

Правильные прогулки, какие они?

Читайте на стр. 5 ▶



Сергей БАЛАНОВ

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

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

Автопробег «Чем гордится Приморье»

Узнаем из первых уст, как проходит путешествие по предприятиям



Мария КАЮРОВА

09:30

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



5 254 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Среда - четверг
5 - 6 октября

Газета нашего города ★ Владивосток

№ 77-с (27424-с) 2022 год

Инновационный центр острова Русского



Появилась концепция развития островной территории столицы Дальнего Востока

Читайте на стр. 4 ▶



Лиза Арзамасова знает, как одеться и тепло, и модно.

Носи пальто, моя звезда

Инна ФЕДОТОВА

Пока синоптики обещают хорошую погоду (см. текст ниже). Но холода рано или поздно наступят.

Что модно в этом сезоне? Вместе со стилистом **Анваром Очиловым** мы переработали гардеробы наших знаменитостей и нашли ответ.

Продолжение на стр. 14 ▶

В Приморье родился маленький гигант

Роман КИРИЛКИН,
Анастасия АЛЯМКИНА

А еще со следующего года семьям будут выплачивать новую меру поддержки.

Малыш весом 6 килограммов 150 граммов родился во Владивостоке в конце сентября. Его рост составил 58 сантиметров. Как рассказали в городском родильном доме № 3, ребенок стал первенцем у 25-летней матери, которой сделали кесарево сечение.

Главный врач учреждения **Светлана Сагайдачная** рассказала, что новорожденный достиг большого веса и роста, поэтому в роды пришлось вмешаться хирургическим методом. По идее он должен был достигнуть таких габаритов только в двухмесячном воз-

расте. К слову, об этом знали заранее, так как женщина наблюдалась у врачей.

- Мальчик родился здоровым! В скором времени мама и малыш отправятся домой! - отметила главврач.

Таких крупных детей в роддоме не было по меньшей мере 10 лет. Статистика показывает, что настолько крупные малыши крайне нечасто появляются на свет: один на полторы тысячи.

Медики отмечают, что пять килограмм для малыша - это довольно много. При таких показателях его называют крупным. Когда ребенок достигает шести - его именуют гигантом.

А пока мама с ребенком готовятся к выписке, мы узнали, что в крае запустят новые меры социальной поддержки малообеспеченным семьям, где появится ново-

рожденный. Такое предложение внес губернатор, региональные парламентарии одобрили его на внеочередном заседании.

Приморцы, у которых в период с 1 января 2023 года по 31 декабря 2024 года родится малыш и чей доход ниже прожиточного минимума, могут получить сертификат на 10 тысяч рублей. Эти деньги пригодятся для покупки принадлежностей, которые необходимы ребенку от 0 до 12 месяцев.

Чтобы получить сертификат «Подарок новорожденному» один из родителей в течение трех месяцев со дня рождения крохи должен подать заявление.

Считается, что это поможет стабилизировать социально-экономическое поло-



Алексей БУЛАТОВ

жение семей с младенцами и увеличить рождаемость в крае.

На предоставление сертификатов из краевого бюджета планируют отправить 51 миллион рублей в 2023 году.

**Экс-главком Воздушно-космических сил РФ,
Герой России генерал-полковник Виктор БОНДАРЕВ:**

Я написал рапорт - хочу вернуться на поле боя

Глава Комитета по обороне Совета Федерации рассказал военному обозревателю «Комсомольской правды», зачем он попросился назад в армию.

Виктор БАРАНЕЦ,
полковник в отставке,
военный обозреватель «КП»

Мелькнувшему в соцсетях сообщению о том, что глава Комитета Совета Федерации по обороне и безопасности генерал-полковник **Виктор Бондарев** написал рапорт на имя министра обороны с просьбой вернуть его в армейский строй, я поначалу не поверил. В наше время каких только слухов не бывает. И все же новость меня заинтриговала. Я решил позвонить Бондареву.

«КОЛОННЫ БЕГУЩИХ»

- **Виктор Николаевич, вами действительно написан рапорт о возвращении в армию?**

- Да, это так. Рапорт я написал сегодня утром (26 сентября. - Ред.). Вы спросите, что стало поводом? Отвечаю. Главный повод такой: я человек военный, моя армия воюет, и я хочу быть вместе с ней. Особенно в это время.

Знаете, тут как-то в один момент все сошлось: и решение вернуться в войска, и фашистский расстрел в школе Ижевска, и плюс ко всему колонны бегущих за границу наших трусов. А кто Родину должен защищать? Кроме нас самих, никто ее не будет никогда защищать.

Вот на пике таких чувств и мыслей я и принял решение написать рапорт министру обороны. И теперь жду его решения.

- **И какие строки в вашем рапорте?**

- Как обычно. «Товарищ министр, прошу рассмотреть мою кандидатуру на возврат в ряды Воздушно-космических сил России. Готов возгласить эти силы...»

- **Я правильно понял, что вы написали рапорт министру с просьбой вернуться на ту же должность, которую занимали до того, как стали сенатором?**

- Да, вы меня правильно поняли. Я не имею никаких претензий к нынешнему главкому Воздушно-космическими силами генералу армии **Сергею Владимировичу Суворовичу**. Он умница, он молодец, он делает все, что необходимо. Но у него много других задач во время спецоперации. И я так думаю, что для него это будет только легче. И помощь ему будет огромная. Я прекрасно вижу и знаю, как воюют наши пилоты - летчики, вертолетчики. Я это все дело знаю. И готов применить свой опыт, чтобы получалось все лучше.

«НАШИ ПИЛОТЫ МОЛОДЦЫ!»

- Сколько лет вы прослужили в армии до перехода в Совет Федерации?



Виктор Бондарев больше 40 лет прослужил в авиации. И готов вернуться «на крыло».

- Сорок с лишним лет. В 2017 году я стал членом Совета Федерации.

- **Вспомните, какой у вас налет?**

- Более 3800 часов. Освоил много типов боевых самолетов. Поэтому имею представление о деле, которым занимался, считай, полжизни. Да ведь и уволен я не по состоянию здоровья. Здоровье мне позволяет выполнять задачи, которые стоят перед летчиками. Я прошел и первую, и вторую чеченскую войну. Пока я там был, ни одного не потерял пилота. И горжусь этим. Для меня это главное. Когда количество взлетов равняется количеству посадок, это настоящая работа. И надо, чтобы всегда было именно так.

- **Как вы оцениваете действия российской авиации в спецоперации?**

- Пилоты - молодцы, пилоты делают все от них зависящее. Но есть другие мероприятия, которые надо провести, чтобы еще больше был успех наших летчиков. У меня есть некоторые соображения... Но пока промолчу.

- **Поговаривают, что у Украины очень серьезная ПВО. Потому наша авиация вроде бы из-за этого и не сильно активничает. Вам, наверное, что-то другое известно? Почему наша авиация не бьет те колонны с вражеской техникой, которые идут через польскую границу, через словацкую, через румынскую? Почему не уничтожает авиация эти колонны?**

- Ну вы же прекрасно понимаете, что мы воюем не только с Украиной. Мы воюем с половиной мира, я не боюсь это сказать. И каждый день то, что поступает с Запада на Украину, уничтожается нашей и авиацией, и ракетными войсками. Но ведь много и восполняется. Естественно, пока это невозможно выполнить именно авиацией, вот те задачи, о которых вы сказали. Но есть варианты решения этих проблем. Я думаю, что их можно решить. И мы готовы это сделать.

«ВСЕ РАВНО ВСЕ СОБЬЕМ»

- До начала спецоперации наши военные эксперты чуть ли не поштучно просчитывали украинские боевые самолеты. Уже огромное количество их

мы сбили. Ваши бывшие подчиненные, ваши ученики их сбили. Тем не менее появляются снова украинские самолеты. Откуда они берутся? Мы знаем, из Польши гонят Су-25, МиГ-29. У вас есть информация, откуда эти «бездонные» украинские самолеты?

- Не только Польша, но и другие поставляют. И Словакия, и Болгария, к сожалению, и Чехия. Поэтому как бы там ни было, что бы там ни было, но и это у них уже все заканчивается. Вы прекрасно понимаете, что, сколько бы их ни было, все равно все собьем. Потому что наша авиация лучшая. В любом случае мы достанем их везде и всюду.

«КАК РЕШИТ МИНИСТР»

- **Звонков из Минобороны по вашему рапорту еще не было?**

- Мы люди военные. Я написал рапорт, министр имеет полное право рассмотреть, дать ход, дать указания, оценить это дело. Я не имею права ни подталкивать, ни просить. Какое решение примет министр обороны, такое и будет. Я готов. Я в этом рапорте написал, что хочу и что могу сделать.

- **Если вы вернетесь в родные вам Воздушно-космические силы, через сколько дней вы готовы взлететь?**

- Это сейчас не главное - взлететь. Чтобы взлететь, мне надо будет пройти медкомиссию, минимум две недели. Это по приказу министра обороны. Я готов служить и на нелетной должности. Руководство ВКС, ПВО - это мне знакомо. Но пока и в штабной работе очень много дел.

- **Ваши коллеги по Совету Федерации знают о вашем решении?**

- Естественно. Я не имел права все это делать втихаря. Согласовал это с губернатором Кировской области **Александром Валентиновичем Соколовым**, поскольку я сенатор от этого региона. Получил добро. Я согласовал это с моим куратором комитета в Совете Федерации **Юрием Леонидовичем Воробьевым**, согласовал с **Валентиной Ивановной Матвиенко**. И только после этого написал рапорт и передал его в Минобороны.

ПОЛКОВНИК ОБЪЯСНЯЕТ

Военный обозреватель «Комсомольской правды» **Виктор Баранец** продолжает отвечать на письма читателей, которые приходят к нам на горячую линию по мобилизации.



Оружие вашего мужа - скальпель, а не автомат

? «Здравствуйте. Мой муж в октябре этого года возвращается домой со срочной службы. Могут ли его сразу же мобилизовать или дадут хоть чуть-чуть дома побыть?»

Дарья.

Если военкоматчики поступят бездушно, то могут и всучить повестку. Но мне все-таки верится, что до этого не дойдет. Уволенных со срочной службы этой осенью будет больше 130 тысяч. Не думаю, что у военкомов хватит совести, чтобы в порыве «дать план» не позволить таким хлопцам отдохнуть.

? «Что из экипировки выдают, на что рассчитывать?»

Сергей.

Бойцам-мобилизантам обязаны выдать все от шнурков и поясков до комплекта зимней полевой одежды (уже наступают холода). На сей счет в армии существуют приказы, директивы, положения.

Но есть примеры, когда некоторые командиры и тыловики советуют мобилизованным покупать амуницию за свой счет. Эти сигналы проверяет военная прокуратура.

? «Я жена врача-онколога. В пятницу ему принесли повестку, в понедельник, как добросовестный гражданин, он пошел в военкомат, и его мобилизовали в 27-ю мотострелковую дивизию рядовым.

Человек не служивший, имеющий 18-летний стаж хирургической практики. Он мог бы принести много пользы в госпитале или по своей профессии.

Мы долго пытались донести до военкома, что он врач и мобилизоваться не отказывается. И что ему уже 43 и как рядовой он призываться не может. Написали в прокуратуру, но безуспешно.

Возможно ли его перевести на службу по профессии?»

К сожалению, вы не указали, стоит ли ваш муж на военном учете. А это очень важный момент.

Но все равно ваша история - тот самый вопиющий случай во время мобилизации, когда тупая чиновничья «самодеятельность» расходится с элементарным рассудком.

Сколько было заявлений высоких военных лиц о том, что призванных по мобилизации будут назначать на должности с учетом их профессионального опыта. Главное оружие вашего мужа - скальпель, а не автомат стрелка. Вы правы, он мог бы принести много пользы людям и в военном госпитале (по своей профессии). В том числе и в полевом. Но не все еще потеряно. Мы передадим ваше письмо в Минобороны и Генштаб с просьбой решить проблему.

Телефон горячей линии правительства РФ по вопросам частичной мобилизации 122

Владимир ВОЛОШИН

Как живет соседняя республика после наплыва желающих удрать от мобилизации.

НА ЧТО ЖИТЬ И ГДЕ РАБОТАТЬ

Теперь у русского Тбилиси (из-за беглецов этот город сациви и саперави русеет на глазах) много имен.

Кто-то его уже называет второй Рязанью. При условии, конечно, если бы Рязань вдруг радикально помолодела, снялась с места, надела рюкзаки и ринулась на Кавказ. И осела тут нервным табором в местных рестораничках, чтобы пить и думу думать...

Другие говорят: нет, это «Город проклятых». Пусть не всех заставили подписать на границе бумагу о признании России агрессором (когда пошел поток беглецов, грузинам стало не до таких унижительных «формальностей»). Но многие тут боятся, что сам факт пересечения границы в эти дни останется для них пятном в биографии. Боятся, что История (вместе с чиновниками) будет оценивать - правильно ли вел себя гражданин при мобилизации. Или нет.

Но по мне, сейчас Тбилиси - это город «Что дальше?».

Этот вопрос во всех русских глазах. Сядишь за столик на проспекте Руставели, а вокруг бурлит клуб беглецов. Вино у них - как транквилизатор, как психолог, как мама родная. Кто-то пьет до слез... У всех одна история - дни стояния на проклятой границе. Взятки каким-то местным дельцам, чтобы проскочить без очереди, - если 100 тысяч, то еще хорошо отделился...

Тут и студенты одного известного московского театрального вуза. Они махнули из Владикавказа в Грузию на велосипедах. А теперь думают: на что жить? Где работать? Но в мыслях то и дело возвращаются назад, в Россию.

- На Большой театр повесили баннер с буквой Z, - прочитал кто-то новость.

Замолчали. И тут же шквал звонков.



Откуда взялась тележка из супермаркета в «Верхнем Ларсе», предположить сложно. Но очевидно одно: у людей, которые бегут из страны, со смекалкой все в порядке.

Тбилиси - город по имени «Что дальше?»

Мамы, папы, бабушки...

- Все у нас хорошо! - собирали ради родителей волю в кулак артисты.

А вокруг нас, русских, вопросительно застыла остальная Грузия, то и дело подсчитывающая - на сколько тысяч человек в этот день она еще «обрусела».

Пока официально - это около 10 тысяч человек в сутки. Максимально возможная пропускная способность несчастного погранперехода в горах Верхнего Ларса, где в многокилометровой очереди заканчиваются еда, бензин, а из брошенных машин уже получился стихийный авторынок.

И впечатление, что отношение грузин к этому исходу пока растерянное. С одной стороны, и во время войны 2008 года многие тбилисцы к русским относились достойно, с ностальгией, даже эксцентричный Саакашвили не смог погрузить их в пещерную русофобию. С другой - грузинская оппозиция, похоже, все-таки решила ударить по русским.

Такого в Тбилиси я не видел даже во время российско-грузинской

войны. Гигантские надписи «Русский, убирайся домой». Их никто не закрашивает. А вокруг - винегрет жовто-блакитных флагов, развешанных здесь повсюду.

Ты идешь по улице, влюбленный в Тбилиси, в неистребимую доброжелательность грузин и их генетическую расположенность ко всему русскому, и тут бац: «Эй, русский, ва-ли...» А наши спокойно ходят мимо. И вроде не обращают внимания... Хотя ты уже слышишь, как глухо ворчат грузины. Мол, участились случаи мошенничества - не иммигранты ли? Выросли цены в магазинах - не из-за приезжих?

КАВКАЗ НЕ ЛЮБИТ СЛАБЫХ

А один из грузинских политиков (я поклялся не выдавать его имя) признался, что его настораживает совсем другое:

- Если Россия вдруг проиграет - отношение грузин к русским изменится, - вдруг сказал он.

- Не может быть! - запротестовал я.

- Это так, - вздыхает. - И русские беглецы от мобилизации должны болеть за победу России даже больше,

чем те, кто не убежал! Как это ни странно звучит... Надо помнить: пока Россия сильна, на русских здесь смотрят с уважением, как на народ. Но если Москва ослабнет... Обнаружится столько идиотов с нереализованными комплексами!

Мой приятель-грузин, к которому я бросился за опровержением, нехотя подтвердил: дескать, есть такое... Мол, все может быть.

- У меня бабушка русская, отличный инженер, работала на заводе, - рассказывает. - Но рухнул Союз, и ей пришлось торговать пирожками у метро. Подъезжает как-то к ней БТР, выходят грузинские солдаты и отнимают пирожки: мол, ты русская, прав теперь не имеешь. Но бабушка показала свою силу. Заняла денег, снова напекла и снова встала у метро. Из принципа. И меня, внука, взяла с собой... И снова подъезжает БТР. Бабушка готовится к бою. Тогда выходит офицер, дает ей 100 долларов. И просит прощения.

- Это случилось на моих глазах, - улыбается приятель. - Поэтому я имею право сказать: Кавказ слабых не любит.

СПРАШИВАЛИ - ОТВЕЧАЕМ

БАРСы особого назначения

Виктор БАРАНЕЦ, военный обозреватель «КП»

Оказывается, в России сразу два мобилизационных резерва. И первый - уже в бою.

В «Комсомольскую правду» пришло письмо:

«Слышал, что в России есть какой-то специальный мобилизационный резерв. В этом резерве якобы 2 миллиона человек, и им доплачивают деньги каждый месяц. Это бывшие контрактники, которые не стали продлевать контракты в прошлые годы, а пошли в резерв? А ведь Шойгу говорил, что в нашей стране мобилизационный резерв аж 25 миллионов человек. И от него сейчас призывают всего 1,2% - те самые 300 тысяч по частичной мобилизации. Это два разных резерва каких-то? Прошу объяснить».

Андрей Михолапов, инженер-программист, Санкт-Петербург

В России действительно существуют два резерва. Первый - общий. Это те самые 25 миллионов человек, о которых сказал министр обороны Сергей Шойгу. В это число входят граждане, годные (или годные с ограничениями) по здоровью к военной службе и не достигшие предельного возраста (в зависимости от воинского звания).

Помимо прошедших службу офицеров, прапорщиков, а также срочников, к запасникам резервистам относятся:

- ✓ выпускники вузов с военной кафедрой;
- ✓ выпускники вузов с программой военной подготовки;
- ✓ прошедшие АГС (альтернативную службу);
- ✓ женщины, имеющие профессию, которая делает их военнообязанными;
- ✓ уволившиеся со службы военные-контрактники.

Ежегодно по указу президента несколько тысяч их призываются на сборы и отправляются в учебные центры или на полигоны - чтобы не забыли, чему их учили на службе.

А есть еще и «второй» резерв. Это система подготовки резервистов, которая начала действовать примерно 2 года назад. Сокращенно она называется БАРС. Боевой армейский резерв специальный.

Правда, в военных документах БАРС нередко называют еще и мобилизационным людским резервом. В него входят запасники, которые находятся в наиболее готовом состоянии для мобилизации.

Это самые «свежие» резервисты, добровольно прошедшие пристальный отбор в военкоматах и заключившие с Мини-

стерством обороны контракты. В основном граждане, недавно уволенные в запас и еще не потерявшие армейские навыки по самым ходовым военно-учетным специальностям. Зачисленные в такой резерв обеспечивают современной экипировкой, денежными выплатами, всеми видами довольствия и медпомощью.

«Барсики», как в шутку их называют в войсках, регулярно занимаются боевой подготовкой, участвуют в крупных учениях, постоянно совершенствуют свое владение оружием и техникой.

Контракт «барсика-резервиста» заключается с сохранением его основного места работы. Ему гарантируются страховые выплаты. После окончания первого 3-летнего контракта и при заключении нового резервистам причитается разовая денежная выплата в размере месячного оклада. Предусмотрены и ежемесячные надбавки за непрерывное пребывание в резерве в размере 10%. За стаж от 5 до 10 лет надбавка уже 20%.

Денежное довольствие резервисту начисляется, исходя из звания и должности, за нахождение в резерве и отдельно за каждый день тренировочных занятий и прохождения ежегодных военных сборов.

При вызове на военные сборы и тренировочные занятия возмещаются расходы предприятия на оплату среднего заработка работающего там резервиста. Для неработающих - минимальный размер оплаты труда.

На тренировочных занятиях и военных сборах БАРСу обеспечиваются трехразовое питание.

Ну сколько же платят «барсикам»? В 2020 году командир роты в звании майора получил более 90 тысяч рублей, командир взвода в звании старшего лейтенанта - 85 тысяч, замкомандира отделения в звании сержанта - 55 тысяч, пулеметчик в звании рядового - 46 тысяч.

Сегодня эти выплаты уже выше.

Некоторые отряды, подготовленные по системе БАРС, уже давно на фронте.

А вот сколько таких отрядов и общее число «спецрезервистов» - военная тайна.

Но не 2 миллиона. Иначе их было бы в 2 раза больше общей численности Российской армии! И никакая частичная мобилизация стране не понадобилась бы.

Многие бойцы спецрезерва за мужество и героизм в ходе спецоперации награждены орденами и медалями. Например, противник две недели пытался взять Красный Лиман, но бойцы БАРСа дали жесткий отпор. Однако из-за того, что враг мог обойти через лес и зайти с тыла, наши солдаты решили отступить, сейчас они занимают следующий рубеж обороны.



Границы безумия: о том, как бегущие от мобилизации сами себе создали на переходах в Грузию и Казахстан настоящий ад, читайте на сайте



Не только работать, но и жить полноценно

Кирилл САМОЙЛОВ

Какие изменения ждут самый большой остров Владивостока.

Площадка для фестивалей, новые школы, общежития, парки и многое другое появится на Русском острове в районе кампуса ДВФУ к 2030 году. Концепцию Инновационного научно-технологического центра (ИНТЦ) «Русский» представили разработчики. В новой модели большое внимание уделено рекреации, спорту и саморазвитию.

Модель впервые увидела свет в сентябре на VII Восточном экономическом форуме. Тогда появились иллюстрации отдельных объектов, которые планируется возвести на территории. Среди них научно-образовательные кластеры (НОК), школы, общежития и гостиницы. Каждое из этих строений относится к объектам социальной инфраструктуры или размещается в отведенной для него зоне - жилой или общественной.

К общественной зоне принадлежат места публичного пользования. Например, напротив корпуса «А» ДВФУ разместится торгово-общественный центр, парк и целый исторический квартал «Сердце Русского». Теперь застройка будет насквозь проходить остров и выходить на территорию бухты Новик. По словам генерального директора Фонда развития ИНТЦ «Русский» Елены Харисовой, перед архитекторами и центром стоит задача сделать посещение острова доступным и удобным. В том числе новая концепция должна будет дополнить инфраструктуру кампуса.

- Задача, которую мы перед собой ставим, - создать такую архитек-

Уже сейчас идут работы по возведению первой очереди.



турную среду для резидентов Центра и жителей Владивостока, где они могли бы не только жить и работать, но и проявлять социальную активность, заниматься спортом и саморазвитием. Кроме того, мы учли особенности уже имеющейся на территории инфраструктуры. Например, на входе в общественно-коммерческую зону напротив кампуса ДВФУ появятся фудкорт и небольшие магазины, и студентам и сотрудникам университета будет достаточно перейти дорогу, чтобы приобрести необходимые товары или пообедать.

Территория для концертов, фестивалей вырастет сразу после исторического квартала. На этом

участке с выходом к морю будут проходить большие мероприятия под открытым небом.

То есть образуется своего рода площадь университетского городка. Так, коммерческая и образовательная зоны логически свяжутся друг с другом. В последней для приморцев и гостей края обустроят локации для выставок и коворкинга.

На данный момент в кампусе ДВФУ есть рекреационная зона, неплохая, но небольшая. В будущем рядом с территорией вуза создадут новые полноценные парки и скверы. Чтобы «закрыть гештальт» нехватки подобных пространств во Владивостоке, разработчики плана хотят организовать природный парк «с упором на существующий ландшафт». В его структуру войдет большая набережная вдоль Новика, а в районе Уссурийского залива появится SUP-центр.

Стоит отметить, что ИНТЦ «Русский» создан постановлением правительства РФ по инициативе ДВФУ. Подразумевается, что на этой территории начнет свое



развитие высокотехнологичный бизнес, а также российский наукоемкие продукты и технологии для рынка стран АТР. Одно из основных направлений центра заключается в освоении ресурсов Мирового океана, развитии биофармацевтики, биотехнологий и другого. К 2030 году на Русском острове появится больше 50 крупных резидентов и 200 стартапов и свыше 3,5 тысячи рабочих мест.

Правильные прогулки - какие они?



Сергей БАЛАНОВ

Прогулки пешком помогают при небольшой физической активности.

- Чем полезна ходьба пешком? И полезна ли она вообще?

- Это правильный вопрос. Все относительно. Ходьба - это некая трансляция того, что мы вышли из состояния покоя. Эта активность сопровождается чуть большими энергозатратами и тонусом вспомогательных систем - сосудистой, дыхательной и так далее. Если говорить физиологическим языком, то любое движение

- Мы живем в эпоху гиподинамии, когда большую часть времени мы проводим сидя. В этом случае действительно некий триггер, мол, давай, подвигайся, потому что твой организм требует какой-то поддержки и хочет, чтобы им хоть немного пользовались. Эта функция прекрасно реализуется через наши устройства. Телодвижения, которые этим пользуются, никогда себе сами не напомнят о том, что надо подвигаться.

- А как правильно ходить?

- На ногах, потому что они - то средство передвижения, которое анатомически спроектировано для нашего движения. Еще очень важно и интересно то, что ходьба помогает нам реализовать шаговый рефлекс. Как раз-таки одно из проявлений возрастных дегенеративных состояний центральной нервной системы сопровождается тем, что эти рефлекс утрачиваются, нарушается координация. Еще ходить важно с пятки на носок.

- Если ходьбой заменять бег, то на какие параметры стоит обратить внимание?

- Если вы

почему-то не можете бегать, то тогда и правда надо ходить. Самое главное отличие этих двух активностей в том, что бег, с точки зрения взаимодействия внутренних систем организма, более сложный и качественный. Если мы теряем возможность бегать, тогда мы сваливаемся в более простое состояние, то есть ходьбу.

- Стоит ли ходить, преодолевая боль? После какой-нибудь травмы, например.

- Если процесс восстановления происходит корректно, то стоит. Реабилитолог всегда рассказывает о параметрах болевых ощущений, которые допустимы. Оценка от 1 до 5 позволяет вполне комфортно передвигаться, не совсем преодолевая боль. После того как вы походили какое-то время (это может быть и интервальная ходьба), на следующий день надо посмотреть устойчивость к предыдущей нагрузке.

Другое дело, если вы не можете бегать из-за проблем с нервной системой. Тогда вы должны поддержать себя хотя бы пешком.

- Сколько надо ходить, чтобы похудеть?

- Если вы

- В процессе ходьбы увеличивается частота сердцебиения. Когда жир распадается, образуются мелкие молекулы, кислоты, которые должны вымываться кровью. Чем больше проточка крови через клетки, тем больше жирных кислот вымывается. Этим полезна ходьба. Но если вы хотите похудеть, то должны обязательно применять силовые тренировки, так как они способствуют выработке специальных белков, которые и трансформируют клетки жира.

- Что же такое скандинавская ходьба? Какие есть плюсы и минусы?

- Основные плюсы заключаются в том, что такая ходьба позволяет нивелировать минусы обычной. Когда мы идем простым шагом, то объем движения руками маленький. Когда мы активно работаем плечами, то имеем возможность создать более качественный фундамент для шеи и головы. К тому же это облегчает движение наших ног.

- Самые частые ошибки при ходьбе?

- Самая главная - дозировка ее длительности и ландшафт. Если вы не готовы долго ходить, то испытаете боль в коленях и спине. Это все должно быть дозировано, как и любой другой тренировочный процесс.

Дарья ИЩУК

Приморский врач поделился простыми секретами о ходьбе.

Тепло постепенно отступает в тень, а господствовать начинает осенняя прохлада. А там, глядишь, и до снега с морозами недалеко. Зимой люди двигаются намного меньше, чем в теплые сезоны, поэтому пока есть возможность погулять, подышать свежим воздухом, ею надо пользоваться. Вот только, казалось бы, ходьба пешком - такое простое и естественное для человека движение, но не все понимают, в чем важность этого процесса, и, более того, могут не догадываться, как же ходить правильно. В студии радио «Комсомольская правда» во Владивостоке на волне 90,4FM спортивный врач, специалист по реабилитации и лечебной физкультуре, тренер, health-менеджер Дмитрий Виговский рассказал о правилах ходьбы и ответил на все базовые, но такие важные вопросы.

имеет развивающий и поддерживающий эффекты. Развивающий эффект для организма от ходьбы будет меньше, чем от бега, а если человек регулярно тренируется, то есть в среднем он занимается по 60 минут в день, то пользы вообще не будет.

- Почему тогда существует общая тенденция к ходьбе? Все наши гаджеты подбадривают и хвалят нас, когда мы выполняем норму шагов.



Сергей БАЛАНОВ

Осенью вдвойне приятнее гулять: нет знойной жары, а воздух свежий.



Артем КИЛЬКИН

Скандинавская ходьба - отличный вариант для прогулок.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

ВМТП продолжает озеленять Владивосток

Антон КОРОЛЬ

Портовики высадили клены, ясени и сирень в сквере Героев-Даманцев.

В сквере Героев-Даманцев на пересечении улиц Верхнепортовой и Авраменко тянутся к солнцу только что посаженные ясени, клены и сирень. Эти деревья и кустарники появились здесь благодаря сотрудникам Владивостокского морского торгового порта и Дирекции общественных пространств города Владивостока.

- Мы высаживаем деревья в сквере Героев-Даманцев второй год подряд, это становится доброй традицией. 30 маньчжурских ясеней, которые мы высадили в прошлом октябре, уже прижились, они дополняют вид этого памятного места и защищают его от ветра и пыли. В этот раз к ним добавятся еще 9 ясеней, 16 кленов и 17 кустов сирени. Озеленение района является частью программы порта по благоустройству Эгершельда, - рассказала Елена Рябонь, начальник отдела промышленной экологии ПАО «ВМТП».

- Благодаря усилиям Владиво-



Люсине ИГНАТОВА

Озеленение сквера - часть программы ВМТП по благоустройству Эгершельда.

стокского морского торгового порта город становится краше и зеленее. Мы всегда рады нашим совместным проектам, - отметила Юлия Дудина, специалист отдела

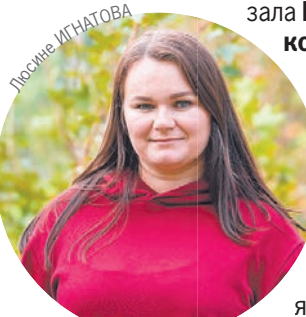
содержания и эксплуатации Дирекции общественных пространств города Владивостока.

ВМТП располагается в самом сердце Владивостока. Это крупнейший универсальный порт на Дальнем Востоке

и первый порт в стране по контейнерообороту. Нарастающая производственная мощность и масштабирование, он остается зеленым портом. Отдел промышленной экологии ПАО «ВМТП» регулярно производит мониторинг окружающей среды, измеряет показатели чистоты воздуха, занимается проектами по снижению шума, занимается проектными разработками и контролирует исполнение экологических норм на производстве.



Люсине ИГНАТОВА



Люсине ИГНАТОВА

«Сделать Владивосток лучше»

Кирилл САМОЙЛОВ

В столице Приморья состоялось первое заседание городской Думы VI созыва.

Первое заседание Думы VI созыва состоялось во Владивостоке в четверг, 29 сентября. В качестве спикеров на первом заседании выступило высшее руководство города и региона. На нем определили председателя и его замов, глав комитетов и депутатов, которые будут работать на постоянной основе. Теперь новый созыв городской Думы, которому предшествовали выборы в сентябре текущего года, в основном состоит из представителей партии «Единая Россия»: из 35 депутатов - 28 от фракции «ЕР», по два депутата от ЛДПР и КПРФ и трое - самовыдвиженцы. В том числе в представительном органе местного самоуправления достаточно молодых депутатов со своими инициативами и взглядами на развитие города, что не может не радовать. К тому же очередной созыв Думы «усилили» депутаты с большим бэкграундом в Законодательном собрании: это экс-депутаты ЗАКС Ефим Звеняцкий, Дмитрий Новиков и Олег Вельгодский.

Как это было - в материале «Комсомольской правды».

Первое заседание открыл старейший по возрасту депутат - художественный руководитель театра имени Максима Горького почетный гражданин города Владивостока Ефим Звеняцкий, который озвучил состав депутатов новой Думы и их количество - 35 человек.

В заседании приняли участие губернатор Приморского края Олег Кожемяко, спикер Законодательного собрания Приморского края Александр Ролик, глава города Владивостока Константин Шестаков, заместители главы города, прокурор города Владивостока Иван Иванов, представители правительства края.

ПРИВЕТСТВЕННЫЕ СЛОВА

В начале заседания прозвучал гимн Российской Федерации, с приветственным словом выступил губернатор Приморья Олег Кожемяко, в котором затронул вопросы предстоящей работы депутатов, развития инфраструктуры приморской столицы, уточнив, что из федерального бюджета на модернизацию Владивостока выделено порядка 4 миллиардов рублей. Также губернатор отметил значимость Владивостока в экономической жизни края, напомнил про столичный статус города, что обязывает показывать пример в решении во-

просов благоустройства, применения лучших практик, в том числе в социальной сфере, коснулся вопросов частичной мобилизации, рассказав о новых способах поддержки семей военнослужащих.

Председатель Законодательного собрания Приморского края Александр Ролик поздравил новый состав городской Думы, напомнил о богатой истории депутатского корпуса, который уже более полувека принимает участие в жизни Владивостока. Также Александр Ролик подчеркнул, что депутаты ЗАКС активно поддерживают и помогают своим коллегам - депутатам Думы города.

Глава Владивостока Константин Шестаков в своем вступительном слове подчеркнул, что жители приморской столицы проголосовали за команду, которая способна системно преобразить город (здесь нужно напомнить, что многие новые депутаты пришли в Думу как раз из предвыборной команды Константина Шестакова). Он добавил, что у команды «нет права на ошибку», и предложил раз в квартал проводить отчет депутатов перед своими избирателями на округах и раз в год совместно с главой администрации города встречаться с жителями микрорайонов города. В том числе, по словам Константина Шестакова, необходимо использовать систему наказов депутатам, включаться в работу территорий общественного самоуправления (ТОС) и продолжать реализацию местной программы «1000 дворов».

ИЗБРАНИЕ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ДУМЫ, ЗАМОВ И ПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ КОМИТЕТОВ

На заседании состоялось избрание председателя Думы города Владивостока. На эту должность были выдвинуты две кандидатуры: Сергея Белова от партии КПРФ и Андрея Брика от партии «Единая Россия». Кандидаты представили свои программы и ответили на вопросы депутатов.

Сергей Белов первым высказался за трибуной. Он прошелся по основным векторам, по которым давно работает его фракция: пенсионеры, городская среда и благоустройство, работа общественного транспорта, ремонт дорог и другие.

- Считаю, что в Думе VI созыва необходимо придать новый импульс в решении следующих вопросов: следует добиваться обеспечения бесплатного проезда в общественном транспорте для пенсионеров, инвалидов и школьни-

ков, в непростых условиях для семей мобилизованных ввести мораторий на отключение услуг ЖКХ, если имеются задолженности, также рассмотреть возможность по введению субсидий.

В своем выступлении Андрей Брик напомнил, что за время работы в прошлом созыве Думе удалось выстроить работу с властями, органами прокуратуры и контрольно-счетной палаты. Также он выделил следующие направления в экономике: развитие промышленности, импортозамещение, взаимодействие с научно-образовательным сообществом, обеспечение мер поддержки для малого и среднего бизнеса, развитие инфраструктуры коммунального хозяйства Владивостока и другие. Во многом его слова нашли отражение в обращениях губернатора и мэра.

В поддержку Андрея Брика высказались многие спикеры. Среди них депутаты Людмила Таран и Дмитрий Новиков, глава Владивостока Константин Шестаков и председатель Законодательного собрания Приморского края Александр Ролик.

- Я как депутат третьего и четвертого созывов Думы Владивостока хочу отметить, что право преемственности необходимо продолжить и в этом созыве. На мой взгляд, Андрей Петрович Брик за время своей работы председателем Думы V созыва очень четко продемонстрировал стиль своей работы, то, что он прислушивается к депутатам; у него отличные взаимоотношения с правительством и ЗСПК, уже наработано взаимодействие с администрацией города. Считаю, что место председателя Думы должен занять Андрей Петрович, - озвучил свое мнение Дмитрий Новиков. По итогам тайного голосования председателем Думы города Владивостока большинством голосов был избран депутат Андрей Брик.

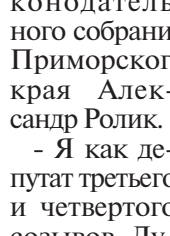
Состав заместителей председателя Думы изменился. Сразу три человека зашли на этот пост, которых депутаты избрали в ходе тайного голосования, - это первый заместитель гендиректора ООО «Ратимир» Алексей Ткачев, экс-



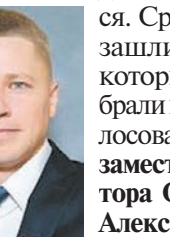
Дума Владивостока



Дума Владивостока



Дума Владивостока



Дума Владивостока



Городские депутаты VI созыва.

депутат ЗАКС Дмитрий Новиков и депутат прошлого созыва Думы Кирилл Григорьев.

Также были утверждены составы профильных комитетов в количестве 6-7 депутатов и избраны главы комитетов Думы VI созыва. Согласно результатам голосования Людмила Таран осталась на посту председателя комитета по социальной политике и делам ветеранов. Николай Голояд возглавил

комитет по городскому хозяйству, налогам и финансам. Председателем комитета по местному самоуправлению, законности и развитию институтов гражданского общества избран Вячеслав Глушко,

который 16 лет заведовал Владивостокской клинической больницей №2. Он же, кстати, наравне с депутатом

Марией Лагуновой согласно решению Думы будет работать в представительном органе на постоянной основе. Депутат от ЛДПР Василий Васильев избран председателем комитета по экономической политике и муниципальной собственности.

ВЛИВАНИЕ МОЛОДЕЖНОЙ ЭНЕРГИИ И УКРЕПЛЕНИЕ ДУМЫ

Одним из новичков в Думе Владивосток стала депутат Мария Лагунова. Ранее она являлась председателем Общественной молодежной палаты при Думе города. Она отметила, что ее взаимодействие с депутатским корпусом Думы уже имеет фундамент. Так, им

удалось реализовать совместные проекты, что и послужило мотивацией пойти на выборы в качестве кандидата.

- В первую очередь я намерена работать в тесном взаимодействии с избирателями. У нас есть стратегический план развития округа, составленный совместно с жителями. Также в рамках общегородской работы я хочу сделать акцент на молодежной политике и системе образования. Вся моя общественная деятельность тесно связана с этими направлениями. К тому же здесь есть единомышленники, с кем будем продуктивно прорабатывать эти вопросы.

Мария добавила, что для нее составляет особую гордость работать с новыми коллегами, отметив, что те, кого она знает лично в Думе, настроены на достижение целей по благоустройству города.

- Настолько депутаты нацелены на результат, что даже сейчас видно, как легко находится общий язык. Нас объединяет общая цель - сделать Владивосток современным мегаполисом, лучшим городом в АТР.

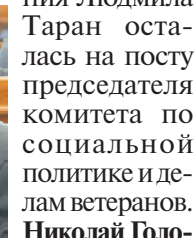
Значимо, что в новом созыве выстраивается плотный диалог между ЗСПК и Думой города. Эту тенденцию отметил и губернатор Олег Кожемяко, и депутаты ЗСПК. Так, 12 депутатов уже находились в прежнем созыве Думы. Что касается краевого парламента - оттуда пришли Ефим Звеняцкий, Дмитрий Новиков и Олег Вельгодский.

- Работа по формированию правовой базы для развития такого стратегически важного для России города, как Владивосток, налагает на депутатов Думы особую ответственность. С сегодняшнего дня нам предстоит в полной мере консолидировать

усилия, чтобы в конструктивном взаимодействии с органами государственной власти Приморского края, органами местного самоуправления Владивостока обеспечить эффективное социально-экономическое развитие центра Дальневосточного федерального округа на ближайшие пять лет, - прокомментировал председатель Думы города Владивостока Андрей Брик.



Дума Владивостока



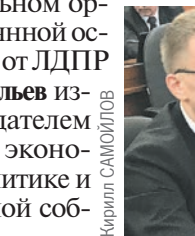
Дума Владивостока



Дума Владивостока



Дума Владивостока



Кирилл САМОЙЛОВ

Елена АРАКЕЛЯН

«КП» выясняла, правда ли, что из Москвы разбежались арендаторы, а на рынке квартир - чуть ли не распродажа.

Риелторы в тревоге. За последнюю неделю многие их клиенты резко раздумали что-то снимать или покупать. Особенно это касается дорогого жилья: в Москве спрос на аренду таких квартир в считанные дни упал чуть ли не на 50%.

Посыпались и сделки купли-продажи: покупатели начали их откладывать. Рассказывают и совсем невероятное: якобы продавцы московского жилья стали демпинговать. Это те, кто сбежал от мобилизации и теперь хочет срочно продать квартиру, чтобы было на что жить за рубежом.

«КП» с помощью экспертов разбиралась, что реально происходит с недвижимостью.

«ВСЕ ХОТЯТ СДАТЬ»

Начнем с аренды и желанной для многих - во всяком случае так было раньше - столицы.

- Ситуация на арендном рынке в Москве для желающих что-то сдать была не лучшей и до мобилизации. С февраля устойчиво снижался спрос, а предложение квартир, наоборот, повышалось. В сентябре арендодатели в Москве предлагали на 80% больше квартир, чем в феврале, - рассказал «КП» совладелец Группы Родина Владимир Щекин.

У рынка жилья поехала крыша

По словам эксперта, появилось больше дистанционных рабочих мест, ситуация с занятостью в целом ухудшилась из-за ухода зарубежных компаний. Были ожидания, что все постепенно вернется в норму. Но они не оправдались.

- Сейчас в Москве число желающих снять жилье на 10% меньше, чем в начале сентября, и на 15% ниже, чем в конце сентября 2021 года. Стоимость аренды уменьшилась примерно на 5%, - говорит Владимир Щекин. - И в ближайшие месяцы на рынке аренды мы ждем рецессию.

ВЗЯЛИ ПАУЗУ

- Народ мечется, у людей много необдуманных действий, - рассказывает член совета Гильдии риелторов Москвы Роман Вихлянец. Это уже о купле-продаже.



Катерина МАРТИНОВИЧ / КП - Москва

настроены завершить сделки, потому что боятся резкого роста ставок по кредитам, как случилось весной, - говорит Владимир Щекин.

«БЕСЯТСЯ ДВЕ СТОЛИЦЫ»

По словам аналитиков, охота к перемене мест в связи с мобилизацией в основном затронула столицу - Москву и Питер. В глубине России на рынке аренды особых перемен не произошло.

- Больше панические настроения заметны в продажах жилья.

- С одной стороны, кто-то снимает квартиры с продажи. С другой - категория «срочный выкуп» - это когда надо продать квартиру как можно быстрее - за несколько дней после объявления о частичной мобилизации выросла в три раза, - говорит риелтор.

Многие покупатели взяли паузу - ждут, как будут развиваться события.

- Появилось и необычно много желающих дать скидку в 5 - 15% для скорейшей продажи недвижимости, - утверждает управляющий партнер компании «Метриум» Надежда Коркка. - Это граждане, которые собрались эмигрировать. Большая часть квартир с дисконтом имеет хорошую ликвидность (т. е. скидка дается не потому, что у жилья какие-то изъяны). Но полагаю, что через несколько недель количество таких предложений сойдет на нет.

Масла в огонь общей неразберихи подливают банки.

- Стало больше отказов в кредитах, в некоторых банках нам сообщили, что временно перестают одобрять кредиты мужчинам призывного возраста или будут одобрять «через одного». А в некоторых предупредили, что повысят ставки из-за возросших рисков, - рассказывает Роман Вихлянец.

- Большинство покупателей, которые уже получили одобрение от ипотечного банка, все-таки

В южных регионах и Сочи есть случаи, когда те, кому понадобилось срочно покинуть родину, пытаются сбывать квартиры с дисконтом в 30 - 40%, - рассказал эксперт по инвестициям в недвижимость Валерий Костренков.

А некоторые именно в мобилизованных видят в будущем потенциальных покупателей жилья. Ведь денежное довольствие им обещано солидное - особенно если смотреть на него глазами жителей мест, где зарплата в 40 тысяч рублей - это очень много.

- Не исключая, что власти реформируют программу военной ипотеки, чтобы привлечь как можно больше людей в армию. Наверняка вырастет спрос на определенных гражданских специалистов, которых тоже захотят стимулировать доступной ипотекой, - прогнозирует Владимир Щекин.

- Пока рано говорить о каких-то трендах, - считает завкафедрой ипотечного жилищного кредитования и финансовых инструментов недвижимости Финансового университета Александр Цыганов. - Кто-то решит, что надо продавать. Кто-то - что скоро все подешевеет и нужно подождать. А кто-то захочет на всякий случай побыстрее купить, потому что, «если мобилизуют, в случае чего все долги спишут, а квартира родным останется». Тенденции противоречивы.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ДЕКАДА ПОДПИСКИ
КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА
с 3 по 13 октября **Выгодные цены!!!**

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
ЯНВАРЬ - ИЮНЬ 2023 г.

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101-2	1544,64 РУБ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700-2	870,12 РУБ.
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051-2	2414,46 РУБ.

ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ

ИЗДАНИЕ	ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС	СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА	П1101-А	1373,34 РУБ.
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	П3700-А	757,14 РУБ.
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА + ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ	ПН051-А	2130,18 РУБ.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 423 230 22 57

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

«Спрос падает и без мобилизации»

В целом эксперты не исключают, что в перспективе на рынке жилья нас ждет «коррекция цен». Под этой формулировкой скрывается печальный для продавцов факт: ценник придется снижать.

- Дело даже не в мобилизации, - перечисляет причины вице-президент Российской гильдии риелторов Константин Апрелев. - Еще в декабре прошлого года наметился тренд на снижение спроса. Он был вызван двумя причинами. Первая - существенный рост цен, который произошел за последние два года до этого. Второй - сокращение рабочих мест и доходов населения, притом что приподнялась ипотечная ставка. И в этом году этот тренд только закрепился.

Апрелев предлагает вспомнить 2014 год с его достаточно скромными, по нынешним меркам, санкциями. Тогда спустя три - шесть месяцев с начала кризиса в большей части регионов пошло снижение цен на недвижимость, которое продолжалось полтора года. Как считает аналитик, сейчас ситуация хуже. Растет неопределенность. Многие просто побоятся влезать в ипотеку на 20 - 30 лет.

Как я открывал интернет-магазин:

Липовые отзывы, наценка и пропажа товара

Что нужно знать, если вы собираетесь заняться онлайн-торговлей или привыкли покупать вещи во Всемирной сети, - читатель «Комсомолки» поделился своим опытом.

Александр КУШНАРЕВ

ДЕНЕГ НЕТ - ИДЕМ В ИНТЕРНЕТ

Помните, как было в 1990-е: нужны деньги - отправляйся торговать на рынок. Сегодня рынки перекочевали в интернет и называются модным словом «маркетплейс», но суть та же: когда с работой не очень ладится, можно попробовать заняться торговлей.

Маркетплейсы - это большие интернет-площадки, где можно купить все - от носков до холодильника. Главные в России - Wildberries, OZON, Яндекс.Маркет, СберМаркет, Lamoda, ну и еще парочка. Каждый маркетплейс - как большой супермаркет. Только в сети. Там ты и регистрируешь свой магазин.

Сначала выбираешь товар, который хочешь торговать. Например, корм для кошек. Потом закупаешь этот корм по оптовым ценам, его привозят на склад маркетплейса, и там он хранится, пока его не купят. Фотографии твоего, вернее, кошачьего корма загружаются на страничку магазина. Покупатель выбирает, оплачивает, служба доставки забирает товар со склада и привозит в пункт выдачи. И уже там клиент получает заветные пакетики с паштетом и желе.

Открыть магазин на маркетплейсе может любой желающий. Чаще всего - бес-



Так мы рекламировали свой товар в интернет-магазине.

платно. А вот заработать на этом - целая наука. Ее мы и решили постичь вместе с приятелем.

ОПРЕДЕЛИМСЯ С НАЛОГАМИ

Но чем торговать? Тут не все просто.

Сначала надо понять, что хотят купить люди и в какой

сезон. Проверить, по какой цене этот товар продают конкуренты. И наконец, решить, стоит ли вообще связываться с этим товаром или поискать другой. В интернете все эти данные собирают специальные сервисы.

За полмесяца мы изучили, наверное, все, что было

• Покупать одежду по оптовым ценам на иностранных маркетплейсах не получится, потому что там товар продают партиями от 100 штук.

• Искать самые низкие цены на аналоги брендового товара - неправильно, потому что легко можно нарваться на некачественную вещь.

• Критично относитесь к отзывам о магазине и товаре на маркетплейсе, потому что нередко пишут их не покупатели, а сами продавцы.

СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

написано и отснято о торговле на маркетплейсах в течение последних полутора лет.

Важный момент - оформить бизнес юридически. Выбор оказался небогатым. Открывать юрлицо смысла не было: ООО нужно, если у тебя миллионные обороты. Но денег у нас с приятелем было всего 250 тысяч на двоих. И те частично взяли в долг у родителей.

Оформить ИП? Пока невыгодно. Лучше уж взять статус **самозанятого**, избавляющий от налоговой отчетности и необходимости открывать специальный банковский счет. Важен и размер налогов. Например, если у вас ООО, то по упрощенной системе платится от 5 до 20%. Для ИП налог -

от 6%. А самозанятый должен отдавать государству всего 4%.

На самозанятости мы и остановили свой выбор. Я оформился через личный кабинет на сайте nalog.ru как самозанятый, привязал счет к банковской карте. И бизнес, страшно сказать, стартовал.

ЧТО БЫ ТАКОГО ПРИКУПИТЬ?

Владельцами магазина на маркетплейсе мы стали довольно быстро. Зарегистрировались на сайте и прошли проверку: служба безопасности должна была убедиться, что мы работаем по подлинным документам и вообще реальные люди. Затем получили страничку для размещения своего магазина вместе с личным

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

«Оформились как самозанятые и не получили документы на товар»

Ошибки, которые допустили начинающие продавцы.

Не все безупречно делали герои статьи не только с точки зрения бизнеса, но и с точки зрения закона. Об этом нам рассказал **руководитель коллегии адвокатов «Григориадис Групп» Дмитрий ГРИГОРИАДИ.**

- Закон № 422-ФЗ, регулирующий налогообложение самозанятых, напрямую запрещает им заниматься перепродажей товаров (п. 2 ч. 2 ст. 4). Продажа товаров самозанятыми возможна только в случае, если они сами их произвели, - говорит эксперт. - Исключение - если изначально некая вещь была куплена

для личных или семейных нужд, и потом гражданин решил ее продать за ненадобностью. Впрочем, если самозанятый купил какой-то предмет и значительно переработал его, то он может продавать его как произведенный им лично. Но это не наш случай. Поэтому героям публикации нужно было оформляться иначе - как индивидуальные предприниматели, например.

Кроме того, они не предоставили маркетплейсу какие-либо документы на свой товар. Однако все товары, продающиеся в нашей стране, в том числе в интернете, должны быть безопасны для жизни и здоровья покупателей. Чтобы

это подтвердить, продавцам нужно получить один из трех документов: декларацию соответствия, сертификат соответствия или отказное письмо. Какой именно документ нужен на тот или иной товар, определяют технические регламенты Таможенного союза и перечни продукции, подлежащей обязательному подтверждению соответствия.

Что могло грозить за нарушения? За перепродажу самозанятыми товара, который они не произвели и не переработали, может наступить административная ответственность: штраф за незаконное предпринимательство по ст. 14.1 КоАП РФ

составляет от 500 до 2000 рублей.

А тот факт, что у продавцов не было документов на одежду, которой они торговали, квалифицируется по статье 14.45 КоАП РФ как нарушение порядка реализации продукции, подлежащей обязательному подтверждению соответствия. Штрафы по этой статье серьезнее. Для должностных лиц - от 20 000 до 40 000 рублей, для юридических лиц и ИП (а самозанятые в этом случае будут приравнены к ним) - от 100 000 до 300 000 рублей.

Поэтому, начиная свой бизнес, обязательно изучите все юридические аспекты, чтобы ненароком не нарушить закон.

500 процентов

кабинетом. Осталось только наполнить ее товарами. И это оказалось самым непростым, потому что разобраться в специальных сервисах аналитики человеку со стороны сложно.

Пришлось звонить в обучающие школы (их немало). Эти школы учат, как находить информацию о товарах и ценах, какие запросы чаще всего вводят в поисковики потенциальные клиенты. Учат правильно фотографировать и составлять описание своего товара.

Попробуйте начать с сезонных товаров. Они продаются быстро, с ними больше рисков, но ниже конкуренция. Посмотрите в сервисах аналитики, какие запросы наиболее актуальны, и ищите этот товар, посоветовали нам в одной из школ.

Мы ударились в творческий поиск. Подписались на сервисы аналитики. Был май, статистика показывала, что в стране дефицит мужских шорт. Надо было спасать однополчан! В смысле представителей одного с нами пола.

КИТАЙ ИЛИ МОСКВА?

Одежду, которая продается в России, как известно, чаще всего производит Китай. Поэтому первая мысль, которая нас посетила после того, как мы выбрали шорты, - искать товар на alibaba.com. Получалось, что мы создали магазин на одном маркетплейсе, чтобы продавать там товар, купленный на другом. Но стесняться тут нечего, так делают многие.

Однако везти шорты из Китая оказалось слишком долго. Мы считали, мечтали, следили за аналитикой... Словом, вели себя, как типичные дилетанты. Был конец июня, когда до нас дошло, что лето скоро закончится, а у нас даже товара нет. Поэтому мы отправились на один из московских оптовых рынков. Часа за три обошли все ряды и остановились на симпатичных шортах. Закупили 400 штук по 350 рублей, отправили их на склад маркетплейса. На все это у нас ушло примерно 200 тысяч. Зато, по нашим подсчетам, чистая прибыль от продажи всей партии должна была составить 578 тысяч! (См. «Калькулятор».) Это очень радовало.

В ШЕСТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ЗАКУПОЧНОЙ ЦЕНЫ

Над ценой мы думали недолго. Посмотрели цены на аналогичный

ОЖИДАНИЯ

578 820 рублей - чистая прибыль, на которую мы рассчитывали (по 1447,05 рубля с одних шорт). Мы продавали шорты по 2150 рублей. Издержки на каждую единицу составили 702,95 рубля.

Вот из чего они состояли:

- 350 рублей - оптовая цена, которую мы заплатили за одни шорты;
- 215 рублей (10%) надо было отдать маркетплейсу с каждой продажи;
- 1,95 рубля - хранение на складе в течение 60 дней;
- 50 рублей - доставка одних шорт на пункт выдачи;
- 86 рублей - налоги с самозанятого (4%).

товар на маркетплейсе, сложили себестоимость шорт, налоги, расходы на услуги магазина, заложили сюда свой навар в 1500 рублей с каждого шорт, округлили в пользу покупателя - получилось 2150 рублей. То есть в 6,14 раза больше закупочной цены. Ну а что вы хотели, всем хочется заработать: и маркетплейсу, и нам.

И вот, наконец, пришло время продавать наши шорты.

Алгоритмы работы маркетплейса настроены так, что компьютер тебя не принимает за серьезного продавца, пока у тебя не начнут активно покупать товар. Но мало кто из покупателей решится купить себе шорты в новорожденном магазине с небольшим рейтингом. Поэтому начинающие продавцы делают первые выкупы... сами. Приобретают собственный товар через родственников или друзей, и система маркетплейса фиксирует, что продажи пошли. Рейтинг магазина повышается.

Так мы и сделали. А еще надо сопровождать покупки положительными отзывами (их мы тоже писали сами).

Тратиться на рекламу в интернете и на самом маркетплейсе мы не стали, потому что она оказалась дорогой.

ПЕРВЫЕ ПРОДАЖИ

Продажи стартовали в июле. В день стабильно уходило по несколько штук. Казалось, еще чуть-чуть - и на горизонте замаячит заветная прибыль...

Увы, ровно через неделю после того, как мы начали торговлю, мар-



РЕАЛЬНОСТЬ

30 шорт мы продали через магазин по 2150 рублей и заработали на этом

64 500 рублей, (чистая прибыль - 43 421,05 рубля).

Остальные 370 пар шорт отдали оптовикам за 410 рублей и получили 151 700 рублей (прибыль - 22 200 рублей).

65 621,05 рубля составила наша чистая прибыль за весь период.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

■ ПРАЗДНИК

Уважаемые учителя, ветераны педагогического труда!

От имени депутатов Думы города Владивостока поздравляю вас с профессиональным праздником - Днем учителя!

Педагогический труд пользуется заслуженным уважением в обществе. Именно вы стоите у истоков становления личности: даете своим ученикам знания, учите их самостоятельно мыслить, брать на себя ответственность, быть патриотами своей Родины.

Храня верность традициям российского образования, вы идете в ногу со временем, широко используя в образовательном процессе новые технологии обучения, учебные программы, образовательные стандарты. Профессиональные заслуги многих из вас отмечены государственными наградами, почетными званиями, высокими квалификационными категориями.

Благодарю вас за подвижнический труд, энтузиазм, огромную самоотдачу. Особые слова признательности ветеранам за вклад в формирование интеллектуального потенциала нашего города, края, страны, преданность профессии.

Развитие образования - всегда было и остается одним из главных приоритетов Думы города Владивостока. Почти половина бюджета Владивостокского городского округа направляется на укрепление материальной базы образовательных учреждений, строительство новых школ, детских садов, обеспечение их безопасности, повышение квалификации педагогов, социальную поддержку молодых учителей. Депутаты Думы постоянно взаимодействуют с образовательными учреждениями на своих избирательных округах, оказывают помощь в решении актуальных вопросов.

Дорогие педагоги! Желаю вам плодотворной работы, профессиональных достижений, воплощения в жизнь намеченных планов, крепкого здоровья, благополучия, мира и добра!

С праздником!

Председатель Думы города Владивостока Андрей Петрович БРИК



пресс-служба Думы Владивостока

ВЫВОДЫ

- 1 Бизнес на маркетплейсе может быть прибыльным. Но им нельзя заниматься от случая к случаю: он требует много времени.
- 2 Товар нужно выбирать доступный, чтобы, когда он закончился, быстро пополнить запасы. Если товара в наличии нет, рейтинг вашего магазина на маркетплейсе падает, и все предыдущие усилия сводятся к нулю. Маркетплейсы постоянно перестраховываются. Система автоматически настроена так, чтобы ненадежных продавцов опускать в рейтинге или же просто блокировать. Если на магазин ваш поступает много жалоб, то маркетплейс не разбирается, правы жалобщики или нет, и ваш рейтинг снижается.
- 3 Нельзя тянуть время с выбором и продажей сезонного товара: спрос на него быстро заканчивается.

Федя-меценат

Кристина КРУГОВЫХ
(«КП» - Ростов-на-Дону)

Вечно удивленный кот из Сальска стал блогером-миллионером и содержит приют на 50 хвостов.

Он пушист и косоглаз, утопает в любви фанатов и содержит приют на полсотни животных. Обычный полубританец - кот Федя из Сальска Ростовской области - год назад проснулся звездой. В свое время котенок родился инвалидом: плохо ориентировался в пространстве и был слабее своей сестрички. После того как его хозяйка стала публиковать похождения любимца в интернете, мурлыка стал народным любимцем.

КТО ТАКОЙ?

- По словам несертифицированных специалистов, у Феде прослеживались то ли шотландские, то ли британские корни. В отцовстве подозревал сосед, вислоухий британец, - так шутливо описывает родословную котика хозяйка Наталья Жданова. - Мать таскала детей через заборы, поэтому у нас есть подозрения, что Федора роняли...

Когда сестричка уже уверенно бежала, Феде «клинило»: он мог крутиться вокруг своей оси довольно долгое время.

Из-за проблем с координацией котят шел прямо через миску, через лоток к только ему известной котовой цели, постоянно вымазываясь. Так что все домашние - от детей до главы семейства - купали его по нескольку раз в день.

Причем роль котоматери Наталья разделила с соседским котом Кра-

савчиком, который всячески оберегал малыша и вылизывал его даже повзрослевшего. А еще учил всем кошачьим премудростям - играть, давать сдачи, выпрашивать еду. Но есть у кота еще одна особенность - он сидит на шпагате.

- Строение суставов позволяет ему растягиваться в шпагат и удобно сидеть практически в любой позе, - объясняет особенности питомца Наталья. - За это он получил в семье много забавных прозвищ - Цыпленок табака, Лепешка, Плоский кот.

Вообще все, что происходило с пушистым членом семьи, выглядело максимально трогательно: такую милоту нельзя было таить от мира, потому-то в четыре Фединых месяца Наталья завела ему блог в соцсети.

ПРОСНУЛСЯ ЗВЕЗДОЙ

В прошлом июне мировая известность свалилась на Федею как снег на голову. Котомату отсыскали журналисты британской газеты Mirror, попросили фото и видео. Наталья признается, что, отправляя кадры по просьбе журналистов, не ожидала, что будет такой ажиотаж. О питомце узнали в Америке, Австрии, Германии и Японии.

- Мой телефон горел огнем от множества звонков. Приезжали в гости с федеральных каналов, на прессу ушел в общей сложности месяц, - вспоминает хозяйка. - Конечно, такое внимание приятно, но справляться было тяжело.

С каждым днем росло и количество подписчиков в блоге: за год - с четырех до ста тысяч поклонников, а число просмотров роликов - миллионы.



Федор, конечно, видит не все, но доходы чувствует верно!..



Наталья ЖДАНОВА

А хозяйка с добрым юмором писала посты и делала видео о жизни всеми любимого кота.

Федя фактически рос на глазах у поклонников: из неуклюжего подростка он превратился в матерого кота. С замираньем сердца фанаты следили за его тщетными попытками запрыгнуть на подоконник и ликовали, когда наконец удавалось. Переживали с ним первую любовь к соседской красоте: пушистая трехцветная Мотя с Федей играла, но к ухаживаниям была равнодушна, поскольку стерилизована.

Негодовали, когда аккаунт пушистика кто-то взломал на продажу, но отвоевали блог обратно. Одна из подписчиц практически каждый день посвящает Феде стихи.

А на день рождения - 27 августа Феде исполнилось три года - любимчику устроили праздник с гостями - соседскими котами и тортом из паштета.

- Люди присылают Феде подарки со

всей России. У него теперь две лежанки, две когтеточки. Все красивое, но негде это ставить - дом у нас небольшой. Думаю, может, часть подарков отправить в приют для кошек и собак, который помогает содержать Федею, - делится Наталья.

ДЕНЬГИ СО ВСЕГО МИРА

Этой весной Федя занялся еще и благотворительностью - содержит приют на 50 хвостов. В свое время мама Наталья Вера приютила 15 бездомных собак и 35 кошек в селе Котельниково. Для них Фебина хозяйка шила развивающие игрушки и то немногое, что удавалось заработать, посылала маме. Когда все свободное время стал занимать блог коталиком, от шитья пришлось отказаться. Зато до десяти тысяч рублей в месяц стала приносить реклама.

- Это, конечно, капля в море. Только чтобы прокормить животных надо 15 тысяч рублей, - рассказывает Наталья. - А еще и лечение. Например, в этом июне одной из подопечных, собачке Марфе, понадобилась операция за пять тысяч, а денег на нее не было. И мы решили обратиться к нашим подписчикам.

Тогда откликнулось очень много людей - собрали более 20 тысяч рублей, так что и на месяц питания хвостатым хватило. Второй раз обратились к подписчикам за помощью на стерилизацию кошек.

- Кто-то присылал понемногу, посылную помощь, кто-то по пять тысяч, огромная сумма пришла из Китая - 20 тысяч прислала девушка из России, которая сейчас там живет, прислали и 20 упаковок наполнителя - на пару месяцев хватит. Всего за три месяца удалось собрать 70 тысяч рублей, - подсчитала хозяйка.

Сейчас основная помощь приходит из России.

- Было много вопросов от подписчиков: как перевести деньги из Германии, из Америки. Но пока платежная система не работает, приют лишился этой помощи, - делится Наталья. - Спасибо большое всем, кто помогает нам! Тем более что не всех животных стерилизовали, да и будки для собак давно нужно починить - о вольерах мама даже не мечтает. Так что Федя снова кинет клич о помощи пушистым собратям. А в благодарность наверняка что-нибудь вычудит на видео!

■ РЯДОМ С ХОЗЯИНОМ

Ярослав КОРОБАТОВ

Чтобы лучше понять природу сновидений, в мозг животных вживили электроды и регистрировали активность нейронов. Рассказываем, что получилось из этого эксперимента.

Разве это не удивительно, что богатым и бедным, демократам и консерваторам, атеистам и религиозным фанатикам снятся одинаковые сны? Сюжеты ночных приключений людей, спящих в Европе, Америке, Азии, Австралии или Африке, мало чем отличаются друг от друга: это полеты во сне, несданный экзамен, выпадение зубов или чувство стыда, которое испытываешь, неожиданно оказавшись в людном месте.

Михаэль Шредль и его коллеги из лаборатории сна Центрального института психического здоровья в Мангейме (Германия) даже составили рейтинг самых популярных сновидений.

Что тебе снится, мышка-норушка, в час, когда кошки урчат над норой?

Мозговеды решились на нечеловеческий эксперимент.

Почему мы видим сны и какую роль они играют в нашей жизни? На эти вопросы у ученых пока нет точного ответа. Только гипотезы. Как говорил герой Леонида Броневского из фильма «Формула любви»: голова предмет темный и исследованию не подлежит. Залезть человеку в голову из простого любопытства действительно сложно. Одно дело, когда нейрохирурги вскрывают черепную коробку, чтобы спасти жизнь пациента. Но кто же разрешит орудовать у себя в мозгах, чтобы решить пустяковый вопрос об источнике сновидений?

Нейробиолог Мэтт Уилсон, профессор кафедры изучения мозга и когнитивных функций Массачусетского технологического института, поступил по-ленински - решил пойти другим путем. Он подумал: опыт сновидений субъективен,

а люди своими рассказами о ночных переживаниях только путают ученых. Поэтому для чистоты эксперимента лучше переключиться на изучение сновидений у животных. Здесь у нейрофизиологов в буквальном смысле развязаны руки: профессор Уилсон и члены его команды имплантировали электроды прямо в мозг животных, чтобы получить подробную картину работы отдельных нейронов. Понятное дело, что по этическим соображениям такие эксперименты не могут проводиться на людях.

Первым подопытным образцом профессора Уилсона стали лабораторные грызуны. Угадайте, что снилось хвостатым мученикам науки? Сыр? Кошки? Мышеловки? Ничего подобного!

Сначала ученые регистрировали активность мозга мышей, когда те бодрствовали и бежали по лабиринтам. Но это была не пустая беготня, которой

занимались, например, подопечные Станислава Черчесова на Евро-2021 по футболу. Мыши передвигались осмысленно: им включали два типа звуковых сигналов, по одному надо было бежать направо, по другому налево. Если мышки все делали правильно, они получали в качестве лакомства шоколадную крошку.

Более того, ученые могли точно определить, в какой части лабиринта перемещался спящий зверек, поскольку у каждой части лабиринта были отличительные узоры, на которые реагировали зрительные нейроны.

- Это не значит, что всем мышкам снятся лабиринты, - вовсе нет, - говорит Мэтт Уилсон. - Наши данные доказывают другое: живые существа видят во сне то, что с ними происходило накануне во время бодрствования. Дикая мышка, например, могла бы видеть подземные ходы с запасами зерна.

Ольга ЛИПЧИНСКАЯ
(«КП» - Иркутск)

Разбираемся с экспертами, чем манит туристов озеро и что может разочаровать.

Здесь нет ни пирамид, ни пятизвездочных отелей. Честно говоря, трехзвездочных - тоже, если не брать в расчет сам Иркутск - «ворота Байкала». Огромная толща чистой воды, самое глубокое озеро мира, глухая тайга, скалистые утесы, бурые медведи на тропах, шаманы, духи, легенды. Все это заставляет сердце жаждущего приключений туриста учащенно биться. И вздыхать, что никакого комфорта здесь нет. Однако туры на Байкал всегда в топе самых популярных по России, и даже в октябре, когда, казалось бы, совсем не сезон. В этом году Байкал попал в лидеры по направлениям осеннего кешбэка. Вместе с экспертами выясняем, чего ждать от отдыха на Байкале в это время года.

- В октябре будет невероятная осенняя красота природы и отменный отдых, - говорит местный гид Денис Кузнецов. -

Экзотика с адреналином: Пять плюсов поездки на Байкал осенью



На Байкал едут за легким экстримом, впечатлениями и ради красивых кадров.

Полную перезагрузку, которая и нужна измотанному бесконечными стрессами горожанину, и искренний восторг от пейзажей гарантирую! И на то, чтобы обязательно увидеть Байкал, есть как минимум пять причин.

ПРИЧИНА 1:

Впечатления

- Туристы едут на Байкал не за пляжным отдыхом, - говорит представитель Сибирско-Байкальской ассоциации туризма **Вадим Копылов**. - Сезон слишком короток - июль и начало августа. Отдых на Байкале - это про экскурсионный туризм, и он стал очень популярным. Люди едут за впечатлениями, путешествиями с легким экстримом. И тут начало осени подходит как нельзя кстати.

Побывать в самых красивых местах овеянного легендами священного шаманского острова Ольхон и сделать селфи без провожатых не получится. Вам предложат проделать этот путь на внедорожниках, взяв по-божески - примерно по три тысячи с человека. На Малом море вы сможете побывать у развалин крепостей древних курыкан и спуститься в пещеру с причудливыми застывшими каплями-наростами. Походы эти подходят для любого, считаются несложными, взнос за гида - рублей 400. А конные прогулки вдоль побережья, а поездки на катерах по необитаемым островам Байкала, где селятся одни чайки? Это все из возможного и стоит вполне приемлемо - от тысячи рублей.

СОВЕТ

Есть места, где вполне можно побывать самостоятельно, предварительно изучив путеводитель. Скажем, музей под открытым небом «Тальцы» и поселок Листвянка. Достаточно сесть на маршрутку, которая отходит от автовокзала Иркутска каждые полчаса, заплатить водителю 153 рубля - и через час ты в поселке, у которого практически одна улица вдоль берега Байкала. Вы можете сами побывать в музее Байкала, перпинарии, картинной галерее, подняться на камень Черского и сделать там селфи. По этому же маршруту есть и «Тальцы» - музей деревянного зодчества.

КСТАТИ

50 ОТТЕНКОВ ЛЬДА

Зимой, в конце декабря и начале января, любопытные туристы снова рванут на Байкал - смотреть на прозрачный, с пузырьками лед. Но настоящее паломничество ожидается в феврале и марте - это пора зимних фестивалей на озере. Погода позволяет - уже нет серьезного мороза, снег и -10...-15.

Хотите успеть - бронируйте места сейчас, на Новый год их уже нет.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Священные столбы на мысе Бурхан. Через них шаманы общаются с духами.

ПРИЧИНА 3:

Осенью дешевле

Байкал часто называют очень дорогим местом. Увы, но это факт. Летом средний чек на Ольхоне и Малом море в сезон доходил до 6 тысяч рублей за номер. Но самая затратная статья расходов - авиабилеты. Направление Москва - Иркутск - Москва на одного может быть выше 30 тысяч рублей. Другое дело осенью. У авиакомпаний распродажи - можно купить билет и за 5-6 тысяч в одну сторону. И пробок на Ольхоне нет (а это важно, летом на переправе можно простоять

больше 10 часов), и стоимость размещения ниже. Средний по комфорту вариант предлагают за 2-3 тысячи в сутки. Можно снять и еще бюджетнее - кровать в домике у местных.

СОВЕТ

Домики на турбазе часто отапливаются тепловой пушкой или чем-то подобным. То есть может быть прохладно. Помещение с печкой сильно комфортнее. Выбирайте его.

ПРИЧИНА 2:

Кухня

Причина отведать блюда бурятской кухни и заодно узнать вкус легендарного омуля - вполне себе уважительная. Гастрономический туризм нынче в тренде. И так, у вас на столе должны побывать буузы (это такие большие сочные паровые пельмени в форме юрты с отверстием) и буузы по-монгольски, с рубленным мясом, жареные пирожки хушуур, баранина на кости... Кроме того, закажите бухлер - похлебку из баранины с овощами, сагудай - блюдо из сырой рыбы, омуль во всех видах, строганину или расколотку из замороженного омуля, а под занавес - хариус и шашлык из него. Каждое блюдо стоит около 400-600 рублей в зависимости от уровня заведения.

СОВЕТ

Только не заказывайте все сразу. После бууз и бухлера, какой бы вы могучий едок ни были, не выстоите. И еще, есть верная примета. Увидели, что за столиками сидят сами буряты - смело заходите, будет вкусно. Кстати, по ресторанным картам за местной экзотикой надо ходить в

Иркутске или Улан-Удэ. Прodelать то же самое на самом Байкале не удастся. Многие кафе на побережье за оттоком массового посетителя просто закрываются. Приготовить обед можно и на турбазе. Местные в деревнях по сходной цене продадут копченую рыбу, например, хариус или пелядь, это близкие родственники омуля, рублей по 400-500 за кило. У них же можно разжиться мясом для шашлыка, обойдется рублей в 400-600.



Омуль обязательно должен побывать на вашем столе.

КАК ДОБРАТЬСЯ?



Летим из Москвы в Иркутск. Время в пути около 5-6 часов, средняя цена билета в одну сторону осенью 9-10 тысяч рублей, можно найти и дешевле. Далее машиной или маршруткой на Малое море или Ольхон, это примерно 300 км пути. Еще ближе поселок Листвянка, до него 70 км от Иркутска.

ПРИЧИНА 4:

Персональный обряд у шамана

Шаманы на Байкале - вполне действующие языческие жрецы. Бурятское население верит в то, что они имеют связь с духами этих мест. О сильных жрецах говорят, что они справлялись и с мелкими неурядицами, и с тяжелыми недугами. Ничего, кстати, удивительного - психиатры тоже стоят за то, что многие болезни «от головы» и дум. К шаманам устраивают экскурсии, например, поездка из Иркутска на три дня (включая отдых на Ольхоне и коллективный обряд) стоит 18-20 тысяч. А персональный обряд - 2-3 тысячи.

СОВЕТ

Шамана необязательно искать на Ольхоне. И ездить по турам не лучший вариант. Проще всего и надежнее - разыскать заранее через бурятский национально-культурный центр. Есть шаманы и в Иркутске, и в Усть-Ордынском. На камлание обязательно приносить подношение духам - водку и белую пищу (молоко и сметана).

ПРИЧИНА 5:

Гороскоп от ламы

Вы удивитесь, но настоящие «звездочеты», по древним свиткам читающие судьбу и составляющие персональный гороскоп, - это не астрологи. А ламы - священники, много лет обучающиеся этим таинствам в монастырях и буддистском университете. Центр российского буддизма - тоже на Байкале. Правда, в Бурятии, в Иволгинском дацане. Можно заехать туда. А можно заглянуть в иркутский дацан. Кстати, среди лам есть еще и врачи, которым разрешено помогать людям с помощью древних снадобий (это тибетская медицина).

СОВЕТ

Перед тем как отправляться на Байкал, зайдите на сайт буддистской Сангхи, посмотрите те, где расположены дацаны (храмы). Можно позвонить или написать электронное письмо.

Все самые интересные места родной страны - в проекте «Отдых в России» на сайте



Анна ДОБРЮХА

Медицинские эксперты рассказали об особенностях лечения коронавируса у сердечников и диабетиков.

«У каждого свой ковид»

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ

Этой осенью исполнится три года с момента, когда человечество узнало о новом коронавирусе SARS-CoV-2. Наблюдения и опыт, накопленные за прошедшее время, показывают, что ковид на удивление многолик. У одних он бьет по легким, у других похож на кишечный грипп, у третьих отшибает обоняние и нарушает вкус. Врачи обнаружили как минимум семь разных форм COVID-19.

С другой стороны, стало понятно, как вирус выбирает мишени у конкретного человека. Возбудитель ковида (как и зачинщики многих других инфекций) наносит удары по наиболее слабым местам. Болезнь протекает в соответствии с поговоркой «где тонко, там и рвется», заметили медики. Хорошая новость в том, что для людей с самыми распространенными нарушениями здоровья (сердечники, диабетики и др.) можно дать специальные рекомендации. Об особенностях COVID-19 у разных групп пациентов и самых важных принципах лечения в зависимости от сопутствующих заболеваний рассказали ведущие медицинские эксперты на всероссийской научно-практической конференции.

УДАР ПО ПСИХИКЕ

У большинства людей встречается как минимум одно из триады самых распространенных психических расстройств, говорят врачи. В нее входят депрессия (либо депрессивноподобные состояния), тревожность и нарушения сна. Поэтому коронавирус, как будто чуя слабинку, бьет по психике у многих пациентов, подтвердил на конференции врач-психиатр, доктор медицинских наук, профессор, замдиректора Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. Сербского Александр Шмуклер.

Совершенно очевидно, что SARS-CoV-2 поражает нервную систему. В числе возможных осложнений ковида - энцефалит (воспаление вещества головного мозга), - рассказал профессор. - В постковидном периоде одно из ведущих мест занимают психические нарушения

и расстройства поведения. Чаще всего это депрессивная и тревожная симптоматика.

Врач перечислил, какие проявления психических нарушений чаще всего встречаются при заражении коронавирусом. Широкой аудитории стоит знать их как минимум для того, чтобы понимать: это именно последствия болезни, а не капризы пациента.

- В нашем центре (им. Сербского) тоже была красная зона, мы лечили пациентов, наблюдали за ними и провели исследование, результаты которого удивили нас самих, - признался Александр Шмуклер. - Оказалось, что у 45% пациентов (то есть практически у каждого второго!) во время болезни обнаруживаются те или иные психические расстройства. У 13% - тяжелые, выраженные нарушения, которые требовали активного вмешательства психиатра.

Чаше всего у больных ковидом развиваются расстройства невротического спектра, рассказал профессор-психиатр.

ОСОБЕННОСТИ ТАКИХ СОСТОЯНИЙ:

- повышенная настороженность к окружающим;
- избыточная тревога за свое будущее и будущее своей семьи;
- отсутствие каких-либо планов на будущее;
- трудности с засыпанием, частые ночные пробуждения;
- излишняя потребность во внимании медперсонала (медики делали все необходимое, но пациенты утверждали, что им все равно не хватает внимания, заявил врач-психиатр);
- повышенная раздражительность.

Также ковидных больных часто накрывают аффективные расстройства. Это депрессии и тревожность, уточнил эксперт. Отличительные особенности от классических психических нарушений при COVID-19:

- мысли о своей неполноценности, ненужности;
- самообвинение: «виноват, что заболел», поставил под угрозу родственников,
- заметные когнитивные нарушения - в первую очередь нарушение памяти и концентрации внимания, причем не всегда осознаваемые пациентами;
- ощущение безысходности, отсутствия перспектив выздоровления: «все пошло прахом», «жизнь никогда не будет прежней».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



А это новейшее достижение в области борьбы с ковидом. Робота, который берет тест-мазок из горла, продемонстрировали на днях на всемирной выставке роботов в Пекине.

Антидепрессанты - враги вируса?

Оказалось, что у ряда психотропных препаратов есть побочка-сюрприз: они противодействуют размножению коронавируса! Впервые, такой эффект был доказан в пробирке. Во-вторых, наблюдения на людях показали, что пациенты, которые по медпоказаниям принимают определенные лекарства-антидепрессанты (группа СИОЗС, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), реже попадают в больницу. То есть ковид зачастую протекает у них в более легкой форме.

Кроме противовирусной была обнаружена и противовоспалительная активность некоторых антидепрессантов, рассказал Александр Шмуклер. За счет этого может быть снижена угроза цитокинового шторма, смертельно опасного осложнения ковида.

Кстати, один из таких препаратов, флувоксамин, даже упомянут в российских методических рекомендациях по лечению ковида, отметили участники конференции. Но есть и обратная сторона медали, предупредил профессор Шмуклер. У другой группы психотропных препаратов, транквилизаторов, которые широко назначают пациентам «для успокоения» в психиатрической практике, есть опасные при ковиде побочные эффекты. Это угнетение работы дыхательного центра и влияние на сердечную проводимость. Поэтому в случае заражения коронавирусом обязательно нужно сообщить лечащему врачу, если вы принимаете такие препараты. Возможно, будет принято решение об их временной отмене или замене.

СЕРДЕЧНИКАМ:

Кардиологические лекарства снижают угрозу осложнений

При ковиде развивается воспаление внутренней выстилки кровеносных сосудов. Это мощнейший вклад в прогрессирование атеросклероза, предупреждают врачи. На фоне коронавирусной инфекции происходит дестабилизация холестериновых бляшек, которые, казалось бы, были вполне безобидными. «Такая бляшка надывается, закрывается тромбом - и мы полу-

чаем сердечно-сосудистые осложнения, в том числе фатальные», - описывают кардиологи.

При лечении COVID-19 у пациентов-сердечников ни в коем случае нельзя отменять ранее назначенные кардиологические препараты, такие как статины, сартаны, бета-блокаторы, ингибиторы АПФ, подчеркивают эксперты. Это подтверждено

результатами многих исследований.

Кроме того, сейчас врачи пришли к мнению: в ряде случаев нужно рассматривать вопрос о добавлении таких лекарств к основной антиковидной терапии, даже если прежде пациент их не принимал. В частности, это может потребоваться, если у человека есть лишний вес в сочетании с повышенным холестерином.

БОЛЬНЫМ С ДИАБЕТОМ:

Когда нужно добавить инсулин

У непривитых пациентов с диабетом 2-го типа (инсулиннезависимый) летальность при ковиде составила 15%, рассказала об итогах недавно опубликованного исследования директор Института диабета, академик РАН, профессор, доктор медицинских наук Марина Шестакова. Это более чем в 7 раз превышает долю смертельных исходов у людей без диабета. После вакцинации летальность у диабетиков снизилась до 2,4%.

Кроме рекомендации сделать прививку профессор назвала такие важные моменты: - исследование показало, что метформин

и сахароснижающие препараты нового поколения вносят весомый вклад в защиту от летальных исходов;

- больным диабетом, которым прежде не требовались инъекции инсулина, они могут понадобиться при заражении коронавирусом, чтобы избежать смертельно опасных осложнений;

- если у пациента уровень глюкозы в крови выше 10 натощак и выше 13 после еды, ему обязательно требуется назначение инсулинотерапии. Даже при легкой форме ковида, подчеркнула Марина Шестакова. «Это необходимо для выживания», - пояснила врач.

Новая болезнь века: думскроллинг - привычка сутками читать плохие новости

Ярослав КОРОБАТОВ

Почему информационное обжорство разрушает мозг и как это остановить - советы ученых.

А вы тоже с утра начинаете листать новостные ленты соцсетей, телеграм-каналов и ныряете в омут плохих новостей? Поздравляю, у вас думскроллинг! Этот термин (или диагноз) родился от комбинации английского doom - «гибель, судьба, рок, Судный день» и scrolling - «листать»! В двух словах это маниакальная жажда просматривать ленты плохих новостей, несмотря на то, что это причиняет боль, деморализует и вгоняет в депрессию. И это настоящий бич нашего времени!

В старые добрые времена о том, «Что у нас сегодня плохого?», можно было узнать разве что из газет и хрипения радиоточки. А поскольку партия и правительство заботились о хорошем настроении населения, то и новости, как правило, были бодрые и оптимистичные. За исключением плохих новостей из стран загнивающего капитализма. Отсюда и родился знаменитый миф о том, что «раньше было лучше».

Но цифровая революция перевернула правила игры. И сегодня тот, кто хочет быть информированным, легко может это сделать.

При этом вдруг оказалось, что новостная лента может выступать в роли демонатора из саги о Гар-

Хорошо быть в курсе событий, но ради здоровья надо знать меру.



ри Поттере, который не только высасывает из тебя душу, но и уничтожает все светлые и радостные эмоции и воспоминания.

ЧЕМ ОПАСЕН ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВЫНОС МОЗГА

Думскроллинг разрушает физическое и психическое здоровье - к таким выводам пришли ученые Техасского технологического университета, которые изучали культуру потребления новостей у современных пользователей. Фокус-группа насчитывала 1100 человек, из них 16,5% добровольцев страдали думскроллингом. Ежедневный вынос мозга, который они себе устраивали, привел к печальным последствиям. Среди думскроллеров 74% испытывали

проблемы с психикой, а 61% жаловались на плохое физическое здоровье. Для сравнения, среди тех, кто не сходил с ума от новостей, этот показатель составлял 8% и 6,1% соответственно.

- Когда вы прокручиваете ленту новостей, мозг постоянно находится в возбужденном состоянии, - объясняет ведущий автор исследования **Брайан Маклафлин**. - Возникает петля обратной связи: чтобы отключиться от мрачных мыслей, люди ныряют в ленту новостей. Но чем чаще вы проверяете новости, тем более мрачная и ужасная картина мира складывается у вас в голове. И вы снова хватаетесь за смартфон в надежде получить информацию, которая решит все проблемы...

Как это связано со здоровьем? Дело в том, что важным химическим веществом, которое регулирует многие процессы в организме, является серотонин - гормон радости. Серотонин применяется для лечения депрессивных состояний. Когда его много, мы испытываем ощущение эйфории. Забивая мозг гигабайтами плохих новостей, мы снижаем уровень серотонина до критических значений и загоняем себя в хроническую тоску и меланхолию. Вместо серотонина организм начинает в лошадиных количествах вырабатывать гормоны стресса: адреналин и кортизол. Такая реакция полезна в ситуации «бей или беги» - когда надо сражаться с врагом или убежать от хищника. Но если организм работает с такими перегрузками долгое время, он просто выгорает. Почему люди создают свой собственный внутренний ад?

Ученые полагают, что интерес к плохим новостям сформировался за тысячи лет эволюции: выживали те, кто вовремя замечал угрозу безопасности. Поэтому логику думскроллера можно сформулировать так: а вдруг, отравляя себе мозг миллионом дурных вестей, я прочитаю то, что спасет мне жизнь?

«Комсомолка» рекомендует:



Успешно счастливый

Как расслабиться, принять себя и прожить идеально свою неидеальную жизнь

Автор побуждает разобраться в своей сути, задавая себе простые, но важные вопросы. Вы поймете, чего вы хотите на самом деле. Чего вы боитесь. Кто или что вас удерживает. Эту книгу должен прочесть каждый, кто хочет добиться успеха.

Приобретайте на shop.kp.ru/
А также на сайте labirint.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264

ВАЖНО! КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА?

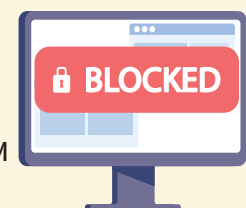


1. НОВОСТНОЙ КОШМАР ТОЛЬКО ПО ЖЕСТКОМУ ГРАФИКУ

Быть в курсе новостей по-прежнему важно, но необходимо ограничить время, которое в вашей жизни занимают дурные вести. Это может быть утро (если вас не пугает перспектива ходить весь день на взводе от прочитанного) или вечер (если вы хорошо засыпаете после порции свежих ужасов).

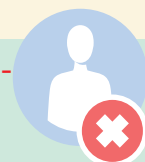
2. ОТКЛЮЧИТЕ УВЕДОМЛЕНИЯ

Новостные сайты и социальные сети зарабатывают на вашей тревоге (плохие новости лучше продаются): их задача заставить вас проводить как можно больше времени на их ресурсах. Нельзя допустить, чтобы вашей жизнью управляли редакторы новостных лент. Отключите push-уведомления для новостей в мессенджерах, отмените подписку на новости сайтов, удалите приложения социальных сетей с телефона.



3. ВАГОННЫЕ СПОРЫ - ПОСЛЕДНЕЕ ДЕЛО

Предоставьте право спасать мир Брюсу Уиллису. Прекратите воевать в комментариях к постам. Бывают времена, когда людей невозможно ни в чем убедить. Чтобы они начали воспринимать язык доводов и аргументов, должно пройти время. Сейчас просто никто не хочет слышать друг друга.



4. ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕФОН ПОДАЛЬШЕ ОТ СЕБЯ

Если смартфон - ваш единственный собеседник и вы начинаете день с того, что заглядываете в экран, - это очень плохо. Найдите людей-единомышленников, с которыми вы можете общаться, обсуждать важные для вас события. **Избавьтесь от привычки читать новости на ночь.**



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Семенович в шляпе этой осенью весело глядит в небо с просинью

Окончание.
Начало < стр. 1.

Лиза Арзамасова и серое пальто

Налицо глобальная тенденция: дизайнеры не пытаются удивлять, а берут за основу новых коллекций простые и всем известные предметы гардероба. К примеру, длинное пальто серого цвета - грамотная инвестиция. Оно не устаревает уже много лет, а в сезоне осень-2022 - весна-2023 и вовсе стало необычайно актуальным. Дизайнеры советуют разбавлять серый ярко-алым или розовым - шарфом, перчатками, беретом, обувью или сумкой. Актриса Лиза Арзамасова выгуливает свою обновку как раз в платье с розовыми полосками. Классика жанра, которую можно носить и в пир, и в мир.



Анна Семенович и федора

Певица демонстрирует сразу две актуальные фишки. Во-первых, это кожаная косуха, в которой теперь не только в клуб, но и в театр можно. Во-вторых, шляпа федора (ударение на второй слог). Такой головной убор со средней ширины полями, с невысокой тульей, украшенной широкой лентой в тон, впервые стали носить два века назад. Шляпка получила имя в честь русской княжны Федоры Ромазовой, ставшей героиней пьесы французского драматурга Викториа Сарду «Федора». По сюжету княжна, чтобы разыскать убийцу жениха, заимствует вещи из мужского гардероба - в том числе и фетровую шляпу с «вмятиной» на тулье. Так и прижилась федора в женском гардеробе.

Шляпы всегда смотрятся эффектно и делают образ элегантным, дорогим, заметным. Федору можно носить с косухой, с шерстяным пальто, с дубленкой. Добавьте такую шляпу к куртке с джинсами, и вы сразу звезда - если не сцены, то моды точно.



Агата Муцениеце и сапоги на платформе

Агата махнула ногой, чтобы мы разглядели ее новые сапоги. Хорошие сапоги - надо брать! Этой осенью положено щеголять в обуви на платформе, а также на широком каблуке или с пряжками. В новых коллекциях много вариантов на скошенных и прочих креативных каблуках. Плац у актрисы тоже отличный - классика жанра, уместная в любом месте и в любое время.



Анастасия Макеева и стеганая куртка-рубашка

Стеганые вещи, вошедшие в моду с началом пандемии, остались с нами еще минимум на год. В этом сезоне в тренде вот такие куртки-рубашки, как у актрисы Анастасии Макеевой. С этой классической моделью сочетается любая одежда. находка для экономных женщин: в ней можно и на прогулку в спортивном костюме, и на работу с джинсами, и в театр с платьем.



Настя Ивлеева и бомбер с чужого плеча

Куртки без воротника - бомберы давно перестали быть предметом только мужского гардероба. Хотите выглядеть современно, молодо и изысканно небрежно, берите бомбер размера на три больше, чем вам надо (это и называется оверсайз). Подлинный хит осени отлично смотрится и с джинсами, и со спортивным костюмом, и даже с платьем.

Эти куртки теперь бывают разными - однотонными, расшитыми пайетками, с принтами. Раньше их относили к уличному городскому стилю, но прежние правила канули в прошлое (если только вы не собираетесь на мероприятие, где дресс-код прописан специально). У блогера и телеведущей Насти Ивлеевой под курткой майка-алкоголичка - звезда спешит нам показать, что эта вещь теперь тоже в топе. Трогательная шапка-кошечка с ушками прекрасно дополняет образ. Из головных уборов в этом сезоне также носят шляпы, бейсболки, чепчики, панамы и ушанки из цветного меха, кожаные и шерстяные береты и «кепки почтальона» (тренд из нулевых).



ЕЩЕ 5 ИДЕЙ

- Очень широкие джинсы с низкой посадкой.
- Вязаные вещи любых текстур.
- Цветные колготки и лосины - в тон одежды или на контрасте.
- Перчатки - и длинные, и короткие - нынче носят вообще с чем угодно.
- Платья и юбки поверх брюк - и тепло, и модно.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда



Валерия и плюшевое настроение

Сознательные модницы давно перешли с натурального меха на искусственный. В осенних нарядах хорошо смотрятся меховые вставки - как на капюшоне у Валерии. Певица выбрала удачную курточку для прогулок с внучкой Селин. Плюшевая или бархатная верхняя одежда - самый милый тренд сезона, который зимой модифицируется в дубленки из овчины (часто тоже искусственной). Кстати, Валерия здесь в розовом явно не случайно, а чтобы ее наряд сочетался с цветом куртки и шапочки ее внучки.



Гонорары
российских
звезд: Нагиев
зарабатывает 1,5 млн рублей
в день, а Прилучный
согласен на 500 тысяч



Подготовила Инна ФЕДОТОВА.

«ХОТЬ ... ПУСТА, ДА ДУША ЧИСТА» → ОТКУДА ПРОПОВЕДУЮТ? → ПОРТЬЕ В РАЮ → КАРЛИКОВЫЙ → КТО БАРОНА ЗНАТ-НЕЕ? → КУДА ПОШЕЛ СЛУЖИТЬ ГЕРОЙ ФАНТАСТИЧЕСКОГО БОЕВИКА «МОРСКОЙ БОЙ»? → ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕРЕДОВАНИЕ РАВНОМЕРНЫМ? → СТАРИННЫЙ МЕДЯК ИЗ ГРУЗИИ → ПОД КАКИМ СКАНДИНАВСКИМ ИМЕНЕМ ПОПАЛА В КИЕВСКУЮ ЛЕТОПИСЬ МАТЬ КНЯЗЯ ВЛАДИМИРА? → ЧЕТВЕРТЬ ОТ АРШИНА → ЧТО ПОМОГАЕТ ПЕРЕЛОМУ СРАТСИТЬ ПРАВИЛЬНО? → ЗАГУСТИТЕЛЬ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ ТОФУ → КТО ИЗ НАШИХ ФАН-ТАСТОВ ПРИДУМАЛ ГОРОД ВЕЛИКИЙ ГУСЛЯРЬ? → КЛАССИК МИРОВОЙ ЖИВОПИСИ, ОБЩАВШИЙСЯ С КАРДИНАЛОМ РИШЕЛЬЕ → КАК ПРЕЖДЕ НА РУСИ НАЗЫВАЛИ ТАМОЖНЮ? → ФИГУРА СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ → ОПРАВА С ЛИНЗАМИ → МАКАЛИ В ЧЕРНИЛЬНИЦУ → ОЛИМПИЙСКИЙ СТАДИОН В МОСКВЕ → ДРАМАТИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА → НАСТРОЙЩИК ДИКЦИИ → ЗАКУСКА ДЛЯ ГЕЙШИ → ЗВЕРЬ С ГЕРБА НИГЕРА → ПРИНУДИТЕЛЬНЫЙ РАЦИОН → НАКЛАДНЫЕ РАСХОДЫ → НАУЧНЫЙ МРАКОБЕС → ОСНОВА ЭКОНОМИКИ ИСЛАНДИИ → СМОТРИТЕ ФОТО → ПОВорот с заносом → ПОЛЬСКАЯ «МУШТАРДА» ПРОИСХОДЯЩАЯ ОТ ЛАТИНСКОГО «ДОЛЖНО ЖЕЧЬ» → «КРАСАВИЦА МЛАДШАЯ ОТКРЫЛА ТИХИЙ ... В ТОМЛЕНЬЯХ ВОЗДЫХАЯ» → ЗВУК ЗАХЛОПНУВШЕГОСЯ КАПКАНА → УДЕЛЬНЫЙ ... → АРТИСТ РАЗГОВОРНОГО ЖАНРА → КОНТРАСТНЫЙ ... → УКРОЩЕННАЯ МАКУШКА → РАННИЙ ПСЕВДОНИМ НИКОЛАЯ ГОГОЛЯ → «С ДРУЖИНОЙ СВОЕЙ, В ЦАРЕГРАДСКОЙ БРОНЕ, ... ПО ПОЛКУ ЕДЕТ НА ВЕРНОМ КОНЕ» → ДОМАШНИЙ → КОНСЕРВАТОРЫ С «ТУМАННОГО АЛЬБИОНА» → «СНОТВОРНАЯ» МУХА → КАКОЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО СВЯЗАНО С АДРЕСОМ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ? → ОПЕРАТОР ПО ЗАМЕНЕ ПАМПЕРСОВ → «БЕЗ ЖЕНЩИНЫ ... И ВЕЧЕР ЖИЗНИ БЫЛИ БЫ БЕСПОМОЩНЫ, А ЕЕ ПОЛДЕНЬ — БЕЗ РАДОСТИ» → «ПОЛОВИНА ДВЕРИ» → МЕРА УВЕСИСТОСТИ → КИТАЙСКИЙ ГРАЖДАНСКИЙ ТАНЕЦ → КАКОЙ НАПИТОК НАПОЛОВИНУ СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ? → КУРГУЗАЯ ВИНТОВКА → ПЕРВЫЙ РАССКАЗ АЛЕКСЕЯ ТОЛСТОГО «СТАРАЯ ...» → ИСТОРИЯ С БОЛЬЮ → «НЕ ПЛАЧЬ, ... ПРОЙДУТ ДОЖДИ!» → НА КАКОМ СОВЕЩАНИИ НЕ УСПЕВАЕТ И ВЗДРЕМНУТЬ КАК СЛЕДУЕТ? → ГЕРОЙ ФИЛЬМА «СЛЕЗЫ КАПАЛИ» С ЛИЦОМ ЕВГЕНИЯ ЛЕОНОВА

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Мошна - Петр - Граф - Мытная - Очки - «Лужники» - Булычев - Леро - «Альбатрос» - Трапизм - Рубенс - Издержки - Голливуд - Робинс - Вес - Лязг - Девчонка - Взор - Какао - Адрес - Чтец - Темя - Беда - Тора - Бетва - Няня - Цеця - Мыло - Створка - Тонна - Вязь - Заря. ПО ВЕРТИКАЛИ: Биста - Виразж - Мафред - Обскурайт - Рыбоводство - Амвон - Стиск - Горница - Плядь - Цвет - Рост - Тьма - Гипс - Янов - Логонед - Флот - Ром - Князь - Летучка - Нитари - Обрез - Васин - Зебу - Питт - Диета - Башня.

«СКОРОСПЕЛОЕ ЧАДО» → КУРС ДЛЯ ПЕВЦОВ В КОНСЕРВАТОРИИ → КТО СТАЛ ВТОРЫМ МУЖЕМ НЕМЕЦКОГО КАНЦЛЕРА АНГЕЛЫ МЕРКЕЛЬ? → КУШ АРГОНАВТОВ → СОБАЧЬЯ КОМПАНИЯ → СМОТРИТЕ ФОТО → «ЦИРКОВОЕ КУВЫРКАНЬЕ» → МЕХАНИК ОРГАНОВ → ШЕЛК НА ЦЫГАНСКУЮ РУБАХУ → ЛАВРОВЫЙ ... В СУПЕ → ПЕСНЯ «... КОЛОКОЛОВ» ИЗ ФИЛЬМА «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА» → ДОСТАВАЛКА ЧУГУНКОВ → СКАЗОЧНОЕ ЗЛО → ОХРАННИК СИРОТЫ → ИГРОК В РЕЗИНОВОЙ ШАПОЧКЕ → ПОЗАДИ АМВОНА → КАКОМУ ИТАЛЬЯНСКОМУ ГОРОДУ ПРИНАДЛЕЖИТ ВТОРОЙ ПО ВЕЛИЧИНЕ ЕГИПЕТСКИЙ МУЗЕЙ В МИРЕ? → ВИНА ЛЖЕЦА → ПУХЛЯЦ ЯИЧНИЦА → ТРУБОЧКА ОТ КОНДИТЕРА → «ПОЛЗЬЯ» БИАТЛОНИСТА → РУССКАЯ КАДРИЛЬ → ЖИТЕЛЬ СТОЛИЦЫ ПРИДНЕСТРОВЬЯ → МЕСЯЦ ДРЕВНЕГО АРМЯНСКОГО КАЛЕНДАРЯ → ВИКТОРИНА НА ЭКЗАМЕНЕ → КУДА ОБЫЧНО ЕЗДИТ НА ПРАЗДНИКИ ГЕРОЙ РАССКАЗА «ГРИМАСА НЭПА» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО? → АФИНСКИЙ ПАМЯТНИК АРХИТЕКТУРЫ ИЗ СПИСКА НАСЛЕДИЯ ЮНЕСКО → ПОЭТИЧЕСКАЯ ТОЛПА → ЯПОНСКАЯ ЗАКУСКА → КАЖДАЯ ИЗ СПАСИТЕЛЕЙ АРИАДНЫ → КОГО ОТЗЫВАЮТ ИЗ СТРАНЫ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ВО ВРЕМЯ ПОЛИТИЧЕСКОГО КРИЗИСА? → ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ → УСИЛИТЕЛЬ ГИТАРНОГО ЗВУКА → ЧЬЯ СЕРЕБРЯНАЯ ЛАМПА УПОМЯНУТА В РОМАН «УТРАЧЕННЫЙ СИМВОЛ» ДЭНА БРАУНА? → СБОРНИК НА КОМПАКТЕ → ПОДЧИНЕННЫЙ ИГУМЕНА → КАКОЙ МЕТАЛЛ СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ ТЕСТОСТЕРОНА? → АНТИЧНЫЙ ПОЛИТИК, СМЯЧЩИЙ ДРАКОНОВСКИЕ ЗАКОНЫ → МОШЕННИЧЕСКИЙ ... → КТО ПОПРАВИЛСЯ НА 12 КИЛОГРАММОВ РАДИ СЪЕМОК В ФИЛЬМЕ «КРЕСТНЫЙ ОТЕЦ ГРИНВИЧ ВИЛЛИДЖ»? → «СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРОВ» → «ОДЕЖДА» ДЛЯ АКТЕРСКОГО ЛИЦА → СКАЧКИ ДЛЯ АЗАРТНЫХ → КОГДА ЧИТАЕТ ЕВАНГЕЛИЕ ГЕРОИНЯ «ЛЕСОФЕИ» ИГОРЯ СЕВЕРЯНИНА? → «ПОДУМАТЬ ТОЛЬКО, ПОД СКОЛЬКО ТОСТОВ ПЬЮТ ПОЛНЫЙ ... ГОРЕЧИ» → КАКОЙ ФИЛЬМ АЛЕКСАНДРА СОКУРОВА СТАЛ ПОСЛЕДНИМ ДЛЯ ГАЛИНЫ ВИШНЕВСКОЙ? → ЖИТЕЛЬНИЦА КАВКАЗСКОЙ СТРАНЫ

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Вокал - Заур - Свора - Доктор - Монов - Ухват - Атлас - Обман - Эктер - Опекун - Турин - Омлет - Четвера - «Звита» - Сонм - Тест - Суши - Тре - Джа - Тьма - Акрополь - Бугарини - Посол - Аглер - Блюз - Убежище - Бокал - Трюк - Грим - Цинк - «Александр» - Армянка. ПО ВЕРТИКАЛИ: Тирасполец - Акселерат - Солон - Ватерполист - Вранье - Луга - Алтарь - Дека - Лист - Рупр - Звон - Джон - Бета - Рупно - Способ - Лихо - Зима - Недруг - Стэжэм - Альбом - Сатиp - Лыжи - Инок - Акробатика - Иволга.



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Мария РЕЗАНОВА, 23 года, Пермь:
- У меня свой магазин одежды. Я увлекаюсь спортом. Люблю гладить своего кота. Мечтаю отправиться на машине в путешествие по нашей необъятной Родине.



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:
- Очень красивая съемка, готовая статья не просто картинкой, но даже и фильмом с сюжетной линией. Выверенные по жанру работы под силу настоящим профессионалам. Кукольный образ в стиле 60-х - свитер, мини, массивная обувь. Твигги бы гордилась таким трепетным подходом Марии к образу и декорациям.

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Дорогой, я что-то не могу заснуть.
- Это нормально... зло никогда не дремлет!
* * *
- Жена на что-то надулась и не разговаривает со мной. Наивная, у меня это третий брак, я чемпион по молчанке, могу спокойно молчать все два дня.
- Два дня? А больше - слабо?
- Ни одна женщина не сможет больше двух дней молча выдержать вида счастливого мужа!
* * *

У каждой женщины должно быть маленькое черное платье.
У меня тоже есть черное платье, которое мне маленькое.
* * *

Возвращаться - плохая примета... Особенно, если ты женат и трое суток не был дома...
* * *

Второй телефон обычно используется для поиска первого.
* * *

- А вы правда богач? Скажите что-нибудь на богатство?

- Треска ничем не хуже омара, а стоит куда дешевле!
* * *

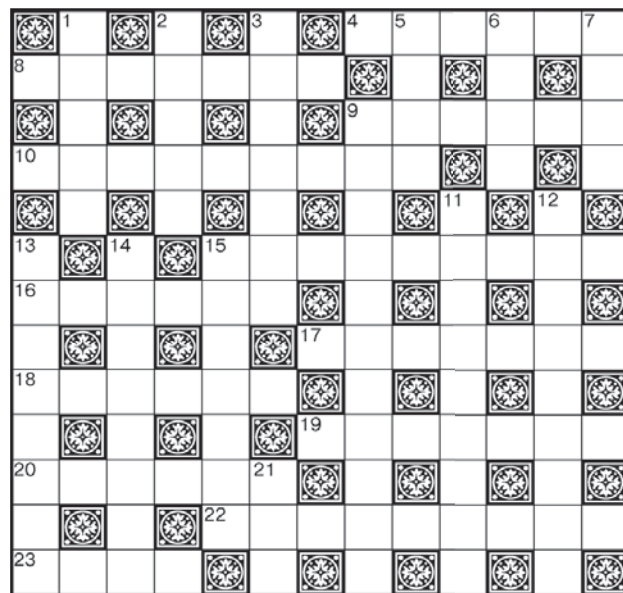
Охрипший, но ответственный петух по утрам бросает камешки в окна.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Что определяет степень сложности прыжка в фигурном катании? 8. «Окно в мир» для виртуала. 9. Платье у башкирок. 10. От какого недуга страдал Бенджамин Франклин? 15. Подозрительное. 16. Кто из мировых фантастов пожелал, чтобы после смерти его прах развеяли? 17. Знаменитый футбольный тренер, освоивший профессию штукатура. 18. Что пьет чайными стаканами герой драмы «Хрусталева, машину!»? 19. Сосед латыша с литовцем. 20. Что раскручивают? 22. Заменитель рубашки и галстука. 23. Традиционный халат на Тибете.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мститель, рисовавший букву зет. 2. Кому из классиков английской живописи для картины «Христос в родительском доме» позировали кузен, невестка, отец и соседский плотник? 3. Русский поэт, друживший с Александром Суворовым. 5. Джазовая песня. 6. Начало дороги материнства. 7. Свидетельство хорошего воспитания. 9. Чехарда событий. 11. Сан у православных. 12. Герой военной драмы «В бой идут одни «старики» с лицом Леонида Быкова. 13. Какой фельдмаршал любил в Александре Пушкине литератора, считая его при этом дурным человеком? 14. Человек, который всегда доволен своим куском пирога, но всегда не прочь получить добавку. 15. «Главное ведь не обладать, когда хочешь, а хотеть, когда обладаешь» (русский классик). 21. Друг Трубадура из «Бременских музыкантов».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Высота. 8. Виртуал. 9. Платье. 10. Башкирское. 15. Подозрительное. 16. Франклин. 17. Фредди Шустер. 18. Чай. 19. Литва. 20. Винты. 22. Рубашка. 23. Тибетский халат.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Зет. 2. Кому из классиков английской живописи для картины «Христос в родительском доме» позировали кузен, невестка, отец и соседский плотник? 3. Александр Суворов. 5. Джазовая песня. 6. Начало дороги материнства. 7. Свидетельство хорошего воспитания. 9. Чехарда событий. 11. Сан у православных. 12. Герой военной драмы «В бой идут одни «старики» с лицом Леонида Быкова. 13. Какой фельдмаршал любил в Александре Пушкине литератора, считая его при этом дурным человеком? 14. Человек, который всегда доволен своим куском пирога, но всегда не прочь получить добавку. 15. «Главное ведь не обладать, когда хочешь, а хотеть, когда обладаешь» (русский классик). 21. Друг Трубадура из «Бременских музыкантов».

Прогноз погоды на завтра, 6 октября

	ночью	днем	
Владивосток	+4...+8°	+10...+11°	Давление - 762 мм рт. ст. (норма для октября - 756) Относительная влажность воздуха - 37% (норма - 80%) Ветер - северо-восточный, 2,7 м/с Восход - 07.16 Луна - растущая Закат - 18.46
Находка	+2...+6°	+10...+12°	
Уссурийск	0...+4°	+10...+12°	
Астраханка	-1...+4°	+9...+11°	
Терней	+2...+3°	+10...+11°	



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»!

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ И.о. главного редактора О. В. НОСОВА.
■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: 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», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015. Ценные почтовые отправления не доставляются. ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22; e-mail: kp@kp.ru; Web-сервер: www.kp.ru; отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: advert@kp.ru; служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индекс П1101, ПМ976 Тип. № 4508
■ 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-2022», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 167 547 экз.

Цена договорная

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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2022. 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.

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



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

■ Редактор - Людмила УБАНКИНА
■ Заместитель редактора - Дарья НАУМЕЦ
■ Директор по рекламе - Татьяна КЛАНОВЕЦ
■ Директор службы распространения и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

■ 690091, г. Владивосток, ул. Лазо, 8. Отпечатано в АО «ИПК» Дальпресс». 690106, 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: vl@phkp.ru Web-сервер: www.kp.ru