном динамичном мире главный источник получения знаний для детей - электронные устройства, быстрые, имеющие ответы на любой вопрос.

Опасности от хакеров и программ-шпионов могут кому-то казаться смешными, однако факт электронного мошенничества, да даже и просто сомнительный контент в интернете, могут доставить сейчас или в будущем немало проблем. Ведь никому не нравится быть обманутым или используемым. Эксперты уверены, что на формирование успешной личности воздействуют даже такие факторы.

Цифровая правда жизни

Дети с раннего возраста пользуются мессенджерами, соцсетями, играют в онлайн-игры. Видят при этом самую разную информацию. По статистике, 45% детей 10 лет сталкивались с нежелательным интернет-контентом (онлайн-казино, эротика, порно, сцены насилия), а 58% детей скрывают от родителей, чем они заняты в интернете.

Дети постарше скачивают приложения, покупают артефакты для цифровых игр, некоторые заказывают (с разрешения родителей и без) товары в онлайн-магазинах - то есть совершают платежи.

Многим известно, что сегодня есть три глобальные цифровые

платформы, на базе которых выпускают все компьютеры, ноутбуки, планшеты, смартфоны: «Эппл», «Андроид» и «Майкрософт». И если первая отличается очень высоким уровнем безопасности от проникновения вирусов, мошеннических и программ-шпионов, то две другие нуждаются в дополнительной постоянной защите от киберхулиганства и мошенничества. Логин и пароль, деньги с мобильного счета или привязанной к телефону карты, навязчивые показы какого-либо контента, - вот главные зоны интересов кибержуликов. Последние хорошо научились использовать бреши в безопасности программного кода

разработчиков приложений. Непроста появилась поговорка: «Лучший друг андроида - это антивирус»...

- Под видом обычных приложений на смартфон могут быть установлены вирус-шпионы, которые собирают не только пароли от аккаунтов в соцсетях, но и геолокацию, а также платежные данные, - поясняет эксперт по кибербезопасности глобальной российской компании «Доктор Веб» Вячеслав Медведев. - Дети скачивают десятки приложений и программ, среди которых могут быть вредные. Даже легальные программы собирают данные о вкусах и привычках, местоположе-

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

47% родителей уверены, что дети ничего не скрывают от них о своей онлайн-активности.

90% родителей не знают о потенциально опасных действиях своего ребенка в интернете.

10% родителей знают, что их дети сталкивались с нежелательным интернет-контентом.

ни человека и отправляют ее разработчикам. Их цель - предлагать пользователю целевую рекламу. В том числе детям. Для взрослых это не так критично, а вот передавать информацию кому-то о собственных детях мало кто согласен.

Внучке Пугачевой песни пишет подруга Хулио Иглесиаса, а дочь Славы поет маминым голосом

Как наследники знаменитостей завоевывают шоу-бизнес.

Алена МАРТЫНОВА

На карантине обновилась не только природа, но и поп-культура: сразу несколько звездных отпрысков решили попробовать себя на сцене.

Клавдия Земцова (Claudia), дочь Кристины Орбакайте

Внучка **Аллы Пугачевой** не могла не запеть - окружение обязывает. Ее бабушка - сама Примадонна, мама - **Кристина Орбакайте**, старший единокровный брат **Никита Пресняков** тоже поет. Вот и восьмилетняя Клава на днях вырвалась в звездочки, представив публике свою первую песню на испанском языке Ser Amigos («Быть друзьями»). Если до этого знаменитая наследница пела лишь в Инстаграме, то теперь все повзрослому: профессиональный трек появился на всех музыкальных площадках. Правда, на обложке юная артистка выглядит вдвое старше - видимо, гримеры перестарались с макияжем.

К этому дебюту Кристина Орбакайте готовила дочь несколько лет: водила на занятия балетом и музыкой, брала с собой на концерты, снимала в собственных клипах. А когда пришло время выйти из маминой тени, девочке нашли лучших авторов. Так, музыку для Ser Amigos написала известная пианистка **Елена Юрова** - близкая подруга **Хулио Иглесиаса** и концертный директор его сына. А слова для первого хита Клавдии сочинила номинантка на латинскую премию «Грэмми» **Джессика Саранго**.



instagram.com/orbakaite_kristina



Михаил ФРОЛОВ/КП - Москва

Александра Морозова, дочь Славы

Самоизоляция, во время которой старшая дочь певицы **Славы** Александра сбежала домой из объятай коронавирусом Франции, заставила ее поверить в свои силы. 21-летняя девушка перекрасилась в блондинку, увеличила губы и выпустила свою первую песню «Не трогай меня». Премьера получилась громкой: во-первых, клип изобилует постельными сценами, а во-вторых, девушку обвинили в том, что она поет под мамину фанеру: уж больно похожи их низкие голоса.

- Сравнение с мамой для меня комплимент! - заявила обидчикам новоиспеченная певица. - Мне всегда нравилось заниматься музыкой, но я не осмеливалась идти в эту профессию. Мама сама подтолкнула меня к сцене, сказала, что есть талант.

Теперь Слава продюсирует дочку, чего совершенно не стесняется. Да и Саша решила не делать вид, что она самостоятельная артистка, выбрав говорящий псевдоним Мамина дочь. Учитывая, что после песен «Одиночество-сволочь» и «Попутчица» хитов у Анастасии Сланевской (настоящее имя Славы) не было, ее дочь имеет все шансы заменить родительницу на сцене.



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета



instagram.com/mami_doch

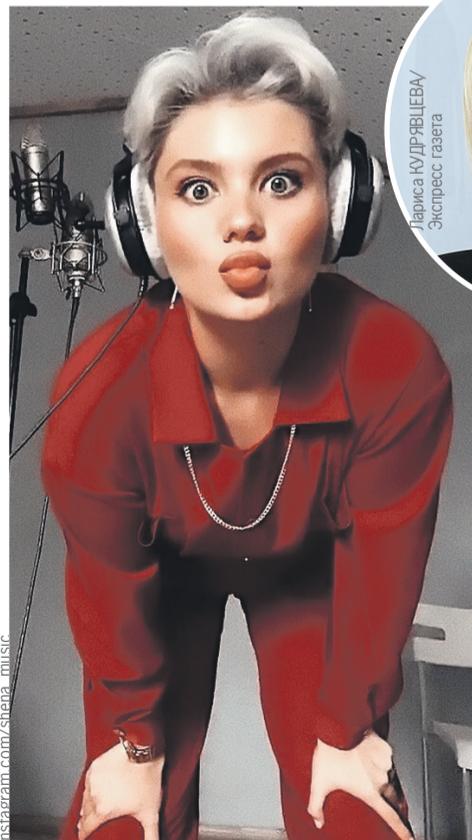
Анна Шульгина (Shena), дочь Валерии

27-летняя девушка не первый год штурмует шоу-бизнес: сначала выходила на сцену в дуэте с мамой, исполняя романсы в образе тургеневской девушки в длинном платье, затем

пробовала записывать песни под крылом **Иосифа Пригожина**. А пару лет назад устроила настоящую революцию, сменив образ хорошей девочки на оторву: короткая стрижка, пепельный блонд, дерзкие наряды, черная помада, сигареты и алкоголь в клипах. И даже имя в паспорте у Анны теперь другое - Шена (под стать сценическому Shena).

Казалось бы, интеллигентная **Валерия** от такого могла бы схватиться за сердце, но артистка во всех интервью приветствует начинания дочери.

- Я сама в свое время сменила имя, почему мне должно быть обидно? - рассуждает певица, которая до карьерного взлета была Аллой Перфиловой. - Шена решила, что пойдет по своему творческому пути абсолютно самостоятельно, без нашей поддержки. У дочери свой имидж, она пишет яркие нестандартные песни. Она сама себя создала - я уважаю такую позицию.



instagram.com/shena_music



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Архип Глушко (Grek), сын Наташи Королевой и Тарзана

18-летний Архип этим летом впервые вышел на большую сцену, спев для многотысячной толпы выпускников в парке Горького свой первый хит «Бутылка вина». Там же блистала и его знаменитая мама, что дало почву разговорам о блате. Но, по словам певицы, все было наоборот: это ее позвали вслед за Архипом.

«Он сказал: «Мам, мне позвонили, приглашают на выпускной», - рассказала **Королева** «КП». - Я не поверила сначала: «Точно приглашают?» И решила, что пойду за него болеть. А когда организаторы об этом узнали, тогда уже позвали и меня на сцену. Получается, примазалась!» Певица уверяет, что не помогает наследнику ни связями, ни деньгами и вообще до последнего отговаривала его идти в артисты. Между тем сам Архип еще не уверен, что свяжет будущее с шоу-бизнесом. Парень учится на востоковеда, изучает японский язык. Одно точно известно: по стопам папы-стриптизера он идти не собирается.



instagram.com/koroleva_star



О том, как звезды переживают развод, читайте на сайте «Бывший муж Асмус гуляет с блондинкой»

Процесс Ефремова уже смотрят, как шоу. Как громкие суды позволяют адвокатам в разы увеличить доходы.

Кому суд, а кому денег пуд

**Александр РОГОЗА,
Семен ЕЛЕНИН**

Конечно, сразу было понятно, что судебный процесс по делу **Михаила Ефремова** будет и скандальным, и рейтинговым. Ну а как еще - мегапопулярный актер сел пьяным за руль, устроил аварию и угробил случайного водителя. Шум был обеспечен. Но когда к делу подключились еще и адвокаты, началось настоящее шоу. Адвокаты мерились шикарными авто, костюмами и дорогими аксессуарами.

С одной стороны - мастодонт **Александр Добровинский**, давно сделавший себе имя на громких процессах. (Интересы семьи погибшего **Сергея Захарова**, он взялся представлять бесплатно.). С другой - никому до этого не известный **Эльман Пашаев**, пафосный и эпатажный (в результате на заседании 21 августа Ефремов заявил Пашаеву отвод и сказал, что ищет нового защитника. А уже в понедельник, 24 августа, адвокат был найден. Им стал... Эльман Пашаев. Очевидно, что такими выходками сторона обвиняемого просто затягивает судебное разбирательство).

В итоге сложно вспомнить другой процесс, когда бы адвокаты так активно и с таким смаком делали журналистам заголовки по несколько раз в неделю. Это уже настоящий театр. Про Добровинского и Пашаева пишут чуть ли не чаще, чем про их клиентов - самого Ефремова и Захаровых. Разумеется, весь этот ажиотаж привлек и других «актеров», жаждущих славы, - у Пресненского суда теперь тусуются возрастные фанатики **Михаила Ефремова**, бросающиеся на журналистов, блогеры и просто городские сумасшедшие.

По словам экспертов, для многих адвокатов подобные дела - манна небесная. Они готовы ввязываться в такие процессы даже бесплатно. Потому что в итоге это приводит к серьезному росту доходов - гонорары увеличиваются в разы.

ТЕЛЕШОУ - КАК ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ РАЗВИТИЯ

Как устроена эта система, «Комсомольской правде» рассказал адвокат одной из крупнейших коллегий Москвы. Анонимно - потому что за критику коллег и раскрытие некоторых профессиональных «секретиков» можно нажать себе в профессии врагов.

- Суд над Ефремовым - как



Эльман Пашаев (слева) эпатировал суд «тайным свидетелем», который якобы был на месте ДТП, и другими выходками. Так что Ефремов даже решил заменить защитника. Но через два дня Пашаев вернулся. Шоу продолжается.

раз самый яркий случай, - говорит мой собеседник. - Но в первую очередь я хочу пояснить, что нужно разделять адвокатов. Есть тихие профессионалы, которые качеством своей работы за много лет создали серьезную репутацию, им не нужно светиться, люди к ним и так идут. Но есть и когорта людей, кто хватается за любые возможности попиариться, попасть в новости. Высшая точка - попасть в какое-нибудь рейтинговое телешоу.

Для чего? Тут все просто. Сходил несколько раз на ток-шоу - и вот тебя уже запомнили, любая домохозяйка, едва услышав фамилию, хоть ночью ее разбуди, скажет: «О! Это же этот... Адвокат!»

Пиар помогает увеличивать клиентскую базу. И гонорары растут!

Среди самых высокооплачиваемых адвокатов немало довольно посредственных специалистов. Просто их по телику показывают. И только одно это может повышать цены на их услуги в 2 - 3 раза.

Другой юрист объясняет,

как в дальнейшем может монетизироваться такая телевизионная узнаваемость.

- Самые раскрученные персонажи, как правило, становятся «лицами» адвокатских коллегий. То есть тетенька, которая посмотрела ТВ, если ей понадобится юридическая помощь, первым делом вспоминает того, кого видела по телику. Чаще всего этот человек из телевизора даже встречает большинство гостей в самом офисе. Поулыбался, предложил чай-кофе. «Здравствуйте, спасибо, что выбрали нас. Сам я, к сожалению, сейчас очень занят. Но у нас есть отличные специалисты. Вот - Саша, Вася, Петя...» Но если клиент хочет, чтобы его делом занимался именно адвокат из телевизора, ему называют повышенный прайс. Хотя на самом деле для умного человека решающее значение будет иметь не то, в каких громких делах засветился адвокат, а насколько он был эффективен, что он сделал для своих доверителей.

Александр Добровинский представляет интересы семьи погибшего бесплатно. Но обычно в таких историях адвокаты получают процент от компенсации, которую отсудят для своих клиентов.



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Добровинского и Пашаева могут лишиться адвокатского статуса

После первых же адвокатских шоу на суде **Михаила Ефремова** Федеральная палата адвокатов России заявила, что Добровинский и Пашаев своими действиями дискредитируют профессию. На обоих завели дисциплинарное дело. Это значит, что и того, и другого по итогам разбирательства вообще могут лишиться звания адвокатов.

- Сейчас мои распоряжения о возбуждении дисциплинарного дела рассматриваются соответственно в Московской и Северо-Осетинской палатах, - сообщил «Комсомольской правде» президент Федеральной палаты адвокатов **Юрий Пилипенко**. - Но я пока воздержусь от комментариев - мне бы менее всего хотелось своими высказываниями влиять на региональных коллег. У нас все-таки демократическая, независимая корпорация.

ЗАЧЕМ БРАТЬСЯ ЗА БЕСПЛАТНЫЕ ДЕЛА?

Мой собеседник точно знает, что до Добровинского свои услуги семье **Сергея Захарова** настойчиво предлагали еще несколько адвокатов. Участие в таком процессе - гарантированное попадание на протяжении нескольких недель в новости крупнейших российских СМИ!

- Если брать общую практику подобных дел. Звездный юрист объявляет, что помогает людям бесплатно. Действительно за ноль рублей?!

- Нет, конечно. В таких делах в договоре прописывается процент компенсации. Крутые адвокаты берут до 50% от общей суммы. А в среднем это 20 - 30%. Надо сказать, что в Штатах, например, подобный гонорарный принцип - обычное дело. Там адвокаты почти всегда

кровно заинтересованы отсудить сумму побольше.

СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЮТ АДВОКАТЫ?

Итак, что нам рассказывают представители профессии:

✓ У адвокатов почасовая оплата труда. В зачет идут участие в следственных действиях (присутствие на допросах и проч.), работа с клиентом в изоляторе, работа с материалами дела.

✓ Час работы крепкого, грамотного, востребованного адвоката может стоить 10 - 30 тысяч рублей. У обычных тружеников профессии - от 1000 в час. Ценники звезд - в несколько раз выше. Стало быть, тут есть за что биться...

✓ По словам наших собеседников, услуги по нынешней защите **Михаила Ефремова** на круг могут стоить до 5 млн рублей.

КСТАТИ

«Он запросил 250 тысяч за участие в эфире»

Свою сиюминутную славу многие адвокаты используют не только для получения гонораров по профессии. Неплохой подработкой может стать и участие в ток-шоу, куда зовут всех, кто так или иначе причастен к актуальным скандалам.

- Большинство, конечно, идут с удовольствием и бесплатно. Потому что телевидение - отличный пиар, - рассказала «КП» редактор одного из популярных вечерних ток-шоу. - Но некоторые откровенно просят денег. У меня был случай, когда адвокат одной оскандалившейся знаменитости выставил финансовые условия: заплатите мне 250 тысяч, тогда приду. В общем, он пришел на запись, сговорились на 200 тысячах.

Закулисье суда над Михаилом Ефремовым: как процесс превратился в реалити-шоу - на сайте kp.ru





5 продуктов, которые только прикидываются полезными

А на самом деле вредят!

Александр СЛАВУЦКИЙ

Современным миром правит реклама. Благодаря рекламщикам мы не только узнаем о новинках, но осознанно или нет делаем выбор между тем или иным товаром. Разумеется, заманивая нас, маркетологи как могут расписывают пользу любого продукта. И

так получается, что есть немало продуктов и товаров, о которых мы думаем куда лучше, чем они того заслуживают. **Исполнительный директор НИЦ «Здоровое питание», эксперт по питанию Зинаида Медведева** (на фото справа) назвала пять продуктов, считающихся полезными, а на самом деле способных навредить нашему здоровью.



1 ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Их всячески прославляют как здоровый перекус. А когда мы их видим в аптеках, вообще смотрим на эти батончики почти как на лекарство.

Но, как говорит Зинаида Медведева, если внимательно изучить состав таких батончиков, это скорее разочарует поклонников здорового питания.

Там главным образом злаковые хлопья высокой степени обработки с добавлением большого количества сахара и сахарозаменителей. Также в них могут быть добавлены сушеные ягоды, орехи и семечки, и это всегда выносят на этикетку как рекламу. Разумеется, в протеиновых батончиках есть добавки сухого протеина, идущего для спортивного питания.

И что с этого? Да все просто: сам по себе протеин действительно может быть основой полезного белкового перекуса. Но проблема в том, что в этом батончике больше всего сахара и быстроусвояемых углеводов. После такого перекуса человек резко получает энергию, но так же быстро и теряет ее.

Сначала он ощущает прилив сил, а затем усталость и огромное чувство голода. Как итог Зинаида Медведева замечает: даже наличие дополнительного белка в таких батончиках не делает их полезными продуктами.



витамины, микроэлементы и минералы. Одни обещают повысить внимание, другие - концентрацию, третьи - выносливость.

Да, витамины и минералы там действительно есть. Но, кроме этих полезных веществ, вода в бутылке содержит и многое другое. И прежде всего глюкозу и фруктозу. В одной бутылке может содержаться до 30 граммов глюкозы на 300 граммов воды, что вполне сопоставимо с какой-нибудь сладкой газировкой, которую никто же не считает здоровым напитком.

Что касается фруктозы, то на нее, как известно, не вырабатывается инсулин, поэтому ее называют сахаром для диабетиков. Но современные исследования показали, что избыточное потребление фруктозы может вызвать проблемы с кишечником, вплоть до рака. Поэтому пейте обычную воду. Это куда полезнее!

3 ЙОГУРТЫ С НАПОЛНИТЕЛЕМ

Йогурт с вишней, клубникой, злаками и так далее. То, что называется йогурт с наполнителями. И реклама такой продукт позиционирует как очень полезный, поскольку, помимо кальция и бифидобактерий, которые и так есть в любом йогурте, в этой продукции дополнительно еще и богатый витаминный состав.

Но, как говорит Зинаида Медведева, при этом рекламщики забывают упомянуть, что настоящих фруктов там практически нет.

В стаканчики таких йогуртов кладут наполнители, сладкие добавки, а также пюре, получающееся из высокопереработан-

ного продукта, где содержится очень много сахара. Почему? Молочные продукты быстро портятся, а если добавить в них настоящие фрукты, они будут портиться еще быстрее. Поэтому производители таких йогуртов и используют консервированное фруктовое пюре с добавлением естественного консерванта - большого количества сахара. Но никаких полезных свойств фруктов в таком продукте уже не остается.

Если вы сами просто возьмете натуральный йогурт и добавите туда свежие фрукты, это будет куда как полезнее!

4 КРАСНОЕ МЯСО

По словам нашего эксперта, переработанное красное мясо внесено Международным агентством по изучению рака в список канцерогенов.

Все продукты из мяса, получаемые посредством любой обработки - засолки, вяления, консервации, ферментации, - обладают этим свойством. То есть и сосиски, сардельки, колбаса, копченая грудка.

Основной вред, который они нам наносят, связан именно с канцерогенностью, то есть повышением риска рака толстой кишки. Недаром Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует снизить потребление переработанного мяса. В своих исследованиях ВОЗ отмечала: постоянное потребление такой продукции ведет к повышению риска развития раковых заболеваний.

Впрочем, совсем отказываться от красного мяса мы не призываем. Пару раз в месяц или даже раз в неделю его можно себе позволить.

Есть и другой способ, позволяющий со-



5 СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

У нас культ натуральных продуктов. И очень распространено мнение, что

сливочное масло полезно, поскольку оно натуральное. Но врачи не так оптимистично относятся к этому продукту.

Согласно норме, установленной ВОЗ и Минздравом России, норма потребления сливочного масла в день - 10 граммов. Тогда оно реально полезно: богато витамином Е, полезными короткоцепочечными жирами.

Но, как показывают данные различных исследований, в России мы едим сливочного масла значительно больше рекомендованной нормы. Кладем его в кашу, жарим на нем, мажем на бесчисленные бутерброды, в результате значительно превышаем норму 10 граммов в день. А вот это, по словам Зинаиды Медведевой, может быть очень опасно.

Масло на 82% - это жиры, в том числе и трансжиры естественного происхождения. Чрезмерное потребление масла способно значительно повысить холестерин. А это приводит к образованию бляшек в сосудах, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы, нарушает кровоснабжение всего организма и прежде всего головного мозга. А значит, может привести к инфаркту и инсульту. Поэтому наш эксперт рекомендует всем снизить потребление масла до 10 граммов в день и заменить его по возможности растительными маслами.



2 ВИТАМИННАЯ ВОДА

Несколько лет назад в больших супермаркетах появились красивые бутылки с водой, в которую добавляются различные



■ А В ЭТО ВРЕМЯ

Новые данные: Даже кусочек шоколада в неделю защищает сосуды и сердце!

Анна НИКОЛАЕВА

Бальзам на душу сладкоежек проливают исследования ученых из США.

Исследователи из **Клиники Мэйо, Кливлендской клиники и Бэйлорского колледжа медицины (США)** опубликовали научный труд, который будет по сердцу многим. Поскольку речь идет об очередном доказательстве пользы одного из самых

популярных на земле лакомств - шоколада.

Ученые проанализировали шесть крупных исследований, проведенных в мире за последние пятьдесят лет. Их участниками стали 336 289 человек из США, Швеции и Австралии. **Целью всех наблюдений была связь между употреблением шоколада и риском развития ишемической болезни сердца (ИБС).** Именно это заболевание в большинстве случаев становится причиной инфарктов. Авторы работы пришли к выво-

ду: **употребление шоколада не менее одного раза в неделю имеет кардиозащитный эффект.** Тех, кто не отказывал себе в таком удовольствии, при прочих равных ишемическая болезнь сердца настигала реже. Риск ее развития был как минимум на 8% ниже, говорится в исследовании.

Ученые отмечают, что, по всей видимости, главную пользу для сосудов и сердца приносят такие ингредиенты шоколада, как флавоноиды, полифенолы, стеариновая кислота и метил-

ксантины. Флавоноиды, в частности, помогают снижению риска образования тромбов и в целом улучшают состояние эндотелия, то есть внутренней оболочки кровеносных сосудов. Остальные компоненты также тормозят развитие воспаления и способствуют повышению уровня «хорошего» холестерина.

В научной работе оговаривается, что пока нет точных данных, сколько именно шоколада нужно съедать для поддержания здоровья сердца и сосудов.



Авторы напоминают, что следует обращать внимание на калорийность, содержание сахара и жира в шоколадных плитках, а также на состояние здоровья и параметры самого потребителя: возраст, лишний вес, сопутствующие хронические заболевания, в частности сахарный диабет.

В среднем же врачи рекомендуют съедать в день не более 50 граммов черного шоколада. Если вы предпочитаете молочный, то не более 20 граммов в день.

Грудь к успеху

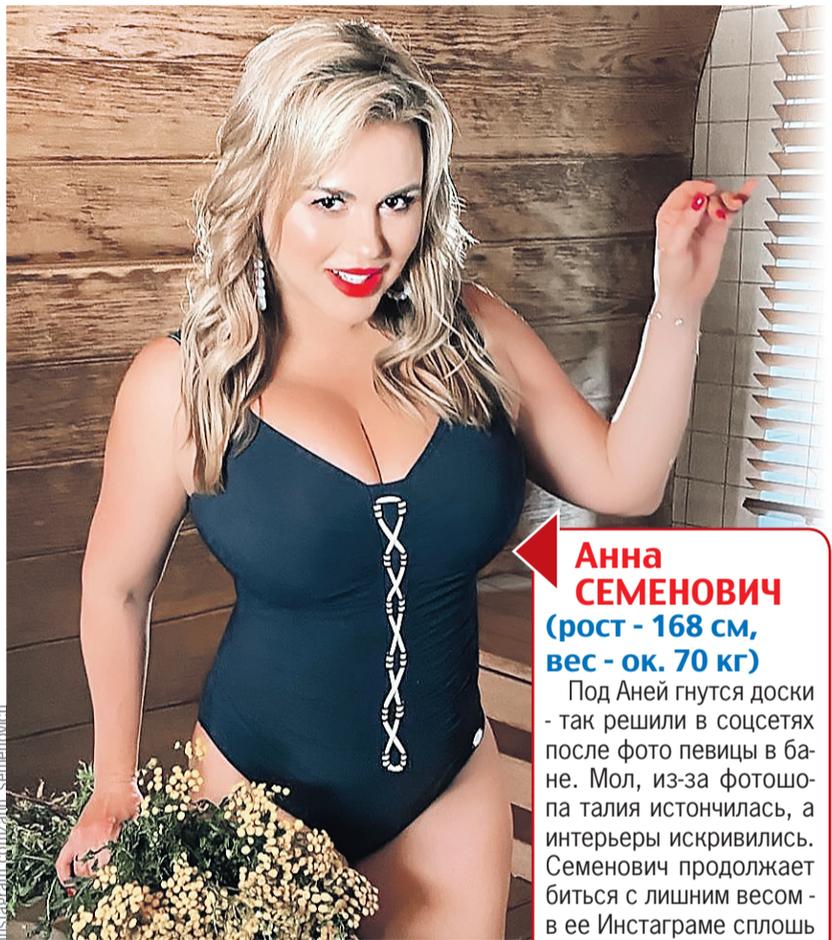
На исходе лета определяем самые удачные фото звезд в купальниках.

Август уходит, а вместе с ним уходят и оголенные красавицы, пляжные дефиле и золотистый загар. К счастью, некоторым звездам все-таки удалось этим непростым летом выгулять купальники, украсив сухую посткарантинную повестку яркими снимками.

И кто же на пляже всех милей? На эти вопросы попробуем ответить вместе с дизайнером Викторией Андреяновой, владелицей собственного Дома моды и экспертом «Комсомолки».



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва



instagram.com/ann_semenovich

Анна СЕМЕНОВИЧ
(рост - 168 см, вес - ок. 70 кг)

Под Аней гнутся доски - так решили в соцсетях после фото певицы в бане. Мол, из-за фотошопа талия истончилась, а интерьеры искривились. Семенович продолжает биться с лишним весом - в ее Инстаграме сплошь диетические блюда.

Мнение эксперта:

- Как деликатно вертикаль берет на себя внимание и визуально вытягивает фигуру! Не всем повезло иметь такой роскошный контраст пышной груди и тонкой талии, но подобный принт «нарисует» вам этот контраст.

Ирина ПЕГОВА
(рост - 155 см, вес - 67 кг)

Пышная от природы актриса всю жизнь мечтала о точеной фигуре, но стрелка весов всегда была за отметкой 70. Пару лет назад Пегова смогла взять себя в руки: занялась танцами, перешла на правильное питание, а каждый прием пищи растянула на час. Эффект налицо: минус 10 кило.

Мнение эксперта:

- Этот купальник подобран грамотно. Если у вас роскошная грудь, не прячьте ее, а усильте эффект. Белая полоса подчеркивает завышенную талию, которая работает на тот же эффект. Ну а уметь крутить вавилоны из ярких платков - это прием обольщения на все времена.



instagram.com/pegovairina

А наш фотоконкурс «Мисс Купальник «КП» с комментарием Викторией Андреяновой > стр. 16.



instagram.com/buzova86

Ольга БУЗОВА
(рост - 177 см, вес - 54 кг)

Этим летом, даже не выезжая за рубеж (только Сочи и Алтай), Бузова успела сменить два десятка купальников. И каждый раз поклонники спорили: своя у Оли грудь или нет? Сама звезда уверяет, что под нож хирурга легла лишь однажды - когда убирала выступающую косточку на ноге.

Мнение эксперта:

- Осторожнее с украшениями на купальнике - их блеск требует безупречной фигуры и кожи. А белый цвет дружит лишь со смуглой кожей. В остальном - абсолютная классика с плотными чашами лифа.



instagram.com/gagara1987

Полина ГАГАРИНА (рост - 170 см, вес - 48 кг)

Певица недавно вернулась из Турции, где отдыхала с дочерью и подругой. Поклонники считают, что звезда тает на глазах. «Хватит худеть», - умоляют подписчики. Полина отшучивается: «Накормите меня, кожа да кости!»

Мнение эксперта:

- Полина в потрясающей форме, и купальник, сшитый из треугольников, изобретен специально для нее. Не бойтесь разноцветных сочетаний верх-низ, это стало классикой и не теряет актуальности.



instagram.com/laysanutyasheva

Лайсан УТЯШЕВА
(рост - 171 см, вес - 52 кг)

Знаменитая гимнастка всегда в форме: оставив спортивную карьеру, Лайсан перешла в тренеры - у нее свой курс фитнеса. Но чтобы оставаться тростинкой после рождения двоих детей, одних физнагрузок недостаточно. На днях под честным фото в бикини Утяшева расписала свою летнюю диету, и поклонники обалдели: там одна вода!

Мнение эксперта:

- Такой купальник нужно иметь каждой женщине. Он максимально удобный и очень стильный, а лиф деликатно оформит любую грудь. А еще каждой женщине нужен такой пресс, и пусть у каждой из нас хватит на него силы воли.

Еще больше новостей о звездах на отдыхе ищите на сайте



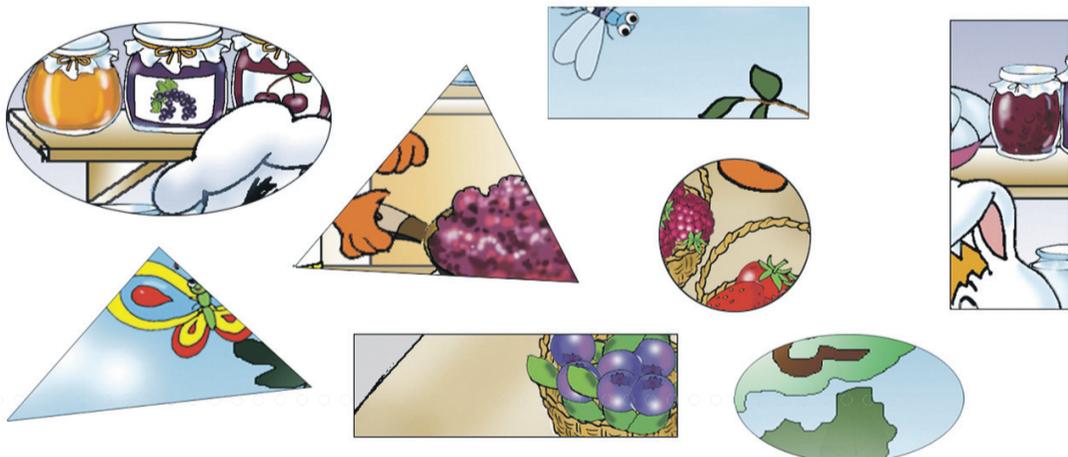
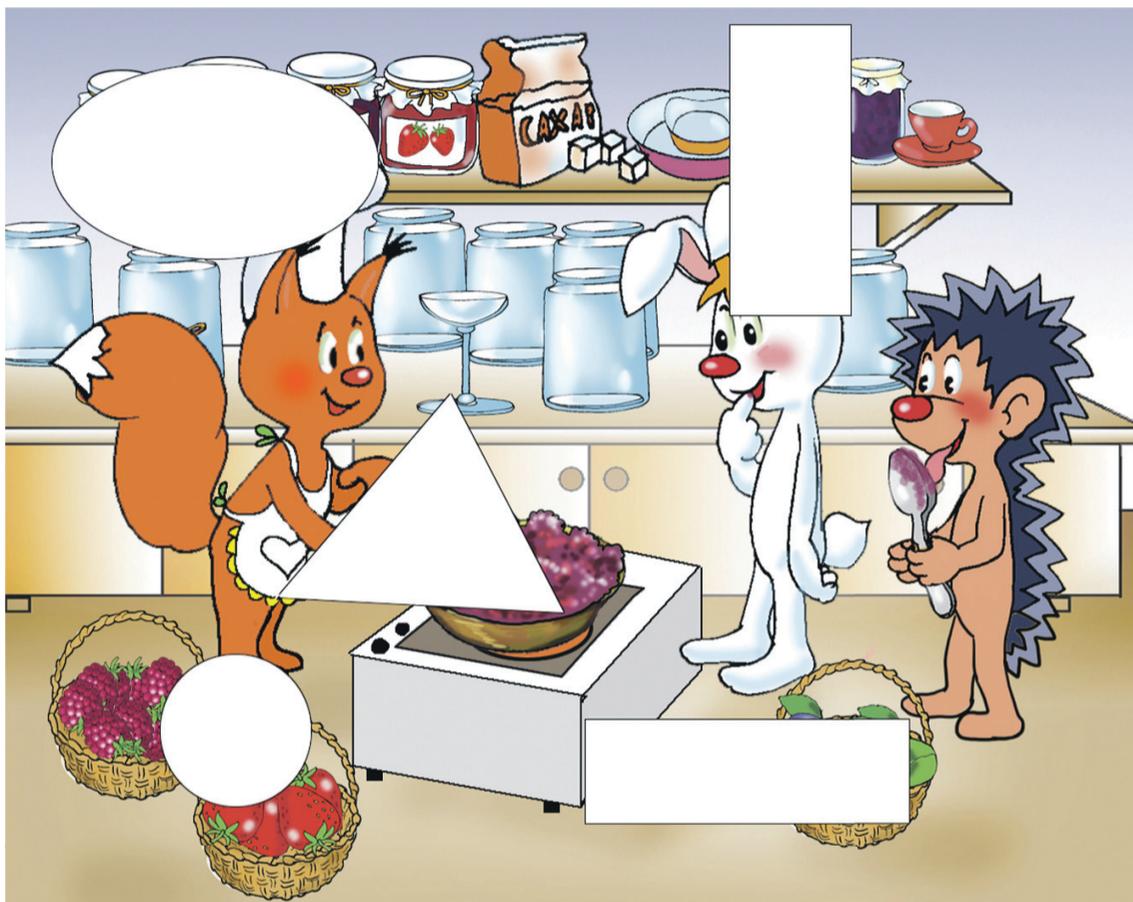


ЕРОШОВКИНА ПОЛЯНКА

Варится варенье

Белочка набрала ягод и теперь варит варенье, чтобы зимой было ощущение лета.

ЗАДАНИЕ: Проведи линии и поставь фрагменты рисунка на нужные места. Какие фрагменты здесь лишние?



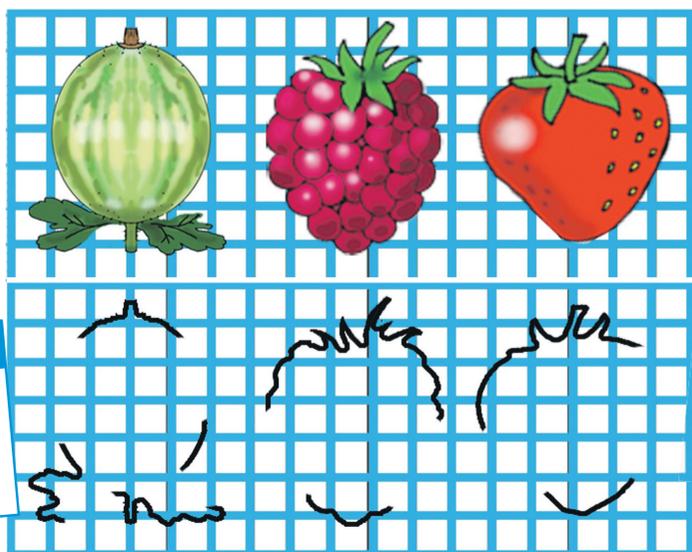
ЭТО ИНТЕРЕСНО

Крыжовник, малина, клубника

Перерисуй ягоды по клеточкам.

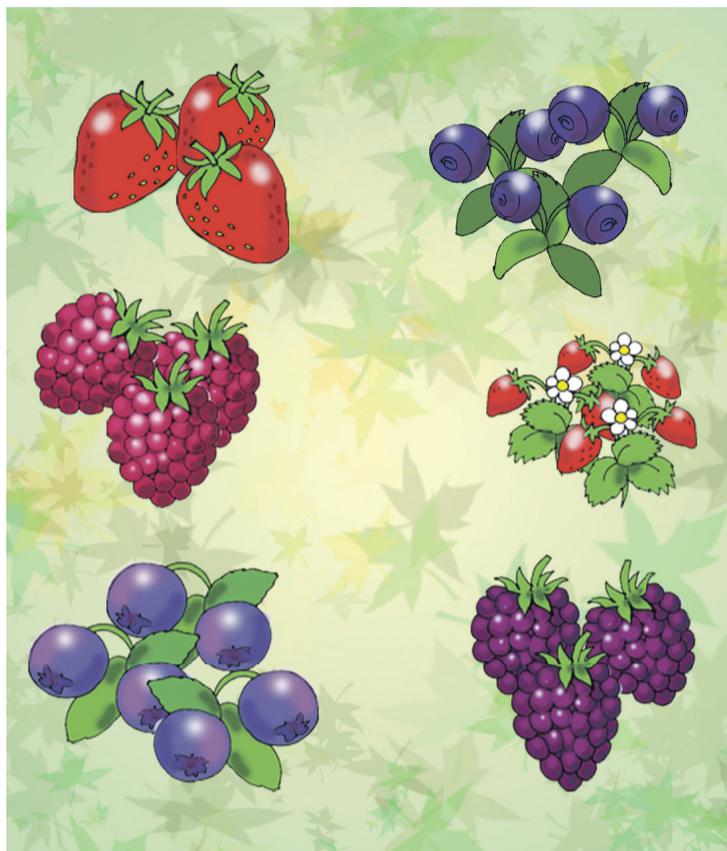
kp.ru/115

Раскраски, поделки, конкурсы для детей, видео и флеш-игры - на сайте в разделе «Мама и малыш»



Ягоды-сестрички

Посмотри на все ягоды и скажи, какие из них похожи друг на друга. Проведи линии между ягодами-сестричками, например, клубникой и земляникой.



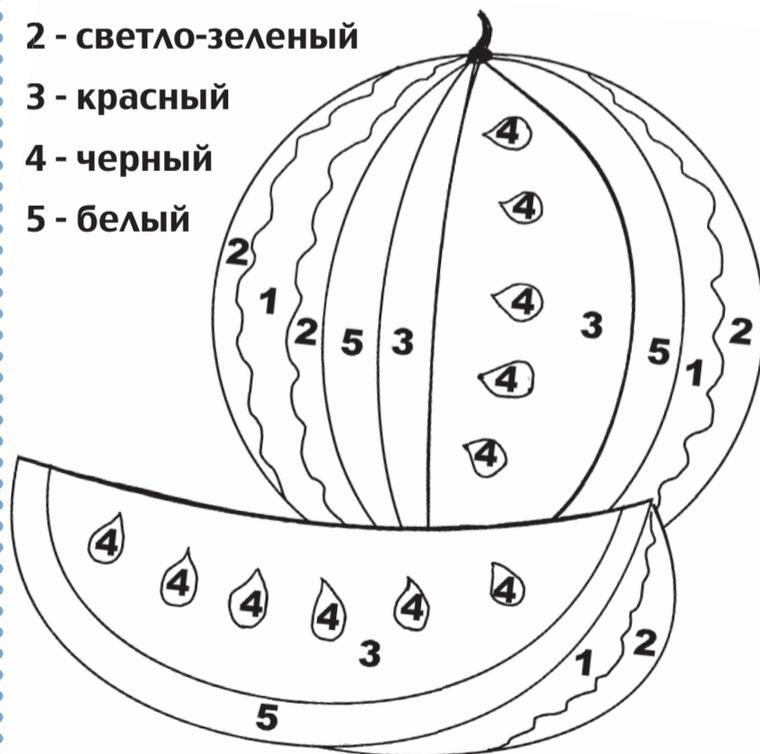
(Клубника, земляника, малина, ежевика, черника, голубика.)

Большая-пребольшая!

Арбуз - очень большой. И вообще-то арбуз - из семейства тыквенных. Но, знаешь, что интересно? По своему строению арбуз - ягода. Ведь у него, так же как у ягод, внутри маленькие косточки-семечки.

ЗАДАНИЕ: раскрась арбуз по цифрам.

- 1 - темно-зеленый
- 2 - светло-зеленый
- 3 - красный
- 4 - черный
- 5 - белый





КРИТИКА СЕБЯ СВЕРХ ВСЯКОЙ МЕРЫ

ЗАБЕГ «ПО ПОЛЯМ, ПО ЛУГАМ»

СМОТРИТЕ ФОТО

МЕТАЛЛ НА ПИЩЕВУЮ ФОЛЬГУ

ЧТО БЕСИТ ХОЗЯИНА E-MAIL?

ЮВЕЛИРНЫЙ КРЕМНЕЗЕМ

ШАМПУ-НЕВОЕ ...

РЕЦИДИВИСТ С ЛИЦОМ МАРКА БЕРНЕСА ИЗ ФИЛЬМА «НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ»

«... ВРАГА ОСОБЕННО ПУГАЕТ, ЕСЛИ ВИДИШЬ, КАК ОНО ПОХОЖЕ НА ТВОЕ!»

ВЫРЕЗКА, НО НЕ ИЗ ГАЗЕТЫ

«ТАРЕЛКА ПОЛНАЯ ВИШНЕВЫХ КОСТОЧЕК, И ... МОДНАЯ ИЗ ЛЕТНИХ ФОРТОЧЕК»

КЛАССИК, ЧЬЯ КОМЕДИЯ ЛЕГЛА В ОСНОВУ МУЗЫКАЛЬНОГО ФИЛЬМА «ТРУФАЛЬДИНО ИЗ БЕРГАМО»

«МИНУТНЫЙ СЧАСТЬЯ ...»

СЕРДЕЧНАЯ КРИВАЯ

ГДЕ В ДЕРЕВНЕ ХОРОНЯТ?

ЛАРЧИК С КУРЕВОМ

ЧЕМПИОН ИТАЛИИ ПО ФУТБОЛУ 2000 ГОДА

ПРОДУКТ, БОГАТЫЙ СЕЛЕНОМ

ЭЛЕМЕНТАРНАЯ ЧАСТИЦА

«ДОННА-БАМБИНА» ИТАЛЬЯНСКОГО КИНО

КТО ИЗОБРЕЛ ФОТОАППАРАТ «КОДАК»?

ФРАНЦУЗСКИЙ НОБЕЛЕАТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ, ПОДДЕРЖИВАВШИЙ ТЕРРОРИСТОВ

САМЫЙ СИЛЬНЫЙ ОРЕЛ НА ЗЕМЛЕ

«В РЮМКАХ ... ЗАКИПИТ, И БАЛЛАДУ СЛАДИМ»

ПОСОБИЕ ОТ БЕГЛОГО ОТЦА

НОТНЫЙ ЭТАЛОН

КТО НАПИСАЛ СЛОВА ДЛЯ ПЕСНИ «НАС В НАБИТЫХ ТРАМВАЯХ БОЛТАЕТ» ИЗ ФИЛЬМА «СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН»?

ЛЕЖАК ЗА КОЛЮЧЕЙ ПРОВОЛОКОЙ

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ДИНАСТИИ «АЛОЙ РОЗЫ»

МЕЖДУСОБНАЯ ВРАЖДА

НЕБЕСНЫЙ СВОД ДЛЯ АТЛАНТА

ГДЕ НАСТИГЛИ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ГЕРОИНЮ РАССКАЗА «ГЛАДКОЕ ЛИЧИКО» ВИКТОРИИ ТОКАРЕВОЙ?

ЖАЛОБНЫЙ ...

ЛИСТВЕННЫЙ

СПОСОБ «СКЛЕИТЬ» МЕТАЛЛЫ

ТРУЖЕНИК ЭШАФОТА

«НЕКОТОРЫЕ НЕМЕЮТ ОТ ВОСТОРГА, КОГДА У НИХ ИЗО РТА ВЫТАСКИВАЮТ ...»

ДЕРЖИТЕ ЕГО СУХИМ

НОВЕНЬКИЙ НА СЦЕНЕ

«КОЗЫРНЫЕ ЗНАКОМСТВА»

ЧТО КУЗЮ ИЗ МОЛОДЕЖНОГО СИТКОМА «УНИВЕР» ВОЛНУЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ УЧЕБА?

ГДЕ ОСРАМИЛИСЬ ГЕРОИ РАССКАЗА «ПРЕЛЕСТИ КУЛЬТУРЫ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

САН ХОРХЕ МАРИО БЕРГОЛЬЮ

ПАФОСНЫЕ ВРАКИ

КУЗЕН ПАНТЕРЫ

ЧТО АРГОНАВТЫ УРВАЛИ?

ПОДВАЛИВАЕТ

ПОПЫТКА НА ПУТИ КУСПЕХУ

КТО ИЗ КЛАССИКОВ РУССКОЙ ЖИВОПИСИ ЖИЛ И ТВОРИЛ В ИНДИИ?

КОЛЬЦО ПРИ ГРАНАТЕ

БИОГРАФ ФЕЛИКСА КРУЛЯ

«И ПУСТЬ ... ВСЕГДА БУДЕТ С ВАМИ» (СЛОГАН ИЗ ФИЛЬМА «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ»)

ПИГМЕНТ, ЧТОБЫ ВЫДЕЛИТЬ ШВЫ КЛАДКИ

СОЕВЫЙ ... ПОД ЯПОНСКИЕ СУШИ

«ПОЛИГОН» АСТРОНОМОВ

ТА ТЯЖЕСТЬ, ЧТО ТОЧНО НЕ В РАДОСТЬ

ЧТО ЕДОЙ НАБИВАЮТ?

КОРОТКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Самоцвет - Мыло - Песня - Голыдни - Кардиограмма - Сало - «Лацио» - Нейтрино - Порог - Камертон - Сартр - Пена - Лес - Аллигаторы - Пляние - Дебютант - Кипя - Пана - Шанс - Тирп - Счастье - Театр - Ложь - Удача - Небо - Манн - Желудок - Рерих - Чека - Обуза - Опыл. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Кросс - Ланкастер - Стрин - Распря - Гарпия - Порох - Олово - Ноша - Палач - Табакерка - Спам - Тьма - Опал - Руно - Масо - Сажа - Оро - Нек - Дача - Соус - Мити - Блат - Дар - Евтушенко - Истмен - Тон - Лицо - Нары - Спорт.



ИНСТРУМЕНТ ИСПОЛНИТЕЛЯ ФИНСКИХ РУН

ШОН С ДВУМЯ ПРЕМИАМИ «ОСКАР»

«КРИСТАЛЬНО ЧИСТЫЙ ...»

НАШ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР С ГОРНОЛЫЖНЫМ КОМПЛЕКСОМ «ВЫСОКОГОРЬЕ»

НАШ АВТОГОНЩИК ДАНИИЛ ...

БАБУШКА КАЙЛА ИЗ «ЮЖНОГО ПАРКА»

ДОЛЖНОСТНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ КЛАДОВЩИКА

ГДЕ ВЫСТУПАЛ ИВАН ПОДУБНЫЙ?

«СТРУЖКА» ПОРТНОВСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

«ПРИДОННЫЙ СЛОЙ» ОБЩЕСТВА

«МЕМУАРНЫЙ» СТИЛЬ

«БОДЛИВАЯ АТАКА»

КАКОЙ ЯРЛЫК НАВЕСИЛИ НА АКАДЕМИКА АНДРЕЯ САХАРОВА, ЛИШИВ ЕГО ВСЕХ ПОЧЕТНЫХ ЗВАНИЙ?

СОСУД КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЫ

МАЗСТРО СО СМЫЧКОМ

ПРОМЫСЛОВАЯ РЫБА СИБИРСКИХ РЕК

НА ЧТО МОЛЯТСЯ?

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ШИТЬЯ

РОКОВОЙ ПРЕДМЕТ ПО СУДЫ ИЗ РАССКАЗА «СТАНКА» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО

КАК ВО ВРЕМЯ ЭС ХИЛА НАЗЫВАЛИ ОКОНЧАНИЕ ПЬЕСЫ?

«ЧЕМ БОЛЬШЕ ЧИТАЕШЬ, ТЕМ МЕНЬШЕ УМЕЕШЬ И ХОЧЕШЬ ЖИТЬ САМ» (ВЕЛИКАЯ РУССКАЯ ПОЭТЕССА)

«И ТИХИЙ НЕГИ УГОЛОК ... СУМРАКОМ ОДЕЛА»

КАКОЙ ПОЭТ ОКРЕСТИЛ «ДЕНЬ ОДУРАЧЕННЫХ» ТАКОВЫМ?

НАСТАВНИК НОВИЧКОВ

ВТОРАЯ ПО ОБЪЕМУ ШЕКСПИРОВСКАЯ РОЛЬ ПОСЛЕ ГАМЛЕТА

САМАЯ ЗНАЧИМАЯ КАРТИНА В ЛУВРЕ

НАША КИНОКОМЕДИЯ «ПОСЛЕДНИЙ ...» С ПЕСНЯМИ ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО

ОДЕЖДА ДЛЯ ЛИТУРГИИ НА КЛИРИКЕ

ПОКОЙ, ЗЕМЛЯ, ЛЮДИ (ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ)

КАКОЙ ПОЭТ ОКРЕСТИЛ «ДЕНЬ ОДУРАЧЕННЫХ» ТАКОВЫМ?

НАСТАВНИК НОВИЧКОВ

СТРАНА НА БЕРЕГУ АРАВИЙСКОГО МОРЯ

ЯЗЫК ИЗ НОВОЙ КАЛЕДОНИИ

СМОТРИТЕ ФОТО

СОДЕРЖАНИЕ СМЫСЛА

«НЕ ВЫСОКОВАЙ ... ЗА ПРЕДЕЛЫ СТАНДАРТА ПРОФИЛЯ!»

КАКОМУ ПОЭТУ ПРИСВОИЛИ ЭТУ НАЗВАНИЕ?

СТРАНА НА БЕРЕГУ АРАВИЙСКОГО МОРЯ

ЯЗЫК ИЗ НОВОЙ КАЛЕДОНИИ

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ... ЗМЕИ

НИМФА ИЗ ПУЧИНЫ МОРСКОЙ

СЕРДЦЕ ЦИРКА

КТО НАГРАДЫ ПРИСУЖДАЕТ?

ТОЛСТЯК ИЗ СВИНАРНИКА

ЮЖНОАМЕРИКАНСКИЙ ... МОЖЕТ ПРОИЗВЕСТИ ПОЧТИ 1 АМПЕР ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО ТОКА

ВТОРОЙ ПРЕЗИДЕНТ ФРАНЦИИ

КАКИМ МОРЕМ С ДЕТСТВА ЛЮБОВАЛАСЬ АКТРИСА НОННА МОРДУКОВА?

ПОПСОВЫЙ МЕЛОДЕКЛАМАТОР

«КОМУ, КОГДА СЕДЯ БОРОДА МЕШАЛА БЫТЬ, КАК ... ВЛЮБЛЕННЫМ?»

У КАКОЙ МОРДЫ СВИНСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ?

С КАКИМИ КРАЯМИ СВЯЗАН ФИЛЬМ С БРЭДОМ ПИТТОМ В РОЛИ АЛЬПИНИСТА?

САМОЕ «НАБЛЮДАТЕЛЬНОЕ» ИМЯ У СКАНДИНАВОВ

В КАКОЙ СТРАНЕ ИГРАЛ С МАХАРАДЖЕЙ ГЕРОИ СКАЗОЧНОГО ФИЛЬМА «САДКО»?

МУЖ ПОЛУМНЫ ЛАВГУД

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Человек - Обрезки - Виолончелист - Таран - Сахарница - Антисоветник - Едкость - «Джоконда» - Наан - Оман - Сизиф - Альба - Укус - Юмор - Толк - Угорь - Терр - Манеж - Хряк - Океанида - Юноша - Тибет - Олаф - Рэпер - Рыло - Азовское - Индия - Рольф. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сбрд - Уотсон - Жулк - Ноухикко - Катастрофа - Ретро - Пенн - Ночь - Буква - Цветаева - Нос - Чита - Маре - Вена - Квят - Жюри - Клео - Ботрю - Хара - Елец - Учет - Инструктор - Икона - Цирк - «Зеро» - Танти - Ткань - Фальстаф.

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»



Татьяна ПИВЕНЬ,
25 лет,
Москва:
- Занимаюсь фитнесом, увлекаюсь волейболом. Свободное время люблю проводить с друзьями.

Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Для того, чтобы выдерживать купальник в бельевом стиле, нужно быть в идеальной форме, и Татьяна действительно выглядит потрясающе. Белый цвет подчеркивает персиковый загар, и даже улыбка на этом фоне светится ярче. Этот портрет мотивирует держать себя в форме.



Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, Москва, 127287. 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!»»



АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Так ты говоришь, что у шефа было хорошее настроение, когда ты попросил у него прибавки к зарплате?

- Думаю, что да. Он так смеялся!

* * *

Вижу сейчас полно объявлений «Отдам в добрые руки песика или киску».

Нет чтобы кто-то отдал в добрые руки свинью 150 - 200 кг!

* * *

Карлсон, чтобы Малыш без него не скучал, оставлял ему на ночь включенный вентилятор.

* * *

- Мой бойфренд говорит, что ему со мной неинтересно, что мне нужно увеличить свой силикон. Ты представляешь? Опять! А я только полгода назад увеличивала!

- Дура. Не силикон, а лексикон...

* * *

Читаю гороскоп: «В августе Козерогов ждет финансовая стабильность». Понятно... Денег так и не будет.

* * *

- Девушка, я могу научить вас искусству любви...

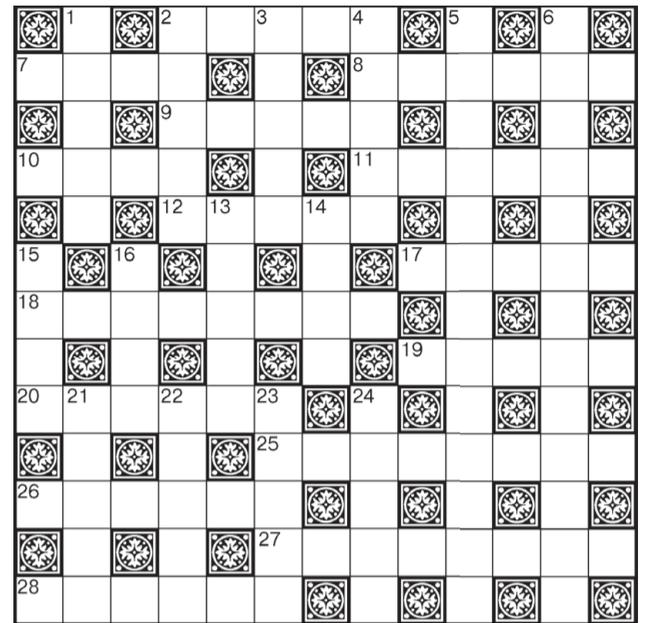
- И сколько вы намерены потратить на мое образование?

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты!»

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Доказательство побоев. 7. Чем ранит пчела? 8. Чем исправляют карандашные ошибки? 9. Напасти, насланные колдовскими методами. 10. «Беседочный ...» у моряков. 11. Святослав Теофилович. 12. С чем приходят ради выемки документов? 17. «Подкормка» для коррупционера. 18. Физика звука. 19. Кто из героев Отечественной войны 1812 года возглавил кишинёвское общество декабристов? 20. «Сонный темп» у музыкантов. 25. Какому из знаков зодиака положено жало? 26. «Сизифов труд» из жизни мужчин. 27. Завсегда-тай ночных клубов. 28. Юный ленинец.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Томительная ... при разговоре. 2. Выхлопное устье. 3. Настоль-Дорис. 22. Жетон. 23. Осётр. 24. Фосса. 25. матолония. 13. Битти. 14. Секс. 15. Чаша. 16. Буга. 21. ть. 27. Тусовщик. 28. Пионер. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Пауза. 2. Сопло. 3. Наряды. 4. Кларк. 5. Психотерапевт. 6. Филе-Аккустика. 19. Орлов. 20. Адажио. 25. Скорпион. 26. Бри-9. Порча. 10. Узен. 11. Рихтер. 12. Обывск. 17. Откат. 18.

ОТВЕТЫ ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Синяк. 7. Жало. 8. Ластик.

Прогноз погоды на завтра, 3 сентября

	ночью	днем	
Владивосток	+19°...+20°	+23°...+24°	Давление - 744 мм рт. ст. (норма для сентября - 757) Относительная влажность воздуха - 84 % (норма - 84 %) Ветер - юго-восточный, 11,5 м/с Восход - 06.40 Закат - 19.44 Луна - полнолуние
Находка	+19°...+20°	+23°...+25°	
Уссурийск	+19°...+22°	+26°...+27°	
Астраханка	+20°...+22°	+25°...+28°	
Терней	+18°...+19°	+20°...+21°	



СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:
ТЕМА ■ для публикации
ОТКЛИКИ ■ на статьи
ЖАЛОБЫ на ■ доставку ■ качество печати

Звоните нам!
(495) 777-02-82
 Ваше мнение для нас важно!

Для быстрого доступа на сайт просканируйте QR-код с помощью смартфона



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

■ НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287. 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 50057, 31470, 32353 Тип. № 2773
 ■ 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-2020», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 199 234 экз.
 Цена договорная

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



■ Учредитель, редакция и издатель газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
 ■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

© АО ИД «Комсомольская правда», 2020. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ФИЛИАЛ АО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Директор Владивостокского филиала АО «Издательский дом «Комсомольская правда» - Татьяна КЛАНОВЕЦ.

■ Главный редактор - Сергей ЛАНИН
 ■ Директор по рекламе - Елена ДОРОФЕЕВА
 ■ Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

■ 690091, г. Владивосток, ул. Лаза, 8.

Отпечатано в ОАО «ИПК «Дальпресс», 690600, г. Владивосток, пр-т «Красного знамени», 10, тел.: (423) 245-05-45.

■ ТЕЛЕФОНЫ: (423) 230-22-59 - приемная; 230-22-56 - редакция; 230-22-54 - служба рекламы; 230-22-57 - служба распространения; 230-22-58 - бухгалтерия.

■ Факс: (423) 230-22-59.
 E-mail: vi@phkp.ru
 Web-сервер: www.kp.ru