

Внуки в восторге, а ровесницы завидуют

Сибирячка в 67 лет стала
моделью и встретила
поклонника из Бразилии.

Подробности на стр. 12 ▶



Тамара СТЕПАНЧЕНКО

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Абакан **105,3 FM**
Иркутск **91,5 FM**
Красноярск **107,1 FM**
Новосибирск **98,3 FM**

radiokp.ru



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Вторник, 3 июня
№ 40 (27686)/2025 год

Сибирь

KP.RU 3 705 000
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Крушение поезда в Брянской области:

Погибший машинист экстренно затормозил и спас сотни жизней



Машинист Павел Мишин.



Состав
врезался
в рухнувший
мост, погибли
7 человек,
104 пострадали.

Читайте на стр. 4 - 5 ▶



Глаза болят, вскипает мозг!

Анастасия КУРЕНОВА
(«КП» - Иркутск)

Журналист «КП» испробовала
на себе методы борьбы
с информационной
перегрузкой.

Коллеги в офисе активно обсуждают выходные - кто был на даче, кто на концерте. Тем временем я пытаюсь быстрее закончить текст, но перечитываю, что получилось, и ничего не понимаю: и свои мысли записала, и разговор коллег проконспектировала. Смех смехом, но это не первый раз, когда из-за постоянной информационной перегрузки в голове каша.

Окончание на стр. 13 ▶

Региона РАХИМОВА
Russian Emergencies Ministry/Handout via REUTERS, личная страница Павла Мишина в социальной сети



Евгений Иоппа на дежурстве.

Вытаскивали сквозь огонь

Екатерина КРАСНОВА
(«КП» - Омск)

В Омской области
участковый спас
деревню от пожара.

В селе Александровка (Омская область) едва не случилась трагедия. Предотвратить взрыв и масштабный пожар помог отважный полицейский **Евгений Иоппа**, рискуя жизнью.

Утро участкового начинается с объезда территории, у него в ведении пять населенных пунктов. В один из вечеров он увидел необычное зарево. Пока ехал к месту, вызвал пожарных. А сам решил не терять драгоценного времени.

Горел не жилой дом, а хозяйственная. А внутри находилось несколько балло-

нов с газом и цистерны с топливом. Думать было некогда, тащили баллоны уже через огонь. Иначе страшно подумать о последствиях.

На вопрос, как пришел в профессию, Евгений отвечает просто: «Пригласили и пошел». За четыре года службы у участкового Иоппа случалось всякое. Как-то раз пришлось несколько часов искать мужчину, который решил в мороз ночью пойти пешком от станции до дома больше 40 километров.

За неравнодушие и самоотверженность Евгения уважают все жители его участка. Они уверены, если будет нужно, их участковый обязательно окажется где-то рядом. Поэтому при встрече с ним на привычное «Как дела?» отвечают: «Теперь отлично!»

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 заещающую 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 омбудсмента 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 половину 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, лишённая 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 Львово-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 орфаным 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

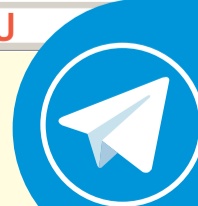


http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

Доказано наукой: когда родители пьют, 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 полумиллиона 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 увеличилась, 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 МАТИНОВИЧУ/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 опылать? 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.



Как подросткам найти работу на лето, читайте на сайте



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/поддержку любой выбор своего ребенка	8%	12%	14%

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

Почему российская молодежь не хочет строить карьеру и зарабатывать > стр. 8 - 9.



Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашей странице ВКонтакте - 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 подтвердит: 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 - вниз 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

ОФИЦИАЛЬНО

**Пресс-секретарь
Президента РФ Дми-
трий 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 клинику 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...

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

«Происходит действительно единение общества»

Официальный представитель МИД РФ Мария ЗАХАРОВА:

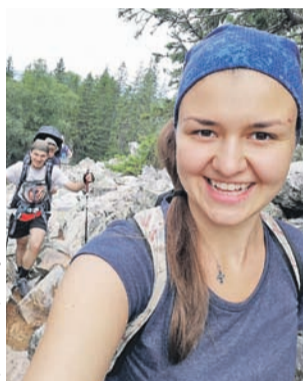
- Произошла трагедия, правоохранительные органы ведут следствие. Но, посмотрите, наша страна объединилась и на уровне федерального центра, и региональных властей, и просто неравнодушных граждан. Происходит действительно единение. Помощь жертвам, пострадавшим. Самое главное, что люди объединились и всей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

КОНКРЕТНО



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



Виолетта обожала походы с семьей.

Личная страница героя публикации в социальной сети

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-

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 ездил 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.

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 грузовой поезд.



via REUTERS



Тамару на перроне встречали дети с грудной внучкой.



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

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.



Комитет по благоустройству Санкт-Петербурга

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

■ КОНКРЕТНО

- **Где посмотреть проекты:** на сайте 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 Гермонассе. И при реализации проекта истории уделили 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.

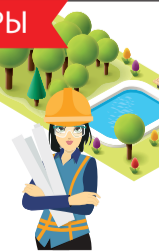
Новый объект, как и другие элементы благоустройства, позволяют сделать комфортнее не только жизнь местных жителей, но и привлечь туристов. А главное - делает мир вокруг еще красивее.



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)



Дмитрий ПОЛУХИН/ Комсомольская правда

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 пробилла 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.



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 переизобилие, 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

Премии «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.

Зумер

«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!»

НУ, Я ПОШЕЛ

Вот такой крик души. Для более старших поколений подобное поведение современной молодежи и вовсе



Елена КРИВЯКИНА, спецкор «КП»

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

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 начал привередливый «душнилла» - 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.

КАК МОЛОДЕЖЬ ОТНОСИТСЯ К...

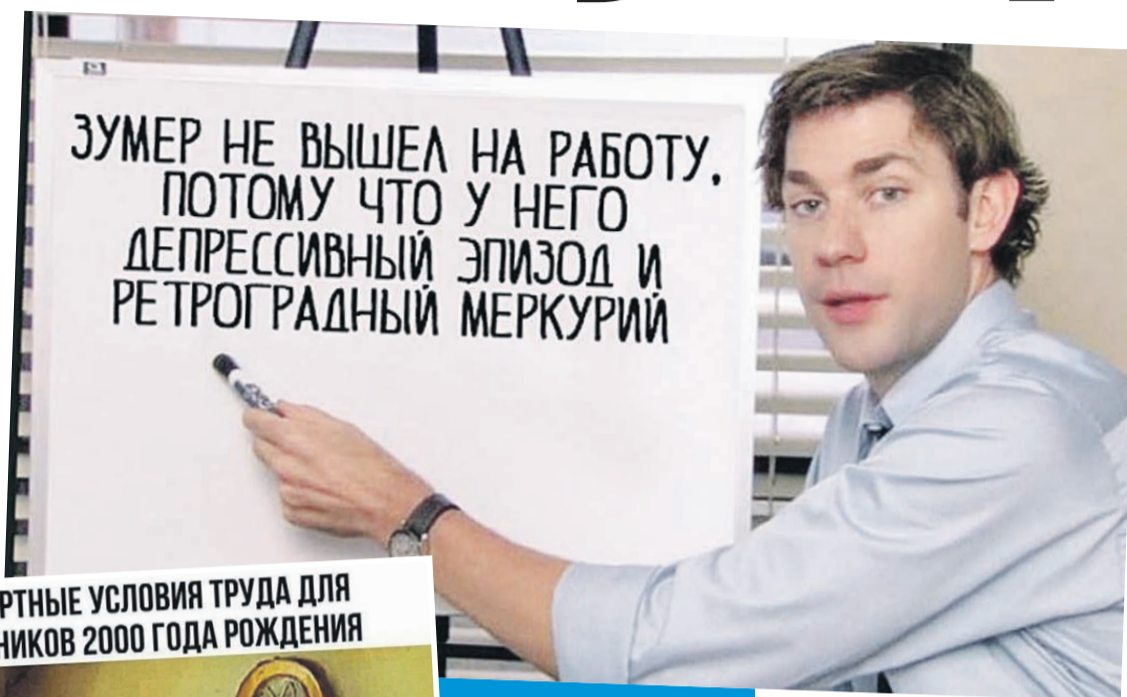
...работе

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 тогда напрягаться? - поясняет логику зумера эксперт.

По ее словам, зумерам сложнее концентрироваться



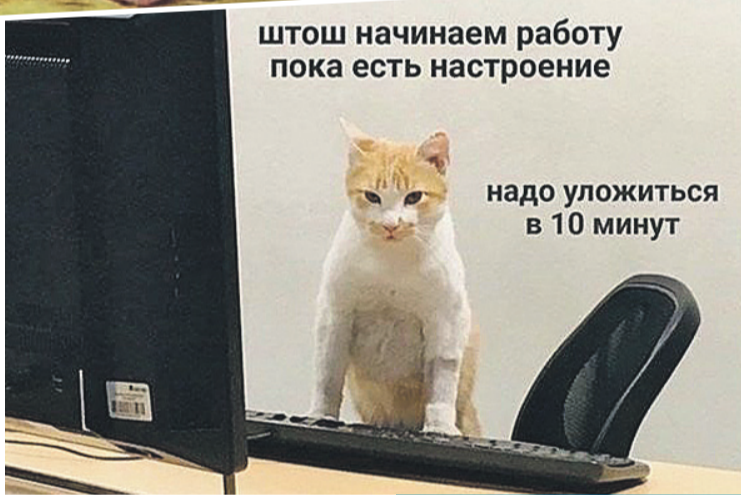
ЗУМЕР НЕ ВЫШЕЛ НА РАБОТУ, ПОТОМУ ЧТО У НЕГО ДЕПРЕССИВНЫЙ ЭПИЗОД И РЕТРОГРАДНЫЙ МЕРКУРИЙ

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ТРУДА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ 2000 ГОДА РОЖДЕНИЯ



Ранимость и «особое отношение» зумеров к работе стали темой 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

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, сопутствующий фактор. Но при всем при этом она должна быть высо-

С ГОЛОДУ

кой - 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 Yu: зумеры призывают перейти к осознанному потреблению, избегая лишних покупок и экономия денег. 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, подковырные 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 родителей 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: меняя работодатели - 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 гиперчувствительность ребят к критике и необходимость трепетного к ним отношения на работе, как это было в се-

ТОЛЬКО ЦИФРЫ ДЛЯ ЧЕГО МОЛОДЕЖИ ДЕНЬГИ



По данным опроса Юmoney.

ме, - 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. - Развитые 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 сококалетних, - 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

forumspb.com

РЕКЛАМА

Титульный партнер: ВЭБ.РФ, РОСАТОМ

Официальный автомобиль Форума: ТАКИ

ГигаПартнер: СБЕР

Стратегический партнер: РОССЕТИ

Официальный авиаперевозчик Форума: АЭРОФЛОТ

Генеральный спонсор: ВТБ

Генеральный партнер: ГАЗПРОМ, ГАЗПРОМБАНК, ГАЗПРОМ НЕФТЬ

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»

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 здоровью. 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.



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

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, пытается 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.

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.



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.

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

Евгения ДЕМИНА, Анна КОВАЛЕВА
(«КП» - Омск)

В Омской области две недели разыскивают 19-летнюю Милену Ацентьеву.

Она ушла 18 мая в 6 часов утра из дома подруги. Точнее даже не ушла - убежала в сторону леса, позже скажут следователи. Успела позвонить матери, сказать, что разряжается телефон. И на этом все, пропала.

Все это время Милену ищут добровольцы двух поисковых отрядов: «Лиза Алерт» и «Доброспас», просто равнодушные омичи и полиция. Следователи СУ СКР по Омской области возбудили уголовное дело по статье «Убийство» - так положено, когда человека долго не могут найти, это упрощает принятие многих решений и действий. Волонтеры не теряют надежды и продолжают поиски.

Что известно к этому времени.

НОЧЬ ВДАЛИ ОТ ДОМА

Итак, Милена ночевала в доме, который находится в селе Камышино-Воронежское, хотя сама девушка - из соседнего Камышино-Курского. Она уже совершеннолетняя, но учится в 11-м классе. Первый вопрос, который возникает, почему школьница оказалась ночью в другом населенном пункте? И второй вопрос: что заставило ее так спешно покинуть дом подруги?

В региональном следкоме, видимо, в интересах следствия, хранят на этот счет молчание. Но жители Муромцевского района активно обсуждают случившееся в социальных сетях. По их отзывам, семья у Милены якобы небогатая, оттого школьница часто бывала у подруги, общалась со взрослыми компаниями...

По сообщениям очевидцев, девушку, похожую на Милену, накануне исчезновения видели в компании четверых парней, приехавших в село на УАЗе-«буханке» с надписью «Храм» на борту. Ориентировка была опубликована в одном из омских пабликов, людей, что-либо знающих о данном автомобиле, попросили связаться с поисковиками или полицией. Однако эта ниточка привела в никуда.

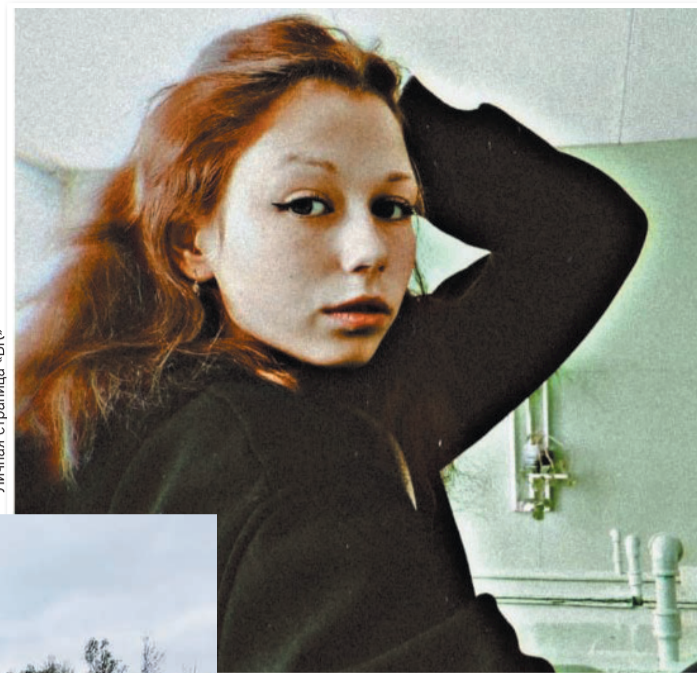
Вышла от подруги и исчезла



Администрация Муромцевского района



Личная страница «ВК»



дороги. Поисковики заглядывали в каждую ложбинку, под каждый куст. И кроме ранее найденных следов - ничего...

ШАНС НАЙТИ ЖИВОЙ ОСТАЕТСЯ

Из дома подруги Милена ушла легко одетой: тонкая серая кофточка с разрезами на плечах, серые джинсы... А погода за это время сильно испортилась. Последнюю неделю среднесуточная температура в Муромцевском районе составляла около десяти градусов, шли дожди - почти осень... Но поисковики говорят: шанс найти Милену живой еще остается, история знает случаи, когда люди выживали и не в таких экстремальных условиях. А вот волонтеров уже не хватает. Если в первое время на поиски ежедневно выходило не менее ста человек, то сейчас количество добровольцев сократилось до десятков.

- Понимаем, надежды мало. Тем не менее крайне важно продолжать поиски и найти девочку в любом состоянии. Также отряду необходимы болотники и забродники. Если добровольцев будет много, могут потребоваться также компас, рация, навигатор, фонари. Ваше участие может стать решающим! - обратились к омичам поисковики.

СЛЕДЫ БОСЫХ НОГ НА БЕРЕГУ

На данный момент следствие больше склоняется к другой версии. Из дома подруги девушка побежала в сторону леса. А местность здесь - топи да тайга.

- Могла заблудиться или утонуть. Мы находили следы босых ног на берегу. Поисковики еще говорят об обнаруженной лежанке, - рассказали в СУ СКР по Омской области.

В поисках Милены уже приняли участие несколько сотен людей. Каждый день волонтеры, охотники - все, кто знает, что такое сибирская тайга и болота, выходят на поиски девушки. Штаб развернут в местной школе. Активно помогают жители села и районная администрация.

- Местность, где проходит поиск, сложная: заболоченность, много затопленных территорий и высокой травы, грязь, в которой застревает даже техника, - рассказали в отряде «Лиза Алерт». - К поиску присоединился вертолетный поисково-спасательный отряд. Плюс снимки территории делаются с квадрокоптеров, затем их отсматривает обученная нейросеть и люди. Помимо пеших групп задействованы квадроциклы.

За эти дни вертолет облетел уже около 500 километров, техника преодолела более тысячи километров, почти столько же - пешие группы. Обследованы лесные массивы Камышино-Курского и Моховского поселений, территория вдоль областной

■ ЭКСПЕРИМЕНТ



Кемеровский ПСО «Лиза Алерт»

На одинокую девочку, гулявшую без присмотра взрослых, никто из прохожих не обращал внимания.

Два часа не замечали ребенка

Анастасия СЕРГЕЕВА
(«КП» - Кемерово)

В День пропавших детей волонтеры провели социальный эксперимент.

Каждый год 25 мая в России вспоминают пропавших детей. В этом году волонтеры поисково-спасательного отряда «ЛизаАлерт» в Кемерове решили провести социальный эксперимент и проверить, как горожане будут реагировать на одинокого ребенка, гуляющего по городу. Роль «пропавшей» девочки сыграла семилетняя дочь одного из добровольцев Василиса.

«Потерявшуюся» первоклассницу оставили одну (на самом деле под присмотром мамы) в людном месте - линейном парке бульвара Строителей. Почти за два часа эксперимента юная актриса успела поиграть на детской площадке, посидеть на лавочке, порисовать и даже расстроиться и по-

плакать. Но на одинокую девочку, гуляющую без присмотра взрослых, все это время никто из прохожих не обращал внимания: ни мамы с детьми, ни бабушки, ни подростки, ни прогуливающиеся по бульвару парочки.

В нескольких метрах от детской площадки волонтеры подходили к людям и показывали ориентировки с приметами «пропавшей» Василисы - их напечатали заранее. Люди, которые только что прошли мимо девочки, говорили, что не видели малышку.

- За все время эксперимента ни один человек не подошел к Василисе и не поинтересовался, почему она одна, все ли у нее в порядке. А из 20 опрашиваемых внимание на ребенка обратили только два человека, - рассказали «Комсомолке» волонтеры. - Мы всем поясняли, что проводим социальную акцию, и призывали не оставаться равнодушными, обращать внимание на детей, которые нахо-

дятся на улице одни, на бабушек и дедушек, которым тоже может потребоваться помощь. Цель нашего эксперимента была не только посмотреть, сколько людей заметят ребенка, но и обратить внимание горожан на то, что, когда дети пропадают, это наша общая проблема.

Кроме этого социального эксперимента в День пропавших детей волонтеры провели на бульваре Строителей профилактические беседы со взрослыми, игры с детьми, раздали памятки по безопасности, а также организовали инсталляцию и стенд с фотографиями несовершеннолетних, которые до сих пор не найдены. К счастью, в Кузбассе нет детей и подростков, которые на данный момент числятся пропавшими без вести. Всего же за последний год к волонтерам «ЛизаАлерт Кузбасс» поступила 321 заявка на поиск пропавших детей, и на сегодняшний день каждая из них закрыта.

Внуки в восторге, а ровесницы завидуют

Никита МАНЬКО
(«КП» - Новосибирск)

Сибирячка в 67 лет стала моделью и встретила поклонника из Бразилии.

Жительница Новосибирска **Тамара Степаненко** всю жизнь проработала в научном институте, а на пенсии решила стать моделью. В 67 лет окончила модельную школу и стала появляться в глянцевых журналах и на билбордах. Одноклассники были в шоке, а дети и внуки - в восторге от бабушки.

«А ЧЕМ Я ХУЖЕ?»

Тамара Степаненко родилась в отдаленном селе Барабинского района. В Барабинске окончила школу, затем - Иркутский политехнический университет, устроилась инженером-геологом в Сибирский НИИ геологии, геофизики и минерального сырья уже в Новосибирске. Там встретила будущего мужа - нефтяника Геннадия. В 22 года вышла за него замуж, вместе они вырастили сына и дочь. Но в семье случилась беда: муж Тамары умер из-за тяжелой болезни - у него была онкология.

- Я стала вдовой в 50 лет, продолжала работать в своем институте. Когда вышла на пенсию, решила жить для семьи и для себя. Из СМИ узнала, что моя сверстница прошла курсы моделей, подумала: чем я хуже? Все разузнала и в свои 67 лет пошла учиться. Это было пять лет назад, - рассказала Тамара Степаненко.

Ее стали звать на съемки - реклама одежды, салонов красоты, спа-комплексов, су-



Тамара СТЕПАНЕНКО

ши. В промежутках стала делать творческие фотопроекты со стилистом **Ингой Соколовой**. Выбирала эпатажные образы - косухи, кожаные брюки и цепи. И в таких необычных нарядах снималась на мотоцикле в проекте с **Натальей Луцкой**.

«ОДНОКЛАССНИЦЫ НЕ ПОНИМАЮТ»

Внук и внучка были в восторге от увлечения бабушки, но нашлись и недоброжелатели.

- Оказалось, что многие мои одноклассники не понимают, как быть моделью «за 60». Говорят, надо быть скромнее, а не выпячиваться.

Но чаще сибирячке присылали комплименты, даже иностранцы. В их числе был и Карлос из Бразилии:

- Мы с Карлосом знакомы уже 10 лет, он приезжал ко мне в Ново-

сибирск, а я три раза летала к нему в Бразилию, мы путешествовали по этой замечательной стране. Ради меня он вновь готов прилететь в Сибирь.

Еще Тамара участвовала в конкурсах красоты, в 2021 году стала «вице-Гранд Леди Сибирь» и поехала на финал Grand Lady World в Сочи. Тогда 55-летний Карлос удивил Тамару - прислал видео с цветами, предложил руку и сердце.

Завершать карьеру модели женщина не собирается:

- Кто меня вдохновляет? 77-летняя топ-модель **Мэй Маск**, мать Илона Маска. И **Анна Шатилова** - королева «Первого канала», ведущая передачи «Время» и «Голубого огонька», народная артистка РСФСР. Мы с ней познакомились на ток-шоу, так не хотелось уходить из съемочного павильона.



Тамара СТЕПАНЕНКО

Тамара познакомилась с известным диктором Анной Шатиловой на ток-шоу.

Каково это - быть единственной виновницей торжества? **Зарина Джумаева** из села Зелеево (56 километров от Красноярска) почувствовала на себе, что это такое. Девушка в одном лице стала выпускницей-одинадцатиклассницей своей школы.

До девятого класса ребят было пятеро: Зарина и еще четыре мальчика. Но парни решили, что школы с них достаточно. Так что последние два года все внимание педагогов на уроках было приковано к одной ученице. Она не подвела, окончила на «четыре» и «пять». Начала сдавать ЕГЭ с твердой уверенностью, что справится со всеми заданиями без труда. Хотя волнуется, конечно, - как же без волнения.

- Когда я осталась в 10-м классе одна, почувствовала, как это тяжело. Я привыкла, что раньше на уроках былолюдно. А вот в плане обучения стало проще: не отвлекаешься, тему объясняют тебе одной, хотя я и до этого хорошо усваивала программу.

Кстати, вместе с Зариной последний звонок прозвенел еще для четырех девятиклассников, двое из которых планируют пока остаться в родной школе.

Полина КЛИМЕНКОВА («КП» - Красноярск).



ФОТОФАКТ

Дiana ИВАНОВА

ЛИЧНОСТЬ

«Скажи, я смогу играть?»

Анастасия ГОЛОВАНОВА
(«КП» - Новосибирск)

11-летняя футболистка лишилась ноги в страшной аварии, но не бросила спорт.

Лере Киндировой 11 лет, с детства девочка занималась футболом, ездила на велосипеде. Год назад ее жизнь перевернула страшная авария: Лера чудом выжила, лишилась ноги. Но не сдалась и вернулась в спорт.

ОСТАВАЛОСЬ ТРИ МИНУТЫ ХОДЬБЫ

Вечером 14 июня 2024 года Лера с братом после прогулки провожали друга домой. Девочка ехала на велосипеде, когда ее сбила коммунальная машина. Спасли проезжавшие мимо сотрудники МЧС: поставили Лере обезболивающее и сделали перевязку на ноге, потом передали медикам.

- Это случилось рядом с домом, буквально три минуты ходьбы. Кирилл, друг Леры, побегал к ее маме, она была на месте через пару минут, - рассказывает Марина Князева, тетя девочки. - Я про аварию узнала от соседей. Потом мне позвонила и сама мама. Рассказала, что племянница лишилась ноги. У меня были страх, отчаяние, абсолютное непонимание, что будет дальше.

Девочка пришла в себя только на другой день и сразу спросила маму:

- Я смогу играть в футбол?
Единственное, о чем мечтала маленькая, но такая сильная Лера - поскорее вернуться в спорт. А после выписки из больницы семья отвезла девочку в зоопарк. Она была в инвалидной коляске, но радовалась всему - солнцу, птицам, деревьям. Как будто родилась заново. В глазах счастье. Она выбрала жить.

Родные с самого начала настаивали е: коляска - временно. Скоро появится протез.

УЧИЛАСЬ ЗАНОВО ХОДИТЬ

Валерия с мамой изучили все, что связано с протезами. Мечта школьницы - бионический, с движущейся стопой. Но пока по возрасту ей поставили обычный механический.

- Наш про-



Марина КНЯЗЕВА

День рождения - 10 лет.

тезист - человек и врач с большой буквы. Принял нас с таким теплом и пониманием, а благодаря его кропотливой работе протез подошел сразу.

Реабилитация с протезом заняла две недели: каждый день тренировки по полтора часа, девочка училась ходить заново. Сейчас к протезу Лера привыкла, но иногда помогает себе костылями, чтобы держать равновесие. Бывают минуты, когда она грустит, но мама не дает унывать. Они вместе гуляют, рисуют, разговаривают о будущем. Женщина рассказывала дочке, что жизнь не закончилась и не сломалась, просто немного изменилась.

ВЫШЛА НА ПОЛЕ

Лера решила, что спорт не бросит. На третий день после выписки пришла на тренировку на костылях.

- У нее в команде одни мальчишки. Ребята увидели и обалдели, что девочка так скоро вернулась. Сначала она ей подавались, но когда она забила свой первый гол - поняли: она с ними на равных.

С появлением протеза тренировки стали регулярнее. Юная спортсменка адаптируется: ходит, бегают, учится не замечать чужих взглядов.

В скором времени девочка планирует вернуться в школу, семья поддерживает ее. Сама Лера не любит, когда ее жалеют, она живет мечтой - однажды выйти на профессиональное поле и забить свой самый важный гол.



Марина КНЯЗЕВА

В реабилитационном центре.

Глаза болят, вскипает мозг!

Окончание.
Начало < на стр. 1

ПОБОЧКИ И СИМПТОМЫ

К примеру, сажусь за материал, увлеченно клацаю по клавишам, но на телефон приходит оповещение. Не отреагировать в моей работе нельзя. А вдруг ЧП? Читаю сообщение, которое оказывается рядовой скучной новостью, затем переключаюсь на другой пост, затем еще и еще... Вернувшись в реальность, осознаю - основная задача еще не выполнена, а мозг уже «вскипел», полчаса времени потрачено впустую.

Еще одна «побочка» - участились провалы в памяти. Вспомнить, что я делала полчаса назад и зачем я опять взяла в руки смартфон. Невыполнимо. При этом отдыхаю я тоже в обнимку с телефоном. По вечерам по два часа листаю видео. «Поглощаю» все подряд, параллельно включаю сериал и продолжаю скроллить ленту! Уснуть после этого не могу час.

Вбиваю свои симптомы в Сеть. У меня информационная перегрузка, или инфоксикация (образовано от слов «интоксикация» и «информация»). - **Прим. ред.**) Как и у большинства людей по всему миру. Достаточно лишь постоянно следить за новостями, все свободное время заполнять видеокурсами, фильмами, книгами, а каждую минуту тишины - лекциями или подкастами.

Раз интернет поставил мне «диагноз», то и способы лечения нашла на его просторах и испробовала.

ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА ЦИФРОВОГО ДЕТОКСА

✓ **Ограничьте время перед экраном**

В настройках любого смартфона можно отследить свое



экранное время и установить лимиты. Так, в мессенджере, без которого не обходится моя работа, провожу в среднем по 23-26 часов в неделю! Жуть. На развлекательные ролики трачу меньше - по 15-28 часов. Чуть меньше времени уходит на онлайн-покупки и музыку.

Ограничить доступ к отдельным приложениям можно на любое время и дни недели. В качестве более кардинальной альтернативы можно выбрать специальные приложения, которые полностью блокируют экран. Однако мне такой способ не подходит из-за работы. Еще один лайфхак: включить черно-белый режим. Исследования показывают, что без ярких красок человек меньше хочет взаимодействовать с телефоном.

В первый же день экономленное время потратила на прогулку с подругой. За

болтовней два часа пролетели незаметно. На следующий день приготовила вкусный ужин, по рецепту из соцсетей. Разгребла шкафы, устроила генеральную уборку и вечер с горячей ванной и масками для лица и волос. Из минусов: в тишине часто мерещились различные звуки.

✓ **На работе - работаем**

Теперь мои друзья - ручка и ежедневник. Выключаю оповещения на большинстве чатов, не имеющих отношения к работе. Расписываю план на рабочий день в хронологическом порядке.

Самыми сложными были первые три дня. Казалось, будто чего-то не хватает. Благодаря списку дел и сжатым срокам получалось уходить из офиса вовремя и не засиживаться до позднего вечера.

✓ **Найдите занятие интереснее**

Решила прогуляться по парку. Смотрела, как отдыхают

люди, дышала свежим воздухом и размялась после 8 сидячих часов. Проблем со сном в тот вечер не было.

На следующий день вспомнила о картине из алмазной мозаики по номерам. Раньше казалось, что есть куча более интересных занятий. Как же я была не права! Пока руки работают, голова отдыхает.

Плюсом отписалась от новостных каналов, которые читала ради развлечения.

✓ **Устройте «день без связи»**

На выходные вырываюсь в деревню к родителям. Полностью уйти из зоны доступа не могу - работа не позволяет. Через каждый полчаса-час на всякий случай нервно подглядываю в рабочие чаты.

Нашелся способ отвлечься: меня сделали ответственной за кормление домашней жив-

ЭКСПЕРТНО

Оксана Савчук, клинический психолог, старший научный сотрудник, психолог эндокринологического отделения Научного центра проблем здоровья и репродукции человека СО РАМН:

- Получение быстрого удовольствия через внешние раздражители - привычка, вырабатываемая годами. Любую привычку можно изменить, усердно потрудившись над этим 21 день. Заставьте себя сделать то, что всегда откладывали, но о чем постоянно думали и мечтали, - пойти на танцы, посетить курсы кулинарии, заняться спортом и т.д.

При этом навык разделенного внимания, когда мы одновременно смотрим сериал и читаем книгу, не является проблемой. Это образ жизни современного человека, которому не нужна чрезмерная бдительность, ведь ему ничего не угрожает. Если при просмотре сериала он не читает книгу, то он найдет другой способ отвлечь свое внимание.

Важно осознанно выбрать, что это будет, и понимать, зачем это необходимо. Иначе есть риск, плывя по течению, проснуться через несколько лет и понять, что годы незаметно пролетели мимо. Головные боли, усталость - это всегда про сигналы организма. Необходимо прийти к комфортному состоянию просто быть.

ности. Чем вам не сельский туризм? На ужин был домашний лагман, а спала я в ту ночь как убитая и ни разу не проснулась.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

За неделю эксперимента мое экранное время снизилось на 32%! Результат мог быть лучше, если бы в выходные меня не потянуло досмотреть любимый сериал. Да и отказаться от прежних привычек в одиночку невозможно. Что показал челлендж? Я стала легче засыпать, больше высыпаться, обращать внимание на мелочи.

Анастасия КУРЕНОВА
(«КП» - Иркутск).

БДИ!

Антон ХАРИН («КП» - Томск)

Томич рассказал, как распознать мошенников в приложениях для знакомств.

Многообразием сайтов знакомств и дейтинг-приложений никого не удивишь.

Однако этими сервисами пользуются не только рядовые граждане, но и многочислен-

Позвольте приглядеться... да вы аферист!

ные онлайн-мошенники, а также интернет-тролли. Зачастую новости о том, как жертвами аферистов стали люди, ищущие интересного общения и любви. Причем жертвы разных возрастов и категорий: есть и молодежь 18-30 лет, и опытные 40-50-летние люди.

Опытный интернет-пользователь по имени Владислав три месяца изучал несколько дейтинг-приложений. И сделал свои наблюдения, которыми поделился с «Комсомолкой».

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Как понять, что перед вами фейковый или мошеннический аккаунт? По моему опыту скажу: владельцы таких страничек используют лишь одну фотографию девушки/

мужчины, которую скачали в интернете или сгенерировали с помощью нейросети. Еще я заметил, что описание составлено чересчур вычурно и заметен просто набор слов.

Большинство таких аккаунтов зачастую имеют скриптованные, ничем не отличающиеся друг от друга увлечения, которые нужно указать в профиле при создании анкеты.

ОБЩЕНИЕ И ПОПЫТКИ СКАМА

Если вам «посчастливилось» поймать мэтч с фейковым профилем, рассчитывать на долгое и интересное общение не стоит.

- Чаще всего такие аккаунты начинают диалог с однотипного приглашения сразу перейти в мессенджер Telegram. Если попытаетесь завести с ним мало-мальски живой диалог, бот «сливается»: удаляет

переписку и профиль. Но бывают настоящие театральные постановки и выставки в музеях, предлагают купить билеты. Чаще всего используют старые афиши, создают фишинговые сайты по приобретению билетов и присылают ссылки - так ведь можно всех денег со счета лишиться.

Бывает, что за образом девушки скрывается мужчина. Нагло пользуются доверчивостью, неопытностью и невнимательностью. Нужно понимать, что в таких приложениях нельзя встретить настоящего заморского принца, миллиардера или кинозвезду. А фальшивых - сколько угодно.

По подсчетам Владислава, примерно 30-40% аккаунтов в приложениях и на сайтах знакомств являются фейковыми либо мошенническими.

Бросили рутину и объехали автостопом 35 стран

Виктория КУДАЕВА
(«КП» - Иркутск)

Пара путешественников поделилась советами, как посмотреть мир и не разориться.

Они стоят у трассы, держат за плечами рюкзаки, ловят попутку. Перед ними лежит весь мир - необъятный, загадочный и манящий. 39-летний **Владимир Курилков** и 38-летняя **Марина Решетило** - путешественники из Ростова-на-Дону. Три года назад они бросили привычную жизнь и отправились навстречу приключениям, выбрав самый свободный способ передвижения - автостоп. За это время они посетили 35 стран, прошли тысячи километров дорог, встретились с разными людьми и получили множество впечатлений. По пути домой захали в Иркутскую область, где и пообщались с «Комсомолкой».



Личный архив

ОБЪЕДИНИЛА СТРАСТЬ К ТУРИЗМУ

Пара вместе четыре года. В родном городе Владимир работал водителем такси, а Марина - в банке.

- Раньше я путешествовала только по путевкам, в Таиланд, Турцию, Египет. Но вскоре поняла, что это не вариант - тратить целый год на работу ради нескольких недель отпуска. Я хотела увидеть мир, но чтобы не слишком затратно. Начала путешествовать самостоятельно. Побывала в Азербайджане и Грузии. Затем была длительная поездка во Вьетнам.

Владимир до 29 лет вообще ни разу не покидал пределы родного края. А однажды решил, что хочет побывать на гонках «Формулы-1» в Сочи. Чтобы сэкономить, поехал автостопом.

- Очень понравилось. Я решил перебраться туда на два года, - рассказывает Владимир. - Посетил Грузию, Азер-

байджан, Абхазию. Затем длительное путешествие по Европе и Азии.

Владимир и Марина познакомились на встрече знаменитого российского путешественника **Антон Кротова** в Ростове-на-Дону. Мужчина сразу обратил внимание на энергичную и интересную девушку, которая разделяла его страсть к поездкам. После он нашел ее в соцсетях, завязался диалог, а чуть позже зародились и романтические чувства.

ТРИ ГОДА В ПУТИ

Сначала ездили по России. Побывали в Казани, Махачкале, Дербенте, Владикавказе и других городах. Затем Владимир, вдохновленный собственным опытом, предложил отправиться в путешествие автостопом.

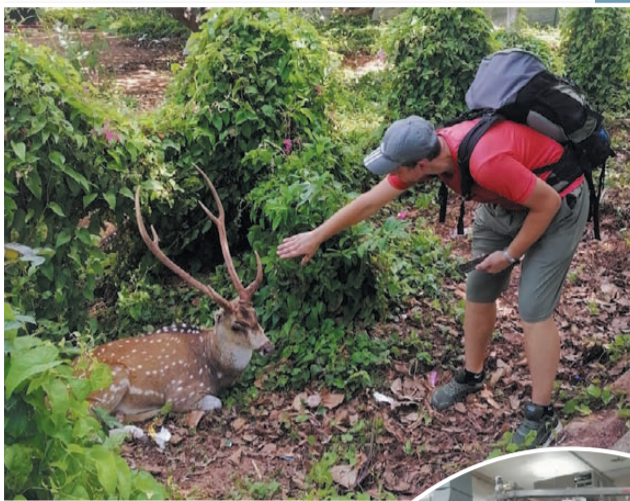
- Сложили в рюкзаки необходимые вещи, спальные. Собрали все накопления, около 100 тысяч рублей. Составили список стран, которые хотим посетить.

Из Ростова-на-Дону пара выехала 12 июля 2022 года. Посетили Архангельск, Мурманск, Ярославль, Минск. После улетели в Азербайджан, оттуда в Грузию, месяц путешествовали по Турции, оттуда двинулись в Албанию. Далее - страны Балканского полуострова.

- Сбережения закончились, поэтому мы решили остаться в Израиле и работать. Сняли жилье, работали уборщиками на местных предприятиях. Там хорошие зарплаты. Накопив нужную сумму, отправились дальше: Палестина, Молдова, Иран, Ирак, Иордания и Саудовская Аравия. Во Вьетнаме вновь зарабатывали деньги в кафе, магазинах, турфирме. Оставив позади большой список стран, вернулись в Россию.

ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ

В месяц на двоих Владимир и Марина тратят примерно 10 тысяч рублей, без учета оформления виз и перелетов. Предпочитают бюджетные авиакомпании, выбирают билеты без багажа. Большая часть средств уходит на еду, ее готовят сами. По городам передвигаются пешком - так дешевле. В день нахаживают по 15 тысяч шагов. Существенно экономить помогает каучсерфинг - это сообще-



Личный архив

ство людей по всему миру, которые бесплатно предоставляют ночлег путешественникам.

- Обычно останавливаемся на одну-две ночи, чтобы не обременять хозяев. Каучсерфинг - всегда лотерея. Никогда не знаешь, где именно будешь ночевать. Это может быть спальное место в коридоре, а может и целый отдельный дом. Порой встречались с хейтом, нас называли нищелюбами. Но в целом везде принимали радушно.

Обычно поиски временного жилища у пары начинаются за неделю до прибытия в новый город. Но однажды выпало испытание: провели ночь под открытым небом.

СОСКУЧИЛИСЬ ПО ДОМУ

Секрет успешного автостопа - выбрать удобное место на трассе, где водителю легко остановиться, и уве-



ренно подать сигнал рукой. Бывает, удача улыбнется быстро - подходящего попутчика найдут за минуту-другую, а иногда приходится ждать и до полутора часов.

Сейчас путешественники направляются в сторону дома. Планируют быть в Ростове-на-Дону к середине июня. Таким образом, закончат путешествие длиной почти в три года.

- Мы очень соскучились по родине, дому, привычной еде, - делится впечатления-

ми Владимир. - Возвращаясь обратно, даже сократили первоначальный маршрут, убрав из него некоторые города. Думаю, идеальный срок для столь длительного путешествия - полтора-два года. Вернемся совершенно другими людьми: теперь знаем гораздо больше о мире вокруг, видели огромное количество достопримечательностей, встретили разных экзотических животных. Но желание продолжать изучать мир никуда не делось - наоборот, усилилось в разы!

В следующем году пара намерена вновь отправиться в путь. Мечтают о Японии, странах Европы, Южной Америке и многих других уголках земного шара.

- Пока есть силы, скорее всего, это тоже будет автостоп. Но у нас есть мечта - купить автодом и путешествовать на нем. Отправимся минимум на год. Долго сидеть на месте точно не планируем!

ЖИВОЙ УГОЛОК

И друг, и нянька, и пушистое одеяло

Никита МАНЬКО
(«КП» - Новосибирск)

В Новосибирске спасенный волонтерами бельчонок подружился с собакой.

В начале мая жительница Бийска обнаружила бельчонка под деревом на своем участке - тот почти не двигался. Она обратилась за помощью к волонтерам, а наутро повезла найденца за 350 километров в Новосибирск. Малыша обследовали ветеринары клиники «Ноев Ковчег».

- Рентген подтвердил перелом позвоночника, чувствительность ног у животного полностью отсутствовала. Бельчонок волочил за собой лапки, ничего не ел и забивался в угол, - рассказала ветеринар **Юлия Бабенко**.



Юлия Бабенко

Она забрала малыша домой и стала лечить. Делала ему массаж задних лапок, кормила, ставила препараты и даже учила плавать. Перелом начал срастаться, через две недели бельчонок задвигал ножками. А еще через неделю полностью восстановился - теперь сам прыгает, бегает, дежурит у кормушки и набирает вес, как положено.

Дома у ветеринара Юлии живут две собаки породы охотничий сеттер и пять кошек. Маленький бельчонок сперва прятался, но животные его не обижали. Собака Гала стала ему как нянька, согревает его, когда зверек засыпает у нее под боком.

Совсем скоро он вернется в природу. - Ему полтора месяца, надеюсь, что в середине лета мы сможем выпустить его обратно в лес, - уверена Юлия Бабенко.



Telegram-канал Тамары Глобы

Новый прогноз от Тамары Глобы для всех знаков зодиака. Каким будет июнь, астролог рассказала на своем канале в VK-видео.

Тельцам стоит зачать ребенка, Львов ждут деньги

ОВЕН



Июнь - это период большой активности, время отдыха, спорта, интересов, которые Овен продвигает в этом месяце. Параллельно важны вопросы обучения, а также реализации личных планов. Ждите подарков, сделайте хорошие приобретения для гардероба и в дом.

Это удачное время также для занятий домом. Время, когда вы будете заниматься вопросами жилищными, и они будут вас радовать. Параллельно обратите внимание на финансовую сторону, будьте экономны в период середины июня. В конце месяца потребуется внимание к вопросам здоровья.

ТЕЛЕЦ



Хорошее время для беременности или зачатия. Также это удачный период для заработков. Займитесь делами родственников. Близкие люди будут во всем поддерживать вас. Если вы планируете поступление в учебное заведение, то отличное время для этого придет в июне. Хороший период для сдачи экзаменов, для литературной работы, а также для деятельности, которая связана с родственным бизнесом. Повышенное внимание уделите домашним вопросам. Берегите родителей - особенно в третьей декаде июня. Третья декада июня принесет хорошие возможности для активного отдыха, для походов.

БЛИЗНЕЦЫ



В июне вы подводите итоги большого периода. Это время, когда потребуется внимание ко всем вещам, которые вы сделали раньше. Уважение и признание за все, что было сделано, придет от друзей. Появятся новые планы. У вас есть хорошая возможность завершить то, что вы делали ранее, завершить с успехом и с прибылью.

И также появится возможность открыть новые дела, которые принесут хорошую прибыль. Но будьте очень внимательны в период третьей недели июня - могут быть препятствия, связанные с друзьями, а также с вашими планами. Планы могут быть очень выгодные, но в то же время часть из них может быть и обманчивой. Удачный период для выгоды и в начале третьей декады - вы увидите то, что нужно делать, и то, что на самом деле может принести вам потери. Судьба ответит вас от этих потерь.

РАК



Июнь - отличный период для начала новых проектов. Начинайте действовать, не засиживайтесь на старте. Удачное время для заработков. Вы активно стараетесь заработать нужные вам деньги в первой половине месяца. И в этом вам помогают близкие люди. Ваши таланты, интеллектуальные способности получают развитие. Ждите интересных предложений, но часть из них может сорваться. Поэтому настройтесь на то, что вам особенно важно. Не распыляйтесь, среди тех предложений и идей, которые приходят, выбирайте наиболее интересные. Будьте очень внимательны на дорогах. Постарайтесь избегать мошенников в период третьей декады.

ЛЕВ



В первую половину июня вы стремитесь решить проблемы и развить важные для вас дела. Удачное время для любви, особенно в первую неделю июня. В течение всего месяца вы будете заниматься вопросами искусства, которые впоследствии могут принести вам хороший выбор в плане заработков. Удачное время для заработков весь июнь. В течение июня обратите внимание на свои отношения с начальницей, могут быть трудности в начале третьей декады. Но весь июнь вы готовитесь к новому этапу. Последующий период лета принесет вам значительный успех в интеллектуальной деятельности, в поездках и в личных делах.

ДЕВА



Для рожденных под знаком Девы июнь - период, когда меняются планы, уходят потери, уходят некоторые трудности, которые беспокоили вас в предыдущий период. Появятся интересные планы, большие перспективы, которые предложат вам друзья. Или вы сами возьметесь за новые дела и будете развивать свои планы. Они касаются интеллектуальных интересов, вопросов детей, семьи, а также вопросов, связанных с друзьями. Друзья во многом будут участвовать в ваших делах и планах. В течение года, начиная от июня, вы будете развивать и новые проекты. В конце месяца, особенно в третьей декаде, будьте внимательны к вопросам здоровья. Конец месяца потребует внимания и в дорогах.

ВЕСЫ



Это время удачно для реализации планов в отношении друзей, поездок. Новые отношения возможны в начале месяца. Практически весь месяц вы будете заниматься вопросами, связанными с семьей, а также конкурентами. Это важный период для дел, связанных с карьерой. Дела родителей здесь сыграют тоже особую роль. Займитесь подготовкой к новым планам. Постройте карьерные планы и двигайтесь в этом направлении.

СКОРПИОН



В первую неделю будьте очень внимательны к вопросам карьеры, отношениям с вышестоящими. Руководство может проявить недовольство в отношении результатов вашей деятельности. Со второй недели июня родственные отношения сыграют важную роль. Вдали от дома вас ждут важные знакомства, интеллектуальный успех, дела, которые принесут выгоду и прибыль.

В работе идут перемены, и во многом значительную роль в этом сыграют старшие, а также люди, которые обещают вам золотые горы. Не очень доверяйте им, особенно в том, что касается вопросов, связанных с заработками в дальних краях. В конце месяца друзья поддержат ваше начинание, помогут проталкивать ваши идеи. Постарайтесь не попасть в ловушку обещаний. Займитесь обязательно своим здоровьем.

СТРЕЛЕЦ



Значительную роль сыграют поездки. Вдали от дома вы разовьете большую активность - это связано с личными интересами и бизнесом. Вы занимаетесь будущим детей и вкладываетесь в их будущее, в их дела. Детям потребуется ваша душевная и материальная помощь. В течение всего месяца ждите значительных перемен. Вам нужно будет внимательно присмотреться к тому, что происходит вокруг. Перемены коснутся личных отношений, новых и старых знакомств, а также деловых планов. Внимательно относитесь к вопросам карьеры. В конце месяца могут возникнуть трудности в отношениях с вышестоящими. Постарайтесь не нарушать закон. Не стремитесь к авантюрам.

КОЗЕРОГ



В этом месяце события, которые волновали вас практически более полугодом, уйдут на второй план. Вы займетесь делами семьи и будете большое внимание уделять вопросам, связанным с детьми, дальними дорогами. Путешествия потребуют значительных сил. В дорогах вы переживете и прилив сил, и в то же время трудности, которые потребуют внимания к здоровью, особенно в конце месяца. Уделите внимание детям, близким людям, семье. Значительную роль сыграют ваши помощники и советники. Интуиция сыграет значительную роль в работе. Во второй половине месяца ваши дела потребуют интересного партнерства с людьми успешными, людьми, которые дополняют вашу жизнь и ваши проекты. В любви период успеха. Возможно зачатие, беременность.

ВОДОЛЕЙ



Возможны интересные предложения. Они могут быть яркие, успешные, но временные. Что-то сорвется из тех идей и предложений, которые к вам придут. Но параллельно появится успех и в постоянной деятельности. Планируйте новые дела, планируйте новые проекты. Поначалу они могут не принести вам значительного финансового успеха, могут быть обманы, но в то же время формируется новая возможность, которая впоследствии получит развитие. Удача ждет в делах дома. Займитесь обустройством жилья. Последняя неделя месяца потребует внимания к вопросам жилья, потому что есть опасности потерь, которые касаются проблем, связанных с техникой и электричеством.

РЫБЫ



В первой половине месяца вы заканчиваете значительные проекты. Открываются новые возможности. Родные и близкие люди участвуют в ваших делах. Проекты, которые вы откроете в этот период, получают большое развитие. Займитесь делами детей. Во многом любимые люди и дети поучаствуют в ваших начинаниях, и эти начинания будут очень успешными. Часть из них может срываться по финансовым интересам. Какая-то часть может вас обмануть в начале второй недели, в середине месяца, а также в начале третьей декады. Но по большому счету важный момент наступит в третьей декаде. Это время, когда возникнут трудности со здоровьем, и нужно большое внимание уделить себе.

Ирина ВИКТОРОВА.



Покупайте на shop.kp.ru!

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

МИСС КУПАЛЬНИК «КП»

Анастасия БИКУЛОВА, Самара:

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



Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Коралловые 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:

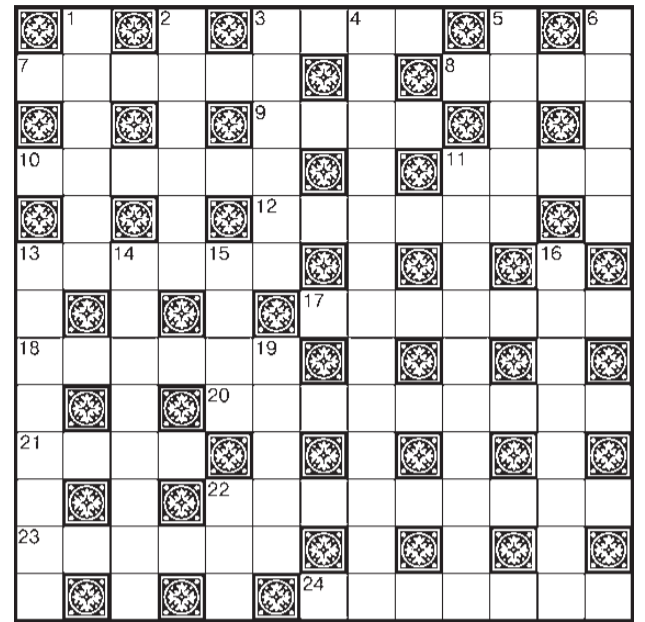
«Вот гад!»

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 хода»?
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 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. Стирка. 8. Блат. 9. Лань. 10. Учас. 11. Дыня. 12. Берлин. 13. Галька. 17. Майонез. 18. Зодиак. 20. Навяность. 21. Тост. 22. Гурдасар. 23. «Икарус». 24. Жанрист. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Стычка. 2. Грусть. 3. Пальба. 4. Контрразведка. 5. Алтын. 6. Отрад. 11. Диплофозавр. 13. Газетник. 14. Ледо-став. 15. Кран. 16. Пентхаус. 19. Казус. 22. Гул.

Прогноз погоды на завтра, 4 июня

	Осадки	Ночью	Днем	Давление*	Влажность**	
Абакан	☁	+11°...+13°	+24°...+26°	736	55	ясно ☀
Иркутск	☁	+11°...+13°	+19°...+21°	722	33	дождь ☔
Красноярск	☁	+9°...+11°	+23°...+25°	743	46	облачно ☁
Кызыл	☁	+13°...+15°	+26°...+28°	702	31	гроза ⚡
Омск	☁	+17°...+19°	+24°...+26°	742	54	пасмурно ☁
Новосибирск	☁	+13°...+15°	+27°...+29°	740	42	снег ❄
Томск	☁	+14°...+16°	+27°...+29°	744	52	* 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.
■ 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.
■ Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Ведущий редактор номера А. ИВАНОВ.
■ Ценные почтовые отправления не доставляются.
■ ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22 e-mail: kp@kp.ru
■ Web-сервер: www.kp.ru
■ отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82 e-mail: advert@kp.ru
■ служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы П1101, ПМ976 Тип. №
■ Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30
■ ISSN 0233-433X

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



© 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

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

Адреса редакций:

■ 664047, г. Иркутск, ул. Партизанская, 75
■ 660022, г. Красноярск, ул. Никитина, 3 «б», пом. №78
■ 630091, г. Новосибирск, ул. Советская, 64

Газета отпечатана:

■ на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь», г. Иркутск, бульвар Рябикова, 96, стр. 1. Заказ № 490407
■ на удаленном производственном участке АО «Советская Сибирь», г. Красноярск, ул. Шахтеров, 33. Заказ № 490364
■ в типографии АО «Советская Сибирь», г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104.