

На Дальнем Востоке снимают коронавирусные ограничения

Читайте на стр. 8 ▶



Shutterstock

**РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА** radiokp.ru

Благовещенск **FM.KP.RU**
Владивосток **90,4 FM**
Хабаровск **88,3 FM**
Южно-Сахалинск **87,5 FM**



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 998 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



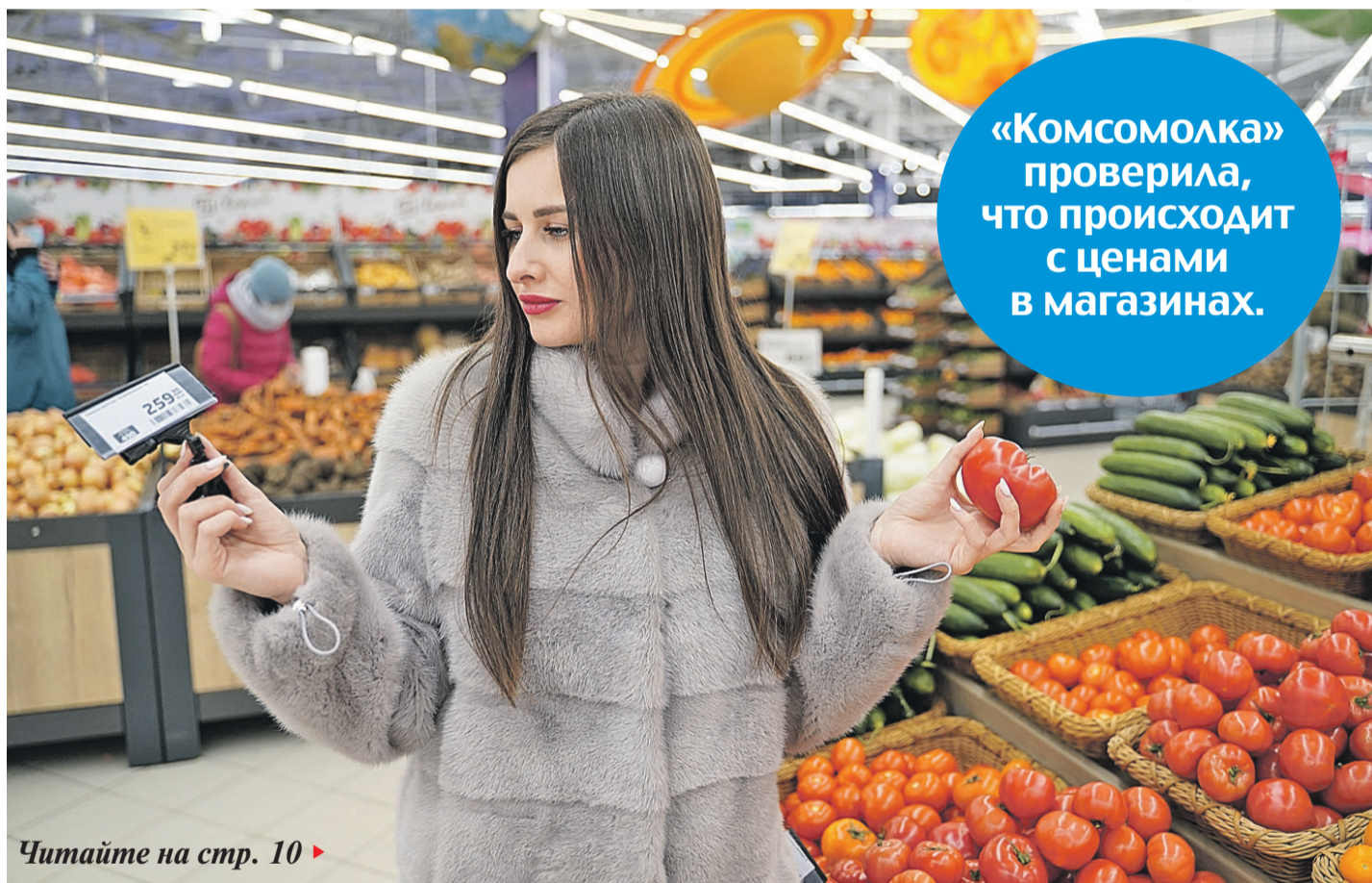
Основана в мае 1925 года

Вторник
15 марта

Дальний Восток

№ 19 (27366) 2022 год

Дефицита товаров на Дальнем Востоке не будет



Читайте на стр. 10 ▶



Оптимисты живут дольше

Ярослав КОРОБАТОВ

Это научный факт.

Исследователи разбирали психологический механизм, который помогает в тяжелые времена идти по жизни легко и с уверенностью смотреть в будущее.

Оптимизм - штука полезная. Ощущение, что стакан всегда наполовину полон, помогает не только стойко переносить тяготы и невзгоды, но и в буквальном смысле продлевает жизнь.

Продолжение на стр. 15 ▶

Жириновский вышел из комы и узнал о спецоперации наших войск

Владимир ВОРСОБИН

В окружении лидера ЛДПР заявили, что он изучил новости и доволен происходящим.

Владимир Жириновский наконец-то пошел на поправку. 75-летнего лидера ЛДПР отключили от аппарата ИВЛ. Очнувшись от ис-

кусственного сна, Владимир Вольфович узнал о спецоперации России на Украине. И можно себе представить степень его изумления. Одно дело - думать о неизбежном военном конфликте (именно Жириновский в декабре 2021-го сделал прогноз: все начнется в 4 утра 22 февраля). И другое - обнаружить



вдруг наяву реальную спецоперацию.

Как утверждают в его окружении, он не просто начал читать новости, но и одобрил происходящее. Тут же потребовал документы и даже пытается давать партийные распоряжения.

Хабаровский губернатор Михаил Дегтярев - о предсказаниях лидера ЛДПР > стр. 7.

В Приморье спасли редкого лесного кота

Ольга ГОНЧАРОВА («КП» - Владивосток)

Попавшего под машину зверя выпустили домой после лечения.

Очередного хищника выходили специалисты центра спасения животных «Тигр» в Приморье. Дальневосточного лесного кота уже отпустили домой, в естественную среду обитания.

Операция по спасению началась еще 27 февраля. Специалисты из при-

морского охотнадзора обнаружили пострадавшее животное и доставили его в центр «Тигр». Оказалось, что хищник угодил под машину и чудом остался жив. К сожалению, без боевых ранений не обошлось: он получил травмы таза и множественные ушибы тела. Ветеринары подлечили кота, после чего пациента реабилитировали в центре спасения.



ИПРОО «Центр «Тигр»

Зверь очень быстро оправился, восстановил способность к охоте и хорошую подвижность. На радостях специалисты отпустили животное в лес и сняли этот счастливый момент на видео. Лесной кот так соскучился по дому, что пулей сиганул в чашу.



Видео, где котик вырывается и бежит домой, - на dv.kp.ru



Дмитрий СТЕШИН

Украинские войска ударили по центру Донецка ракетой. По предварительным оценкам, погибли 20 человек, среди них - дети.

Около полудня мой дом качнуло от взрыва. На слух - центр Донецка, сильно, очень сильно и громко.

Это была тактическая ракета «Точка У», целили в администрацию Донецка как минимум. Пока заводил машину, успел позвонить товарищу-военкору. На бегу задышавшись, он выкрикнул:

- Там, где наше кафе, туда легло!

Я еще не видел трупов, разбитых витрин уютнейшего арт-кафе, но как-то нехорошо кольнуло сердце. Бегу через дворы, спотыкаясь о сорванный сайдинг, сбитые ветки деревьев, плафоны уличных фонарей. Дальше - только вспышками. Машина с распахнутыми дверями, на переднем пассажирском - женщина в хорошей шубе, голова откинулась назад, руки уже желтые, восковые. Вход в банк (то, что это банк, мне сказали потом - фасад весь выметен осколками, в труху). На тротуаре лежат сгорбившиеся холмики - три, пять, восемь. Девушка обнимает мертвую мать, рядом с ней на коленях стоит муж или парень, просто прижимается к ней, голова к голове. Вдоль фасада банка бесцельно бродит пожилой мужчина, обходя трупы и выкрикивает: «За что?! За что?!» Подбегают врачи, увозят его в скорую, что-то делают с ним...

Оранжевый автобус, из которого вытекает кровь на асфальт, № 17. Маршрут: Университетская - улица Боссе... Боссе, я вспоминаю январь 2015-го, наши начали дожимать украинский спецназ в аэропорту, и тот накрыл из минометов трамвайно-троллейбусное кольцо в 9 утра, когда все ехали на работу...



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва



Дмитрий СТЕШИН/«КП» - Москва

Блоки разгона и управления украинской «Точки У» упали на центр Донецка как неопровержимые улики, кто виноват.

Я думал, никогда больше не увижу такого зрелища, как я ошибался! На Боссе тогда погибли 15 человек, кажется, здесь уже больше 20 тел. Кого-то найдут еще в квартирах: шрапнель из «Точки» косила все на несколько кварталов.

Пожилая женщина, Любовь Ивановна, стиснула в руке одноразовый стаканчик, я даже на расстоянии чую запах горя. Запах вале-рианы. Говорит мне:

- Муж за интернет пошел платить. Вот... Мы думали, Россия придет и все это сразу кончится. Так когда уже кончится?

Я не могу ничего ей ответить.

Как ответ транслирую заявление главы ДНР Дениса Пушилина: «Наступательная операция будет ускорена. Наша обязанность отогнать как можно дальше все системы и залпового огня, и артиллерию, чтобы они не могли доставать до наших городов...»

Дончанин Павел поразил меня какими-то обезцвеченными глазами, он был в тот момент банке:

- Я самый молодой здесь оказался, посмотрите, одни старики погибли, теща у меня погибла, машина

Через полчаса на месте трагедии. Осколки украинской ракеты не пощадил никого.

сгорела... Я не знаю, зачем ОНИ это сделали?

Встречаю старого товарища Даниила Безсонова, замминистра информации ДНР, знакомого еще по осаде Славянска. Его немного потряхивает от увиденного. По мнению Даниила, «Точку У» все-таки заземлила наша ПВО, и тогда по району добавили «Смерчами» или «Ураганами» с касетными боеприпасами.

По улице тянет гарью и неожиданно - жареной картошкой, это догорает грузовичок, привозивший товары в магазинчик. Никаких военных объектов в округе нет, но то, что этот отрезок Университетской один из самых людных уголков города, - факт. Кто-то замечает, что, к счастью, не обстреляли в обеденный перерыв, тогда людей на улице было бы больше.

Сбитая «Точка», двигательный отсек и отсек управления, валяются прямо у постаментов памятника украинскому кобзарю Тарасу Шевченко. Ракета еще дымит. Собираю эту картину в одно целое, и в голове пульсирует: «Мы не бандеровцы, «Кобзарь» ни в чем не виноват».

Донецк.

А о том, чем владеют в России украинские олигархи > стр. 4-5.

ДОСЛОВНО

Дмитрий ПЕСКОВ:

Президент дал указание воздержаться от штурма городов

Александр ГАМОВ

Пресс-секретарь главы государства пояснил ход спецоперации на Украине.

НЕ ДОПУСТИТЬ ЖЕРТВ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

- ...В Москве обратили внимание на заявление высших должностных лиц США и ЕС - Салливана и Борреля о том, что, дескать, Путин разочарован тем, что его войска не продвигаются вперед так, как он думал, в крупных городах, включая Киев, - так начал 14 марта брифинг с журналистами пресс-секретаря главы государства Дмитрий Песков.

После этого представитель Кремля особо подчеркнул:

- В начале операции Президент России действительно дал указание Минобороны воздержаться от немедленного штурма крупных населенных пунктов, включая Киев. В связи с тем что вооруженные националистические формирования размещают военную технику прямо в жилых кварталах и боевые действия в густонаселенных районах неизбежно приведут к большим потерям среди гражданских лиц. И операция была спланирована именно с учетом этого.

Вместе с тем Минобороны при обеспечении максимальной безопасности мирного населения не исключает возможности постановки под полный контроль крупных городов, которые сегодня и так практически в окружении.

АМЕРИКАНСКИЙ СТИЛЬ КОПИРОВАТЬ НЕ БУДЕМ

- Упомянутые должностные лица США и ЕС (Салливан и Боррель. - Ред.), судя по всему, подталкивают Россию к штурму крупных городов Украины с целью возложить на нашу страну ответственность за гибель мирных граждан. Мы считаем, что это провокация, - продолжил Песков. - Всеми миру известен безжалостный стиль американских властей, которые для достижения своих целей ни во что не ставят жизнь мирных граждан. Все помнят ковровые бомбардировки Югославии, ракетные удары по Белграду, преступления в Афганистане, когда одним ударом уничтожались сотни людей на свадьбах. Эта жестокость не предотвратила позорного бегства Америки из этой страны.

В подсказках таких стратегов мы не нуждаемся. Российские Вооруженные силы работают современным высокоточным оружием, поражая исключительно военные объекты.

Все планы будут реализованы в утвержденных сроки и в полном объеме.

В контакте

Вступайте в нашу группу ВКонтате
vk.com/kp.ru

http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

Проверь себя: 13 признаков стресса, который пора лечить

Вместо Netflix, Google и Facebook: наши аналоги зарубежных приложений

ЗВЕЗДЫ

Седокова, Собчак, Ивлеева и Толкалина разделись ради выгоды



Ура, кредитные каникулы!

Наталья ВАРСЕГОВА

В правительстве разъяснили, кому и на каких условиях положена отсрочка выплаты займа.

Закон об очередных кредитных каникулах Владимир Путин подписал еще 8 марта. Получить их могут не только обычные россияне, но и компании малого и среднего бизнеса, а также индивидуальные предприниматели. И вот правительство утвердило параметры этих самых каникул - сроки, суммы, условия.

Напомним, кредитные каникулы - это период, в течение которого можно не выплачивать долг по банковскому займу. Штрафы при этом не начисляются и отсутствие платежа не считается просрочкой. Подобная льгота действовала во время пандемии, в 2020 - 2021 годах. Отвечаем на главные вопросы о новых каникулах.

1. О каких сроках идет речь?

Чтобы получить отсрочку, заемщик должен обратиться в банк до 30 сентября 2022 года. Отсрочку могут дать на срок от одного до шести месяцев. Она полагается всем тем, у кого кредитный договор был оформлен до 1 марта 2022 года.

2. По каким займам дают отсрочку?

Правительство утвердило параметры кредитов, по которым россияне могут взять каникулы.

Кредитные карты: до 100 тысяч рублей.

Автокредиты: до 700 тысяч рублей.

■ ГОРЯЧКА

Когда спадет ажиотаж на лекарства?

Елена КРИВЯКИНА

«Дефицит нам не грозит!» - уверяет Минздрав.

В регионах сейчас полным ходом создается резерв медикаментов для больниц, поликлиник и детских учреждений. Если сравнивать с прошлым годом, с 21 февраля госструктуры уже более чем на треть нарастили закупки лекарств, чтобы избежать дефицита.

Тем временем в аптеках вторую неделю ажиотаж. Россияне сметают самые ходовые препараты, а также те, которые регулярно принимают. Некоторые берут по 6 - 10 пачек лекарств одного наименования. Так сказать, про за-

пас. Из-за покупательской истерии во многих аптеках уже опустели полки. По словам фармацевтов, резко вырос спрос на противотревожные препараты и антидепрессанты.

Эксперты успокаивают: это не дефицит, просто в панике народ настолько быстро скупает лекарства, что их не успевают завозить. По словам специалистов, ажиотажный спрос на лекарства пойдет на спад на этой неделе. И на то есть две причины.

- Первое - те, кто хотел сделать запасы, их уже сделали. Второе - хотели бы купить больше, да деньги закончились, - говорит генеральный директор маркетингового агентства DSM Group Сергей Шуляк.

Лекарства в аптеках за последнее время действительно подорожали. По словам фармацевтов, резко выросли цены от 5 до 20%. Прежде всего из-за роста курсов доллара и евро. В то же время подорожали и отечественные препараты.

По наблюдениям экспертов, не изменились цены только на медикаменты из перечня жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП). В этот перечень входят 808 наименований, и их стоимость регулирует государство. Минздрав ежегодно назначает предельные отпускные цены производителей таких лекарств.

- За последний месяц на территории страны не зарегистрированы факты завышения предельных от-

пускных цен на лекарства из перечня ЖНВЛП, - сообщили в Росздравнадзоре.

Чтобы избежать дефицита в аптеках импортных лекарств, Госдума 11 марта приняла закон, упрощающий ввоз медикаментов в Россию. А если иностранные производители и импортеры лекарств хотят из-за санкций приостановить производство или прекратить ввоз в Россию своей продукции, то теперь они обязаны минимум за полгода известить об этом Минздрав.

В общем, по оценкам экспертов, дефицита импортных лекарств в аптеках не будет. Поставки сохраняются, в том числе из Европы. К тому же нам на помощь готовы прийти Индия и Китай.

Потребительские займы:

✓ для физических лиц - до 300 тысяч рублей;

✓ для предпринимателей - до 350 тысяч рублей.

Ипотека:

✓ Москва - до 6 млн рублей;

✓ Подмоскowie, Санкт-Петербург, Дальний Восток - до 4 млн рублей;

✓ остальные регионы - до 3 млн рублей.

Уйти на кредитные каникулы смогут все заемщики, включая тех, кто уже воспользовался такой возможностью в пандемию.

3. Какие документы нужны?

Главное условие - снижение дохода на 30% по сравнению с прошлым годом. Вот какими документами надо вооружиться перед походом в банк.

Физическим лицам:

● заявление в банк на кредитные каникулы (скачать на сайте банка или отправить через личный кабинет в мобильном приложении);

● справка 2НДФЛ, налоговая декларация или справка о пенсионных выплатах (чтобы подтвердить падение доходов);

● выписка из трудовой книжки, копия контракта или справка от работодателя.

Могут понадобиться дополнительные документы: копия приказа об изменении условий труда, уведомление о сокращении, документы о нетрудоспособности, инвалидности или смерти заемщика.

Предпринимателям:

● заявка на получение отсрочки (дадут в банке);

● если кредит был залоговым (при покупке недвижимости, машины или другого имущества), банк попросит копию страхового полиса и квитанцию о его уплате.

Заявления физических лиц банк рассматривает 7 - 10 дней, юридических лиц - 5 дней. Затем, если заявка одобрена, заемщик приглашает подписать дополнительное соглашение об отсрочке к кредитному договору.

ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Часики тикают, процентки капают

Важно помнить, что начисление процентов во время кредитных каникул не останавливается. Просто их выплата переносится на более поздний срок.

Ну и, конечно, далеко не все впишутся в установленные лимиты по размеру кредитов. Особенно с учетом безумного роста цен на машины и квартиры. В прошлом и позапрошлом годах, когда действовали пандемические кредитные каникулы, тоже далеко не всем удалось получить отсрочку.

- Воспользоваться каникулами смогли только 5% обратившихся, - говорит председатель правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин. - Многие жаловались, что им отказывают в предоставлении каникул, из-за того что размер кредита выше установленного лимита. И из-за невозможности доказать снижение дохода. Часто была такая ситуация: кредит оформлен на мужа, а уволили жену. А банк берет в расчет снижение дохода заемщика. Но его-то доход не снизился в отличие от семейного.

■ ВОПРОС ДНЯ



Люди «на позитиве» живут дольше - показали очередные исследования. Интересно:

Что позволяет вам оставаться оптимистом?

Андрей ТУМАНОВ, глава «Садоводов России»:

- Я вообще-то пессимист в отдельных вопросах. Но которому получается выходить на оптимистическую волну. Я делаю мелкие дела, которые могут порадовать на малом пространстве в малое время. Нельзя взять все богатства и все счастье мира - так делай мелкие вещи! И радуйся взшедшему в горшке на подоконнике семечку! И жизнь станет поспокойнее и помягче. И малые радости, как теория малых дел, приближают нас к счастью. А если пнем сидеть и ничего не делать, только ругаясь со всеми и хватаясь за сердце, то к какому счастью ты можешь прийти?

Сергей ОСИНЦЕВ, ресторатор и меценат:

- Мой внутренний мир меня питает и дает светлый взгляд. Мое рождение в Сибири обозначило приоритеты: там люди растут в борьбе с трудностями. Тот образ жизни предполагает, что выживает сильнейший, некогда заниматься самокопаниями. Я рос, когда кругом были медведи, волки, рыси, а все взрослые валили лес и трещали морозы полгода. Это с детства закаливает. Еще у нас была хорошая школа с мудрыми преподавателями, и меня воспитала прекрасная литература, сформировавшая яркое мышление, где героями детства были Спартак и Овод.

Михаил ШЛЯПНИКОВ, фермер:

- Я на самом деле больше реалист, чем оптимист. Живу в реальных координатах. Если верить всему, можно попасть в опасную ловушку. Поверить обещаниям поддержки и размещения, сесть на печку, радоваться и ничем реально не заниматься. А если правильно рассчитать, как у нас, сколько соляры, семян и удобрений нужно на сезон, тут ты и станешь оптимистом. Мы запаслись солярой задолго до всего. Да, непонятно что с гербицидами и пестицидами, которые были из Швейцарии, но есть другие варианты. Семян точно на год хватит. Техника в основном отечественная. Запчасти свои и китайские. А еще нам не нужно брать и отдавать кредиты - вот это настоящая радость.

Лев КОРОЛЬКОВ, ветеран Службы внешней разведки:

- Я в отдельных случаях бываю пессимистом. Но мой куратор, знаменитый разведчик Алексей Ботян, имел 18 забросок и много лет постоянного риска, но он прожил 103 года и к жизни относился оптимистично. Несмотря на то что все время они, разведчики, знали, что рядом ходит «бабка с косой». И у меня за два года разных войн по всем командировкам такое отношение к жизни сложилось. Пессимисты и правда живут меньше, как показывает практика.

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** СЛУШАЙТЕ НА **РАДИО КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА** **radiokp.ru** **FM.KP.RU**
Телефон прямого эфира **8-800-200-97-02** (звонок бесплатный!)

За последние сутки наш сайт посетили 7 миллионов 998 тысяч человек

Алексей ОВЧИННИКОВ

Какое имущество осталось в России у политиков и олигархов из незалежной и чем они владели раньше.

Деньги, как говорится, не пахнут. Несмотря на враждебное отношение к России, многие украинские нувориши не стеснялись вести бизнес в нашей стране. И ведут до сих пор...

ПОРОШЕНКО ЗАРАБАТЫВАЛ В ЛИПЕЦКЕ

Самый известный скандал, пожалуй, случился с экс-президентом «самостийной» **Петром Порошенко** (возглавлял страну в 2014 - 2019 годах). В середине десятых годов обнаружилось, что приобретенная им в 2001 году Липецкая кондитерская фабрика исправно работает даже после объявления им России «страной-агрессором». С 2013 по 2015 год предприятие перечислило в наш бюджет более 1 млрд рублей, а в 2016-м - еще около 8 млн долларов, что вызвало гнев патриотов незалежной. И в 2017 году липецкий филиал «Рошен» был закрыт. Уволили 667 сотрудников.

Но это был не единственный бизнес «шоколадного Пети», как называли его зем-

Над киевской элитой смеялись даже на родине. Украинская художница Дарья Марченко выложила картину «Лицо коррупции» из фантиков от конфет фабрики Roshen, которой владел Порошенко.



ляки. В 2018 году украинские журналисты выяснили, что тот владеет все в той же Липецкой области крахмальным заводом и фирмой, занимающейся зерном. И в 2015-м эти предприятия принесли ему 700 тысяч долларов чистого дохода. В администрации Порошенко от активов, есте-

ственно, открестились. Но журналисты уверяли: фирмы переоформлены на кипрскую компанию, также связанную с Порошенко. Звучали в прессе и заявления о том, что в свое время Петро Олексиевич удачно «приватизировал» цементный завод в Бахчисарае. Мол, якобы он и сегодня име-

ет отношение к комбинату - через подставных лиц.

АХМЕТОВ ПРОДАЛ ШАХТЫ САМ СЕБЕ?

Главный олигарх Украины **Ринат Ахметов** (состояние \$7,6 млрд) в середине 2012 года приобрел три шахты в Ростовской области - шахтоуправле-

ние «Обуховское», «Донской антрацит» и «Сулинантрацит». Дела шли успешно: один только «Донской антрацит» в 2020 году отдал в бюджет РФ 266 млн рублей налогов.

В августе прошлого года стало известно о продаже ростовских активов Ахметова кипрской фирме Valleyton Investments Limited. Правда, истинный владелец кипрского офшора неизвестен, а сама компания была зарегистрирована незадолго до сделки, что наводит на определенные мысли: не перекладывает ли он имущество из одного кармана в другой?

«КУРИНЫЙ КОРОЛЬ» ПЕРЕДАЛ БИЗНЕС МОСКВИЧАМ

Отметился в России и «куриный король» Украины **Юрий Косюк** (состояние \$800 млн). Глава холдинга «Мироновский хлебопродукт» и бизнес-партнер Порошенко входил в топ-5 богатейших людей незалежной. Незадолго до событий 2014 года его холдинг приобрел около 40 тысяч га в Воронежской области для выращивания зерна. Позже олигарх занял должность первого замглавы администрации

Бесконтактная подписка на любимые издания от «Комсомолки»

Подписка по QR-коду на shop.kp.ru



1. Наведите камеру телефона или планшета на QR-код
2. Перейдите по ссылке на сайт shop.kp.ru
3. Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»»
4. Оплатите подписку удобным способом

Сбербанк Онлайн

1. Открыть приложение Сбербанк Онлайн на мобильном телефоне
2. Ввести код доступа, выбрать раздел «Платежи»
3. Ввести в поиске «Комсомольская правда»
4. Заполнить ФИО и адрес
5. В «Назначении платежа» укажите: подписка на «название издания», количество месяцев, сумма, телефон для связи
6. Подтвердить оплату
7. Когда деньги будут списаны, последует звонок нашего оператора
8. Сообщить оператору ФИО получателя и адрес доставки

СМС-подписка

Тариф	1 мес.	код	3 мес.	код
«КП» ежедневная газета	285	21	855	23
«КП» еженедельник + телепрограмма	140	31	420	33
«КП» ежедневная+еженедельник	400	11	1200	13
«Простоквашино»	95	101	285	103
«Фиксики»	130	81	390	83
«Ми-ми-мишки»	130	41	390	43

Внимание! Перед отправкой SMS убедитесь, что на вашем счету есть нужная сумма + 50 руб. Услуга недоступна для корпоративных клиентов абонентов с оплатой в кредит, а также по тарифам «Суперноль» (МТС), «Простая логика» («Билайн»). Цены едины для всех регионов РФ. Предложение для абонентов МТС, «Билайн», «Мегафон», Теле2, Yota.

1. Отправьте код на 8 916 777-51-03
2. Подтвердите заказ в SMS в течение 10 минут
3. Оплатите, следуя инструкции сотового оператора
4. С мобильного будет снята сумма заказа
5. Последует звонок нашего оператора
6. Сообщите адрес

Сайт Почты России

1. Зайдите на сайт podpiska.pochta.ru
2. Выберите издание и оплатите подписку удобным способом



Популярные газеты и журналы для всей семьи будут приходить прямо в почтовый ящик!

По всем вопросам: 8 495 777-02-82, raspr@kp.ru

При оплате подписки до 15-го числа вы сможете получить издание со следующего месяца.
Реклама, 16+, АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781

НО БИЗНЕС НАДО ПЕРЕПРЯТАТЬ

Порошенко. С воронежским бизнесом Косюк расстался в 2015-м, продав его московским инвесторам, но пару лет все же успешно получал прибыль.

В 2017-м Косюк расстался и с крымскими активами - птицефабрикой «Дружба Народов Нова», «Крымской фруктовой компанией» и мясокомбинатом «Дружба Народов». Как пишут СМИ, успешные сельхозпроекты у него перекупил один крупный российский агрохолдинг. Сумма сделки не называлась, но весь крымский бизнес Косюка эксперты оценивали в \$60 - 70 млн.

Долго держался в России и глава аграрного холдинга «Кернел групп» Андрей Вереvский (\$500 млн). За свои антироссийские настроения и поддержке президента Владимира Зеленского тот еще в 2018 году попал в санкционные списки РФ. Однако, как уверяют аналитики, вплоть до марта 2020 года был совладельцем зернового терминала в порту Тамань, имея 50% от перевалки зерна (около 4 млн тонн в год).

У ЯЦЕНЮКА ИНТЕРЕСЫ В ЯЛТЕ?

Майданный премьер Арсений Яценюк (возглавлял правительство Украины в 2014 - 2016 годах) в начале 2000-х успел побыть министром экономики Крыма. Свидетели той эпохи припоминают, что многие махинации с землей и «прихватазией» предприятий проходили не без участия означенного министра... Многие эксперты предполагают, что за это время он также обзавелся теневым бизнесом на полуострове. Возможно, есть он у него и сегодня - через подставных лиц. Недавно появилась информация о ялтинском ООО «Скай Плаза», которой владеет Ольга Борисова - теща Алексея Бурбака, однокурсника и друга Арсения Яценюка.

При этом деятельность «Скай Плазы» связана со скандалами: помимо бывшего Дома торговли и кинотеатра в центре Ялты, это ООО умудрилось отхватить приличный кусок городской земли, которую планировали застроить.

- Мы не раз выясняли отношения с этой фирмой и аффилированными (связанными. - Ред.) с ней лицами, - пояснила «КП» мэр Ялты Янина Павленко. - Мы обратились в правоохранительные органы для проверки законности при-

обретения данных объектов в украинский период. «Скай Плаза» оформила на себя земельный участок под всей Советской площадью, вплоть до выхода из администрации и фонтана, который является городской собственностью. Земельный участок нам удалось вернуть, но вопросов еще много.

- Конечный бенефициар (получатель выгоды. - Ред.) - Арсений Петрович Яценюк! - утверждал в 2019 году тогдашний глава администрации Ялты Алексей Челпанов. - Он получил эту землю в аренду, когда работал в Крыму в 2000-х годах.

«ПЕРЕОФОРМЛЯЮТ ФИРМЫ НА РОССИЯН»

Крым - лакомый кусочек для многих украинских богачей.

- Есть несколько групп олигархов, которые строили бизнес на полуострове, - рассказал «КП» известный крымский политолог Владимир Джаралла. - Первая - группа олигархов, связанная с бежавшим президентом Виктором Януковичем. Главное богатство Крыма - земля, особенно в курортных зонах, и их капиталы концентрировались вокруг нее. Интересовались они и землями сельхозназначения. Но в последнее время пошел процесс смены собственников: они продают принадлежащие им пансионаты. А иногда мы имеем дело с фиктивной сменой собственников - по законодательству в приграничной зоне граждане Украины не могут иметь недвижимость, вот и находят партнера с российским паспортом.

Есть своя «крымская история» и у Игоря Коломойского (\$1,8 млрд). Он был первым, кто потерял свое имущество на полуострове. Как писали СМИ, у него там были и пансионаты, и шикарные апартаменты, и автозаправки. Формально у Коломойского там ничего не осталось, а что оформлено на третьих лиц, сказать сложно. Кстати, его «Приватбанк», уходя из Крыма, забрал все средства вкладчиков...

Ринат Ахметов официально тоже потерял бизнес в Крыму. Бизнесмен владел «Крымэнерго», который после энергоблокады был национализирован. А его санаторий «Ай-Даниль» национализировали и продали другому собственнику.

Но точно ответить на вопрос: что еще осталось в Крыму у украинских олигархов, невозможно. Большинство сделок купли-продажи - коммерческая тайна.



«Слуга народа» прикупил жилье напротив Ливадийского дворца, с бассейном и у самого моря.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

У Зеленского - шикарные апартаменты в Крыму

Алексей ОВЧИННИКОВ
Александра ТИМОЩЕНКО («КП» - Крым)

В элитные хоромы президента Украины в Ялте предложили поселить детей из Донбасса.

Большую промашку допустила семья Владимира Зеленского, приобретая в 2013 году трехкомнатные апартаменты площадью 130 квадратов в пентхаусе элитного жилого комплекса «Император». Квартира шикарная: 150 метров от Ливадийского дворца, бассейн на крыше, в двух шагах от моря... И недорого: все это великолепие в декларации президента оценено в скромные 1 млн 310 тысяч гривен, то есть чуть больше 5 млн рублей. Но ощутить преимущества жизни в самом сердце Крыма семья будущего президента независимой не успела: грянул майдан, а уже через год Крым стал российским.

Сейчас такое жилье стоит в разы дороже. - Квартиру через стенку продают за 130 млн рублей, - рассказала «КП» риелтор Елена, которая занимается продажами недвижимости в этом жилом комплексе. - Жилплощадь Зеленского почти без ремонта и с голыми стенами, но и она сейчас будет стоить не меньше 100 млн. 8 - 10 лет назад в «Императоре» активно покупали квартиры украинские чиновники, теперь основная часть жилья принадлежит российской элите. Сами Зеленские в поселке Ливадия не появлялись с 2013 года, хотя и продолжают исправно платить по счетам за «коммуналку».

На сайте Единого государственного реестра деклараций Украины указано, что хоромы принадлежит жене Владимира Зеленского Елене. СМИ в свое время писали, что она приобрела эту квартиру у украинского бизнес-магната по цене более чем в два раза ниже рыночной. Из-за того, что покои в «Императоре» оформлены на гражданку Украины, продать их сейчас очень сложно.

- Она буквально заморожена, - пояснила специалист.



Но после того как на Украине приняли закон о принудительном изъятии собственности России, глава администрации Ялты Янина Павленко сказала:

- Квартиру Зеленского я бы с удовольствием забрала и отдала беженцам из Донбасса. Пока что это частная собственность, но в случае национализации я лично буду ходатайствовать перед главой республики о передаче этого жилья детям из ДНР.

А на днях телеграм-каналы сообщили, что у Зеленского обнаружены две квартиры бизнес-класса в... Москве! Первая, в районе Тушино, согласно опубликованным документам была оформлена на его тещу еще в 2007 году. А вот квартира на Варшавском шоссе была зарегистрирована на его жену в 2019-м, за 4 месяца до президентства. Но правда это или нет, выяснить пока не удалось.

КСТАТИ

«Слуга народа» платил налоги в России

Отдельная история - российский бизнес Зеленского, который у него обнаружили в начале 2019 года. Оказалось, существуют сразу три российские компании, которые продают нашим телеканалам фильмы и сериалы («Папик», «Сваты» и пр.), созданные основателем «Студии «Квартал 95» Владимиром Зеленским. Причем эти три компании были учреждены кипрской фирмой Green Family Ltd, бенефициаром которой украинские журналисты тоже назвали Зеленского. Указывалось, что только с 2014 по 2017 год эти компании Зеленского заработали около 350 млн гривен (более 1 млрд рублей по нынешнему курсу). С уплатой налогов в России, конечно.

- Как я могу закрыть эту компанию? Контракт до 2021 года. С 2011 до 2021 года мы получаем роялти (выплаты за использование авторских прав. - Ред.) от «Сватов». Мы эти деньги получаем. Что ж нам надо делать? Закрыть? Подарить русским наши деньги? Нет! - оправдывался «слуга народа».

Запад запрещает поставки иностранных самолетов и запчастей в Россию. На чем теперь будем летать (и будем ли вообще)?

Елена АРАКЕЛЯН

ПРОТИВОВОЗДУШНАЯ АТАКА

Все вокруг говорят про отключение от SWIFT, уход McDonald's и Coca-Cola, запрет на покупку российской нефти... Но есть кое-что похуже. Это «авиационные» санкции. Без колы и бигмаков как-нибудь проживем. А вот без самолетов многие из нас жизни не представляют.

Хотя, может, все не так страшно? Давайте разберемся, какие санкции против российской авиации уже ввели.

Первое: многие страны (около 40 государств) закрыли для российских самолетов свое воздушное пространство. Это практически вся Европа (кроме Сербии) и США с Канадой. Росавиация в ответ закрыла для них наше небо.

Кто тут кого больше наказывает, вопрос интересный. Например, полет из Лондона в Токио вместо 9,5 часа напрямую теперь будет длиться около 17 часов с пересадкой. Пропорционально увеличится и цена билетов.

Второго рода санкции хуже. Они касаются запрета использовать европейские самолеты, а также получать запчасти к ним, ремонт, техобслуживание и т. п.

Отдельное заявление выпустил американский концерн Boeing. Не будут поставляться новые борты, сворачивается техническая поддержка и обслуживание российских самолетов. По словам исполнительного директора агентства «АвиаПорт» **Олега Пантелева**, это не означает, что «Боинги» нельзя будет использовать в России. Но чтобы они летали, нужно решить вопрос с их техподдержкой.

Санкции по поводу европейских «Эйрбасов» жестче. Проблема еще и в том, что большая часть наших самолетов взята в лизинг у зарубежных, преимущественно европейских, компаний. Российские перевозчики должны вернуть им самолеты до 28 марта - такой срок установлен европейскими санкциями.

ОТДАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

Лизинг - это долгосрочная аренда. Лизинговая компания покупает у производителя самолеты, регистрирует их, где ей удобнее (не удивляйтесь, но более 700 российских самолетов были зарегистрированы на Бермудах - считается, что там меньше бюрократии и налогов) и сдает в аренду перевозчикам. Это общепринятая практика. Выкупать дорогостоящие борты в соб-

С крыльями на выход



Эрик РОМАНЕНКО/ТАСС

От авиасанкций пострадали не только российские пассажиры. Доброй половине мира летать стало дольше, неудобнее и дороже.

ственность даже для крупной авиакомпании нерентабельно.

В России есть свои лизинговые компании (типа Сбербанк Лизинг и ВТБ Лизинг). Они обеспечивают наших перевозчиков родными «Суперджетами», но владеют также «Боингами» и «Эйрбасами». Но куда больше лайнеров взято в аренду за рубежом (см. «Справку «КП»). В частности, у ирландской AerCap - мирового лидера в авиализинге. «Аэрофлот» - один из крупных клиентов этой компании.

Четыре российских авиаперевозчика из-за санкций уже понесли потери. Это «Уральские авиалинии», «Победа», S7 и Nordwind. По запросу лизинговых компаний у них задержали по самолету в ОАЭ, Турции, Армении и Мексике. И чтобы такие случаи не повторялись, Росавиация рекомендовала отечественным перевозчикам, у которых есть самолеты иностранных лизинговых компаний, не летать за границу. Что они и сдела-

ли - с 6 - 8 марта многие российские компании свернули все рейсы за рубеж.

Впрочем, проблемы не только у наших перевозчиков. Агентство Bloomberg цитирует **президента европейской консалтинговой авиационной компании ИВА Фила Сеймура**. По его прогнозам, лизинговую отрасль скоро может накрыть волна банкротств. Хотя бы потому, что российские компании должны были вот-вот перевести платежи за очередную часть, а теперь - все, денег не будет. Но это еще не главные сложности.

- Мы говорим о сотнях самолетов, которые надо забрать! Куда, черт возьми, их деть? А если Россия откажется сотрудничать - как мы их получим? - приводит слова того же Сеймура New York Times.

Еще один авиаэксперт сообщил New York Times, что лизинговым компаниям, видимо, придется оставить «этот металл» в России - дешевле выйдет. Будет летать, под ответственность

российских авиавластей, на внутренних линиях.

Как быть нашим авиакомпаниям с этими самолетами, пока решается. Предложения - от «вернуть часть самолетов» до национализации или «не отдавать, но продолжать платить за лизинг в рублях».

Но при любом раскладе ситуация не радужная.

- Главная проблема - в техническом обслуживании, как обеспечивать его дальше на должном уровне и где брать запчасти, - объясняет **главный редактор портала avia.ru Роман Гусаров**.

И на этот вопрос ответа пока нет. Китай поставлять запчасти наших авиакомпаниям отказался. Некоторые эксперты сотрясают воздух страшным словом «каннибализация». Это когда у компании есть, например, 10 «Эйрбасов». На восьми она летает, а еще два постепенно разбирает на запчасти для остальных. Но понятно, что долго таким «каннибализмом» не попозируешь: винтики да рессоры закончатся. Что делать дальше - пока вопрос.

«Хозяева» наших лайнеров

СПРАВКА «КП»

Сейчас данные по «хозяевам» отечественных самолетов уточняет Росавиация. А вот по подсчетам зарубежных экспертов, больше всего отечественных самолетов (152) - в лизинге у ирландской AerCap. В том числе 96 бортов «Аэрофлота», 17 «Победы». AerCap называют и главным пострадавшим: в России и на Украине у нее, если верить западной прессе, самолетов на \$2,5 млрд.

Всего в лизинге у ирландских компаний порядка 240 российских бортов.

Это не считая сингапурской BOS Aviation с офисами в Дублине и Лондоне, которая тоже объявила о планах разорвать отношения: у нее в России 18 бортов (в том числе у «Аэрофлота», S7, «Уральских авиалиний»).

Не все плохо - более 360 самолетов в лизинге у отечественных компаний. Но это не отменяет проблем с обслуживанием и запчастями для импортных лайнеров. И бортов в «зарубежной аренде» все же значительно больше - свыше 500 (с учетом всех лизинговых компаний, включая мелкие). Всего в России чуть меньше тысячи пассажирских самолетов.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ САМОЛЕТЫ В ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ АВИАКОМПАНИЯХ

- «Аэрофлот» : 9 «Суперджетов»
- «Россия» : 67 «Суперджетов»
- Red Wings : 15 «Суперджетов», 1 Ту-204
- «Ямал» : 15 «Суперджетов»
- «Якутия» : 4 «Суперджета»
- «Алроса» : 2 Ту-154М, 4 Ан-24 и Ан-26
- «ИрАэро» : 7 «Суперджетов», 20 Ан-24 и Ан-26
- «Азимут» : 15 «Суперджетов»

ИМПОРТНАЯ ТЕХНИКА В ТОП-5 НАШИХ ПЕРЕВОЗЧИКОВ

- «Аэрофлот» : Airbus - 117, Boeing - 59
- S7 : Airbus - 66, Boeing - 19, Embraer (Бразилия) - 17
- «Россия» : Airbus - 28, Boeing - 31
- Utair : ATR (франко-итальянский концерн) - 15, Boeing - 44
- «Уральские авиалинии» : Airbus - 54

По данным Росавиации.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

на полеты из Москвы или Санкт-Петербурга в города Сибири, не говоря о Владивостоке. А серийное производство среднемагистрального МС-1 только начинается.

Совсем проблема - с дальнемагистральными самолетами. Своих, которые могли бы взлететь в самое ближайшее время, просто нет.

ПОЛЕТЫ ЗА РУБЕЖ - ВСЕ?

Как утверждают авиаэксперты, граждане, которые боятся не попасть на курорты Турции и Египта, могут не волноваться.

- наших туристов туда с удовольствием отвезут авиакомпании из стран, которые не присоединились к санкциям, - те же турецкие. Они не упустят такой шанс заработать, - уверен Роман Гусаров.

Порядка 25 иностранных авиакомпаний пока продолжают летать в Россию.

Собираются продолжить полеты в «дружественные» зарубежные страны и некоторые наши авиаперевозчики. Те, у кого в парке есть борты, которым арест не грозит. Это, например, отечественные «Суперджеты» (до Стамбула они долетят) или «Боинги», которые в лизинге у российских «арендодателей» и зарегистрированы в России.



Читайте на сайте, как российские богачи пытаются вывезти за границу миллионы в чемоданах



Александр ГАМОВ

Губернатор Хабаровского края дал интервью обозревателю «Комсомолки».

- Михаил Владимирович, мы с вами делали уже один такой материал - о сбывшихся прогнозах Владимира Жириновского. А как звучат новые, по Украине, - если в кавычках, почетче это произнести, так, как у вас в telegram-канале?

- Я начал сегодня цикл публикаций, буду их делать несколько раз в неделю, с цитатами Жириновского из моих книг на тему Украины, а также - Соединенных Штатов Америки и их будущего, Евросоюза, валютной мировой системы, в том числе о судьбе доллара.

Здесь даже можно вспомнить и мое личное предложение в 2013 году - запретить оборот и хранение долларов в России. Тогда как-то все посмеялись, но сегодня это стало реальностью.

- Первые две сенсации вы уже опубликовали. Это то, что Зеленский - самый последний президент Украины и что Украины не будет.

- Это Жириновский сказал.

- Это в каком контексте прозвучало?

- Это в интервью было в апреле 2021 года. Владимир Вольфович так отреагировал на планы Украины, которые стали достоянием наблюдателей, о военной операции в

Михаил ДЕГТЯРЕВ - о состоянии Жириновского:

Владимир Вольфович выздоравливает



За 30 лет в российском парламенте глава ЛДПР Владимир Жириновский сделал немало громких предсказаний (рядом с ним - Михаил Дегтярев).

Станислав КРАСИЛЬНИКОВ/ТАСС

Донбассе. Тогда, если помните, уже готовилось наступление украинской армии на Донецк и Луганск. Вот Жириновский предостерег и Зеленского таким образом от того, что не надо решать военным путем проблему собственного народа.

А через год, как вы знаете, Президент России принял решение о специальной военной операции на Украине, именно исходя из того, что ВСУ были буквально в сутках от того, чтобы уничтожить население двух республик на востоке Украины.

То есть Владимир Владимирович Путин

воспользовался принципом: если драка неизбежна, нужно бить первым, чтобы защитить людей. И правильно сделал, и в этом его народ России поддерживает.

- И еще по Украине на очереди какие прогнозы и предсказания Владимира Вольфовича?

- Обязательно дадим его высказывания о русском мире, о том, что русские - самый разделенный народ на планете Земля. И это факт.

Таких народов не так много, это русский народ в первую очередь, это курды - во вторую. Жириновский, вы знаете, большой специалист по

Ближнему Востоку. Поэтому будем и по Средней Азии, и по Ближнему Востоку публиковать его предсказания, и по будущему Соединенных Штатов. США он предрек крах тоже.

- Когда?

- Следите за публикациями «Пулемета Дегтярева» (телеграм-канал. - *Ред.*). То, что США треснут минимум пополам, это факт, и мы сегодня видим колоссальное внутреннее напряжение в обществе США.

- Михаил Владимирович, вы меня все равно уже хитрецом обозвали. Как там Владимир Вольфович, скажите мне. Потому что искренне переживаю за него.

- Владимир Вольфович выздоравливает и еще, как говорится, простудится на ваших похоронах (*смеется*).

- Хорошая поговорка. Вы давно с ним говорили?

- Без комментариев.

- Хорошо, что он выздоравливает.

- Я хочу пожелать читателям «Комсомольской правды» всего самого наилучшего и, самое главное, здоровья.

- Спасибо вам огромное, Михаил Владимирович.

- И вам. Приезжайте в Хабаровск.

- Обязательно. Спасибо огромное. Обнимаю.

- Пока.

■ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС

ВЛАДИВОСТОК

Время «собирать огурцы»

Огуречный магнат, сын губернатора Приморья Никита Кожемяко в своем инстаграм-аккаунте предложил альтернативное решение в связи с блокировкой популярной соцсети. Всех блогеров, инстадив и ютуберов он призвал собирать огурцы в его теплицах:

«Когда монетизация отключена, а охваты аудитории стремятся вниз словно в крутом пике, предлагаем вам настоящую работу, которая способна принести реальную пользу обществу! Собирайтесь большой дружной компанией и приезжайте к нам в Михайловские теплицы!»

К слову, большая часть приморцев в комментариях поддержали шуточную (или нет?) инициативу предпринимателя.

Повышения цены за электричество не будет

На совещании правительства Приморья обсудили возможное повышение цен на электроэнергию. Зампред правительства края Елена Пархоменко отметила, что повышения цен в следующем перерасчетном периоде, с 1 июля, не будет. Сверхнормативные расходы, не заложенные в тариф, будут спонсироваться, чтобы услуга бесперебойно поставлялась.

Также Елена Пархоменко рассказала, что для топлива действуют меры поддержки.

- Стоимость топлива на рынке не регулируется, в регионе нефтепродуктов нет. Все, что не можем уместить в тариф, мы дополнительно финансируем ежемесячно по представлению документов от предприятия. Сейчас есть риски подорожания нефтепродуктов. В период закупки мазута и топлива нам необходимо будет предусмотреть дополнительные формы финансирования.

КАМЧАТКА

Чиновники остались без отпусков

Губернатор Камчатского края Владимир Солодов отменил отпуска своих подчиненных ради стабилизации экономики и большей эффективности труда. Как рассказали в пресс-службе администрации региона, губернатор заявил, что штаб по обеспечению устойчивости экономики края работает ежедневно, чтобы оперативно решать вопросы граждан и бизнес-сообщества.

- Наша главная задача - позаботиться о благополучии жителей Камчатки и обеспечить стабильность экономики. Я принял решение отменить отпуска членов правительства, поэтому сейчас мы работаем в штабном режиме и ежедневно встречаемся с представителями бизнеса и реагируем на обращения граждан, чтобы отработать наиболее волнующие вопросы.

Коллеги, говорят, отнеслись с пониманием, тем более сейчас во всех смыслах не самое лучшее время для отдыха.

МАГАДАН

«Увидел цену - ошалел»

Жители Колымы обсуждают в соцсетях резкий скачок цен на бананы. Новость: розничная цена фрукта подскочила со 170 до 300 рублей и выше, в зависимости от типа торговых точек. Магаданцы при этом подмечают - подорожали не только бананы: «Сегодня купил чуть больше одного килограмма на 437 рублей, только на кассе увидел цену 330 рублей за килограмм - чуть не офигел!»; «Ладно, бананы, но помидоры по 1099 рублей - это вообще что-то!»

Одной из причин подорожания может быть увеличение оптовой цены. При этом торговая наценка в рознице осталась той же, по данным представителя одной из торговых сетей. Ситуацией заинтересовались в местном отделении УФАС, которое совместно с прокуратурой проводит проверку.

- Наши специалисты изучают собранные у оптовиков документы и выясняют причины такого подорожания. По последним данным, цены выросли на 17 процентов. Мы стараемся провести проверку максимально оперативно, - прокомментировала Марина Романенко, руководитель магаданского УФАС.

Подробнее о том, что происходит с ценами в магазинах > стр. 10.

Подготовили
Руслан НОВИКОВ, Марк КАПУСТИН
(«КП» - Владивосток),
Илья ФЕДУЛОВ («КП» - Хабаровск).

ФОТО-ФАКТ

Правительство Приморья присоединилось к поддержке военных сил России. Еще недавно такую акцию власти провели в честь Международного женского дня - зажгли на здании правительства огромное сердце. Следом на центральной площади Владивостока узором из света горящих окон зажглись символы Z и V. Буквы появляются на площади, поочередно сменяя друг друга. Россияне вкладывают особый смысл в знаки и воспринимают их как символы поддержки военных сил России.

О помощи беженцам и ситуации в экономике Дальнего Востока > стр. 10 - 11.

Иван ДЯКИН, правительство Приморского края



Василина ВАСИЛЬЕВА
(«КП» - Благовещенск),
Марк КАПУСТИН
(«КП» - Владивосток)

Коронавирус отступает, а следом в регионах Дальнего Востока исчезают и ограничения.

Местные власти признают: заболеваемость коронавирусом продолжает снижаться. И этот приятный факт позволяет Роспотребнадзору и главам регионов постепенно снимать коронавирусные запреты.

Одной из первых стала Амурская область, где еще в феврале перестали проверять QR-коды, требовать справки и отрицательные ПЦР-тесты. Следом подтянулись Приморский и Хабаровский края, затем очередь дошла до Камчатки с Чукоткой.

ВСЕ В ЗАГС!

Времена, когда женихи и невесты обменивались кольцами в полном одиночестве или с немногочисленными гостями, разбросанными по залу ради социальной дистанции, а остальные томилась под дверью загса, с 9 марта ушли в прошлое в Приамурье. Теперь приводить с собой можно любое количество гостей.

С 9 марта во всех загсах Приамурья снимаются ограничения по количеству гостей, присутствующих на регистрации брака. Молодожены снова могут приглашать на свой главный праздник всех желающих. Снять

Гости на свадьбе - не проблема!



И не надо больше выдумывать, в какое экзотическое место позвать гостей, чтобы соблюдать социальную дистанцию.

ковидные ограничения в работе загсов позволила улучшающаяся эпидемиологическая ситуация, - объяснили в Благовещенском ЗАГСе.

Но маски еще не сброшены, ведь окончательно хоронить коронавирус преждевременно. Поэтому все должны использовать средства защиты.

Напомним, запрет действовал чуть больше года - его ввели в феврале 2021-го. На церемонию пускали до семи человек - жениха с невестой, фотографа и близких родственников. В июне появилось новое требование:

у гостей при себе должен быть отрицательный ПЦР-тест или сертификат о прививке. На молодоженов правило не распространялось.

ДОЛОЙ КОДЫ

На Камчатке отменили QR-коды, сертификаты о вакцинации и справки о перенесенной болезни для посещения общественных мест, учреждений культуры и спорта.

В кинотеатрах и концертных залах региона тоже станет многолюднее: учреждениям разреши-

ли заполнять залы на 75 процентов - вместо дозволенных ранее пятидесяти. При этом на Камчатке сохраняются требования по соблюдению масочного режима, самоизоляции для непривитых и неперенесших граждан в возрасте от 60 лет и старше.

Снятие других ограничений мер станет возможным, когда в регионе выработают необходимый уровень

коллективного иммунитета. Сейчас же эта цифра достигла 60%.

БАРЫ ЗАРАБОТАЮТ НОЧЬЮ

А вот жителей Чукотки старше 60 лет выпустили с дистанционки - соблюдать режим самоизоляции больше не нужно.

Кроме того, возобновляются диспансеризация и профилактические медицинские осмотры взрослых и детей. Также сняли запреты для клубов, баров, кафе и ресторанов - теперь им снова можно принимать посетителей в ночное время.

Кинотеатры, дома культуры, спортивные секции и другие общественные заведения по-прежнему могут работать только при заполняемости помещений не более 50%. При этом сотрудники учреждений и все посетители, за исключением несовершеннолетних, должны иметь QR-код либо иной документ, подтверждающий вакцинацию, отрицательный ПЦР-тест или сведения об уже перенесенной болезни. Справку об отрицательном результате теста также уже не нужно предоставлять и детям перед посещением детских садов и школ. Если у ученика выявят коронавирус, то класс не будет переводить на дистанционное обучение.

Скорректированные меры будут действовать до 31 марта.

■ ЗНАЙ НАШИХ!

«Внутри меня что-то зажглось»

Илья ФЕДУЛОВ
(«КП» - Хабаровск)

22-летняя хабаровчанка взяла специальный приз на конкурсе «Краса студенчества России».

Дальневосточница Карина Дыринг учится на первом курсе магистратуры ТОГУ по специальности «управление персоналом». Программу бакалавриата по профилю «международный менеджмент» девушка освоила на отлично и получила красный диплом. А еще эффектная брюнетка - профессиональный действующий танцор по соло-латине и преподаватель крупной хабаровской студии. Вся ее жизнь - это творчество. В этом году Карина решила впервые участвовать в конкурсе красоты. И сразу же ей удалось выиграть специальный приз от федеральной дирекции Москвы во Всероссийском национальном конкурсе красоты «Краса студенчества России-2022» (мероприятие проходило в рамках 30-летия «Российской студенческой весны» в Самаре).

Почему подала заявку на конкурс красоты и таланта? Просто решила: «Пора пробовать что-то новое».

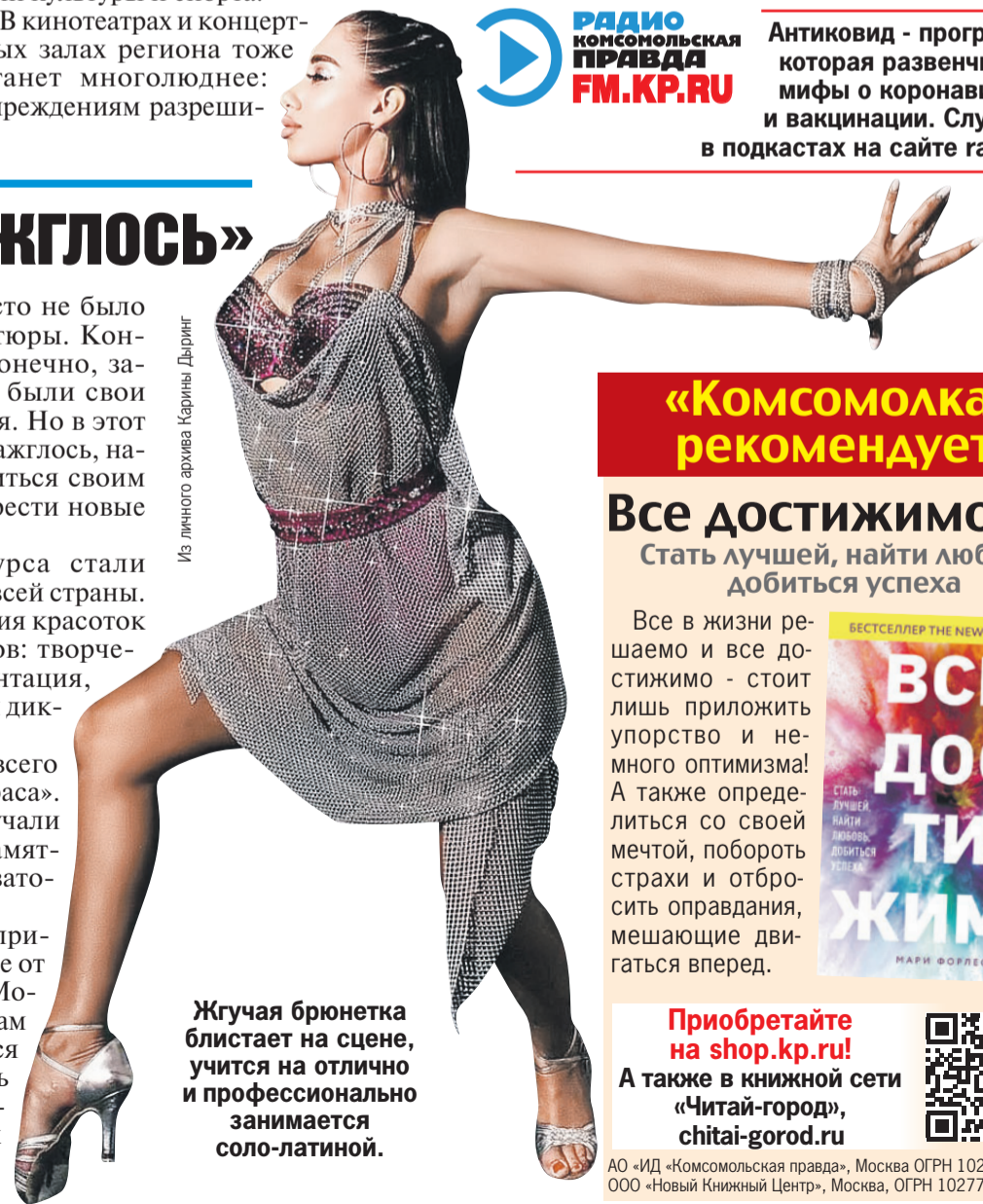
- Раньше у меня просто не было времени на такие авантюры. Конкурсы красоты - это, конечно, замечательно, но у меня были свои турниры и соревнования. Но в этот раз что-то внутри меня зажглось, наверное, желание поделиться своим опытом, а также приобрести новые знакомства.

Участницами конкурса стали 60 лучших студенток со всей страны. Очный этап соревнования красоток состоял из шести этапов: творческий номер, самопрезентация, дефиле, фотоэтап, тест и диктант.

Призовых мест было всего два - «Вице-краса» и «Краса». В награду девушки получали диадемы, дипломы и памятные подарки от организаторов.

- Было неожиданно и приятно получить признание от федеральной дирекции Москвы. Будущим участницам хочу пожелать не бояться делать шаг вперед, быть готовыми к новым свершениям, уверенно идти к своей мечте и знать, что все получится!

Из личного архива Карины Дыринг



Жгучая брюнетка блистает на сцене, учится на отлично и профессионально занимается соло-латиной.

РАДИО
КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА
FM.KP.RU

Антиковид - программа, которая развенчивает мифы о коронавирусе и вакцинации. Слушайте в подкастах на сайте radiokp.ru

«Комсомолка» рекомендует:

Все достижимо

Стать лучшей, найти любовь, добиться успеха

Все в жизни решаемо и все достижимо - стоит лишь приложить упорство и немного оптимизма! А также определиться со своей мечтой, побороть страхи и отбросить оправдания, мешающие двигаться вперед.



Приобретайте на shop.kp.ru!
А также в книжной сети «Читай-город», chitai-gorod.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781, ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763

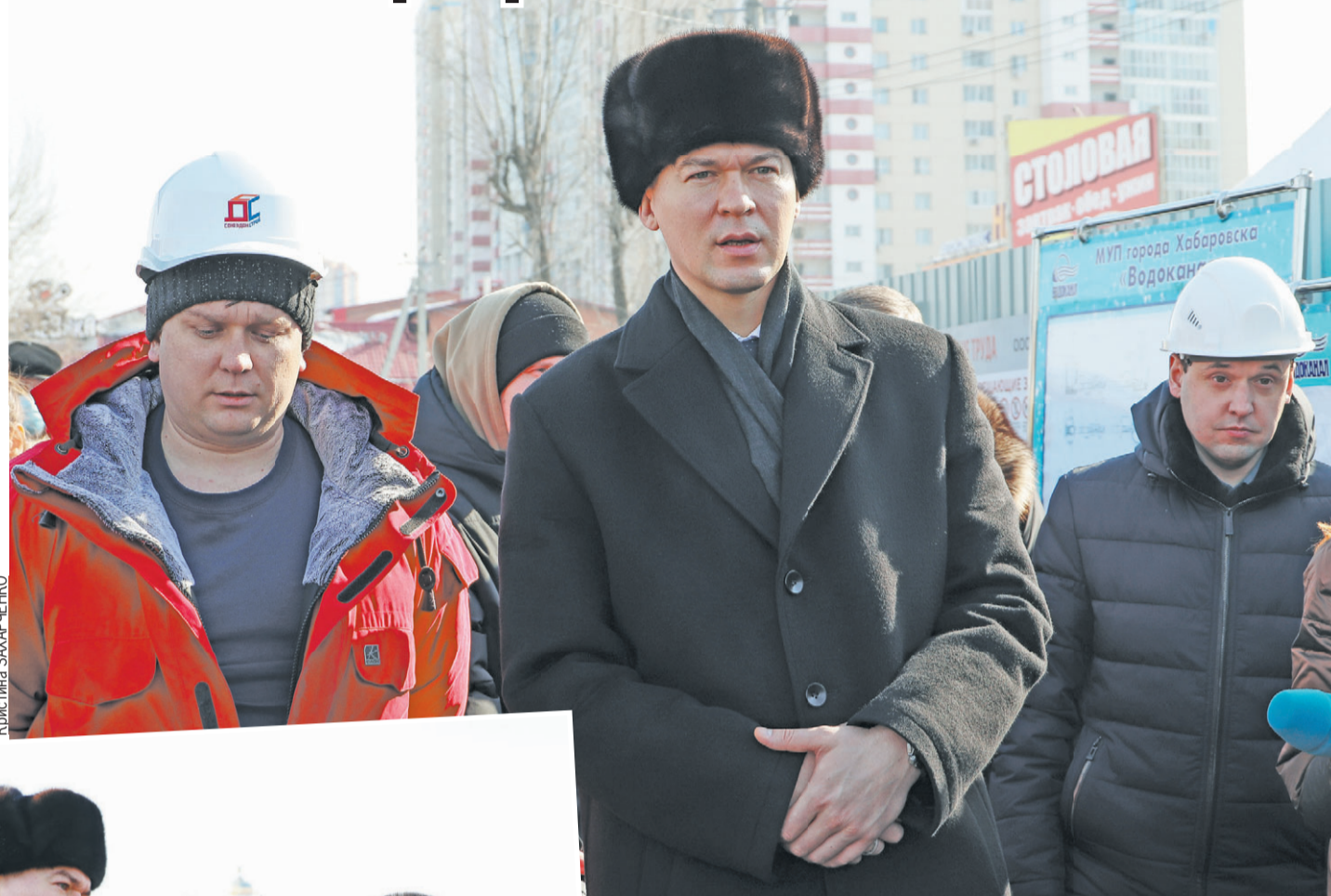
Михаил Дегтярев:

«Мне важно, чтобы хабаровчане чувствовали себя защищенными»

Губернатор Хабаровского края проверил главные стройплощадки Хабаровска.

Максим МОЛОТОВ,
Кирилл КУЗНЕЦОВ

Михаил Дегтярев посетил строительную площадку защитного гидросооружения в районе ТЦ «Броско Молл» и реконструкцию канализационного коллектора на улице Павла Морозова. Оба объекта находятся недалеко друг от друга и являются важными для Хабаровска. Дегтярев по-прежнему держит на личном контроле вопрос строительства в Хабаровском крае гидрозастыжных сооружений. Только их достройка и ввод в эксплуатацию позволят защитить жителей от подтоплений, а инфраструктуру городов от угрозы уничтожения. С самого начала своей работы в регионе Михаил Дегтярев показал, что готов к решительным действиям, добиваясь своевременной сдачи дамб и затонов. С нерадивыми подрядчиками расторглись контракты, привлекались правоохранительные органы.



Кристина ЗАХАРЧЕНКО

ЗАЩИТА ХАБАРОВСКА

Дамба в акватории затона Хабаровской РЭБ флота является одним из важнейших объектов города, необходимых для успешного предотвращения возможных наводнений. После событий 2013 года, когда под водой оказались даже улицы Хабаровска, ее строительство, начавшееся еще в 2015 году, стало логичным и очевидным решением.

— Мне важно, чтобы хабаровчане чувствовали себя защищенными. Поэтому в затоне и создается это сооружение. Важно все — сколько это стоит, как делается, кем делается, но самое важное — чтобы люди понимали масштаб проекта. Такого на великой реке Амур не делалось никогда. Это впервые. И мы это сделаем, — говорит губернатор Хабаровского края Михаил Дегтярев.

За время строительства дамбы успел смениться подрядчик. Предыдущий, нарушив условия государственного контракта, вынудил власти региона разорвать с ним отношения. Процесс прекращения сотрудничества тем не менее был сильно затянута в связи с продолжительными судебными разбирательствами. Уже с 2021 года работу взяла на себя компания ООО «Карьер Известковый», получившая в свое распоряжение около 500 миллионов рублей для завершения работ. На сегодняшний день постройка сооружения, чья протяженность составляет более пяти километров, завершена на 80%.

— В настоящее время идут работы на наиболее ответственном участке: прямо на дне реки. Монтируется устройство порога батопорта. Опе-



Благодаря строительству дамбы Хабаровск будет огражден от паводков.

рация сложная и выполнима только зимой при низком уровне воды. Поэтому действия строителей строго спланированы и ежедневно координируются краевым министерством на месте. Мы помним также о том, что уже в начале мая стартует навигация. А, значит, текущие работы должны быть свернуты к середине апреля, — пояснил Михаил Дегтярев.

Используемое подрядчиком специальное оборудование, в частности, грязевой насос, позволяет уложиться в установленные сроки.

Последний волнительный подъем уровня Амура в Хабаровске был зафиксирован в 2021 году. Избежать подобных инцидентов в будущем поможет полная достройка и ввод в эксплуатацию гидрозастыжных сооружений. Дегтярев, контролируя такие процессы лично, демонстрирует заинтересованность в благополучии инфраструктуры города.

УЛИЦА ПАВЛА МОРОЗОВА

Следующим пунктом осмотра после заградительного сооружения стала реконструкция канализационного коллектора под автодорогой на улице Павла Морозова. Сильный паводок, нарушивший спокойствие

жителей в 2021 году, стал причиной серьезного разрушения объекта коммунальной инфраструктуры. Оперативное обследование показало, что идущий под трассой коллектор перестал справляться с транспортировкой стоков, в результате чего

дорога площадью 50 квадратных метров подверглась просадке.

— В целях восстановления коллектора был оперативно организован временный объезд и принято решение вынести поврежденную часть длиной 566 метров из-под тела дороги. И здесь впервые для города применен метод микротуннелирования. Такой способ позволяет значительно сократить сроки работ, нанося минимальный ущерб окружающей среде и благоустройству близлежащей территории, — отметил губернатор.

Полная реконструкция коллектора обойдется в более чем 430 миллионов рублей. Ремонтные работы на объекте планируют закончить к 1 июня. Как заверил представитель подрядной организации, реконструкция идет согласно графику, без особых или непредвиденных сложностей. Как только ремонт на объекте будет завершен, движение на одной из главных автомагистралей Хабаровска вновь полностью откроют. А окончательно объект будет готов к сдаче в мае 2023 года.

— Любое строительство — это риск в работе с материалами, оборудованием и подрядчиками. Но самое главное — не то, кто исполняет, а качество, которое обеспечивает исполнитель, —

добавил исполняющий обязанности министра строительства Хабаровского края Олег Сутурин.

О том, что коллектор под улицей Павла Морозова подвергается деформации, заявлялось еще в 2013 году после злополучного наводнения. Приняв это к сведению, власти обещали заняться его ремонтом. Однако взять ситуацию в свои руки решился только Михаил Дегтярев.

МАСШТАБНАЯ ПОДГОТОВКА

Объезд завершился встречей главы региона с волонтерами, которые проходят обучение в региональном учебно-методическом центре по ГО и ЧС, а также общей оценкой имеющейся базы краевого резерва материальных ресурсов в рамках подготовки к паводкам и пожароопасному периоду. Что касается резерва материальных ресурсов, то на сегодняшний день его сумма равна почти 881 миллиону рублей. По этому показателю среди всех субъектов ДФО Хабаровский край является лидером, а по объему накопленных запасов край держится на втором месте, но не на территории ДФО, а по всей России.

Чем быстрее будут сдаваться объекты, тем быстрее они начнут приносить осязаемую пользу городу и его жителям. Регулярный контроль помогает ощущать ответственность за выполнение работы в срок и не позволяет появляться обстоятельствам, на которые кто-то может закрыть глаза. В этом и заключается деятельность властей — решать волнующие граждан проблемы и работать над тем, чтобы этих проблем становилось как можно меньше.

Мировые события и поток санкций, свалившихся на Россию, не могут не сказаться на жизни дальневосточных регионов. Есть ли ажиотаж в магазинах, что дорожает, а что нет, как реагируют на все региональные власти - в материале «КП».

Хабаровск: поставка продуктов - в штатном режиме

С первых дней спецоперации на Украине соцсети запестрели информацией о якобы дефиците продуктов первой необходимости и рекордном росте цен. При этом полки в магазинах - полные. Стоимость на некоторые виды товаров, нет спора, растет. Но выбор сейчас есть - и подороже, и подешевле. В правительстве Хабаровского края ведут активную работу по недопущению дефицита. В свою очередь краевая прокуратура и Федеральная антимонопольная служба подключились к работе по регулированию цен.

В минсельхозе Хабаровского края ежедневно отслеживают работу агропромышленного комплекса. Всего в регионе 299 предприятий, ассортимент которых насчитывает более 1700 наименований. В производство постоянно вводятся новые позиции, обеспечены поставки в магазины молочных, колбасных, мясных изделий.

- На начало марта запасов сырья для производства продукции для обеспечения населения края продовольствием достаточно, проблем с поставками у большинства предприятий нет. Некоторые компании закупают импортное сырье и запчасти к оборудованию, расходные материалы. В этом случае оказываем содействие в поиске альтернативных поставщиков из России, стран АТР, - рассказали в краевом минсельхозе.

Власти контролируют, чтобы производство было бесперебойным, а жители получали свежие товары и продукты. Кроме того, налажены регулярные поставки из Приморского края и Амурской области, а также из Китая.

Аграрии уже начали готовиться к весенним работам. В середине апреля начнут посев зерновых. В штатном режиме продолжают работать и региональные отрасли животноводства,

Санкции и реакции:

Что происходит с ценами и есть ли в магазинах дефицит?



Цены на ряд товаров, бесспорно, подросли, но полки в магазинах заполнены.

они полностью обеспечены кормами и медикаментами. Проблем с ассортиментом и нехваткой продуктов в магазинах не ожидают.

В частности, магазины обеспечат бесперебойными поставками сахара. Запасы этого продукта резко сократились из-за возникшего ажиотажного спроса. В марте ожидаются поставки от заводов-производителей.

Из-за высокого спроса на некоторые продукты власти региона рекомендуют розничным торговым предприятиям ограничить продажу этих товаров в одни руки. Эти меры согласованы с региональным УФАС.

- Такая мера необходима для стабилизации ситуации. Призываем жителей края соблюдать спокойствие.

Напомним, что ситуация, когда полки магазинов оказываются пустыми, возникает лишь в случае искусственного ажиотажа.

Также в регионе нормализовался спрос на товары для детей. Запасов продукции хватит на полтора-два месяца. Кроме того, у поставщиков есть склады в Москве, где хранятся товары еще на три месяца.

Несмотря на временное повышение цен, специалисты прогнозируют их скорую стабилизацию. Кстати, стоимость отдельных видов детской продукции, наоборот, снижаются.

- Цены на соски-пустышки снижены на 16,41 процента, на бутылочки для кормления - на 11,18, на подгузники - на 8,26. В сети государственных аптек цены на детские товары не поднимались, - рассказали в краевом минпромторге.

Некоторые производители испытывают временные трудности с поставками детского питания, для производства которого используют зарубежное сырье. Эти проблемы власти намерены решать изменением маршрутов привоза и привлечением других поставщиков.

Так, в правительстве Хабаровского края рассказали, что компания «Нестле» планирует создать новое производство, а в регионе думают над организацией детской молочной кухни.

ВАЖНО!

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА РОСТ ЦЕН

- **Приморский край** - 8 (423) 260-75-15, горячая линия по вопросам регулирования цен.
- **Хабаровский край** - 8 (4212) 32-41-70, горячая линия прокуратуры.
- **Амурская область** - 8 (4162) 52-00-84, 8 (4162) 52-00-34, УФАС. Также можно позвонить на горячую линию по номеру 112.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Сахалин: обеспечить своим

Губернатор **Валерий Лимаренко** обсудил с руководством крупнейшего в регионе совхоза «Тепличный» вопросы продовольственной безопасности. В настоящий момент предприятие полностью обеспечивает жителей региона огурцами, а производство томатов увеличит с вводом в эксплуатацию первой очереди нового тепличного комплекса.

- Совхоз развивается уже несколько лет. Наша общая задача - сделать так, чтобы обеспеченность сахалинцев и курильчан местным продовольствием была как можно выше, а необходимость за-

воза продуктов с материка - минимальной, - отметил глава региона.

За несколько лет «Тепличный» реализовал масштабный проект по строительству теплиц - автоматизированный комплекс заменил шесть гектаров морально устаревших строений, возведенных в середине 1980-х годов. Теперь можно минимизировать завоз овощей из других регионов страны и Китая.

- Совхоз ведет социальную ценовую политику. К примеру, стоимость томатов и огурцов сейчас остается на уровне марта про-

шлого года. У предприятия есть своя фирменная стационарная торговая сеть и автомагазины. Все это также позволяет реализовывать продукцию по доступной стоимости, - отметила министр сельского хозяйства, торговли и продовольствия Сахалинской области **Инна Павленко**.

Кстати, Сахалинская область сохраняет лидирующую позицию среди дальневосточных регионов по самообеспеченности овощами, ее уровень превышает 65 процентов. Основной объем составляют томаты и огурцы.

Владивосток: «без холодильника никто не останется»

После скандальной истории с повышением цен глава компании DNS Group **Дмитрий Алексеев** решил реабилитироваться. В telegram-канале бизнесмен из списка Forbes заявил, что сеть сможет организовать импортозамещение - то есть закрыть потребность жителей России в технике после ухода иностранных игроков.

Дмитрий Алексеев считает, что компания сможет обеспечить бытовой техникой и электроникой почти каждого. Планов на повышение цен, заверил предприниматель, у него нет:

- На сегодняшний день наша торговая сеть насчитывает более 2700 магазинов по всей России, компания присутствует в 1100 городах. Никто не останется без холодильника, стиральной машины, ноутбука или компьютера. Цены на технику в нашей сети в основном стабильны. Их повышение не планируется.

Выполнению грандиозных планов бизнесмена должны помочь запасы готовой продукции на складах сети. Глава ритейлера утверждает, что их хватит как минимум на пару месяцев, даже если учитывать повышенный спрос и ажиотаж.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Акционер аэропорта в Приморье продолжает работу

Сингапурская компания Changi Airport Group, являющаяся владельцем трети акций АО «Международный аэропорт Владивосток», не ожидает, что события на Украине окажут негативное влияние на ее возможности выполнять свои обязательства перед акционерами.

В распространенном 9 марта сообщении компании говорится, что Changi Airport Group «следит за развитием ситуации и оценивает влияние на свои инвестиции в Россию».

На данный момент в компании «не ожидают, что воздействие конфликта на Россию окажет негативное влияние на способность группы выполнять свои финансовые обязательства перед акционерами».

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Зашел в магазин, реально все полки и шкафы пустые. Ни крупы, ни молока, ни сахара... Устроил скандал, выгнали на фиг. Сказали, что это мебельный.

ВАЖНО

Помощь бизнесу - помощь людям

На Сахалине сокращаются сроки предоставления субсидий: заявки будут рассматриваться в течение 2 - 5 дней. На поддержку предпринимателей, обеспечивающих острова продовольствием, направят 3 млрд рублей. Увеличены субсидии на покупку комбикормов и техники, содержание крупного рогатого скота, возмещение процентной ставки по кредитам.

- Одна из главных задач - исключить необоснованное удорожание социально значимых товаров. Создается цифровая платформа, с помощью которой можно отслеживать формирование стоимости на каждом этапе. В зоне особого внимания - сахар, мука, растительное масло, гречка, рис. При необходимости перечень важных продуктов будет расширяться, - отметил зампред регионального кабмина **Антон Зайцев**.

Помогаем себе, не оставляем других

Регионы продолжают сбор средств, выделяют места для беженцев, а вузы готовы принимать новых студентов.

«ПОДЕЛИТЕСЬ ПОКУПКАМИ»

Жители Приамурья продолжают помогать беженцам из ДНР и ЛНР. На днях машина с большим количеством гуманитарной помощи отправилась в Ростов-на-Дону. Продукты и вещи, которыми поделились амурчане, распределят по пунктам временного проживания.

Жители Благовещенска могли оставить помощь в 11 крупных супермаркетах города - поделиться своими покупками или приобрести что-то для пострадавших.

- Мы признательны каждому, кто откликнулся и не остался равнодушен к беде переселенцев из ДНР и ЛНР. Им сейчас необходима поддержка, забота, внимание. Никому не пожелаешь того, что пережили эти люди, их дети, пожилые родители. Гуманитарная помощь, которую амурчане преимущественно собирали в праздничные дни, - очередное подтверждение нашей сплоченности и готовности подставить

плечо тем, кому нужна помощь, - отметила руководитель амурского исполкома Народного фронта **Светлана Тюкалова**.

В целом амурчане собрали сотни килограммов круп и макарон, коробки с бутылками растительного масла, детским питанием, памперсами, мылом, одеждой для детей, игрушками и постельным бельем. Поддержали акцию и предприниматели из Ивановского района. А Федерация профсоюзов Амурской области купила для переселенцев несколько десятков коробок с рыбными консервами, паштетом, тушенкой, стуженкой и лапшой быстрого приготовления.

- Мы не смогли остаться в стороне. В основном это продукты питания долгого хранения. Оказать поддержку людям, которые оказались в беде, - это наш долг! - высказался председатель Федерации профсоюзов Амурской области **Александр Суворов**.

Частичку своего вклада оставили и участники

Российского профессионального союза железнодорожников и транспортных строителей, волонтеры отряда «Дорога Добра» и команда «2030» Забайкальской железной дороги. С их помощью получилось отправить гуманитарную помощь из Приамурья в Читу.

- Весь объем гуманитарной помощи, который привезли в Белогорск из Благовещенска, а также те товары, что уже собрали волонтеры ЗабЖД, сегодня повезли в Читу. Оттуда его и ту гуманитарную помощь, которая будет дополнителем собранной волонтерами в ближайшие дни, авиарейсом отправят в Ростов-на-Дону, - рассказал координатор волонтерского отряда «Дорога Добра» в Амурской области **Григорий Чирей**.

Те, кто не успел принять участие в акции, еще могут это сделать. Тележки для гуманитарной помощи все еще установлены в популярных супермаркетах (**их список на kp.ru**).

■ КСТАТИ

Амурский госуниверситет готов принять на обучение 100 граждан Украины, Донецкой и Луганской Народных Республик. Стать студентами вуза приглашают и тех, кто вынужденно покинул территорию Украины.

Свои предложения АмГУ направил в Министерство науки и высшего образования РФ.

■ ПОСЛЕДСТВИЯ

Приморских гонщиков дисквалифицировали из сборной России

Трековая комиссия по гонкам почитала недостойными высказывания спортсменов о ситуации в стране.

Чемпиона мира по спидвею Артема Лагута из Владивостока и мотогонщика из Уссурийска Вадима Тарасенко отстранили от соревнований и дисквалифицировали из сборной России. Как сообщает Федерация мотоциклетного спорта России, трековая комиссия по гонкам на гравековой дорожке проверила высказывания спортсменов о ситуации в стране в социальных сетях:

- Гонщики, выступившие с подобными высказываниями и своими мнениями по ситуации в стране, недостойны называться гордым именем «российский спортсмен» и представлять честь Российской Федерации на международных соревнованиях. Комиссия приняла решение отозвать у гонщиков как между-

народные, так и национальные лицензии, а также вывести обоих спортсменов из состава сборной страны и дисквалифицировать от участия в российских соревнованиях.

Отметим, на второй неделе марта, до того, как эти новости свалились на приморских спортсменов, подписчики Лагута заметили, что у него исчезли все публикации в Инстаграме. А ранее некоторые из спидвейных клубов Польши отказались от сотрудничества с русскими мотогонщиками.

Клуб «Уния Тарнув» расторг контракт с Виталием Котляром. А гонщиком из России и Беларуси и вовсе запрещено участвовать в польских лигах по спидвею.

Национальные сборные этих стран также отстранены от участия в спортивных соревнованиях, проводимых в Польше. Что же касается польских гонщиков, они теперь не смогут выходить на старты в Российской Федерации и Республике Беларусь.

Напомним, что первый чемпионат мира по спидвею прошел в 1936 году.



Расстояния сочувствию не помеха - тонны гуманитарного груза через всю страну отправляются в Ростов-на-Дону.

БЕЖЕНЦЫ ПЕРЕСЕЛЯЮТСЯ В ПРИМОРЬЕ

Приморье также продолжает оказывать помощь жителям Донбасса. Краевые власти озаботились оформлением переселенцев и их трудоустройством.

В середине марта две семьи из Донецкой Народной Республики обратились в миграционную службу Приморья за получением статуса беженцев.

Так, в конце января в гости к родственникам во Владивосток из города Дружковка приехала семейная пара с четырехлетним сыном. А жительница Донецка с трехлетней дочерью переселилась к своей сестре в Приморье.

Работники миграционной службы с пониманием отнеслись к сложностям вынужденных переселенцев и в кратчайшие сроки оформили людям временное убежище в России и выдали соответствующие свидетельства.

Беженцы ДНР очень благодарны за оперативную работу и отзывчивость полицейских, ведь без этих документов людям будет проблематично трудоустроиться. Глава семейства, приехавшего из Дружковки, поделился ближайшими планами на жизнь. Мужчина не желает, чтобы его семья была обузой для родных жены, поэтому он хочет найти стабильную работу и снять жилье.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«Я не вывожу»

Приморский психолог поделилась упражнениями для борьбы с тревогой и стрессом.

Многим сейчас трудно и сложно. Нет ответов на вопросы, неопределенность пугает, а уровень тревожности растет. Оставаться наедине со своими мыслями порой становится невыносимо. Тогда на помощь и приходят психологи, психотерапевты и психиатры. Средняя стоимость одного похода к данным специалистам, к примеру, во Владивостоке - 2500 рублей, и это далеко не предел. Но проблемы у многих, а вот деньги для их решения есть не у всех.

Психолог **Софья Шушарина** рассказала, почему важно получать психологическую помощь:

- Походы к психологу - это важно и совсем не стыдно. Потому что прочитать сейчас можно все что угодно, а опыт мы можем получить только через отношения. Во Владивостоке есть услуги бесплатной психологической помощи. Мне кажется, что одному такая помощь подойдет, а другому - нет. Обобщать не стоит. Тут все зависит от желания человека работать над собой. Можно попробовать разные варианты. Главное - начать действовать.

Тем, кто по каким-либо причинам не хочет идти к специалисту, Софья подсказала несколько упражнений для борьбы с тревогой, стрессом и страхом:

Работа с дыханием. Ставим стопы на пол. Специально удлиняем вдох и выдох. Концентрируемся на дыхании.

Любые письменные практики: выписываем все тревоги, которые в мыслях, а после бумагу выбрасываем или сжигаем.

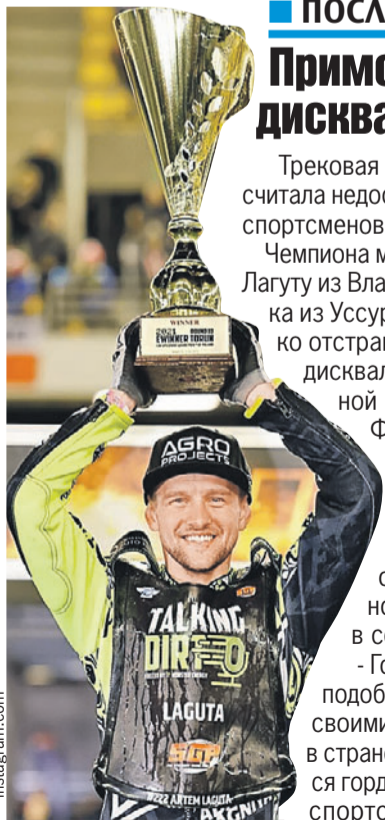
Представляем «самый страшный сценарий» и продумываем варианты развития событий, обязательно прописываем их. И чаще задаем себе вопрос: «На чем я сфокусирован? Мои мысли помогают или мешают?» Концентрируемся на настоящем.



У Вадима Тарасенко также отозвали лицензию.

Россияне ранее ни разу не выигрывали мировые первенства. Максимумом нашей страны было третье место, до тех пор пока звание чемпиона не отвоевал приморец Артем Лагута в 2021 году.

Подготовили **Марина ГОНЧАРЕНКО, Анастасия НУРАДИЛОВА, Александра ШОПЕНКО («КП» - Хабаровск), Василина ВАСИЛЬЕВА («КП» - Благовещенск), Юлия ВЯТРИК («КП» - Сахалин), Майя АВЕРЬЯНОВА, София МИХАЙЛОВА, Руслан НОВИКОВ, Ольга ГОНЧАРОВА, Екатерина МАКСИМОВА, Владимир СЕМЕНОВ («КП» - Владивосток).**



Артем Лагута отстранен от соревнований.

Татьяна ИЛЬИНА
(«КП» - Благовещенск)Амурчанка поселила
дома дикую степную
рысь - каракала.

Светлана Колодяжная из Благовещенска прославилась в социальных сетях роликами со своим необычным, мягко говоря, домашним питомцем. Каракал - хищник семейства кошачьих, которого еще называют степной рысью. Он сочетает в себе совершенно разные качества: облик - кошачий, голос - птичий, а неуклюжесть - как у слона в посудной лавке!

**МИЛЫЙ КОТЕНОК
РАЗМЕРОМ С СОБАКУ**

Изначально Светлана не планировала заводить никаких диких животных. Сделать питомцем экзотическую хищницу размером со взрослую собаку захотела ее дочь. Она загорелась идеей заняться их разведением и взяла для этого самца и самку каракала.

Копили на покупку первого кота примерно год, и неудивительно - питомец стоит 600 тысяч рублей!

- На тот момент дочь с мужем уехали в Санкт-Петербург, начали свой бизнес. Когда нужная сумма была на руках, долго выбирали питомника. Как оказалось, на рынке много мошенников. Примерная стоимость каракала около 600 тысяч, но иногда можно увидеть предложения за 250 - 300 тысяч рублей - это значит, что-то не так. Может быть, животное ворованное или содержание в питомнике ужасное, - говорит Светлана.

Привезли трехмесячного котенка по кличке Брюс из Киева и сначала поселили у дочери. Но вскоре выяснилось: жить и работать рядом с таким непоседой невозможно. Так каракал переехал к Светлане:

- В три месяца котенок весит, как

Кот, да не тот

средних размеров собака, при этом он еще ничего не понимает, везде бегаёт, требует внимания...

МЯУ? НЕТ, НЕ СЛЫШАЛИ

Спустя год в семье появился второй каракал по кличке Малефисента, сокращенно - Маля. Уже с двумя кошками семья переехала обратно в Амурскую область, в город Свободный. А потом Брюс заболел. Спасти его не удалось, Маля осталась одна.

- Когда Брюса лечили, я дежурила в ветеринарной клинике почти неделю. Маля караулила у дверей... Обижалась, злилась, что я оставила ее. С тех пор, когда я собираюсь выйти из дома и беру сумку, она садится около дверей и рычит, не выпускает! Боятся остаться одна.

Привязанность к одному хозяину свойственна каракалам. Проявляется она не только в страхе остаться в одиночестве. Так, Маля позволяет гладить себя только Светлане.

- На самом деле эти хищники осторожные и пугливые, и если кто-то приходит в гости, то первый час Малию не увидишь. Потом она вылезет знакомиться. Я всегда говорю, что надо просто протянуть ей открытую ладонь - она понюхает и, если захочет, сама подойдет. А если к ней лезть, то может и ударить лапой.

Такие повадки - пожалуй, единственное, в чем каракалы похожи на кошек. Внешне же они сильно отличаются от домашних питомцев: у каракалов другая форма когтей, похожая на рыболовный крючок, и круглые глаза. А еще они совсем не умеют мяукать:

Каракал - существо дикое, но симпатичное: облик - кошачий, голос - птичий, уши - кисточки, когти - крючки.



Личный архив героини публикации

- Они шипят, рычат, но точно не мяукают! Примерно до года-двух они вообще чирикают, как открытой переноске в такси, водитель не выдержал, повернулся к нам и спросил: «Что у вас там за птица?» А я ему: «Котенок!» Он посмеялся. Когда каракалы взрослеют, звуки меняются, но это все равно не кошачьи звуки.

НОЧНОЙ ТОПОТУН

Повадки каракалов очень важно узнать до покупки. Так как они недотроги, их не стоит брать в семьи с маленькими детьми. А прыгучесть хищных кошек может заставить хозяев сделать перестановку: для Мали специально прибавляли к стенам полки, чтобы она могла скакать по ним.

С питанием тоже не все так просто - купить кошачий корм тут не

выйдет. Мале нужно от 600 граммов до килограмма курицы в день.

А еще каракалы линяют, причем круглый год. Из-за этого Светлане пришлось покупать робот-пылесос - собирать всю шерсть самой не было никакой мочи! Даже робот-пылесос приходится включать каждое утро, и он собирает полный контейнер шерсти.

- Не стоит забывать и о том, что это ночные хищники со своими инстинктами. Днем Маля много спит, а после часа ночи начинает топтать. То есть днем она может передвигаться абсолютно бесшумно - но ночью она ходит, как слон, чтобы все проснувшись и с ней играли. И, кстати, если ночью решил попить водички, то стоит включить свет. Без него на тебя начинается охота: укусить не укусит, но может неожиданно схватить за ногу. Хищник есть хищник.

БРАТЯ МЕНЬШЕ

Мама бросила, люди - нет

Владимир СЕМЕНОВ
(«КП» - Владивосток)В Приморье
спасают двух
медвежат-
младенцев.

Двух гималайских медвежат, которых бросила мать, спасают в Приморье. Трехкилограммовых деток выхаживают в реабилитационном центре «Тигр».

Малышей обнаружили в берлоге в Пожарском районе края. Там, в непосредственной близости, ведется активная лесозаготовка, и, по предположению специалистов, именно шум бензопил заставил мать оставить своих детей. А медведицы никогда не возвращаются в оставленную берлогу... И если бы не люди, то юные топтыгины были бы обречены на гибель.

В реабилитационном центре в селе Алексеевка, куда доставили медвежат, их покормили с помощью соски, отметили хороший аппетит новых постояльцев.



МРОО «Центр «Тигр»

Сироток откормят и постараются вернуть в дикую природу (на фото - один из братьев).

Состояние мальцов оценивается как удовлетворительное.

- Надеемся, что они скоро окрепнут и привыкнут к соскам. После кормления медвежата уснули, ведь у них, как и у самых маленьких детей, распорядок пока простой - сон сменяется кормлением. А просыпаются они каждые 3 - 3,5 часа и требовательно кричат: мол, молока давай! - рассказали специалисты МРОО «Центр «Тигр».

■ ИЗ ЖИЗНИ ЛАСТОНОГИХОльга ГОНЧАРОВА
(«КП» - Владивосток)Самый удивительный
в мире тюлень живет
во Владивостоке.

В Приморском океанариуме отметили третий день рождения юного самца ларги - Юпитера. На секундочку, этот тюлень - самый знаменитый в мире! А все потому, что он стал первой на планете ларгой, появившейся на свет в неволе. К этому событию в океанариуме готовились заранее. Когда остался всего месяц до рождения Юпа (так по-домашнему называют пятнистика), исследователи установили камеры видеонаблюдения и перешли на круглосуточное дежурство.

До этого детеныши ларг появлялись на свет в зарубежных центрах, но бельки не выживали. В этот раз старания специалистов не пропали даром.

Работники океанариума говорят, что Юпитер очень любит поглаживания и легче, чем другие пятнистики, идет на контакт с человеком.

Молодой тюлень с возрастом перенял некоторые черты мамы

Что позволено Юпитеру



Instagram

Юпа очень любит и поесть, и поиграть.

Вари: он очень любопытный, любит вкусно поесть и поиграть в воде вместе с тренером. Уже год назад Юпитер разрешил сотрудникам Приморского океанариума брать себя на руки и даже катался на спине тренера Владимира Маслова. В два года пятнистик весил 66,8 килограмма. С тех пор молодой самец хорошо питался, и теперь его масса целых 86 килограммов.

Специалисты ожидают, что тюлень отметит 30-летний юбилей, тогда как на воле эти млекопитающие живут около 20 лет.

В Приморском океанариуме обитает целое семейство ларг, на которых может полюбоваться любой желающий: Юпитер и его мама Варя, а еще есть Сократ, Платон, Кант и Дульсинея.

К слову, эти милые млекопитающие встречаются в северном Тихом океане от Аляски до Японии и дальневосточных берегов России.

Они являются близкими родственниками обыкновенных тюленей и очень похожи на них. Самцы пятнистых тюленей достигают в длину 1,7 метра, а самки - 1,6. Обычно имеют светлый, пестрый мех, снизу белесый или светло-серебристый, а сверху темнее, с небольшими коричневыми (как у Юпа) или черными пятнышками.



Видео с дня
рождения
тюленя -
на сайте dv.kp.ru



Владимир ВОРСОВИН

В самой удивительной республике бывшего СССР - Туркменистане прошли досрочные выборы президента. Кто придет на смену великолепным правителям всех туркмен, поражающим весь мир?



Туркменбаши-3 - на белых «Жигулях»

думалось), а у президента Ниязова, кстати, накопилось много интересных идей. Он переименовал себя в Туркменбаши (глава туркмен), назвал своим именем второй по размеру город (бывший Красноводск), написал книгу «Рухнаму» («Духовность»), для изучения которой были созданы университеты, а в школах учрежден специальный предмет. Переименовал месяцы в честь себя и родственников. Отменил слово «хлеб» и дал ему имя своей матери. Упразднил цирк, балет, оперу и пенсию для стариков. Решил построить в пустыне зоопарк для пингвинов...

В общем, шестикратный герой Туркмении и первый президент жил широко, интересно, пока вдруг не умер. Смена власти произошла традиционно для таких королевств. Так как дети Ниязова, дочь и сын, на трон не претендовали и жили в Европе, выбор пал на... бывшего скромного стоматолога, зампреда совмина Бердымухамедова. По конституции, правда, президентом должен был стать глава парламента, но того срочно арестовали - и с тех пор его живым никто не видел.

И, кстати, новый президент оказался не хуже старого. Более того. Богатая газом Туркмения получила правителя даже еще более яркого и артистичного.

РУССКИЙ ВОПРОС

Хотя, подождите... Пора вспомнить - пусть далеко на севере от Ашхабада, но все-таки существует бывшая метрополия - Россия. А внутри Туркмении когда-то проживало много русских. Типичная азиатская история: когда-то они составляли 17,3% от всего населения, теперь их не больше 2 - 3% (данные на 2005 г.). Статус русского языка исключен из конституции. Но это никогда особо не волновало ни местные власти, ни даже Москву. Обе стороны увлеченно вели газовый бизнес. И лишь когда Туркменбаши поставил перед русским населением условие - или отказываетесь от российского паспорта, или вон из страны, - Россия, отвлекшись от подсчета газовых миллиардов, высказала осторожное недовольство...

Новый президент Гурбангулы Бердымухамедов сначала казался человеком прогрессивным. Свежим. Его первые шаги даже породили у недоби-

ТАЛАНТИЩЕ

Певец, писатель, наездник, гонщик...

- Сначала Бердымухамедов-старший увлекся литературой и стал писать книги о лошадях, собаках, чае. Когда количество книг перевалило за полсотни, их стали дарить как премии. Возник церемониал - одариваемый касался книги лбом (что раньше делали лишь в обращении с Кораном).

- Президент взял себе имя Аркадаг («Большая опора»).

- Исполнил свою песню «Тебе - мои белые цветы» (злые языки утверждают, что ее, на свою беду, сочинил и 2 года исполнял другой певец). Затем написал еще десять.

- Попал в рекорды Гиннеса за песню «Вперед, только вперед, Туркменистан!», которую исполнили сразу 4166 человек.

- Во время скачек упал с лошади, но ему все равно была присуждена победа и приз в 11 млн долларов.

- Выиграл кольцевые гонки. Автомобиль помещен в Национальный музей спорта.

- Запретил ввоз в страну черных автомобилей, потому что «этот цвет приносит туркменам несчастье».

- Фото президента размещены на тысячах плакатов и транспарантов, портретов в учреждениях, в начале почти всех передач национального телевидения и в газетах. И так далее.

Из-за привычки к непрерывному изумлению, когда великий Аркадаг вдруг решил «дать дорогу молодым» - страна не удивилась.

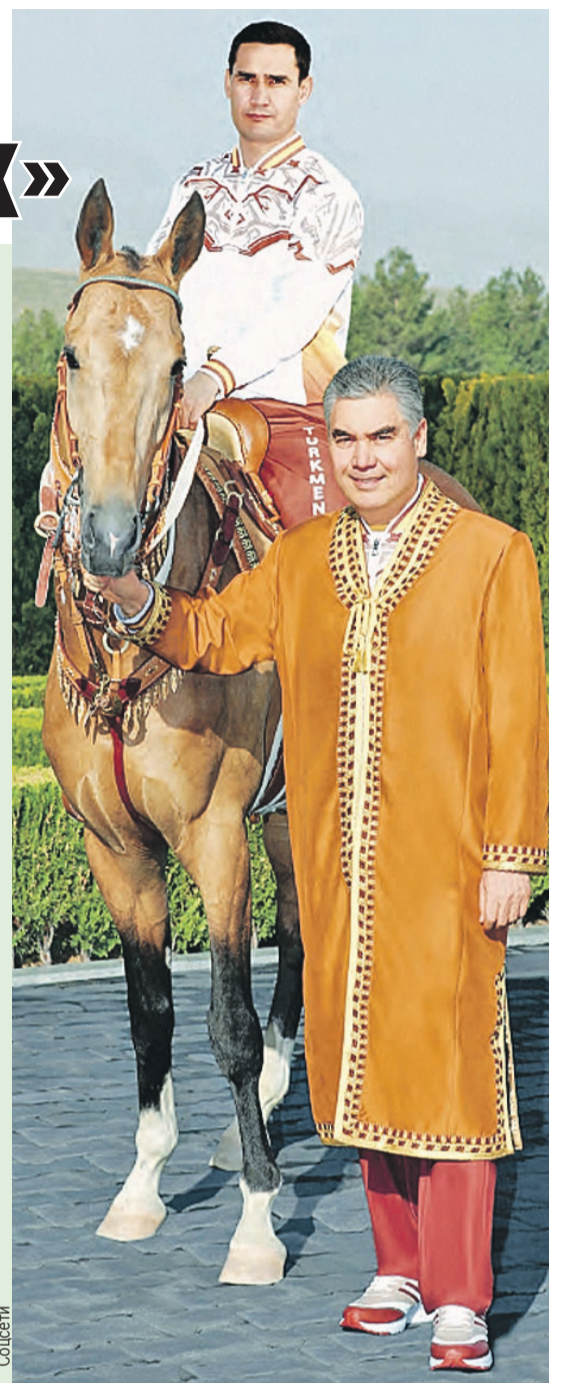
Злые языки говорят - это бунт в соседнем Казахстане так сильно озадачил Бердымухамедова, что он решил подстраховаться. Причем, учитывая ошибки Назарбаева, задумал отдать власть не верному соратнику (который легко может стать неверным), а своему сыну.

той местной интеллигенции надежды на демократию. Президент вернул пенсии и отменил систему пропусков для поездок внутри страны. Золотые памятники стали исчезать из городов. Огненного истукана, вращающегося вслед солнцу, переставили на окраину. «Рухнаму» убрали из школ. И казалось, еще чуть-чуть - и вместо веселого султана появится еще одна скучная буржуазная страна.

Но, видимо, неограниченная власть пробуждает нестерпимую страсть к творчеству. Туркменский правитель снова начал удивлять любимый народ. И началось... (См. рубрику «Талантище».)

НАРОДНЫЙ СТИЛЬ ВОЖДЯ

Новый президент Туркменистана - Сердар (в переводе «вождь») Бердымухамедов окон-



Великолепный Гурбангулы Бердымухамедов посадил своего сына - скромного Сердара - на коня. Но держит ситуацию под уздцы...

Есть в мире тихий, солнечный и, как кажется сейчас, счастливый уголок, где нет событий. Там не происходит ничего. Там лишь белоснежные улицы. Мраморные дворцы. Золотые памятники.

Там так спокойно и стабильно, что иностранный журналист, зачем-то здесь очутившись, впадает в ступор.

- Почему на этих прекрасных улицах нет людей? - спрашиваешь у полицейского в самом центре города.

- Они на работе, - отвечает. Вечером та же картина - пустынный центр города и ни единой души.

- Но где же люди? - Вернулись с работы.

И мало кто в городе рискнет рассказать правду. Что ходить по парадным улицам нельзя - не для того они строились. Что хозяин этой страны не любит черные автомобили, поэтому вокруг они белоснежны.

Невозможно иностранцу объяснить - почему и зачем?

Потому что это Ашхабад. Туркменистан.

Загадочная страна, где все-таки произошло Историческое событие. Президент страны Гурбангулы Мяликгулыевич Бердымухамедов внезапно объявил, что «нужно дать дорогу молодым» (хотя и сам он не такой уж древний, ему 64 года). И назначил выборы.

Итоги голосования, прошедшего в минувшие выходные, должны были объявить в понедельник, 14 марта (на момент подписания номера «КП» в печать их еще не обнародовали, однако явка уже составила феноменальные 97%), но ставлю миллиард против одного рубля - новым президентом станет... снова Бердымухамедов. Только не отец, а сын. 40-летний Сердар. В его руки перейдет богатое газом королевство.

Но для начала напомним, что это такое - Туркменистан.

ЗОЛОТАЯ СТАТУЯ

Я бывал в этой стране и каждый раз уезжал в восхищении. В конце 90-х, когда страной правил Сапармурат Ниязов, казалось бы - вот он, самый эксцентричный правитель мира. Он словно сбежал из фильма про Бората и вселился в выдуманную им самим страну.

Посудите сами. Первым делом Ниязов установил в центре столицы памятник... самому себе. Гигантская 50-метровая золотая фигура возвышалась над городом и вращалась вслед солнцу. В те годы на просторах СНГ бушевала демократия, и, обнаружив в Туркмении удивительного президента, многие даже обрадовались. Тогда Туркмения переживала туристический бум желающих сфотографироваться на фоне вымирающей автократии (так тогда



Те самые «Жигули», на которых едет в большую политику новый «вождь» Туркмении. Интересно, машину поставят в музей?

чил сельхозуниверситет, специальность «инженер-технолог». Когда отец стал президентом, а семья Бердымухамедовых монополизировала в своих руках продовольственную промышленность страны, стал номинально главным специалистом управления по пивной, безалкогольной и винной промышленности. В реальности - семейным смотрителем за отраслью.

При этом успел пожить в Москве, где окончил Дипакадемию при МИД России, и в Женеве - при офисе ООН. А в последнее время служил вице-премьером.

И теперь весь Туркменистан в нетерпении: что готовит для страны ее хозяин? Новые песни? Книжки? Статуи?

Но, говорят, новый «султан» - полная противоположность отцу. Сердар нелюдим. И больше всего любит... тишину. Чего многострадальной Туркмении только и не хватало. Вот только этого.

По крайней мере голосовать на выборы Сердар вместе с семьей приехал на... белоснежных «Жигулях» 7-й модели. Новый скромный «народный» стиль, который должен сразить подданных и выгодно оттенить демократичность молодого президента от монументальности его предшественников?

Поживем - посмотрим.

Собчак, Бузова и другие знаменитости потеряли возможность зарабатывать миллионы.

Алена МАРТЫНОВА

Роскомнадзор 14 марта заблокировал Инстаграм. Такое решение было принято после того, как в этой сети, а также в уже заблокированном в России Фейсбуке разрешили призывать к насилию против российских солдат из-за ситуации на Украине. У популярных блогеров (а в их числе и звезды шоу-бизнеса) началась паника: они зарабатывали в Инстаграме нешуточные деньги! А теперь, даже если продолжать пользоваться соцсетью с помощью технических ухищрений, крупные рекламодатели на запрещенную площадку уже не пойдут. Блогеры пытаются перебраться в другие соцсети, но там надо начинать все сначала, опять завоевывать аудиторию...

«КП» выяснила, сколько денег наши знаменитости зарабатывали в Инстаграме (соответственно примерно таких же денег они теперь недосчитаются). Зарботки звезд до копейки знает лишь их банковский счет, а у разных экспертов суммы при оценках разнятся. Тем не менее примерный порядок понятен: это вам не на заводе у станка стоять! Мы взяли за основу исследование сервиса ADinBlog, который считает гонорары только в Инстаграме, а не во всех соцсетях.



Читайте о кумирах в разделе «Звезды» на сайте kp.ru



Ольга Бузова: 55,3 млн руб.*

Поющая ведущая впереди России всей: у нее больше всего подписчиков - 23,2 млн и рекламных интеграций, поэтому эксперты присудили ей почетное первое место по монетизации. Один пост у Бузовой стоил 350 - 800 тыс. руб., сторис (короткое видео, исчезающее через сутки) - 250 тыс.

После новостей о блокировке Инстаграма Оля переметнулась в Телеграм, но до былых высот ей пока далеко: в ее канале всего 506 тыс. подписчиков, которых Бузова балует кадрами без фильтров. Зато с тематикой блогерша уже определилась: ее канал - это календарь праздников.

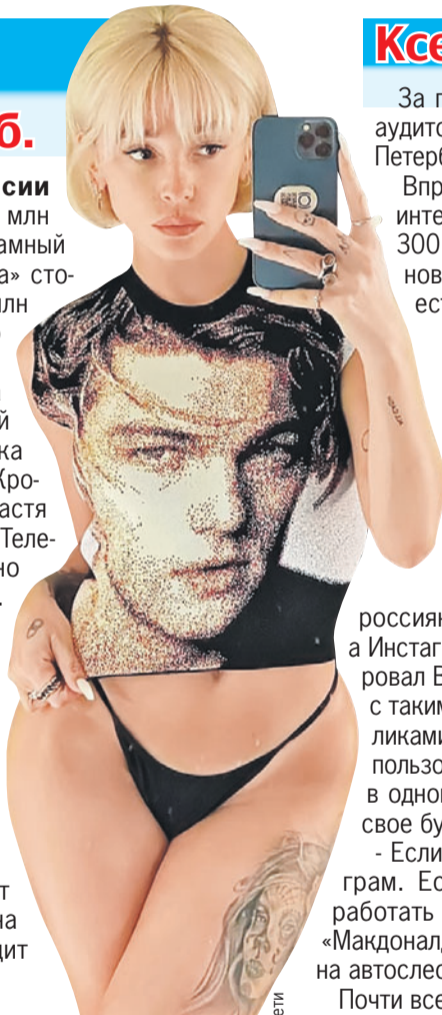
Звезды в шоке: Выпью с горя триста грамм... Ведь закрыли Инстаграм!

Анастасия Ивлеева: 35,3 млн руб.

За жизнью Анастасии Ивлеевой следили 19 млн подписчиков. Один рекламный пост у «королевы Рунета» стоил от 800 тыс. до 1,4 млн руб., сторис - от 300 до 800 тыс.

Новую жизнь Ивлеева начинает в отечественной сети ВКонтакте, где пока всего 700 подписчиков. Кроме того, еще год назад Настя заблаговременно завела Телеграм (подписчиков ровно как у Бузовой - 506 тыс.). Тогда опытные админы каналов хихикали над блогершей, заполнявшей телегу бесконечными аудиосообщениями - до Ивлеевой так делать было не принято. Зато теперь, когда в мессенджере ее коллеги по шоу-бизнесу устраивают кто что горазд, Настя на их фоне уже не выглядит белой вороной.

Настя ждет, когда фанаты найдут ее на других платформах.



Ксения Собчак: 17,2 млн руб.

За годы в Инстаграме журналистка и экс-кандидат в президенты сколотила аудиторию в 9,3 млн человек - это больше, чем население ее родного Санкт-Петербурга. Цена рекламного поста у Собчак колебалась от 500 тыс. до 2 млн руб.

Впрочем, у нее мощный канал на YouTube с многочисленными рекламными интеграциями и телеграм-канал, который после событий на Украине вырос с 300 тысяч до 1,3 млн подписчиков. Это не личная страница, а полноценный новостной ресурс, который ведет большая команда. И заработки здесь уже есть: Собчак размещает рекламу банков и крупных корпораций.

Даня Милохин: 11,7 млн руб.

В Инстаграме у Дани Милохина 3,7 млн подписчиков. За одну рекламу мальчик из детдома получал от 500 тыс. до 1,5 млн руб.

Теперь, когда ТикТок запретил россиянам публикацию новых роликов, а Инстаграм заблокирован, блогер мигрировал ВКонтакте. Здесь у него страница с такими же незамысловатыми видеороликами, которые смотрят уже 588 тыс. пользователей. Даня пару месяцев назад в одном из интервью в шутку расписал свое будущее:

- Если закроют ТикТок, пойду в Инстаграм. Если закроют Инстаграм, пойду работать в «Макдоналдс». Если закроют «Макдоналдс» - в шиномонтажку. Я учился на автослесаря, думаю, все получится.

Почти все угадал и даже еще не все из задуманного реализовал, оставив шиномонтажку на десерт.



«Варианты есть всегда», - уверен Даня.

Полина Гагарина: 26,4 млн руб.

У Гагариной в Инстаграме 8,6 млн подписчиков, рекламную интеграцию у певицы можно было купить за 1 - 1,2 млн руб., публикацию в сторис - за 300 тыс.

Теперь звезда прописалась ВКонтакте, где у нее не самая большая аудитория: 139 тысяч подписчиков, хотя эту страницу Гагарина ведет с 2011 года. Привлечь народ Полина планирует новыми песнями: одна из них появится уже на днях.

Моргенштерн: 10,8 млн руб.

За Моргенштерном в Инстаграме следили 7,9 млн человек. При этом рэпер, по его словам, на рекламе зарабатывал «мало». Цена одного поста у него стартовала от 800 тысяч и достигала 2 млн руб.

В Телеграме Моргенштерн оказался за месяц до событий на Украине: сбежав из России в Дубай, музыкант заскучал и решил завести собственное СМИ с «самыми крутыми мемусами». Рэпер поручил это дело профессионалам и преуспел: его аудитория в считанные дни выросла почти до 1,5 млн - по меркам Телеграма это очень много.

ГАВРИШ GAVRISH®

Выбор миллиона дачников!

Высокое качество
РОССИЙСКОЙ СЕЛЕКЦИИ

огурец КУРАЖ
НЕИЗМЕННЫЙ ЛИДЕР ПРОДАЖ



- ✦ Партенокарпический
- ✦ Букетного типа плодоношения
- ✦ Плоды 12-14 см длиной, массой 120-130 г, бугорчатые
- ✦ Хрустящий, ароматный, без горечи
- ✦ Стабильно высокий урожай
- ✦ Для защищенного грунта

Реклама

Подробную информацию смотрите на сайтах:
www.gavrishseeds.ru; www.semenagavrish.ru



*Здесь и далее доход от рекламы в Инстаграме за 2021 год.

Окончание.
Начало < стр. 1.

Ученые объяснили, почему оптимисты живут дольше

Недавнее исследование специалистов медицинской школы Университета Бостона продемонстрировало, что у бодрых духом граждан продолжительность жизни увеличивается в среднем на 11 - 15 процентов, и у них значительно больше шансов достичь «исключительного долголетия». То есть дожить до 85 лет и старше. Но ведь не всем в жизни повезло получить лошадиный запас жизнелюбия, как у доктора Ливси из знаменитого мультфильма «Остров сокровищ».

Как работает механизм, который помогает оптимистам идти по жизни легко? Поиском ответа на этот вопрос занялась команда психологов под руководством Левины Ли.

Медики изучали дневники 233 мужчин (многие были ветеранами боевых действий), которые по просьбе ученых вели записи с 2002 по

2010 год. А перед этим джентльмены прошли тестирование, чтобы их могли отнести к оптимистам или пессимистам.

Главная цель состояла в том, чтобы узнать, как мизантропы и жизнелюбы реагируют на стресс. Поэтому в дневниках участников эксперимента особое внимание уделить реакции на конфликты на работе, скандалы в семье, бытовые неприятности, включая проблемы со здоровьем.

У медиков была своя рабочая гипотеза, предполагалось, что козырь оптимистов в том, что они после стрессового события быстрее возвращаются к хорошему настроению.

Но все оказалось гораздо проще.

В дневниках оптимис-

тов в принципе оказалось в порядок меньше неприятностей - жизнелюбы их просто не замечали! Их жизненная позиция во многом напоминала лучезарное кредо уже упомянутого мультяшного доктора Ливси: «Печень увеличена, какая прелесть! Аритмия - ой, как замечательно!»

И соответственно позитивно мыслящие граждане меньше подвергались вредному воздействию стресса. Ведь как утверждает ведущий автор исследования доктор Левина Ли, если нервы у вас постоянно на взводе, то это усиливает воспаления в организ-



Катерина МАРТИНОВИЧ/«КП» - Москва

го индивида. Хотя замечено, что уровень оптимизма немного увеличивается к позднему взрослому возрасту (в юности люди больше склонны к паникерству).

Однако подход оптимистов к жизненным неурядицам теоретически можно взять на вооружение. Как стать пофигистом, который не замечает неурядиц, спросите вы?

— Один из способов повысить уровень оптимизма - это научиться управлять своими реакциями на стрессовые события, - считает Левина

Ли. - Очень часто наши внутренние настройки настроены слишком чувствительно, и когда что-то случается, мы сразу представляем себе наихудший сценарий и наиболее негативное развитие событий. Будет полезно ловить себя на этом и пытаться смотреть на ситуацию более трезво.

авторы исследования оптимистично полагают, что все не так уж и плохо. Закоренелый мизантроп, конечно, не может в одночасье превратиться в человека, который от избытка позитивных эмоций по утрам поет в клозете.

Степень оптимизма или пессимизма, как правило, кардинально не меняется в течение жизни отдельно взято-

ме, способствует раннему старению и увеличивает вероятность развития старческого слабоумия.

В общем, оптимистам можно только позавидовать. Но как быть тем, кто все видит в мрачном свете? Смирненно двигаться по маршруту: упавший маслом вниз бутерброд - дергающийся глаз - встреча с деменцией? Однако

Подготовил
Ярослав КОРОБАТОВ.

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА

Чел.

Заражены	за сутки	Умерли	за сутки		
В мире	458 629 938	+1 359 055	В мире	6 066 814	+3865
В России	17 376 241	+41 055	В России	361 344	+533
Выздоровели	за сутки	По данным https://www.worldometers.info и стопкоронавирус.рф			
В мире	392 045 191	+1 448 959			
В России	15 585 650	+105 243			
Госпитализировано в России	за сутки	Данные на			
	2712	14 марта			

ФОТОФАКТ



Сергей КИСЕЛЕВ/Агентство «Москва»

Вот и сбывается: вкалывают роботы, а не человек. В распоряжении специалистов столичной Госинспекции по недвижимости появилась робособака. У нее есть GPS-модуль, лидар и камера для онлайн-трансляции. Робот может развивать ско-

рость до 11 км/ч. Собака будет ходить по улицам Москвы и снимать на видео заданный маршрут. Что поможет находить имущественно-земельные правонарушения - незаконные постройки, захват казенной земли и другие безобразия.

РОССИЙСКОЕ ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

ТАЙНЫЕ ВОЙНЫ СССР

от СТАЛИНА до ГОРБАЧЕВА

ТАЙНЫЕ ВОЙНЫ СССР

от СТАЛИНА до ГОРБАЧЕВА

ТАЙНЫЕ ВОЙНЫ СССР

от СТАЛИНА до ГОРБАЧЕВА

ГЛАВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И СВИДЕТЕЛЬСТВА

«РАССЕКРЕТЯНО»

Покупайте в книжных магазинах и на shop.kp.ru

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

Юлия ВАРЮХИНА, 21 год, Магнитогорск:
 - Учусь на учителя начальных классов и информатики. Увлекаюсь музыкой, окончила музыкальную школу с красным дипломом по специальности «академический вокал», состою в коллективе эстрадной песни. 8 лет занималась хореографией, 4 года - актерским мастерством. Девиз по жизни: если хочешь быть счастливой - будь ею!



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Юлия - красавица. Образ подобран тщательно, а чтобы сделать его модным, мне хочется добавить в него пару несовершенств: растрепать идеальную укладку, или сменить лодочки на удобные кеды, или расслабить позу. Ветер в голове, как и весенний ветерок, расслабляет и дарит счастье дышать полной грудью и улыбаться.

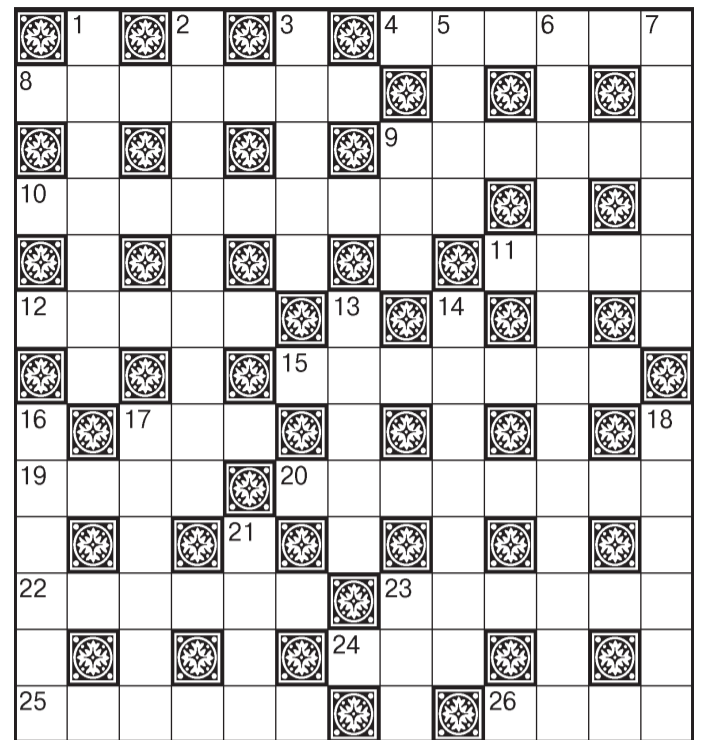
Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте kp.ru в разделе «Будь стильной с «КП»!»



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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. В каком лондонском театре состоялся театральный дебют Эдди Редмэйна? 8. Какой мальчик стал героем хита Андрея Губина? 9. Легендарный пират, чью могилу смыло в море после затопления города Порт-Ройал. 10. В 1989 году группа «Наутилус...» отказалась от премии Ленинского комсомола. 11. Источник выручки. 12. У кого самая необычная шея? 15. Командир тысячи солдат у древних греков. 17. «Земляной человек» среди гоголевских монстров. 19. Фрагмент оперы. 20. Комната развлечений. 22. Выдуманная история. 23. Арбузный роддом. 24. Копия эдема. 25. Источник говядины. 26. Зверь на воротники.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Особо важная для детей аминокислота. 2. Привыкание организма к среде. 3. Топливо из забоя. 5. Страна с пещерой Будды. 6. За что расплатился булгаковский Михаил Берлиоз? 7. Повесть «Крейцерова...» у Льва Толстого. 9. Сын свекрови для ее снохи. 13. «Свинская звезда» «Мuppetшоу». 14. Какой император предложил Александру Пушкину ссуду на покрытие его картонных долгов? 16. Какого горожанина на выходные «к земле тянет»? 17. Кто ушел от звездной Евгении Ураловой к художнице Татьяне Лаврушиной? 18. Композитор, в музыке которого Джоаккино Россини находил «прелестные моменты и ужасные часы». 21. Какое кушанье томится в казане? 23. Самый низкий тембр.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 4. «Гло-бо» 1. Глютамин 2. Глютамин 3. Уголь 5. Лаос 6. Богородицево 7. Соната 9. Муж 10. Бобр 11. Ласос 12. Небыль 13. Баштан 14. Рай 15. Коровяк 16. Брус 17. Жираф 18. Хилиарх 19. Ария 20. Игро-тека 21. Морган 22. Помпиду 23. Сбыт 24. Копия эдема 25. Источник говядины 26. Зверь на воротники

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

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

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



Прогноз погоды на завтра, 16 марта

	Ночью	Днем	Давление*	Влажность	Ветер	Восход	Закат
Благовещенск	-10...-12	-2...-4	747	65%	6,1 м/с, с-з	06.43	18.35
Владивосток	0...-2	0...-2	758	95%	7,8 м/с, юв	07.24	19.18
Хабаровск	-1...-3	0...+2	757	64%	3,2 м/с, с-в	07.12	19.05
Южно-Сахалинск	-2...-4	0...-2	757	77%	4,4 м/с, с-в	07.41	19.34

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

* мм рт. ст

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
 ■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.
 ■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАМЕЛИН (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).
 ■ Учредитель, редакция и издатель газеты - 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.
 Ценовые почтовые отправления не доставляются.
 ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22; e-mail: kp@kp.ru;
 Web-сервер: www.kp.ru;
 отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: advert@kp.ru;
 служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.
 Индексы П1101, ПМ976
 ■ Время подписания по графику - 17.00, фактически - 16.30
 ■ Отпечатано в АО «ИПК» Дальпресс. Адрес: г. Владивосток, пр-т «Красного знамени», 10.
 ■ 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: 166 669 экз.
 Цена договорная

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



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА

Астрахань (8512)	48-49-50	Брянск (4832)	30-90-37	Иркутск (3952)	20-80-08	Кострома (4942)	47-10-13	Н. Новгород (8312)	33-94-53, 33-94-52	Петрозаводск (8142)	76-42-97	Симферополь (3652)	78-81-28	Тула (4872)	52-41-35, 52-41-40
Архангельск (8182)	21-10-79	Владивосток (423)	230-22-56	Казань (843)	528-21-00, 528-20-30	Краснодар (861)	992-79-82	Новосибирск (383)	72-29-00	Псков (8112)	62-18-38	Смоленск (4832)	62-18-38	Тюмень (3452)	69-96-12
Алма-Ата (727)	273-74-97	Волгоград (4922)	44-13-43		31-03-50	Красноярск (391)	206-96-50	Омск (3812)	333-24-22	Ростов-на-Дону (863)	95-11-97	Ставрополь (8652)	95-11-97	Уфа (347)	292-44-47
Барнаул (3852)	20-55-47	Вологда (8172)	54-61-38	Калуга (4872)	52-41-35	Курск (4712)	70-62-71	Орел (4862)	95-78-87	Сыктывкар (4912)	587-11-12	Сыктывкар (922)	587-11-12	Хабаровск (4212)	78-26-03
Белгород (4722)	20-55-33	Воронеж (4732)	72-79-27	Кемерово (3842)	35-38-11	Липецк (4742)	22-23-00	Оренбург (3532)	43-11-93	С.-Петербург (812)	71-93-12	Тамбов (4752)	71-93-12	Челябинск (351)	700-09-68
Бишкек (10996)	312-88-31-31	Иваново (4932)	901-66-35	Киев (1038044)	205-43-01	Минск (1037517)	337-77-11	Пенза (8412)	56-46-41	Самара (846)	33-93-63	Тверь (4822)	33-93-63	Южно-Сахалинск (900)	43-41-515
Благовещенск (4162)	49-45-15	Ижевск (3412)	58-17-30	Киров (922)	901-66-35	Киров (1037322)	22-45-12	Пермь (342)	206-45-00	Саратов (8452)	53-42-21	Томск (3822)	90-61-86	Ярославль (4852)	58-58-17, 58-55-81

Заказы на размещение рекламы принимаются всеми представительствами