

В ожидании второй волны коронавируса:

Сколько спать и как питаться, чтобы укрепить иммунитет

Читайте на стр. 11 ▶



Shutterstock

89.8 FM

РАДИО КП

Тутта Ларсен в прямом эфире

Просыпаемся вместе с ведущей!
8:00 (мск)



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



5 938 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник - среда
21 - 22 июля

Газета нашего города ★ Кемерово

№ 80 - 81 (27154 - 27155) 2020 год

Требования проверяющих к бизнесу:

Журнал учета перегоревших лампочек и маникюрная комната для сотрудниц

Предприниматели с тревогой ждут начала проверок: многие нормативные акты выполнить просто нереально.



Читайте на стр. 10 - 11 ▶



Лариса КУДРЯВЦЕВА/Экспресс газета

Бузова скупает песни за три копейки, а Валерия получила подарок на миллион

Алена МАРТЫНОВА

Цены на хиты этого лета

Коронакризис для звезд не прошел даром: по словам экспертов, большинство артистов сейчас не спешат вкладываться в новый материал.

- Создание хита - процесс дорогой: сначала купи песню, потом вложись в рекламу и продвижение.

Продолжение на стр. 14 ▶

«Станьте моим крестным!»

Алена ОВЧИННИКОВА («КП» - Пермь)

Об этом тонувший мальчик попросил своего спасителя.

Пронзительный крик «Помогите!» донесся до шахтера **Дмитрия Луханина**, когда он уже собирался сесть в машину.

14-летний Костя, который купался с двумя подружками в городском пруду, нырнул и больше не показавшись на поверхности. Девочки

заголосили, и Дмитрий, на ходу раздеваясь, побежал к воде.

- Вода мутная, ничего не видно, я нырнул три раза, а на четвертый ногой зацепил его, - вспоминает мужчина. - Нырнул снова, достал, вынес на берег. Мальчик был синий, не дышал, нос и уши все в тине.

Оказавшийся поблизости прохожий начал делать спасенному искусственное дыхание. Мальчик задышал. Подоспевшая скорая увезла Костю в реанимацию.



Дмитрий Луханин.

Личный архив героя публикации

- Когда сын пришел в себя, он решил покреститься, хотя раньше в Бога не верил, - говорит мама Кости. - А крестным попросил стать Дмитрия.

- Я согласен, пусть только он сначала выпьет из больницы! - улыбается Дмитрий.

Дым сигарет со штрафом

Юлия ХОЖАТЕЛЕВА

Госдума собирается ужесточить наказание за продажу курева детям до 18 лет.

Депутаты намерены внести изменения в Административный кодекс. Увеличат в разы штрафы за продажу сигарет несовершеннолетним (напомним, на данный момент табак можно приобретать с 18 лет, хотя депутаты периодически предлагают повысить эту планку до 21

года). Если сейчас торговцы куревом могут влететь на 5 тысяч рублей, то после внесения изменений штраф для физических лиц возрастет до 40 тысяч рублей. Санкции для должностных лиц предлагают увеличить с 50 до 70 тысяч рублей, юридических - со 150 до 300 тысяч руб.

Второй блок поправок касается бездымного сосательного табака (снюса и насвая). За его сбыт гражданам светит 15 - 20 тысяч рублей штрафа вместо сегодняшних 2 - 4 тысяч рублей.

Ужесточение штрафов за снюсы связано с широким распространением среди молодежи так называемых никпэков - никотиновых пакетиков, утверждает **главный редактор отраслевого агентства «Русский табак» Максим Королев**.

- В этих пакетиках фактически опилки, пропитанные никотином. Производство стоит копейки, а продают этот яд молодежи задорого. Поэтому мизерные штрафы никого не пугали, - объясняет Королев.

Президент: Я свой график выстроил, чтобы пройти по Красной площади, но...

Дмитрий СМЕРНОВ

Глава государства заложил в Керчи новые десантные корабли и объяснил, почему «Бессмертный полк» надо перенести.

СРАЗУ ШЕСТЬ НОВЫХ КОРАБЛЕЙ

Шесть лет назад судостроительный завод «Залив» в Керчи находился в таком состоянии, что его проще было закрыть, чем восстановить и обеспечить заказами. В понедельник сюда на закладку двух новых кораблей для Военно-морского флота приехал Владимир Путин.

- Сегодня на трех ведущих верфях России одновременно закладываются

шесть новых кораблей дальней морской зоны, - сказал президент. - Они ощутимо укрепят боевой потенциал ВМФ.

Глава государства вместе с гендиректором завода Игорем Обрубовым установил закладную доску десантного корабля «Иван Рогов», а вице-премьер Юрий Борисов вместе с замминистра обороны Алексеем Криворучко и главкомом ВМФ Николаем Евменовым - десантного корабля «Митрофан Москаленко». Имена боевым судам даны в честь генерал-полковников береговой службы, отличившихся во время Великой Отечественной войны.

- Наша страна входит в число ведущих мировых морских держав. Так долж-



Алексей ДРУЖИНИН/пресс-служба Президента РФ/ТАСС

Не каждый день в России закладываются сразу 6 боевых кораблей. Вчера Владимир Путин сделал это, прилетев в Крым, на Керченский судостроительный завод.

но быть, и так будет всегда! - заявил Путин.

Одновременно в Санкт-Петербурге и Северодвинске были заложены два фрегата и две атомные подлодки.

«БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК» ПЕРЕНЕСЕН НА 2021 ГОД

После церемонии президент поговорил с рабочими Керченского завода. Один из их вопросов был о сроках проведения «Бессмертного

полка». Путин признал, что провести шествие в этом году из-за коронавируса не удастся.

- Какая там может быть социальная дистанция? - развел руками президент.

- Плечом к плечу, - под-сказал один из рабочих.

- Вы правильно сказали, - согласился Путин. - Я предлагал перенести это на День ВМФ (26 июля. - Ред.), тоже большое событие. Мы до по-

следнего консультируемся с учеными, я свой график даже выстроил, чтобы побывать на параде в Питере и успеть на Красную площадь, пройти по ней. Но специалисты не рекомендуют. Поэтому, как бы нам ни хотелось, придется перенести на следующий год. Мы сделаем это широко, мощно, достойно, красиво - так, как мы можем это делать и как делаем всегда.

КАДРЫ

Хабаровску нашли нового губернатора

Дмитрий СМЕРНОВ

Им стал депутат ЛДПР.

Хабаровский край получил нового (до выборов - временного) руководителя. Арестованного по обвинению в заказных убийствах члена ЛДПР Сергея Фургала сменил его коллега по ЛДПР, депутат Госдумы Михаил Дегтярев. Владимир Путин по видеосвязи провел с ним встречу.

- Есть для вас работа, - сказал Путин. - Очень важная. Она потребует полной отдачи сил. Готовы вы к такой работе?

- Я готов, - ответил Дегтярев. - Благодарю за доверие.

Правда, еще до подписания указа о назначении у Дегтярева уже были и требования.

- Хотел бы попросить кое о чем, - сказал Дегтярев. - Разрешите мне проанализировать обстановку и через месяц доложить вам.

- Так и нужно сделать, - согласился Путин.

О ситуации в Хабаровске > стр. 5.

Предлагал запретить доллары и ввести ГОСТ на Деда Мороза

Дина КАРПИЦКАЯ

Кто такой
Михаил Дегтярев.

ФЕХТОВАЛЬЩИК, «КОСМОНАВТ»

Дегтярев родился в 1981 году в Куйбышеве (теперь Самара). Оба родителя - врачи. Михаил с детства занимался фехтованием, становился чемпионом Самары и области. Учился в Самарском аэрокосмическом университете. Параллельно осваивал специальность менеджера. Позже учился еще и в РАНХиГС.

Этим летом стал доктором юридических наук. А в 2021-м, по его словам, планировал полет в космос. «У

нас есть частное предприятие «КосмоКурс», - заявлял Дегтярев. - Я там заявился первым летчиком-космонавтом.

Свободно владеет английским, женат, четверо детей.

ДАЕШЬ ПРАВИЛЬНУЮ СНЕГУРОЧКУ!

Политкарьеря началась у Дегтярева рано. С 2009 года он в кадровом резерве президента. Был депутатом Самарской гордумы и облдумы. В ЛДПР с декабря 2005-го, до этого был членом «Единой России».

В 32 года стал депутатом Госдумы, переехал в Москву. Глава Комитета Госдумы по физкультуре, спорту, туризму и делам молодежи.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Прославился своими инициативами. Предлагал ввести ГОСТ на Деда Мороза и Снегурочку. Чтобы сохранить их правильный образ для потомков. В 2013 году предлагал запретить доллары. Потому что «американская валюта держится на одном лишь честном слове». А еще - ввести для женщин два оплачиваемых выходных дня в месяц в критические дни. Ну а гомосексуалистам - запретить сдавать донорскую кровь. Ни один из этих законопроектов в закон не перерос.

Активно занимался помощью Донбассу, за что внесен в санкционные списки Евросоюза. А Украина внесла его в список лиц, ответственных за арест Надежды Савченко.



Евгения ДУБИЦКАЯ/wikimedia.org

39-летний Дегтярев пообещал заменить Хабаровску Фургала.

ДОХОДЫ

В декларации о доходах за 2018 год у Дегтярева значится 4 813 482 рубля. Из собственности - лишь один автомобиль. Жилье служебное. Супруга Галина - учредитель сети самарских магазинов для мам «Пузик». Ее годовой доход около 500 000 рублей.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате
vk.com/kpru

http://www.kp.ru/

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

В МИРЕ
В США борцы
за права темнокожих
оскверняют статуи
Христа и Богоматери

ЗВЕЗДЫ
Максим Фадеев разругался
с поклонниками
из-за секрета похудения
на 100 кг

ТЕЛЕВИЗОР
Проклятие «Пусть
говорят»: за два
месяца умерли три
звездных эксперта



Американское издание National Interest:

Русские будут править миром при помощи зерна

Виктор МАТРОСОВ

Глобальное потепление дает в руки нашей стране еще один козырь, считают эксперты.

Россия станет одним из немногих государств мира, которое выиграет от глобального потепления, утверждает американское издание National Interest. Тогда как большинство ведущих аграрных стран мира ждут страшные засухи, в РФ увеличится площадь воз-

делываемых земель за счет оттаивания территорий Сибири и Крайнего Севера.

«По прогнозам ученых, потепление увеличит в России площадь земель, пригодных к выращиванию пшеницы, на 4,3 млн квадратных километров. И хотя сейчас продажа пшеницы за рубеж составляет только 2,3% от всего российского экспорта, это уже составляет огромную долю мирового зернового рынка. Ожидается, что к 2028 году Россия будет контролировать

пятую часть поставок зерна по всему миру», - пишет National Interest.

Многие страны уже стали зависимыми от российской пшеницы, считают американские аналитики. Например, в этом году, когда Россия ограничила вывоз зерна за границу из-за коронавируса, проблемы испытали Египет, Турция и Бангладеш (именно эти страны входят в число главных покупателей нашей пшеницы, см. «Наглядно»). А в 2010 году перебои с поставками российского зерна на Ближний Восток стали одной из главных причин «арабской весны» - серии революций в мусульманских странах.

«Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что Россия сможет использовать поставки зерна как аргумент в политических спорах. Как это уже происходит с экспортом нефти и газа», - пугают своих читателей авторы National Interest.

Завершается статья призывом к западным странам срочно принять меры по противостоянию изменению климата, а заодно снизить зависимость от российской еды. А то через 10 лет будет уже поздно, печалится американское издание.

ВОПРОС ДНЯ



Позиции России на рынке зерна могут усилиться (подробности в заметке слева). Наш вопрос:

А какие еще козыри есть у России?

Алексей ГОРДЕЕВ, вице-спикер Госдумы, экс-министр сельского хозяйства РФ:

- Больше зерна - шире возможности наращивать производство мяса птицы, свинины, говядины, молока... И по этим видам продовольствия Россия уже увеличивает экспорт. В частности, в юго-восточном направлении. И еще важно торговать не просто зерном и продукцией животноводства, а продуктами их глубокой переработки - от крахмала до молочной кислоты, на которые на мировых рынках достаточно высокие цены.

Александр ШИРВИНДТ, художник Театра сатиры:

- Надеюсь, в числе козырей будут новые чемпионы-биатлонисты - Зайцевы, Логиновы, Пылевы, Черезовы, Чудовы, Ахатовы, Шипулины... А то стыдно болеть!

Сергей СТЕПАШИН, экс-премьер России:

- Впервые в истории нашей страны - и царской, и советской, и новейшей - мы не только продаем зерно, мы еще кормим своих людей. Вспоминаю начало 1990-х, когда считалось, что сельское хозяйство - это черная дыра. И вот сегодня уникальный случай, когда Россия не испытывает проблем с продовольствием. А будущее России - это свобода и интеллект.

Амаяк АКОПЯН, иллюзионист:

- Мой папа Арутюн Акопян мог по просьбе Никиты Сергеевича Хрущева спрятать в рукав помятые и рваные американские доллары, а высыпать оттуда много крепких новеньких рублей. Когда же на такой эксперимент осмелится наш Центробанк?

Иван КРАСКО, народный артист России:

- Боюсь, козырей мало. Отчуждаемся от других стран. Культура потеряла международное значение. Раньше фильм о фашизме Михаила Ромма имел международный резонанс...

Геннадий ОНИЩЕНКО, экс-главсанврач России, депутат Госдумы:

- Главный козырь - народ. Духовный, нравственный, патриотический потенциал наших людей. И еще мощная генетика, которая формируется за счет смешанных браков. В том числе и этим объясняется тот факт, что, по словам Сергея Собянина, у 60 процентов жителей столицы сформировался коллективный иммунитет к COVID-19. И эта цифра будет нарастать.

Анна УСОЛЬЦЕВА, слушательница Радио «Комсомольская правда» (fm.kp.ru), Пенза:

- Козыри у нас были и есть: смекалка, отвага, отчаянность, доброта, умение выживать в любых условиях, способность посмеяться над собой, взаимовыручка, любовь к Отчизне... Да у нас таких козырей - целая наша отечественная история!

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

Главные темы дня и другие новости

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

За последние сутки наш сайт посетили 5 миллионов 938 тысяч человек



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

РЕЗОНАНС

В Кремле рассказали о «вакцине Путина»

Дмитрий СМЕРНОВ

Дмитрий Песков сообщил о том, как будут прививать россиян от коронавируса.

Пресс-секретарю Президента России Дмитрию Пескову пришлось комментировать сообщения агентства «Блумберг» о том, что вся российская элита якобы еще в апреле получила прививки вакцины от коронавируса.

- В России на выходе действительно несколько вакцин, и об этом наши медицинские власти не раз сообщали, - сказал Песков. - Некоторые стадии уже завершились, есть весьма обнадеживающие результаты экспериментального использования. Вместе с тем нет ни одной вакцины, которая бы завершила полный этап тестирования. Поэтому еще рано говорить о вакцинации, нужно

дождаться официального утверждения этой вакцины. Только после этого она может поступить для массовой вакцинации.

Он подтвердил, что слышал сообщение главы Российского фонда перспективных исследований (РФПИ) Кирилла Дмитриева, который рассказал, что сделал себе экспериментальную прививку вакцины, в разработке которой участвует его организация.

- Добровольцы есть, которые испытывают, но я кроме Дмитриева ни о ком не знаю, - сказал Песков. - Мне прививка особо не нужна, потому что я переболел.

На вопрос «Получал ли Путин вакцину?» спикер Кремля ответил отрицательно.

- Главе государства, наверное, не совсем хорошо несертифицированную вакцину употреблять, - пояснил Песков.

Тем временем в Центре имени Гамалеи, который занимается разработкой вакцины, сообщили, что им неизвестно, делали ли прививки бизнесменам и политикам. В Сеченовском университете назвали эту информацию спекуляцией. В Минздраве отметили, что пока прививку получили только добровольцы, участвующие в тестировании.

ОБМЕННЫЙ КУРС

Доллар США \$ **82,39** + 70 коп.

Евро € **71,96** + 24 коп.

НЕФТЬ

\$ за баррель **42,73** - 0,9%

По данным Bloomberg на момент установления курсов валют

Чиновники пережили коронакризис лучше всех

Владимир НИКОЛАЕВ

Зарплаты бюджетников даже немного выросли.

Принято считать, что во время коронакризиса всем пришлось несладко. Оказывается, нет, перефразируя классика, можно сказать, что каждая отрасль несчастлива по-своему. А некоторые так вообще вполне себе счастливы. Например, госсектор. По крайней мере к такому выводу пришли аналитики Центробанка.

Многие могут не поверить, но исследователи подсчитали, что номинальные зарплаты в стране в среднем растут. Правда, всего только на 1%. А вот реальные зарплаты (то есть с поправкой на инфляцию) на 2% упали, то есть купить на средний заработок в стране теперь можно меньшее количество товаров.

«Сильнее всего пострадал сектор услуг: зарплаты работников гостиниц и предприятий общественного питания снизились по сравнению с прошлым годом на 17,6% в связи с приостановкой их деятельности. Зарплаты в области культуры, спорта, организации досуга и развлечений - на 10,3%», - сообщается в докладе ЦБ.

Среди тех, кому кризис нипочем, информация и связь, административная деятельность, транспорт и госуправление.

Примечательно, что чиновники пережили коронавирусные передря-

ги успешнее, чем предприниматели: у бюджетников номинальные зарплаты в этом году в среднем выросли на 2,5%. Тогда как у частных - на 0,5%.

- Ничего удивительного в таких результатах нет, - рассказал «Комсомолке» экономист Денис Ракша. - В отличие от отраслей экономики госслужба не останавливала работу. Вот она и превратилась в локомотив развития экономики.

- Впору некоторым бизнесменам задуматься: а не бросить ли свое ненадежное дело и пойти работать в государство?

- Те люди, которые хотят перейти в госсектор, как правило, реальной жизни чиновников не знают. Очень большой разброс зарплат и возможностей. Начать с того, что зарплаты там все-таки в целом ниже, чем в частном бизнесе. А если говорить о высоких должностях с хорошими зарплатами, то человек со стороны может и не вписаться. Как пригласили, так и попросят на выход. А если кто-то пойдет на невысокую должность с надеждой на карьерный рост, ставка может и не сыграть - так до пенсии и будет сидеть на одном стуле.



Главные темы дня в прямом эфире разложат по полочкам журналисты, политологи и экономисты! По будням в 11.00 (мск) на Радио «КП»

■ ПОЕХАЛИ!

Перевести машину на газ стало в десять раз дешевле

Андрей ЗАЙЦЕВ

Государство даст 90% скидки на переоборудование автомобиля.

Программа компенсаций заработала с 20 июля этого года. Раньше, чтобы поставить газобаллонное оборудование, нужно было потратить от 60 до 200 тысяч рублей. Стоимость зависела от размера автомобиля. Легковушки - дешевле, грузовики и автобусы - дороже. Теперь эти траты упадут в 10 раз. Государство заплатит за автовладельца 60% от суммы, а еще 30% компенсирует Газпром.

- Такая мера может стать эффективным способом поддержки как физлиц, так и субъектов малого и среднего бизнеса, а также самозанятых в нынешний непростой период. Это, например, таксисты, фермеры. Словом, все, у кого в бизнесе достаточно приличную статью расходов составляют транспортные издержки, - заявил замминистра энергетики Антон Инюцын в интервью журналу «Нефть и капитал».

Важный нюанс. Речь идет о новом виде газа - компримированном природном газе (КПГ). Он экологичнее, чем более распространенный среди автолюбителей пропан-бутан. Поэтому правительство стимулирует переход именно на него. При этом автолюбителям переход тоже выгоден. КПГ более чем вдвое дешевле, чем бензин. По расчетам Минэнерго, средний водитель сэкономит от 100 до 200 тысяч рублей в год.

Единственная проблема - слишком мало станций, где можно заправиться новым видом метана (его еще называют EcoGas). Сейчас в России их чуть больше 500. Инфраструктура пока недостаточно развита. Но общее число газозаправочных станций с каждым годом растет. Во многом благодаря тому, что государство дает субсидии еще и тем, кто строит заправки на территории своего региона.

Перевести свой автомобиль на компримированный газ и получить компенсацию в 90% от стоимости переоборудования можно в одном из официальных сервисных центров. Их список есть на сайте компании «Газпром газомоторное топливо».

■ ВЕРСИЯ

Ангарский маньяк признался в новых убийствах, чтобы сбежать?

Андрей СИНЬКОВ
(«КП» - Иркутск)

Михаил Попков, на счету которого 81 жизнь, внезапно вспомнил еще о двух своих жертвах.

Самый кровавый маньяк России Михаил Попков вернулся из Мордовии в Иркутскую область. Об освобождении речи не идет. Просто 56-летний бывший полицейский недавно рассказал следователям еще о двух своих жертвах. Одних признаний недостаточно, надо провести следственные эксперименты, поэтому Попкова из Торбевской колонии особого режима, где сидят такие же, как он, пожизненно осужденные, отправили в иркутское СИЗО № 1. И теперь Попков регулярно выезжает со следователями и омонотцами в леса под Ангарском, где орудовал с 1992 по 2010 год.

- Попков признался в убийствах двух женщин, совершенных в период с 1995 по 1998 год, - рассказал следователь по особо важным делам СУ СК России по Иркутской области Евгений Карчевский.

По одному из убийств Попкову предъявлено обвинение. Место, где он изнасиловал 25 лет считавшуюся пропавшей без вести женщину, изверг нашел так быстро, словно убийство было вчера. Преступление прошло по привычной для него схеме: Попков познакомился с женщиной, привез в лес, изнасиловал, убил и сбросил труп в реку.

- По новым убийствам предстоит много работы, - говорит Карчевский. - Все-таки прошло больше 20 лет. Потребуется провести ряд экспертиз, которые бы подтвердили, что смерть конкретного человека наступила именно от рук Попкова. Ес-



Оказавшись за пределами колонии, Михаил Попков (справа) охотно рассказывает о преступлениях, в которых признался совсем недавно.

ли по одному из двух новых эпизодов ему уже предъявлено обвинение, то по второму сейчас собираем доказательства.

Следователи не исключают, что новые признания нужны Попкову только для того, чтобы время от времени выбираться из колонии на свежий воздух. Терять маньяку уже нечего: сидеть в тюрьме придется до самой смерти, а покатавшись по знакомым местам никто не запретит, ведь новые признания надо проверить.

Ну а что же сам Попков? На вопрос, сколько он еще

будет признаваться, отвечает:

- Буду вспоминать и рассказывать.

Бывший следователь по особо важным делам прокуратуры Иркутской области Николай Китаев объясняет:

- Не удивлюсь, если у него в запасе еще с десяток трупов. Выдавать их Попков будет дозированно, и следователям придется проверять каждое его признание. Не исключе-

но, что Попков готовит побег. Хочет усыпить бдительность, а потом взять одного из сопровождающих в заложники.

Впрочем, если убийца и вынашивает такие планы, воплотить их в жизнь удастся вряд ли: Попкова на места бывших «подвигов» вывозят в сопровождении следователя и четырех вооруженных омоновцев, к одному из которых он прикован наручниками.



10 откровений ангарского маньяка - эксклюзивное интервью читайте на сайте





Владимир
ВОРСОВИН

Спецкор «КП»
увидел
изнутри,
как устроен
протест
на Дальнем
Востоке

Какая же в Хабаровске мучительная жара.

Ни ветерка. Вязкая тропическая влажность, из-за которой не то что на митинг, на балкон выйти страшно...

А внизу, обливаясь потом и водой из бутылок, идут люди. Десятки тысяч. Идут бесконечной рекой. Идут...

И если кто-то - например я - сомневался в прочности протеста, то теперь нет.

Хабаровск придется принять таким, какой он есть. Это не общегородская блажь. Не истерика.

Хабаровск упрям, зол и по-сделователен.

В нем произошел исторический перелом - словно город сам на себя вдруг посмотрел по-другому.

С уважением. И спокойной решимостью устроить новую (правда, пока непонятно какую) жизнь.

Тогда, в субботу, 18 июля, люди шли по раскаленным душным улицам к мэрии, вызвать «поговорить по душам» градоначальника **Сергея Кравчука**.

Единственного рискнувшего заявить: «Жители Хабаровска принимают участие в акциях в поддержку арестованного губернатора Хабаровского края за деньги».

Он потом долго оправдывался перед городом. Говорил, что его не так поняли...

А я, наблюдая, как демонстранты обложили мэрию (в тот момент Кравчук покинул ее - официально для объезда города), решил все-таки честно ответить на щекотливый вопрос, который здесь задавать не принято: есть ли у хабаровского протеста организаторы?

ДУЛЯ С БЕЗОПАСНОГО РАССТОЯНИЯ

Конечно, есть.

В центре города на столбе, например, висит старое объявление: «Я/мы Фургал. 11 июля. В 12.00. Все неравнодушные! Хватит молчать! Хватит сидеть сложа руки! Мы обязаны выйти и отстоять своего губернатора! Кроме нас это никто не сделает!!!»

Я спрашивал митингующих: откуда узнали об акции?

- Инстаграм, - говорила молодежь.

- Телеграм, - твердили мужики.

- Да весь город знает, - удивлялись пенсионеры.

И опять-таки кто-то печатает листовки, кто-то продает майки, наклейки...



Eugenii Pereveznev/REUTERS

Суббота, 18 июля.
Жара. На улицы
вышел упрямый
Хабаровск.
Десятки тысяч
идут бесконечной
рекой...

Ну а мой радиный разговор с мэром Хабаровска Сергеем Кравчуком вообще закончился престранно. Мэр долго уверял, что не уклоняется от встречи с протестующими. Просто график, мол, не совпадает. Занят очень Кравчук. Да неизвестно, дескать, где эти бузотеры...

- Приходите в 21.00 на площадь, - советую, - они в это время всегда там.

- Вы предлагаете на ступеньках с ними говорить? - затосковал Кравчук. - Нет, я не работаю в правительстве. За чем мне туда ехать?

- Но с людьми надо кому-то поговорить, - удивляюсь я. - Давайте прямо в эфире назначайте встречу у мэрии, мы все придем.

Мэр замаял тему...

Проходит два часа. И по какому-то смешному совпадению - ну нельзя же всерьез представить, чтоб пристыженный Кравчук бросил в пекло своего однопартийца, - к протестующим вышел **министр здравоохранения Хабаровского края Александр Витько**.

Витько, чью кандидатуру в губернаторы политологи всерьез рассматривали, осторожно встал на ступени, и его тут же проглотила толпа.

Послышались сдавленные звуки.

- Я предлагаю всем надеть маски, - прошептал министр.

- Чего?! - закричали все.

И посыпалось:

- Что вы сделали, чтобы освободить Фургала?

- У меня зарплата 20 тысяч, а у вас?

- Да вам выгодно, чтоб мы тут переходили!

- Вот вышел к нам министр, ни «а», ни «б», зачем вышел?

- Подумайте о себе и о своих родителях, - тихо говорил министр, который, похоже, глубоко внутри уже проклял того, кто вытолкнул его в народ.

- Что?! Да мы ради этого сюда пришли! - заорала площадь.

- Слюни у вас летят, - неуклюже заметил министр. И всё.

Он был обречен. Митинг взорвался злым гоголем.

- Я учился не на оратора, а на врача, - вздохнул Витько. И ретировался.

Первая попытка властей поговорить с народом вышла комом.

Ждем попытки номер два.

Явление народу нового губернатора...

О назначении временно исполняющего обязанности губернатора Хабаровского края < стр. 2.

Платят ли людям деньги за митинги в Хабаровске?

Сначала встревоженная Москва обвинила в мятеже ЛДПР, а именно **пресс-секретаря губернатора Надежду Томченко**. Но жириновцы так старательно дистанцировались от протеста, что предьявить им формально нечего. Они хором твердили: «Мы не поддерживаем несанкционированные митинги, призываем горожан оставаться в рамках закона». И на площади не появлялись.

Но среди протестующих выделялось ядро. Точнее, несколько ядер.

Группа № 1. Два-три десятка молодых крепких голосистых парней, похожих на предводителей футбольных фанатов. Их задача - речовки-заряды. Но заряды про нехорошего **Путина** хабаровчанам не понравились. Пришлось сменить репертуар на нейтральный - о **Фургале** и свободе.

Именно эта группа парней ходила по городу в будние дни, поддерживая градус протеста. По словам моего приятеля, местного фоторепортера, на митинги парни выходили посменно. В один день одни, в другой - другие.

Часть группы опознать несложно - местные активисты **Навального**. Но часть явно не аборигены (в разговорах путались в хабаровской географии).

Группа № 2. Это самая заметная часть митинга - «тетуш-

ки Платошкина». Опальный политик **Платошкин** (сейчас он под домашним арестом) в 2019-м неудачно баллотировался от Хабаровска в Госдуму (2-е место), зато приобрел много сторонников. Они выделяются солидным возрастом и напором. К платошкинцам после колебаний примкнули и коммунисты.

Группа № 3 - самая интересная. Ну хотя бы потому, что я в нее... вхожу. Это журналисты, блогеры и другие бродяги, прилетевшие сюда, похоже, со всей России. Со стороны смотримся как информационная банда циников, которой Хабаровск отдали на разграбление. Вооруженные телескопическими держателями телефонов, с рюкзаками, напичканными батареями, проводами, компьютерами, они бродят по городу, пристают к прохожим и беспрестанно говорят сами с собой. Повсеместное бормотание называется репортаж.

Но все это, конечно, песчинка в хабаровском людском море, которое выплеснулось на главные улицы и площади в субботу.

И этот феномен **Жириновский** в нашем разговоре на Радио «КП» (97,2 FM) называл народной самоорганизацией. Мол, люди просто сами творят историю. Без партий и только «на свои».

- Кстати, ты заметил, что на площади людей всегда меньше, чем на марше? - смеялся над моей печалью приятель (я бился над загадкой: почему в субботу с площади стартовало и финишировало меньше 10 тысяч, а на середине маршрута митинг вдруг вырос раза в три, а потом снова скукожился?). - А все потому что хабаровчане хитрые. Они не хотят стоять под видеокameraми на главной площади и портить биографию. Они прошлись, показали свою дулю властям с безопасного расстояния и ушли...

С НАРОДОМ НАДО ГОВОРИТЬ... ЕСЛИ ЕСТЬ ЧТО СКАЗАТЬ

Везет мне на трагикомедии.

Сначала глава здешних коммунистов **Петр Перевезенцев** после спора в студии местного Радио «КП» (Перевезенцев призвал слушателей не выходить на улицы, а я поинтересовался, точно ли он коммунист, мол, Ленин сейчас перевернулся бы в гробу) вдруг очнулся и вывел соратников на митинг со словами: «Власти в городе все равно нет».



Хабаровск никогда не станет прежним. Итоговый видеорепортаж Владимира Ворсобина смотрите на сайте



Виктор
БАРАНЕЦПростые вопросы
о конфликте
между Баку
и Ереваном.

Зачем Россию втягивают в Кавказскую войну?

СПРАВКА «КП»

История конфликта

Первый вооруженный конфликт Азербайджана и Армении из-за Нагорного Карабаха произошел в феврале 1988 года, тогда случилась артиллерийская перестрелка. Это стало первым вооруженным столкновением внутри Советского Союза. К тому моменту уже несколько месяцев в Карабахе было неспокойно, начались свары на национальной почве. Парламент Нагорно-Карабахской автономной области (НКАО) обратился к **Горбачеву** с просьбой передать автономию из Азербайджанской ССР в состав Армянской ССР. Горбачев пытался уладить все миром, но действовал неторопливо и неуклюже.

Страсти накалялись, полилась кровь, азербайджанцы побежали из Армении и Карабаха, а армяне - из Баку. Ереван выиграл войну начала 90-х, силой отделив от Азербайджана не только сам Карабах, но и районы между ним и Арменией. Азербайджан не смирился с потерей территории. И вот уже более 30 лет республики враждуют.

ленностью более 7 тысяч бойцов) - главное тому доказательство. По Уставу ОДКБ нападение на одного из членов этой организации считается нападением на всех.

Но дело в том, что у России дружественные отношения и с Азербайджаном. Поэтому поджигать Ереван на провокации против Баку Москва точно не будет. В ее интересах оставаться на Кавказе главным гарантом мира и равновесия, а не разжигания конфликтов.

Не случайно практически все предыдущие обострения между Арменией и Азербайджаном (в первую очередь из-за Нагорного Карабаха) гасились именно усилиями России, которая сажала стороны за стол переговоров.

Британская королева **Елизавета II**, которой в этом году исполнилось 94 года, наверное, впервые в жизни посвятила в рыцари человека еще более почтенного возраста. 100-летний ветеран Второй мировой войны **Томас Мур** прославился благодаря объявленной им благотворительной кампании в фонд борьбы с коронавирусом. Он рассчитывал собрать 1000 фунтов стерлингов, но в итоге получил рекордные 32 млн фунтов, которые были переданы национальной службе здравоохранения. На церемонии посвящения, которая прошла на лужайке у Виндзорского дворца, королева коснулась плеча Мура мечом, принадлежавшим ее отцу, королю **Георгию VI**. Не обошлось и без тонкого английского юмора: ветеран, передвигающийся при помощи колесных ходунков, пошутил, что если опустится на одно колено, то едва ли поднимется. И будущему рыцарю милостиво дозволили колено перед монархом не преклонять.



По данным «РИА Новости».

Днем 12 июля между азербайджанскими и армянскими военными вспыхнул самый крупный за последние четыре года вооруженный конфликт, но не в Нагорном Карабахе, а непосредственно на границе двух стран.

На следующий день власти Азербайджана заявили об обстреле вооруженными силами Армении приграничных сел Агдам и Алибейли Товузского района.

Ереван обвинил Баку в артиллерийском ударе по городу Берд.

Бои шли три дня, погибли не только военные, но и мирные граждане. Сообщали, что люди покидают дома.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

1 Что происходит сейчас?

Грохочут пушки. Причем не в Нагорном Карабахе, больше 30 лет живущем в состоянии перманентной войны, а прямо на армяно-азербайджанской границе. Настоящие боевые действия идут уже неделю.

Армяне рапортуют, что подбили азербайджанский танк. В Баку отвечают, что разбомбили армянский укрепленный район. У азербайджанцев погиб генерал-майор и еще 10 солдат и офицеров. У армян 4 погибших.

Доходит уже до обстрела из гаубиц мирных сел.

А пресс-секретарь азербайджанского минобороны сгоряча пригрозил ракетным ударом по армянской атомной электростанции, если армяне ударят по водохранилищу на азербайджанской стороне.

Понятно, что, если действительно вспыхнут АЭС в Армении или нефтепромыслы под Баку, экологическая катастрофа накроет весь Кавказ, а может, и половину планеты.

2 Почему вспыхнуло именно сейчас?

Есть разные версии, и ни одну из них сбрасывать со счетов нельзя. Например, многие эксперты считают, в Баку решили отвлекать народ от внутренних экономических проблем: цены на нефть - главный экспортный товар Азербайджана - рухнули, к этому добавился и общий кризис на фоне пандемии коронавируса. И для сплочения нации было решено обострить застарелый конфликт с Арменией.

Похожие причины (кроме нефти, которую в Армении не добывают) есть и у Еревана. Поиск внешнего врага прекрасно отвлекает людей от сложностей в повседневной жизни.

Но есть причины и внешние. Звучат предположения и об американском, и о турецком следе. Та же Анкара всегда прямо поддерживала Азербайджан и потому могла подтолкнуть Баку к провокации, дабы... втянуть в конфликт и Россию. У Москвы сейчас много усилий отнимают проблемы в Донбассе, Сирии, на нефтегазовом и многих других фронтах. Поэтому от-

влекать ее еще и на кавказскую драку для Турции или США может быть очень кстати. Например, чтобы Москва ослабила свои позиции в Ливии или Венесуэле...

3 Какая из сторон сильнее?

Азербайджан выглядит мощнее Армении. И в экономическом, и в военном отношении. Армия Азербайджана почти в 2 раза больше армянской. Две цифры: Баку тратит на оборону почти 4 млрд долларов в год, а Ереван - 629 млн долларов.

Но у Еревана есть свой козырь. Это наличие российской военной базы - последнего боевого форпоста, оставшегося у Москвы в Закавказье.

4 Кто союзники?

Главным политическим и военным союзником Азербайджана является Турция. Азербайджанцы и турки - этнически родственные на-

роды. И влияние Анкары на Баку, в том числе экономическое, велико. Активно заигрывают с Баку и США. Нельзя не вспомнить, что и Анкара, и Вашингтон в свое время много сделали для того, чтобы Азербайджан не стал членом Организации Договора о коллективной безопасности (ОДКБ), в котором главную роль играет Россия.

На сторону Азербайджана в этот раз встала даже Украина. В первых, Киев надеется получить у Баку нефть на условиях выгоды. А во-вторых, после потери Крыма Украина из принципа выступает за любую из сторон, которая считает незыблемыми границы советского образца 1991 года.

Ну а союзником Армении (которая в ОДКБ вступила) можно считать Москву. И размещение на армянской территории - в Гюмри - российской военной базы (с разрешенной чис-



Chris Jackson/Pool via REUTERS



Цены на аренду жилья упали

Елена ОДИНЦОВА

Люди массово переезжают в более дешевые квартиры.

Как и следовало ожидать, коронавирус ударил по хозяевам квартир, которые сдают их в аренду. За первое полугодие 2020-го, по данным портала «МИР КВАРТИР», ставки аренды рухнули в большинстве городов-миллионников.

Возглавляет рейтинг городов с самым падением арендных ставок Санкт-Петербург, с небольшим отрывом за ним следует Казань (см. графику).

Москва в этом списке на шестом месте: меньше всего упала в цене в столице аренда однушек (-10,8% к июню в сравнении с январем), больше всего - трехшек (-13,4%).

Владельцы квартир, конечно, и рады бы были удержать цены на прежнем уровне, но у их жильцов банально стало меньше денег.

Сейчас риэлторы переселяют огромное количество людей, желающих сменить квартиру на более доступную. Арендаторы уезжают из центра на окраины, из двушек в однушки и даже комнаты, лишь бы меньше платить за аренду. Ставки более чем в половине городов снизились, - утверждает Павел Луценко, гендиректор портала «МИР КВАРТИР».

Кстати, по данным компании МИ-ЭЛЬ, самую недорогую квартиру в сто-

| СРАВНИ | | | |
|--|-------------|-----------|-----------|
| ГДЕ СЪЕМНЫЕ КВАРТИРЫ ПОДЕШЕВЕЛИ СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ЗА ПОЛГОДА | | | |
| Город | Падение цен | | |
| | на однушки | на двушки | на трехки |
| • Санкт-Петербург | 13,1 | 14,4 | 15,8 |
| • Казань | 10,9 | 14 | 15 |
| • Вологда | 13,1 | 15,5 | 10,4 |
| • Набережные Челны | 11,2 | 13,8 | 13,8 |
| • Симферополь | 10,1 | 13,9 | 14,3 |
| • Москва | 10,08 | 12,7 | 13,4 |
| • Краснодар | 10,4 | 16,4 | 8,6 |
| • Киров | 9,9 | 5,9 | +1* |
| • Екатеринбург | 6,7 | 10,2 | 11,1 |
| • Брянск | 6,9 | 6,7 | 3,7 |

По данным mirkvartir.ru. *Рост

лице без учета Новой Москвы сейчас можно снять всего за 17 тысяч рублей (рядом со станцией метро «Щелковская»). Правда, площадь квартир - 10 кв. м, но зато с полным набором техники и новой мебелью.

| МОСКВА | | МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ | |
|-----------------|------------------------|--------------------|------------------------|
| Рублей в месяц | По сравнению с январем | Рублей в месяц | По сравнению с январем |
| Однушка: 37 950 | -10,8% | Однушка: 19 892 | -2,1% |
| Двушка: 45 527 | -12,7% | Двушка: 24 799 | -9,7% |
| Трешка: 55 464 | -13,4% | Трешка: 32 540 | -15,2% |

По данным mirkvartir.ru.

КСТАТИ

Время покупать свои квадратные метры

Ждать, что программу льготной ипотеки на покупку новостройки продлят или как-то еще расширят, не стоит. Об этом заявил замминистра строительства и ЖКХ Никита Стасишин.

Ипотека по льготной ставке заканчивается 1 ноября. Это лучшие условия для того, чтобы покупать жилье в ипотеку, - сказал чиновник. - Говорить сегодня о каком-то продлении программы, я считаю, просто некорректно в связи с тем, что те меры, которые

уже предприняты, просто беспрецедентны.

Стасишин напомнил, что по поручению президента потолок льготного кредита увеличен в регионах до 6 миллионов рублей, а в Москве, Санкт-Петербурге и столичных областях - до 12 миллионов. Это с учетом льготной ставки до 6,5%, по словам замминистра, «беспрецедентные условия для покупки квартиры».

Программа льготной ипотеки под 6,5% начала действовать с конца апре-

ля как мера поддержки граждан и строительной отрасли в связи с коронавирусом и падением доходов. Реально сейчас у ряда банков ставки по ней даже ниже - 6,1 - 6,2%. Главное условие программы - деньги на льготных условиях дадут именно на покупку новостройки. Первоначальный взнос - от 20%. Участвовать в программе может любой гражданин России со стабильной зарплатой, которая позволяет выплачивать кредит на жилье.

РОССИЯ АГРАРНАЯ

«Петли» Нестеровых

Сергей ВЛАСОВ

Супруги-фермеры из Воронежской области придумали свою схему продвижения органического земледелия.

Семь лет назад у Светланы и Александра Нестеровых была небольшая строительная фирма. Но однажды они узнали о существовании такого органического удобрения, как биогумус, и все изменилось.

Купили, попробовали на своем участке, а когда получили урожай, были в восторге, - рассказывает глава КФХ «Биотория» Светлана. Супруги прошли обучение, закупили червя-старателя - и понеслось! Сейчас в хозяйстве около 15 миллионов таких червей, за месяц они способны переработать до 25 тонн сырья.

И тогда Светлана и Александр придумали бизнес-модель, изобрели свою «петлю Нестеровых». Построили теплицу с использованием солнечной энергии. Там же - офис и магазин, который отделен от теплицы обычным



Светлана Нестерова планирует открывать новые магазины органических продуктов.

стеклом. Привлекли к сотрудничеству других фермеров, которые хотят продать свою натуральную продукцию. В итоге фермеры получили новый источник сбыта, а магазин расширил ассортимент и повысил продажи. В скором времени супруги планируют открыть еще пять таких магазинов. Чтобы развить эту сеть, Нестеровы хотят обратиться за кредитом в Россельхозбанк, который за время работы в Воронежской области с 2000 года направил на поддержку АПК региона 288,8 млрд рублей, в том числе 10,7 млрд рублей в сегмент КФХ. Поддержку получили более 600 КФХ.

В скором времени фермеры планируют получить сертификат органического хозяйства.

У нас есть земельный участок в 42 гектара, три года мы на нем ничего не сажали, чтобы вывести все следы прошлых химических обработок, - делятся. - Каждые полгода к нам приезжают специалисты и проверяют все до мелочей - земля, технологии, качество. В этом году посадили там тыкву, крыжовник, смородину. Сейчас вот клубнику собираем. Вы не представляете, какой запах стоит, голова кружится!..

Спонсор рубрики «Россия аграрная» - Россельхозбанк.

Сулейман Евлоев - о ценности труда, человека и своей мечте

Сергей ВЛАСОВ

Как ингушский фермер завел лошадей и обрел настоящее мужское счастье.

Фермер Сулейман Евлоев - человек-праздник. Его речи похожи на тосты. Хотя спиртного он вообще терпеть не может.

Ай, сразу спать захочешь или что-нибудь нехорошее будет, спиртное - враг, - убежден он. - Не будешь пить - не только фермерство, но и жизнь будет процветать. Потому что почти все успеешь!

И он успевает. Бычков Сулейман Евлоев стал держать на своем дворе лет двадцать назад. Постепенно довел численность поголовья до 70 голов, но хотелось еще больше. И в 2011 году он пошел в Россельхозбанк, став одним из 300 глав КФХ, которым РСХБ помог за время работы в Ингушетии с 2001 года. Всего АПК республики получил от банка 11,9 млрд рублей. Так появились новая просторная ферма, дорога к ней, свет, и теперь в хозяйстве Сулеймана Евлоева живут 300 бычков.



Поголовье крупного рогатого скота в фермерских хозяйствах уверенно растет.

У нас лучшая мраморная говядина в округе, и я этим горжусь. А вообще самая главная награда - когда люди довольны.

И он пускается в размышления о жизни. Ее вкусах, запахах, маленьких радостях, которые многие городские жители давно разучились чувствовать, и оттого ощущают себя несчастными.

Вот многие говорят, жизнь тяжелая пошла, - продолжает философствовать он. - А я не замечаю, кругом радость одна и позитив. А недавно я получил от главы Ингушетии трактор «Беларусь», а также грант. Был признан лучшим фермером в республике!

Кроме бычков, Сулейман разводит чистокровных английских скаковых

лошадей. Сердце его в разговоре об этих существах становится детским.

Пойми, лошадь - это и не объяснишь, что такое! Скорость, удаль, преодоление, свобода. Ну, короче, счастье мужчины это!

А еще он - заслуженный тренер по скачкам. Теорию постигал у тех, кто возвращался из Пятигорский ипподром из институтов. Все остальное - по наитию.

И результатами этого труда он по праву гордится. Некоторое время назад лошадь Евлоева участвовала в заездах на ипподроме в Пятигорске. Пришла второй. Мечта Сулеймана, чтобы когда-нибудь его подопечная выиграла Кубок президента, и он, президент, повесил бы ей на шею венок из цветов. А ему бы пожал руку.

«Комсомольская правда»

ЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ

Шеф-редактор - Алексей ИВАНОВ.
E-mail: aleksey.ivanov@phkp.ru
Редактор регионального выпуска - Ирина АВТУШКО.
Телефон: (384-2) 35-38-11.
E-mail: irina.avtushko@phkp.ru

Рекламное издание. ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ИД «Комсомольская правда» - Группа «Сегодня»
Распространяется бесплатно совместно с газетой «Комсомольская правда»
Свидетельство о регистрации - ПИ №ФС77-44 390 от 23.03.2011 г.
Адрес редакции: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127 287.
Тираж номера 212 757 экз. Для детей старше 12 лет.

Редакция регионального выпуска: ООО «Медиа плюс».
Адрес редакции: 650000, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28, 4-й этаж.
Печать: АО «Советская Сибирь».
Адрес типографии: 650000, г. Кемерово, ул. Карболитовская, 1г.
Время подписания 16.00. Заказ № 80.
По вопросам размещения рекламы обращайтесь к Анне ПОЗОЛОТИНОЙ по телефону: (384-2) 35-11-30, 8-923-505-11-42, e-mail: anna.pozolotina@phkp.ru



МОЯ ЛЮБИМАЯ ОБЛАСТЬ

ДО 300-ЛЕТИЯ КУЗБАССА ОСТАЛОСЬ 350 ДНЕЙ

В Белове капитально отремонтировали крупнейшую школу

Наталья РАЗИНА

В этом году она распахнет двери для 2060 учащихся.

В Белове по областной программе «Моя новая школа» отремонтировали крупнейшее образовательное учреждение - школу № 19. В этом году два ее обновленных корпуса примут 2060 учащихся.

Ремонт здания для школьников 7 - 11-х классов завершили еще в декабре 2019 года, а сейчас закончили работы в корпусе для 5 - 6-х классов. Есть в учреждении еще один - для младшеклассников, но он новый и ремонта пока не требует.

- По программе «Моя новая школа» мы за полтора года обновили восемь школ в городах и поселках Кузбасса, - отметил губернатор Кузбасса Сергей Цивилев. - Приоритет при выборе объектов отдавали тем зданиям, которые не ремонтировались более полувека. После обновления школы соответствуют современным стандартам - классы полностью оснащены учебным оборудованием, отремонтированы спортзалы, бассейны, приведена в порядок прилегающая территория.

Корпус для учащихся 5 - 6-х классов был построен в 1968 году и впервые был отремонтирован только сейчас. Теперь дети получили возможность



Пресс-служба АПК



Пресс-служба АПК

Беловская школа № 19 теперь отвечает самым современным стандартам.

учиться в комфортных современных условиях. Меньше чем за год строители сделали внутреннюю и наружную отделку здания, отремонтировали кровлю, утеплили фасад, заменили

В первую очередь в регионе обновляют те школы, в которых не было ремонта более полувека.

окна, двери и внутренние коммуникации, обновили стадион с беговыми дорожками, благоустроили прилегающую территорию. На выполнение этих работ было направлено почти 70,3 миллиона рублей из бюджетов области и города.

В школе есть все необходимое для полноценного образовательного процесса - новое учебное и компьютерное оборудование, мебель, интерактивные доски и панели. В актовом зале для проведения мероприятий

ПОДРОБНОСТИ

Какие школы отремонтируют к 2021 году

- ✓ Школа № 1 в Березовском. Сейчас здесь обустраивают кровлю, проводят внутренние и отделочные работы, благоустройство.
- ✓ Школа № 30 в Калтане. Здесь специалисты ремонтируют кровлю, завершают фасадные работы, проводят отделку помещений.
- ✓ Школа № 31 в Киселевске. Также начат ремонт кровли и отделочные работы.
- ✓ Гимназия № 18 в Ленинске-Кузнецком. Ведется черновая отделка, начат ремонт кровли.
- ✓ Старопестеревская школа в Беловском районе. Здесь приступили к отделке помещений.
- ✓ Елыкаевская школа в Кемеровском МО. Завершается черновая отделка и устройство кровли, ведутся фасадные работы и благоустройство территории.
- ✓ Ленинглевская СОШ в Ленинск-Кузнецком округе. Начаты кровельные работы, отделка помещений и благоустройство.
- ✓ Поломошная школа в Яшкинском районе. Завершен ремонт кровли, идут фасадные и отделочные работы.

появились экран, видеопроектор и микшер.

Планируется, что до конца года по областной программе в Кузбассе обновится еще восемь школ.

СПОРТ

В 2021 году Кузбасс примет чемпионаты России и Европы по боксу

Екатерина РОМАНОВА

Соревнования пройдут после празднования 300-летия Кузбасса.

Всего через год Кузбасс может стать площадкой, которая примет чемпионаты России и Европы по боксу. Их проведение запланировано на осень 2021 года.

Инициативу по проведению чемпионатов именно в Кузбассе выдвинули генеральный секретарь Федерации бокса России Умар Кремлев и представители Федерации бокса Кузбасса во время рабочей встречи с Сергеем Цивилевым.

При подтверждении наших заявок Кузбасс станет первой площадкой Сибири, где про-

дут такие серьезные соревнования. Уже сейчас создаем все условия для комфортных тренировок наших спортсменов и эффективной подготовки к соревнованиям международного уровня, - отметил Сергей Цивилев.

Соревнования будут проходить на нескольких площадках, одной из которых станет «Кузбасс-арена». Участвовать же в чемпионатах будут профессионалы и любители бокса со всей России.

- Соревнования пройдут после празднования 300-летия Кузбасса, и гости состязаний увидят регион преобразившимся - с новыми объектами, дорогами, аэровокзалом, общественным транспортом, - добавил Сергей Цивилев.

ТРАНСПОРТ

Дорогу на Шерегеш отремонтируют к следующему сезону

Екатерина РОМАНОВА

Трасса станет комфортной и удобной для туристов.

В Кузбассе ремонтируют и расширяют участок дороги Кузедеево - Таштагол между поселками Мундыбаш и Учюлен.

Важность этих работ сложно переоценить, ведь сегодня это единственная автотрасса, по которой можно добраться в Таштагольский район и Шерегеш.

Модернизацию участка планируют завершить на год раньше срока, к началу грядущего горнолыжного сезона.

- Еще 20 лет назад в Таштагол и Шерегеш можно было попасть только на поезде или по грунтовой дороге. Сегодня дорогой Кузедеево - Таштагол активно пользуются жители и туристы



Пресс-служба АПК

Модернизацию дороги планируют завершить на год раньше срока.

по пути в Шерегеш, Горную Шорию. Участок Мундыбаш - Учюлен, построенный еще в 1980-е хозяйственным, отличался зауженностью, извилистостью, дорога требовала ремонта. Мы вошли в нацпроект, по планам окончание ремонта было намечено на 2022 год. Договорились с подрядчиками ускорить работу и сдать дорогу к началу зимнего туристического сезона 2021/2022 года, - сказал губернатор Кузбасса Сергей Цивилев, проверивший ход

ремонта дороги во время рабочей поездки в Таштагольский район.

В текущем году отремонтируют первые 10 километров дороги: расширят дорожное полотно, уложат два слоя асфальта, установят более 1,5 километра барьерных ограждений и 150 дорожных знаков.

Финансирование этих работ составляет 340 миллионов рублей, на данный момент работы выполнены наполовину.

**ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА
В КУЗБАССЕ**



ВСЕГО ЗАБОЛЕЛО **2857**
ВЫЗДОРОВЕЛО **1529**

УМЕРЛО **18**
НА САМОИЗОЛЯЦИИ **5294**

На границе Кузбасса вновь установили посты

Мария КОЛОСОВА

Рассказываем последние новости о ситуации с коронавирусом в регионе.

По данным областного межведомственного оперативного штаба, на утро в регионе выявлен 61 новый случай заболевания коронавирусной инфекцией.

Также стало известно, что 14 человек выздоровели - их тесты показали отрицательные результаты, и они уже не представляют опасности для окружающих.

Сейчас 1310 пациентов продолжают получать лечение в инфекционных больницах. Еще 5294 человека находятся в медицинских стационарах, в обсерваторах и на домашней 14-дневной изоляции.



Артем КОЛЬЧИН

Медперсонал больниц, который работает с заболевшими коронавирусом, получает стимулирующие выплаты.

БЛОКПОСТЫ ВОЗВОЗНАВЛЯЮТ РАБОТУ

На границе Кузбасса вновь возобновят свою работу пропускные посты. Об этом сообщает администрация Таштагольского района.

- В соответствии с решением областного штаба по противодействию распространению коронавирусной инфекции, в регионе восстанавливается работа пропускных постов на границе Кузбасса с другими регионами, - сообщили в мэрии. - Это касается и поста на дороге Таштагол - Турочак.

Власти района уточнили, что соответствующие службы готовы приступить к работе в соответствии с приказом, который может поступить в любую минуту.

ВЫПЛАТЫ МЕДИКАМ ПРОДОЛЖАЮТСЯ

В Кузбассе продолжают выплаты персоналу больниц, который работает

с заболевшими коронавирусом.

Напомним, что согласно постановлению Правительства РФ № 415 получателями стимулирующих выплат являются медработники первичного звена, скорой медицинской помощи и оказывающие специализированную помощь в стационарных условиях.

За период с мая по июнь включительно эти выплаты уже получили 6785 человек из 72 медорганизаций. Общая сумма выплаченных средств составила 191,4 миллиона рублей.

Помимо этого, стимулирующие выплаты предусмотрены и другим документом - постановлением Правительства № 484. Их получают работники, оказывающие скорую медицинскую помощь, а также водители автомобилей скорой помощи

и медработники перепрофилированных стационаров для госпитализации пациентов с новой коронавирусной инфекцией.

За апрель-май выплаты по данному распоряжению получили 3343 человека на общую сумму 153,1 миллиона рублей.

ТРЕТЬЯ ЭПИДБРИГАДА

В Междуреченске создана третья специализированная эпидбригада. Это связано с ухудшением в городе ситуации с коронавирусом.

- Вызовов регистрируется с каждым днем все больше. Выполнить их мы уже не можем просто физически. Поэтому сначала была создана дополнительная бригада, которая работает в дневное время плюс к нашей круглосуточной эпидбригаде, а сейчас было принято решение привлечь еще одно-

го фельдшера для работы в этой бригаде. Работать специалист будет пять дней в неделю. В будни мы будем стараться нагрузку снимать, - пояснила заведующая станцией скорой медицинской помощи Оксана Ракитина.

Специализирован-

ная бригада выезжает к пациентам, которые жалуются на ОРВИ и высокую температуру. После осмотра и назначения лечения у человека берут тест на коронавирус. Бригада работает в круглосуточном режиме семь дней в неделю посменно.

ЧИСЛО УМЕРШИХ ДОСТИГЛО 18

По информации на утро 18 июля, в Кузбассе от коронавируса скончались сразу два пациента. Об этом сообщили в оперативном штабе области.

Согласно официальной сводке, первой умершей была женщина из Прокопьевска 1963 года рождения. На фоне коронавируса развилась тяжелая форма пневмонии. Также скончался мужчина 1973 года рождения из Прокопьевска, у которого коронавирус протекал на фоне сахарного диабета.

Таким образом, на сегодняшний день общее число умерших достигло 18 человек.



Последние новости о ситуации с коронавирусом читайте на kp.ru



Виталий ДЕНИСОВ

САМАЯ НЕОЖИДАННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ «КОМСОМОЛКИ»

Великие святые

120 руб.

Уникальный проект ИД «Комсомольская правда» и ИД Свято-Данилова монастыря «Даниловский Благовестник», который поможет вам сориентироваться и найти ответы на многие вопросы.

С благословения патриарха Кирилла

БЕСПЛАТНО!

Просто позвоните нам, и мы доставим книги к вам домой!

По всем вопросам звоните по телефонам: (384-2) 35-38-09, 8-923-505-1146
Наш адрес: г. Кемерово, пр. Октябрьский, 28, каб. 406.

*По городу Кемерово и Кемеровской области (при наличии пункта выдачи) до 29 июля при заказе от 300 руб.

РЕКЛАМА 12+

Алексей ОВЧИННИКОВ

Предприниматели с тревогой ждут начала проверок: многие нормативные акты выполнить просто нереально.

В российской экономике наблюдается парадокс: больше, чем пандемии, бизнес боится... ее конца. Дело в том, что из-за коронавируса правительство до конца 2020 года освободило предпринимателей от плановых проверок, и теперь малый бизнес с ужасом ждет этой даты. На предприятия тотчас же хлынут дивизии заскучавших по работе инспекторов всех мастей. И ревизоры обязательно найдут, за что оштрафовать: многие нормативные акты написаны так, что выполнить их просто нереально. Например, Санитарные правила и нормы (СанПиН) для молочных предприятий.

«БУКВЫ СТЕРЛИСЬ - ШТРАФ»

- Считаю, еще дешево отделались, - вздыхает знакомый сыровар Сергей, показывая квитанцию об уплате штрафа 50 тысяч рублей. - Соседям 100 тысяч за то же самое выписали...

Проверяющие из Россельхознадзора посетили его предприятие в ноябре прошлого года. И вскоре зачитали «приговор»: в цеху не было градусника, не обнаружили какого-то журнала, который он должен был вести, а тара оказалась непромаркирована.

- Абсурд же! На каждом ящике из нержавеющей стали должен указать, что там, и строго этому следовать: сметана, сливки, творог, - говорит Сергей (инспекторы обещали приехать еще раз, чтобы посмотреть, как тот устранил «нарушения», поэтому он просит не называть фамилию). - Какая разница-то: это же из одного продукта все сделано, и каждый раз все тщательно обрабатывается! Маркировка была, но буквы, сделанные маркером, стерлись, все - штраф! В СанПиН столько всего, что порой диву даемся: кто все это сочинял-то? Полная оторванность от реальной жизни!

ФОНТАНЧИКИ И АВТОМАТЫ С ГАЗИРОВКОЙ

Читать пресловутый СанПиН я отправился на сыроварню Олега Сироты, который уже много лет говорит о бессмысленности и беспощадности иных букв закона.

- Пойми, эти правила писались для больших заводов, когда не было маленьких сыроварен типа наших, - говорит фермер. - «Мальшам» все это не выполнить. Смотри на этот перл: «Территория долж-

Требования проверяющих к бизнесу:

Журнал учета перегоревших и маникюрная комната



Катерина МАРТИНОВИЧ

на иметь контрольно-пропускной пункт». Есть вообще семейные сыроварни, где только муж с женой работают - они, значит, вкалывать будут и платить зарплату охраннику, который целый день на КПП кроссворды разгадывать будет?.. Я как-то подсчитал: чтобы выполнить все требования, мне нужно принять и содержать человек 40, которые вообще никакого отношения к производству продукции не имеют!

Сирота ведет смотреть новое сырохранилище, сделанное из современных нержавеющей сэндвич-панелей. Все чисто и нарядно.

- «В складах хранения сырья и материалов предусмотрено известковую побелку стен», «потолки должны быть покрашены водоэмульсионными красками или побелены», - зачитывает фермер, как оно должно быть. - Известью, что ли, поверх нержавеющей пройтись?

К увлекательному чтению тем временем присоединяются и другие работники сыроварни, отчего офис сотрясается от смеха. Смеется даже итальянец Энцо, который из-за пандемии застрял в России и теперь готовит в присыровленной кафешке изумительную пиццу на тончайшем тесте. Кажется, он не до конца верит в услышанное - на его родине такого нет.

- В каком же веке это писалось... «В помещениях должны быть предусмотрены фонтанчики или сатураторы для питьевых целей». Фонтанчики, Олег! И автоматы с газировкой! А! Еще у нас

должны быть люминесцентные лампы или лампы накаливания!

Получается, современные кулеры и энергосберегающие светодиодные лампы вне закона? Зато надо иметь журнал учета лампочек, который должен вести специально обученный человек. Нет такого журнала - заплатишь огромный штраф. И таких обязательных журналов - штук двадцать!

«ХОРОШО, ЧТО НЕ НА БЕРЕСТЕ ДАННЫЕ ПИСАТЬ ЗАСТАВИЛИ»

- Мужики, а что такое препарат «Сосенка», которым мы по СанПиН обязаны драить унитазы?

Сыровары лезут в интернет, после чего разводят руками: санитарное зелье разработано аж в 1973 году, и где его теперь достать - не совсем понятно. Да и надо полагать, что за истекшие полвека химпром шагнул далеко вперед, и сейчас есть более эффективные и экологичные препараты - не такие вонючие, как хлорка, которой согласно СанПиН и надлежит проводить обработку цехов.

- А это что? «Перед пуском пастеризационно-охлаждающих установок аппаратчик должен проверить наличие термограммной бумаги и чернил...»

Мужики звонят старым молочникам.

- Это тоже раньше, оказывается, было. Сейчас данные в электронном виде. Хорошо, что не на бересте еще потребовали цифры выводить...

ряющими! Система словно специально придумана, для того чтобы дать возможность дополнительного «заработка» для армии инспекторов, небольшие оклады которых очень часто не соответствуют их уровню жизни (подробнее об этом «Комсомола» расскажет в одном из номеров).

В СЫРОВАРНЕ БЕЗ КРАСИВЫХ НОГТЕЙ НИКУДА?

Каждый, кто задумает заняться переработкой молока, должен понастроить всевозможных гардеробных (для верхней, домашней, рабочей, санитарной одежды и для обуви).

- Если все это сделаю - не сыроварня, а гардеробная какая-то получится - вдвое расширяться нужно будет, - ворчит Олег.

Но это не все. Нужно оборудовать (и чтобы отдельно) какие-то бельевые комнаты, душевые (сколько работников в смену - столько и душевых, у Сироты их 15), пункт питания, сушилки для одежды и обуви, комнату медсотра и даже маникюрную!

- Спасибо, что хоть молельную комнату для каждой из конфессий я не обязан строить... - усмеется Сирота.

А вот про организацию санитарного дня. Для этого нужно создать комиссию с участием представителей общественных организаций.

- Много думал над этим, - продолжает Сирота. - Из общественных организаций я кого должен позвать? «Московскую Хельсинкскую группу»? Правых или левых?

■ КОМПЕТЕНТНО

«Взамен часто предлагают то же самое»

- Заявлять о том, что СанПиН отменят с января, я бы не спешил, - поделился с «КР» сомнениями эксперт двух рабочих групп по реализации «регуляторной гильотины», замруководителя Национальной мясной ассоциации Максим Синельников. - Вполне возможно, что-то успеют принять, а что-то нет. Уже заявляются предложения: давайте подвинем реформу, мол, не успеют разработать новые акты, хотя есть поручение президента. Что касается Роспотребнадзора, он часто предлагает взамен практически то же самое, просто поменяв обложку, поэтому в группу «санитарно-эпидемиологическое благополучие» постоянно попадают переписанные акты из старых норм. Группа вынуждена не согласовывать такие проекты. И вполне возможно, что устаревшие правила также переключают в новые СанПиН. Или может получиться ситуация, когда СанПиН с 1 января скопом отменят, а новых не будет.

В то же время участники молочного и мясного рынка уверены: даже если такое произойдет, ничего страшного не случится. Безопасность продукции уже несколько лет регулируется техрегламентами, а СанПиН во многом дублировали их, добивая бизнес совершенно не обязательными с точки зрения логики требованиями.

лампочек для сотрудниц

И что они тут делать будут? С белым пласточком в углах пыль искать? Бред!.. А здесь хоть к феминисткам обращайся, чтобы они помогли нам избавить СанПиН от этих требований.

СПЕЦБОРЩИК ДЛЯ ЖЕНСКОГО ТУАЛЕТА

И Олег Сирота открывает большой секрет сыроваров: они стараются не брать на работу в цехах женщин.

- Тут как на корабле: завелась женщина - жди беды, - иронизирует он. - Не потому что мы не любим наших дам! Просто как только она у нас появится, мы потонем в новых обязанностях и расходах!

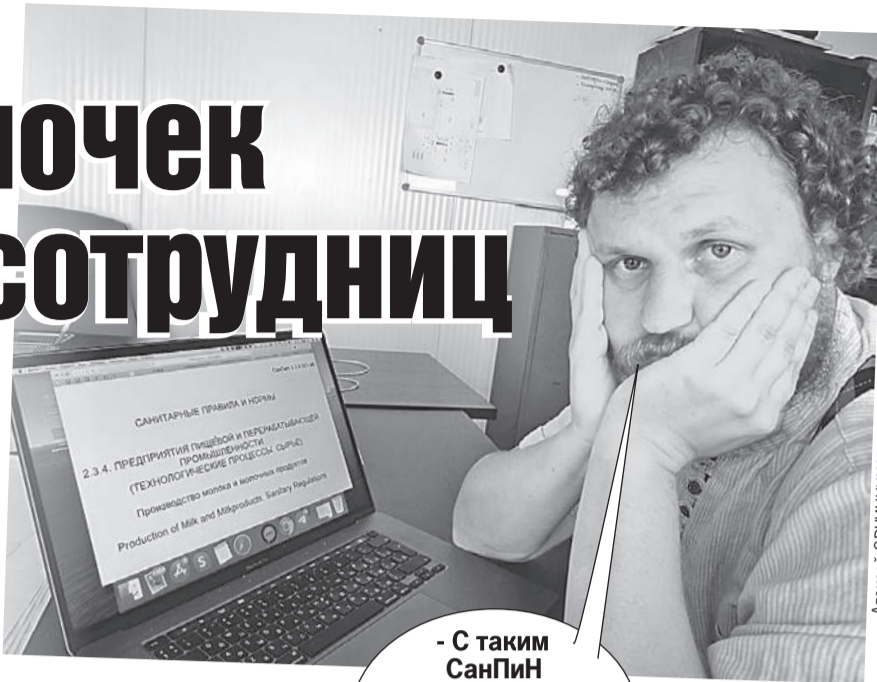
Он загибает пальцы: для женщин нужно оборудовать отдельные гардеробные, раздевалки, душевые, туалеты, ту же маникюрную... А «для уборки санузлов и комнаты личной гигиены женщин должен быть выделен спецперсонал, привлечение которого для уборки других помещений запрещается!»

- То есть я должен взять на работу людей, которые будут заниматься только женскими туалетами? - восклицает Олег. - Представь маленькие предприятия, где только муж с женой работают, - им третьего надо брать, чтобы за женой туалет мыл? Но еще один парадокс в том, что, если я все выполню, я не смогу варить сыры!

СЫРЫ С ПЛЕСЕНЬЮ - ПОД ЗАПРЕТОМ?

- Так и есть, - соглашается главный технолог Сергей Недорезов. - В правилах, например, говорится: «избегать использования дерева». Я 16 лет проработал мастером-сыроваром в Германии, и, когда про это рассказываю, немцы смеются. Сыр во всем мире зреет именно на деревянных досках. Доска компенсирует перепады влажности, она дышит, и сыр тоже. Если сыр оставить на полках из нержавеющей стали, он будет задыхаться в местах соприкосновения, заклевет. А еще в камерах созревания сыров мы должны установить бактерицидные лампы. Но они же убьют все полезные бактерии, и созревания не будет! А дальше еще интереснее...

И он показывает пункты про плесень. Она главный враг молочного производства и подложит уничтожению.



- С таким СанПиН ни каши, ни русского пармезана.

И в СанПиН нет разницы - это плесень вредная или благородная, враг - и все тут!

- И как же тогда сыры с плесенью делать?

- По нормам - никак. Если упрутся - закроют каждую сыроварню в стране.

- Нам повезло, в области понимающие госслужбы, - говорит Олег Сирота. - Но как

это будет толковать санитарный врач в Мордовии или Марий Эл, я не знаю. Будет штраф

или нет - очень часто зависит от настроения и порядочности инспектора: закроет он глаза, понимая абсурдность требований, или будет тупо сопоставлять написанное с увиденным и заносить в протокол.

■ ПРОГНОЗ

Что дальше?

К счастью, с 1 января 2021 года «молочный», а вместе с ним и пара сотен других СанПиН уйдут в прошлое. В рамках регуляторной гильотины правительство одним махом отменяет все нормативные акты, которые устанавливают требования к бизнесу. Их место должны будут занять другие документы, которые сейчас разрабатывают заинтересованные ведомства и бизнес-объединения.

Процесс идет, но туго. Например, из правил для ресторанов убрали самые абсурдные требования вроде обязательства мыть посуду исключительно ветошью или иметь в любом кафе аж 3 разных помещения для яиц (в одном их предписывалось хранить, в другом - мыть, в третьем - взбивать). Но общий подход, когда законы и правила регламентируют процесс, а не результат, остались. Да к тому же появились новые требования - изложенные пространно, а потому непонятно. Например, в проекте нового СанПиН для общепита предлагалось указать, что работа любого кафе должна «строиться на принципах здорового питания». То есть любой фастфуд с картошкой фри вне закона.

Впрочем, как говорят эксперты, в последнее время удалось убедить надзорные органы переписать СанПиН так, чтобы они больше соответствовали реальной жизни. Так что, возможно, в обозримом будущем в ресторанах перестанут ломать голову, где найти именно те чистящие средства, которые прописаны в правилах.

Случаются и казусы. Например, чиновники попытались невредимым протащить через гильотину свод правил по охране труда в ЖКХ. Нет, как положено, документ пересмотрели, только вот экспертному сообществу для обсуждения предъявили... точно такой же текст, как раньше. Ну а чего, нормальные же правила. Но раз надо, отменим и примем заново.

Впрочем, от новых, по-настоящему, а не формально правил бизнесу тоже не всегда легче. Например, пожарный надзор каждые два года выпускает новые регламенты. И в них обновляют требования к средствам защиты. Чтобы безопасность всегда шла в ногу с последним словом техники. Расходы по закупке современных огнетушителей ложатся на плечи бизнеса. Хотя и прежние еще вполне себе работают.



Программа о том, что касается каждого! Слушайте «Экономику» по понедельникам и средам в 17.00 (мск) на Радио «КП»



Египетская картошка и китайский чеснок - кто стоит между нашими фермерами и потребителями, читайте на сайте

Любимая газета страны

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВ

ДА!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



Звездный отдых в России:

Семенович греется в Сочи, а Макаревича потрясло Золотое кольцо



Следите за ручкой Путина

Что означают жесты президента

Пророчество афонского старца:

Россия отвоюет Айя-Софию и вернет ее грекам



Новые романы «папиных дочек»

Прилучный тратит на Карпович миллионы

В ПРОДАЖЕ С 22 ИЮЛЯ

РЕКЛАМА 12+

Любовь ХОЛОПОВА

И почему пожилым людям важно заботиться не только о здоровье, но и о настроении.

Чем опасна самоизоляция и что поможет сохранить когнитивное здоровье? Об этом «Комсомолка» беседовала с заведующим кафедрой неврологии РНИМУ имени Н. И. Пирогова, заслуженным врачом РФ, профессором Анатолием Ивановичем Фединым.

СКРЫТАЯ УГРОЗА

- Сейчас все чаще появляется информация, что COVID-19 имеет множество неврологических проявлений. Почему так происходит и насколько это опасно?

- В головном мозге есть, если так можно выразиться, «сторожевая собака» - гематоэнцефалический барьер. Он не пропускает в мозг чужеродные белки, токсины и другие вредоносные вещества. И все же в части случаев коронавирусной болезни происходит поражение нервной системы. Примерно треть пациентов сообщают о потере обоняния - anosmia. Причиной развития anosmia в случае вирусной инфекции принято считать застойные явления в слизистой оболочке полости носа, ведущие к обструкции носовых ходов и временной потере чувствительности. Нарушения обоняния также могут быть обусловлены нейротропным вирусным поражением самой обонятельной системы.

Определяющим для клинических проявлений и течения новой коронавирусной болезни является участие в патологическом процессе иммунной системы. Из-за реакции на COVID-19 иммунная дисрегуляция и высокий уровень провоспалительных цитокинов (он получил название «цитокиновый шторм») могут быть основными причинами повреждения тканей.

- Мы знаем, что возрастная категория 65+ состоит в группе риска COVID-19. С точки зрения развития неврологических осложнений эти люди тоже рискуют?

- У значительной части возрастных больных имеются артериальная гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, в том числе хроническая ишемия головного мозга и сахарный диабет. Эти хронические болезни пожилого возраста влияют и, как правило, осложняют течение коронавирусной болезни. Общей чертой всех этих расстройств является нарушение функции внутренней оболочки сосудов - сосудистого эндотелия. У него очень важные функции. В частности, он принимает участие в реакциях свертывающей и противосвертывающей систем крови. COVID-19 увеличивает эндотелиальную патологию, что объ-

Как коронавирус влияет на мозг и нервную систему



Профессор Анатолий Федин уверен, что главное - не подвергать организм лишнему стрессу.

ясняет ее основные системные проявления, включая свертывание крови и тромботические осложнения. Эти факторы могут быть причиной инсультов, особенно у больных с имевшимися ранее сосудистыми факторами риска.

Также нужно учитывать роль гипоксии головного мозга у больных с тяжелой пневмонией, при которой развиваются каскадные патологические реакции.

ТРЕВОГА СТРАШНЕЕ ИНФЕКЦИИ

- Эксперты ВОЗ предупреждают, что возрастных пациентов, даже не перенесших инфекцию, после выхода из длительной самоизоляции может ждать обострение хронических заболеваний, в том числе неврологических. С чем это связано?

- Это объясняется нарушением привычного образа жизни, ограничением двигательной активности и стрессом, связанным с тревогой и боязнью заразиться. Роль тревожного расстройства нельзя недооценивать, оно может повлиять на человека гораздо больше, чем сама инфекционная болезнь.

Тревожное состояние формирует разнообразные клинические симптомы со стороны внутренних органов: сбой в работе сердца и сосудов, желудка, печени и кишечника, мочеполовой системы и связанные с этим многочисленные жалобы, которые выступают на первый план и как бы заслоняют их первоначальную причину. Такое сочетание психогенных и соматогенных причин затрудняет диагностику и лечение пациентов.

Особо актуальной проблема тревожного расстройства становится у пожилых пациентов,

имеющих несколько болезней внутренних органов, часто у них присоединяется другая патология - депрессия. Тревожно-депрессивное расстройство ухудшает течение многих хронических заболеваний, таких как сахарный диабет 2-го типа, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, сосудистая деменция.

- Что можно посоветовать для комфортного возвращения к привычному ритму жизни?

- Самое главное - не создавать новый стресс своему организму, который уже привык к карантинному образу жизни. Все нагрузки нужно наращивать постепенно, это в первую очередь касается физической активности, даже длительных прогулок. Важно не переутомляться в работе на дачном участке.

- Может быть, пациентам из групп риска имеет смысл принимать поддерживающие препараты? Какие классы препаратов для этого используются и почему?

- Медикаментозная поддержка часто необходима, особенно у лиц пожилого возраста с имевшимися ранее заболеваниями. Некоторые общие рекомендации я могу дать, но при обострениях болезней, конечно, нужно обратиться к врачу. При жалобах на повышенную утомляемость полезен прием поливитаминов с микроэлементами. Особенно важен витамин С, принимающий участие в деятельности иммунной системы и являющийся мощным антиоксидантом, выводящим токсины. В поддержании психических функций, в том числе памяти,

большая роль принадлежит витамину D. В пожилом возрасте особенно важно достаточное содержание в организме минералов - кальция, калия и магния. Микроэлементы - цинк, селен, хром - имеют очень широкий спектр действия и являются активаторами и кофакторами многих ферментативных реакций. Но некоторых микроэлементов, таких как цинк и селен, мало в пищевых продуктах, поэтому нужны специальные добавки.

Лечение тревоги и депрессии проводится лекарствами по назначению врача. При мягком и начальном тревожном расстройстве используются растительные успокаивающие сборы или препараты на их основе (валериана, пустырник, мята перечная, боярышник, хмель, пион, пассифлора, мелисса, вереск, душица). В случае каскадных патологических реакций в головном мозге, сопровождающих ишемию и гипоксию, врачи назначают препараты, блокирующие окислительный стресс и неблагоприятные действия свободных радикалов. К ним относятся вещества, содержащие сукцинат янтарной кислоты и тиоктовую кислоту.

От ишемии и гипоксии мозг защищают лекарства, относящиеся к группе так называемых ноотропных препаратов. Они также способствуют улучшению памяти и других психических функций, в клинической практике линейка этих препаратов разнообразна, к

ним относятся такие известные средства, как Пирацетам, Цитиколин, Кортексин. Родоначальником ноотропной терапии является Пирацетам, успешно применяющийся еще с 60-х годов прошлого столетия и до настоящего времени. Цитиколин - более современный препарат, он восстанавливает структуру клеток головного мозга и улучшают передачу сигналов между клетками головного мозга.

Принципиально новым и уникальным классом ноотропов являются биологические препараты, содержащие нейропептиды. Концепция нейропептидной терапии связана с множественной их ролью в регуляции функций мозга: защитой от неблагоприятных воздействий, адаптацией к новым условиям, активацией репаративных процессов в мозге.

К этому классу относится отечественный препарат Кортексин, оказывающий тканеспецифичное воздействие на головной мозг. Входящие в состав Кортексина низкомолекулярные нейропептиды при внутримышечном введении проходят гематоэнцефалический барьер. Препарат хорошо изучен в эксперименте и имеет хорошую доказательную базу в клинической практике. Он позитивно влияет на память, концентрацию внимания, мышление и другие когнитивные функции, обладает противостатическим действием, регулирует сон.

КСТАТИ

Как «отодвинуть» старость

- Сейчас довольно часто можно слышать о термине «физиологическое старение». Поясните, что это значит с позиций неврологии?

- Возрастные изменения в разных органах и системах организма являются необратимыми, хотя развиваются с неодинаковой скоростью. Физиологическим старением называют процесс возрастных изменений, происходящий до наступления старости. Он имеет скачкообразную траекторию с тремя главными точками - 34 года, 60 лет, 78 лет. В эти периоды уровень определенных белков крови резко меняется. В повседневной жизни эти этапы можно считать молодостью, зрелостью и старостью.

- Какие советы можно дать возрастным читателям для сохранения когнитивного здоровья?

- Прежде всего, не теряйте веры в свои способности. С возрастом многие начинают опираться на разнообразные «костыли» - записную книжку в мобильном телефоне, записки перед походом в продуктовый магазин, автонавигатор и прочее. Однако, не подвергая свои способности регулярной проверке, мы ускоряем свой личный регресс. Затем - берегите уши. Согласно выводам ряда исследований, когнитивные способности могут при потере слуха существенно сокращаться. Изучайте иностранный язык - такая «гимнастика для мозга» активизирует целый ряд навыков. И конечно, сохраняйте физическую активность и занимайтесь танцами. Танец воздействует на все органы чувств и вызывает структурно-функциональные изменения взрослого мозга, улучшает когнитивные функции и эмоционально-социальное взаимодействие человека с окружающим миром.

Ксения КОНЮХОВА

Заставлять ли детей повторять школьный материал на летних каникулах?

Печальный для школьников факт: половина лета уже прошла, и до 1 сентября всего полтора месяца. Между тем прошлый учебный год у детей и так выдался непростым. Три месяца дети учились на удаленке, и для одних школьников (и их родителей) это обернулось стрессом, а другие изрядно расслабились. Стоит ли сажать ребенка за учебники, чтобы остатки знаний окончательно не выветрились из головы? Тем более что, по словам министра просвещения **Сергея Кравцова**, в начале сентября детей ждет диагностика знаний - глобальная проверочная работа. Обещают, что отметки за нее ставить не будут, но кому хочется ударить в грязь лицом! Так что, пора раскрывать кошелек репетиторам? Разбираемся вместе с экспертами.

МЕСЯЦ НАСМАРКУ

Вообще потерю школьных знаний за лето исследователи изучают больше ста лет. За это время ученые сделали ряд интересных выводов.

Во-первых, **сильнее всего обычно проседают знания по математике**, а вот грамотность почти не меняется. Во-вторых, **откат знаний за лето в среднем оказался равен примерно одному месяцу учебы**. Но в начальной школе он меньше, а вот старшеклассники забывают за лето до четверти пройденного!

В-третьих, **дети из менее благополучных семей забывают за каникулы гораздо больше, чем их сверстники**.

Казалось бы, решение очевидно: сажай ребенка за книжки с июня, и будет он отличником! Но все не так просто.

- Мы изучили эффективность различных летних образовательных программ и пришли к неоднозначным выводам, - рассказывает **Дэвид Куинн**, доцент Университета Южной Калифорнии, США. - Дорогие варианты, например, специализированные языковые или математические лагеря, бывают не по карману родителям тех детей, которым они действительно могли бы помочь. Обычно туда отправляются дети, у которых и так хорошие оценки по этим предметам. А летние занятия с репетиторами часто превращаются в наказание для ребенка, и эффект от них тоже невелик.

Чтобы выжать из летней учебы по максимуму, ученые рекомендуют

Июль! Достать тетрадь и плакат



Оторвать детей от летних забав и заставить заниматься очень трудно. И не всегда имеет смысл.

концентрироваться на фактических данных из школьной программы и делать упор на практические занятия - тогда потери в знаниях за каникулы будут минимальными.

ВМЕСТО УЧЕБНИКОВ - ЛАГЕРЯ И ПАРКИ

У психологов насчет летних уроков иное мнение. Они согласны, что тыкать ребенка носом в учебники бесполезно, если только вы не хотите привить ему отвращение к учебе. Зато **лето - самое время для развития других навыков - коммуникабельности, креативного мышления, лидерства и работы в команде**. А это все пригодится не только в школе.

- В обычной ситуации мы рекомендуем отправить ребенка в летний лагерь, - рассказывает **психолог, гештальт-терапевт Светлана Александрова**. - Конечно, это тоже не каждому подойдет: для интровертов, замкнутых детей и особенно для малышей лагерь может оказаться большим стрессом. Так что начинать нужно с небольших смен, 1 - 2 недели. Однако сейчас многие детские лагеря не работают, так что можно попробовать занятия на городских площадках - в парках и детских центрах.

К сожалению, онлайн-смены в лагерях и занятия по интернету в этом плане малоэффективны. Они могут быть интересными и полезными с точки зрения новых знаний, но более коммуникабельным и креативным с их помощью станешь вряд ли.

ВАЖНО

Нужны терпение и мягкость

На что обратить внимание:

✓ **Состояние психики и нервной системы**. Если ребенок за год сильно устал и перенервничал, не надо грузить его летней учебой. Пусть придет в себя.

✓ **Режим дня**. За лето он обычно идет к черту, и чтобы вернуть все на круги своя, стоит за пару недель до начала учебного года начать заводить будильник и планировать время отхода ко сну.

✓ **Концентрация и внимательность**. Чтобы ребенок плавно входил в рабочий режим, за две-три недели до начала занятий можно начать давать ему небольшие диктанты или несколько упражнений на пробу, чтобы он вспомнил, как вообще это делается.

✓ **Отношение к учебе**. Не надо ругать ребенка за то, что он что-то забыл или разучился делать. Это естественно, немного практики, и все вернется! А вот восстановить испорченные отношения в семье и преодолеть отвращение к учебе будет гораздо сложнее. Так что терпение и мягкость!

ТРИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С РЕПЕТИТОРОМ ЛЕТОМ

Так что же делать родителям? Для начала самим пролистать школьные учебники на год вперед. Возможно, с некоторыми темами получится ознакомиться заранее - например, сходить на выставку в музей или посмотреть фильмы и обучающие видео. Не ограничивайте ребенка книжками и тетрадками - этого ему хватит и в течение учебного года, а старайтесь сделать занятия более развлекательными.

Когда есть смысл об-

ращаться к репетиторам? Эксперты уверены, что занятия тет-а-тет летом нужны лишь в трех случаях:

- когда надо серьезно подготовиться к ЕГЭ и объем материала для повторения еще велик;

- если ребенок проболел или пропустил много уроков и нужно наверстывать упущенное;

- когда ребенок учится по предмету на двойки и тройки. Репетитор определит, с какими именно темами проблемы, и объяснит их прицельно. Но и в этом

случае аккуратно рассчитывайте нагрузку и посвящайте занятиям лишь 2 - 3 дня в неделю.

В любом случае стоит помнить, что учителя прекрасно знают, сколько выветривается из голов их учеников за три месяца. Поэтому первые две недели учебы обычно рассчитаны на повторение и вспоминание материала. Так что если серьезных проблем у ребенка нет, не стоит заваливать его упражнениями раньше времени.

ТАЙНЫ, СКРЫТЫЕ ПОД ВОДОЙ
ИГОРЬ КУРДИН
ЮРСК
20 ЛЕТ СПУСТЯ

КНИЖНАЯ ПРЕМЬЕРА ГОДА!

- ВСЕ ВЕРСИИ ГИБЕЛИ ПОДВОДНОЙ ЛОДКИ
- ХРОНОЛОГИЯ СОБЫТИЙ
- БЕЗ ЗАМАЛЧИВАНИЯ И ДОМЫСЛОВ

ПОКУПАЙТЕ НА SNOR.KP.RU
И В КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ ВАШЕГО ГОРОДА

Цены на хиты этого лета:

Бузова скупает песни за «три копейки», а Валерия получила подарок на миллион

Окончание. Начало < стр. 1.

А как отбить траты, если концерты остановлены? - объясняет «КП» промоутер Сергей Лавров. - Я буквально на днях разговаривал об этом с Иосифом Пригожиным. Он до сих пор счастлив, что Максим Фадеев предложил Валерии записать дуэт. Ведь хит от Фадеева стоит как минимум 50 тысяч евро (более 4 млн рублей. - Ред.) - дороже в нашем шоу-бизнесе просто нет. Но к Максиму всегда очередь из звезд стоит, ведь он не просто композитор, но и продюсер, и режиссер - подскажет, как именно надо спеть, и всегда попадает в точку.

При этом песня «До предела», которая сейчас рвет музыкальные чарты, не стоила Валерии ни копейки. Музыку написал сам Фадеев, а стихи достались от официального представителя МИД РФ Марии Захаровой - она иногда сочиняет на досуге. За свое хобби, «исконно русское стихоплетство и графоманство», гонорары Захарова не берет. Хотя на этот раз пришлось потрудиться и переписать часть «женского» текста под мужской. Полтора месяца высокопоставленная блондинка билась над этой проблемой, а потом пришла та самая фраза «разогнавшись до предела». Оказалось, это именно то, что нужно.

ОТ 200 ТЫСЯЧ ДО 2 МИЛЛИОНОВ

Многим нашим артистам пишет песни музыкант из Харькова Анатолий Алексеев: этим летом качают сразу несколько его хитов. Так, Ольга Бузова выстрелила с «Орбитом без сахара», а Сергей Лазарев продолжает штурмовать чарты с песней «Я не боюсь».

- Но больше всего я работаю со Светланой Лободой - мы вместе делали песню «Пуля-дура» и с тех пор не расстаемся, - рассказывает «Комсомолке» Алексеев. - Этот хит хотели заполучить сразу несколько звезд - к нам обращались из Black Star, от Меладзе, певица Бьянка... Но продюсер Лободы Нателла Крапивина сразу поняла, что это бомба, и сумела обойти всех. Ценник на каждый отдельный хит - коммерческая тайна, но в среднем суммы варьируются от 3 до 10 тысяч долларов (примерно 200 - 700 тысяч рублей. - Ред.). Кому-то нужен только текст или музыка, где-то я выступаю соавтором, кому-то требуется готовая песня с аранжировкой.

Говорят, Бузова не слишком требовательна к материалу: покупает песни попроще и подешевле - 200 тысяч для нее потолок, но берет количеством. А вот Сергею



Максим Фадеев пишет востребованные хиты. Дорого. Но Валерии, которая исполнила песню в дуэте с ним, песня досталась бесплатно.

Лазареву лиричные баллады обходятся в те самые 10 тысяч баксов.

Еще один популярный автор - участник «Фабрики звезд-7» и экс-солист группы «Инь-Ян» Артем Иванов. В свое время он написал для Лободы песню-визитку «Суперзвезда», получив за нее гонорар от 3 до 5 тысяч долларов плюс еще 10 тысяч авторских отчислений (тоже в американской валюте). А теперь Светлана гремит с его хитом «Мой».

- Стандартного ценника нет, - делится с «КП» Иванов. - Все зависит от затраченного времени и усилий, отношений с артистом, вероятности попадания песни в топ. Поэтому прайс варьируется от 200 тысяч рублей до 2 млн за один музыкальный проект. Но, например, Лолите я называю цену не выше 3 тысяч долларов. Она большая, адекватная артистка и никогда не торгуется.

Популярна как автор и Ирина Дубцова. На этот раз повезло Диме Билану - его «Химия», музыку и слова к которой написала певица, крутят на всех радиостанциях. Любопытно, что в хит-параде «Золотой граммофон» «Химия» соревнуется с песней «Ты знаешь, где меня искать», которую исполняет сама Ирина. Как считают в авторской тусовке, хит обошелся Билану примерно в 1 млн рублей, но сами артисты гонорар не раскрывают.

■ КСТАТИ

«Сделай сам»

Расхожий афоризм «Хочешь сделать что-то хорошо - сделай это сам» работает и в случае с хитами. Этим летом сразу несколько песен из верхних строчек хит-парадов не стоили исполнителям ни копейки. Так, Юлия Зиверт сама написала трек «ЯТЛ», Лена Темникова - свой «Неон», Ира Дубцова - «Ты знаешь, где меня искать», а Нюша и Егор Крид стали соавторами совместного хита «Мистер и миссис Смит».

■ ТРЯХНЕМ СТАРИНОЙ?

Перепеть «Маму Любу» за 300 тысяч

Впрочем, купить хиты теперь можно и в «магазине». В прошлом году Максим Фадеев с товарищами презентовал в сети специальную площадку с песнями на любой вкус и кошелек. Приобрести можно готовый трек (по цене от 12 до 170 тысяч рублей), минусовку - одну только музыку (в среднем - от 10 тысяч) и даже популярный хит. Фадеев выставил на продажу треки, которые

когда-то исполняли его подопечные: «Мама Люба» от группы Serebro, «Невеста» Глюк'озы, «Мусипуси» Кати Лель, а также хиты Наргиз, Иракли, Юлии Савичевой и даже самого Фадеева стоят, как один, - 290 тысяч рублей. И пусть они до сих пор звучат где-нибудь на радио в оригинальном исполнении, составить конкуренцию звездам может любой желающий.

- Это называется неисключительная лицензия, - объясняют в сервисе «МузНавигатор». - Покупатель имеет право создать одну фонограмму и использовать ее в течение 50 лет на территории любой страны мира. Кроме того, можно снять и использовать клип на песню и исполнять хит на концертах сроком на 70 лет, продавать произведение в фильмах, рекламу и т. п.

«ЗАТРАТЫ ОТОБЬЮТСЯ»

Но даже самые щедрые вложения в песни способны отбить затраты во много раз. Так, например, происходит со всеми хитами авторства Максима Фадеева.

- Ну кто до него знал Катю Лель? Пела и пела, особо не блистала. Но стоило Максиму написать «Мусипуси», и она зазвучала из каждого утюга, - уверен промоутер. - А Наргиз? После «Голоса» Закирова проехала по стране один круг, а второй уже стал убыточным. И тут ей повезло попасть под крыло такого продюсера. Он написал «Ты моя нежность», еще пару успешных треков - и вот уже Наргиз стала топ-артистом. Я лично делал ее сольник в «Крокусе»: мы продали билетов на 17 млн рублей! И это один концерт, а сколько их таких было...

Подготовила Алена МАРТЫНОВА.

ДОСЛОВНО

«До предела»

Стихи Марии ЗАХАРОВОЙ

*Я делаю всегда все поздно,
Теряю будто в первый раз
Свою любовь - и вот, бесслезно
Опять давлю из всех на газ.*

*Мелькают лица и мгновения;
Но только где-то через век
Я понимаю с сожалением:
То был любимый человек.*

*Как, разогнавшись до предела -
Узнать секунду по примете:
Ту самую, когда задело;
Ту самую - одну на свете!*

*Пытаюсь развернуть планету,
Из всех давлю на тормоза.
Врываюсь снова в это лето,
В толпе ищу ее глаза.*

*И потеряв еще лет двести -
Вернув момент, когда влюбилась;
Но жизнь-то не стоит на месте -
Лишь только я остановилась.*

Песни у Ольги Бузовой дешевые. Но ее поклонникам все равно нравится.

Владимир ВЕЛЕНГУРИН/«КП» - Москва

Отпуск без границ-2020: где отдыхают наши звезды этим летом, читайте на сайте



В ожидании второй волны коронавируса:

Сколько нужно спать и как питаться, чтобы укрепить иммунитет

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Врач рассказал, какие методы на самом деле работают и за что не нужно переплачивать.

Лето - самое время позаботиться о себе и своем здоровье. Особенно это актуально в этом году, в период пандемии новой коронавирусной инфекции, поскольку все больше звучит голосов, говорящих о второй волне эпидемии осенью. В любом случае осенние похолодания традиционно сопровождаются гриппом и ОРВИ, так что забота о иммунитете будет точно нелишней.

Но как укрепить свой иммунитет правильно? И как не поддаться на уловку мифов о защитных силах организма, потратив и свое время, и деньги впустую, а то и навредив себе? Правду и мифы об иммунитете специально для «КП» прокомментировал кандидат медицинских наук, врач-терапевт Семеновского университета Владимир БЕКЕТОВ.

КАКИЕ ПРИВИВКИ СДЕЛАТЬ

В холодное время года, то есть примерно с ноября по февраль, отмечается сезонный пик респираторных инфекций, так называемых ОРВИ. Самые опасные из них - новая коронавирусная инфекция, вызываемая вирусом SAR-CoV-2, и грипп.

- Пандемия COVID продолжается. И мы сейчас усиленно готовимся к тому, чтобы не допустить наложения на эпидемию коронавируса еще и эпидемии гриппа, - говорит врач-терапевт Владимир Бекетов. - Минздрав и правительство Российской Федерации предпринимают все меры для подготовки к усиленной вакцинации. Закуплена в большом количестве современная вакцина от гриппа. Наш НИИ гриппа в Санкт-Петербурге начал изготавливать очень эффективную квадριвалентную вакцину: она противостоит четырем типам вируса гриппа одновременно. Вакцина признана экспертами ВОЗ одной из лучших в мире. Начиная с конца августа и до октября я бы абсолютно всем рекомендовал сделать прививку от гриппа.

Если человек страдает хроническими легочными заболеваниями либо заболеваниями сердца, диабе-



Валерий ЗВОНАРЕВ

том, то прививка от гриппа не только не противопоказана, но, напротив, настоятельно рекомендована.

ОБЕЗОПАСИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОНИИ

Стоит привиться и от пневмококковой инфекции, воспользовавшись полисом ОМС.



Владимир Бекетов.

- Люди старше 60 лет и имеющие сердечную недостаточность или хронические бронхолегочные заболевания, могут в поликлиниках сделать прививку антипневмококковой вакцины. Это особенно важно в связи с тем, что любое вирусное заболевание, включая COVID-19, на пятый - девятый день очень часто имеет осложнения в виде бактериальной пневмонии, - продолжает Владимир Бекетов.

Укол делается один раз, и, если это вакцина превенар 13, защитный эффект сохраняется пожизненно. Если это вакцина пневмовакс или пневмо23, то они работают несколько лет. Людям старшего возраста и тем, кто в группе риска по состоянию здоровья, разумно пройти вакцинацию от пневмококка как раз сейчас, когда поликлиники не перегружены. Чтобы иммунитет развился после прививки, потребуется минимум три недели.

СПАСИТЕЛЬНЫЙ СОН

Человек высыпается, если он спит минимум 7, а лучше 8 - 9 часов в сутки. Если такой возможности нет, разумно дополнить свой короткий ночной сон дневным. Достаточно вздремнуть днем от 20 минут до 1 часа - это достоверно улучшает функционирование клеток иммунной системы и приводит к тому, что иммунитет лучше готов отражать атаку вирусов и бактерий.

СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ

Для здорового иммунитета необходимо полноценное и разнообразное питание с большим количеством клетчатки, то есть пищевых волокон, которые содержатся, например, в отрубях, фруктах, овощах, зелени.

- То, что мы едим, напрямую влияет на активность наших лимфоцитов и на выработку иммунной

системой антител и интерферонов, - напоминает врач-терапевт.

Важно, чтобы в рационе было меньше жиров и больше белков. Предпочтение стоит отдавать легким видам белка. Хороши легкие сыры: адыгейский, сулугуни, моцарелла, фета - нежирные и нетвердые. Пореже ешьте говядину, свинину и другие виды мяса.

- Чем старше человек становится, тем меньше мясных продуктов нужно употреблять. Особенно красного и переработанного, то есть колбас, сосисок и сарделек. Предпочтение нужно отдавать курице, индейке и в большей степени рыбе. Это намного лучше для профилактики рака и атеросклероза, - напоминает врач.

А СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Есть универсальная формула, которая позволяет рассчитать норму. Это 30 мл на килограмм веса. То есть, если вес 100 кг, то нужно выпивать, особенно это важно летом в жару, 3 литра воды. Правда, не надо пить все залпом. Лучше всего - стакан воды комнатной температуры до завтрака, за 15 - 20 минут. Через час или чай объемом 300 - 400 мл. Перед обедом - снова нужно выпить воды, потом пообедать, но уже не запивая пищу, с тем чтобы не разбавлять пищеварительные ферменты. Через час можно выпить чай или кофе, чтобы опустить пищеварительный комок и облегчить пищеварение. Такая же схема для полдника и ужина.

- Слизистые будут увлажняться, - поясняет доктор. - А это наши естественные барьеры против вирусов и бактерий.

А вот на ночь воду пить лучше не стоит.

В ТЕМУ

Загорай, но меру знай!

Витамин D, который участвует в формировании иммунитета, вырабатывается под солнцем. Так что многие стараются использовать каждую минуту, чтобы позагорать.

Активный прием солнечных ванн может приводить к высыпанию лихорадки на губах, напоминает наш эксперт. Кроме того, ультрафиолет активизирует некоторые кожные заболевания.

- Эти болезни могут отвлекать иммунную систему от борьбы с другими патогенами, поэтому избыточное воздействие солнечного света летом не рекомендовано. Это важно и с точки зрения защиты иммунитета, и как профилактика риска кожных новообразований, поэтому бывать на открытом солнце можно 30 минут - 1 час в сутки. Этого будет достаточно и для выработки необходимого количества витамина D, - такого мнения придерживается врач-терапевт Владимир Бекетов.

Да, люди у нас в стране в большинстве своем испытывают недостаток витамина D (сказывается небольшое количество солнечных дней и однообразное питание). Но он есть все-таки не у всех! Поэтому эксперт рекомендует определить уровень витамина D в крови и при необходимости и по назначению терапевта или эндокринолога принимать его в виде капсул или раствора.

- Если анализ вам не доступен, то безопасно употреблять 200 международных единиц (это одна капля масляного раствора витамина D) в сутки без риска передозировки. Витамин D трудно выводится из организма, и его избыток опасен. Поэтому важно подбирать дозу, советуясь с врачом, - напоминает Владимир Бекетов.

Жирорастворимые витамины E, A, K, а также витамины группы B, которые являются водорастворимыми, тоже влияют на активность иммунных клеток. Однако наш эксперт не советует принимать биологически активные добавки или делать себе инъекции витаминов группы B.

- Это лишняя лекарственная нагрузка на организм. Согласно исследованиям, если у человека нет серьезных заболеваний, связанных с дефицитом витаминов группы B, то принимать витаминные добавки и БАДы не нужно. Достаточно просто рационального питания, употреблять отруби по 30 - 50 г в каждый прием пищи, вводить в меню овощи и фрукты, - рекомендует врач-терапевт.



Все о коронавирусе - в специальном разделе на сайте



| ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА | Заражены Чел. | |
|--|---------------|----------|
| | В мире | за сутки |
| Данные на 20 июля | 14 648 618 | +244 607 |
| | 777 486 | +5940 |
| Источники: https://www.worldometers.info и stopcoronavirus.ru | 609 013 | +3871 |
| | 12 427 | +85 |
| Умерли | 8 738 424 | +112 647 |
| | 553 602 | +3258 |
| Выздоровели | | |
| | | |

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Мария ЛЕНЦ - КП - Красноярск

Елена МИХЕЕЧЕВА, 24 года, Красноярск:
- Танцую, до танцев занималась конным спортом, иногда пою, люблю смотреть мелодрамы и путешествовать.

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Когда мы думаем о спорте, где женщины оставили себе право носить юбки, - первым приходит в голову теннис. Именно эту эстетику взяла за вдохновение Елена. Мчаться навстречу ветру на самокате в романтическом наряде - самое летнее из активных удовольствий.



Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, Москва, 127287.

На конверте напишите: «Будь стильной с «КП». Или на e-mail: miss@kp.ru



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

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

- Представляешь, сегодня двое мужчин одновременно уступили мне место.

- Поместилась?

Самоизоляция - это ознакомительный тур на пенсию. Денег нет и заняться нечем.

Если женщина начинает рыдать, сбейте ее с толку - начните рыдать в ответ.

- У вас проблема с фотографией в паспорте.
- Какая проблема? Вон я, третий слева.

Приходит мужик в магазин «Запчасти», спрашивает:

- Есть запчасти на «Ниву»?

- Есть, что конкретно надо?

- Ну там... проволока, изолянта...

- Есть, конечно. Странная у вас «Нива». Запчасти от «УАЗа» подходят...

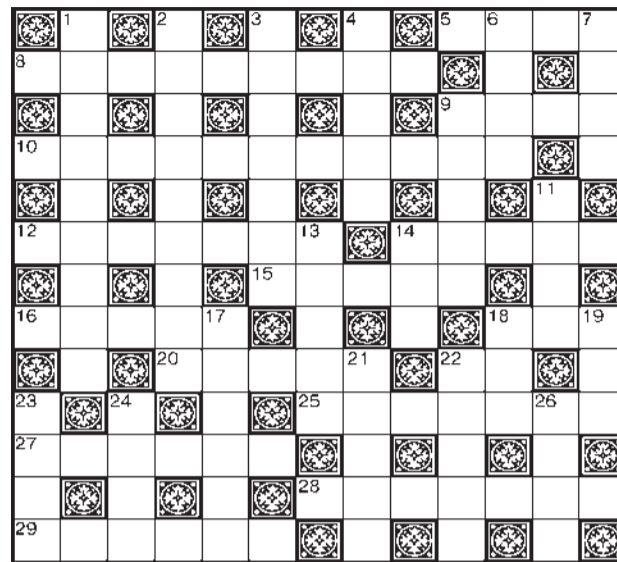
Аналитики предсказывают, что нефть в определенный момент может стоить меньше нуля. Боюсь даже подумать, насколько тогда подорожает бензин.

Оставьте свой анекдот на сайте kp.ru в рубрике «Анекдоты»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на kp.ru



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Мнение сумасшедшего. 8. Зимний олимпиец. 9. Кто с головой не дружит? 10. «Гордо реет». 12. Немецкий бренд ювелирных ручек. 14. «Пуховик для богатых». 15. Чего нельзя превышать? 16. «Как прошлого века разрушенный ...», где старый калека оглох и ослеп». 18. Широкая ложбина. 20. Винтовой ручной зажим среди орудий пыток на Руси. 22. Символ коэффициента реакции. 25. Гаишник среди героев сериала «Глухарь». 27. Дисгармония в отношениях. 28. Назаров из «Вечного зова». 29. Элемент акробатического рок-н-ролла.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Богатырь из русской сказки. 2. Компилятор исходного текста программы. 3. Болгарская народная сказка «Кто ... зверей?». 4. Рыба, вытяжку из

икры которой особо ценят в косметологии. 6. Игра случайности с закономерностью. 7. Что Кристиан Диор считал последним штрихом женского образа? 9. Кто незаконно копирует программное обеспечение? 11. Модный бренд из Италии. 13. Героиня песни «Наводчица» Владимира Высоцкого. 14. «Меняйте свой внутренний ... на внешний всеми удобствами». 17. Предан мелочам. 18. Что лучше всего активизирует мысли Стивена Кинга? 19. Дракон у китайцев. 21. Монгольский народный танец. 22. Артистка у Юрия Куклачева. 23. Цветок кондитерского звучания. 24. Развязывают. 26. Какая повесть Владимира Богомолова легла в основу фильма Андрея Тарковского, удостоенного «Золотого льва»?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Бред. 8. Боб-19. Луи. 21. Андай. 22. Кошка. 23. Мирс. 24. Узел. 26. «Нива». 9. Пират. 11. «Этро». 13. Ника. 14. Мир. 17. Педант. 18. Луи. 19. Пират. 22. Ассемблер. 3. Генерал. 4. Осер. 6. Риск. 7. Луи. 12. Рамзад. 28. Панкрат. 29. Саян. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. По-15. Лимит. 16. Сукан. 18. Дон. 20. Ренка. 22. Ку. 25. Антоном. 27. Дисгармония. 28. Назаров. 29. Элемент.

Прогноз погоды на завтра, 22 июля

| | ночью | днем | |
|-------------|------------|------------|-------------|
| Кемерово | +14... +16 | +20... +22 | ясно ☀️ |
| Маринск | +14... +16 | +19... +21 | облачно ☁️ |
| Новокузнецк | +15... +17 | +22... +24 | пасмурно ☁️ |
| Таштагол | +15... +17 | +20... +22 | дождь ☔️ |

Давление - 742 мм рт. ст. (норма июля - 740)
Относительная влажность воздуха - 54% (норма - 72)
Ветер северо-западный, 2 - 6 м/с

Восход - 05.02 Луна новолуние
Закат - 21.40

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

- ТЕМА** для публикации
- ОТКЛИКИ** на статьи
- ЖАЛОБЫ** на доставку
- на качество печати

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

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

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
О. НОСОВА (первый зам. главного редактора),
А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора),
А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора),

Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора),
П. САДКОВ (зам. главного редактора),
А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора),
А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287.
Ценные почтовые отправления не доставляются.
ТЕЛЕФОНЫ: отдел связи с читателями - (495) 777-02-82, факс - (495) 637-64-22; e-mail: kp@kp.ru; Web-сервер: www.kp.ru; отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: advert@kp.ru; служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы 50057, 31470, 32353 Тип. № 80.
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-2020», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 212 757 экз.
Цена договорная

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

АО ИД «Комсомольская правда», 2020. Размещенные в газете материалы не подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя. Приобретение авторских прав: (495) 970-19-51.

