

И в отпуске на службе

Язык взаимопомощи универсален - в этом убедились российские туристы.

Читайте на стр. 2 ▶



Алексей БУЛАТОВ

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**

radiokp.ru

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 26 ноября
№ 88-с (27736-с)/2025 год

Газета нашего города ★ Владивосток

КР
RU

4 191 816
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Бивень программы

«Торт»
из морепродуктов
и подарочный буй -
ставшему приморцем
моржу Мише
исполнилось 14.



Алексей БУЛАТОВ

ЭЛИНА ИВАНОВА



Стратегический шаг

Ярослав ЮРИН

В Приморье модернизируют систему образования.

Создание в крае образовательных центров, которые объединяют несколько учебных заведений, позволит не только улучшить управление, но и повысить эффективность всей системы, уверены в приморском Минобре.

Продолжение на стр. 2 ▶

Крабы для дерби

Мирамгуль АККЕЛБЕКОВА

Символами дальневосточного хоккейного дерби между приморским «Адмиралом» и хабаровским «Амуром» стали настоящие обитатели Японского моря.

Синий краб и пятиугольный волосатый краб из Приморского океанариума приняли участие в проморолике Кубка Икры. Съемки прошли успешно, и, по словам сотрудников, после них крабы стали еще больше любить родное море и хоккей. Во время



Приморский океанариум

создания видео ни один морской обитатель не пострадал.

Противоборство клубов-соседей в Континентальной хоккейной лиге в последние годы обрело статус Кубка Икры. Дальневосточные команды встречаются в регулярном чемпионате шесть раз, и та, что одержит больше побед

в этих очных противостояниях, получает тематический трофей.

Краб является одним из главных символов этого соперничества - его изображение можно увидеть на специальном логотипе дерби и на хоккейных свитерах команд, а стилизованная клешня стала элементом самого кубка. Морские обитатели по своему «благословили» турнир, добавив ему колорита.

Под воздействием психотропных препаратов

Евгения БОГДАНОВА

В полиции раскрыли подробности покушения на убийство трехлетнего в Приморье.

Обнародованы детали происшествия, когда 27-летняя мать пыталась резать собственного сына. В дежурную часть Артема поступил тревожный звонок от соседей. Они сообщили, что женщина закрылась в квартире с двумя

маленькими детьми и оттуда доносятся сильные крики.

На место оперативно выехали наряд патрульно-постовой службы и инспектор по делам несовершеннолетних. В жилище они обнаружили жительницу поселка Заводского и ее детей - 2020 и 2022 годов рождения. На теле и руках трехлетнего мальчика были множественные порезы.

Ребенку немедленно вызвали скорую медицинскую помощь. Мать задержали. В ходе проверки выяснилось,



Светлана МАКОВЕЕВА

что женщина находилась под воздействием запрещенных веществ. В отношении нее составили административные протоколы за неисполнение родительских обязанностей и употребление психотропных препаратов.

По данному факту следком возбудил уголовное дело по статье о покушении на убийство малолетнего.

И в отпуске на службе

предоставлено Анастасией Черниковой



Анастасия Черникова в Расоне, КНДР.

Вера ПЛАСИБЦЕВА

Как одна фраза в карманном переводчике помогла завоевать доверие.

Возвращаясь из КНДР, русские туристы столкнулись с ЧП: одна из пассажирок-иностранок потеряла сознание. Вдали от дома, преодолевая языковой барьер и используя подручные средства, приморский врач **Анастасия Черникова** смогла помочь девушке. О том, какая фраза стала мостом в общении и помогла оказать своевременную помощь, она рассказала «Комсомольской правде».

часов, но уже примерно через час после отъезда водитель остановился и сообщил пассажирам, что им необходимо вернуться обратно - один из автобусов, который должен был доставить студентов из КНДР в наш край, не смог выйти на маршрут.

Ждать другой, который придет из Приморья через пять часов, было бы слишком долго. Поэтому водитель туристического автобуса, который еще не успел уехать далеко, забрал девушек-студенток - юноши отправились отдельно. Так, к группе из 17 русских туристов присоединилось более 20 кореянок -

салон был заполнен почти полностью.

ОБМОРОК ПОСРЕДИ ПУТИ

Через некоторое время одной из иностранок стало плохо - она даже потеряла сознание на несколько минут. Автобус срочно остановили, на помощь ей пришла Анастасия Черникова.

- Когда я к ней подошла, я увидела, что она лежит на сиденье и у нее был неестественно белый цвет лица, - вспоминает врач.

Сначала все решили, что девушке просто укачало. Взяв под руки, ее пересадили на переднее сиденье, для проветривания открыли люки на крыше автобуса. Однако девушке не полегало.

ВОПРОКИ ЯЗЫКОВОМУ БАРЬЕРУ

Скромные кореянки вначале с опаской отнеслись к вниманию и попыткам оказать помощь со стороны российских туристов. Они не понимали ни русского, ни английского, а корейский в салоне, помимо них, никто не знал.

Выйти в сеть, чтобы общаться через онлайн-переводчик, не получилось. У одного из пассажиров нашелся лишь сувенирный русско-корейский разговорник. В нем среди фраз



Русских радушно приветствовали буквально на каждом шагу.

вроде «Как пройти в библиотеку?» или «Где находится магазин?» нашлась одна, которая помогла завоевать доверие кореянок: «Я - врач». Сразу после того, как девушкам указали на эту строку, они обрадовались и подпустили Анастасию к пассажирке с плохим самочувствием.

Доктор решила измерить ей давление - в салоне сразу у нескольких туристов были тонометры. Давление было крайне низким - всего 50 на 20, а пульс - нитевидным. Стало понятно, что у девушки сильный упадок сил.

Одна из русских пассажирок

отдала девушке кофе в дрип-пакете и шоколад. С помощью жестов врач объяснила кореянке, находящейся рядом с недомогающей, что каждые пять минут той надо давать по кусочку шоколадки и по глотку кофе. Кореянка так и сделала - давление начало подниматься, девушка становилось лучше.

- На самом деле мне и моим коллегам приходится часто оказывать помощь в дороге. Об этом обычно не говорят. В этот раз я решила рассказать - не для славы, а как интересную историю, - поделилась Анастасия Черникова.

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Стратегический шаг

Окончание. Начало < стр. 1

Изменения не будут затрагивать привычный для учащихся и их родителей порядок, отметили в краевом министерстве образования. Нововведения должны обеспечить преемственность и последовательность в обучении, начиная с детского сада и заканчивая выпуском из средней школы. Объединение учреждений будет способствовать и развитию дополнительного образования.

По информации минобра края, реорганизация образовательных учреждений уже успешно прошла в Спасске-Дальнем, Находке, Партизанске и Ольгинском округе. В настоящее время ведется работа по созданию образовательных комплексов в Артеме, Уссурийске и Владивостоке.

Одним из значительных преимуществ реорганизации является возможность объединения и распределения административных и педагогических кадров, что позволит более эффективно использовать ресурсы, а также создать единую материально-техническую базу для новых образовательных центров. В результате учебный процесс становится более гармоничным и полноценным, что положительно сказывается на качестве образования.

- За счет правильной расстановки кадров выполнение учебной программы не



Алексей БУЛАТОВ



Инициатива призвана проложить путь от яслей до аттестата.

вызывает затруднений даже при больничном у учителя, в школах появляется возможность организовать работу в режиме полного дня, - уточнила **замминистра образования Приморья Анна Меховская**.

Ожидается значительное материально-техническое базы. Школы и детские сады получают доступ к современным учебным материалам, оборудованию и технологиям, что улучшит условия для обучения и воспитания детей. В свою очередь, новые технологии и оснащение помогут педагогам более эффективно проводить занятия, а учащиеся будут получать знания в комфортной и развивающей среде.

Объединение учреждений позволит создать более эффективные программы обучения, которые будут учитывать интересы и потребности детей, что особенно важно в условиях быстро меняющегося мира, где навыки и знания, которые получают школьники, должны соответствовать современным требованиям.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

В Приморье запустят трехстороннюю модель подготовки учащихся

Антон КОРОЛЬ

Профориентационный трек реализуют FESCO, ВВГУ и школа № 11.

Транспортная группа FESCO («FESCO», «Группа», предприятие в контуре управления госкорпорации «Росатом»), Владивостокский государственный университет и школа № 11 имени Н. Н. Муравьева-Амурского заключили первое в Приморском крае соглашение о сотрудничестве в рамках трек «Школа - вуз - работа-делать». Документ предусматривает совместную подготовку кадров для региональной экономики.

Стороны планируют организацию общих образовательных, научных и просветительских мероприятий. Их цель - выявление и поддержка мотивированных и одаренных школьников, помощь в их самоопределении, повышение квалификации и профессионального мастерства педагогов.

- Появление подобного трека значительно упрощает для учащихся путь от школьной скамьи до успешного трудоустройства и создает эффективную связку теории и практики. Проект по-



звонит выстроить систему поэтапной подготовки мотивированных молодых специалистов, которые будут развивать логистику и через десятилетия. В этом партнерстве мы не просто обучаем ребят каким-то базовым навыкам - мы шаг за шагом формируем будущее отрасли и экономики региона, - отметила **директор Департамента по корпоративной социальной ответственности FESCO Вера Яковлева**.

В ходе реализации проекта FESCO организует для школьников практики и стажировки, встречи со специалистами и ветеранами Группы, визиты на предприятия и в Исторический фонд Дальневосточного морского пароходства, предоставляет бизнес-кейсы для обучения, создает логистические игры.



От протестующего «подростка» до звезды



Мише вынесли праздничный «торт» с кусочками рыбы и моллюсков.

Морж Миша отметил 14-летие с белухой, дельфинами и любимым «тортом».

Элина ИВАНОВА

Во Владивостоке отпраздновали День моржа и 14-летие местного любимца, морского артиста Миши. Звезда Приморского океанариума, покоривший сердца тысяч зрителей своими впечатляющими выступлениями, принимал не только аплодисменты, но и поздравления, подарки и, конечно же, любимые лакомства.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ И УГОЩЕНИЯ

В этот день Миша не развлекал гостей акробатическими номера-

ми, а получал подарки и угощения. Под торжественную музыку он вышел на арену со своим тренером и поприветствовал всех присутствующих фирменным воздушным поцелуем. Подарки не заставили себя долго ждать. Мише вынесли «морской торт» - поднос, полный рыбы и морских гребешков. Это, как рассказал тренер, любимые лакомства именинника.

Угощения - это замечательно, но какой день рождения без подарков? После того как Миша доволь наелся, ему принесли новую игрушку - обвязанный праздничным бантом буй, как раз по размеру млекопитающему, чей вес составляет около тонны.

Поздравить моржа приплыли его друзья и «коллеги» - белуха Мий, северный морской котик Марио, дельфины Вася и Эм. Вместе с именинником они кружились в танце, обменивались поздравительными жестами и дружескими «поцелуями». Дельфины даже исполнили для него вокальный номер. Правда, делиться праздничными угощениями Миша ни с кем не стал.



Главное в обращении с животными - любовь и внимание.

ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ ПОЗАДИ

С Мишей я работаю последние три года, за это время я увидел, что он вырос, стал зрелым. Моржи - долгожители, они живут до 40-45 лет, поэтому 14 лет для него - это

подростковый возраст, - рассказал старший тренер Владимир Маслов.

В Приморье Мишу еще моржом привезли с Чукотки. Уже здесь он рос, тренировался и находил друзей. Моржи - умные и социальные создания, они обучаются, проявляют любопытство и запоминают тех, с кем общаются. Как и у людей, у Миши тоже был «трудный возраст», из-за чего тренерам при-

ходилось искать к нему новый подход и справляться с проявлениями непростого характера.

Когда я начал работать с моржом, у него как раз был переходный период. Как все капризные «тинейджеры», он позволял себе своеволичать. Поэтому сначала с ним было тяжело, он протестовал. За последний год он сильно изменился, возмужал и стал более уверенным в себе. Он просто выходит и делает свое дело, получая удовольствие от процесса выступления, - продолжил тренер.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПОДХОД И... РЫБА

У Миши два тренера, и у каждого из них разный подход. Со своим подопечным они общаются с помощью жестов, голосовых команд и свистка. Как рассказал тренер Михаил Поршин, который занимается с Мишей уже около восьми лет, в своей работе с ним он придает большое значение дисциплине. Но и вкусняшки помогают проложить путь к сердцу массивного морского млекопитающего.

Он нас прекрасно различает, четко распознает интонации голоса. С каждым из нас его работа отличается, - прокомментировал Михаил.

ГЛАВНОЕ В РАБОТЕ С ЖИВОТНЫМИ - ВНИМАНИЕ И ЛЮБОВЬ

Без должной дисциплины действительно не обойтись. Ради выступления Мишу будят в 8 утра и ведут на тренировку. Через несколько часов он выйдет на арену и будет радовать зрителей своими трюками - танцевать, посылать пришедшим на шоу воздушные поцелуи и пародировать других животных. Но разбудить любимца публики - задача не всегда простая. Выспаться вволю он может в свободные от выступлений дни - тогда он просыпается около 11 утра.

Но главное в работе тренеров - завоевать доверие животного, что достигается годами. Это возможно только при любви и внимании со стороны человека. А лакомства - хоть и обязательный, но вспомогательный элемент построения доверительных отношений.



Подарок как раз по размеру млекопитающему, весящему почти тонну.

ОСТОРОЖНО: ГАЗОПРОВОД!

Вниманию руководителей предприятий и организаций, а также жителей и гостей Приморского края!

По землям Приморского края проходит магистральный газопровод «Сахалин – Хабаровск – Владивосток» высокого давления [100кгс/см² (9,8 МПа)] и газопровод-отвод на ГРС-1 г. Владивостока [75кгс/см² (7,4 МПа)]. Трасса газопровода проходит по сельскохозяйственным угодьям, просекам, болотам, пересекает реки, автомобильные и железные дороги. Проектная глубина заложения газопровода – 1 метр до верхней образующей трубы.



Трасса газопровода обозначена на местности специальными километровыми и информационными знаками.

ОХРАННАЯ ЗОНА ГАЗОПРОВОДА:

25 м

Вдоль трассы газопровода (с каждой стороны от оси).

100 м

Вдоль подводных переходов газопровода через водные преграды (с каждой стороны от осей крайних ниток переходов).

МИНИМАЛЬНЫЕ РАССТОЯНИЯ

объектов, зданий и сооружений от оси действующего магистрального газопровода и ГРС (согласно правилам СП 36.13330.2012):

350 м

Жилые дома и садовые домики, промышленные объекты.

250 м

Вагоны для размещения скота, склады удобрений.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ! Производить в охранной зоне действия, которые могут привести к нарушению эксплуатации или к повреждению газопровода (п. 4 «Правила охраны магистральных газопроводов», утв. Постановлением Правительства РФ от 08.09.2017 N 1083).

ПРИМОРСКОЕ ЛПУМГ: почтовый адрес: 692519, Приморский край, г. Уссурийск, а/я 192
Местоположение: Приморский край, Уссурийский городской округ, г. Уссурийск, з. 1
Диспетчер ЛПУМГ: тел.: 8 4234 24-57-15, тел.: 8-924-728-8014, тел.: 8-914-065-2491.

8-924-728-8014
(горячая линия)

При обнаружении повреждений газопроводов, выхода (утечки) транспортируемого газа и других нештатных ситуаций просим Вас немедленно сообщить диспетчеру Приморского ЛПУМГ или местной администрации.

Органы исполнительной власти и должностные лица, юридические и физические лица, виновные в нарушении Правил охраны магистральных трубопроводов, газораспределительных сетей и других объектов систем газоснабжения, а также норм при строительстве зданий, строений и сооружений без соблюдения безопасных расстояний до объектов систем газоснабжения (СНиП 2.05.06-85* «Магистральные трубопроводы») или виновные в умышленном блокировании или повреждении объектов систем газоснабжения, вызывающих нарушение их бесперебойной и безопасной работы, несут ответственность (ст. 215.3 Уголовного кодекса РФ) в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации. Все объекты строительства МГ «Сахалин - Хабаровск - Владивосток» находятся под охраной подразделения филиала ПАО «Газпром» «Дальневосточное межрегиональное управление охраны ПАО «Газпром».

ТРЕБУЕТСЯ!

Получить письменное разрешение на проведение работ в охранной зоне газопровода у эксплуатирующей организации (Приморское ЛПУМГ) по установленной форме.

Предприятия и организации, получившие письменное разрешение, обязаны обеспечить сохранность газопровода и опознавательных знаков и несут ответственность за их повреждение. Производство работ без письменного разрешения или по разрешению, срок действия которого истек, ЗАПРЕЩЕНО!

ДОПУСКАЕТСЯ!

Производить полевые сельскохозяйственные работы без получения Разрешения на работы в охранной зоне, при этом землепользователь обязан письменно уведомить эксплуатирующую организацию (Приморское ЛПУМГ) об их начале.

ВНИМАНИЕ! МАГИСТРАЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ ВОЛС.

В охранной зоне газопровода проходят трассы кабельных линий связи. На местности обозначаются информационными знаками, запертыми столбиками.

Проведение всех видов работ вблизи кабельных линий связи на расстоянии 25 метров должно быть СОГЛАСОВАНО письменно с представителем службы связи Приморского ЛПУМГ.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ!

За несоблюдение Правил охраны линий и сооружений связи определена ст. 13.5 «Нарушение правил охраны линий и сооружений связи» Кодекса Российской Федерации «ОБ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ПРАВОНАРУШЕНИЯХ», принятого Государственной Думой 20 декабря 2001г.

ВНИМАНИЕ!

ЖИТЕЛЯМ НАСЕЛЁННЫХ ПУНКТОВ!

Механические повреждения газопровода могут вызвать аварийную ситуацию с выбросом газа в атмосферу и его возгорание с причинением материального ущерба для окружающей среды и народного хозяйства.



Корреспондент «Комсомолки» встретился с людьми, дождавшимися прихода российских войск. И поговорил с ними о жизни в городе, где так долго хозяйничали вэсэушники. И о чудесном спасении.

Дмитрий СТЕШИН, военкор «КП»

Выжившие в Покровске:

ВСУ нас выгоняли и стреляли

ПОДВАЛ ИЛИ УКРАИНА?

Давнее правило - когда ВСУ плохо на фронте, они пытаются отомстить Донецку. На днях ровно в 23.00 свет в городе замигал и отключился: тьма пала на всю Донецкую землю. Дроны атаковали ТЭЦ. Я проснулся в 6 утра - та же темнота и тишина, даже машины не ездят. Хатенка моя выстыла. Сотовой связи и интернета нет. Но газ идет, припасена вода и чайник. Потом был особый квест: проехать по Донецку в утренний час пик, без светофоров и в плотном тумане.

Город встал безнадежно. Я вовремя опомнился, вырулил из пробки и ушел из Донецка буераками (очурами по-местному), даже по полю проехал - чуть ли не сотню километров в час поливал по идеальной, укатанной грунтовке, пока не выскочил на объездную трассу. В непроницаемом тумане возились дорожники, клали бетонные стоки для воды. Само дорожное полотно стало идеальным. На Ясиноватской развязке издали «поздоровался» с истерзанными мостами, под которыми много раз прятался. Здесь в 2015 - 2016 годах начались яростные бои на «Промке». Участок трассы был перерезан - линия фронта вплотную проходила к насыпи. От знаменитого «Ясиноватского поста ДАИ» даже запаха не осталось. На нем я тоже прятался от обстрела, в 2016-м, весной. Прятался и, не теряя времени, пил очень крепкий чай, настолько крепкий, что после двух эмалированных кружек мне захотелось танцевать, хотя ситуация к этому не располагала.

Сейчас война ушла далеко вперед, а передок стал тылом. В этот тыл и вывезли людей из подвалов Красноармейска (по украински - Покровска). «Ждунов», как их со злобой называли украинцы. А по-нашему - «дождавшихся». Людей, сознательно обречших себя на муки ради того, чтобы быть в России, а не мыкаться по незалежной с клеймом «беженец с Донбасса». Это не метафора. Мне рассказали, как автобус с эвакуированными из Красноармейска остановили на трассе. Вооруженные вэсэушники из сопровождения вывели всех и поставили на колени - старух, стариков, детей, женщин: заставили их «просить прощение у Украины». По словам вэсэушников, «потому что война началась из-за вас». В городе про это узнали, конечно, и стали оставаться целыми домами, бросая квартиры и обживая подвалы. Мэр города к тому времени уже бежал в Бельгию, пытаясь руководить Покровском с помощью ТикТока. Повторил в точности «подвиг» украинского мэра Мариуполя. Брошенные люди взяли свои судьбы в свои руки. И у них была цель - вернуться в Россию!

ГОД ПОД ЗЕМЛЕЙ

«Дождавшиеся» не хотели говорить. Вот просто наотрез: «Нет, у нас ТАМ родня, им будут мстить, таскать в СБУ,

Российские бойцы эвакуируют выживших в Покровске жителей. А те все еще боятся мести Украины и ее спецслужб, потому просят не показывать их лиц.

Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

их и так попрекают, что они с Донбасса!» Да, аргумент. Но была еще одна причина. 14 ноября люди вырвались из ада, в котором были с декабря 2024-го, и просто не хотели возвращаться назад, еще раз вспоминать и проживать это заново. Уговорили. Лица замазали, имена изменили. Кто совсем боялся за близких, получил для интервью медицинскую маску.

Сначала ответы «дождавшихся» были односложные, короткие, без подробностей и эмоций. А потом люди разговорились. Я знаю, что одна из задач хорошего журналиста - помочь человеку выговориться, облегчить душу и очистить память. Так и вышло. Ужас, отчаяние, невыразимая подвальная скука, темная полуголодная жизнь, в которой нет дня и ночи, выходили из собеседников, покидали их навсегда. Но один из них, 19-летний Глеб, так и не вышел из шокового состояния. Говорит, что запомнил только обстрелы и темноту. Еду и воду добывал в разбитых домах, на кухнях - больше ничего не интересовало в жизни. Поесть и выжить. И никак себя не обозначить.

Вторые мои собеседники - мать и сын. Светлана всю жизнь прожила в Красноармейске, Анатолий в нем родился. В подвал спустились сразу - в прошлом декабре, когда других вариантов у них уже не осталось. Город сознательно делали непригодным к жизни. Всего одна деталь в рассказе Анатолия:

- Они (ВСУ. - Авт.) валили деревья поперек улиц, строили баррикады. Валили их прямо на провода, чтобы оставить нас без электричества.

Мать буквально взрывается:

- Так они же сами нашу подстанцию и разбили! Знакомая, жившая возле подстанции, рассказала, что, когда

ее разбомбила якобы Российская армия, сразу же появились журналисты! Толпа корреспондентов, специально ждали. И стали рассказывать о «зверствах России».

Да, о «зверствах России» - будущих расстрелах и отрезанных головах - рассказывали местным постоянно, как по методичке. От украинских волонтеров до пьяных вэсэушников, заруливших в последний работающий магазин. Эти, правда, по магазину постреляли, отвели черные души. Оборону города «захисники» строили с учетом мест-



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Один из бойцов, выводивших людей из Покровска, считает, что им повезло. Дроны и мины ВСУ ложились рядом, но все остались живы.

ных жителей, как живого щита. Им не привыкать. Мать и сын перечисляют факты:

- Из 30-го дома выгнали людей, устроили позиции. Выгнанных искали через соседские чаты, никого не нашли. Просто исчезли люди. Как нам сказали: «Увели, но они никуда не пришли!»... В районе «Солнечной» из девятиэтажки всех выгнали, у нас

в подвале жила женщина из этого дома. Ей даже вещи собрать не дали. В ее доме не было позиций, они там просто жили. А дома этого больше нет... В районе «Дальний» гражданских согнали в подвал, а сами засели на этажах. Часто бывало - приезжают вэсэушники, пару часов пускают дроны из дома, потом уезжают. Дом, разумеется, начинают обстреливать. У нас, например, во дворе дома стоял миномет.

Про бандеровский танк, катавшийся по городу и стрелявший в разные стороны, я слышал еще от мариупольцев. Тот танк наши сожгли, но в Красноармейске нашелся такой же. Светлана говорит, что Российская армия даже на окраины не вышла, а танк уже «работал»:

- Этот танк ВСУ просто ездил по городу и стрелял по домам в упор. Катался по улицам в одну сторону, в другую - и стрелял.

- Это он нас «защищал», - с сарказмом замечает Анатолий.

«ЧЕРНЫЙ ВОЛОНТЕР»

Первые месяцы боев по Покровску ездил машина с мегафоном и с утра до ночи крутила запись: «Эвакуируйтесь!» Но люди лишь глубже уходили под землю, обустроивали свои подвалы. Запасали бензин, воду и продукты. С продуктами вышло некрасиво. В местной администрации гуманитарные грузы «сортировали» - выбирая из них тушенку, кофе, шоколад. И потом продавали на городском рынке. Фасоль и макароны мило-стиво отдавали «ждунам» из расчета «пакет на семью». Сколько в этой семье людей, администрацию не волновало. Администрации и ВСУ была нарезана задача - очистить город от «ждунов». Со «ждунами» обращались, как с врагами-москалями. И люди рассказывали мне про обще-

ИЗ ДОМОВ ИЗ ТАНКА

ние с украинскими «защитниками» одно и то же:

- Если сталкивались, опускали головы и мимо проходили.

Кроме вэсэушников, «ждунами» занимались украинские волонтеры. И их главный демон, некий Денис Христов с позывным «Голландец». Он сообщал в ТЦК (так сейчас на Украине называют военкоматы) о прячущихся мужчинах призывного возраста. Я даже переспросил, не поверив. Да, в городе, во время боев, по улицам катались машины «людоловов»:

- Этот «Голландец» тоже любил рассказывать, как русские будут расстреливать. Там, где он появлялся и кого-то вывозил, если были люди, отказавшиеся выезжать, туда сразу прилетало. У нас в подвале жила семья - к ним прилетело в дом, когда они отказались выезжать. Весь дом сгорел. Он («Голландец» - Авт.) опять приехал: «Ну что, надумали эвакуироваться?» Они опять отказались. Тогда прилетело в ту часть дома, которая уцелела, где эти люди прятались...

Спрашиваю про российских бойцов. Светлана первый раз называет их «наши», сама удивляется и улыбается - тоже впервые за весь этот тяжелый разговор:

- Наши зашли, мы их чаем напоили. Они потом часто заглядывали. И сразу спрашивали: «Что вам нужно, какие продукты, кто болеет и чем?» И главное: «Есть ли вода?» Попросили составить списки живущих в нашем подвале. Да даже на улице солдата встретишь, он обязательно спросит: «У вас все хорошо?»

Подвальные мучения закончились с первым туманом. Так было условлено с нашими бойцами. Мать говорит:

- Шли мы очень тяжело, потому что не двигались почти год. Но дух у нас был! Обстреливали нас несколько раз. Причем так точно, что боец, который нас выводил, сказал с удивлением: «А вы счастливы!»

На прощание Светлана задает вопрос, на который ей придется искать ответ самой:

- Видели же с дрона, что идут гражданские с сумками и чемоданами? Зачем нас обстреливать?

«МЫ ПРЯТАЛИСЬ, КОГДА ВИДЕЛИ ВЭСЭУШНИКОВ»

Брат с сестрой, молодые ребята Александра и Сергей, украинской методики «выжженной земли» хлебнули по полной. Их натурально гоняли по городу артобстрелами. Рассказывает девушка, недоучившийся учитель:

- Сначала мы жили в частном секторе, в своем доме - четыре прилета. Дом полностью разрушен, возвращаться некуда. Потом мы жили в церкви в подвале. Начали бить по церкви, прицельно, перебрались в многоэтажку. Из ее подвала и ушли в Россию.

Когда стало понятно, что учебы в пе-



дагогическом колледже не будет даже дистанционной, Саша устроилась продавщицей в магазин. Последний магазин в Покровске... И, на мой взгляд, его хозяйка Юлия совершила настоящий подвиг. Во-первых, она никуда не собиралась уезжать из родного города, а во-вторых, понимала, что спасает от голода множество людей из окрестных подвалов. Саша говорит, что вэсэушники постоянно приходили «быковать» в ее «ждунский магазин»:

- Это был единственный магазин, он работал до последнего. Девочке-хозяйке постоянно угрожали. К ней много людей приходило, она заряжала им телефоны. Магазин этот несколько раз обстреливали артиллерией. Стекла были разбиты, двери, но она все равно работала. Так и сказала: «Я никуда не уйду и не закроюсь», и для оставшихся людей этот работающий магазин оставался какой-то надеждой...

Саша замолкает на десяток секунд, у нее в горле комок, я чувствую:

- ...Они девочку достали дроном, в очень тяжелом состоянии ее увезли. Когда увозили, Юля сказала, чтобы все, что в магазине было, раздали людям.

Я замечаю - судя по множеству рассказов свидетелей, понятно, что обезлюдивание Покровска и множества других освобожденных городов Донбасса - это не случайность, не «эксперимент исполнителей», а продуманная схема. Сергей кивает и замечает, что вэсэушники этого даже не скрывали:

- Украинские операторы БПЛА, пускавшие FPV-дроны прямо из двора нашего дома, так и заявили: «Чем больше домов уничтожат, тем лучше». И - «когда мы из Покровска уйдем, здесь уже ничего не останется».

- ВСУ вам помогали?

- Они быстрее у людей что-то заберут, чем помогут. Мы прятались, когда их видели.

Спасли их российские бойцы, «окупанты», по мнению Киева. И Александра уже не может сдержать слез:

- Где-то в начале девятого утра начался туман, и нам боец сказал: «Уходим, быстро». Мы собрались за пять минут. Самое трудное было перебраться через танковый ров. Грязь, глина скользкая, много трупов. Четыре часа шли, километров 15. Мины

падали, но сзади нас, метров 200 - 300. Сериями, по три-четыре сразу прилетали. По нам!

- Зачем они это делали?

Брат отвечает, не задумываясь:

- Чтобы мирных уничтожить.

Сестра добавляет:

- И побольше! Знают, что мы про них ничего хорошего не расскажем.

Чтобы как-то разрядить напряжение, предлагаю передать привет бойцу, который выводил моих собеседников. Но становится только хуже. Саша говорит быстро, давясь слезами:

- Я очень благодарна бойцу, как и вся наша семья, за то, что помог нам, спас. Он стал для нас как второй брат. Он нам жетон свой оставил, на память, мы телефонами обменялись, уже созванивались. Позывной «Туча», из Самары.

Сергей заканчивает этот тяжелый разговор:

- «Туча» - самый лучший человек, который встретился нам за последний год.

Улицы Покровска сейчас выглядят, как в фильме ужасов. Многоэтажки горели, по ним били из танка ВСУ. И во многих подвалах все еще прячутся люди.

ДОСЛОВНО

Никита ТЕТЕРИН, позывной «Туча», разведчик отдельного батальона специального назначения:



- С гражданскими мы провели инструктаж, как держать дистанцию, как действовать в случае артобстрела или появления FPV-дронов или «Бабы-Яги» (тяжелый украинский беспилотник. - Авт.). Этот маршрут мы сами прошли и контролировали его своим дроном. Были и запасные маршруты, определили самый безопасный. Потом посадили людей на багги «Улан» и вывезли в тыл.



Увидеть «дождавшихся» и услышать их рассказы можно в видеорепортаже на сайте KP.RU



СТОП-КАДР



Журналист донецкой «Комсомолки» Александр Иванов победил в фотоконкурсе «Новая Россия». Он снял момент установки Герба России на стелу «Мариуполь - город воинской славы».

- За этим снимком охотился пять дней! Строители не называли точную дату и время. Я просто узнал, что скоро установят двуглавого орла. Рад, что читатели «КП» со всей страны разделили через мое фото этот исторический момент.

Максим ПЛОТНИКОВ,
Андрей БАРАНОВСоюзники США в шоке
от американской инициативы.

В конце прошлой недели администрация Дональда Трампа официально передала Киеву и Москве проект мирного плана по урегулированию конфликта на Украине. В Кремле на него отреагировали спокойно.

На Банковой же настроение было совсем иным. Зеленский, стоя с траурным выражением лица на мрачном, дождливом фоне, записал телеобращение, в котором посетовал, что незалежная переживает один из самых тяжелых моментов. Он говорил о том, что Украина стоит перед болезненным выбором: рисковать отношениями с ключевым партнером и готовиться к суровой зиме или принимать условия Вашингтона. «Мы, конечно, стальные, но даже самый прочный металл может когда-то не выдержать», - обреченно признал укрофюрер.

У Зеленского действительно были основания паниковать - американский план был воспринят им как ультиматум о капитуляции киевского режима. Причем немедленной: Трамп потребовал подписать договор к 27 ноября, когда в США будут отмечать День благодарения.

ПУНКТЫ ДОРОЖНОЙ КАРТЫ

Проект Дональда содержит 28 разделов. Вот самые главные:

- ✓ Украина выводит войска со всей территории Донбасса, а на Херсонщине и в Запорожской области ситуация фиксируется по линии фронта.
- ✓ Крым, ДНР и ЛНР, а также территории, занятые ВС России в Запорожской и Херсонской областях, признаются де-факто принадлежащими Российской Федерации.
- ✓ Численность ВСУ снижается до 600 тысяч человек.
- ✓ Украина закрепляет в конституции внеблоковый статус, а НАТО обязуется не принимать ее в Альянс.
- ✓ НАТО не будет размещать войска на Украине. Россия обязуется не нападать на Европу и Украину.
- ✓ 100 миллиардов долларов из замороженных российских активов будут вложены в восстановление Украины, 50% прибыли получают США. Европа добавит еще \$100 миллиардов.

Alex Brandon/Associated Press/East News



Дональд уверен, что его новый переговорщик по Украине Дэниел Дрисколл (на фото - слева) прекрасно справится с этой ролью.

План Трампа припер Киев к стенке и расколол Запад

Остальная часть активов будет вложена в американо-российский фонд и пойдет на совместные проекты.

✓ Санкции с России будут постепенно сняты, ей предложат вернуться в «Большую восьмерку», а Украина получит от США гарантии ее безопасности и суверенитета.

✓ Через 100 дней после подписания соглашения на Украине пройдут выборы.

Как только стороны одобряют документ, прекращение огня вступит в силу. В случае нарушения договоренностей все положения будут немедленно аннулированы.

«ПОРА ЭТО ЗАКАНЧИВАТЬ»

В пятницу послов западных стран в Киеве собрал на закрытую встречу прибывший туда министр армии США Дэниел Дрисколл. Выяснилось, что теперь он будет выполнять обязанности спецпосланника Трампа по Украине вместо Кита Келлога, не скрывавшего своего особого расположения к незалежной.

Один из европейских участников встречи назвал ее атмосферу «тошнотворной». Дрисколл не стеснялся

в выражениях. Говорил по-военному резко, с использованием ненормативной лексики, настаивая: Украине нужно «закончить это дерьмо» сейчас же. И никакой «гибкости» по отношению к Зеленскому Белый дом демонстрировать не собирается - пусть подписывает соглашение, а с нюансами разберемся потом. Для многих европейских дипломатов такой тон стал шоком. Они привыкли к Вашингтону как к партнеру, а не как к генералу, который хлопает по столу и требует немедленного результата. Но в этот раз США выглядели именно так - раздраженно и требовательно. Дрисколл предупредил: если в Киеве откажутся подписать документ, Пентагон прекратит обмен разведданными и свернет поставки вооружений.

В кулуарах заговорили и о следующем шаге: группа американских генералов во главе с тем же Дрисколлом вскоре отправится в Москву для обсуждения проекта Трампа. Для Европы это прозвучало как сигнал: США готовы вести игру самостоятельно, а союзникам остается лишь наблюдать, как в Белом доме двигают фигуры на доске.

■ СМОТРИТЕ, КТО ПРИШЕЛ

Личный друг вице-президента

Андрей БАРАНОВ

Вместе со своим мирным планом Дональд Трамп представил и нового спецпредставителя по Украине - 40-летнего министра армии Дэниела Дрисколла. Это гражданская должность в Пентагоне, занимающий ее человек несет ответственность за армейские людские ресурсы, здания, системы вооружения и т. п. Впрочем, выходец из военной семьи Дрисколл успел и сам поучаствовать в иракской кампании, дослужившись до звания старшего лейтенанта.

Во время учебы на юридическом факультете Йельского университета он познакомился с однокашником - будущим вице-президентом Джеймсом Дэвидом Вэнсом. Со временем именно поддержка Вэнса помогла Дэниелу стать самым молодым министром в военном ведомстве за всю историю США.

Дрисколл очень общителен, имеет множество влиятельных связей среди представителей обеих основных американских политпартий. Видимо, эта коммуникабельность и сподвигла Трампа на то, чтобы назначить его на роль ответственного переговорщика. Пресса также характеризует Дрисколла как человека, способного эффективно управлять бюджетом и личным составом.

Удивительно, но о личной жизни нового назначенца практически ничего не известно.

НАС НЕ СПРОСИЛИ

Реакцию союзников США на проект Трампа можно было сравнить разве что с авралом в развороченном муравейнике. Ведь руководители ЕС и лидеры ведущих стран Европы пребывали в уверенности, что сумели выпустить из Дональда дух Анкориджа во время коллективного визита в Вашингтон в минувшем августе.

В Лондоне экс-премьер Борис Джонсон рвал свои вечно непричесанные волосы, обзывая план Трампа «предательством» и «военной кастрацией Украины». В Швейцарию на встречу с госсекретарем США Марко Рубио отправились высокопоставленные представители европейских государств в надежде все же смягчить некоторые пункты соглашения.

В субботу на полях проходившего в ЮАР саммита G20 более десятка мировых лидеров - среди них глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен, канцлер Германии Фридрих Мерц, президент Франции Эмманюэль Макрон, премьер-министр Великобритании Кир Стармер - провели срочную встречу с Зеленским. Результатом стало совместное заявление западников, в котором дерзко утверждается, что «Украина и ее европейские партнеры решительно отвергают любые условия, которые предусматривали бы передачу украинских территорий под давлением силы».

Венгерский премьер Виктор Орбан описал ситуацию точнее: теперь перед Европой осталось только два пути - либо поддержать Дональда, либо продолжать вливать деньги и оружие в незалежную, надеясь на результат, который все труднее объяснить своим избирателям.

ФОТО-ФАКТ



В субботу воды Гранд-канала в Венеции внезапно позеленели. Хочется сказать - от злости, и это было бы недалеко от истины.

Сменить окрас их заставили борцы за экологию, вылившие в канал десятки литров красящего вещества. Так они протестовали против... загрязнения окружающей среды. В акции засветилась и небезызвестная активистка Грета Тунберг.

Власти осудили дурацкую выходку, нанесящую ущерб городу.

Manuel Silvestri/REUTERS

**Особенности
межнациональных
отношений
и менталитетов разных
наций, конфликты
и противоречия,
которые мешают нам
жить дружно.
По воскресеньям
в «Национальном
вопросе» в 23.00
на Радио «КП»**

11 ситуаций, которые могут привести к блокировке вашего банковского счета.

Евгений БЕЛЯКОВ

Самозапрет на выдачу кредитов, двухдневный период охлаждения при онлайн-переводах и крупной сумме займа, ограничения при выдаче наличных - что только не придумывают правительство и Центробанк, чтобы снизить объемы телефонного мошенничества. Но... они все равно растут. По данным ЦБ, в третьем квартале этого года аферисты украли у россиян почти 8,2 млрд рублей. Это больше, чем в среднем за предыдущие четыре квартала (7,9 млрд). И это только онлайн-переводы - без учета операций с наличными.

«Комсомолка» недавно беседовала с начальником Управления аппарата директора Росфинмониторинга Александром Курьяновым о том, в каких случаях банки могут блокировать счета россиян при денежных переводах, чтобы усложнить жизнь мошенникам. А уже с 1 января 2026 года вступит в силу обновленный перечень потенциально опасных транзакций. Итак, вот 11 признаков мошеннических операций, которые могут привести к блокировке карты (для безопасности ваших денег, конечно же).

1 Получатель находится в черном списке ЦБ. То есть на него уже были жалобы со стороны потенциальных жертв. И он, скорее всего, либо мошенник, либо дроппер (подставное лицо, чей счет используется для легализации преступно нажитых средств).

С карты сделал перевод, сразу мысль - а он дойдет?

«Семь раз отмерь - один раз отправь!» - теперь это золотое правило при любых денежных операциях.

2 Нестандартная для клиента транзакция. Например, нетипичная сумма перевода (слишком большая), либо очень много переводов за короткий период времени, либо нетипичное для человека место, в котором он находится впервые.

3 Есть сведения от оператора платежной системы, что гаджет, с которого совершается транзакция, может быть скомпрометирован.

4 Операция производится с устройства, которое раньше использовали нехорошие люди для того, чтобы украсть чьи-то деньги.

5 Счет получателя занесен в базу оператора платежной системы как неблагонадежный, то есть на него раньше уже приходили деньги жертв мошенников.

6 Есть данные, что получатель денег является ответчиком по возбужденному против него уголовному делу.

7 Сведения от операторов связи, что аккурат перед отправкой денег были обнаружены нетипичная для клиента телефонная активность (например, длительные разговоры), а также рост числа входящих СМС-сообщений (например, с портала «Госуслуги»), а также с новых номеров, в том числе в мессенджерах.

8 Данные о том, что отправитель сменил номер телефона в личном кабинете банка или портала «Госуслуги» менее чем за 48 часов до попытки перевода денег.

9 Внесение более 100 тысяч рублей через банкомат на счет цифровой карты в течение 24 часов после ее открытия.

10 Попытка перевода денег незнакомому контакту (с кем не было финансовых отношений в последние полгода) в течение 24 часов после перевода самому себе по Системе быстрых платежей из другого банка.

11 Получатель цифровых рублей содержится в черном списке ЦБ как участник мошеннических схем.

Важный нюанс. Это методические указания ЦБ для коммерческих банков. Они обязаны применять их в работе, чтобы снизить число потерь от телефонного мошенничества. Конечно, в каких-то случаях они могут привести к трудностям для добросовестных клиентов. Но эти ограничения не блокируют доступ к деньгам совсем. Как правило, блокировка производится на небольшой срок - до двух суток. Это время нужно, чтобы потенциальная жертва могла прийти в себя и сохранить свои деньги. При этом спустя двое суток клиент может отправить деньги даже на тот счет, который находится в черном списке ЦБ. Но банк в этом случае уже не будет нести ответственность. Он свое дело сделал: предупредил, дал время все обдумать, а дальше - «все взрослые люди».



КП

Больше подробностей, как избежать блокировок, читайте в беседе с Александром Курьяновым на нашем сайте



ВОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

Николай МЫСИН

Статистика гласит, что россияне резко разлюбили Kia и Hyundai, которые были так популярны в нашей стране. Но так ли это на самом деле?

В УХОДЕ НЕ НУЖДАЛИСЬ

Посмотришь данные 2021 года и поймешь, почему Hyundai и Kia так неохотно покидали Россию. В рейтинге самых популярных брендов они уверенно держали вторую и третью позиции после «Лады». На долю России стабильно приходилось около 10% продаж этих марок (которые входят в одну компанию - Hyundai Motor Group).

Конечно, не хотелось терять такой кусок пирога!

КСТАТИ

Поездил сам - Hyundai другому

На вторичном рынке все стабильно. Kia и Hyundai по итогам 10 месяцев уверенно входят в топ-4, уступая только «Ладе» и «Тойоте». Опять же речь в основном о Kia Rio и Hyundai Solaris - проверенных бюджетных моделях, которые особенно популярны в сфере такси.

Нужная Корея

И на контрасте - последние новости. За 10 месяцев текущего года в сравнении с 2024-м продажи Hyundai в России рухнули на 48%, Kia - на 47% (см. «Только цифры»). Притом что все другие популярные западные бренды - отнесем к ним и южнокорейские с японскими - лишь нарастили обороты.

Что ж мы так разлюбили «корейцев»?

ЦЕНА ВОПРОСА

На самом деле никто их не разлюбил. Просто все западные марки сейчас продаются по схемам

параллельного импорта. Исключение - корейский KGM (бывший SsangYong), официально вернувшийся к нам в январе. И за 10 месяцев успевший реализовать 2179 кроссоверов. Что, признаем, негусто.

А параллельный импорт - это сложно и, главное, дорого, - отмечает вице-президент Национального автомобильного союза Ян Хайцэр. - Люди, готовые переплатить за бренд, предпочитают либо что-то премиальное - BMW, Mercedes, Audi... Либо что-то проверенное и надежное - как Toyota или Volkswagen. А популярность «корейцев» в России базируется на бюджетных моделях. И в этой нише уже хватает предложений от китайцев. Зачем переплачивать за условную Hyundai Creta, если полно аналогичных вариантов от Chery, Haval и Changan?

Конечно, корейские компании выпускают и дорогие премиальные машины - под стать BMW и Audi. Но они серьезным спросом никогда у нас не пользовались.

НЕ ПАДЕНИЕ, А РОСТ!

Впрочем, все не так плохо, как кажется. Даже с падением продаж Kia и Hyundai входят в пятер-

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Топ-10 популярных марок в России...

Марка	Страна	Продано за январь - октябрь	Динамика к прошлому году
1. Lada	Россия	270 957	-25,0%
2. Haval	Китай	135 841	-15,2%
3. Chery	Китай	94 440	-29,2%
4. Geely	Китай	76 637	-41,0%
5. Changan	Китай	57 044	-39,3%
6. Belgee	Белоруссия	51 276	+74,9%
7. Jetour	Китай	30 855	+4,0%
8. Solaris	Россия	27 311	+128,1%
9. Omoda	Китай	25 699	-41,3%
10. Toyota	Япония	21 387	+25,2%

...и самые продаваемые западные бренды

1. Toyota	Япония	21 387	+25%
2. BMW	Германия	12 084	+20%
3. Kia	Корея	8062	-47%
4. Mercedes-Benz	Германия	6825	+18%
5. Hyundai	Корея	6783	-48%
6. Volkswagen	Германия	5037	+21%
7. Skoda	Чехия	4620	+60%
8. Mazda	Япония	4541	+12%
9. Lexus	Япония	3513	-19%
10. Audi	Германия	2813	+5%

По данным «Автостат» и «Автостат-Инфо».

Топ-5 самых популярных марок на вторичном рынке

Марка	Страна	Продано за январь - октябрь	Динамика к прошлому году
1. Lada	Россия	1 272 537	+3,5%
2. Toyota	Япония	515 442	-1,5%
3. Kia	Корея	289 735	-0,1%
4. Hyundai	Корея	277 158	+0,5%
5. Nissan	Япония	222 402	-5,6%

По данным агентства «Автостат».

ку самых популярных западных брендов в России. А если к ним добавить Solaris...

Под этой российской маркой у нас продаются те самые Kia Rio, Hyundai Solaris и Hyundai Creta, которые были в бестселлерах нашего рынка. Корейский гигант, уходя из России, оставил на своем заводе в Санкт-Петербурге

порядка 100 тысяч машинокомплектов. Из которых сейчас и собирают «Солярисы».

В итоге с января по октябрь у нас купили больше 27 тысяч штук машин марки Solaris. Рост к прошлому году - 128%! И если их добавить к цифрам Kia и Hyundai, то никакого «провала» в продажах не будет. Даже наоборот.

Анна КУКАРЦЕВА

Грустить и уставать поздней осенью нормально. Но побороться за самочувствие стоит.

Недавно опубликованные данные ВЦИОМа говорят за себя: 37% россиян чувствуют себя усталыми каждый день (ну, может быть, за редким исключением). Еще 26% - несколько раз в неделю. Неудивительно: за окном чаще всего серость, на душе тоже. Холодрыга, приходится натягивать на себя тяжелую одежду, чтобы выйти на улицу. Ничего не радует, хочется спать и никуда не выходить. Знакомо? Оказывается, осенью это даже нормально!

- Эту сезонную «летаргию» можно рассматривать и как рудимент эволюционных механизмов, - объясняет **Екатерина Орлова**, врач, клинический психолог, кандидат медицинских наук, замдиректора Института клинической психологии и социальной работы Пироговского университета. - Для наших предков снижение активности в холодные месяцы было стратегией сохранения энергии, ведь у них под боком не было магазина с кучей еды, которая даст быстрый прилив сил. Понимание своих архаичных корней позволяет относиться к такому состоянию не как к слабости, а как к части нашей физиологии. Да, это нормальная реакция психики на изменения в природе. Это состояние, часто именуе-



Екатерина Орлова.

Ноябрь: Достать пальто и плакать



Евгения ГУСЕВА/«КП» - Москва

мое осенней хандрой или сезонным аффективным расстройством, имеет под собой четкую нейробиологическую основу. Но им можно и нужно мягко научиться управлять.

Две главные причины сезонной хандры:

1 Десинхронизация наших циркадных ритмов.

Сокращается световой день, в связи с этим мелатонин (гормон сна) начинает вырабатываться в больших количествах, чем летом. Отсюда сонливость, усталость. Проще говоря, организм сам пытается уложить вас в постель.

2 Снижение синтеза серотонина.

Серотонин - один из центральных нейромедиаторов. Мы считаем его гормоном радости, но нужен он и для других процессов в организме, включая сон и пищевое поведение. Дефицит серотонина приводит не только к грусти, но и тяге к простым углеводам.

- Очень важно отличать сезонное снижение настроения от депрессии, ведь терапия отличается кардинально, - отмечает Екатерина Орлова.

При сезонном аффективном расстройстве настроение скачет. Только что было грустно, но погладил котика (почитал книжку, посмеялся), и тоска отступила.

- В отличие от него депрессивное расстройство - это не просто «усиленная хандра», - объясняет Екатерина Орлова. - Это тяжелое психическое заболевание, при котором наблюдается стойкое (более двух недель) снижение настроения, а также ангедония - утрата способности получать удовольствие. Такое состояние описывается фразой - «я не просто не хочу, я не могу». Начинаются сложности в общении с близкими и коллегами, возникают проблемы на работе. С депрессией обязательно нужно обратиться за профессиональной психологической и медицинской помощью.

Фототерапия.

Нет, не красивые фотографии (хотя это может поднять настроение!), а более яркий свет в доме.

- Известно, что яркий белый свет, попадая на сетчатку глаза, подавляет выработку мелатонина и стимулирует синтез серотонина, - говорит Екатерина Орлова. - Специалисты по сохранению и поддержанию психического здоровья рекомендуют максимально «ловить» естественный свет на улице, а в доме использовать специализированные лампы для светотерапии в утренние часы. То есть по утрам добавляйте больше холодного белого света, а вечерами можно усилить теплый желтый.



Принимайте витамин D.

- Осень и зима в наших широтах - это дефицит инсоляции (солнечного света), а значит, естественный синтез витамина D практически прекращается, что влечет за собой снижение его запасов, - говорит Екатерина Орлова. - А поскольку рецепторы к витамину D есть в том числе и в мозге, его дефицит напрямую связывают с нарушениями настроения. Поэтому желательна и даже необходима консультация с врачом-терапевтом для определения уровня витамина D и назначения добавки с ним в адекватной дозировке.



КАК ПОБОРОТЬ ОСЕННИЙ УПАДОК СИЛ

Если при депрессии без консультации невролога или психиатра не обойтись, то с аффективным сезонным расстройством под силу справиться самим. Было бы желание.

Ведите дневник благодарности.

Осенью мы часто склонны к тому, чтобы думать о предстоящей зиме и впадать в уныние еще больше. «Эта серость и хмарь будет вечной», - накатывают иногда мысли. Психологи называют такие моменты «катастрофизацией», то есть преувеличением. И предлагают с этим бороться.

- Старайтесь думать о предстоящей зиме как о времени новых возможностей - впереди Новый год! И каникулы.
- Ведите дневник благодарности - каждый день можно найти маленькие моменты, за которые вы благодарны. Себе, детям, супругу, родителям, миру... «Так вы смещаете фокус с «дефицитарного» мышления на ресурсное», - объясняет Екатерина Орлова.
- Планируйте приятные, «уютные» активности (хобби, встречи с друзьями). «Так вы создаете антиципационное удовольствие (предвкушение получения награды) и мягко стимулируете дофаминовую систему вознаграждения», - объясняет эксперт.



Гуляйте, а лучше бегайте.

- Также эффективным инструментом самопомощи при осенней хандре является дозированная физическая активность, - продолжает Екатерина Орлова. - Регулярные аэробные нагрузки (быстрая ходьба, плавание, кардиотренировки) повышают плотность серотониновых рецепторов (то есть связи между нейронами укрепляются, серотонина вырабатывается больше. - Ред.). Кроме того, упражнения провоцируют выброс эндорфинов - веществ, обладающих способностью снижать болевые ощущения и улучшать эмоциональный фон.

Не спешите.

- У многих из нас хандра крадет мотивацию, - говорит Екатерина Орлова. - Можно придерживаться правила «одного маленького дела». Эта техника предполагает, что вы не ставите глобальных, грандиозных целей. Начните борьбу с осенней хандрой с чего-то одного - пусть простого и незначительного (например, помыть 5 тарелок, прочитать 5 страниц, разобрать одну полку). Но завершив его, поставив галочку «Я это сделал!», вы получите небольшой прилив дофамина и ощущение контроля над своим состоянием. Разрешите себе замедлиться, но не останавливайтесь. И если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за профессиональной психологической и медицинской помощью.

ЧТО ЕЩЕ ПРОВЕРИТЬ

Вот какие еще причины ноябрьской астении можно заподозрить:



Анемия, или скрытый дефицит железа.

Для выявления этих состояний важно сдавать анализ не только на гемоглобин, но и на ферритин, считает врач-гастроэнтеролог **Ольга Сухарева**, ведущая популярного тг-канала «Терапевт & Гастроэнтеролог»



Гипотиреоз.

Сниженная функция щитовидной железы. Ее покажет анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ).



Перенесенная ОРВИ.

Почти все вирусные инфекции - от ковида до кишечного гриппа - дают слабость не только в острой фазе. Она может затянуться еще на неделю или две после выздоровления.



Саркопения.

Потеря мышечной массы - саркопения - считалась заболеванием возрастным, у тех, кому за 65. Но в последнее время ситуация изменилась:

- Я много раз замечала и писала в своем тг-канале, что сейчас саркопения становится все моложе, - рассказала д. м. н., врач-эндокринолог **Зухра Павлова**, автор бестселлера «Обман веществ». - Увы, теперь я сталкивалась с проблемой слабости мышц и у достаточно молодых людей 40 - 50 и даже 30 лет. При внешней стройности у них вместо

мышц - жировая

ткань. Отсюда -

риски скрытых

воспалительных

заболеваний,

расстройств пище-

варения и да, посто-

янная слабость. Вроде

бы внешне у человека все

хорошо, гормоны в норме,

спит достаточно, но он вечно

усталый. Всею виной гиподина-

мия и сидячий образ жизни. Что

делать? Если нет возможности

регулярно заниматься спортом

по утрам и вечерам, хотя бы нач-

ните с рабочего места. Раз в час

встаньте и сделайте несколько

приседаний, отжиманий. Вече-

ром пройдите пешком от метро

или поставьте машину дальше от

дома, чтобы увеличить количе-

ство шагов. Пусть небольшими

шагами, но так вы сможете хотя

бы немного нарастить мышечную

массу и снизить жировую.

! Если вас преследует слабость без причин больше 3 недель, есть повод обратиться к врачу и обследоваться. За постоянной усталостью могут скрываться и другие серьезные проблемы, включая диабет 2-го типа и злокачественные образования.



5 ошибок взрослых, которые мешают ребенку стать самостоятельным.

Анна ЛУКЬЯНОВА

Утром проснулся и убрал постель без напоминаний. После школы сложил вещи в шкаф, убрал за собой после обеда. Сделал уроки, приготовил рюкзак на завтра. Еще и маме вечером помог с домашними делами. В представлении многих родителей примерно так и выглядит самостоятельный ребенок. Как же вырастить такого умницу? И почему у многих не получается? Поговорили об этом с Ларисой Сурковой - психологом, кандидатом психологических наук, автором календаря «Бальзам для души» с поддерживающими фразами на каждый день издательства «Комсомольская правда» и многодетной мамой.

- Детская самостоятельность - это такое широкое понятие, связанное с возрастом. Поэтому единого ответа нет. Но самостоятельность начинается с раннего возраста, когда ребенок желает, стремится, предпринимает попытки сделать что-то самому. Без участия взрослого, - говорит психолог.

Какие типичные ошибки делают родители?

Кто так моет посуду? Ты, что ли, криворукий?



Катерина МАРТИНОВИЧ - КП - Москва

ВОПРОС - РЕБРОМ

Как совладать со страхом опасностей

Обычное дело - мы трясемся над детьми, пытаемся оградить от опасностей мира. Вдруг лифт сломается, маньяк нападет в парке - лучше провожу сама или кого-то попрошу. А тут еще мошенники... Как с этим страхом совладать?

- Опасения за детей нормальны, потому что страх вообще как таковой - очень важный механизм эволюции, который ограждает человека от делания глупостей, - говорит наш эксперт. - Но нужно опираться на здравый смысл. И строить с ребенком доверительные отношения, это лучшая защита.

1 Многого хотим. И сразу

- Один из главных промахов пап и мам в том, что хотят очень раннего взросления своих детей. Не дают им побыть маленькими, не дают им развиваться по возрасту, начинают рано готовить к школе, возлагать большое количество обязанностей. А так самостоятельность не развивается - скорее, наоборот, отбивается всякое желание, - говорит эксперт.

Совет: В интернете есть памятки родителям о том, что должен уметь делать ребенок в 1, 2, 3 года и так далее. Это может стать ориентиром.

2 Критикуем

Частая история: ребенок вымыл тарелки, а мама тут же перемыкает. Еще и приговаривает: мол, смотри, вот тут не домыл и тут тоже. И вытереть насухо забыл!

С малышами еще церемонятся, а на подростка и наорать могут сгоряча: «Ну кто так делает? Ты криворукий, что ли?»

А еще родители нередко одергивают детей, просто чтобы показать: я тут главный и я решаю. Даже если ребенок что-то дельное предложил.

Совет: Будьте внимательны к желаниям ребенка. Хочет помочь - позвольте! Не мешайте и потом обязательно поблагодарите и похвалите. Переделывать, кричать, критиковать - этим только отобьете желание что-то делать.

3 Не просим помощи

«Сама сделаю. Будет быстрее и так, как мне надо» - знакомо? Ну сама так сама - вполне обособленная реакция ребенка.

Совет: Родители часто забывают, что детям очень важно, чтобы у них просили помощи - само собой, то, что им по силам и по возрасту. Дети очень любят помогать.

А еще важно привлекать ребенка к обсуждению разных семейных планов. В идеале - учитывать его мнение. Но как минимум не отвергать с ходу: мол, ерунду предлагаешь.

4 Слишком плотно опекаем

Младенец тянется за игрушкой - что многие родители сделают? Правильно, дадут ему эту игрушку. Завязывают шнурки пятилетке и кормят ложечки. Ставят на самокат и катят в садик. Сидят рядом с третьекласской за уроками, вместе разучивают стихи.

Совет: Давайте делать самому, будьте рядом и поддерживайте: «Ты сможешь!» Когда малыш доползет до игрушки, ощутит огромную радость. Потом появится внутреннее «умею», а потом «хочу и буду».

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
radiokp.ru

Советы по воспитанию, здоровью и развитию ребенка дают опытные психологи, педагоги и врачи в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 18.00

5 Не показываем пример

Мы часто мешаем ребенку стать самостоятельным какими-то неочевидными действиями. Например, папа повез семью в парк погулять, а он оказался закрыт. И мама начинает пилить: почему не посмотрел в интернете перед поездкой? У ребенка может отложиться: за инициативу можно сильно огрести. Совсем другой эффект был бы, придумай родители спокойно другой вариант отдыха.

Совет: Дети очень многому учатся, когда видят, как это делают другие. Это как кататься на велосипеде: увидел, попробовал, поехал сам. Поэтому показывайте, как вы оплачиваете «коммуналку», снимаете показания счетчиков. Как принимаете решения даже в мелочах вроде что приготовить на ужин. Отвезите ребенка на работу, чтобы увидел, как папа или мама зарабатывают деньги.

Воспитание - это процесс, а не какие-то разовые действия: мол, сегодня буду ребенка учить чему-то и что-то в нем развивать. Из этого ничего не выйдет. Ребенок воспримет это как обман. Важно ничего из себя не изображать, жить нормальной жизнью, показывать пример.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ИСТОРИЯ О СИЛЕ ХАРАКТЕРА, ЦЕНЕ ПОБЕД И МЕЧТЕ, СПОСОБНОЙ ИЗМЕНИТЬ МИР

КАК ОБЫЧНЫЙ МАЛЬЧИШКА С ФЛОТСКОЙ УЛИЦЫ В МОСКВЕ СТАЛ СИМВОЛОМ ЦЕЛОГО ПОКОЛЕНИЯ

КАКОЙ ОН ЗНАМЕНИТЫЙ ОВИ, БЕЗ ШЛЕМА И КОНЬКОВ?

ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ ОВИ

Павел Садков

Детство, семья, трагедия, враги и триумфы

ЗАКАЗАТЬ ЗДЕСЬ

автор ПАВЕЛ САДКОВ

Вице-президент Федерации спортивных журналистов России, спортивный обозреватель «Комсомольской правды»

ОГРН: 1027339295781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+

Наша журналистка научила кошку и собаку жить в мире и согласии и делится своим опытом



Два хвоста, одна квартира

Виктория КУДАЕВА

Эта кошка несколько дней сидела на дереве около нашего подъезда, слезть сама не могла. Через пару дней мое сердце не выдержало, и я уговорила мужа забрать страдальцу домой. Дело было в мае, так что с кличкой проблем не было - Майя. Ветеринары сказали, что ей где-то три-четыре года.

А через год мы решили исполнить

еще одну мою давнюю мечту и завести померанского шпица. Мама только скептически пожала плечами: намучаетесь в своей двушке.

Но я запаслась советами из интернета, рекомендациями известного московского зоопсихолога Мирослава Волкова, который до этого не раз помогал мне готовить материалы о кошках.



Вика с Черри и Майей: «Люблю одинаково!»

ВОПРОС - РЕБРОМ

Большая собака кошке не враг?

Практикующий ветеринарный врач с 18-летним стажем Вероника Полякова, зам. главврача клиники «Барс»:

- Между собаками и кошками нет генетической вражды, просто они разные: кошки не любят нарушений личной зоны, а собаки склонны всех домашних воспринимать как членов стаи и хотят общаться. Проще всего подружить кота и собаку в детском возрасте. Если у вас дома уже живет собака, а вы решили завести кошку, рекомендовала бы обратить внимание на крупных и уверенных в себе. Это сибирские кошки, мейн-куны, абиссинская и американская короткошерстная.

Если же вы берете собаку в дом к коту, то стоит обратить внимание на такие породы, как кавалер-кинг-чарльз-спаниель - очень дружелюбные, приспособляющиеся, мопс - флегматичные и спокойные, золотистый ретривер - послушные и умные. Английские бульдоги во многом похожи на кошек, в частности, много спят. Часто вместе с кошками живут немецкие овчарки - они требуют в самом начале курсов по дрессировке, но потом четко выполняют все поручения хозяина, в том числе и задачу ладить с кошкой.

Что касается размера, маленький терьер или бигль с сильным охотничьим инстинктом может быть для кошки опаснее, чем большой, но флегматичный ньюфаундленд. А декоративные собачки сопоставимых с кошкой размеров могут быть вредными и злопамятными, например, тяжело уживаются с кошками йорки. Если же подружить кота и собаку в квартире не получается, не отдавать же кого-то одного? Нужно обратиться к специалисту по поведению животных - да, такие есть, как и психологи для людей! Профессиональная коррекция поможет найти причину проблемы, есть и медикаментозная помощь: ветврач может назначить специальные успокоительные препараты.

В ТЕМУ

Чему нас учат примеры кошачье-собачьей дружбы из мультфильмов и книг

«Дядя Федор, пес и кот»

У Эдуарда Успенского Матроскин и Шарик тоже сначала делят территорию и сражаются за внимание человека. Кот показан хозяйственным и ответственным, а вот пес совсем наоборот. Но успеха они добиваются, только подружившись.

«Котенок по имени Гав»

Сюжет как раз и построен на дружбе котенка по кличке Гав и его друга, щенка Шарика. Они вместе боются грозы, придумывают собственный секретный язык и выясняют, где надежнее всего прятаться котлеты.

«Волшебное кольцо»

Кошка Маша и собака Жужа - лучшие друзья главного героя Ивана. И только вместе у них получается вызволить друга из тюрьмы, воспользовавшись сильными сторонами (нюх пса и ловкость кошки).

«Котопес»

Кто не помнит песенку про «единственного в мире малыша»? Кот рассудительный и ворчливый, пес добрый и веселый. Но половинки обожают друг друга, хотя иногда им приходится мириться с капризами друг друга - куда деваться, если характера два, а тело одно?

ЭТАП № 1

Не сталкивайте их нос к носу

Черри мы взяли в возрасте 4 месяцев. Принесли домой, выпустили из переноски. Маленькая, глупенькая, только с поезда, начала все аккуратно обнюхивать. В это время кошка Майя оказалась в коридоре: вся взъерошилась. Мне показалось, что у нее в этот момент глаза мокрыми стали. Будто она подумала, что ее предали, заревновала.

Вспомнила первый совет: не нужно сразу подводить питомцев знакомиться нос к носу.

Мы заранее обустроили для Черри уголок в спальне - кошка предпочитает другую комнату. Так и оставили собаке спальню, а кошке всю остальную территорию. Я подкладывала питомцам игрушки друг друга в лежанки и привычные места, чтобы они скорее привыкали к запахам. Через неделю Черри уже с готовностью бежала к Майе общаться, но кошка взлетала на свой игровой комплекс и шипела. Первый нормальный контакт состоялся только через неделю.

Мирослав Волков, зоопсихолог:

- Большая ошибка сразу подводить животных близко друг к другу, знакомить их через вольер или переноску. Это стресс для обоих. Животное в вольере будет чувствовать себя в невыгодном положении, а они должны быть наравне. Сроки же привыкания у всех разные: чаще всего от 2 недель до месяца.

ЭТАП № 4

Любить всех одинаково

Где-то в течение месяца Майя и Черри уже отлично уживались. Кошка стала встречать нас с прогулки, обнюхивать собаку. Бывает, пес ревнует, когда гладишь кошку или общаешься с ней. Только слышит, как зовут Майку, тут же прибегает. Так что гладим и кошку, и собаку одновременно. А если один укладывается под бочок хозяину, тут как тут и второй. Так что теперь у меня просмотры сериалов сопровождаются двумя теплыми подушками с обеих сторон! Правда, в обнимку они так и не спят.

Мирослав Волков:

- Будет идеально, если в процессе сближения животных вы не будете ограничивать привычки того, кто первым поселился в этой квартире. И сумеете помочь новому питомцу создать свои ритуалы, не мешающие его товарищу. Если кот привык спать с вами, неверно отдавать это место собаке. Или у вас был ритуал по вечернему общению, вычесыванию. Это нужно сохранить. В таком случае - если не нужно конкурировать за человека - питомцы быстрее смогут поделить пространство.



собака, логично. А вот лакомства давайте одновременно - это будет лучшим компромиссом.

ЭТАП № 2

Кормежка - совместная

Второй важный совет: кормить вместе, еду давать сразу обоим. Собачьи миски я поставила на пол на кухне, а те, из которых ест Майя, - на подоконник, чтобы собака туда не могла забраться, у нее-то аппетит посильнее (на корм шпица моя кошка и не претендовала). Режим Майи пришлось перестраивать. Раньше оставляла прибли-

зительное количество еды на день, теперь перешла на порции по два раза: чтобы буквально следовать совету давать еду вместе.

Мирослав Волков:

- Предосторожность с тем, чтобы не оставлять корм на день, излишняя. Если кошка привыкла есть понемногу, когда хочет, то лучше так и оставить. Ставить миски повыше, куда точно не запрыгнет

ЭТАП № 3

Выделите для каждого свои потайные места

Выделите для кошки ее персональные уголки. Советуют, например, купить игровые комплексы, которые можно крепить на стену: лежанки, лесенки. У нас вешать их было некуда, так что я освободила пару полок на стене и в шкафах, чтобы Майе было куда прятаться. Она приняла это с благодарностью и просто уходит туда, когда устает от внимания Черри.

Мирослав Волков:

- Уголки - да, но вы не сможете полно-

стью разделить квартиру на собачью и кошачью зоны. У питомцев должны быть разные игрушки, но контролировать это придется самому хозяину. Отбирать приглянувшиеся вещи не стоит, это чревато обидой.

Вообще в данном случае лучше не ругать за неправильное поведение, а подкреплять поведение желательным, когда кот и пес вместе поиграли или спокойно лежат рядом.

Журналист «КП» проверил формулу идеальной продуктивности, которую вычислили ученые из Кембриджа.

Владимир ЛАГОВСКИЙ,
научный обозреватель
«КП»

Доказано неоднократно: самый простой способ повысить производительность и уменьшить усталость от любого труда - это чередовать его с отдыхом. Главный вопрос: сколько времени должно длиться и то и другое?

ЛЕГКО В ТЕОРИИ...

Британские ученые из Кембриджского университета уверяют, что нашли оптимальное сочетание: 52 минуты потрудиться, а потом отдохнуть 17 минут.

И еще две важные рекомендации. Во-первых, отдыхая, нельзя пользоваться гаджетами, настаивает автор исследования доктор **Оливия Ремес**. Не смотреть новости, не реагировать на электронные письма и сообщения в мессенджерах. Лучше вообще отойти подальше от компьютера и не «залезать» в телефон. Во-вторых, сосредоточиться на какой-нибудь приятной эмоции.

...ТРУДНО НА ДЕЛЕ

Я - журналист. По научной части. Суть моей работы - искать интересные исследования и рассказывать о них в заметках.

Эффективность журналистского труда можно измерить количеством заметок. Если считать процесс чисто механическим занятием. Со сторо-

17 МГНОВЕНИЙ НА ОТДЫХ

ны, кстати, так и выглядит: сижу за компьютером и что-то печатаю.

На самом деле много времени уходит на раздумья и даже подбор нужных слов, не говоря уже о рутине - правках, консультациях с экспертами. Творческий процесс может затянуться.

Нет, решил я, приступая к испытаниям «кембриджского способа», попробую мерить эффективность своего труда не количеством заметок, а... энтузиазмом. Если он сохранится к концу рабочего дня, буду считать, что способ и в самом деле стоящий.

7 РАЗ ОТМЕРЬ

Напомню: учеными из Кембриджа предписано, что цикл «труд/отдых»

должен составлять 69 минут - 52 минуты «дела» плюс 17 минут «потехе». В 8-часовой рабочий день (480 минут) таких циклов укладывается чуть меньше семи.

Следовать графику 52/17 неудобно - и это обнаружилось очень быстро. Удобнее было бы 60/20. Разница ведь небольшая. Хотя занятие - раз за разом отмерять такие точные циклы - само по себе утомительное.

УЙДЕМ ПО-АНГЛИЙСКИ

За компьютер я сел в 11 утра, чтобы через 52 минуты уйти от него по-английски на 17 минут. Довел до ума и отправил на сайт заметку, написанную накануне. Пообщался с коллегами в чате. Затем приступил к осмыслению и сочинению вот этой самой «испытал-

ки». До обеда отработал 3 полных цикла 52/17. После обеда - еще 4 цикла.

В перерывах выходил гулять с собакой - день эксперимента я трудился «на удаленке», в загородном доме.

После рабочего дня, уже на заслуженном отдыхе, прислушался к своему организму. И осознал:

1. Переработка (а трудился я в итоге больше 8 часов) ничуть меня не напрягла. Наоборот, хотелось продолжить - возникло странное желание поработать сверхурочно в этот же день. Но я его поборол.

2. Хотите верьте, хотите нет, но к утру энтузиазм вспыхнул вновь. И даже усилился.

Вывод: похоже, «кембриджский метод» работает.

КСТАТИ

По чуть-чуть или подольше?

Оптимальный режим труда и отдыха искали многие исследователи.

✓ Румынские ученые проанализировали результаты 22 работ, сделанных за последние 30 лет. Суть: полезнее всего короткие перерывы. Их надо устраивать каждый час. Продолжительность отдыха - 10 минут.

✓ В Университете Сиднея студентов «нагрузили» сложными математическими тестами. Те испытуемые, которые периодически прерывались, справлялись с заданиями быстрее и лучше. Их оценки были в среднем на 57% выше, чем у «старательных и усидчивых», работавших, не покладая рук и мозгов. Но австралийский цикл короче - 30/5.

ШУТКА
ИЗ ИНТЕРНЕТА



РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

radiokp.ru

Он так рассказывает о науке, что нравится даже двоечникам! Слушайте «Теорему Лаговского» на Радио «КП» по воскресеньям в 22.00 (мск)

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Андрей ЗБЕРОВСКИЙ,
психолог,
профессор, доктор
культурологии:

- Отдыхать периодически надо. Неспроста с давних времен перерывы в школах следуют каждые 45 минут.

Людам, как правило, трудно делать что-нибудь, не отрываясь. Время от времени они сами устраивают себе небольшой отдых - как минимум, отвлекаются. С коллегами поговорят, чайку попьют, в конце концов по коридору пройдутся. Человеческий организм - умный. Он посылает сигналы - как правило, бессознательные, тем самым реагируя на эмоциональные и физические перегрузки.

Поэтому режим труда и отдыха с микро- или

«Умный организм сам посылает сигналы»

медиум-перерывами выглядит очень разумно - соответствует физиологическим потребностям организма. Но насчет существования какого-то одного цикла - оптимального для всех - сомневаюсь. Люди разные. Соответственно и циклы могут отличаться.

Марина МУРАВЬЕВА,
психотерапевт,
ассоциированный
член Московской
психоаналитической
ассоциации:

- Конечно, надо отдыхать. Пусть даже «принудительно» - по методу британских коллег. Ведь люди часто

относятся к себе как к машине, способной работать непрерывно. Рано или поздно психика перегрузится, случится эмоциональное выгорание.

Переключаться на что-то, не связанное с основной сферой деятельности, и в самом деле полезно - особенно работникам умственного труда. Лучший вариант - физическая активность.

Цикл 52/17, конечно, непростой. Но вспоминаю, что встречала такой в восточных практиках. Например, в тай-чи, которая помогает улучшить психическое здоровье, поддерживая энергетический баланс в организме.

КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

ЧИСТО В ДОМЕ - ЛЕГКО НА ДУШЕ

ПРОСТЫЕ И ДЕЙСТВЕННЫЕ
СОВЕТЫ ПО УБОРКЕ
от АИДЫ СИНИЦЫНОЙ

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ
ЛЮБИТЬ
УБОРКУ.

НЕ УСТАЮ
ПОВТОРЯТЬ:
В ЛЕГКОЙ УБОРКЕ
ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО
ЧЕМ, НО И КАК.

ПРОДАНО
более
25 000
КНИГ

ЛЁГКОСТЬ БЫТИЯ

Аида Синицына

Как совмещать
уборку и любовь
к себе

**ЗАБРАТЬ
БЕСТСЕЛЛЕР
ТУТ**

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

50 оттенков теплого

Топ образов от знаменитостей на начало зимы.

Меньше чем через неделю наступит календарная зима. Звезды уже достают теплые пальто и пуховики. Рассказываем об актуальных образах для холодной погоды от знаменитостей.

Светлана Бондарчук

Светлана собрала универсальный осенний образ в серых тонах. За основу лука Бондарчук взяла строгое свободное пальто из шерсти и кашемира бренда своей подруги Оксаны Лаврентьевой OLOLOL (159 тыс. рублей). Пальто журналистка сочетала с серым свитером и такого же цвета брюками. Лук звезда дополнила светло-серыми аксессуарами - кожаными перчатками и сумкой от Hermes (примерно 2 млн рублей).

Личная страница Елены Летучей в социальной сети



Елена Летучая

Замшевые жакеты хороши тем, что их можно смело носить как в теплую погоду, так и в холода, комбинируя, например, с водолазками и джемперами. Во время поездки в ЮАР Елена собрала актуальный образ с таким жакетом. Она сочетала его с белой футболкой и джинсами. Добавила стильные аксессуары - крупные серьги, этнические бусы и плетеную сумку марки Moveli (37,9 тыс. рублей).

Личная страница Елены Летучей в социальной сети



Виктория Шелягова

Светская львица много времени проводит в российских селах. Во время поездки в Холуй Виктория продемонстрировала розовый стеганный пуховик, напоминающий платье. В такой куртке точно не будет холодно. Образ Шелягова дополнила казаками и вязаной шапкой. Первая красавица на деревне!

Личная страница Виктории Шеляговой в социальной сети



Ксения Собчак

С каждым разом сумки Ксении Анатольевны становятся все объемнее. В полосатый замшевый шопер бренда Phoebe Philo за 336 тыс. рублей поместится еще один дополнительный комплект одежды. Этим объемным аксессуаром Собчак дополнила образ с коричневой кожаной курткой с мехом (93,5 тыс. рублей) и брюками (26 тыс. рублей) - все от бренда The Arch. Плюс белые детали - базовая футболка и туфли Phoebe Philo (92,5 тыс. рублей).

Личная страница Ксении Собчак в социальной сети



Татьяна Брухунова

Уже понятно, что коричневый и кэмел стали главными оттенками осенне-зимнего сезона. Так, Татьяна продемонстрировала брючный костюм верблюжьего оттенка, который скомбинировала с белой рубашкой и полосатым галстуком. Комплект молодая жена **Евгения Петросяна** сочетала с коричневыми лоферами. И, конечно же, аксессуары - плетеная сумка цвета горького шоколада марки Fiore за 29,9 тыс. рублей и головной убор - кепка с принтом елочки. В качестве верхней одежды можно добавить пальто свободного кроя.

Личная страница Татьяны Брухуновой в социальной сети



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



МОДА, СТОП!

Сколько может стоить рваный почти в клочья джемпер? Бренд Plying предлагает купить унисекс-модель за 32,4 тыс. рублей. Фишка вещи - в наличии огромной дыры в области живота и кучи маленьких в других местах. В холодную погоду через такую «вентиляцию» будет нехило задувать. Создатели предлагают носить джемпер с другими поношенными вещами из той же коллекции.



km20.ru

Личный архив Ольги Родиной



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

Константин ГЛЫБА

На днях Книге рекордов Гиннеса исполнилось 70 лет. В свое время нашему телеведущему Владимиру «Динамиту» Турчинскому нужно было сдвинуть с места самолет «Руслан» (260 тонн), протолкнуть автобус на 100 м и поднять платформу со слонем, чтобы попасть в нее. Голливудским коллегам наших звезд куда проще - порой знаменитости попадали в рекордсмены, даже не ставя перед собой такой задачи.

Эминем прочитал 7 слов в секунду, а фотку Энистон за сутки отлайкали 10 млн человек

За какие заслуги зарубежные знаменитости попадают в Книгу рекордов Гиннеса.

Чемпион скороговорок

Главный белый рэпер мира всегда славился не только харизмой и напором, но и быстрой читкой. Исполнитель хитов Stan, Without Me и The Real Slim Shady несколько раз ставил рекорд по «слоговористости». В 2013 году во время исполнения композиции Rap God он зачитал 1560 слов за 6 минут и 4 секунды, то есть 9,6 слога в секунду! Но на этом Эминем не остановился.

В 2018 году рэпер выдал куплет в треке Majesty с коллегой Ники Минаж с еще более невероятной скоростью - 123 слога за 12 секунд, то есть 10,3 слога в секунду. А в 2020 году Маршалл Брюс Мэтерс III (настоящее имя музыканта) выпустил долгожданный альбом, где был зафиксирован новый рекорд - в треке Godzilla он произносит 11,3 слога в секунду (это более 7 слов). В секунду! Просто вдумайтесь.



jenniferaniston
177 публикаций
44,7 млн подписчиков
Jennifer Aniston
My friends call me Jen.
Founder, @lolavie.
lolavie.com и ещё 1

Миллион друзей для звезды «Друзей»

Узнаваемость 56-летней Дженнифер Энистон, главный проект которой «Друзья» завершился более 20 лет назад, не спадает. Она регулярно появляется в вечерних телешоу на американском ТВ, шутки и реакции Энистон разлетаются на рилсы. Вторую творческую молодость ей вернул сериал «Утреннее шоу», где на протяжении пяти сезонов она удачно исполняет роль телеведущей Алекс Леви. Неудивительно, что, когда Джен решила в 2019 году завести первую в жизни страничку в соцсети, к ней тут же хлынул поток подписчиков. За пять с небольшим часов на страничку актрисы подписались 1 млн человек, что и вошло в Книгу рекордов Гиннеса.

Несколько миллионов было уже через 10 часов, а за сутки первый пост (конечно, фото актеров «Друзей» вместе с Энистон!) набрал 10 млн лайков. Вот что такое народная любовь без всяких накруток. В настоящий момент на том самом аккаунте у Дженнифер 45 млн фолловеров.



AdMedia/globallookpress.com



Личная страница Мадонны в социальной сети

Мадонна на все руки

Американская певица итальянского происхождения Мадонна Луиза Чиконе - настоящий ветеран движения Гиннеса. Она попадала в Книгу рекордов десятки (!) раз за регулярно обновляющиеся подвиги: и как самая продаваемая вокалистка всех времен (300 млн проданных записей, выше только Майкл Джексон, Beatles и Элвис Пресли), и как самая успешная сольная исполнительница, и как самая высокооплачиваемая певица на планете, как самая «собирающая» звезда (1,6 млн человек на концерте в Рио в 2024 году). Несомненно рекорды были косвенными, но тоже касались Мэдж: например, в 2014 году самое большое количество людей в одном месте нарядились как Мадонна - 440 человек. Или вот фанатка сделала 18 тату с изображением певицы. Тоже рекорд Гиннеса.

А еще Мадонна могла бы посоревноваться с Филиппом Киркоровым в скорости и масштабах смены костюмов во время выступления, потому что установила рекорд в музыкальной картине Алана Паркера «Эвита» (1996), 85 раз поменяв гардероб во время съемок (42 прически, 45 пар обуви и 56 пар сережек).



ZUMA Press.com/globallookpress.com

Все пишут Роберту Дауни - мл.

«Железный человек», Шерлок Холмс и Люис Штраусс, похваливший нашего режиссера Юру Борисова на церемонии вручения «Оскар-2025», - это всем известный Роберт Дауни - младший. «Гений, миллиардер, плейбой, филантроп», как говорится. Его любят за харизму, ценят за очарование, ему поставили памятник в Италии. Поэтому огромное количество фанатов пишут Дауни-младшему не только в соцсетях, но и по старинке - на почту по адресу! Все, у кого нет такой возможности, стараются любым способом «достучаться» до звезды. Например, сильно постарались фанаты из Китая, куда Роберт в 2013 году приехал представлять третью часть «Железного человека» (часть сцен снимали в Пекине). Прямо на премьере артисту вручили открытку, которую подписали 5339 фанатов. Это и был рекорд Гиннеса. Автограф для поклонников - это норма, а вот роспись для звезды Голливуда - это крайне оригинально.



Личная страница Дуэйна Джонсона в социальной сети

Селфи со Скалой

Самый высокооплачиваемый и перекачанный актер Голливуда Дуэйн «Скала» Джонсон тоже стал рекордсменом. Но не за счет силовых показателей, как наш Турчинский, а благодаря обаянию. Желающих сфотографироваться с горой мышц в элегантном костюме оказалось так много, что пиарщики фильма «Разлом Сан-Андреас» придумали интересный ход - сеанс одновременного селфи. Как это было? Прямо на премьере картины Скала поочередно хватал фанатов и улыбался во все тридцать два, щелкая затвором. Навык самофотографирования у артиста, который очень любит себя, настолько отточен, что удалось сделать 105 относительно удачных снимков. За результатом следил судья! Представитель Книги рекордов Гиннеса проверял, чтобы все снимки были сделаны по правилам: изображение четкое, видна голова и плечи, лицо узнаваемо. Несколько кадров отбор не прошли, но итоговой цифры все равно хватило для рекорда.

Самое большое скопление кинозвезд

«Бумажные игрушки»

Царевна для киношного Аладдина

Маневр из военной стратегии

«... начинается с удивления»

Наша криминальная комедия «... на миллионы»

Место для моциона

Ткань из искусственного шелка

Хваталка из зоологии

Смотрите фото

«Занавеска в офисе»

«Скала» среди мужских имен

«Герой» «Круглой даты»

Несущка драгоценных металлов

Венгерский танец

Что помогло венецианским купцам вывезти мощи святого Марка из Александрии?

Город, чьи окрестности составляют шестой круг Дантова «Ада»

Афинский полководец, невольник организовавший первый марафонский забег

«Веселый победитель тьмы» советского кино

Маневр на перекрестке

«Мы топили ... наше в чистом, пенным вине»

Кто мог сыграть главную роль в фильме «Гравитация» вместо Джорджа Клуни?

«С унынием встречаю я сумрачную ...»

С каким судном связана трагическая гибель драматурга Александра Вампилова?

Праздничный «наряд» для селедки

Цыганская тусовка

Звезда мировой эстрады, свободно поющий на девяти языках

Самое ценное в нем, что можно быть одному, но не страдать от одиночества

Единственный шестовик, победивший на шести чемпионатах мира

Квадрат наперекосяк

Какую премию в 1991 году получил фильм «Молчание ягнят»?

Косметика на губах

Красотовед

Как Галина Вишневская ласково называла Мстислава Ростроповича?

Множество поэтическим языком

Сооружение на быках и устоях

Роковые духи из романа «Мертвый шар» Антона Чехова

«Лучший друг» балбеса

Чем ковбои ловят?

«Но туча грозная нависла над Москвою, и грянул мести ...!»

«Что заставит баскетболиста час-час гнуть спину?»

«Что можно услышать из сумки, где поллитра лежит?»

«Когда погаснут дни мечтанья и позовет нас шумный ...»

«Божье наказание»

«Предание о викинггах»

«... мечтаний просторно»

«Дока, но иначе»

Оружие при джигите

Хитовый Григорий

Настойка на хлебе

Иван Вислюв (КП) - Москва.



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Парк - Лепс - Кинжал - Оригами - Ваза - Пётр - Кара - Поле - Юлиар - Бульканье - Сага - Цинк - Свирина - Родригес - Мильтиад - Разворот - Автомат - Дауни - Буало - Горе - «Амипир» - Бубка - Лодка - Буратино - «Оскар» - Тень - Сонм - Адам - Табор - Эстет - Блеск - Шуба. ПО ВЕРТИКАЛИ: Буйдур - Бубны - Ора - Голливуд - Рост - «Клеши» - Оболтус - Мира - Гром - Новое - Аркан - Свет - Мост - Пике - Ромб - Квас - Лапа - Брак - Спец - Мартогаш - Крюков - Дельта - Нетто - Жалюз - Рой - Раба - Дит - Изяра.

Украинская звезда голливуда

Лыжа при санях

«И вот ... шлепнулся на порог и оттуда, понемногу, выкатился на дорогу»

Голливудская звезда, отказавшаяся сниматься ради фильма «Гравитация» в нижнем белье

«Животворящий ...» помог грозному царю выйти из лифта в комедии «Иван Васильевич меняет профессию»

Кандидат на проведение ОИ 2006 года

Смотрите фото

Ровесник каменного века

Выпускник акций

Шоу на небесах

Компонент жульена

Муза Антона Чехова

«Те-перь уже, ... неважно нам, кто прав, кто виноват»

Крем из варенья у англичан

Карпиковый ...

Хоть и в оправе, но не бриллиант

Осенний аврал на селе

«Бунт на корабле»

Ключевое

Гонимая партия

Абсолютная правдивая история

Валюта из мировых запасников

Один из официальных языков Индии

Лоскутная мозаика

«Душевный лиризм» в джазе

«Под воротами нашего дома» из рассказа «Суета сует» Михаила Зощенко?

Кто запускает процесс пищеварения?

Зуб из слоновой кости

Верительная ...

Открытие филологии и литературы

Чем обнимают?

Дружеская

Он удостоился персонального памятника в Одессе, а аргентинцы даже придумали самолет специально под него

Нянька при младенце Зевсе

Марка автомобиля стампа из фильма «Приключения Электроника»

«Морепоплавание» с романтическими целями

Театральный опус

Бессвязная ...

Какой богине древние римляне приносили жертвы на марсовом поле 7 октября?

Какое время года многие считают виновным проигрыша Наполеона в Отечественной войне 1812 года?

«Юмореска» портретиста

Что происходит на усмотрение господ?

«... кажется неприступной только издали»


«Юмореска» портретиста

Порода кур

Какой цветок опередил людей своим появлением на 34 миллиона лет?

Культурный певец ... Моррисон

Борис Кудрявов/Экспресс газета



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кунис - Блиц - Чет - Лавры - Евро - Разброд - Полотно - Урду - Альгвасил - Пэворк - Баллок - Закопане - Апельсин - Эмитент - Сыр - Крот - Адреса - Нева - «Бьюик» - Юрист - Курд - Шабо - Речь - Рост - Жатва - Чудо - Очки - Роза - Киннер - Матек - Гора - Зима. ПО ВЕРТИКАЛИ: Ланжелли - Бивень - Круз - Свифт - Рук - Едок - Ницья - Пьеса.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Дарья ОЛЕЩУК,
22 года, Красноярск:

- Родилась на Алтае, переехала в Красноярск, где получила образование в сфере рекламы и PR. Сейчас работаю HR-специалистом, а профессия модели позволяет мне воплощать творчество, ощущать себя частью мира высокой моды и двигаться к своей главной цели - международному признанию.



Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:

- Интересная смесь тихой кротости и вызова.

Дарья позирует так, чтобы мы рассмотрели платье, и черный силуэт вытягивается в линию почти каллиграфическую, как взмах бамбуковой кистью. Взгляд спокойный и твердый. Пригласить на танец захотят многие, но вести в танце Дарья точно будет сама.



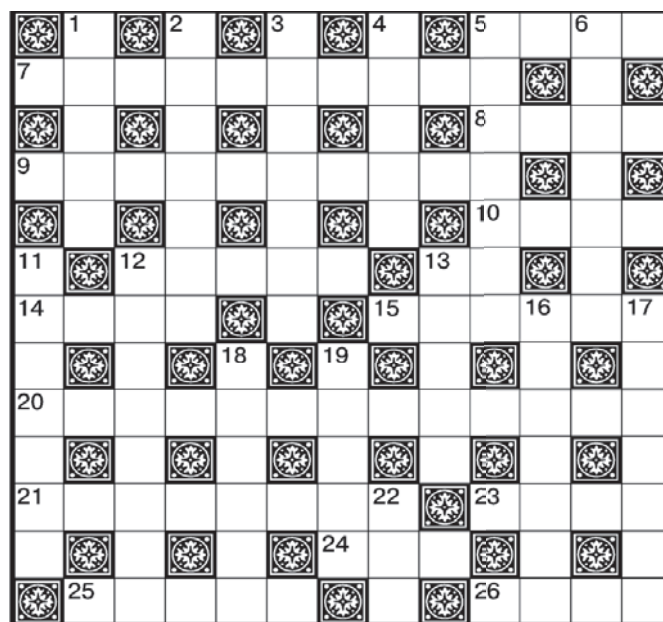
Фото присылайте
в «Комсомольскую правду»,
e-mail: miss@kp.ru

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



Дарья ОЛЕЩУК - «КП» - Красноярск

■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Кто из воды сухим выходит? 7. «Первый раз меня из трещины вытаскивая, улыбалась ты, ... моя!». 8. «Без жалости я трачу много дней, распутывая мысленную ...». 9. Пушечный локомотив. 10. Какой суп свеклой не испортишь? 12. Вожак в мире людей. 13. С какой из героинь мифов врачи связали синдром повышенной двигательной активности? 14. Злостный выдумщик. 15. Плод внутри шарлотки. 20. Топливная база. 21. Легенда советского альпинизма. 23. Крем лекарственного значения. 24. Усач в реке под корягой. 25. На необычной выставке в Мадриде представля-

ли цветы, старую мебель, чернила, пыльную комнату, ношеную одежду. Назовите каждый из экспонатов. 26. Бурятский хоровод.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Что напоминает памятник речникам и кораблям Волжской флотилии? 2. Белокрысы. 3. Дельфин с сериальной пропиской. 4. Кто из ханов сделал ислам государственной религией Золотой Орды? 5. «Обезвоженное ватерполо». 6. Кто язвит со сцены? 11. «Глава» эскадры. 12. Штат с Мексиканским заливом. 13. Сатана в исламе. 16. Финансовый бонза. 17. Кем был Сезар Риц? 18. Задача ФСО. 19. Аура театральной трагедии. 22. Кто в краже виноват?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Гусь. 7. Охотник. 8. Золотой. 9. Пушечный. 10. Щи. 12. Волк. 13. Золушка. 14. Золушка. 15. Шарлотка. 20. Топливная. 21. Легенда советского альпинизма. 23. Крем лекарственного значения. 24. Усач в реке под корягой. 25. На необычной выставке в Мадриде представля-

Прогноз погоды на завтра, 27 ноября

	ночью	днем
Владивосток	+1°...+2°	+4°...+6°
Находка	0°...+1°	+4°...+6°
Уссурийск	-1°...-2°	-2°...+1°
Астраханка	-5°...-6°	-1°...-3°
Терней	0°...-1°	+1°...+3°

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

Давление - 752 мм рт. ст. (норма для ноября - 766)
Относительная влажность воздуха - 92 % (норма - 61 %)
Ветер - юго-восточный, 8 м/с
Восход - 08.20 **Лун** - растущая
Закат - 17.40

■ АНЕКДОТЫ В НОМЕР

Понял, что нужно заняться фигурой, когда, закрывая ноутбук, прищемил складку на животе...

Вам-то, женщинам, хорошо. Захотел поехать - пошел сварил.

Хорошо работать на двух работах! Денег много! Но не потому, что платят много, а потому, что тратить некогда...

Девушка, мечтавшая о Мальдивах, «Мазера-

ти» и бриллиантовом колье, споткнулась о губу.

Диалог с умной колонкой:

- Алиса, включи Стаса Михайлова.
- Нет.

В мире до сих пор нет ни одного завершённого натюрморта с названием «Холодное пиво и большие сочные креветки».

Кот идет в мою сторону.

Я: кыс-кыс-кыс-кыс-кыс. Кот: маршрут перестроен.

Все, что нас не убивает, потом об этом очень сильно пожалеет...

Из диалога в чате:
- Ты на кого, в натуре, баклан, шрифт повышаешь?!

Не будите, дети, Маму в шесть утра. Мама в это время Антипод добра.

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!

(495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор
Олеся Вячеславовна НОСОВА.

Шеф-редактор
Е. САЗОНОВ.

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

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

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Новодмитровская, д. 25, 8-й этаж, пом. 800, Москва, 127015.
Ценные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22
e-mail: kp@kp.ru
Web-сервер: www.kp.ru
отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82
e-mail: advert@kp.ru
служба распространения - (495) 777-02-82

© АО ИД «Комсомольская правда», 2025. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: mtv@kp.ru

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
Индексы П1101, ПМ976
Тип. № 5168

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-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 173 179 экз.

Цена договорная

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



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

И.О. редактора -
Павел ЗАЙЦЕВ
Директор по рекламе - Илья КУЗНЕЦОВ
Директор службы распространения
и продвижения - Екатерина ШУЛЬГИНА

690091, г. Владивосток,
ул. Мордовцева, 6.
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