

Сколько получают футболисты «Краснодара»

Читайте на стр. 2 ▶



ФК «Краснодар»

РАДИО КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Краснодар 91,0 FM
Сочи 91,2 FM
Анапа 89,5 FM

Бак наполовину пуст или полон?

Что будет с ценами на бензин в ближайшее время
radiokp.ru 18:00



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года

Среда, 3 июня
№ 40-с (27786-с)/2026 год

Газета нашего региона ★ Кубань

KP.RU 1 258 928
УНИКАЛЬНЫХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ЗА МИНУВШИЕ СУТКИ

Мода на здоровье повлияла на продовольственный рынок Кубани

Годовой прирост цен на соль и сахар в Краснодарском крае оказался практически неощутимым для кошелька потребителей.



Читайте на стр. 2 ▶



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

Эх, хвост, чешуя! Вышла Ксюша без белья

Ольга РОДИНА

Яркие образы от знаменитостей с летним настроением.

Продолжение на стр. 15 ▶

Николай ОБЕРЕМЧЕНКО



С 1 по 11 июня подпишись на «Комсомолку» по выгодной цене

НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ МОЖНО В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ ПОЧТЫ РОССИИ

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА ИЮЛЬ - ДЕКАБРЬ 2026 ГОДА

ИЗДАНИЕ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
2138,34
подписной индекс
П1101

ИЗДАНИЕ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ
1100,76
подписной индекс
П3700

ИЗДАНИЕ
ЕЖЕДНЕВНАЯ ГАЗЕТА
+ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК
С ТЕЛЕПРОГРАММОЙ
3169,02
подписной индекс
ПН051



ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ И РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ.

12+

Цены на сахар и соль держат планку

Как мода на здоровье повлияла на продовольственный рынок Кубани.

Галина КОПЫЛОВА

Продовольственный рынок Краснодарского края преподнес удивительный сюрприз. Как рассказала «КП» - Кубань» эксперт группы суверенных и региональных рейтингов АКРА Евгения Траутман, годовой прирост цен на соль и сахар в Краснодарском крае оказался практически неощутимым для кошелька потребителей.

- В апреле текущего года, по данным Росстата, цены за килограмм соли и сахара в Краснодарском крае увеличились в сравнении с апрелем 2025 года менее чем на два рубля. В то же время на сухие приправы и специи рост цен за год составил порядка 245 рублей за килограмм, - сообщила Евгения Траутман.

Эксперт добавила, что эти категории товаров не подвержены сезонным колебаниям и не зависят от периода летне-осенних заготовок. Цены на них формируются исключительно под влиянием общеэкономических факторов. К слову, жителям Кубани еще повезло: самые высокие цены на соль, сахар и специи этой весной традиционно зафиксированы на Дальнем Востоке.

ЗА СТАБИЛЬНОСТЬ ОТВЕЧАЕТ ПРОПАГАНДА ЗОЖ

Кубанский экономист Роман Иноземцев считает, что сахар и соль не поменялись в цене из-за двойного фильтра: избыток товара на рынке и активное продвижение здорового образа жизни в медиа.

- Сахар действительно продемонстрировал поразительную устойчивость и практически не подорожал, несмотря на общие инфляционные процессы в



- Если ценник не взлетел, значит, правильный отдел!

экономике, - комментирует Роман Иноземцев. - Первая причина - это перепроизводство сахара внутри страны, причем экспорт сейчас не способен полностью поглотить этот излишек. Вторая причина - психологическая. В медиа развернута мощная кампания по сокращению потребления сахара, его открыто называют причиной многих болезней. Это охлаждает потребительский спрос и сдерживает цены.

Схожие процессы влияют и на стоимость соли. Медики регулярно напоминают, что средний россиянин потребляет соли примерно в четыре раза больше нормы, что заставляет людей осознанно урезать ее количество в рационе. При этом российские соледобывающие предприятия только наращивают объемы выработки. В итоге перепроизводство и здесь выступает главным якорем для цен.

ИМПОРТНЫЕ ИЗДЕРЖКИ

Совсем иная ситуация сложилась в отделе приправ и пряностей. Рост средней стоимости килограмма специй на 245 рублей выглядит внушительно, но экономисты призывают смотреть на вещи объективно.

- Да, подорожание заметное, но не кратное, - поясняет Роман Иноземцев. - Нужно понимать специфику товара: специи сами по себе дорогие, но люди покупают их не килограммами, а буквально граммами, поэтому на бюджете отдельной семьи это отражается не так болезненно. Главный же фактор роста цены здесь - импорт. Специи завозятся из-за рубежа, а значит, логистика неизбежно завязана на обход санкций, сложные цепочки поставок, таможенные пошлины и колебания валютных курсов. Все эти издержки импортеры закладывают в конечную стоимость товара.

БОЛЬШАЯ ИГРА

Сезон закончился, стоимость выросла

Гарик АРОЯН

Игроки «Краснодара» стали дороже.

Сезон для футбольного клуба «Краснодар» завершен, а вместе с ним обновилась и трансферная стоимость игроков. По данным портала Transfermarkt, состав «быков» по-прежнему остается одним из самых дорогих в Российской Премьер-лиге.

Самый дорогой - капитан команды Эдуард Сперцян. Его цена - **25 млн евро**. Это один из лучших показателей во всей РПЛ.

СЕРЬЕЗНО ПРИБАВИЛИ:

- ✓ защитник **Диего Коста** вырос на 2 млн евро - теперь стоит **12 млн**;
- ✓ голкипер **Станислав Агкацев** уверенно провел чемпионат и подорожал до **12 млн евро**;
- ✓ **Жоау Батчи** прибавил 1 млн евро - теперь **8 млн**;
- ✓ полузащитник **Никита Кривцов** вырос с 5 до **7,5 млн**;
- ✓ **Кевин Ленини** - **5 млн евро**.

БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ:

- ✓ **Джон Кордоба** остался на отметке **10 млн евро** (несмотря на выдающийся сезон);
- ✓ **Дуглас Аугусто** - **7 млн**;
- ✓ **Валентин Пальцев** - **3 млн**.

НЕМНОГО ПОТЕРЯЛИ:

- ✓ **Александр Черников** подешевел с 9 до **8 млн евро**;
 - ✓ **Витор Тормена** - аналогично;
 - ✓ **Лукас Оласа** - с 4 до **3,5 млн**;
 - ✓ **Виктор Са, Джовани Гонсалес и Жубал** - минус 500 тысяч евро каждый.
- Общая стоимость состава «Краснодара» сейчас составляет 121,2 млн евро.** Минувший сезон показал: клуб продолжает делать ставку на развитие игроков. Рост ценников многих футболистов подтверждает: команда Мурада Мусаева остается одной из самых перспективных в российском футболе.

■ СТИХИЯ

Дожди ушли, вода осталась

Галина КОПЫЛОВА

Реки края грозят разливом, спасатели экстренно строят дамбы.

Над Краснодарским краем наконец-то прояснилось небо, однако расслабляться жителям региона рано. Из-за колоссального объема влаги, скопившейся в почве после затяжных ливней, уровень рек стремительно растет. Опасные отметки зафиксированы в нижнем течении реки Кубани. Чтобы не допустить масштабного наводнения, спасатели экстренно укрепляют берега мешками с песком и разворачивают мобильные водоналивные дамбы.

- До 4 июня в нижнем течении реки Кубани ожидается подъем уровня воды с достижением опасных отметок, - предупредили в Краснодарском гидрометцентре. - В зоне повышенного риска находятся Анапа и Краснодар, а также Абинский, Калининский, Красноармейский, Крымский, Приморско-Ахтарский, Северский, Славянский и Темрюкский районы.

Спасатели настоятельно рекомендуют жителям и гостям края проявлять повышенную осторожность, временно отказаться от отдыха у воды, не парковать автомобили вблизи рек.

По данным метеорологов, только в Краснодаре в мае наблюдались аномальные ливни: выпала пятимесячная норма осадков - 330 мм при



Министерство ГО и ЧС по региону

норме в 65 мм. Весна этого года стала самой дождливой за последние полвека.

Чтобы защитить населенные пункты, спасатели работают на опережение, укрепляя самые уязвимые участки. В Крымском районе в поселке Троицком установили мощную водоналивную дамбу протяженностью 300 метров в месте потенциального перелива реки Кубани. В Краснодаре за-

Вдоль опасных участков рек возводят укрепления.

щитный барьер длиной 100 метров оперативно развернули прямо на городской набережной. В Темрюкском районе в хуторе Орехов Кут и в анапском селе Джигинка специалисты укрепили существующие земляные дамбы мешками с песком и спецтехникой.

КСТАТИ

Водохранилище справляется

Заиливание дна и засорение русел малых рек - главные причины подтоплений.

Краснодарское водохранилище сейчас заполнено на две трети от своего максимума.

- Объект успешно справляется с экстремальной нагрузкой и работает в штатном режиме, - заверили в Кубанском бассейновом водном управлении.

Однако ниже по течению вода все равно выходит из берегов. Инженеры-проектировщики

объясняют: виновата в этом не работа водохранилища. Главными причинами локальных подтоплений эксперты называют заиливание дна и засорение русел малых рек, износ защитной береговой инфраструктуры, активную застройку низменных территорий.

Из-за этих факторов даже при стандартных, плановых сбросах воды из водохранилища реки в низовьях начинают выходить на прилегающие улицы.

Оперативные службы региона работают в режиме повышенной готовности.

Весенняя посевная на Кубани завершена

План выполнен полностью.

Губернатор Краснодарского края **Вениамин Кондратьев** сообщил журналистам краевых средств массовой информации о завершении весенней посевной кампании.

В этом году погода в регионе оказалась сложной, напомнил глава Кубани. Из-за затяжных дождей сроки сева в некоторых районах оказались сдвинуты. Однако план - засеять 1,8 млн гектаров полей - выполнен полностью.

- Это сахарная свекла, подсолнечник, кукуруза, соя и рис. Сейчас в хозяйствах вовсю готовятся к жатве: проверяют технику, готовят хранилища к приемке зерна и формируют рабочие бригады. Планируют начать уборку озимых в конце июня, - отметил Вениамин Кондратьев.

По объему валовой продукции сельского хозяйства Краснодарский край остается лидером в стране, сказал губернатор. И добавил, что аграрии полностью перешли на семена пшеницы,



Вениамин Кондратьев отметил, что аграрии начали готовиться к уборке урожая.

риса и сои отечественной селекции. Помимо этого, каждый год увеличивается процент использования российских семян подсолнечника, сахарной свеклы и кукурузы.

Уборку озимых собираются начать в конце июня. Планируется обработать 1,6 млн гектаров

пшеницы, 178 тысяч гектаров ячменя, 85 тысяч гектаров рапса. Всего 1,8 млн гектаров.

■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В Успенском районе благоустроят сквер

Работы начались в апреле.

В поселке Мичуринском Успенского района приступили к благоустройству парка. Об этом представителям СМИ сообщил **министр ТЭК и ЖКХ Краснодарского края Денис Сорокалетов**.

Площадь зеленой зоны составляет порядка двух гектаров. Работы на объекте начались в апреле. За это время выполнили демонтаж устаревших конструкций и покрытий. На данный момент специалисты занимаются вертикальной планировкой территории и укладкой тротуарной плитки. Благоустройство выполняется по национальному проекту «Инфраструктура для жизни».

- На территории сделают современную систему улич-

ного освещения, установят детскую игровую и спортивную площадки, - добавил Денис Сорокалетов.

Всего в этом году в рамках профильного нацпроекта планируется привести в порядок 124 территории - это парки, скверы и набережные.

Министр ТЭК и ЖКХ Кубани также напомнил, что продолжается Всероссийское голосование по программе «Формирование комфортной городской среды» в рамках нацпроекта «Инфраструктура для жизни» по выбору общественных пространств, которые будут благоустроены в следующем году.

- Выбрать территорию можно до 12 июня на платформе zagorodsreda.gosuslugi.ru или на официальном сайте «Госуслуги», - уточнил Денис Сорокалетов.

ВАЖНО!

В крае запустили новую меру поддержки семей с детьми

Родители могут вернуть часть уплаченного налога.

С 1 июня жители Краснодарского края могут подать заявление на получение новой меры социальной поддержки - ежегодной семейной выплаты. О запуске программы журналистам рассказала **вице-губернатор Кубани Елена Воробьева**.

Документы принимаются до 1 октября. Сделать это можно через портал «Госуслуги», в отделениях Социального фонда России по Краснодарскому краю или в многофункциональных центрах.

- Для получения выплаты необходимо, чтобы доход на человека в семье был не выше 1,5 прожиточного минимума, официальное трудоустройство родителей и уплаченный НДФЛ, отсутствие задолженностей по алиментам. Важно, что ежегодная семейная выплата не повлияет на единое пособие, - конкретизировала Елена Воробьева.

После подачи заявления специалисты произведут перерасчет налога на доходы физических лиц, который был уплачен в 2025 году. Налог пересчитают по ставке 6%, а разницу

Социальный фонд России вернет единовременным платежом.

Право на получение ежегодной семейной выплаты имеют работающие родители, усыновители, опекуны и попечители, воспитывающие двоих и более детей до 18 лет, а также на студентов очной формы обучения в возрасте до 23 лет.

Рассмотрение заявления занимает до 10 рабочих дней. Однако срок может быть увеличен еще на 20 рабочих дней, если необходимые документы или сведения поступят с задержкой либо будут предоставлены позднее пяти рабочих дней с момента регистрации заявления.

После принятия положительного решения деньги перечислят получателю в течение пяти рабочих дней. Выплата предоставляется один раз в год. Право на поддержку необходимо подтверждать ежегодно.

В настоящее время отделение Социального фонда России по Краснодарскому краю предоставляет семьям с детьми девять различных мер социальной поддержки. В их числе единое пособие, выплаты беременным женщинам, пособия на детей, материнский капитал и другие.

КСТАТИ

Половина районов успешно внедряют бережливые технологии

Это позволяет предприятиям увеличивать производительность труда.

О предварительных результатах реализации федерального проекта «Производительность труда» национального проекта «Эффективная и конкурентная экономика» журналистам рассказал **министр экономики Краснодарского края Алексей Юртаев**.

Руководитель регионального минэка напомнил, что, согласно плану, поставленному президентом России, к 2030 году участниками профильного нацпроекта по повышению производительности труда должны стать 40% средних и крупных предприятий базовых несырьевых отраслей экономики.

- На сегодняшний день все 44 муниципалитета в регионе участвуют в федеральном проекте, при этом 23 из них уже перешагну-

ли планку по уровню вовлечения предприятий. Особо отмечу Успенский район. Муниципалитет уже полностью реализовал свой потенциал. Все 100 процентов предприятий, подходящих под критерии федерального проекта «Производительность труда», являются его участниками. Всего бережливые технологии на Кубани внедряют 420 компаний. Мы видим хорошую динамику и продолжим работу, чтобы обеспечить выполнение всех показателей к 2030 году, - конкретизировал Алексей Юртаев.

Внедрение бережливых технологий позволяет сократить время протекания рабочих процессов на 28%, снизить наполовину на некоторых предприятиях запасы продукции на складах, что дает возможность увеличить оборачиваемость активов.

Помимо этого, позитивную динамику

продемонстрировали показатели эффективности сотрудников. Средний рост выработки составил 35%.

Таким образом, по данным министра экономики края, 62% предприятий показали рост производительности труда на 5%.

Алексей Юртаев напомнил, что механизмы повышения производительности труда, которые используются на промышленных предприятиях, подходят и для организаций социальной сферы.

В регионе запущено

пять отраслевых центров, которые помогают внедрять зарекомендовавшие себя бережливые практики в больницах и поликлиниках, учреждениях культуры, организациях спорта, а также сферы образования.

Планируется, что в этом году порядка 160 социальных учреждений начнут использовать в своей работе методики, помогающие оптимизировать рабочие процессы и, как следствие, повысить качество оказываемых услуг.



Администрация Краснодарского края

Рустам НАРХОДЖАЕВ/Комсомольская правда

Сочи встречает лето

Главные новинки сезона, которыми курорт удивит отдыхающих.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В Сочи состоялся масштабный пресс-тур с участием более 40 представителей федеральных, региональных и муниципальных СМИ. Мероприятие прошло накануне старта высокого летнего сезона и ставило целью познакомить журналистов с ключевыми направлениями развития курорта в рамках концепции «Выбирай Сочи - 2026».

Как отметил глава Сочи Андрей Прошунин, программа летнего сезона включает не только специальные предложения от гостиниц и санаториев, но и серьезное обновление туристической инфраструктуры, логистики, появление новых объектов туристического показа и многое другое.

- Муниципальные пляжи полностью готовы к приему отдыхающих. Мы гарантируем нашим гостям качественный, интересный и безопасный отдых и готовы подробно рассказать об этом представителям СМИ, а также ответить на все возникающие вопросы, - акцентировал Андрей Прошунин.

В 2026 году специальные семейные тарифы будут действовать более чем на 70 объектах курортной инфраструктуры. В программу вошли 16 объектов туристического показа, включая музеи и парки, 18 пляжей, а также 42 отеля и гостиницы как на побережье, так и в горном кластере.

К сезону предприятия туристической отрасли подготовили целый ряд обновлений. Во многих санаториях и гостиницах проведена масштабная реновация номерного фонда, модернизированы медицинские корпуса, установлено современное оборудование.

Отдыхающим на курорте доступны около четырех тысяч видов услуг по оздо-



Администрация Сочи

ровлению и лечению различных заболеваний. Кроме того, благоустроены прилегающие территории здравниц.

Еще одним важным новшеством стало открытие первого в Сочи туристско-информационного центра. Он начал работу в мае на территории одного из старейших парков курорта - «Ривьеры».

В нем туристы могут получить информацию обо всех основных достопримечательностях города, подобрать индивидуальный маршрут в зависимости от интересов и формата отдыха - семейного, активного или спокойного.

Специалисты бесплатно помогут выбрать экскурсии, подскажут подходящие ка-

Пляжи полностью готовы к приему гостей со всей страны.

фе и рестораны, расскажут о концертах и киносеансах, а также окажут помощь в покупке авиа- и железнодорожных билетов и оформлении аренды автомобиля.

ВАЖНО!

Вода соответствует всем необходимым нормам.

В рамках пресс-тура журналисты оценили подготовку пляжей к сезону. В частности, безопасность, комфорт, качество обслуживания и оформления.

ЭМОЦИИ И НЕПОВТОРИМАЯ АТМОСФЕРА

С начала года специалисты территориального отдела управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю взяли порядка 1100 проб морской воды для проверки по микробиологическим, санитарно-химическим и вирусологическим показателям, включая содержание нефтепродуктов. Все результаты соответствуют действующим гигиеническим нормативам.

Мониторинг проводится в 44 контрольных точках, в том числе на федеральной территории Сириус. В общей сложности с мая по октябрь специалисты планируют про-

Более 180 пляжей ждут отдыхающих

вести не менее шести тысяч лабораторных исследований.

Одновременно сотрудники сочинского филиала Центра гигиены и эпидемиологии Краснодарского края исследуют пляжный грунт на наличие нефтепродуктов. На сегодняшний день загрязнений обнаружено не было, а все показатели в норме.

Дополнительную проверку проходят и зоны купания. Водолазы обследуют морское дно на всех пляжных территориях курорта. Осмотр ведется на расстоянии до 50 метров от береговой линии и на глубинах до 15 метров.

Принимать отдыхающих готовы около 180 пляжей. Курорт продолжает участие в программе добровольной сертификации пляжных территорий министерства экономического развития России. Национальные стандарты качества позволяют поддерживать высокий уровень организации отдыха у моря.

В 2025 году соответствие



Администрация Сочи

Безопасность на море будет обеспечивать профессиональные спасатели.

национальным требованиям подтвердили 128 пляжных территорий, а 65 из них были удостоены высшей категории качества - «Синего флага».

- Сочи - это город, где история встречается с комфортом. В рамках нашей новой концепции высокого сезона «Выбирай Сочи - 2026» мы предлагаем туристам не просто шезлонг у воды, а эмоции, качественный сервис и ту самую атмосферу, за которой люди едут за тысячами километров. Всего этим летом на территории Сочи планируется функционирование порядка 180 благоустроенных пляжных территорий. При этом безопасность остается фундаментом курортного сезона, - поделился заместитель главы Сочи Сергей Сомко.

ЕДИНЫЙ СТИЛЬ

В новом сезоне все пляжи курорта оформлены в едином стиле. Для пляжного оборудования и объектов сервиса раз-

работан общий дизайн, а для сотрудников введена унифицированная форма. Предприятия общественного питания и торговли приводят к единому архитектурному облику.

Особое внимание уделено экологичности. При благоустройстве используются натуральные материалы, а традиционные светильники заменяют на современные энергосберегающие системы освещения.

Для семейного отдыха на всех благоустроенных пляжах создаются безопасные детские зоны купания. Они обозначены специальными плавками и располагаются на участках глубиной не более 1,2 метра.

В числе рекомендаций для пользователей пляжей - установка экологичной мебели, создание спортивных площадок и детских игровых комплексов. На всех основных муниципальных пляжах уже

появились новые многофункциональные спортивные зоны, тренажерные сектора и площадки для пляжного волейбола.

Одной из заметных новинок сезона стала обновленная набережная «Маяк». Помимо трех волейбольных площадок здесь открылся новый корт для падел-тенниса, а также проходят занятия по латиноамериканским танцам.

Популярный пляж на Приморской набережной в центре города дополнительно защитили от штормов современными волноломами горизонтального типа, выполненные из природного камня.

НАСЫЩЕННАЯ ПРОГРАММА

Насыщенная программа ждет гостей и на пляже «Ривьера». Летом в амфитеатре будет работать анимацион-

ная служба с ежедневными мероприятиями для детей и взрослых, спортивными активностями и концертами на закате.

Самый протяженный пляж в центре Сочи оборудован большим количеством теневых азариев и тематических зон отдыха, включая пространства для семей с детьми. Здесь также предусмотрены игровые площадки с мягким покрытием, оборудование для текбола и настольного тенниса, а также различные водные аттракционы.

Продолжается развитие пляжной инфраструктуры и в других районах курорта. После масштабного обновления пляжа «Волна» в Хосте в 2025 году в этом сезоне реализован проект пляжного комплекса «Кристалл». Здесь появилась зона отдыха с бассейном и полностью адаптированная инфраструктура для маломобильных граждан.

Значительные работы проведены и на Лазаревской набережной, пострадавшей во время сильного шторма. Специалисты обновили бордюрный камень и волноотбойные конструкции, отремонтировали более 600 метров покрытия прогулочной зоны.

Полностью заменены опоры освещения и светильники, установлена современная система видеонаблюдения. Дополнительно выполнено озеленение территории - на набережной появились декоративные вазоны с пальмами.

НАГЛЯДНО

- Более **2000** камер видеонаблюдения установлено на пляжах.
- Около **500** из них подключено к системе «Безопасный город».
- 750** сертифицированных матросов-спасателей будут дежурить на пляжах курорта.

По данным администрации Сочи.

Самый большой номерной фонд

Иван ДЕМИДЧЕНКО

Упор делается на удобство и высокое качество услуг.

Сочи продолжает укреплять позиции главного курорта Черноморского побережья России. О развитии туристической отрасли, новых гостиничных проектах и инвестиционном потенциале **Андрей Прошунин** рассказал участникам пресс-тура «Выбирай Сочи - 2026».

ЛИДЕР ЧЕРНОМОРСКОГО ПОБЕРЕЖЬЯ

По словам мэра, с начала года курорт уже принял более двух миллионов туристов, а средний уровень бронирования гостиниц и санаториев на лето превышает 65 процентов.

- Продолжаем развивать семейный, оздоровительный и событийный туризм, открываем сов-

ременные объекты размещения, создаем удобные цифровые сервисы для гостей. Сегодня Сочи располагает самым большим номерным фондом на Черноморском побережье, свыше 140 тысяч номеров, и самым широким ценовым диапазоном курортных услуг. В прошлом году в рамках реализованных инвестиционных проектов у нас сдана тысяча номеров, сейчас на этапе строительства еще 10 тысяч номеров, из которых две тысячи сдаем в этом и следующем году. При развитии санаторно-курортной отрасли ориентируемся прежде всего на качество предоставляемых нашим гостям лечения и услуг, при этом понимаем, что создание новых объектов влечет за собой создание рабочих мест. Наша задача - проработать вопрос проживания сезонного персонала, который обслуживает эти гостиницы, сейчас при планировании новых инвестиционных проектов настаиваем, чтобы для сотрудни-



Администрация Сочи

Андрей Прошунин отметил, что в Сочи продолжает развиваться семейный и событийный туризм.

ков строилось временное жилье, - уточнил Андрей Прошунин.

ИНВЕСТИЦИИ В БУДУЩЕЕ

Более 60 инвестиционных проектов общей стоимостью свыше 702 млрд рублей находится на сопровождении администрации курорта. Более половины из них связаны с развитием гостиничного и туристического сектора.

Как сообщил глава города, команда Сочи примет участие в Петербургском международном экономическом форуме в составе делегации Краснодарского края под руководством **губернатора Вениамина Кондратьева**.

- Наша команда примет участ-

тие в ПМЭФ-2026 в составе делегации Краснодарского края под руководством губернатора Вениамина Ивановича Кондратьева. Итоговые решения по проектам, включая возможные подписания соглашений, будут приниматься главой региона. Городом подготовлено несколько инвестиционных инициатив в сфере строительства гостиничных номеров и создания историко-культурного центра - музея Великой Отечественной войны, посвященного подвигу сочинцев и города-госпиталя, - добавил Андрей Прошунин.



Администрация Сочи

Жителям и гостям курорта полюбилась продукция сочинских производителей.

КОНКРЕТНО

Качество местной продукции растет

Она заслужила уважение жителей и гостей.

В Сочи состоялся фестиваль местных производителей, приуроченный ко Дню города и старту летнего курортного сезона. Журналисты познакомились с различной продукцией, которая выпускается в рамках проекта «Выбирай сочинское».

Главная задача фестиваля - познакомить жителей и гостей курорта с продукцией местных производителей и показать потенциал Сочи не только как туристического центра, но и как города с развитым производством и предпринимательством.

По словам главы города, предпринимательское сообщество Сочи продолжает активно развиваться.

- В последние три года фиксируем стабильный прирост числа предпринимателей в городе. Только в первом квартале текущего года прирост субъектов МСП уже составил 596 единиц и свыше 3,5 тысячи самозанятых. Мы консолидировали усилия всех профильных ведомств для продвижения сочинской продукции как на внутреннем, так и на внешнем рынках. Полноценную экосистему поддержки бизнеса формируем в рамках проекта «Выбирай сочинское». Функционирует единый цифровой каталог местных товаропроизводителей. В реестр уже включено более 120 предприятий различных отраслей промышленности и сельского хозяйства, - рассказал Андрей Прошунин.

В Год единства народов России на фестивале представили десятки товаров, созданных по авторским технологиям и рецептам. Гости познакомились с натуральной молочной продукцией, органическими маслами молодого отжима, знаменитой сочинской чурчхелой, чаем с местных плантаций, а также напитком комбуча, изготовленным на основе чайного гриба.

Продукция, выпускаемая под брендом «Выбирай сочинское», уже заслужила доверие покупателей. Все больше потребителей выбирают местные товары благодаря их качеству, экологичности и натуральному происхождению.

При этом именно жители Сочи становятся главными амбассадорами регионального бренда. Они рекомендуют местную продукцию друзьям и знакомым, способствуя ее популяризации далеко за пределами Краснодарского края и формируя положительный образ города как современного центра предпринимательства и производства.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Более 360 километров экотроп доступны на курорте

Подобный вид отдыха с каждым годом становится популярнее.

В рамках пресс-тура представители федеральных, региональных и местных СМИ посетили один из самых популярных природных объектов курорта - комплекс «33 водопада».

ПРИРОДНЫЕ МАРШРУТЫ

Туристический маршрут «33 водопада» уже давно входит в число популярнейших у жителей и гостей города. Протяженность основной кольцевой тропы составляет около 700 метров.

Два года назад здесь завершили капитальный ремонт всей туристической инфраструктуры, что позволило сделать посещение объекта еще более комфортным и безопасным. В разгар сезона природная достопримечательность принимает более 500 человек ежедневно.

По словам **заместителя главы Сочи Сергея Сомко**, интерес к экологическому туризму на курорте продолжает расти.

- Ежегодно все больше местных жителей и наших гостей делают выбор в пользу экологических природных маршрутов. В окрестностях Сочи их совокупно свыше 366 километров. Экотропы и прогулочные маршруты созданы на территории курортов горного кластера, в Сочинском национальном парке и Кавказском природном биосферном заповеднике. Ежегодно на них проводится масштабная подготовка, производится ремонт инфраструктуры, обновляются популярные маршруты, создаются новые рекреационные объекты и дополнительные возможности для комфортного и безопасного отдыха всей семьей, - рассказал вице-мэр Сочи.

Развитие экологического туризма и создание безопасных условий для отдыха-



Администрация Сочи

ющих остаются одними из приоритетных направлений работы Сочинского национального парка. Ежегодно его территорию посещают более пяти миллионов человек.

К новому летнему сезону масштабные работы проходят в Свирском ущелье Лазаревского лесничества. Здесь проводится капитальный ремонт туристической инфраструктуры, а на сложных участках маршрутов заменяются изношенные конструкции.

На востребованных рекреационных объектах национального парка устанавливают новые санитарные модули. Кроме того, в визит-центре «Русская деревня», расположенном в селе Ажек, появятся новые деревянные настилы для размещения палаток. Сегодня это единственная официально оборудованная площадка для ночевки на территории Сочинского национального парка.

ПОХОДЫ В ГОРЫ

Продолжается и благоустройство одной из самых известных природных достопримечательностей курорта - территории возле Ореховского водопада. К началу сезона здесь обновляют пикниковую поляну. Работы предусматривают комплексное благоустройство пространства с соблюдением всех технических и эстетических требований.

Туристы, прогуливаясь по заповедным местам, смогут увидеть водопады и уникальные растения.

Большое внимание уделяется вопросам безопасности туристов. На маршрутах Сочинского национального парка и Кавказского заповедника, а также на природных объектах, расположенных в городской черте, установлены информационные стенды с контактами муниципальной службы спасения. Их можно найти на участках, где доступна мобильная связь.

Сергей Сомко напомнил, что жителям и гостям курорта, планирующим походы в горы, рекомендуется пользоваться услугами аттестованных инструкторов. Кроме того, перед выходом на маршрут необходимо зарегистрироваться в местном подразделении МЧС России. Сделать это можно через единый онлайн-сервис или по телефону спасательного ведомства в районе предполагаемого путешествия.

Отдельное внимание в Сочи уделяют организации джип-туров. Сегодня на территории курорта официально утверждены 17 маршрутов для экскурсий на автомобилях повышенной проходимости.



Рустам НАРХОДЖАЕВ/«Комсомольская правда»

В Краснодаре наградили талантливых школьников

За успехи в учебе, спорте и творчестве.

Иван ДЕМИДЧЕНКО

В Краснодаре в День защиты детей самым активным, талантливым и успешным школьникам во время торжественной церемонии главы города Евгений Наумов и председатель городской думы Краснодара Вера Галушко вручили награды.

За достижения в учебе, спорте, культуре и патриотической деятельности юным краснодарцам вручили благодарности губернатора Кубани, а также почетные грамоты администрации Краснодара и городской думы.

- Ребята, желаю вам отдохнуть летом, набраться ярких эмоций и с новыми силами вернуться к учебе. В День защиты детей я хочу особенно поблагодарить наших защитников, которые сейчас на передовой оберегают своих детей, свои семьи и всех нас. Мы верим в них, ждем с победой и надеемся на лучшее. Со своей стороны мы сделаем все, чтобы Краснодар развивался и оставался самым лучшим, безопасным и комфортным городом для каждого, - отметил Евгений Наумов.

Международный день защиты детей ежегодно напоминает о необходимости заботы о подрастающем поколении. Впервые этот праздник отметили в 1950 году. Его главная задача - привлечь внимание к вопросам защиты прав ребенка, сохранения здоровья детей, обеспечения доступа к образованию и создания условий для счастливого детства.



Евгений Наумов и Вера Галушко вручили отличившимся почетные грамоты.

С праздником школьников поздравила и председатель городской думы Краснодара.

- Дети в нашей стране - главный приоритет. Мы строим современные школы, спортивные сооружения и парки, чтобы вы имели возможность с комфортом учиться и отдыхать. Сегодня в этот праздник мы не только поздравляем ребят, но и отмечаем тех, кто своим трудом и талантом показывают, на что способны юные жители нашего города, - сказала Вера Галушко.

Особые награды получили юные артисты, добившиеся успехов на всероссийском уровне. Благодарности губернатора Краснодарского края за победу в федеральном конкурсе казачьей песни вручили участникам образцового художественного коллектива «Дубравушка» Детской школы искусств № 1. Также наградой отметили солист-

ку Дарью Бабич - учащуюся Детской школы-интерната искусств и казачьей культуры имени Виктора Захарченко.

Кроме того, почетные грамоты администрации и городской думы Краснодара за высокие достижения в области образования, культуры и спорта получили 14 школьников.

Праздничную программу продолжил концерт Кубанского симфонического оркестра. Для детей прозвучали произведения Петра Чайковского, Эдварда Грига, Иоганнеса Брамса, Сергея Прокофьева и других классиков мировой музыки.

Завершился праздник приятным сюрпризом для юных участников. Каждый ребенок получил сладкое угощение - мороженое.



Ребята имеют возможность отправиться на Черноморское побережье.

ВАЖНО!

Для детей на каникулах подготовили обширную программу

Подростки смогут не только отдохнуть, но и подзаработать.

Этим летом в Краснодаре работу смогут получить более пяти тысяч подростков старше 14 лет. О возможностях трудоустройства, детского отдыха и летней занятости школьников рассказала заместитель главы города Анна Леонова.

ПЕРВАЯ ЗАРПЛАТА

По ее словам, найти временную работу ребята могут через кадровые центры «Работа России», на сайте министерства труда Краснодарского края, а также непосредственно в своих образовательных учреждениях.

- Трудоустройство несовершеннолетних осуществляется по муниципальной программе содействия занятости населения. Среди работодателей - предприятия сферы строительства и торговли, сельского хозяйства, а также учреждения культуры, молодежной политики и спорта. Также старшеклассники могут потрудиться в школьных лагерях, - отметила Анна Леонова.

За 21 рабочий день, работая по 2,5 часа, подростки смогут заработать 6,5 тысячи рублей. При этом многие школьники традиционно участвуют в летней практике на базе своих учебных заведений. Такая деятельность не оплачивается, однако помогает подросткам приобрести первые трудовые навыки.

Как правило, ребята помогают наводить порядок на пришкольных территориях, ремонтируют мебель, красят ограждения, белят деревья, работают в библиотеках и участвуют в благоустройстве школы.

КУЛЬТУРНАЯ АКТИВНОСТЬ

Помимо трудовой занятости, для детей и подростков подготовлена масштабная программа летнего досуга. В течение каникул в Краснодаре планируется провести около 500 различных мероприятий.

Юных жителей города ждут мастер-классы, концерты, спортивные соревнования, творческие встречи, уличные кинопоказы и другие активности. Одним из нововведений этого лета станут выступления артистов краснодарских театров в городских парках.

Большое внимание уделяется и организации отдыха в пришкольных лагерях. В Краснодаре этим летом будут работать 97 таких площадок, которые уже прошли необходимые проверки Роспотребнадзора.

В каждом лагере предусмотрено по две смены продолжительностью 21 день. Программы отдыха разрабатываются индивидуально каждой школой совместно с учреждениями культуры, спорта и дополнительного образования.

С детьми будут работать педагоги, тренеры и специалисты дополнительного образования. В программу включены творческие, спортивные и патриотические мероприятия.

Кроме того, во всех районах города откроются площадки по месту жительства, которые будут работать в утренние и вечерние часы. Здесь ребята смогут заниматься спортом, участвовать в творческих мастерских и проводить время под руководством педагогов и тренеров.

Интересные программы на лето подготовили и городские учреждения культуры. Так, в библиотеках школьников ждут конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и тематические мероприятия, позволяющие совместить отдых с познавательным досугом.

МОРЕ И ГОРЫ

Как сообщила Анна Леонова, более тысячи школьников смогут провести каникулы в детских центрах отдыха «Краснодарская смена» и «Ольгинка», расположенных на Черноморском побережье.

Путевки получат победители олимпиад, конкурсов и спортивных соревнований, а также активисты школьного самоуправления.

Еще около трех тысяч краснодарских школьников отправятся в туристические походы продолжительностью от трех до семи дней. Для ребят подготовлены исторические и патриотические маршруты, которые прошли все необходимые согласования и проверки. Сопровождать группы будут опытные инструкторы.

Возможность укрепить здоровье во время каникул получают дети, направленные в Краснодарскую водолечебницу, а также оздоровительные учреждения Азово-Черноморского побережья.

Путевки предоставляются в рамках краевой программы «Дети Кубани». Летом школьников направляют в детские лагеря, а в осенний, зимний и весенний периоды - в пансионаты и санатории.

Чтобы получить бесплатную путевку для ребенка на море, родителям необходимо подать заявление через многофункциональный центр либо обратиться в управление опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних по адресу: **Краснодар, улица Кузнечная, 4.**

■ ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Выпускники приступили к сдаче экзаменов

1 июня свои знания проверили более трех тысяч учащихся.

В Краснодаре стартовала основная волна Единого государственного экзамена.

В первый день испытаний - 1 июня - более трех тысяч выпускников сдавали химию, литературу и историю.

О начале экзаменационной кампании рассказал глава Краснодара Евгений Наумов. По его словам, к проведению государ-

ственной итоговой аттестации готовились не только школьники и педагоги, но и все службы, отвечающие за организацию и безопасность экзаменов.

- Большое внимание уделено вопросам безопасности в местах проведения ОГЭ и ЕГЭ. Также пункты проведения экзаменов оборудовали генераторами. Специалисты проверили их исправность и провели тренировки по оперативному подключению. Наличие генераторов важно для обеспечения бесперебойной работы всего необходимого для проведения экзаменов оборудования,

акцентировал руководитель краевого центра.

Впереди у выпускников самые массовые испытания. Экзамены по русскому языку и математике школьники будут сдавать уже в ближайшие дни. Глава города выразил уверенность, что ребята успешно справятся с заданиями, и пожелал им сохранять спокойствие.

По словам Евгения Наумова, за годы учебы школьники получили серьезную подготовку, которая поможет им достойно пройти итоговые испытания и показать высокие результаты.

Около 8000 выпускников 11-х классов в столице Кубани сдадут ЕГЭ. **НАГЛЯДНО**

Более 21 000 девятиклассников краснодарских школ примут участие в ОГЭ.

127 пунктов проведения экзаменов подготовили в Краснодаре. По данным администрации Краснодара.

Евгений
УМЕРЕНКОВ

Куда завел
страну
нынешний
американский
президент.

Авторитетное агентство Bloomberg недавно посетовало, что при Дональде Трампе экономика США перестала быть предметом зависти всего мира. Растет инфляция и цены на бензин, валом банкротятся малые предприятия. Введенные президентом тарифы на импорт, как и предупреждали, легли на плечи потребителей. К тому же Верховный суд страны вообще признал незаконными новые пошлины на сумму 130 миллиардов долларов. И их наверняка оспорят те, кто потерял эти деньги. В ноябре в США промежуточные выборы. Трамп в свое время обещал, что очень быстро сделает так, что все американцы станут жить лучше. Пришел срок держать ответ.

КОМУ В США ЖИТЬ ХОРОШО?

О том, как чувствует себя экономика США при Трампе и как это повлияет на перспективы власти республиканцев, «КП» поговорила с сотрудником Центра североамериканских исследований ИМЭМО РАН Максимом Черкашиным.

- Обещания Трампа провалялись или нет?

- Вопрос - какие именно американцы стали жить лучше? Сейчас в Америке бум расходов на искусственный интеллект (ИИ). Он оказывает давление на фондовый рынок, растут активы Биг-тех (Big Tech - собирательный термин для обозначения крупнейших технологических компаний в США), значит, увеличиваются и выплаты в таких компаниях. Это приводит к росту потребления, в первую очередь самых богатых домохозяйств - таких в стране около 10%. Вот эти американцы чувствуют себя очень хорошо.

А для всех остальных вложения в ИИ обернулись двумя последствиями. Во-первых, ростом цен на электричество. Потому что центры обработки данных потребляют дичайшее количество электроэнергии. Во-вторых, внедрение ИИ становится одним из любимых поводов для сокращений персонала. Людей увольняют тысячами. Но часто это уловка: работников потом нанимают снова, но на подраде где-нибудь в другой юрисдикции. И платят им, соответственно, меньше.

ЛОПНЕТ ЛИ ПУЗЫРЬ ИИ

- Если посмотреть на котировки акций по индексу S&P 500 (он включает самые большие компании) за последние два года и вычесть из него технологические фирмы, то роста нет вообще, - объяс-



Экономика США подхватила трамповирус

Придя к власти, Дональд сулил американцам золотые горы и даже собственную позолоченную статую в Вашингтоне поставил. Но блестящие обещания быстро померкли.

чагов. Все козыри на руках у США. К тому же от Трампа можно всего ожидать. Если его европейцы сильно выбесят своими торговыми претензиями, он может, например, объявить о резком сокращении американского присутствия на континенте в рамках НАТО. И это лишь один из возможных вариантов, по которым Дональд может отвечать Европе, а у нее таких ресурсов просто нет.

О КОЛЛАПСЕ РЕЧЬ НЕ ИДЕТ

- Значит, разговоры о том, что Трамп идет к промежуточным выборам с бедственным положением в экономике, преувеличение?

- Положение в экономике действительно не очень хорошее, но я бы не спешил называть его бедственным. Изби-

ратели, конечно, недовольны, потому что надеялись, что с приходом Трампа цены перестанут расти, а то и вообще упадут. Вот этого не случилось. Инфляция в марте скакнула вверх, потому что заметно вздорожал бензин. А это очень болезненно для американцев, в том числе в так называемых колеблющихся штатах, где потери при голосовании для республиканцев были бы наиболее болезненными. Скорее всего, это общее недовольство будет стоить Трампу потери как минимум одной палаты в конгрессе на выборах в ноябре.

Но вместе с тем утверждать, что в Штатах зреет какой-то коллапс, нет оснований. Сейчас вопрос - как долго продлится кризис вокруг Ормузского пролива, который, на мой взгляд, является наиболее серьезным экономическим фактором перед ноябрьскими выборами. Взлет цен на нефть способен обрушить любые планы развития. Если от этого абстрагироваться, то в Америке в принципе все нормально - и экономика растет, и технологии развиваются.

СУДИТЕ САМИ

✓ По итогам прошлого года в экономике США было создано 584 тыс. рабочих мест - существенно меньше, чем в каждый год при администрации Джо Байдена.

✓ В декабре 2025 года цены выросли на 2,7% по сравнению с декабрем 2024 года. Это выше целевого ориентира в 2%, установленного Федеральной резервной системой США (аналог Центробанка РФ).

✓ С января прошлого года цены на электроэнергию в городах выросли в среднем на 6,7%, автострахования - на 0,8%. Жилье в среднем подорожало на 2,8%, продукты питания - на 1,9%.

✓ С января по апрель 2026 года средняя стоимость бензина марки Regular (AI-92) выросла на 40% и составила \$1,09 (78 рублей) за литр.

цы приходят к заемщикам и спрашивают: а что у вас с прибылью? Пока что спрашивать особо некому.

ЗА ПОШЛИНЫ ПЛАТИЛИ ИМПОРТЕРЫ

- А по тарифам как дела обстоят?

- Такая же динамика происходит: повышаются цены. Но они еще не легли на плечи американского потребителя, а в основном ушли в промежуточные товары и в маржу импортеров.

- Что такое промежуточные товары?

- Есть производство, условно говоря, бритв в Мичигане. Но чтобы сделать бритву, нужно собрать лезвие, станок и еще резиночку налепить, чтобы кожу не раздражать. По отдельности станок, лезвие и резиночка будут промежуточными товарами для этой бритвы. И очень многие из них поступят из-за рубежа.

- И что тут плохого?

- В апреле прошлого года были повышены тарифы на импорт, но в большей части они были сняты в нынешнем феврале, когда вышло решение Верховного суда. Удар приняли на себя импортеры. За этот период они не успели слишком повысить продажные цены на ввозимую продукцию, но пошлины американскому правительству пришлось заплатить в ущерб своей прибыли. И сейчас эти импортеры встают в очередь к администрации с требованиями прибыль получить обратно.

- То есть в любом случае деньги останутся в Штатах.

- Преимущественно - да. Но пока никому, насколько мне известно, денег не вернули.

ТОРГОВЫЕ ВОЙНЫ

- Маячит ли торговая война США с Китаем?

- Она сейчас, по сути, заморожена до ноябрьских выборов в Конгресс. Трамп летал в КНР, возможно, и для того, чтобы как-то эту историю закрыть совсем. Последим за развитием, но пока что торговые отношения США с Китаем остаются «стабильно нестабильными».

- А с Европой? Ведь ЕС так и не ратифицировал торговое соглашение, заключенное с Вашингтоном.

- Европейцы пытаются тянуть, но в итоге им придется пойти на попятную, потому что выхода у них нет. В США сейчас сильный настрой на то, что Евросоюз надо как-то поджимать, больше с него денег драть. Даже демократы против этого не особо возражают.

- Но в Брюсселе же грозились применить в ответ некие жесткие экономические и финансовые меры.

- Я не вижу у них этих ры-

Что поможет Трампу?

- Сможет ли Трамп с помощью какого-нибудь внешнеполитического успеха сместить фокус избирателей с трудностей в экономике?

- Просто «какой-то успех» не подойдет. Нужен успех именно на Ближнем Востоке, причем чтобы он был окончательным. Если американцы сейчас вторгнутся на Кубу и сменят там режим, то подавляющему числу избирателей от этого не будет ни холодно ни жарко, потому что бензин у них все равно будет дорожать. Если внешнеполитический успех приведет к тому, что автомобильное топливо снова подешевеет, да, это может перекрыть другие трудности.

- А мир на Украине не приведет к снижению цен на правках в Америке?

- Сразу точно нет. Если в США вдруг при этом каким-то чудом отменят закон о запрете импорта российской нефти (потому что отменить любой закон через Конгресс практически невозможно в нынешней политической ситуации), может быть, это случится. Но такая вероятность крайне мала.

КП RU Об американском «плане Б» для захвата Гренландии читайте на нашем сайте



4 года назад был освобожден город, из которого украинские националисты сделали живую крепость. Что на месте страшных боев теперь?

В Мариуполе свой Дом Павлова

Юлия АНДРИЕНКО

Я помню этот город разным. В моем советском детстве он назывался Ждановым, и я приезжала туда на море с бабушкой. Смотрела на черные трубы «Азовстали» и пляжи, переполненные отдыхающими. Но мне тогда было не до труб. Море! Что еще нужно ребенку, вырвавшегося из асфальтных дворов Донецка? Ну, может, еще мороженое для полного счастья.



В Мариупольском зоопарке родился леопардик Глория. Он пока еще умещается на руках спецкора «КП» Юлии Андриенко.

Личный архив Юлии Андриенко

ся в вольере леопардов, крокодилы коченели в ледяной воде.

Но люди не бросили животных, и теперь что ни месяц - в зоопарке пополнение, будто компенсация военных потерь. Сотрудник зоопарка Римма Климова ведет меня в «ясли». Тут на свет появились пятеро волчат, енотик Веня, леопардик Глория. Это когда они вырастут,

станут хищниками и добычей, а сейчас - играют и даже спят в обнимку.

Беру на руки малышей - Глория возмущенно мяукает, а енотик Вениамин, глядя в глаза, кусает за палец. Сердце топится от нежности. Упс! Кажется, топят меня не только нежностью. Отпускаю малыша в травку - доделывать свои дела.

Недавно глава ДНР Денис Пушилин подарил зоопарку львенка с рахитом. Он жил у каких-то любителей экзотики, кормивших зверя кашами.

- Appetit у Саманты отменный, - треплет Римма львенка по загривку. - Ест мясо, хрящи, выздоравливает.

ГОРОД МАРИИ

Купола Свято-Покровского храма видны из любой точки Мариуполя. Самый большой крест отлит на «Азовмаше» и

весит две тонны, а главный колокол - четыре. Любят в Донбассе потрясать масштабностью. Во время боев тут укрывались двести человек.

- У города своя защитница - Мариупольская икона Божьей Матери. Она нас и спасла тогда, - уверена женщина из церковной лавки.

Когда-то, по преданиям, Она спасла людей от змеялодея, а теперь - от нацистов.

- Вы же знаете, Мариуполь - город Марии? А платочек себе оставьте, пусть оберегает вас, - предлагает она мне.

Абсолютно все в Мариуполе для меня имеет двойное отображение: было, стало. Я помню, как бродила по черным руинам Драмтеатра - его судьба и впрямь драматическая. Тогда ветер выл в пробоинах стен, из которых торчала арматура. Кто бы мне сказал, что это можно восстановить, ни в жизнь не поверила бы. Проще снести.

Украина в 2022 году разыграла тут свой «спектакль»: планировали взорвать в театре сотни мариупольцев, чтобы обвинить в их гибели Россию. Но просчитались, сдетонировало раньше. Может, Богородица Мариупольская уберегла?

Передо мной новенький театр со скульптурами сталеваров. Местные утверждают - краше прежнего! На афише - сплошь русская классика.

ВТОРОЙ СТАЛИНГРАД

- Жить можно. Народа вернулось много, берут ипотеку. Она у нас всего под 2%. Школы, музеи, филармония - все

Только это разбитое здание не снесут. Как памятник павшим в боях 2022-го. Второй Дом Павлова.



Юлия АНДРИЕНКО, «КП» - Москва

«АЗОВСТАЛЬ», ДО СВИДАНИЯ!

И я помню Мариуполь черным от дыма в апреле 2022-го. Как с волонтером Ленкой мы приехали туда с машиной продуктов. Еще шли бои. Заросший щетиной солдат, оценив мой фотоаппарат, предупредил: «Вы бы так не ходили, девушка. Сорвут ведь с шеи!» Помню женщину, которая, смущаясь, спросила шепотом, нет ли у нас прокладок. И как я ругала себя, что мы с Ленкой забили машину хлебом и консервами, а о таком вот не подумали. Помню самодельные кресты из оконных рам прямо под обугленными домами.

Сегодня, через 4 года, это уже совсем другой Мариуполь. Новые цветные дома, сверкающие автобусы, молодежь со стаканчиками латте, исполины-каштаны с тяжелыми свечами. Как только уцелели, когда весь город готовил еду на кострах? И, конечно, море! Над ним больше нет черных труб «Азовстали», и я слышу, как по-отпускному пахнет йодом, а над головой сердито орут чайки.

- Как же мы ненавидели «Азовсталь»! Все сбросы шли в море, дышать было нечем. Сколько народа он скопил онкологией! Говорили в сердцах: «Чтоб ты к бесам взорвался!» Выходит, услышал Боженка? Осетры в море вернулись! Мы уж забыли, как они выглядят, - усмехается местный таксист.

ХИЩНИКИ И ЖЕРТВЫ СПЯТ ВМЕСТЕ

Мариупольский зоопарк для меня - особое место. Когда слушала, как спасали зверье под обстрелами, как искали, чем их кормить в горящем городе, сердце сжималось. Тогда погибли верблюды, ламы, страусы, снаряд взорвал-



Все остальные дома в городе отмыты от копоти и свежеекрашены. И всюду флаги России.

Юлия АНДРИЕНКО, «КП» - Москва

работает, как до войны. Вода у нас каждый день, - перечисляет мариупольчанка Елена, и я чувствую укол зависти: в Донецке-то вода - раз в три дня. Между дончанами и мариупольцами давно идет молчаливое состязание за звание лучшего города Донбасса.

Но когда беженцы Мариуполя жили в общагах Донецка, редкий дончанин не нес им сумки с едой. И я таскала.

Вдруг новенькие дома обрываются. Я стою перед бывшей общагой «Азовстали», которая стала вторым Домом Павлова (первый - в Сталинграде, отражал атаки фашистов 58 дней, дольше, чем вся Франция или Польша). Пятиэтажка неизвестно каким чудом держится на перебитых сухожилиях арматуры, в пробоинах видны упавшие лестницы, ведущие в никуда. В голове звучит голос Нины Ургант: «Здесь птицы не поют, деревья не растут». Здесь и правда звенящая тишина, а деревья остались обугленными мертвыми свечками. Все как в марте 2022-го.

Тогда в тыл врага смогли пробраться 75 наших морпехов и спецназовцев. На обратном пути они попали под обстрел и закрепились в этой общаге, заняв круговую оборону.

Для нациков, засевших в «Азовстали», появление русских морпехов стало неожиданностью. Наши успели передать координаты штаба «азовцев» (запрещенная в РФ террористическая организация) - и нациков накрыла авиация. Потом враги пожгли верхние этажи дома снарядами, крыша провалилась. По дому работал танк. Но наши смогли его выследить и подбить.

ВРАГИ ГОВОРИЛИ ПО-РУССКИ

Рядом с домом - венки, каски, гильзы, оторванные бронедвери, флаги, лампадки, конфеты и стаканы с вином... Над всем этим черный крест. А на кирпичках - портреты ребят, самому младшему - 23 года, старшему - 43. Даты гибели - 13, 14, 15, 16 марта 2022-го.

- Бойцы пытались вырваться из окружения, но враг накрывал снарядами. Во время одного из прорывов «азовцы» даже не сразу поняли, кто перед ними. Наши спросили, доберутся ли они так до своих, те в ответ: «А кто - свой?», наши: «А вы кто?», - рассказывает сотрудник краеведческого музея Мариуполя Елена Богатикова.

Выходит, и те, и эти говорили по-русски, без акцента. Морпехи не вняли призывам нациков сдать в плен.

Дагестанец, легендарный морпех Айгум Ногаев с позывным «Рокот-12» организовал спасательную операцию, в которой едва не погиб. Когда он выволакивал бойцов, его БТР шел замыкающим, в него прилетел снаряд, машина загорелась. Но Айгум выбрался и вытащил раненых. В Доме Павлова погибли 18 человек из 75.

Выше второго этажа в дом не подняться. На входе - баррикада. Под ногами - книги. Замечаю говорящую обложку «Однажды и навсегда». Будто про этих бойцов. А может, и про этих Мариуполь, который теперь навсегда Россия.

Елена говорит, что сносить здание-калеку не будут. Привезут капсулу с землей из сталинградского Дома Павлова, как привет от бойцов Великой Отечественной.

А сейчас вокруг Дома Павлова цветут ирисы да маки и еще кусты небывало пышной сирени, которая пахнет отчего-то особенно сладко.

Валерий БУТАЕВ

Краснодарские фермеры готовы накормить страну отечественными лимонами, киви, инжиром и прочей экзотикой.

Этого события ждали почти год. Впрочем, сказать просто «ждали» тут не очень правильно. Сначала строили теплицы, выбирали сорта, которые гарантированно у нас приживутся. Потом ухаживали, переживали, как заморские «гости» перенесут русскую зиму - она в Сочи хотя и мягкая, но тоже не без сюрпризов. Вылили уйму воды и сожгли не меньше солянки, чтобы экзотические растения в наших теплицах чувствовали себя как дома.

И вот маленький праздник - сочинские фермеры срезали первую увесистую гроздь созревших отечественных бананов.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Все начиналось в августе прошлого года. Под скепсис диванных экспертов были засажены три теплицы площадью шесть соток каждая. Две - в Сочи, в крестьянских фермерских хозяйствах «100 гектар» и «Ачигварское озеро», одна - в Сухуме, на базе Института сельского хозяйства Академии наук Абхазии.

Глава Минсельхоза России Оксана Лут назвала выращивание тропических фруктов в России «хорошей темой для развития», что ободрило фермеров. А в июле прошлого года Кабмин впервые внес бананы в перечень сельхозпродукции, выращиваемой и перерабатываемой отечественными производителями. Чиновники и депутаты заверили: речь идет о создании в перспективе самостоятельной подотрасли АПК с господдержкой. В планах не только бананы, но и папайя, киви, инжир, фейхоа, лимоны.

СО ВКУСОМ ВАНИЛИ

Андрей Платонов - старший, гендиректор Академии развития субтропического сельского хозяйства, ведет меня в экспериментальную теплицу КФХ «100 гектар». Хозяйством, кстати, заведует его сын - Андрей Платонов - младший. В семейном питомнике разводят цветы,

Бананы из Сочи Вкусные очень



Не ходите, дети, в Африку гулять - можете бананы дома собирать!

лавр и пряные травы, смородину, малину. Есть инжир и лимонные деревья. А теперь вот и бананы с папайей.

- Саженцы посадили в конце августа 2025 года, всего 60 растений пятнадцати сортов. Среди них - турецкие, вьетнамские, тайские и камерунские, - рассказывает Андрей Петрович.

Энтузиасты тщательно отбирали сорта, которые приживутся у нас. В оранжерее тепло и влажно, почти как в тропиках. Летом растения поливают до 10 раз в день - к каждому подведен автополив, а оросители под крышей разбрызгивают мелкодисперсный дождь.

Такая же продвинутая и система обогрева теплицы: пластиковые трубы проложены под землей, туда нагнетается теплый воздух.

- Это помогает сокращать энергозатраты, - объясняет специалист.

КАВЕНДИШ СОЗРЕЛ ПЕРВЫМ

Среди множества сортов, посаженных в экспериментальных теплицах, есть и Кавендиш - тот самый, который

мы привыкли видеть на прилавках российских супермаркетов. Он и созрел первым.

Журналистов, с обравшихся на церемонию срезы первых российских бананов, удивил цвет плодов - насыщенно-зеленый. Разве спелый банан не должен быть

желтым?

- Должен, но при промышленном производстве бананы срезают чуть раньше, когда они достигают так называемой технологической зрелости, - делится премудростями Андрей Платонов. - Из Южной Америки к нам их везут в корабельных трюмах. Обработанными от порчи, болезней и вредителей, при +13 °С.

Это «замораживает» развитие плодов, и желтеют они уже на российских складах, где температуру повышают до 19 - 20 градусов. В итоге процесс дозревания искусственно тормозится почти на месяц, что сказывается на вкусе и полезных свойствах.

- Главное отличие нашего банана от импортного в том, что он максимально поспевает не в пути, а на грядке. И уже на четвертые сутки после сбора готов к употреблению, - продолжает Андрей Платонов. - За счет этого у него ярче вкус и больше ценных питательных веществ.

Фермеры уже успели попробовать бананы, выращенные собственноручно. С магазинными не сравнить! Чтобы закрепить результат и удостовериться в качестве продукции, часть собранного урожая передали в ла-

Особенность отечественных плодов - они дозревают на грядках, а не в пути, поэтому вкус у них насыщеннее и ярче.

Тем временем к проекту присоединились и другие южные регионы: Ставропольский край, Адыгея, Дагестан и Крым. Впрочем, экзоты можно выращивать не только на юге. - Особенно это может быть выгодно там, где есть избыточное дешевое тепло - ТЭЦ, ГРЭС, атомные станции или природные горячие ключи, - говорит Александр Стороженко, председатель союза «Народный фермер Сочи» и глава семейного экопарка «Ачигварское озеро», где находится вторая экспериментальная теплица.

БЕЗЗЕМЕЛЬНЫЕ ФЕРМЕРЫ

У сочинских фермеров грандиозные планы: к 2035 году они готовы увеличить объем производства субтропических культур до 72 тысяч тонн в год и заместить 40% импорта. И речь не только о бананах и папайе из теплиц. Мандарины, лимоны, кумкват, киви, инжир и фейхоа, грецкий и лесной орех - в субтропиках все это можно выращивать на открытых участках.

В былые годы Сочи давал стране тонны чая и лаврушки, город полностью обеспечивал себя фруктами и овощами, поставлял их в регионы Центральной России. Отдыхающие везли с курорта корзины винограда и фундука.

Но в 1990-е на землях сельскохозяйственного назначения стали расти коттеджи и гостевые дома. Сегодня один из самых больших вопросов - земля. Но вопреки всему здесь работает уже 60 крестьянских фермерских и более 20 тысяч личных хозяйств. Нужны научная база, кооперация, немного государственной поддержки - и у Сочи есть все шансы снова стать столицей субтропического сельского хозяйства России.

ГЛАВНЫЙ СБОР ВПЕРЕДИ

Сейчас в экспериментальных теплицах поспевают бананы еще на нескольких «деревьях», но большая их часть только собирается зацвести. Главный, большой урожай тут планируют собрать в августе - сентябре.

Как им распорядиться, пока окончательно не решили. Возможно, отечественные бананы можно будет попробовать в кафе и ресторанах. Конечно же, учитывая затраты на производство, стоит ли они будут дороже импортных. А еще фермеры обещают открыть свои оранжереи для агротуристов, так что у них уж точно будет возможность попробовать отечественную экзотику - спелую и прямо с ветки.

ЭКСПЕРТИЗА

Все по ГОСТу!

Экспертизу первых российских бананов провели в испытательной лаборатории Новороссийского филиала Федерального центра оценки безопасности и качества продукции АПК.

Урожай проверили по полной программе: на содержание нитратов и нитритов, тяжелых металлов, остаточное количество пестицидов и отсутствие паразитов. В лаборатории также определили содержание сахарозы и фруктозы, минеральный состав - калий и магний.

- Результаты показали, что отечественные плоды полностью соответствуют требованиям технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции», - сообщили «КП» в пресс-службе Новороссийского филиала ФГБУ «ЦОК АПК».

На втором этапе испытаний эксперты попробовали плоды и оценили их органолептические свойства.

- Специалисты единогласно отметили, что отечественные бананы обладают более насыщенным натуральным ароматом и плотной структурой мякоти, - рассказали в пресс-службе ведомства. - Они менее сладкие, поскольку их собрали на ранней стадии зрелости. Особенность - их не обрабатывали газом для дозревания, как делается с импортными бананами. Такой плод идеально подходит для диетического питания.

- В теплицах мы используем только биологические препараты и органические подкормки, что благотворно повлияло на вкус и качество, - добавил Андрей Платонов.

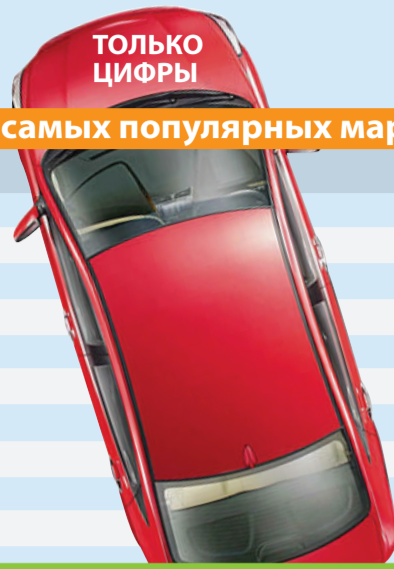


Цены на овощи в сезоне-2026: насколько они вырастут летом и осенью, читайте на сайте





ВТОРИЧНЫЙ РЫНОК

ТОЛЬКО
ЦИФРЫ

НОВЫЕ АВТОМОБИЛИ



ТОП-10 самых популярных марок

Марка	Апрель-2025	Апрель-2026	Динамика	Марка	Апрель-2025	Апрель-2026	Динамика
1. Lada	135 258	126 098	-6,8%	1. Lada	28 486	31 848	+11,8%
2. Toyota	49 614	56 358	+13,6%	2. Haval	12 925	16 493	+27,6%
3. Kia	27 877	29 668	+6,4%	3. Tenet	-	11 986	-
4. Hyundai	27 069	28 760	+6,2%	4. Geely	6664	6788	+1,9%
5. Volkswagen	20 113	24 516	+21,9%	5. Belgee	3902	5741	+47,1%
6. Nissan	21 832	24 267	+11,2%	6. Changan	4621	4542	-1,7%
7. Honda	16 327	20 056	+22,8%	7. Jaecoo	1953	3394	+73,8%
8. Chevrolet	17 992	19 543	+8,6%	8. Jetour	3165	2869	-9,4%
9. Renault	17 299	18 655	+7,8%	9. Toyota	1640	2789	+70,1%
10. Ford	14 739	15 893	+7,8%	10. Solaris	2298	2381	+3,6%

ТОП-10 самых популярных моделей

Модель	Апрель-2025	Апрель-2026	Динамика	Модель	Апрель-2025	Апрель-2026	Динамика
1. Lada 2107	13 069	10 543	-19,3%	1. Lada Granta	12 970	12 442	-4,1%
2. Kia Rio	9756	10 333	+5,9%	2. Tenet T7	-	7639	-
3. Hyundai Solaris	9550	10 029	+5,0%	3. Haval Jolion	5522	6664	+20,7%
4. Lada Niva Legend	9059	9489	+4,7%	4. Lada Vesta	7099	6064	-14,6%
5. Toyota Corolla	7889	9481	+20,2%	5. Lada Niva Travel	3100	4570	+47,4%
6. Ford Focus	8856	9477	+7,0%	6. Tenet T4	-	3438	-
7. Lada 2114	10 435	8872	-15,0%	7. Lada Iskra	-	3236	-
8. Lada Priora	8944	8239	-7,9%	8. Haval M6	2607	3125	+19,9%
9. Lada Granta	7127	7654	+7,4%	9. Lada Niva Legend	2968	3124	+5,3%
10. Toyota Camry	6962	7586	9,0%	10. Geely Monjaro	2710	2553	-5,8%

По данным агентства «Автостат».

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Вслед за продажами новых авто в России пошел вверх рынок подержанных машин и ввоз иномарок из-за рубежа.

ЦЕНЯТСЯ НЕПРИХОТЛИВЫЕ

В конце прошлого года эксперты вздохнули и хватались за голову. Год выдался неудачный - продажи автомобилей снизились на 16%, до отметки 1,33 млн. А с учетом грядущего повышения утильсбора, изменений правил его начисления (с введением прогрессивной шкалы, привязанной к мощности двигателя), а также увеличения НДС и растущим уровнем инфляции (а значит, и цен на машины), все предвещало - в 2026-м станет хуже! О возвращении к показателям 2024-го (1,57 млн машин в год) никто и не заикался.

Но на дворе май, а ситуация развивается по-другому. Выросли продажи новых автомобилей - сразу на 10%. Новых машин с начала года (январь - апрель) было реализовано 382,5 тысячи штук. Вслед за ними растут и продажи подержанных. Например, в апреле было продано 542,2 тысячи б/у машин, прибавка к аналогичному периоду прошлого года составила 6,4%.

- Отдельно хотелось бы обратить внимание и на импорт подержанных автомобилей.

Николай МЫСИН,
автоэксперт «КП»

С пробегом - марш!

Так, в апреле в страну ввезли 41,4 тысячи таких машин - рекордный показатель в текущем году, и это на 9% больше, чем в апреле 2025-го! - отмечает заместитель начальника отдела аналитики агентства «Автостат» Дмитрий Ярыгин. - Больше всего машин с пробегом традиционно ввозится из Японии, затем идут Китай и Корея.

При этом львиная доля данных машин реализуется на Дальнем Востоке. Речь в основном о праворульных моделях, с мощностью двигателя до 160 л. с. - на их стоимость не повлияли новые правила начисления утильсбора, которые приняты в декабре. А общий топ самых популярных машин и брендов не меняется уже несколько лет. В лидерах тут по-прежнему АвтоВАЗ и его «классика» в лице Lada 2107 (она же - «семерка»).

Но есть важный нюанс - если изучить топ-10 бестселлеров рынка, именно Lada оказалась единственным брендом, который по сравнению с прошлым годом ушел в минус (см. «Только цифры»). Перепродажи «семерок» рухнули почти на 20%, меньшим спросом пользуются также «Самары» (Lada 2114) и «Приоры».

В целом же основа рынка подержанных машин не меняется. Это возрастные авто

(в среднем - 17 - 20 лет) популярных западных моделей. Они неприхотливы в обслуживании, довольно «живучи» и при этом доступны.

- Чем машина технически проще, тем дольше служит и чаще перепродается, - объясняет вице-президент Национального автомобильного союза Антон Шапарин. - Понятно, что «Порш Кайенн» раньше выйдет из строя - и, так сказать, из оборота, - чем бюджетный «Солярис» или та же «Приора». Так что список самых популярных машин на вторичке не меняется уже много лет.

НЕ «ЛАДОЙ» ЕДИНОЙ

И ладно бы только продажи. Удивляют и другие данные. Например, упоминавшийся выше рост импорта. Удивительное дело - вроде заградительные пошлины (в виде пресловутого утильсбора) постоянно растут, но поток машин из Китая к нам не сокращается. Более того, с января по апрель он вырос вдвое по сравнению с прошлым годом. Такие данные приводит Главное таможенное управление КНР, рапортуя, что за 4 месяца

из Поднебесной в Россию отправили автомобилей на общую сумму 3,7 млрд долларов. И это только легковушек! Рост к аналогичному периоду в 2025-м - 97,3%. Еще на 240 млн долларов к нам завезли грузовиков.

Правда, точное количество самих автомобилей таможенники не называют. Но «Автостат» посчитал, что только в апреле из Китая прибыло 24,6 тысячи новых машин. Это две трети от всего импорта.

Случилось и еще одно приметное событие. По данным «Газпромбанк автолизинг», в апреле впервые с 2022 года доля машин российских марок опередила долю китайских на нашем рынке! Она составила 43% (у «китайцев» - 41%), что на 10 пунктов выше, чем в апреле прошлого года! Всего за второй месяц весны в России было продано 49,6 тысячи легковушек, относящихся к отечественным брендам. Из 117,5 тысячи, в принципе реализованных в стране.

Причем почти все они пришли всего на три марки. В первую очередь, конечно, на Lada (31,8 тысячи, по данным «Автостата»). А также на

Solaris (2,4 тысячи) и Tenet (12 тысяч). Остальное «досталось» «УАЗу», «Москвичу», Evolute, Sollers.

- Впрочем «российская марка» не означает «российский автомобиль». Который был бы не только собран на наших заводах, но и разработан нашими инженерами, - отмечает Антон Шапарин. - Тот же Solaris - это, по сути, Hyundai и Kia, которые после ухода корейской компании делали в Санкт-Петербурге из оставшихся машинокомплектов. А Tenet, производство которого наладили в Калужской области прошлым летом, по сути, заменил на нашем рынке Chery.

Собственно, именно Tenet обеспечил столь солидную прибавку в доле российских марок. Только за четыре месяца прошлого года было продано 33,5 тысячи кроссоверов нового бренда. За январь - апрель нынешнего - еще почти 40 тысяч. Сейчас Tenet входит в топ-3 нашего рынка, уступая по продажам лишь АвтоВАЗу и Haval (которые также производят у нас - в Тульской области).

- При этом уже в этом году в салоны дилеров поступят автомобили возрожденного бренда Volga, презентованы российские марки Jeland, Esteo и Tenet Plus. Так что доля отечественных марок определенно продолжит расти, - добавляет Антон Шапарин.



Машина - это не только средство передвижения. Новые автозаконы, технологии, тест-драйвы, лайфхаки, дорожные истории и многое-многое другое - в программе «Мой автомобиль» с понедельника по четверг в 10.00 на Радио «КП»

Что такое «день тишины» в вузах и как он повлияет на шансы поступить.

Тсс! Идет зачисление

Анна ЛУКЬЯНОВА

Минобрнауки заявило о введении с этой приемной кампании «дня тишины» в вузах. В официальных документах такого термина нет - это образное выражение. Речь идет о дне, когда вузы издадут приказы о зачислении на бюджет.

КАКИЕ ЭТО ДАТЫ

Таких дней два: 3 и 7 августа. 3.08 публикуют списки зачисленных на приоритетном этапе (по квотам), а 7.08 - списки зачисленных на основном этапе (те, кто поступил без льгот - только по результатам ЕГЭ). Это два разных конкурса.

Новшество в том, что в «день тишины» абитуриенты не могут управлять своим согласием на зачисление - самым важным документом, без которого в вуз не примут. Подавать - могут, а отозвать согласие и отказаться от зачисления - нет. (Зачем отчисляются в приемную кампанию, объясним ниже.)

- Это позволит университету более корректно подойти к приказам, а для абитуриентов делает ситуацию более предсказуемой, - цитируют СМИ заместителя министра науки и высшего образования России Андрея Омельчука.

Документ, в котором говорится о новшестве, - это приказ Минобрнауки от 26.11.2025 года об изменениях в порядок приема (речь о п. 105). А порядок приема расписан в приказе от 27.11.2024 № 821, вступившем в силу с 1 марта 2025-го. Так что Андрей Омельчук просто напомнил о том, что было известно еще осенью, добавив красивое название «день тишины».

КОМУ ЭТО ПОМОЖЕТ...

Чтобы понять замысел Минобра, напомним, каким путем идет абитуриент. На первом этапе приемной кампании (стартует 20 июня) нужно подать заявление на поступление. Разрешается подавать одновременно в пять вузов.



Роман ИГНАТЬЕВ

27 июля вузы публикуют конкурсные списки (ранжированные по баллам ЕГЭ и допбаллам). С этого дня абитуриенту нужно оценить свои шансы и выбрать только один вуз. Свое намерение он должен подтвердить согласием на зачисление (раньше нужно было еще и аттестатом). Это очень важное действие, без согласия вуз не зачислит даже рекордсмена-400-балльника. Подать согласие - значит нажать кнопку на «Госуслугах» в личном кабинете. Секундное дело.

Таким же макаром можно свое согласие отозвать и переложить в другой вуз. Например, Коля (имя изменено) переживал, что в вуз мечты вряд ли попадет (бюджетных мест всего 20, он в списке 20-й, то есть первый на вылет, если подаст согласие кто-то, у кого хотя бы на один балл больше), и отдал согласие в вуз попроще, где его позиция увереннее. Однако в последний момент ситуация в вузе мечты поменялась: сразу несколько конкурентов Коли забрали свои согласия, и Коля взлетел аж на 12-е место в конкурсном списке, то есть шансы поступить резко выросли.

Такие переключивания многие абитуриенты устраивают в последний день приема согласий. (Менять ре-

шение можно сколько угодно раз, но списки вузы обновляют каждые два часа.) Понять их можно - столько сил вложено в поступление, важно не прогадать. Однако и себе нервы мотают, и других абитуриентов путают, и у приемных комиссий авралы. «День тишины», судя по всему, и придуман, чтобы этого избежать. Но удастся ли?

... А КОМУ ПОМЕШАЕТ

По словам юриста в сфере образования и сопроводителя при поступлении в вуз Елены Крыловой, новшество коснется большей частью тех, кто поступает по целевой квоте, но надеется потом перескочить в общий конкурс.

По квоте (вообще их 4, но если ты не победитель олимпиад, не льготник и не ребенок участника СВО, то можешь претендовать только на целевую) проще поступить, ведь это отдельный конкурс, где и желающих меньше, и проходные баллы ниже. Однако по окончании вуза ты будешь обязан отработать указанный в договоре с заказчиком срок, а это обуза.

Схема такая: поступаешь по целевой квоте и ждешь, когда вузы вывешат конкурсные списки на основном этапе. Если твои баллы ЕГЭ позво-

ляют поступить в подходящий вуз по общему конкурсу, отчисляешься с целевого и отзываешь согласие, чтобы подать его в другой вуз и учиться там без договора и обязательств.

Раньше у таких «перебежчиков» было три дня на переключивание со-

гласия - с 3 августа до 12.00 по Москве 5 августа. А теперь, с введением «дня тишины», будет два. Даже полтора - 4 августа и полдня 5 августа.

- Выходит, 4 и 5 августа ждем вступительный апокалипсис?

- Так он и раньше случался в последний

день подачи согласий. 2 - 3 августа мало кто их подает, ведь еще нет полной картины по конкурсному списку. И новшество эту ситуацию не ухудшает и не улучшает.

- Что посоветуете абитуриентам?

- Не тянуть до последнего. Сейчас «Госуслуги» работают хорошо, но все бывает, в том числе и сбои интернета. Поэтому любые действия с согласием утром 5 августа - только в крайнем случае.

С 7 августа все гораздо проще. После основного этапа идет дополнительный (при недоборе), там согласия принимают до 9 августа 12.00 мск. Но доэстап проводят нечасто, и такого ажиотажа, как на основном, там не бывает. Более востребована платка, и бывает, что зачисленные на бюджет отказываются от места и идут на платку в вуз мечты, однако приказы о зачислении вузы публикуют в разные дни.

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

ВЫБОР ПОКУПАТЕЛЕЙ

ЧЕСТНЫЙ КОФЕ ИЗ УГАНДЫ

ПО-АФРИКАНСКИ ГОРЯЧИЙ
ПО-РУССКИ КРЕПКИЙ

★★★★★

СВЕЖИЙ УРОЖАЙ 2026 ГОДА

СОБРАНО ВРУЧНУЮ

ЗАКАЖИ ПРЯМО СЕЙЧАС

ОГРН: 102773925781. АО «ИД «Комсомольская правда», г. Москва. Реклама 16+

ВКУСА АФРИКИ

ПО ВОПРОСАМ ОПТОВЫХ ПОСТАВОК ПИШИТЕ COFFEEKP@PHKP.RU



С ручками и шоколадками, а иногда и с наушниками: что можно взять на ЕГЭ и как себя там вести, читайте на нашем сайте

Как сегодня лечат опухоли у будущих мам и на что могут рассчитывать онкопациенты, которые в дальнейшем хотят стать родителями.

Анна ДОБРЮХА,
медицинский журналист

Начало см. в номере за вторник, 26 мая, и на сайте KP.RU в разделе «Здоровье».

Наш собеседник - врач-онколог, акушер-гинеколог, доктор медицинских наук, профессор, ведущий научный сотрудник Московского научно-исследовательского онкологического института имени П. А. Герцена - филиала Национального медицинского исследовательского центра радиологии Минздрава России **Юлия Паяниди**.

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ОНКОПАЦИЕНТКАМ

Лечение беременным пациенткам не может назначить врач-онколог в одиночку. Как рассказала профессор Паяниди в 1-й части интервью, необходимый вариант должен подбирать многопрофильный консилиум (так предписывает действующий приказ Минздравсоцразвития России № 736 от 3 декабря 2007 года). Это команда, в которую входят акушер-гинеколог, онколог, неонатолог и другие специалисты.

- **Юлия Геннадьевна, из трех классических методов лечения рака - хирургии, лучевой терапии и лекарств - что могут назначить будущей маме, а что противопоказано?**

- При беременности не применяется лучевая терапия - она несет слишком высокие риски для здоровья ребенка. Не используются иммунотерапия, таргетная терапия и гормональные препараты - опять же из-за неблагоприятного влияния на плод. Основной метод лечения рака у беременных женщин - химиотерапия. Подбираются наиболее щадящие препараты, дозировки, режим приема.

Также в ряде случаев возможно хирургическое лечение, удаление опухоли. При этом существует достаточно много ограничений - особый подбор анестезии, длительность операции не более 90 - 120 минут, срок беременности не более 20 недель.

- **Онкопациенткам всегда делают кесарево сечение?**

Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва



Врачи используют все возможности, чтобы оставить женщине шанс стать матерью.



Юлия Паяниди.

- Нет, все зависит от локализации (расположения) опухоли. В некоторых ситуациях возможны естественные роды.

- **А в химиотерапии не делают перерывов - например, в 1-м триместре или на других сроках беременности?**

- Как мы знаем, перерыв в лечении онкозаболевания крайне нежелателен (поскольку опухоль может не только прогрессировать, но и стать нечувствительной к применяемым препаратам. - **Ред.**). Исключение - 2 - 3 недели непосредственно перед родами. На этот период в зависимости от схемы химиотерапии может быть сделан краткий перерыв - чтобы восстановился резерв матери и не было кризисов с системой кровообращения при родах.

Кроме того, химиотерапию не проводят в первом триместре беременности из-за тератогенного действия (то есть возможных нарушений развития эмбриона. - **Ред.**).

КАК СКОРО ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ МОЖНО БЕРЕМЕНЕТЬ

- Во время лечения рака мы предупреждаем пациенток: нужно избе-

гать зачатия и беременности. Потому что риски для матери и ребенка на фоне заболевания в любом случае повышенные, - поясняет доктор Паяниди. - А вот после выхода в ремиссию или завершения определенного этапа противоопухолевой терапии можно планировать беременность.

- **Как лечение рака влияет на шансы в дальнейшем стать родителями у женщин и мужчин?**

- К сожалению, и лучевая, и лекарственная терапия приводят к снижению овариального резерва (запас яйцеклеток у женщин. - **Ред.**). Также при раке может потребоваться удаление репродуктивных органов или их участков. Плюс теряется время - поскольку нужно избегать зачатия во время лечения и затем еще 2 - 3 года. А овариальный резерв даже у здоровых женщин с возрастом снижается достаточно существенно.

СОХРАНЕНИЕ ЯЙЦЕКЛЕТОК И ЭКО

- Перед началом противоопухолевого лечения и женщинам, и мужчинам репродуктивного возраста (18 - 49 лет) мы рекомендуем сохранить свой биологический материал: яйцеклетки и сперматозоиды. Их сбор и хранение (криоконсервация) сегодня покрываются ОМС, то есть бесплатны для пациентов. В НМИЦ радиологии Минздрава России специализированная программа по сохранению фертильности онкологических пациентов реализуется уже несколько лет, - рассказывает доктор

НА ЗАМЕТКУ

Будущие мамы, проходящие лечение опухолей, а также беременные женщины, у которых обнаружен рак, могут задать вопросы и записаться на консультацию в НМИЦ радиологии Минздрава России по телефону контакт-центра: 8 495 150 11 22. Либо заказать обратный звонок через форму на сайте НМИЦ.

Паяниди. - В дальнейшем, выйдя в ремиссию, пациенты могут использовать такой биоматериал для ЭКО (экстракорпорального оплодотворения), которое также бесплатно по ОМС.

- **Это миф или правда, что ЭКО повышает риски рака у женщин, особенно в старшем возрасте?**

- На сегодня нет статистики, которая подтверждала бы, что ЭКО повышает онкориски. Вероятность развития опухолей в любом случае растет, когда человек становится старше. В том числе поэтому

ДЛЯ СПРАВКИ

Как влияет возраст женщины на вероятность зачатия

- ✓ В 18 - 25 лет вероятность зачатия самая высокая - 87%.
- ✓ После 35 лет шансы на самостоятельное зачатие - около 30%.
- ✓ После 40 лет - 10 - 20%.

мы призываем планировать беременность в более молодом возрасте. А если женщина является носителем неблагоприятных мутаций (это не только широко известные BRCA1 и BRCA2, сегодня их обнаружили много), то по мировым стандартам в молодом возрасте рекомендуется

сдавать на хранение яйцеклетки. Аргументов два. Во-первых, если возникнет опухоль, такой женщине не придется тратить силы и время на сдачу биоматериала (в частности, для получения яйцеклеток требуется гормональная стимуляция, это достаточно высокая нагрузка на организм. - **Ред.**). Во-вторых, повышаются шансы выбрать здоровый эмбрион.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

У молодой девушки был рак яичников, ей выполнили органосохраняющую операцию. После этого со второй попытки ЭКО она родила здорового ребенка. Спустя 7 лет мама находится в ремиссии, радикальную операцию (по удалению второго яичника) делать не пришлось. «Рак яичников лечится достаточно тяжело. Сохранить возможность родить ребенка крайне сложно, таких наблюдений во всем мире единицы, - отмечает доктор Паяниди. - У нас в Институте им. Герцена сегодня есть уникальные программы по сохранению фертильности онкологическим больным».

В ТЕМУ

«Опухоль детского места» хорошо лечится химиотерапией, операции не нужны

- Есть такая патология, как трофобластическая болезнь, в народе ее называют «опухолью детского места» (чрезмерно разрастается наружный слой оболочки зародыша, который участвует в прикреплении эмбриона к стенке матки и формировании плаценты. - **Ред.**), - рассказывает Юлия Паяниди. - Еще в 70-е годы прошлого века сотрудница онкоцентра им. Герцена Людмила Алексеевна Новикова ввела в Советском Союзе химиотерапевтическое лечение этого заболевания. Однако на практике нередко его продолжали оперировать, что приводило к утрате фертильности (возможности в дальнейшем зачать, выносить и родить ребенка. - **Ред.**). Кое-где такой ошибочный подход встречается и сейчас. Поэтому важно информировать всех врачей: этот вид опухоли очень хорошо лечится химиотерапией!



Щитовидка бьет тревогу:
миллионы россиян оказались в зоне риска - читайте на нашем сайте



Второй Землей он не станет, но это не повод не обживать ближайшего соседа.



Евгений АРСЮХИН, научный обозреватель «КП»

Сейчас идея превратить Марс в «новую Землю» в фокусе внимания ученых: полет к Красной планете стал делом ближайшего будущего.

Как нам обустроить Марс



NASA/JPL-Caltech/ASU/MSSS

Земля 2.0 на Марсе - это фантастика.

ОЖИДАНИЕ И РЕАЛЬНОСТЬ



Идея	Контраргумент
<ul style="list-style-type: none"> • Притянуть к Марсу ледяной астероид, полный аммиака, чтобы создать парниковый эффект и нагреть планету • Производить парниковые газы прямо на Марсе • Разместить на орбите зеркала: они будут направлять солнечные лучи и нагревать Марс • Делать воду из льда 	<ul style="list-style-type: none"> • Нужна глыба диаметром сотни км - как спутник Сатурна Япет, но его не оторвать от родной планеты • Потребуется химические заводы невероятной мощности, не хватит энергии и ресурсов • Площадь зеркал должна быть 70 млн кв. км - как две Луны • Нужно 380 тераватт энергии в течение тысячи лет - в 20 раз больше мощности, которой обладает наша цивилизация

Алексей СТЕФАНОВ/Комсомольская правда

В космических кругах по-настоящему шумела статья ведущего научного сотрудника Лаборатории реактивного движения NASA при Калифорнийском технологическом институте, доктора физико-математических наук Вячеслава Турышева, в которой он доказывает: даже не мечтайте. Затея потребует колоссальных энергий и тысячелетней работы. Неужели на Марсе никогда не зацветут яблони?



Вячеслав Турышев.

АЭЛИТА БЫЛА БЕЗ СКАФАНДРА

На заре современной астрономии Марс рассматривался как «почти Земля» (ну разве что прохладно). Герои «Аэлиты» Алексея Толстого экспортировали на Красную планету мировую революцию без скафандров, и писатель опирался на данные тогдашней науки.

Рэй Брэдбери в 1950-е описал, как на Марсе прошел благодатный дождь, и планета тут же покрылась лесом, живое только этого и ждало.

Но уже первые аппараты, достигшие планеты в 1970-е, окатили оптимистов холодным душем. Воздуха почти нет, и для дыхания он непригоден, магнитного поля нет (а значит, и защиты от космической радиации), холода такие, что даже вообразить зябко. Как вам ночной мороз под минус сто? Почва Марса состоит из токсичных веществ. Мэтт Деймон, черпая рукой красную землю под градку с картошечкой, безрассудно рисковал (в фильме «Марсианин» 16+).

ОТ ЛИШАЙНИКОВ ДО ЯДЕРНОЙ БОМБЫ

Как предлагают терраформировать Марс - то есть сделать его похожим на Землю? **1.** Поднимаем атмосферное давление. Сегодня, если человек на Марсе снимет скафандр, его кровь из-за низкого давления закипит. Атмосфера разрежена, как на Земле не бывает даже на вершине Эвереста.

2. Нагреваем планету: чтобы и людям комфортнее, и, главное, вода могла быть жидкой, не замерзшей. Хорошее решение - добавить в атмосферу Марса парниковых газов. Они прогреют,

да и давление поднимется. Например, отбуксируем к планете ледяной астероид, полный аммиака, и запустим в Марс. Аммиак и есть тот самый парниковый газ.

Еще идея - разместить около Марса зеркала, которые, отражая солнечный свет, нагреют и подсветят даже ночью.

Но, поскольку все это нудно и дорого, а хочется сразу, нет-нет да мелькает мысль - а не взорвать ли там ядерный заряд? Атмосфера запылится и перестанет отдавать тепло в космос.

В одном из последних исследований действие именуется «управляемый апокалипсис».

3. Обогащаем воздух кислородом. Например, с помощью растений. Уже доказали, что на Марсе выживет земной лишайник.

ТЕРАВАТТЫ И ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Вячеслав Турышев, пожалуй, первым поставил под сомнение терраформирование как таковое. И вот его аргументы.

Направить в сторону Марса астероид? Теоретически можем. NASA уже однажды изменило орбиту астероида Диморф, осталось научиться делать это дешевле и точнее.

Но чтобы поднять давление на сотую долю миллиметра ртутного столба, надо врезать в Марс ледяную глыбу 10 км в поперечнике, а для более-менее заметного результата потребуются тела в сотни километров. Таких немного. Вот разве что спутник Сатурна Япет... Стоп, мы всерьез думаем, что в состоянии оторвать от Сатурна спутник и доставить к Марсу?

Идея производить парниковые газы выглядит подъемной, но расчеты говорят, что на Марсе придется развернуть химические заводы невероятных масштабов.

А если греть Марс зеркалами, нам потребуется 70 миллионов квадратных километров зеркал.

Что с кислородом? Его, видимо, будем извлекать из воды, расщепляя ее. Для этого нам нужна еще ледяная глыба, да не одна. Но допустим, что лед у нас в наличии. В работе Вячеслава Турышева приведена цифра, которая валит с ног даже оптимистов. Задача «производства» воздуха для всей планеты потребует мощности 380 тераватт в течение тысячи лет. Это в 20 раз превышает мощность, которую развивает вся земная цивилизация.

В общем, все перечисленное не противоречит законам

природы. Но явно противоречит нашим возможностям. Хватит мечтать о Земле 2.0. Берегите ту, что есть, делает вывод астроном.

КТО ЗА ЭТО ЗАПЛАТИТ

Здесь, конечно, хочется возразить - и вновь кинематографическим образом. В советском фильме «Петр Первый» инженер показывает царю расчеты, уверяя - невозможно, царь ему - «Возможно!», трудовой люд рвет жилы, и все получается.

Человек способен на многое. Например, взяли, и Панамский канал через джунгли и болота прорыли, по сути, лопатами. Ключевое слово, однако, «если надо». За Панамским каналом стояли колоссальные деньги.

- Терраформирование Марса требует создать целую планетарную индустрию - энергетику, добычу, переработку, климатическое управление и логистику. Это даже не «мегапроект», а многовековая программа, которая должна работать без рыночного запроса, вхолостую, - рассказал «КП» Вячеслав Турышев.

При всем при этом ученый вовсе не призывает взять и вычеркнуть Марс из наших мечтаний. Просто придется ходить по Красной планете в скафандрах и жить в модулях с экранами от космической радиации и укрытиями на случай вспышек на Солнце. Марс пусть и непригоден для комфортной жизни, но вполне годится для пилотируемых полетов.

Потренируемся на Луне

А что Луна? Она ближе. И люди планируют снова до нее добраться уже в 2028 году - явно раньше, чем до Марса.

- NASA прямо формулирует задачу: «Луна - ступенька к Марсу», лунные миссии нужны не только ради самой Луны, но и чтобы научиться жить и работать в другом мире.



Это разумно: короткая логистика, возможность обкатать энергетику, строительство, добычу ресурсов, связь, навигацию, медицину. Луна - отличный испытательный полигон, - аргументирует Турышев. - На Марсе по сравнению с Луной цена ошибки будет гораздо выше, ведь возвращаться в случае чего долго и дорого.

А В ЭТО ВРЕМЯ

Красная планета превращает металл в ничто

Лилия СОКОЛЬНИКОВА

Новое видео марсохода подтвердило - там и правда суровее, чем думали.

Марс оказался агрессивнее к прилетающим туда с Земли, чем казалось раньше. Это подтверждает только что опубликованное NASA видео. На него героический путь марсохода Curiosity за последние шесть лет. Все лишения и преодоления уместили в двухминутный таймлапс.

Ровер-первопроходец взбирается на камни, не минует острые скалы, пробирается сквозь песок и пыль. И его колеса буквально превращаются в ничто. Дыры, трещины, разрывы металла, глубокие вмятины... Колеса уничтожает марсианский ландшафт. И вряд ли он будет добрее к людям, когда мы доберемся до Красной планеты.

Справедливости ради: колеса у марсохода алюминиевые и очень тонкие, меньше миллиметра толщиной. Их шесть штук, диаметр каждого 50 см. Их проектировали в расчете на условия, которые, как предполагалось, встретит Curiosity на Марсе (а он улетал еще 14 лет назад). Реальность оказалась более суровой, признают в NASA.

Через каждый километр ровер с помощью видеокамер сам инспектирует состояние колес и отправляет данные «водителям». Те констатируют: каждый раз состояние все хуже и хуже, есть уже полностью развалившиеся участки. Но главное: упорный марсоход продолжает ехать, снимать, брать пробы (в том числе в поисках жизни) и передавать информацию на Землю.



Что произошло с марсоходом за 6 лет - видео на KP.RU



**Ученые доказали:
путешествия
замедляют
старение мозга
и всего организма.**

Ярослав КОРОБАТОВ

Казалось бы эксперимент престарелого монарха из сказки про Конька-горбунка («... бух в котел и там сварился...») навсегда поставил крест на опытах по омоложению путем погружения в малознакомую среду. Однако исследование ученых из Университета Эдит Коуэн (Австралия) продемонстрировало, что схема все-таки рабочая. Если погрузиться в правильную среду - например, в чужую культуру во время путешествий, - это на самом деле замедляет старение организма. И когда после отпуска коллеги говорят с восхищением «Ты прямо помолодел!», они не преувеличивают. Статья под названием «Принцип увеличения энтропии: новый взгляд на влияние туризма на здоровье человека» опубликована в научном журнале Journal of Travel Research.

ТОЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ ВСЕЛЕННОЙ

Авторы посмотрели на процесс старения человека с неожиданной точки зрения, представив путешественника в виде физической модели. Идея на самом деле не новая, особенно после музыкальных экспериментов лидера группы «Рондо» Александра Иванова, который установил, что «губы твои... тоже являются частью Вселенной».

Тут необходимо сделать небольшую экскурсию в теорию. Концепцию энтропии придумали физики, но со временем она стала успешно применяться в математике, информатике и даже экономике. Если говорить упрощенно, то энтропия - это естественная склонность любой системы к хаосу и беспорядку. К примеру, если у вас есть любимая чашка, то рано или поздно вы ее уроните, и тогда порядок (целая чашка) превратится в хаос (осколки). А практика показывает, что все в мире со

Молодильные горы



- Вернусь из отпуска - все ахнут, как я помолодела!

СИСТЕМА ОРГАНИЗМА	КАК ЭТО РАБОТАЕТ	ЕЕ ФУНКЦИЯ	ЧЕМ ПОМОГАЮТ ПОЕЗДКИ
1 ИММУНИТЕТ		Борется с вирусами и бактериями	Знакомство с новой микрофлорой и умеренные стрессы тренируют иммунитет, не давая ему «ржаветь»
2 СИСТЕМЫ РЕГЕНЕРАЦИИ		Восстанавливают организм после поломок	Положительные эмоции и новая среда запускают выработку гормонов и белков, которые отвечают за восстановление тканей. Например, белок BDNF стимулирует образование новых нейронов и омолаживает мозг
3 ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ (КОСТИ, МЫШЦЫ)		Позволяет нам ходить, сидеть и вообще двигаться	Ходьба по новому городу или берегу моря, подъемы в горы и на панорамные площадки, плавание тренируют тело и улучшают обмен веществ, не давая мышцам и суставам разрушаться
4 ОБМЕН ВЕЩЕСТВ		Обеспечивает организм энергией	Активный образ жизни стимулирует ток крови и лимфы, помогая организму очищаться от шлаков - продуктов распада

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

временем ломается. Такая же судьба ожидает и Вселенную в целом (она схлопнется в исходную точку), поскольку закону энтропии подчиняется вся материя от элементарных частиц до галактик и звездных скоплений.

Теория энтропии действует и в отношении биологических существ. Ведь организм человека - тоже система. С годами наша личная вселенная стремится к увеличению энтропии (беспорядку): клетки работают хуже, появляются хронические болезни, накапливаются травмы, на психи-

ку давит груз ошибок и жизненных потерь. По большому счету это и есть старение.

СТАРЕНИЕ - ЭТО ХАОС

Исследователи исходили из следующих соображений:

- Высокий уровень энтропии в клетке (хаос и беспорядок) - это признак старости и болезней.

- Низкий уровень энтропии (порядок и структура) - свойство молодого организма, который находится в состоянии здорового равновесия, когда сла-

женно работают все системы и нет необходимости принимать лекарства.

Поэтому с точки зрения физики продление жизни - это поддержание хаоса в организме на низком уровне.

- Идея заключается в том, что опыт путешествий, погружение в незнакомую среду позитивно воздействуют

на четыре основные системы организма, которые отвечают за борьбу с хаосом, - говорит Фанли Ху, одна из авторов исследования.

А значит, когда вы путешествуете, вы не просто отдыхаете. Вы заставляете вашу биологическую систему работать в режиме «порядка» - новые впечатления и движения не дают ей скатиться в болезни, депрессию, слабоумие (почему - см. таблицу).

ВЫХОДИМ ИЗ РЕЖИМА АВТОПИЛОТА

Эта идея перекликается с теорией нейропластичности мозга, которая гласит, что новый опыт, новые знания и впечатления помогают сохранить молодость мозга даже в зрелом возрасте. Не секрет, что предсказуемость и рутина убивают интеллект, со временем мы теряем гибкость ума и люди порой начинают мыслить застывшими штампами. Отправляясь в путешествие по новым городам и весям, вы заставляете мозг создавать новые нейроны и нейронные связи. То есть, по сути, омолаживаться.

Как это работает на уровне физиологии? Важную роль в процессе роста новых клеток мозга играет белок со сложным названием «нейротропный фактор мозга» (BDNF); исследования показывают, что повысить выработку BDNF можно двумя способами:

1. Физические упражнения (в первую очередь кардиотренировки);
2. Погружение в новую и сложную среду.

Новые маршруты, незнакомые языки, новые социальные связи и даже необычный пейзаж за окном выводят мозг из режима автопилота. А повышенная выработка белка BDNF приводит умственные способности в хорошую спортивную форму. Схожий механизм работает не только в отношении мозга, но и иммунитета, гормональной системы, мышц и суставов.

Чем не повод отложить планы провести лето на даче и задуматься о путешествии за тридевять земель?

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



КСТАТИ

Евгений АРСЮХИН

Она «вентирует» мозг и помогает его очищать.

Зевать на людях вроде как неприлично, но бывает, что зевоту прямо-таки не сдержат. А зачем она вообще нужна? Как ни странно, у науки не было точного ответа. Эксперимент, проведенный в университете Нового Южного Уэльса, кажется, ставит все на свои места.

Медики подобрали 22 здоровых добровольца разного возраста и пола и поместили их в аппарат МРТ. Им по

И зевота тоже!

очереди предлагалось зевать, глубоко дышать и, напротив, подавлять зевоту.

Ученые предполагали, что картина будет выглядеть плюс-минус одинаково для зевания и глубокого дыхания. Ведь физиологически эти процессы почти неотличимы. Каково же было удивление врачей, когда они осознали, что разница колоссальная.

- Мы просто сидели у аппарата - и

«уф, мы такого точно не ожидали», - вспоминает нейробиолог Адам Мартинак.

Оказалось, что только во время зевания происходит мощнейший отток спинномозговой жидкости от головного мозга. Глубокое дыхание не дает подобного эффекта. Спинномозговая жидкость, говоря бытовым языком, отводит от мозга токсины, то есть отходы, и доставляет питательные вещества. Во время зевания старая

жидкость удаляется, новая поступает. Зевота, таким образом, «вентирует» мозг.

Одновременно зевание способствует оттоку крови от мозга (и притоку свежей крови), но точно же это делает и глубокое дыхание.

Наверное, будет некоторым преувеличением говорить, что зевание делает нас моложе, хотя смысл в такой постановке вопроса есть.

- Нейродегенеративные заболевания связаны с накоплением отходов, и чем старше человек, тем больше отходов может накапливаться, - говорит Адам Мартинак.

Эх, хвост, чешуя! Вышла Ксюша без белья

Личный архив Ольги Родиной



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

Весна устраивала нам погодные качели - неприятно было, что надевать? И вот наступило лето.

Что будет актуально в теплом сезоне? Кружевные платья, шелковые комбинации, приталенные жакеты, полупрозрачные ткани и, конечно же, лен. Многие звезды уже продемонстрировали яркие образы.

Ценам не пугаемся, а вот тренды подмечаем!

Яркие образы от знаменитостей с летним настроением.

Ольга Кабо

Ольга подчеркнула свою статью (рост актрисы - 180 см) с помощью темно-шоколадных брюк палатко в комплекте с бежевой вязаной блузкой с коричневой окантовкой. Дополнила образ многочисленными коричневыми аксессуарами - вязаными сережками, браслетами и кольцами с камнями. И завершающий штрих - миниатюрная сумка с шахматным принтом от Louis Vuitton.

Личная страница Ольги Кабо в социальной сети



Ксения Бородина

Блогер и телеведущая примерила трендовый приталенный жакет яркого алого цвета, который скомбинировала с классическими темными брюками и лаковыми красными лодочками. Плюс строгая сумка Chanel и роскошная укладка. Жгучей брюнетке Бородиной очень идет красный оттенок.



Личная страница Ксении Бородиной в социальной сети



Актуальные тенденции из мира моды, рекомендации по подбору гардероба и советы стилиста - в разделе «Женские секреты» на сайте KP.RU/WOMAN/MODA



Личная страница Екатерины Вилковой в социальной сети



Екатерина Вилкова

Простой и в то же время по-летнему яркий образ.

Полосатую рубашку с вышивкой и бахромой от российского дизайнера Светы Родиной за 15 тыс. руб. актриса скомбинировала с комфортными прямыми джинсами.

В качестве акцента - эффектные сетчатые туфли актуального алого цвета от российской марки Askent за 16 тыс. руб.



Светлана Бондарчук

Во время поездки на биеннале в Венецию Светлана выгуляла ярко-желтый костюм с принтом. Комплект Бондарчук сочетала с обычной футболкой и коричневыми ботинками. Плюс замшевая сумка с желтым мешочком в тон костюма и шоколадная шляпа. Видно, что журналистка одевалась так, чтобы ей было удобно. Наряд идеально вписался в городской антураж.

Личная страница Светланы Бондарчук в социальной сети



Личная страница Ксении Собчак в социальной сети

Ксения Собчак

На недавнем кинофестивале в Каннах Ксения выгуляла кучу нарядов - в том числе ультрамодное полупрозрачное кружевное платье от Acne Studios за 193 тыс. руб., под которое не стала надевать белье. Смелый образ журналистка дополнила меховым оранжевым шарфом с зебровым хвостом - все от любимого бренда Prada. Венчает комплект леопардовый клатч Khaite.

МОДА, СТОП!



maisonmargiela.com

Бренд Maison Margiela представил потрескавшуюся куртку, которая выглядит так, будто она несколько лет висела на морозе.

В составе акрил и шерсть. Цена специально состаренной вещи составляет почти 300 тыс. руб.

МИСС КУПАЛЬНИК «КР»

Юлия ХАЗАНОВА,
Екатеринбург:
- Уверена, что настоящая красота начинается не с внешности, а с внутреннего состояния. Меня отношение к себе, женщина способна изменить и весь мир вокруг.



Виктория АНДРЕЯНОВА,
модельер:
- В этом кадре столько чистого воздуха и того самого звенящего тепла, которое бывает только у наших лесных озер. На фоне этой спокойной северной красоты яркий принтованный купальник смотрится как праздник. Всплеск розового и лазурного приближает долгожданное лето.

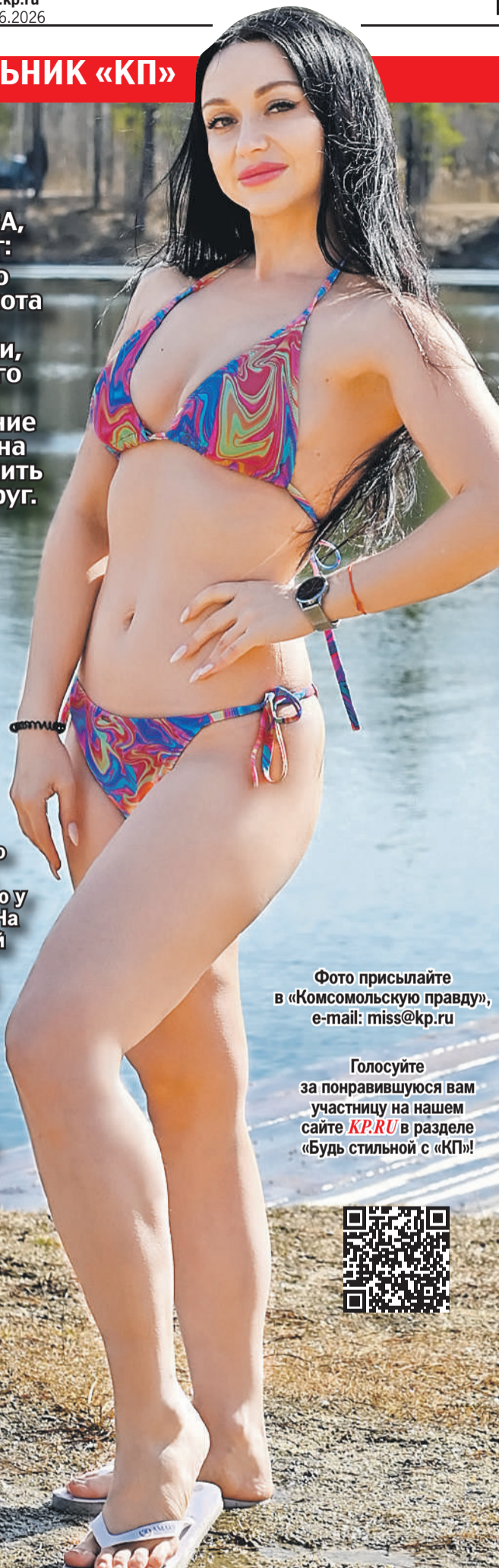


Фото присылайте в «Комсомольскую правду», e-mail: miss@kp.ru

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



АНЕКДОТЫ

Последний звонок плавно перетекал в гул в голове с утра.

Все похудело к лету. Молоко и крупы раньше были по килограмму, а теперь по 900 граммов.

- Мам, если я хорошо сдам ЕГЭ, мы летом на море поедим?

- Если ты хорошо сдашь ЕГЭ, на море, сынок, поедут твои репетиторы.

Очень предприимчивый мужик продал душу одновременно четырем дьяволам.

Пошла покупать платье, не влезла.

Расстроилась и купила торт...

Влез, подлюка!

Пытались обучить таксу команде «сидеть», но вот незадача: совершенно невозможно определить - села такса или еще стоит!

Лежу на диване и думаю: надо пол помыть, белье погладить, цветы полить... Все-таки какая я хозяйственная женщина!

Мы показали другу фотографии своих котов. Это уже серьезные отношения!

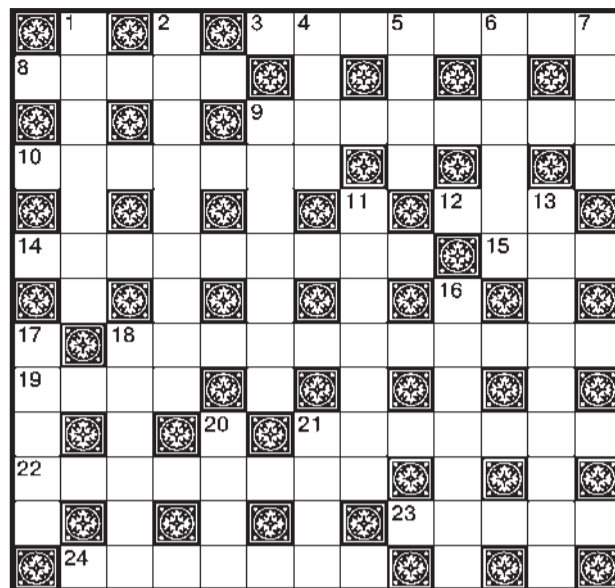
Деньги улетают Просто в никуда. Корм, жратва, питание, Пища и еда.

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

Весь архив анекдотов от «КР» - на **KP.RU**



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Какое море в Древней Греции принимали то за озеро, то за болото? **8.** Где оказался пророк Иона? **9.** Преступник из трилогии Андре Юнебеля. **10.** Поминальная книга у православных. **12.** Что мешает уснуть? **14.** Батончик от анемии. **15.** Воздушный ... у кондитеров. **18.** Капитан дворцовой стражи из сказки «Три толстяка» Юрия Олеши. **19.** Кто приютил у себя Матильду Ландо? **21.** Непредвиденные ... **22.** Кто из олимпийцев занят метанием? **23.** Агитационная труппа «Синяя ...». **24.** Кто из зловещих героев Брэма Стокера вдохновлен реальным правителем Валахии?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кто из гениев обучался в Александрии, но жил почти всегда в Сиракузах? **2.** Где закупаются новыми иномарками? **4.** Образ «во времена оны». **5.** Табу в сфере политики. **6.** Боксерский бинт. **7.** Какой курорт Краснодарского края прослыл «Меккой серфингистов»? **9.** Где в санатории пьют целебный чай? **11.** Кого повышали до маршала? **13.** Крошечная порция. **16.** Инструмент скульптора. **17.** Знаменитый русский скульптор по прозвищу Укротитель коней. **18.** Спортивное амплуа героя спортивной драмы «Каменная башка». **20.** Английский классик, увлекший самого Вольтера. **21.** Закуска под соевый соус и имбирь.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Фитобар. **11.** Генерал. **13.** Микродоза. **16.** Шти-тосанон. **4.** Зрак. **5.** Вето. **6.** Кумшур. **7.** Ейск. **9.** Ав-Дракула. **ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Архимед. **2.** Ав-**19.** Леон. **21.** Расходры. **22.** Дисконбол. **23.** Блуза. **12.** Шум. **14.** Гематоген. **15.** Рис. **18.** Бонавентура. **Азовское.** **8.** Чрево. **9.** Фантомас. **10.** Синодик.

Ольга ЮЩКОВА «КР» - Екатеринбург

Погода на завтра, 4 июня

	день	ночь	
Краснодар	+25...+27	+16...+18	Давление - 757 мм рт. ст. (норма - 771 мм рт. ст.) Относительная влажность воздуха - 45% Ветер - 3 м/с, западный Восход - 04:39 Заход - 20:06 Убывающая луна
Майкоп	+24...+26	+12...+14	
Ейск	+23...+25	+16...+18	
Сочи	+22...+24	+15...+17	
	ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️
	дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

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

Звоните нам! (495) 777-02-82

Ваше мнение для нас важно!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Олеся Вячеславовна НОСОВА.
Автор современной версии издания - Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

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

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-2026», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.
Тираж этого номера: 169 411 экз.

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

АО ИД «Комсомольская правда», 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



ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ
Главный редактор - О. В. СУХОВА
kuban@phkp.ru www.kp.ru

350020 г. Краснодар, ул.Одесская, 26/1.
Телефон многоканальный - 8 (861) 205-66-77.
Телефон студии радио - 8 (861) 205-56-56.

Отпечатано: ООО «Печатный двор Кубани», 350010, г. Краснодар, ул. Тополиная, 19. Заказ № 1264. Цена свободная.