

## Объехать всю Россию на велосипеде за три месяца

Известный путешественник  
отправился в масштабный  
велопробег из Приморья.

Читайте на стр. 8 ►



Светлана САВЕНКОВА

**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА** radiokp.ru

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



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник - четверг, 3 - 5 июня  
№ 40 - 41 (27688 - 27689)/2025 год

Дальний Восток

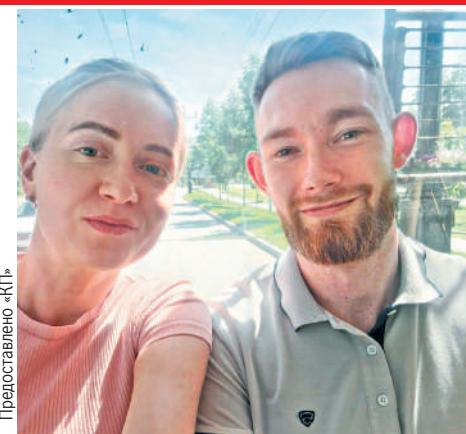
**KP.RU** 3 705 000  
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ  
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

## В такт оркестрам



В Хабаровске прошел XIII  
Международный фестиваль  
«Амурские волны».

Читайте на стр. 7 ►



Предоставлено «КП»

«Уехал  
из Англии и ни  
о чем не жалею»

Александра ЯВИЩЕНКО  
(«КП» - Хабаровск)

**Англичанин встретил любовь  
и остался жить в Хабаровске.**

- Я жил в Италии два года, но по-  
нял - это не мое, - признается Ник,  
вспоминая о своей жизни до переезда  
в Россию.

Он родился и вырос в Великобри-  
тании, там же получил образование  
астрофизика, а после осознал, что  
хочет перемен. Выбор был - вернуть-  
ся домой или уехать в Японию. Но в  
эти планы сначала вмешался футбол,  
а после - любовь.

Продолжение на стр. 9 ►



Пресс-служба УМВД России по Приморью

## Помог острый нюх

Павел САХАРОВСКИЙ  
(«КП» - Владивосток)

В Приморье собака  
по кличке Валькирия  
раскрыла преступление.

Случилось все в Жарикове. В  
полицию Пограничного округа  
обратился директор сельского  
МФЦ и сообщил, что неизвест-  
ные разбили окно в учреждении и  
похитили фотоаппарат со штати-  
вом. Ущерб составил 8730 рублей.  
В МФЦ прибыли сотрудники  
следственно-оперативного от-  
дела. Во время осмотра места  
преступления служебная собака

по кличке Валькирия уверенно  
взяла след и вышла на главную  
дорогу села. Пройдя около 100  
метров до перекрестка, она вы-  
вела инспектора-кинолога Еле-  
ну Качуру к дому, где находился  
подозреваемый.

Мужчину задержали, а во  
время оперативно-разыскных  
мероприятий у него нашли и  
изъяли похищенное имуще-  
ство. Уголовное дело завели по  
статье о краже, расследование  
продолжается.



Больше  
интересного  
читайте на сайте dv.kp.ru

## Серые малютки



Коллаж Елена ТЕРЯЕВА

Читайте на стр. 10 ►

# Семье помогут быть крепкой и любящей

Валентин АЛФИМОВ

**В России может появиться Всероссийская служба помощи семье.**

Владимир Путин принял в Кремле уполномоченного по правам ребенка Марию Львову-Белову. Омбудсмен рассказала об итогах Всероссийской инспекции системы профилактики социального сиротства, которую поручил провести президент. Результаты оказались шокирующими. Мы выбрали для вас главное из этого разговора.

✓ Из выборки в 7 тысяч личных дел сирот, которые взяли на проверку, в 3200 оказалось, что недостаточно была проведена работа - можно было помочь, не разлучать ребенка с семьей.

✓ За 10 месяцев удалось на 10,2% сократить одномоментное нахождение детей в детских домах и приютах.

✓ 25% детей в детских домах и приютах находятся необоснованно. То есть

можно было оказать помощь без разлучения, можно было поработать с семьей. Например, не было принято достаточных мер для жизнеустройства ребенка в замещающую семью.

✓ В учреждение (приют или детский дом) попасть легко, а забрать ребенка оттуда очень сложно. Зачем разлучать? Привезите его вместе с мамой и работайте сразу. Подобный центр работает в Пензенской области: опека приезжает в семью, видит, что ребенка оставить нельзя, и, если у мамы есть желание бороться и работать, их забирают вместе и там начинают работать, даже если есть зависимость у мамы.

✓ У любого, кто совершил правонарушение, есть государственный адвокат. А когда рушится семья - нет никаких защитников. Провели эксперимент: уполномоченные стали представлять интересы семьи в судах. За три месяца 2025 года 430 семей восстановились в родительских



Пресс-служба Президента РФ

**Президент одобрил предложение детского омбудсмана о преобразовании инспекции системы профилактики социального сиротства во Всероссийскую службу помощи семье.**

правах (за весь прошлый год было 800).

✓ Есть проблема алиментов, когда из-за долгов не восстанавливаются родители в правах. «У нас долг 100 тысяч рублей» - это повсеместная история. А мы держим ребенка в учреждении за полтора миллиона минимум в год.

✓ Львова-Белова попросила преобразовать Всероссийскую инспекцию во Всероссийскую службу помощи семье. По ее словам, это поможет к 2030 году сократить в полноту численность детей в детских домах. Это касается и семей, которые стоят на учете в социально опасном положении.

✓ Всего в стране 340 тысяч социальных сирот.

## ДВА ПРИМЕРА ОТ ОМБУДСМЕНА

1 «Ко мне на личный прием пришла женщина, лишенная родительских прав. Она изменила свою жизнь и хочет восстановиться. А этот прием со мной проводила зампред регионального правительства. И она в нашей посетительнице узнает свою подругу. Они одного мальчика делили в школе. Она, конечно, в ужасе. Говорит, та молодая девушка совсем о другом будущем мечтала».

2 «В Тюменской области на личный прием приходит папа: 20 лет зависимости, одна ходка в тюрьму за кражу. Ему жена ставит ультиматум, и он прекращает... Они рожают ребенка, а через полтора года трагедия: у жены отрывается тромб, она умирает. Естественно, что он слетает с катушек, запивает,

ребенка забирают. И, когда он приходит в себя, он понимает, что ради ребенка готов на все.

В Тюменской области есть такая практика, когда реабилитацию проходят вместе с детьми: дети ходят в школу, в сад, а с родителями работают.

Так вот, он прошел реабилитацию, остался там работать. Он мне говорит: «Мне дочка рассказывала, что другие ребяташки ей завидуют. Потому что в основном мамы проходят реабилитацию, а пап нет». Он говорит: «Я папой стал для них для всех, я с ними и на рыбалку, и в футбол, и на велосипеде». И недавно мы узнали, что он женился на воспитательнице детского сада с двумя детьми и теперь воспитывает троих».



**Как помогают семьям в самых непростых ситуациях: интервью Марии Львову-Беловой - на сайте KP.RU**



## ПОМОЩЬ

*Владимир Путин встретился с протоиереем Александром Ткаченко - главой фонда «Круг добра». Он учрежден указом президента в январе 2021 года и занимается лечением детей с тяжелыми заболеваниями.*

Андрей ЗОБОВ

### ЩЕДРАЯ ДУША

«Круг добра» заботится о 29 тысячах маленьких россиян: от грудничков до подростков. Лечит 100 заболеваний, покупает и отдает пациентам 117 редких препаратов.

- Нет в мире другой страны, которая бы давала такой доступ к такому большому списку препаратов для лечения тяжелых заболеваний, - отчитался Ткаченко, добавив, что за время работы было потрачено 511 миллиардов рублей.

- Полтриллиона, - взвесил цифру Путин.

# Нет чуда без добра

- Россия - щедрая душа. Когда речь о спасении детей, мы не считаем деньги, - ответил протоиерей.

### НАСТОЯЩИЕ ЧУДЕСА

Фонд помогает детям и вернуться к нормальной жизни. Александр Ткаченко привел примеры.

- Аня в Кургане живет, ей 15 лет. У нее гипофосфатазия, от этого множественные переломы, частые операции.

- Хрупкость костей? - уточнил президент.

- Да. Фонд предоставил уникальные препараты. Аня смогла вернуться в спорт. Она стала чемпионкой России по плаванию! - с улыбкой рассказал Ткаченко. И добавил: - У 13-летнего Кирилла из ЛНР ахондроплазия, она препятствует росту. Но мальчик так силен духом, что

при росте 128 сантиметров приседает со штангой 115 кг!

### НАЙТИ И СПАСТИ

Другое направление работы - обнаружение болезней на ранней стадии.

- С 2023-го выявляем тяжелые заболевания до первых симптомов. В 2024-м обследовали 99 процентов новорожденных - 1 200 000 человек. Нашли 1316 детей с тяжелыми заболеваниями - все получили лечение, - рассказал Ткаченко.

У «Круга добра» по решению президента есть доступ и к препаратам, не зарегистрированным в России. Чтобы в крайнем случае помочь ребенку - все средства хороши.

- Есть и косвенный эффект от работы фонда - это катализатор развития отечественной фармацевтики, - рассказал про-

тоиерей. - Сейчас регистрируются и вводятся в оборот наши препараты, которые потом получают наши пациенты.

- Главное, чтобы качество соответствовало, - заметил Путин.

- За этим наблюдают врачи, и Росздравнадзор, Минздрав. Все лекарства доказали свою эффективность.

### СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Протоиерей передал президенту альбом с сотнями историй спасения и тысячами родительских писем.

- Я очень смущаюсь, но хочу вам передать слова, которые сказала одна из мам. Она сказала: «Велика та страна, где президент так заботится о детях», - тихо поблагодарил Ткаченко.

- Я вижу, что фонд работает и развивается, возникают новые направления по orphanным и другим тяжелым заболеваниям. И хочу именно вас поблагодарить, - ответил глава государства.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате  
VK.COM/KPRU

**ЭКОНОМИКА**  
Почему клубника так подорожала и когда она подешевеет

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

**ЗДОРОВЬЕ**  
Доказано наукой: когда родители поют, малыши растут счастливыми

Самые важные новости, самые яркие фото и видео, самые интересные истории в телеграм-канале «Комсомольской правды»



В России снизилось число тех, кто работает дольше установленного Трудовым кодексом времени.

Владимир НИКОЛАЕВ

«Сегодня приду поздно - работы очень много». Знакомая фраза? Увы, многим из нас не всегда удается вовремя все доделать, поэтому приходится задерживаться на рабочем месте. В результате страдают отношения в семье, здоровье... А теперь хорошая новость - трудоголиков в России стало меньше. По итогам первого квартала 2025 года число тех, кто трудится сверх положенных 40 часов в неделю, составило 2,46 млн человек, или 3,3% занятых, сообщил Росстат. А в первом

# Сверхурочка? Нет! И точка!

квартале прошлого года трудились сверх нормы 3 млн человек, или 4,1% от всей рабочей силы. То есть в нормальный ритм без перегрузок вернулись более полу-миллиона человек. А большинство россиян - 66,7 млн человек, или 90,4%, - работают всего от 31 до 40 часов в неделю.

- В последние годы мы видели, что продолжительность рабочего времени увеличивалась, прошлый год был едва ли не максимальным по продолжительности рабочего времени, - объяснил «Комсомольской прав-

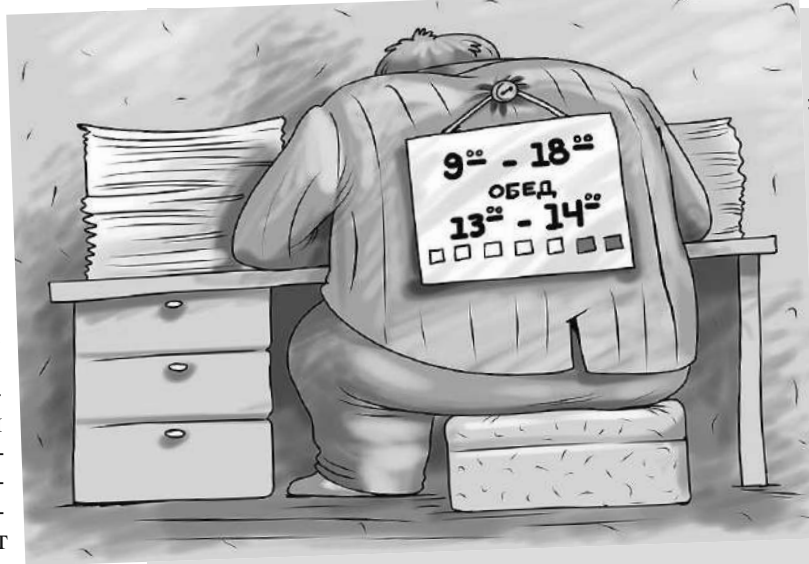
де» старший научный сотрудник Института социального анализа и прогнозирования РАНХиГС Виктор Ляшок. - Это было вызвано дефицитом рабочей силы. Работодатели более интенсивно использовали имеющих работников и, соответственно, повышали им зарплату за более интенсивный труд.

Сейчас ситуация изменилась.

- По итогам первого квартала 2025 года мы видим, что зарплаты стали расти медленнее, - продолжает эксперт. - Это объяснимо: у работодателей уже нет столько денег,

чтобы оплачивать интенсивный труд. Гонка зарплат не могла продолжаться бесконечно. Соответственно, люди начинают меньше перерабатывать.

В такой ситуации тоже немало плюсов. Ведь медики и специалисты в области трудовых отношений в один голос говорят, что регулярные переработки вредны - они ведут к хронической усталости, стрессам, выгоранию и различным заболеваниям. Кроме того, в долгосрочной перспективе они снижают производительность и увеличивают риск ошибок.



Картина МАРИНОВИЧ/КП - Москва

## ■ ВОПРОС ДНЯ

## А вы часто перерабатываете?

Анатолий ВАССЕРМАН, депутат Госдумы:

- В последнее время нет. Потому что больше уже некуда. И можно ли это считать переработкой: в день бывает, что от 10 до 16 часов я занят тремя высокооплачиваемыми работами - депутат Госдумы, телеведущий и радиоведущий. Не считая неоплачиваемых консультаций, которым я уже и счет потерял.

Максим ЧЕРНИГОВСКИЙ, гендиректор «Клуба профессионалов алкогольного рынка», кандидат экономических наук:

- Скорее да. Считаю, россияне много работают в сравнении с жителями большинства стран мира. В Европе на 4-дневку переходят, а у нас нагрузки растут. Мне приходится много работать - преподаю, консультирую ряд предприятий на алкогольном рынке, и это мое перманентное состояние. Я сознательный и ответственный переработчик. Если меньше работы - я как рыба без воды.

Татьяна ПОЗДНЯКОВА, главный специалист информационного портала Метеоновости:

- Раньше, до ковида, у меня были нормальные выходные. Сейчас и в субботу, и в воскресенье я с 8 утра сижу у компьютера. И хотя рабочий день официально заканчивается в 17 часов, вы же мне звоните и позже. Считаю, что у меня стал более напряженный график, чем до 2020-го.

Юрий КОВЕРДЯЕВ, бывший художник Гознака:

- У меня усталость возрастная, и потому меньше стал перерабатывать. Веду Школу исторической каллиграфии, раньше группы были каждый день, сейчас раз в неделю. А раньше я столько пахал в дизайн-центре, что мне начальник говорил: ты слишком много работаешь, мы тебе не можем столько платить. Но все равно сваливаются заказы, а теперь еще и выставка у меня на носу в галерее «Печатники», 19 июня.

Виктор ПОХМЕЛКИН, научный руководитель Прикамского социального института, глава Движения автомобилистов России:

- Нет. С 1990-го я работаю так, что свой график формирую сам. Старался выбирать виды деятельности, где никто не мог диктовать, сколько именно я должен быть на рабочем месте. Мне не нравится, что живем в общества потребления, где труд для большинства - тяжкая повинность. Сегодня моя работа - преподаватель и эксперт. При этом я уже пенсионер.

Юрий СЫТНИК, заслуженный пилот России:

- А как не перерабатывать, когда страда идет, поля надо опылять? За день могу налетать 8 - 10 часов утром, днем и вечером - до заката. Все те, кто меня окружает в волгоградских полях, работают по 14 - 16 часов - трактористы и механизаторы вокруг меня вкалывают. Я вот утром отлетал, прилег вздремнуть, а вы меня разбудили, и в 17.30 буду обрабатывать пшеницу, долгоносик сел на нее, высасывает пшеницу спелую, и я в небе сражаюсь за урожай.

## ■ КАРЬЕРА

# Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы трудилось

Владимир МАЗЕНКО

Россияне стали терпимее к тому, какую профессию выбирают их отпрыски.

«Будешь плохо учиться - в дворники пойдешь!» - нередко пугали учителя нерадивых школьников. Хотя ведь и дворник - профессия нужная, «все работы хороши», как говорится. Но нет, многие родители не готовы с этим согласиться. Главной карьерной страшилкой по-прежнему является профессия дворника - показывало исследование сервиса Superjob. 8% россиян категорически не желают, чтобы их дети выбрали для себя такую специальность. Не в почете у родителей также уборщики и продавцы (по 5%). Удивительно, но попали в топ и специальности, казалось бы, довольно престижные - чиновники, медики, военнослужащие (см. «Наглядно»).

Если сравнивать нынешний опрос с аналогичными опросами прошлых лет, то заметно выросла доля родителей, которые готовы поддержать любой выбор своего ребенка: таких уже 14%, а еще 5 лет назад было только 8%.

- Стало больше людей, заинтересованных в том, чтобы будущая профессия нравилась в первую очередь их детям, а не пытающихся все решать за них, -

объясняет карьерный консультант Галина Бобкова. - Я и мои коллеги-профориентологи видим это на практике. Все больше родителей приводят детей на профориентацию, чтобы подобрать специальность, которая будет им подходить.

Незначительный рост терпимости к профессиям дворника, уборщика, продавца, по мнению эксперта, говорит о растущей толерантности к синим воротничкам в принципе. А опасения по поводу выбора ребенком карьеры медика или чиновника могут быть связаны с тем, что эти профессии связаны со стрессами и высоким уровнем ответственности. Заботясь о благополучии своих детей, родители мысленно пытаются оградить их от такой «участи».

- На мой взгляд, заслуживает внимания еще одна профессия, у которой интересная динамика. Число родителей, категорически не желающих видеть своего ребенка блогером, снизилось с 5% в прошлом году до 3% в этом. Вероятно, в головах старшего поколения постепенно приживается мысль, что блогерство - это не баловство, а вполне себе профессия: ею можно заниматься всерьез, и она может кормить, - предполагает Галина Бобкова.

## НАГЛЯДНО

## Топ-10 самых неподходящих специальностей

(с точки зрения родителей)

| Профессия                                               | 2020 | 2024 | 2025 |
|---------------------------------------------------------|------|------|------|
| Дворник                                                 | 10%  | 8%   | 8%   |
| Уборщик                                                 | 6%   | 6%   | 5%   |
| Продавец/кассир                                         | 7%   | 6%   | 5%   |
| Военнослужащий                                          | 3%   | 4%   | 5%   |
| Рабочий/разнорабочий                                    | 3%   | 5%   | 4%   |
| Медик                                                   | 3%   | 3%   | 4%   |
| Чиновник                                                | 4%   | 3%   | 4%   |
| Полицейский                                             | 5%   | 5%   | 4%   |
| Артист/актер                                            | 2%   | 2%   | 4%   |
| Блогер                                                  | 2%   | 5%   | 3%   |
| Нет такой профессии/поддержу любой выбор своего ребенка | 8%   | 12%  | 14%  |

Источник: Superjob. У респондентов была возможность указать несколько вариантов ответа.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

Почему российская молодежь не хочет строить карьеру и зарабатывать > стр. 12 - 13.



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтате - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке»



# Крушение поезда в Брянской области: Погибший машинист экстренно затормозил и спас сотни жизней

**Состав с сотнями человек  
врезался в рухнувший  
мост: погибли семеро,  
104 пассажирам  
понадобилась  
помощь медиков.**

Поздним вечером 31 мая многие пассажиры поезда Климов – Москва уже легли спать или готовились ко сну. На станцию Выгоничи поезд должен был прибыть в 22.41. И вдруг – резкий толчок, удар. Люди начали падать с полок, посыпались вещи. Именно в этот момент перед идущим практически на полной скорости поездом рухнул автомобильный мост, на котором находилась фура с товарами. Уже утром губернатор Брянской области Александр Богомаз подтвердил: мост упал не сам, был преднамеренный подрыв конструкции.

– Я как раз подъезжал к мосту, и тут раздался хлопок, странный звук, потом – пыль столбом. Мы выбежали из машин – внизу поезд, врезался в остатки моста, и крики оттуда слышны. Люди повыскакивали из автомобилей, мы



**Конструкции моста обвалились прямо перед локомотивом. На то, чтобы разобрать завалы и восстановить движение, понадобилось больше суток.**

вниз спустились. Там уже пассажиры друг другу помогали выбираться через окна, мы тоже присоединились. Видим – вагоны лежат на боку. Дети кричали – очень страшно, – рассказал журналисту «Комсомолки» о первых моментах ЧП водитель грузового авто Вадим.

## «ПЕРЕД РЕЙСОМ ОБЕЩАЛ СВОЗИТЬ ДЕТЕЙ НА ОТДЫХ»

Сильнее всего досталось локомотиву – передняя часть буквально смята. Следующие несколько вагонов сошли с рельсов и перевернулись. Последствия могли бы быть гораздо более страшными, если бы не мастерство погибшего машиниста поезда – 34-летнего Павла Мишина. Он сумел вовремя начать экстренное торможение, смягчил удар. И тем самым сберег сотни жизней.

– Паша всю свою жизнь работал машинистом. Это была его детская мечта. Он книжки читал на эту тему. Очень горел этой профессией. У него дядя был машинистом.



**Шестерых пассажиров из поезда сразу перекладывали на носилки: у них поврежден позвоночник.**

И ему все это нравилось. Поэтому и пошел учиться на это дело. К нам утром приехало руководство мужа, они сказали, что он затормозил вовремя и этим спас людей, – рассказывает жена машиниста

Екатерина. – Смертей было бы намного больше, если бы не его профессионализм. Благодаря этому все хорошо обошлось для многих пассажиров. Но только не для нас...

У Павла остались две

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

### «Происходит действительно единение общества»

**Официальный представитель МИД РФ Мария ЗАХАРОВА:**

– Произошла трагедия, правоохранительные органы ведут следствие. Но, посмотрите, наша страна объединилась и на уровне федерального центра, и региональных властей, и просто неравнодушных граждан. Происходит действительно единение. Помощь жертвам, пострадавшим. Самое главное, что люди объединились и всей страной направляют слова

поддержки, волонтеры предлагают свою помощь... Встречаемся сегодня с ребятами из разных стран, и первое, что они говорят: «Мы выражаем вам сочувствие...» И посмотрите, что начинается на Украине. Это же настоящее беснование. Общество настолько заражено этой самой неонацистской бациллой, что радуется тому, что пострадали дети, что погибли люди... Это является проявлением проблемы, глубокой.

## ОФИЦИАЛЬНО

**Пресс-секретарь Президента РФ Дмитрий ПЕСКОВ:**

– Путин в течение всей ночи получал доклады по линии ФСБ и МЧС о произошедшем с ж/д составами в Курской и Брянской областях. Путин также переговорил по телефону с брянским губернатором Александром Богомазом и главой РЖД Олегом Белозеровым. Президент выслушал доклады о принимаемых мерах в связи с произошедшим на железной дороге.

дочери, младшей сейчас 6 лет. Перед тем как уйти в рейс, Павел пообещал родным, что свозит их на отдых.

– Последний раз я видела Пашу позавчера, когда он уходил на работу. Он перед уходом всегда целовал детей и меня. Говорил – пока, скоро буду. Но вот вчера не приехал.

## «БЫЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ АНГЕЛОМ»

Всего в поезде было 388 человек. По последним данным, травмы в результате столкновения поезда с рухнувшим мостом получили 104 человека. Госпитализация понадобилась 44 из них. В больницах оказались четверо детей, троих из них эвакуировали в Москву в Клинику доктора Рощаля и детскую клиническую больницу: 5-летнего мальчика с черепно-мозговой травмой и сотрясением мозга, а также двух братьев: 7-летнего Ярослава и 5-месячного Федора – с многочисленными ушибами. Дети ездили с родителями Павлом и Виолеттой Горыня в гости к родственникам отца, вся семья была в одном купе в одном из первых вагонов. Мама с детьми – на нижней полке, отец в момент трагедии дремал сверху. Когда произошел толчок, мужчина упал вниз, вагон перевернулся. Глава семьи пытался помочь близким – сам он работает спортивным



**Машинист Павел Мишин обещал жене и дочкам поездку на отдых сразу после рейса...**

КОНКРЕТНО

## Чем помогут пострадавшим и семьям погибших

Всем пассажирам выплатят страховку и вернут полную стоимость проезда. **Страховая компания «СОГАЗ»** сообщила, что заявления от пострадавших и их родственников будут принимать оперативно. Подробнее о страховых выплатах расскажут по телефону горячей линии 8 (800) 333-08-88 (после ответа нужно нажать 1, затем 3).

В свою очередь, **РЖД** выплатит родственникам погибших по 2,2 млн рублей. «Родственники погибших и пострадавших, которые сейчас госпитализированы, смогут бесплатно добраться поездом до станции Брянск», - сообщили в ведомстве. А пострадавшие пассажиры получат возможность бесплатно лечиться и пройти реабилитацию в медучреждениях РЖД.

ворит москвичка Анна Морозова. - Я поняла, что именно в этом поезде ехала моя бабушка... Мы в панике начали искать информацию и лишь через несколько часов смогли дозвониться до нее.

Как и многие пассажиры пострадавшего поезда, свекровь москвички Татьяны Фатяховой ездила в Брянскую область на отдых - в пансионат по социальной путевке.

- Она сама нам смогла дозвониться. Сообщила, что произошло столкновение. Видимых повреждений у мамы нет, но был сильный удар головой. Надо проходить обследование.

Тамару, которая заметно прихрамывает, приехали встречать дети с грудной внучкой.

- Я была в третьем вагоне, - рассказывает женщина и трет глаза, чтобы не разрыдаться в камеру. - На первые два упал мост, а наш пошел внахлест, его помяло... В этот момент все уже почти спали. Мне повезло, что я лежала на нижней полке и получила мелкие травмы. В соседнем купе мужчина упал с высоты на маленького ребенка - там серьезные повреждения...

Многие отмечают, как быстро здоровые

пассажиры сориентировались по ситуации - бросились помогать раненым, выносить пострадавших из поврежденных вагонов.

- Там был семилетний мальчик, - вспоминает 23-летний Никита Каруна. - Ему сломало руку. С ним была женщина. Я спросил, чем помочь. Она попросила позвать медиков. Ему потом сделали укол, успокоили. Вскоре прибыли спасатели МЧС.

Расследование трагедии продолжается. Дело взяла на контроль

Генеральная прокуратура. Разбор завалов на месте ЧП продолжается, на месте работают и ремонтные бригады РЖД. Рухнувшую вместе с мостом фуру уже подняли. Ее водитель - в числе пострадавших, ему оказывают медицинскую помощь. Как уточнил губернатор Александр Богомаз, рухнувший мост восстановлению не подлежит, а строительство нового займет от 1,5 до 4 месяцев. В Брянской области со 2 июня был объявлен трехдневный траур.

### ОФИЦИАЛЬНО

## Атакованы 5 российских аэродромов

Игорь ЯКУНИН

Удары названы терактами.

По данным Минобороны РФ, киевский режим 1 июня совершил в России теракты, применив FPV-дроны. Атакованы аэродромы в Ивановской, Рязанской, Амурской, Мурманской и Иркутской областях. В двух последних несколько самолетов загорелись.

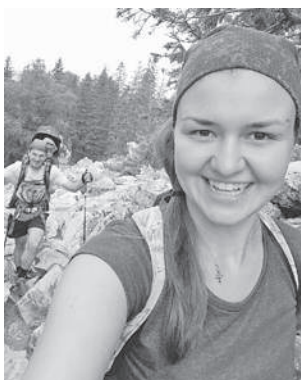
- FPV-дроны в Мурманской и Иркутской областях были запущены в непосредственной близости от аэродромов. Некоторые участники терактов задержаны, - сообщили в МО РФ.

Первая атака дронов на востоке страны произошла в Иркутской области. Дроны запустили из фуры. По информации местных властей, угрозы жизни мирных жителей нет. В Усольском районе ввели режим повышенной готовности. По данным ТАСС, водителя фуры, из которой проводилась атака дронов в Иркутской области, допрашивают.



Грузовик с железнодорожных путей убирали специальным краном. Водитель большегруза выжил, помощь ему оказывают врачи.

Личная страница героя публикации в социальной сети



Виолетта обожала походы с семьей.

врачом, но спасти жену не смог.

Виолетта 9 лет назад окончила Медицинский университет имени Пирогова. После выпуска устроилась врачом-педиатром скорой помощи. С 2020 года работала еще и в детском хосписе «Дом с маяком».

- Она была у нас много лет врачом выездной паллиативной помощи, посещала семьи, где ребенок неизлечимо болен. Для таких семей она была ангелом, - рассказал «КП» главврач «Дома с маяком» Григорий Климов. - Бывало, что одновременно она

могла вести до 50 таких деток. Приезжала, чтобы обезболить его и поддержать родителей, стать для них человеком, которому можно выговориться. Это могло продолжаться и по 8 часов. Чтобы заниматься такой работой, нужно огромное сердце. Я головой понимаю, что случаются трагедии и в них гибнут люди. Но не могу поверить, что Виолетты, которую все обожали, больше нет...

### «ВЫБИВАЛИ ОКНА, ВЫТАСКИВАЛИ ЛЮДЕЙ»

Экстренные службы оказались на месте крушения поезда очень быстро. Но еще до их прибытия пассажиры менее поврежденных вагонов начали вытаскивать товарищей по несчастью. 58-летняя Ирина Б. ехала в Москву из Унечи: она уже много лет работает проводницей и торопилась к началу своего рейса.

- Я, как всегда, ближе к вечеру легла спать. А потом - резкий грохот, удар... Проснулась уже

на полу, меня скинуло с полки. Поезд лежал на боку, все было вверх дном. Пассажиры среагировали мгновенно. Мужчины выбивали окна, вытаскивали людей. Я потом огляделась на улице по сторонам, но толком ничего не увидела, лишь насыпь и часть моста, лежащую на первом вагоне поезда, - вспоминает Ирина.

Ей понадобилась помощь медиков: у женщины была разбита голова, а также сильный ушиб плеча. Некоторые пассажиры так и остались в больницах Брянской области, других - с тяжелыми повреждениями, а также людей из неповрежденных вагонов отправили в Москву резервным поездом. Уже около 11 утра его встречали на перроне Киевского вокзала взволнованные родные и журналисты.

- Новости о подрыве моста и крушении поезда я увидела поздно ночью в интернете. Мне стало не по себе, - го-



Тамару на перроне встречали дети с грудной внучкой.

### А В ЭТО ВРЕМЯ

Еще одно ЧП в ночь на воскресенье произошло в Курской области. Там мост обрушился во время движения грузового поезда. Часть вагонов упала на дорогу под мостом, тепловоз загорелся, пожар оперативно локализовали. Пострадавших гораздо меньше: у машиниста тепловоза повреждены ноги, вся бригада доставлена в больницу, сообщил губернатор региона Александр Хинштейн.

Также Хинштейн отметил, что бригада действовала слаженно и их представят к награде:

- Двое помощников машиниста оказали помощь своему командиру, пострадавшему сильнее других... Желаю бригаде скорейшего восстановления!

В Курске мост обрушился ровно в ту минуту, когда по нему ехал грузовый поезд.



via REUTERS



Больше  
подробностей,  
фото и видео  
с места трагедии  
на нашем сайте



Подготовили Александр РОГОЗА, Роман ЛЯЛИН, Олеся ФИЛАШИНА, Мария САЛЬНИКОВА, Ольга АФАНАСЬЕВА.

# Меняем мир красиво

Александра БУДАЕВА

**По всей стране люди активно голосуют за проекты по благоустройству окружающей среды.**

73 тысячи общественных пространств преобразились в России благодаря активности самих жителей. Нацпроект «Инфраструктура для жизни» предоставляет им возможность голосовать за самые нужные и интересные проекты в их городах.

С каждым годом во Всероссийском голосовании по выбору общественных территорий, планируемых к благоустройству, участвует все больше людей, в 2024 году - уже более 17,2 млн человек. Потому что, как показывают данные опроса ВЦИОМа, 89% россиян считают реализацию проектов по благоустройству городской среды - самыми заметными изменениями в своих городах.

## КАРЕЛИЯ: ПЛЯЖ НА ОЗЕРЕ

455 общественных пространств уже благоустроили в Карелии. В основном это скверы - именно за них голосовали чаще всего. Машезерский сквер в Петрозаводске стал победителем Всероссийского голосования в 2020 году - и уже на следующий год там установили детскую площадку, уличные тренажеры, сделали зону отдыха. В сквере Машиностроителей (один из победителей 2022 года) обустроили две детские площадки для разных возрастов, плюс территорию для спортивных занятий, проложили новые дорожки, провели озеленение. А еще красивые скверы оформили в городе Сортавала и поселках Новая Вилга, Видлица и др.

Один из недавних крупных проектов - Побережный парк в Петрозаводске. Он находится на берегу третьего по размерам и запасам пресной воды водоема в России - Онежского озера. В голосовании он уже выигрывал дважды, после чего в парке появилась деревянная терраса из лиственницы площадью 225 квадратных метров и лаунж-зона с 10-метровым навесом с качелями и шезлонгами, с которых можно любоваться озером. Дно водоема очистили, к воде сделали два лестничных спуска. В парке также появилась площадка для выгула собак, новое освещение, скамейки и пешеходные дорожки, вымощенные плиткой.

В этом году там планируют открыть зону с настольными играми. В будущем - продолжить благоустройство. Сейчас парк вновь участвует в голосовании, чтобы провести улучшения, о которых просили сами жители: сделать дополнительные спуски к воде, новые пешеходные дорожки и детскую площадку, изюминкой которой станет яркая игровая зона в форме рыбы.



Госкомитет Карелии по жилищному надзору



Пресс-служба министерства ТЭК и ЖКХ Краснодарского края

## ТВЕРСКАЯ ОБЛАСТЬ: САД НА БЕРЕГУ ВОЛГИ

Кроме Всероссийского голосования за выбор объектов благоустройства, есть и другие возможности модернизировать места для отдыха горожан. Один из них - Всероссийский конкурс создания лучших проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях. Он проводится по поручению президента с 2018 года, а с 2019-го вошел в состав нацпроекта. По итогам конкурса по стране уже выбраны 1315 проектов, 907 из них реализованы, около 300 - сейчас в работе.

Один из тех проектов, что уже успели воплотить в жизнь, - это благоустройство набережной вдоль Волги в Конакове. Для небольшого города в Тверской области с населением около 38 тысяч человек он стал одним из крупнейших за последнее время. И важнейших - потому что местная набережная - это одно из трех общественных пространств, где жители собираются на праздники.

Проект победил в конкурсе в 2020 году, и уже через год набережная преобразилась, сохранив при этом свой природный ландшафт. В обсуждении проекта в свое время участвовал чуть ли не каждый 10-й житель города, а потому он получился многообразным: на набережной теперь есть не только территория для проведения общественных мероприятий, но и семейные, и спортивные зоны, велосипедные и пешеходные дорожки, а главное - яблоневый сад и кленовая аллея, высаживать которые помогали сами жители.

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: КУРОРТ НА ЗАЛИВЕ

Город на Неве решил превратить берег Финского залива в настоящий курорт. В планах - благоустройство 14 пляжей, в прошлом году по нацпроекту «Инфраструктура для жизни» работы закончили на первых четырех, причем все они оформлены в едином стиле. На «Жемчужном», к примеру, как и на других объектах зоны отдыха, кабинки для переодевания и даже защитные навесы от солнца сделаны из эко-материалов либо стилизованы под дерево.

При этом учитывали «исторический» контекст пляжей: «Ласковый» традиционно привлекает летом любителей пляжного футбола, поэтому здесь поставили четыре спортивные трибуны. Пока что это самый большой из благоустроенных объектов: его площадь - 165 тысяч квадратных метров. Кроме прочего, на входе отреставрировали скульптуру «Буревестник» и название пляжной зоны - теперь они выглядят как новенькие.

Пляж «Дюны» часто посещают семьи с



Комитет по благоустройству Санкт-Петербурга

детьми, поэтому на нем оборудовали две большие детские площадки (для разных возрастов), игровые комплексы на них сделаны в форме пчелиных сот. На берегу поставили деревянные буквы с названием пляжа (для красивых фотосессий), а на входе - фигурки нерп.

Таких же нерп можно увидеть на пляже «Северный». Но главная его изюминка - белый песок, который завезли специально. Теперь в народе его называют Сестрорецкими (по месту расположения) Мальдивами. Для отдыха с детьми здесь также оборудовали детские площадки, плюс зоны для игры в настольный теннис, пляжный футбол и волейбол.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

## ■ КОНКРЕТНО

- **Где посмотреть проекты:** на сайте [zagorodsreda.gosuslugi.ru](http://zagorodsreda.gosuslugi.ru)
- **Кто может принять участие:** все граждане России старше 14 лет.
- **Как голосовать:** Всероссийское онлайн-голосование по выбору общественных территорий для благоустройства в 2025 году проходит до 12 июня. Одновременно с этим можно выбрать дизайн-проект по уже выбранным локациям, который кажется лучше других. Один человек может отдать только один голос.

## КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ: АМФИТЕАТР У МОРЯ

Активно пользуются возможностями Всероссийских конкурсов лучших проектов и в Краснодарском крае:

- С момента запуска нацпроекта мы благоустроили более 1400 объектов. И это все - реальные перемены: раньше пустырь, сегодня - уютный сквер, - рассказал врио министра ТЭК и ЖКХ Краснодарского края **Вячеслав Шапошник**.

Так на бульваре «Николаевский» в Краснодаре появились четыре детские и три спортивные площадки, зона для выгула и дрессировки собак и просторный амфитеатр, где летом проводят кинопоказы под открытым небом. В городе Усть-Лабинске возле озера Копытце - сад камней и декоративные холмы, зеленые беседки для тени, детские площадки, велодорожки, зона воркаута и корт для игры в стритбол.

Но жемчужиной среди проектов последнего времени стал «Берег трех морей» в Тамани. Станице более 2500 лет, изначально на этом месте древние греки основали город Гермонассу. И при реализации проекта истории уделено огромное значение.

В общей сложности проект включает в себя площадь в 2 га, которая разбита на три зоны. Первая - площадь Ушакова - стала главной локацией для проведения городских мероприятий. На ней построили амфитеатр с видом на море, фотозону и оформлением в греческом стиле. Вторая - это набережная с зонами отдыха, фонтанами, веломаршрутами, детской площадкой и спортивной зоной. И третья - пляж с шезлонгами, раздевалками, душевыми, навесами и площадкой для пляжного волейбола.

Новый объект, как и другие элементы благоустройства, позволяют сделать комфортнее не только жизнь местных жителей, но и привлечь туристов. А главное - делает мир вокруг еще красивее.



Дмитрий ПОЛУХИН/ Комсомольская правда  
Пресс-служба министерства ТЭК и ЖКХ Краснодарского края

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

**17,2 млн** россиян приняли участие во Всероссийском голосовании за выбор объектов благоустройства в 2024 году

**73 тысячи** общественных пространств преобразились по всей стране по программе нацпроекта «Инфраструктура для жизни»

**Более 31,5 тысячи территорий** по всей стране планируется благоустроить в ближайшие 6 лет (30 тыс. по итогам голосования и не менее 1600 проектов победителей Всероссийского конкурса лучших проектов создания комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях)

# Пропустили свой праздник ради «Амурских волн»



Впервые в фестивале приняли участие барабанщицы из пансиона воспитанниц Министерства обороны РФ.

Михаил МАЛЫШЕВ («КП» - Хабаровск)

17 военных оркестров приняли участие в XIII Международном фестивале «Амурские волны».

Фестиваль «Амурские волны» прошел в Хабаровске в 13-й раз. Программа фестиваля в этом году охватила 10 площадок, на которых состоялись сольные, плац-концерты и дефиле. Среди участников: военные оркестры из Екатеринбурга, Санкт-Петербурга, Москвы, Владивостока и Хабаровска. Целую неделю оркестры радовали своими выступлениями жителей и гостей города. Финал состоялся 1 июня.

Мы всегда приезжаем к вам с большой радостью. Фестивальное военно-музыкальное движение в России каждый год начинается со стартом «Амурских волн», - сказал перед открытием фестиваля начальник военно-оркестровой службы ВС РФ, главный военный дирижер, заслуженный артист РФ генерал-майор Тимофей Маякин.

Программа порадовала яркими событиями, но по традиции наиболее востребованными площадками стали площадь Славы и улица Муравьева-Амурского. На площади Славы

прошли два вечерних концерта. Оркестры исполнили как классические произведения, так и более современные композиции. В частности, прозвучали хиты отечественного рока, которым зрители с удовольствием подпевали.

Однако самым популярным мероприятием фестиваля стал марш-парад по улице Муравьева-Амурского. Старт ему по традиции был дан на площади Ленина, а маршрут пролегал до Комсомольской площади. В самом начале музыканты в парадной форме сыграли несколько композиций для собравшихся горожан.

Я сюда прихожу каждый год, с тех пор как фестиваль только стал проходить. Это уже 13-й раз! Помню, в первый год я пошел к какому-то коллективу и сделал с музыкантами общее фото. На следующий год я снова пришел на площадь с распечатанными фотографиями, отыскал этих ребят и вручил им. Они были очень удивлены, сказали, что такое с ними в первый раз. Очень люблю этот фестиваль! - рассказал хабаровчанин Анатолий.

Капитан Григорий Велько, начальник и художественный руководитель оркестра штаба Ленинградского военного округа,



«Амурские волны» прошли в Хабаровске в тринадцатый раз.

га, второй раз участвует в «Амурских волнах». По его словам, хабаровский фестиваль - один из лучших в стране и даже в мире.

Шикарный фестиваль. Здесь есть все: концертные выступления, плац-парады, прохождение оркестров по городу. Уверен, это замечательное событие как в жизни музыкантов, так и в жизни хабаровчан, - рассказывает Григорий Велько.

С куратором оркестра Ксенией Гоголевой музыканты из Санкт-Петербурга подготовили для хабаровчан особенный подарок - композицию «Над Амуром белым парусом».

Как только прилетаешь сюда, сразу появляются какие-то творческие идеи и импровизации. Хабаровск - это территория творчества и вдохновения.

Фестиваль из года в год совпадает с празднованием дня рождения Хабаровска. Именно поэтому он проходит в особенной атмосфере.

Кстати, у нашего Санкт-Петербурга 27 мая тоже День города. Свой праздник мы пропустили, чтобы прилететь к вам.

Конечной точкой марш-парада стала Комсомольская площадь, где оркестры дали заключительный концерт. «Амурские волны» закончились, оставив множество приятных воспоминаний у участников и зрителей.

## ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС

ВЛАДИВОСТОК

### Укусила за голову и лицо

Домашняя собака породы алабай напала на 70-летнюю пенсионерку в селе Амгу Приморского края. Пенсионерка находится в тяжелом состоянии, она проходит лечение в больнице. Специалисты завели уголовное дело по статье «Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности». В надзорном ведомстве не уточнили, находилась ли собака на самовыгуле или хозяин не использовал амуницию: намордник и ошейник с поводком.

Виновного привлекут к ответственности, будет решаться вопрос о возмещении расходов на лечение пострадавшей и ее транспортировку в медучреждение.

ЗАБАЙКАЛЬЕ

### Победили вместе

Сотрудники аэромобильного отряда МЧС России по Хабаровскому краю и военнослужащие Амурского спасательного центра завершили командировки в Забайкалье, длившиеся 39 и 43 дня. Около 100 специалистов и 20 единиц техники вернулись домой, успешно выполнив задачу по борьбе с природными пожарами.

За это время специалисты отстояли 20 населенных пунктов и ликвидировали кромку пожаров на площади 20 тысяч гектаров. Они работали в сложных условиях, включая степные и верховые пожары, а также оперативно реагировали на новые очаги возгорания. Среди защищенных территорий - поселки Беклемишево, Атамановка, станция Бушулей и детский лагерь «Огонек».

За мужество и профессионализм хабаровчане получили благодарности от МЧС Забайкалья, местных властей и жителей. В регионе продолжает работу экипаж самолета-амфибии Бе-200ЧС для борьбы с огнем.

МАГАДАН

### Плоские тарифы

Крупнейший российский авиаперевозчик увеличил количество билетов по «плоским» тарифам на дальневосточные направления. В июне билет из Москвы в Южно-Сахалинск, Петропавловск-Камчатский или Магадан можно приобрести от 26-27 тысяч рублей.

География «плоских» тарифов расширена с пяти до девяти регионов Дальнего Востока. Количество мест на рейсах увеличено на 4,5% за счет использования более вместительных самолетов. С 20 июня возобновляются рейсы Санкт-Петербург - Владивосток, которые будут выполняться три раза в неделю. Введены дополнительные рейсы на популярных направлениях.

ЯКУТИЯ

### Безопасность превыше всего

В целях обеспечения безопасности главного национального праздника Якутии администрация города ввела временный запрет на использование беспилотных летательных аппаратов 28-29 июня 2025 года. Ограничение будет действовать на территории местности «Ус Хатын», где пройдут основные мероприятия.

Запрет распространяется на все БПЛА, кроме аккредитованных СМИ. Нарушителям правил грозит административная и уголовная ответственность. Аналогичные меры применялись во время праздника в 2024 году. Организаторы напоминают, что Ысыах Туймаады (0+) традиционно собирает десятки тысяч гостей.

ХАБАРОВСК

### И дороги не те

Прокуратура Центрального района Хабаровска по итогам совместной проверки с ГАИ выявила многочисленные нарушения в содержании городских дорог. Надзорное ведомство установило, что состояние дорожного покрытия не соответствует нормативным требованиям, что приводит к росту аварийности в городе.

В связи с выявленными нарушениями прокуратура внесла представление в адрес городской администрации. Кроме того, в отношении заместителя мэра по промышленности, транспорту и связи заведено дело об административном правонарушении по административной статье «Невыполнение обязанностей по содержанию дорог». Материалы направлены в суд для рассмотрения.

Подготовили Ксения ЗАБЕЛИНА («КП» - Владивосток), Василина ИКОННИКОВА («КП» - Хабаровск).



По пути музыканты делали кратковременные остановки.

Светлана САВЕНКОВА  
(«КП» - Владивосток)

В Приморье известный путешественник открыл старт масштабного велопробега.

В середине мая на мысе Ахлестышева стартовал уникальный велотур от Русского острова до Мурманска. Татарстанец **Радик Зиннуров** отправился в масштабный велопробег, чтобы рассказать о заводах и предприятиях нашей страны. Сам Радик родился в поселке Алгаево, сейчас проживает в Нижнекамске. Работает веломастером и чинит чужих «железных коней».

### НЕ ЗНАЛ, НЕ ВЕДАЛ

- Еще в шестом классе я ездил на велосипеде «Урал» по всему району и накатывал так за один день 60 километров. Даже не знал тогда ни о каких велопробегах, велотуризме, велоспорте. Просто лежала душа крутить педали с самого детства. Когда пришел из армии, купил себе первый спортивный велосипед. С 2008 года из деревни до Нижнекамска ездил по 175 километров. Потом женился, все это забылось, транспорт валялся в гараже. Но что-то приспичило в 2018 году собрать его заново, и я поехал в Крым, потом в Беларусь, потом в Псков. И каждый раз собирал новый велосипед, — рассказал Радик Зиннуров.

Радик в 2021 году проехал из Нижнекамска до Крыма 5 тысяч километров за 29 дней, а в 2022 году отправился в Псков и Питер.

# Объехать всю Россию на велосипеде за три месяца

Семья поддерживает путешественника.



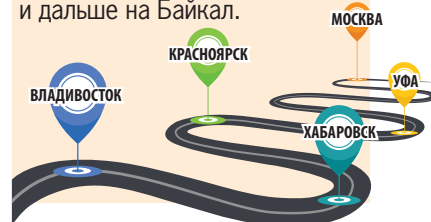
### СПРАВКА «КП»

#### Маршрут построен

Маршрут пройдет через ключевые промышленные и культурные центры России, среди которых Владивосток, Хабаровск, Красноярск, Новосибирск, Челябинск, Уфа, Набережные Челны, Москва, Санкт-Петербург, Мурманск.

В каждом из городов Радик посетит предприятия, участвующие в создании инфраструктуры страны: от заводов железобетонных изделий до строительных корпораций, возводящих дороги, мосты и современные здания.

В Приморье путешественник посетит Владивосток, Уссурийск, Дальнереченск и Дальнегорск. Затем отправится в Хабаровск и дальше на Байкал.



В первые разы переживали, но затем чуть успокоились. Путешественник всегда пытается поддерживать с ними и с Павлом Конюховым связь. На работе тоже очень лояльно относятся к деятельности велосипедиста.

- Начальник меня отпускает в административный отпуск во время моих велопробегов. Заранее спрашивает, собираюсь ли в этом году куда-то ехать. И затем просто на месяц или три дает свободные дни. Я на это время перестаю вести свои рабочие аккаунты и предупреждаю пользователей, что уезжаю.

- В Псков я поехал ради **Глеба Травина**, известного велосипедиста-путешественника Советского Союза и автора книги «Человек с железным оленем». В городе есть музей в честь него. По пути заехал к брату Федора Конюхова - **Павлу Конюхову**, и периодически теперь навещаю его с тех пор. Мы интересно познакомились. Помню, прихожу к нему, он меня издали не видит, со зрением немного проблемы, и говорит: «Заходи». Я не понимаю ничего, но захожу. А потом он мне: «Ты кто?» Говорю, что зовут Радик. Он видит за мной велосипед и спокойно впускает. Попили тогда просто чаю. Сейчас я официально его ученик.

### ПРЕДСТОИТ ДОЛГАЯ ДОРОГА

За три месяца велопутешественник преодолеет более 10 000 километров, посетит 35 городов, познакомится с ключевыми строительными предприятиями страны и расскажет о них широкой аудитории. - Обычно я ездил за свой счет, редко бывали мелкие спонсоры. Велопробег занимает много

времени и денег. Даже если ты не собираешься тратить на отели, душ и придорожные кафе, то все равно нужны деньги на экипировку, новые запчасти, вещи обихода типа фонариков, оружия и элементарно еду. Поэтому многие пытаются найти спонсоров. Я как раз искал себе, опубликовал об этом пост в соцсетях, и на меня наткнулись представители строительной компании.

Само путешествие началось с трудностей: самолет Москва - Владивосток задержали, и из-за этого пришлось сменить день старта: вместо 8 мая - 12. Однако Радик ни капельки не расстроился, а наоборот, с большим удовольствием ближе познакомился с природой Дальнего Востока. Четыре дня путешественник ночевал в палатке на берегу мыса Ахлестышева, и даже сильные штормы не испортили впечатление о нашем крае.

- Мне здесь очень понравились островки разные, бережки. С интересом сходил в океанариум, посмотрел на рыб и побывал в тропическом лесу.

Перед дорогой Радик изучил особенности нашего климата и природной среды. Например, знает, что на пути могут повстречаться тигры, плюс погода у нас очень переменчива. Велосипед путешественника вместе со всем необходимым весит почти 60 килограммов.

- Дорога большая, нет гарантии что вы доедете до гостиницы или точки, где собираетесь переночевать. Поэтому палатка, хотя бы маленькая, обязательна. Я же с собой еще беру газовую горелку, котелок,

вилку, ложку, нож, сигнальный пистолет, чтобы отпугивать животных, и маленькую солнечную батарею для заряда телефона. К тому же обязательны запчасти вроде тросиков, камер, покрышек. У меня новые еще непроверенные камеры от нижекамской фирмы, насколько они прочны и долгосрочны, я не знаю. Перестраховываться всегда надо.

### НУЖНА ПОДГОТОВКА

Основная опасность, по словам Радика, - большие дороги и фуры на них. Если не быть внимательным, то многотонные машины могут просто не заметить тебя. Потом идут дикие животные. Велотуристам нередко приходится ездить и ночевать в лесах. Опасаться также стоит и людей, не доверяя прохожим и всегда быть начеку.

- Хотя я никогда не наткнулся на плохих людей, сколько уже ездю, но осторожность не повредит. Помню, когда попал в Питер, в деревню рядом, хотел пить, но нигде не было ни кафешек, ни магазинов, ничего. Спрашиваю у местного, мол, где можно воды найти. Мне отвечают, что только километра три отсюда есть родник. Говорю, куда мне сейчас на ночь глядя по лесам ездить. Дедушка увидел за мной велосипед, ахнул и набрал сам мне воды, и вообще начал предлагать переночевать. Но я только поблагодарил и поехал дальше. Вообще заметил, что люди относятся к велотуристам лояльно и позитивно.

Родители Радика к увлечению сына относятся хорошо.



Радик Зиннуров планирует проехать более 10 тысяч километров и посетить 35 городов.

# «Уехал из Англии и ни о чем не жалею»

Окончание.  
Начало читайте на < стр. 1.

## ПРИЕХАЛ «В ГОСТИ» И ВЛЮБИЛСЯ

Когда в 2018 году Ник смотрел матчи чемпионата мира по футболу в России в своей квартире в Италии, он и представить не мог, что уже через полгода будет пить чай с блинчиками в питерской столовке и пытаться объяснить официантке, что хочет «это... ну как его... с мясом!».

— Я решил приехать в Санкт-Петербург как турист, но не ожидал, что сразу влюблюсь в Россию. Тут же забыл о переезде домой, о Японии. Нашел работу в Питере и остался там жить, — рассказывает мужчина.

На тот момент Ник практически не понимал русский язык. Первый год жизни в России он был окружен англоговорящими людьми. А потом началась пандемия. Он решил использовать время с пользой и в 2020 году стал углубленно учить русский язык. Занятия не прошли даром.

— Сейчас уже хорошо понимаю, пишу и читаю по-русски. Говорить все еще сложно. Русский язык очень богатый и красивый, поэтому мне стыдно говорить с ошибками. Но я много практикуюсь.

## ХАБАРОВСК? ЭТО СУДЬБА!

После Петербурга Ник загорелся Дальним Востоком.

— Я побывал во Владивостоке — очень дружелюб-

Ник  
нравится  
путешествовать  
по Дальнему  
Востоку.

ные люди и фантастическая природа! Хотел пожить там какое-то время. Искал работу, но вакансии нашлась в Хабаровске, и я решил обосноваться здесь.

Ник признается, что ожидания от переезда в Хабаровск сначала не оправдались. Работа была не такая интересная, как в Санкт-Петербурге. Но красота Дальнего Востока покорила его сердце. Он вспоминает, что Хабаровск встретил его морозом.

— Минус пять, метель. В Москве еще +10, а здесь уже зима! И вообще погода в Хабаровске очень разнообразная — в хорошем смысле. Лето жаркое, а зима очень холодная. Здесь все сезоны ощущаются. В Великобритании у нас дождливо круглый год.

Несмотря на двойные чувства, Ник быстро полюбил город. Иронично, что при-

чиной этого отчасти стала его работа, которую он сначала не полюбил. Он давал уроки английского языка и на одном из них встретил свою будущую жену. Теперь же Ник считает, что переезд в Хабаровск — это была судьба, которая свела его с Александрой.

— Это точно была любовь с первого взгляда. Мы первый раз общались на одном из моих уроков, но только спустя несколько месяцев встретились вне занятий.

## СЕРДЦЕ ПОДСКАЗАЛО СРАЗУ

Ник понял, что хочет навсегда связать свою жизнь с Александрой. Их отношения развивались с молниеносной скоростью. Уже через год они поженились. Несмотря на то, что свадебные традиции различны в Великобритании и России, церемонию решили

провести по местным обычаям.

— Мы расписались в Центральном ЗАГСе. Гостей почти не было — все было тихо и спокойно. Еще через год обвенчались в Спасо-Преображенском соборе, здесь, в Хабаровске.

В отличие от свадьбы, на церемонии венчания было много гостей. Даже мама Ника прилетела из Лондона, чтобы поздравить детей.

## О ЖИЗНИ В ХАБАРОВСКЕ

Несмотря на образование астрофизика, Ник еще со времен жизни в Италии преподавал английский. Желающих учиться у носителя языка очень много даже в Хабаровске, поэтому у него все дни расписаны и остается мало свободного времени.

Но, по мнению британца, это даже хорошо. А вот работать по специальности он пока не планирует, так как считает, что ему сложно будет найти подходящую работу в России.

В свободное время Ник любит читать и гулять. Он часто выходит на пробежки по набережной. В целом за годы, проведенные на Дальнем Востоке, он привык к новому ритму жизни и местным традициям. Но есть и то, что его удивляет до сих пор.

— Мне кажется, что в Великобритании все одноразовое. Все очень спешат покупать новые вещи и выбрасывать старые. Когда я там жил, я тоже постоянно покупал новую технику и одежду. Честно, иногда на это даже не хватало денег. То же и с едой — когда не доедаем приготовленное на ужин, просто все выбрасываем. Может, не все британцы так делают, но в моем окружении так было всегда. В России я развил очень хорошую привычку — ничего не выбрасывать.

Мужчина признается, что иногда он сильно скучает по своей семье. Но он постоянно держит связь с близкими. В остальном ему очень нравится здесь, и он не планирует уезжать. А его друзья в шутку уже даже называют Ника русским именем — Николай.

— Знаете, когда-то я мечтал о Японии, но судьба подарила мне Россию. И я благодарен ей за это!

Подготовила  
Александра  
ЯВИЩЕНКО («КП» -  
Хабаровск).

Свадьбу сыграли в Центральном ЗАГСе Хабаровска.

## ■ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ОТКРЫТИЯ

# Вкус Дальнего Востока

Милана СОКОЛ  
(«КП» - Владивосток)

## Фестиваль минтая проходит во Владивостоке.

Приморье — регион с уникальным климатом, флорой и фауной. Край, граничащий с Азией и сочетающий в себе культуру Европы, продолжает удивлять своим колоритом и кухней не только гостей из других стран, но и местных жителей. Доброй традицией здесь стали гастрономические фестивали, призванные открыть вкусы и новые варианты исполнения блюд из даров Дальнего Востока, а также привлечь туристов. Сейчас во Владивостоке с размахом проходит фестиваль минтая «Омега вкус» (0+).

В этом празднике вкуса участвует 30 заведений. Блюда с икрой минтая в раз-

личных сочетаниях, рыба в панировке и кляре, намазки и паштеты, пельмени и биточки, фишбургеры и супы — поверьте, есть где разгуляться аппетиту и фантазии.

Минтай — одна из главных промысловых рыб России, страна занимает лидирующие позиции в мире по ее добыче. Фестиваль призван доказать: минтай — это вкусно! И ценную белую рыбу, богатую микроэлементами, необходимо внедрить в культуру потребления людей разных возрастов. К слову, минтай — лучший выбор для спортсменов и любителей

Классика всегда в моде.

30Ж. По цене он гораздо ниже, чем «модная» красная рыба, а по пользе — богаче. Например, на 100 граммов минтая

приходится 72 ккал, 15,9 грамма белка и всего 0,9 грамма жира.

Во Владивостоке фестиваль продлится до 5 июня.



Каждое  
блюдо — как  
отдельное  
произведение  
искусства.

# Прогулка под камерой



**Амурская тигрица показала подросших детенышей в Хабаровском крае.**

**Егор ФАЛХВАДЗЕ**  
(«КП» - Хабаровск)

Новости о жизни амурской тигрицы Желтобокой пришли из лесохозяйства «Дурминское». Самка получила известность благодаря необычному окрасу своей «шубы». На этот раз хищница попала в объектив фотоловушки вместе со своими детенышами, которые заметно подросли. Котят резвились вокруг матери и исследовали камеру, пока тигрица разведывала территорию.

## ВЫХОД В СВЕТ

Желтобокую по праву можно назвать местной звездой. Она получила известность благодаря рыжему пятну на шкуре, с которого будто ластиком стерли черные полосы. Как и положено селебрити, каждое ее появление вызывает обсуждения. То все рассматривают ее очень крупных

детенышей из первого выводка, то умиляются недавно рожденным котяткам, то гадают - а не в положении ли Желтобокая снова?

Кстати, о возможной третьей беременности тигрицы специалисты гадали еще около года назад. Тогда хищница дважды попала в объектив фотоловушки в двух интересных положениях. Сначала у самки был заметно округлившийся живот, спустя время она вновь постройнела. Слухи подтвердились, когда Желтобокая показала котят во время прогулки, сейчас она вновь вышла с ними «в свет».

- Тигрятам скоро десять месяцев. Они не расстаются друг с другом, когда поджидают мать с охоты, и с радостью бегут за ней наперегонки в предчувствии свежего корма, - рассказали в центре «Амурский тигр».

На кадрах видно, как тигрята крутятся вокруг матери и отвлекаются на фотоловушку. Подрастающие хищники обнюхали камеру, показав свои роскошные усы, но не стали надолго задерживаться и снова засеменили за Желтобокой. В этом они отличаются

от первых детенышей тигрицы, которые на раз-два разбирались с фотоловушками с помощью когтей и клыков.

## ПРОВЕРКА БЕЗОПАСНОСТИ

Тигрица же изучала местность. На этом маршруте она не появлялась около двух месяцев, за это время на маркировочных деревьях появилось много «посланий» от других зверей. Желтобокую, как считают специалисты, интересуют в первую очередь новые запахи других тигров. Ей важно знать, кто побывал здесь и что ожидает ее семейство на пути следования.

Подрастающие хищники - третий выводок Желтобокой. Первыми были два самца и самка, которая достаточно рано отделилась от семьи и ушла строить свою жизнь. Мальчики же долго ходили за матерью хвостиком и приобрили внушительные размеры, за которые их прозвали Гулливерами. Их отцом считается самец по кличке Очкарик. Со вторым выводком Желтобокая отметилась в 2022 году. Отцом считают тигра Джека.

## БЕБИ-БУМ



## Серые малютки

**Александра ЯВИЩЕНКО**  
(«КП» - Хабаровск)

**В волчьей семье Герды и Шелдона появилась «банда хулиганов».**

Этой весной в хабаровском зоосаде «Приамурский» имени Сыроева произошло трогательное событие - 11 апреля у полярной волчицы Герды и ее партнера Шелдона родились шесть пушистых малышей. Маленькие щенята долгое время оставались в уютном логове под бдительной охраной мамы, но теперь они наконец-то начали выходить наружу и знакомиться с миром.

Первые недели жизни волчата провели в тепле и безопасности, питаясь маминым молоком и набираясь сил. Герда, как настоящая заботливая мать, ревностно оберегала своих детенышей, не подпуская к ним даже сотрудников. Но теперь, когда малыши окрепли, они начали выходить из укрытия.



**Маленькие щенята веселятся вволю.**

Сейчас щенки еще совсем маленькие, но уже проявляют большое любопытство к окружающему миру. Они играют друг с другом, кувыркаются и часто топчутся по маме, которая ни на секунду не выпускает их из виду. Малыши еще неуверенно стоят на лапах, но это не мешает им исследовать территорию и пробовать на зуб все вокруг.

Волчья семья еще совсем молодая - их союзу только год. Герда с рождения жила в зоосаде и сейчас ей шесть лет, Шелдону - три года. Эта пара - живое воплощение преданности и привязанности, а еще они очень заботливые и любящие родители.

Шелдон - гордый отец, не отходит от семьи ни на шаг. Он защищает, оберегает и даже помогает Герде заботиться о потомстве. Увидеть, как эти величественные хищники превращаются в нежных родителей, - настоящее чудо.

Как рассказали сотрудники зоосада, пока малыши остаются с родителями, но в будущем их ждет переезд в другие зоопарки. Для этого они должны подрасти, окрепнуть и перенять от взрослых сородичей базовые навыки.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

# Достояние природы - гордость Приморья

**Оксана ВЕЧЕРСКАЯ**  
(«КП» - Владивосток)

**Количество гнезд малой колпицы увеличилось до 30 за последние несколько лет.**

Популяция чрезвычайно редкой птицы семейства ибисовых малой колпицы за последние три года выросла в Приморье в полтора раза. Они гнездятся на заповедном острове Фуругельма, который находится в 110 километрах к юго-западу от Владивостока.

Сотрудники нацпарка «Земля леопарда» отмечают, что малая колпица занесена в Красную книгу: общемировая популяция пернатой насчитывает



**Природные условия острова хорошо подходят для образа жизни этой птицы.**

всего около двух тысяч особей. Эти птицы придиричивы к экологическим и климатическим условиям, поэтому гнездятся по большей части в восточном Китае и Южной Корее. В Рос-

сии особей начали фиксировать на острове Фуругельма в 2003 году. Тогда там появилось только одно гнездо.

- Новейшие орнитологические исследования показали,

что сейчас на одном из мысов острова находится 30 гнезд малой колпицы. С 2022 года их количество увеличилось с 18 до 30, - отметили в пресс-службе нацпарка.

Такие данные свидетельствуют о привлекательности острова, так как здесь наблюдается природное разнообразие, а также отсутствие туристических потоков, что благотворно влияет на размножение вида. Кроме того, следует отметить вклад Дальневосточного морского заповедника - специалисты поддерживают необходимые для колпицы условия. Кстати, краснокнижные красавицы не могут ужиться с монгольской чайкой, потому что та добывает их яйца.

Елена ОДИНЦОВА

Десяток яиц в среднем стоит уже меньше ста рублей - могут ли подешеветь другие продукты?

«Если уж у нас что-то подорожало, то никогда не подешевеет», - ворчат посетители магазинов, разглядывая ценники. Но обратный процесс все же бывает. Средние цены на куриные яйца - да-да, все помним рекордный их взлет пару лет назад - к концу мая вернулись к уровню 2023 года. Почему это произошло?

### ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ ШУМИХОЙ

С начала нынешнего года яйца только дешевели, а к середине мая их средняя цена по России пробила знаковую планку в 100 рублей за десяток. А сейчас она, по данным Росстата, примерно на уровне конца октября 2023 года - около 97 рублей за десяток. Но это - в среднем, а так вообще-то даже в Москве в магазинах экономкласса их можно найти и за 60 - 70 рублей, причем категории С1 и С0.

Как так получилось с яйцами и можно ли надеяться, что подобное возможно с другими продуктами? Скажем, с картошкой, которая в этом сезоне бьет рекорды подорожания?

- По яйцам у нас даже в 2023 году, когда случился на них резкий рост цен, не было какого-то существенного снижения производства, которое в принципе соответствовало потреблению. Но были временные проблемы - какие-то птицефабрики встали на карантин из-за птичьего

# Цены - всмятку!

## Так менялись цены на яйца

(руб./десяток, в среднем по России)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 30 октября 2023  | 97,13  |
| 25 декабря 2023  | 132,45 |
| 25 марта 2024    | 125,80 |
| 24 июня 2024     | 111,32 |
| 30 сентября 2024 | 104,67 |
| 23 декабря 2024  | 116,71 |
| 31 марта 2025    | 110,42 |
| 26 мая 2025      | 96,51  |

Данные: Росстат.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

## Какие продукты подешевели с начала 2025 года

Продукт

|                  |         |
|------------------|---------|
| Огурцы свежие*   | -47,91% |
| Яйца             | -17,1%  |
| Помидоры свежие* | 13,44%  |
| Гречка-ядрица    | 1,08%   |
| Рис шлифованный  | 2,41%   |
| Куры             | -0,04%  |

Изменение цены

\*Сказался сезонный фактор. Данные Росстата на конец мая 2025 г.

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

гриппа, где-то случился пожар. И пошел хайп, что яиц не хватает. Производители воспользовались этой информационной шумихой и стали активно поднимать отпускные цены. Ведь в предыдущие годы цены на яйца росли гораздо медленнее, чем издержки производителей. А тут возникла возможность это с лихвой наверстать, - объясняет **руководитель центра международного агробизнеса и продовольственной безопасности Российской академии народного хозяйства (РАНХиГС) Анатолий Тихонов.**

Но дальше, по словам эксперта, пошли обратные процессы. Народ стал переключаться с вздорожавших яиц на более доступные продукты.

- Делать себе яичницу из яиц по 130 - 140 рублей - это все же слишком. А

тем временем и вставшие птицефабрики вернулись в строй. И работа ФАС сыграла свою роль - были разбирательства по нарушению антимонопольного законодательства. Кроме того, регионы провели работу по заключению долгосрочных контрактов на поставки в магазины. И ввели социальные наценки на яйца (это когда наценка торговой сети на определенный перечень социальных продуктов меньше обычной или вообще отсутствует. - **Ред.**). Все эти меры вкупе и дали то, что мы имеем, - говорит Анатолий Тихонов.

### СПРОС СНИЗИЛСЯ

Отпугнуть людей от продукта легко, а обратно привлечь сложнее. В этом году даже на Пасху было за-

товаривание яйцом, всплеск спроса не был таким существенным, как обычно.

- Отраслевые союзы на это жаловались, - продолжает эксперт. - А яйцо - продукт с ограниченным сроком хранения, его особо не придержишь. Потому цены сейчас вновь стали более приятными для потребителя. Но и предприятия на волне яичного хайпа вполне возместили себе все издержки и даже подзаработали - могут сейчас снижать цены.

Что касается картошки, то и она скоро подешевеет. Просто в силу наступления сезона. Так же, как ягоды и фрукты.

- Как только пойдет первый отечественный картофель - обычно это с июня (с учетом южных регионов. - **Ред.**), так и начнется потихоньку сезонное снижение цен. Конечно, отката к прошлогодним 30 рублям за кило не будет, но по крайней мере картошка не будет стоить по 100 рублей, - прогнозирует Тихонов.

Ну а если не учитывать сезонный фактор? Совсем уж отката цен на какие-то продукты на уровень 5 - 10-летней давности, по мнению эксперта, быть не может. Для этого на тот же уровень должны вернуться, например, цены на горючесмазочные материалы, затраты на оборудование, зарплаты...

- Но некоторое снижение цен возможно, - утверждает аналитик. - По тем продуктам, по которым у нас наблюдается в данный момент переизбыток, по скоропортящимся товарам.

Характерный пример такого продукта - как раз яйца.

## РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ

Александра СУРИС

Выбираем лучшие примеры комфортной среды в новых жилых комплексах.

При покупке квартир россияне сегодня смотрят не только на стоимость квадратного метра или локацию, но и на комфортную среду - во всех ее проявлениях. Одним необходимы спортивные площадки, другим - игровые, а третьи мечтают о коворкинге прямо в доме или соседском центре.

Задача застройщиков - прислушаться к этим мечтам и воплотить их в реальность в своих проектах. На пользу людям и самим себе, ведь

Тренд на уют:

# «Комсомолка» проводит премию «Дом мечты»

чем больше удобств, тем активнее продаются квартиры. Так рынок и покупатели жилья сообща формируют тренд на уют. А как он реализуется в разных проектах и регионах, узнаем с помощью Всероссийской премии «Комсомольской правды» «Дом мечты».

### ПРЕМИЯ, НА СТАРТ!

Главная цель нового проекта - выбрать лучшие примеры создания комфортных условий в жилых комплексах и рассказать о них, чтобы вся страна могла подхватить полезный опыт.

Участвовать в премии могут современные жилые комплексы любого региона. Есть только два условия: все «Дома мечты» должны быть достроены и заселены, но не раньше 2016 года - хочется видеть развитие инфраструктуры комфорта именно в новых проектах. Подать заявку могут не только застройщики, но и сами жильцы.



В каких ЖК можно не просто «ночевать», а полноценно жить да радоваться? Победителей определяют участники народного голосования и эксперты.

Всего в премии «Дом мечты» 12 номинаций: лучшие детские и спортивные площадки, инфраструктура для владельцев авто, удобства для людей с ограниченными возможностями здоровья, озеленение и в целом благоустройство дворов, даже арт-объекты.

Победители в каждой номинации определяются в ходе народного голосования и работы профессионального жюри. Лучших назовем в декабре.

Подать заявку и узнать все подробности о премии можно на сайте «Дом мечты» - переходите по ссылке в qr-коде.



## КСТАТИ

### Яндекс Недвижимость

Премия «Дом мечты» поддержали ведущие эксперты и представители рынка. Генеральным партнером премии стал сервис «Яндекс Недвижимость», помогающий миллионам пользователей выбрать, продать, сдать и снять жилье. Сервис запущен в 2010 году и является одним из крупнейших в стране классифайдов в сфере недвижимости с большой базой предложений в новостройках и вторичном жилом фонде, а также коммерческих помещений и аренды.

- Покупка недвижимости - это гораздо больше, чем покупка просто квадратных метров, - говорит коммерческий директор сервиса «Яндекс Недвижимость» Евгений Белокуров. - Это новая мечта, новая цель, новые соседи и друзья, новый жизненный сценарий, новое место силы. Мы рады поддержать проект «Дом мечты», который отмечает и популяризирует лучшие практики в области комфорта жителей внутри жилых кварталов. Как сервис по поиску недвижимости мы знаем, что пользователям важны не только «квадраты», но и то, что находится за их пределами, и верим, что благодаря подобным проектам у самых комфортных решений будет больше шансов стать для рынка новой нормой.

РЕКЛАМА

## ■ КОНКРЕТНО

### Как подать заявку:

1. Выберите номинацию, которой соответствует ваш жилой комплекс;
2. Напишите рассказ о преимуществах дома в этом направлении;
3. Добавьте фото - чтобы все увидели ваши достижения;
4. Отправьте заявку нам через сайт премии до 4 августа 2025 года.

# Зумер

Елена КРИВЯКИНА

Почему российская молодежь не хочет строить карьеру и зарабатывать.



Елена КРИВЯКИНА, спецкор «КП»

«ОТКРУТИТ ДВА БОЛТА - И ПЕРЕКУР»

Эти самонадеянные зумеры опять не хотят работать, но требуют высокую зарплату! Возмущение по этому поводу то и дело пронзает соцсети. Представители так называемого поколения Z - зумеры (люди, которым сейчас от 13 до 28 лет) порядком достали работодателей и своих коллег.

Попался мне тут один пост в интернете, приведу его в сокращении. «Мне 23 года, я мастер в сервисном центре по ремонту всего. В основном профилируюсь на ремонте телефонов и ноутбуков, а средняя зарплата у мастеров в нашем сервисе - около 80 тысяч рублей (для нашего города вполне приличная). Сегодня у нас не вышел на работу очередной стажер, пришедший буквально неделю назад. Спрашиваю, мол, почему не вышел, говорит - денег мало. Человеку 22 года, опыта, разумеется, нет, за эту неделю он успел починить техники всего на 5 тысяч рублей. Это 4 единицы техники. 4 заказа за 5 дней, притом что их в день приходит 8 - 10 штук. Понятное дело, что технику со сложными неисправностями ему не доверяют, но работы все равно вагон.

А знаете, как работал этот человек? Открутит 2 - 3 болта - перекур, потом надо меммы полистать, потом в магазин сходить, потом пообедать. Вскроет корпус - снова перекур и меммы. Потом будет просто сидеть, втыкать в разобранную технику, пока кто-то из мастеров не подойдет и не ткнет пальцем: «Проверяй вот это и вот это». А потом оказывается - денег мало.

За этот год через сервис прошло больше 20 стажеров, и дай бог, один после фразы «проверяй кондиционеры» загулит, как это делать, или подойдет и спросит.

Ребята, пацаны и девчонки моего возраста! Поймите, не откуда взяться зарплате в 80 тысяч без опыта работы. Вы вчера сидели за партой вуза/технаря, вы еще не умеете толком работать. Почему вы требуете того, что не соответствует вашим навыкам? Первые 2 - 3 года ваша задача - учиться непосредственно работать, набивать руки, и только потом просить соответствующую зарплату. Нельзя сначала получить деньги, а потом научиться работать!»

Почему молодое поколение не хочет зарабатывать? Чтобы в этом разобраться, «Комсомолка» составила типичный рабочий портрет зумера и проанализировала его с экспертами.

НУ, Я ПОШЕЛ

Вот такой крик души. Для более старших поколений подобное поведение современной молодежи и вовсе дикость. Они просто не понимают, как это так можно - устроиться на работу, а потом уйти на обед и просто не вернуться, будто тебя и не было. И что самое интересное, эти же зумеры потом жалуются, что им мало платят - так и с голоду, дескать, помереть можно...

Специалисты в области кадров даже придумали название такому явлению - гостинг. Погостил молодой человек в офисе и пошел себе дальше. Через какое-то время он устроится на новую работу, но снова начнет действовать по похожему сценарию. Решит, что устал или начальник у него привередливый «душила» - и ищи-свищи. По данным hh.ru, среди всех причин несостоявшегося трудоустройства в 2024 году гостинг со стороны кандидата оказался на втором месте (на первом - недостаток квалификации).

Мы решили составить типичный рабочий портрет зумера, чтобы вместе с экспертами разобраться, что со всем этим делать.

Мы решили составить типичный рабочий портрет зумера, чтобы вместе с экспертами разобраться, что со всем этим делать.

**КАК МОЛОДЕЖЬ ОТНОСИТСЯ К...**

**...работе**

В Сети гуляет видео: зумерша устроилась на работу и рыдает в камеру, что до отпуска вкалывать целых полгода и дадут ей всего две недели. «Да от такого стресса и токса (негативной, токсичной атмосферы) надо год отдохнуть!» - плачет несчастная.

Как рассказала «КП» консультант по карьере и самореализации Галина Бобкова, зумеры очень чутко относятся к своему настроению и состоянию. Для них неприемлемы переработки и прочие трудовые подвиги. Потому что это токс и стресс.

Ни деньги, ни штрафы или угрозы увольнения не способны заставить их работать больше, чем положено. Увольнений они не боятся, потому как эта компания - не единственная на свете, а дополнительные 5 - 20 тысяч за сверхурочную работу не приблизят их к покупке квартиры или машины. Ну и ради чего



КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ 2000 ГОДА РОЖДЕНИЯ



Ранимость и «особое отношение» зумеров к работе стали темой для множества шуток и приколов в интернете. А вот их работодателям и коллегам часто бывает не до смеха...

штош начинаем работу пока есть настроение



надо уложиться в 10 минут

тогда напрягаться? - поясняет логику зумера эксперт.

По ее словам, зумерам сложнее концентрироваться на какой-то задаче, поэтому они постоянно отвлекаются. Всею виной - пресловутое клиповое мышление, когда человек «благодаря» соцсетям, где картинка постоянно меняется, не привык долго задерживать внимание на чем-то одном.

Но, безусловно, зумеры обладают и набором плюсов.

Зумеров часто обвиняют в поверхностности и клиповом мышлении, но, если копнуть глубже, окажется, что за этим стоит их способность быстро переключаться с одной деятельности на другую и такой важный в современном мире навык, как многозадачность, - отмечает Галина Бобкова.

Зумеры свободолюбивы, они терпеть не могут жестких рамок и ограничений. А тут еще и пандемия задала новый тренд - удаленку. Зумеры его оседлали. Большинство из них предпочтет потерять в зарплате, но иметь возможность не ездить ежедневно в офис. «Это же очень тяжело!» - закатывают глаза зумеры, даже если от их дома до работы 30 - 40 минут на метро.

Многие ребята мечтают о собственном деле. Которое тоже, по их мнению, будет позволять им делать то, что они хотят, и в том формате, который не будет нарушать их work-life balance (баланс работы и жизни), - замечает Галина Бобкова.

Все дело в том, что зумеры склонны к депрессии, быстро устают и выгорают.

- Современная молодежь, которая выходит на рынок труда, росла в более благоприятных условиях, чем предыдущее поколение. Если раньше в школе были более строгая дисциплина и преподаватели, то сейчас требования меньше. И уже в школе у ребят отсутствуют авторитеты, они не считают, что должны четко выполнять задания, которые дает старший товарищ. Это формирует сознание. Дальше такое отношение проявляется в колледже, в вузе и в работе, - рассказал «КП» профессор Финансового университета при Правительстве России Александр Сафонов. - Но работодатель не может подстраиваться под работника, нужна дисциплина. Представьте, идет конвейер, а работнику надоело работать, он встал и ушел...

Но дисциплина - дело наживное, уверен эксперт.

В конечном счете ребята поймут, что им надо подстраиваться. И они станут работать нормально, иначе у них не будет никакого прогресса, в том числе в плане зарплаты. Просто у них более длительный период адаптации, - говорит Александр Сафонов.

**...зарботкам**

Зумеров не мотивирует то, что так стимулировало их отцов и дедов, - работа в престижной компании, карьерный рост, высокая должность, статус и регалии. Их и деньги-то не особо вдохновляют работать больше, лучше и усерднее, - говорит Галина Бобкова. - Интерес к тому, что они делают, возможность создавать что-то значимое для мира и личный комфорт - вот что для них в приоритете, а зарплата - так, сопутствующая

# С ГОЛОДУ

ший фактор. Но при всем при этом она должна быть высокой - просто потому, что за маленькую они вообще не видят смысла ходить на работу. Если интерес пропадает, зумеры долго не задерживаются на одном месте.

Эксперт отмечает, что зумеры хотят и умеют жить только здесь и сейчас. Какие-то далекие цели - через три года станешь профессионалом, а через пять - руководителем отдела - большинство из них не вдохновляют. Кто знает, что там будет, главное - что происходит в настоящий момент.

- У зумеров действительно очень завышенные ожидания в плане зарплат, они переоценивают свои возможности. Если ты мало знаешь, то тебе кажется, что ты знаешь все, - замечает Александр Сафонов.

## ...денежным тратам

Больше всего денег зумеры тратят на еду, спорт и гаджеты. Вот главные категории расходов этого поколения (согласно опросу Юmoney):

Продукты 19%  
Спорт 10%  
Техника и электроника 9%  
Одежда 8%  
Транспорт 8%

Меньше всего ответов пришлось на дачу или сад (1%).

Интересно, что нередко в жилье зумеров нет плиты. Им достаточно микроволновки для приготовления еды из доставки. Готовить они особо не умеют и не хотят. Впрочем, некоторые эксперты связывают частое отсутствие у зумеров плиты с тем, что они снимают не квартиры, а студии (зачастую в нежилом фонде), это дешевле.

А вот еще интересные данные из того же опроса.

Больше половины зумеров (52%) живут одним днем и не стремятся инвестировать. Остальные в основном хранят деньги на банковских вкладах (16%).

При этом лишь 22% зумеров регулярно планируют свои расходы.

Однако в начале 2025 года в мире закрепился тренд No Buu: зумеры призывают перейти к осознанному потреблению, избегая лишних покупок и экономя деньги. Поклонники тренда составляют списки, в которых определяют, что могут покупать, а что - нет, и ставят себе лимиты на траты.

## ...к начальству и коллегам

Чувствительность и ранимость зумеров уже стала темой шуток и анекдотов. Эти черты переносятся и в рабочую среду. Допустим, начальник спрашивает: «Когда доделаешь свою часть проекта?» - а зумер воспринимает это как давление на себя. Им в принципе трудно общаться с людьми глаза в глаза, их среда - онлайн-общение. И нередко это мешает найти общий язык с коллегами старшего возраста.

- Зумеры ни за какие деньги и должности не готовы терпеть пренебрежение, хамство, лицемерие, подковерные игры, снобизм - в общем, все то, чем «болеют» многие компании и к чему давно привыкли их деды и отцы, - отмечает Галина Бобкова.

- Эти положительные черты воспитаны семьями. В большинстве семей сейчас один ребенок, и его «залюбливают». Родители в большей степени берут на себя обязательства по домашним заботам. Если раньше многих детей наказывали физически, то сейчас родители учат этого не делать, проявлять уважение к

ребенку, - отмечает Александр Сафонов. - Но тут возникает интересный парадокс: чем мягче мы к детям относимся, тем менее они приспособлены к жизни. Они становятся чрезмерно обидчивыми: сказал слово - они интерпретируют это как оскорбление. Дети постоянно говорят, что их границы нарушают. На работе то же самое: меня покритиковали - я забанил работодателя и пошел дальше. Молодежь действует в реальности так же, как привыкла вести себя в соцсетях.

Воздействовать на зумеров через угрозы, наказания и вызовы на ковер невозможно, отмечает Галина Бобкова.

- Они не только этого не боятся, но и считают моральным насилием, поэтому просто уходят с этой работы. Особые усмешки у старшего поколения вызывают гипер-чувствительность ребят к критике и необходимость трепетного к ним отношения на работе, как



это было в семье, - рассказывает Галина Бобкова.

Впрочем, таким необычным поведением зумеры могут изменить наш корпоративный мир к лучшему.

- Они несут в мир идеи равенства, гуманизма, ненасилия. Своим поведением и тихим протестом против веками живших в наших бизнес-реалиях правил они невольно меняют утилитарное отношение работодателей к наемным сотрудникам, делая технологии управления персоналом более человечными, - отмечает Галина Бобкова.

## ...подчиненным

Что касается зумеров-руководителей, то они мало чем

отличаются от представителей других поколений. Их не назначили бы на такую позицию, будь они расслабленными, неорганизованными и безответственными.

- В качестве отличий я бы упомянула вот какие моменты: зумеры в большей степени, чем представители старших поколений, чувствуют неуверенность в общении с подчиненными, которые значительно старше их, и очень боятся провала, - отмечает Галина Бобкова. - Развитее зумеры вообще, а на менеджерских позициях - особенно, хотят быть причастными к реализации социально значимых проектов, делать мир лучше.

## ЗНАЙ!

## Инструкция по применению

### Как работодателям и коллегам вести себя с зумерами.

- Не стоит вешать ярлыки и считать абсолютно всех зумеров одинаковыми. Как и представители любого другого поколения, они различаются: кто-то более ответственный, целеустремленный и трудолюбивый, кто-то - менее. Кто-то в силу обстоятельств повзрослел раньше, а кто-то до пенсии будет оставаться в душе незрелым ребенком. Но таких инфантилов немало и среди нынешних соколенков, - замечает Галина Бобкова.

Эксперт отмечает, что зумеры - это продукт эпохи и, что немаловажно, нашего воспитания.

- Обвинять их в чем-то - значит, снимать с себя ответственность за то, какими мы сами их вырастили. Нам с ними жить и работать, поэтому лучше будет постараться их понять и выстроить с ними конструктивный диалог. А может, чему-то полезному еще и поучиться у них, ведь дети - наши лучшие учителя, - говорит Галина Бобкова.

По ее мнению, лучше всего искать баланс.

- С одной стороны, если создавать зумерам тепличные условия, они так и останутся незрелыми, слабыми и безответственными. С другой стороны, нужно учитывать контекст ситуации. Если сильно давить, зумеры будут увольняться пачками, и может так случиться, что работать станет некому. Поэтому в перспективных ребятах нужно поддерживать огонек интереса, без которого им сложно быть продуктивными. Надо вовлекать их в корпоративную жизнь. Но одновременно ставить цели, прописывать планы и спрашивать с них результат. Если ситуация позволяет - идти им навстречу и разрешать удаленку, гибрид или гибкий график, четко отслеживая промежуточные итоги, чтобы они не забывали работать.

- Работодателям следует быть более гибкими. Зачастую работодатели ведут себя грубо, не учитывая специфику работника. А нужно относиться к сотрудникам с большей эмпатией (пониманием, человечностью. - Ред.), это позволяет увеличить лояльность персонала, - замечает Александр Сафонов.

**ПМЭФ'25**  
ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ

**РОСКОНГРЕСС**  
Пространство доверия

**18-21**  
**ИЮНЯ**  
**2025**

**forums.pb.com**

РЕКЛАМА

Титульный партнер

Титульный партнер

Официальный автомобиль Форума

ВЭБ.РФ

РОСАТОМ

ТАНК

ГигаПартнер

Стратегический партнер

Официальный авиаперевозчик Форума

СБЕР

РОССЕТИ

АЭРОФЛОТ

Генеральный спонсор

Генеральный партнер

Генеральный партнер

Генеральный партнер

ВТБ

ГАЗПРОМ

ГАЗПРОМБАНК

ГАЗПРОМ НЕФТЬ

Генеральный партнер

Генеральный партнер

Генеральный партнер

Генеральный партнер

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ СТРОЙ

НОВАТЭК

СБП

ПСБ

Государственная корпорация развития «ВЭБ.РФ», ПАО Сбербанк, Банк ВТБ (ПАО), Банк ГПБ (АО), АО «НСПК», ПАО «Банк ПСБ»



Николай МЫСИН,  
автоэксперт «КП»

**Тонкости ухода  
за машиной с июня  
по сентябрь.**

Лето - лучшее время года. Синее небо, яркое солнце, пора отпусков! А еще палящее солнце, зной, пыльца, вредные насекомые... От которых машины страдают так же, как люди. Молча, порой терпеливо. Но временами их страдания вырываются наружу, и выть начинают уже автовладельцы. Подсчитывая стоимость ремонта и потраченные на него время и силы. Впрочем, есть несколько советов, которые помогут с этими неприятностями справиться или вовсе их предотвратить.

## Как подготовиться

Весна и осень, конечно, коварны - обилие осадков и резкие перепады температур нервируют людей и травмируют технику. Лето в этом плане попроще. Тут главные враги известны - жара и солнце. Особых процедур для подготовки к летнему сезону не требуется. Тем более если за машиной следят. И все же пару моментов лучше учесть, даже если ваше авто новое.

**1 Подобрать правильную обувь.** Мы же не ходим летом в валенках, вот и машина не зачем кататься на зимней резине. Дело даже не в штрафах. Забавно, но факт - по российским законам в летние месяцы (с 1 июня по 31 августа) ездить на ней запрещено, вот только наказания за нарушение не предусмотрено... Сотрудник ДПС в худшем случае выпишет постановление за нарушение ст. 12.5 КоАП («Управление транспортным средством при наличии неисправностей или условий, при которых эксплуатация ТС запрещена»), но это штраф в 500 рублей. Да и на практике никто так не делает.

Но вот износ зимних покрышек в жаркую погоду будет в разы выше обычного (тем более если покрышки шипованные). Управляемость и акустический комфорт тоже будут страдать.

**2 Освежить «дыхание».** Если ТО запланировано, например, на конец лета - начало осени, часть процедур можно пройти заранее. Сменить салонный и воздушный фильтры несложно и недорого, а дышать станет легче и машине, и вам. За зиму они забиваются реагентами, грязью, а летом ситуация усугубляется песчано-пыльной взвесью, особенно при движении по дачным и деревенским грунтовкам. «Уставший» воздушный фильтр - это повышенный расход топлива, потеря мощности двигателя и дополнительный нагар на свечах. Салонный - грязный воздух внутри автомобиля, удар по системе охлаждения и «бонус» для бактерий, которые в теплое время года активно плодятся и раз-

# Тополиный пух, жара, асфальт



Александр БАРДЕНЦЕВ

**За машиной, как и за девушкой, нужно ухаживать. Особенно если мечтаешь поехать с ней летом на море!**

летаются по машине из дефлекторов вентиляции. «Продуло кондиционером» - это часто не от холодного воздуха, а как раз из-за них.

- Можно и радиатор промыть. Тем более если конструкция несложная и вы готовы снять его самостоятельно, - рассказывает директор одной из столичных СТО Владимир Марков. - Удалить грязь, камни, дорожные реагенты напором воды, замочить в растворе с моющими средствами минут на 10 - 15, тщательно просушить - и готово! Проход воздуха к двигателю будет легче, в салоне тоже «посвежеет». В жару это особенно актуально.

**3 Восполнить баланс жидкостей.** Само собой, охлаждающих. Перегрев мотора - худшее, что может случиться в жару. Неприятно стоять на обочине и в бессильной злобе наблюдать, как пар валит из-под капота. Поэтому заранее убедитесь, что «охлаждайка» не испортилась и заправлена в нужном количестве.

Проверьте и количество фреона в системе кондиционирования. Если есть подозрение на утечку, в бачок можно добавить контраст - и мастер на сервисе спустя какое-то время найдет дырочки в трубках и патрубках, откуда она вытекает. Процедура несложная, недорогая и полезная.

## О чем еще стоит подумать

И еще парочка «секретов Полишинеля», которые помогут сохранить машину, кошелек и даже здоровье.

**1 Следите за лужами.** Заглянуть под днище машины перед поездкой (особенно перед дальней) нелишне. Хотя лужа луже рознь. Возможно, вы увидите конденсат от кондиционера. А возможно, вытекла охлаждайка из треснувшего от жары шланга. Лучше заметить неисправность вблизи от дома и ближайшей мастерской, чем за сотни километров от оных...

**2 Не перекармливайте машину!** Есть от пуза в жару одинаково плохо и для человека, и для автомобиля. Заправлять бак «под крышку» не стоит - бензин может увеличиться в объеме из-за высоких температур, а это создаст лишнее давление во всей топливной системе

и увеличит риск прорыва в магистрали, что в особо пикантных случаях чревато пожаром.

Также не стоит перекачивать шины. Давление в покрышках лучше выставить на 0,1 - 0,2 атмосферы меньше нормы. Горячий воздух расширяется, «раздувает» резину, из-за чего хуже становится сцепление с дорогой, падает эффективность торможения, возрастает риск аквапланирования на влажных участках.

**3 Не бросай что попало где ни попадя.** Забытый пакет с продуктами в летнее пекло провоняет салон основательно и надолго. А оставленная на подлокотнике зажималка может просто взорваться. Стекла автомобиля - это линзы, которые фокусируют солнечный свет в самых неожиданных точках. Последствия непредсказуемы.

## Косметические процедуры

В принципе без этих манипуляций можно и обойтись. Но лето - пора специфических рисков, которых лучше избежать. Выбираясь летом на природу, мы ведь мажем кожу кремом, надеваем панамки, брызгаемся спреями от комаров. Так бережем себя от тепловых ударов, солнечных ожогов, укусов вредных насекомых. Машине все это тоже грозит, так что и ей нужны свои кремы, «панамки» и спреи...

**1 Макияж - это важно!** Солнце само по себе плохо влияет на краску - кузов быстрее выгорает, «мутнеет», покрывается пятнами. Добавьте к этому цветочную пыльцу, древесные почки, продукты птичьей жизнедеятельности... Тут постоял под липой - и машина покрылась трудносмываемой мастикой. Там припарковался возле забора, который красили дворники, - и получил забрызганные краской капот и крылья. Здесь проехался в зоне дорожно-ремонтных работ - вот тебе свежая порция клякс из битума на пороги и бампер.

А если сверху еще и стая жирных гусей пролетала... И ведь универсального рецепта нет! Дороги летом ремонтируют везде и сразу. От птиц не спрячешься. От насекомых, бьющихся о лобовое стекло, - тем более. Припарковаться под открытым небом - машина выгорит на солнце. Поставить под дерево - нападают веточки, листики, пыльца и почки...

Регулярная мойка может немного сгладить ситуацию, но лучше действовать превентивно, - говорит вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - Используйте специальную автохимию. Покройте машину керамикой, обработать воском не так дорого и можно сделать самому. Цена вопроса - несколько тысяч рублей. Зато мыть ее потом легче, грязь въедается не так сильно.

Так что лучше заранее обработать кузов полимерами - это серьезно сэкономит деньги. Ведь за очистку кузова от липкой пылицы или битума автомойщики могут запросить двойную цену. А то и вовсе отказаться от работы. При этом долго ездить в заляпанном состоянии не советуем - с каждым часом подобная грязь все сильнее въедается в кузов, нанося вред покрытию. Потом-то, может, и отмоешься, а «шрамы» (пятна, потертости) останутся.

Можно использовать чехлы, но это подходит, если куда-то уезжаешь надолго. Вряд ли кто-то готов упаковывать «железного коня» каждый раз, оставляя его на стоянке.

**2 Умывайтесь правильно.** Моем глазки, моем щечки, моем ушки и ладошки... А чем мыть? Дорожную пыль, цветочную пыльцу, даже останки насекомых сойдет простой напор воды с элементарными чистящими средствами. Что делать с засохшим птичьим пометом, кляксами краски и битума, древесной смолой? Кто-то советует протирать пятна соляркой, кто-то - керосином и ацетоном, кто-то - обычным растительным маслом и даже... маргарином.

Ацетоном точно не стоит, как и другими бытовыми растворителями: вместе с грязью вы сотрете и краску, - предупреждает Владимир Марков. - В остальном работает «принцип борща»: тут нет идеального и канонического рецепта - каждый действует в силу собственных предпочтений. То же подсолнечное масло действительно может справиться с липкими пятнами. Но лучше пользоваться специальными очистителями. Выбор широк, часто даже указывают, какому возрасту автомобиля подходит конкретная баночка. Химия - точная наука, и качественные смеси полимеров, масляных добавок и абразивов будут куда эффективнее народных средств. Притом что стоят ненамного дороже.

**3 Внутренний мир важнее внешнего.** Салон машины от жары и солнечного пекла страдает не меньше, чем кузов. Пластик выгорает, иссыхает и трескается. Кожа сидений морщится и старится. Ей помогут специальные кремы - увлажняющие, питающие, восстанавливающие, защищающие от ультрафиолета. Это не шутка - такие действительно эффективны. Пластик же надо регулярно протирать влажными салфетками, оберегая от высыхания. И крайне полезны термоэкраны - те самые фольгированные «одеяла», которые вы точно видели под лобовыми стеклами других авто. Отражая солнечный свет, они оберегают материалы отделки от перегрева, деформации, трещин. Ну и салон нагревается не так сильно.

- Не стоит забывать, что лето - время мороженого, сладких газированных напитков, фруктов и ягод, - напоминает Владимир Марков. - И пятна и капли от сладких десертов и напитков появляются тут и там. Оттирать их лучше сразу. В первые пару часов спасет простая влажная салфетка, в течение недели - классическая мойка, а через месяц - уже только химчистка.

**РАДИО  
КОМСОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**  
radiokp.ru

**Машина - это не только  
средство передвижения.  
Новые автозаконы,  
технологии, тест-**

**драйвы, лайфхаки, дорожные истории  
и многое-многое другое - в программе  
«Мой автомобиль» с понедельника  
по четверг в 7.00 (мск) на Радио «КП»**

# Не так страшен сахар, как соки и газировка

Ученые объяснили, почему именно сладкие напитки несут наибольшую опасность для организма.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Ученые из Университета Бригама Янга (BYU) в сотрудничестве с немецкими коллегами провели самый крупный на сегодня метаанализ, изучив данные более 800 000 человек из Европы, США, Азии, Австралии и Латинской Америки. И главный вывод медиков и ученых: для развития диабета опасен не сам сахар, а то, как и откуда мы его получаем.

Исследование неопровержимо доказало: сахар из соков и сладкой газировки - главная угроза нашему обмену веществ. Именно в жидкой форме он повышает риски развития сахарного диабета очень существенно.

Газировка, энергетики, спортивные напитки (SSB): каждая дополнительная порция (350 мл) этих напитков увеличивает риск диабета второго типа на 25%. Причем угроза начинает расти буквально с первой банки в день - безопасного порога нет.

Фруктовый сок (пакетированный, нектары): стакан (240 мл) в день повышает риск диабета на 5%. Так что сок нельзя считать здоровой альтернативой газировке и вообще полезным питьем. Напиток потерял при производстве главное преимущество цельного фрукта - клетчатку. К тому же производители нередко подслащивают напиток, чтобы он не был слишком кислым, но не сообщают об этом на этикетке.



Почему именно сладкие напитки так опасны?

**1.** Сахар из растворов попадает в кровь почти моментально, вызывая резкий скачок глюкозы и инсулина.

**2.** Это создает экстремальную нагрузку на организм. Печень, перерабатывая изолированные сахара (особенно фруктозу из напитков), активно производит жиры (липогенез), что ведет к жировой болезни печени и инсулинорезистентности - ключевому механизму развития диабета 2-го типа. Поджелудочная железа истощается, пытаясь выработать достаточно инсулина для «усмирения» сахарных бурь.

При этом умеренное потребление сахара из цельных продуктов (молочка - фермерские йогурты, цельнозерновые каши, фрукты) вполне безопасно в плане рисков диабета, если, конечно, питание в целом сбалансированное.

До 40 -60 г общего сахара в день не повышает риск диабета, если источник сахара - не рафинированные (то есть не ультраобработанные) продукты.

- Неизвестно еще, что здоровее! Пожалуй, лучше чистой воды выпью...

## НАГЛЯДНО

В цельных продуктах (см. выше) сахар «упакован» вместе с клетчаткой, белками и жирами. Эти вещества замедляют всасывание сахара, предотвращая опасные скачки глюкозы и инсулина, не перегружая печень.

• **Фрукты по сути** - это сахар + клетчатка, которая замедляет его всасывание + витамины/антиоксиданты (защищают клетки).

• **Йогурт (неподслащенный)** = сахар + белок (снижает скачки глюкозы в крови) + кальций/пробиотики.

• **Цельнозерновые каши, хлеб** - это сложные углеводы + клетчатка + микроэлементы.

## ВАЖНО!

В жаркую погоду сладкие напитки (газировки, энергетики, сладкий кофе, пакетированные соки) могут вызывать повышенную жажду и создавать дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и почки.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Любимая газета страны  
**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА!**  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК  
ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ!



**Александр Ревва помирился с мамой после 20 лет вражды**



**Помолимся... Пушкину?**

Как великий поэт оказался на иконах

**Животные умнее, чем мы думаем**



**Чемпион на миллион**

Сколько получают спортсмены за победы



В ПРОДАЖЕ С 4 ИЮНЯ

РЕКЛАМА 12+

## КОМПЕТЕНТНО

**Зухра ПАВЛОВА, врач - эндокринолог, д. м. н., старший научный сотрудник факультета фундаментальной медицины МГУ, наш постоянный эксперт:**

- Жидкий сахар быстро всасывается, резко повышая уровень глюкозы в крови. Это приводит к всплескам инсулина и хронической нагрузке на поджелудочную железу. Со временем это может вызывать инсулинорезистентность (когда организм перестает реагировать на выделение инсулина. - **Ред.**) - ключевой механизм развития диабета 2-го типа. А еще сладкая газировка - прямой и быстрый путь к ожирению. Лишний сахар откладывается в виде жира. Плюс после сладких напитков просыпается сильный голод, и вы еще и съедаете больше нужного. Так что ограничьте сладкие напитки, включая фруктовые соки - даже «100% натуральные». Пейте воду, несладкий чай, напитки без добавленного сахара. Замена одной порции сладкого напитка в день на воду или несладкий чай снижает риск диабета примерно на 17%. Для получения витаминов ешьте цельные фрукты - они содержат клетчатку, которая замедляет всасывание сахара. А от сладкой газировки и соков я рекомендую совсем отказаться.



Сколько нужно съесть белка, чтобы избавиться от риска ожирения, - на сайте

## ВАЖНО!

Риск диабета зависит от множества личных факторов: вес, уровень активности, наследственность, обмен веществ, уровень стресса. Консультация врача обязательна, если у вас есть индивидуальные факторы риска.

## МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

**Анастасия БИКУЛОВА, Самара:**

- Занимаюсь графическим дизайном (создание логотипов, фирменного стиля, карточек для маркетплейсов и т. п.). Увлекаюсь моделингом.



**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:**

- Коралловое бикини с завязками не прячет, а, наоборот, эстетично подчеркивает линии силуэта. Многослойный жемчуг поверх купальника играет на контрасте: винтажная драма и пляжный шик. Украшения поверх купальника - тренд вне сезонов. Главное - соблюдать баланс: текстура вместо блеска, длина вместо массивности.

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

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

## АНЕКДОТЫ

**\*\*\***  
Дятел задумался и выпал с обратной стороны дерева.

**\*\*\***  
Про свой возраст она может сказать, что принца на белом коне уже не ждет, но к цокоту копыт еще прислушивается.

**\*\*\***  
А ведь вовремя не убранные вещи становятся предметом интерьера...

**\*\*\***  
В полицейском участке звонит телефон.

- На помощь, на помощь! - слышится в трубке.

- Что случилось?

- В комнату ворвалась кошка!

- Простите, но из-за таких пустяков полицию не беспокоят. Кто вы?

- Кто-кто... Попугай, конечно!

**\*\*\***  
- Одну оскорбинку, пожалуйста.

- Идиот.

- Спасибо.

**\*\*\***  
При пожаре на фабрике по производству валерьянки все были абсолютно спокойны...

**\*\*\***  
Умен, красив жених у Вали, Талантлив, строен и богат.

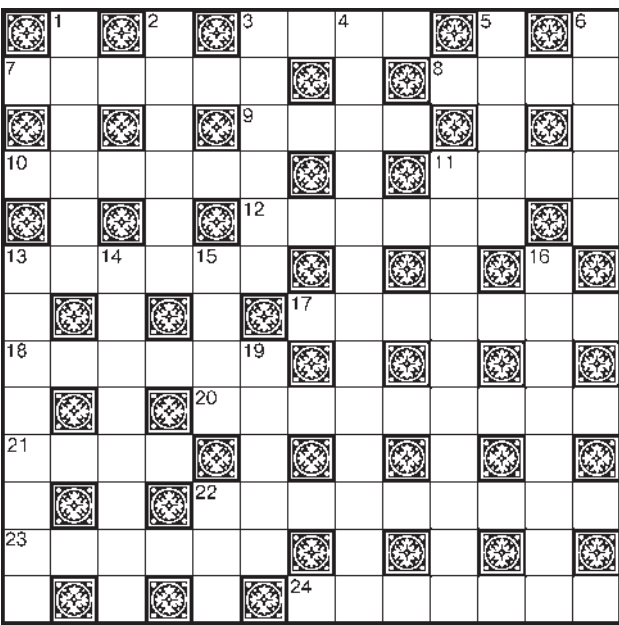
За что в народе и прозвали:

«Вот гад!»

Оставьте свой анекдот на сайте KP.RU в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на KP.RU

## КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
3. Договор с пафосом.  
7. Для чего используют кондиционер?  
8. Что открывает многие двери с «черного входа»?  
9. Какого зверя посвятили Артемиде?  
10. Разделить...  
11. Товар бахчевода.  
12. «Афины на Шпре».  
13. Пляжный камешек.  
17. Чем скрепляют слои салата «Мимоза»?  
18. Что стало отправной точкой при отборе состава баскетбольной команды для участия в съемках комедии «Рыбы, которые спасли Питтсбург»?  
20. Простодушный синоним.  
21. «Ну, чтобы всем!».  
22. Сторожевая собака из Азербайджана.  
23. Во что 15 августа 1990 года врезался «Москвич» с Виктором Цоем?

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
1. Семейная разборка.  
2. Кручина наших дней.  
3. Выстрел множественного числа.  
4. Какая служба 9 февраля 1945 года арестовала Александра Солженицына?  
5. Три копейки на старинный лад.  
6. Расшифровка второй буквы СОБР.  
11. Хищник с капюшоном, чья голограмма попала в приключенческий фильм «Мир юрского периода».  
13. Уличный продавец прессы.  
14. Что превращает озеро в каток?  
15. Что протекает в ванной?  
16. Где живет герой детективного сериала «Люцифер»?  
19. Неожиданная история.  
22. Шум в заводском цеху.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
3. Пакт. 7. Стрика. 8. Блат. 9. Лань. 10. Учасья. 11. Дыня. 12. Берлин. 13. Галька. 17. Майонез. 18. Зодиак. 20. Навионось. 21. Тост. 22. Гурдабасар. 23. «Икарус». 24. Жанрист. **ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
1. Стычка. 2. Грυσть. 3. Пальба. 4. Контрразведка. 5. Алтыны. 6. Отрад. 11. Диплофазавр. 13. Газетчик. 14. Ледо-став. 15. Крап. 16. Пентнахус. 19. Казус. 22. Гул.

## Прогноз погоды на завтра, 6 июня

|                | Ночью     | Днем      | Давление* | Влажность | Ветер      | Восход | Закат |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|-------|
| Благовещенск   | +10...+12 | +12...+14 | 737       | 63%       | 6 м/с, с   | 04.22  | 20.35 |
| Владивосток    | +12...+14 | +18...+20 | 747       | 68%       | 6 м/с, ю   | 05.34  | 20.48 |
| Хабаровск      | +7...+9   | +7...+9   | 742       | 76%       | 4 м/с, с-в | 05.00  | 20.57 |
| Южно-Сахалинск | +6...+8   | +14...+16 | 745       | 71%       | 9 м/с, ю-з | 05.36  | 21.19 |

ясно ☀️ облачно ☁️ пасмурно ☁️ дождь 🌧️ гроза ⚡️ снег ❄️  
\* мм рт. ст.

## СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам!  
**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!

## ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор  
Олеся Вячеславовна НОСОВА.  
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
■ Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.  
■ Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.  
■ Учредитель, редакция и издатель - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».  
■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов.  
Индексы П1101, ПМ976  
■ Время подписания по графику - 17.00, фактически - 16.30  
■ Отпечатано: ООО ИД «Дважды два». 675000, Благовещенский р-н, с. Чигири, пер. Печатицкого, 1  
■ ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2025», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.  
**Тираж этого номера: 173 108 экз.**  
Цена договорная



|                     |                      |                    |           |                    |                      |                    |           |                    |                    |                      |           |                    |           |                      |                    |
|---------------------|----------------------|--------------------|-----------|--------------------|----------------------|--------------------|-----------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------|--------------------|-----------|----------------------|--------------------|
| Астрахань (8512)    | 48-49-50             | Брянск (4832)      | 37-00-80  | 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)  | 289-90-85          | Псков (8112)         | 72-29-00  | Смоленск (4832)    | 62-18-38  | Тюмень (3452)        | 69-96-12           |
| Алма-Ата (727)      | 273-74-97, 273-82-61 | Волгоград (8442)   | 44-13-43  | Калининград (4012) | 31-03-50             | Красноярск (391)   | 206-96-50 | Омск (3812)        | 29-01-50           | Ростов-на-Дону (863) | 333-24-22 | Ставрополь (8652)  | 95-11-97  | Уфа (347)            | 292-44-47          |
| Барнаул (3852)      | 20-55-47, 20-55-33   | Вологда (8172)     | 54-61-38  | Калуга (4872)      | 52-41-35             | Курск (4712)       | 70-62-71  | Орел (4862)        | 43-39-39           | Сыктывкар (4912)     | 95-78-87  | 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           | Тамбов (812)         | 458-90-68 | Тамбов (4752)      | 71-93-12  | Челябинск (351)      | 700-09-68          |
| Бишкек (10996)      | 312-88-31-31         | Екатеринбург (343) | 237-25-51 | Киев (1038044)     | 205-43-01            | Минск (1037517)    | 337-77-11 | Пенза (8412)       | 56-46-41           | Самара (846)         | 270-69-10 | Тверь (4822)       | 33-93-63  | Южно-Сахалинск (900) | 43-41-515          |
| Благовещенск (4162) | 49-45-15             | Иваново (4932)     | 58-17-30  | Киров (922)        | 901-66-35            | Мурманск (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