

Минздрав предупреждает:
**Вирус-убийца
может прийти
в Россию
в середине февраля**

Читайте на стр. 8 ▶



РАДИО КП

**В эфире -
Николай Платошкин**

Подводим итоги недели - 18:00



**КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА**



Основана в мае 1925 года



5 322 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Пятница
31 января

Газета нашего города ★ Калуга

№ 10 (27085) 2020 год

Материнский обнал



**Жулики
уже научились
воровать
деньги, которые
государство
выделяет
на детей.**

Читайте на стр. 6 - 7 ▶

**Первые шаги
новых министров
Чиновников
сделают
незаметными
для народа**

Елена ОДИНЦОВА,
Владимир НИКОЛАЕВ

Несколько членов
правительства
из призыва Мишустина
уже отметились
громкими заявлениями.

Конечно, мы пока не можем судить, какими будут министрами и вице-премьерами новобранцы правительства **Мишустина**. За столь короткий срок (а состав Кабмина объявили только 21 января) они еще не могли проявить себя реальными делами.

Продолжение на стр. 3 ▶



Пособия для льготников вырастут на три процента

Дмитрий КОЗУРОВ

**Увеличенные
суммы
15 миллионов
человек начнут
получать
с февраля.**

Правительство страны решило, на сколько повысить выплаты, пособия и компенсации в 2020 году. Постановление за подписью премьер-министра **Михаила Мишустина** опубликовано на сайте Кабмина.

Прибавку льготники начнут получать с февраля.

Ежегодная индексация прописана в законе. Но чтобы определить, на сколько повысить выплаты, чиновникам приходится дожидаться окончательных данных за прошлый год. Дело в том, что прибавка должна равняться росту цен за предыдущий год. В 2019-м, по данным официальной статистики, продуктовая корзина подорожала на 3%, стало быть, и выплаты увеличивают на столько же.

«Установить с 1 февраля 2020 года коэффициент индексации 1,030», - сказано в правительственном постановлении.

Всего федеральные льготы в нашей стране получает больше 15 миллионов человек. Среди них ветераны войны, участники боевых действий, ликвидаторы аварии на Чернобыльской АЭС, Герои СССР и России, семьи с маленькими детьми, люди, получившие травмы на производстве, и другие.

Профессора, расчленившего аспирантку, признали вменяемым

**Роман ЛЯЛИН
(«КП» - Санкт Петербург)**

Бывшего доцента Санкт-Петербургского госуниверситета **Олега Соколова** все-таки ждет суд. Экспертиза признала, что он был вменяем в день, когда убил, а затем расчленил тело своей любовницы - аспирантки **Анастасии Ещенко**.

- Неожиданностей для защиты нет, - прокомментировал результаты психиатрической экспертизы **Александр Почуев**, адвокат Соколова. - Сомнений в общей вменяемости у защиты не было. Но, вероят-

но, мы будем требовать проведения дополнительной фармакологической экспертизы для выяснения медикаментозной версии агрессии.

Олег Соколов, по словам адвоката, накануне убийства 24-летней Ещенко принял несколько препаратов, которые могли вызвать приступ неконтролируемой агрессии, но эксперты не смогли ответить на вопрос об их влиянии. При этом какие именно препараты принял историк перед убийством, адвокат не уточнил.

**Подробности этой драмы -
на сайте kp.ru.**

Без мнения Москвы - это все план-Трампа-пам

Дмитрий СМЕРНОВ

Нетаньяху приехал к Путину за помилованной израильтянкой и за советом, как быть со «сделкой века» президента США.

С момента последней встречи Владимира Путина и Биньямина Нетаньяху в Иерусалиме не прошло и недели, а израильский премьер уже прилетел в Кремль «с ответным визитом». На самом деле Нетаньяху просто не мог упустить возможность совместить приятное с полезным.

Во-первых, увенчалась полным успехом кампания по освобождению гражданки Израиля Наамы Исасхар. И сам премьер, и мама девушки, и Иерусалимский патриарх, и израильская общественность долго писали прошения помиловать осужденную в прошлом году за контрабанду и хранение наркотиков девушку. Путин в Иерусалиме встретился с мамой Исасхар и пообещал ей, что все будет хорошо. И вечером накануне визита Нетаньяху это «хорошо» произошло. Президент России после выполнения всех необходимых формальностей подписал указ о помиловании Наамы.

Мог ли Нетаньяху, ведущий многотрудную политическую борьбу за большинство в израильском парламенте - кнессете, упустить шанс и не вернуться на родину народным героем - на одном самолете с освобожденной девушкой?

- Вы обращались с просьбой освободить от отбывания наказания гражданку Израиля за правонарушение, которое она совершила, - за наличие у нее запрещенных наркотических средств. Указ о ее помиловании подписан, - официально сообщил Путин гостю во время встречи в

Кремле. - Она - слава богу, для нее это очень хорошо - не пересекала даже границу Российской Федерации. Все это было найдено у нее в багаже при перемещении из одного самолета в другой. Передайте самые наилучшие пожелания и ей, и ее семье, ее маме.

Во-вторых, в Москву Нетаньяху прилетел прямиком из Вашингтона, где обсуждал, а точнее, выслушал план Трампа по «сделке века» между Израилем и Палестиной.



Гавриил ГРИГОРОВ/ТАСС

- Вы первый мировой лидер, с которым я встречаюсь, общаюсь после визита в Вашингтон и объявления плана Трампа, - заявил премьер Израиля. - Хотел бы услышать ваше мнение.

Пользуясь случаем, Путин еще раз поблагодарил Нетаньяху за открытие в Иерусалиме памятника жертвам блокадного Ленинграда.

- И памятник очень достойный, и место вы подобрали отличное, и, конечно, процедура была очень впечатляющей и эмоциональной, - сказал президент.



Алексей НИКОЛЬСКИЙ/ТАСС

В Кремль Биньямин Нетаньяху пожаловал со своей женой Сарой Бен-Арци. Ее Владимир Путин встретил букетом цветов...

■ В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ

Мишустин раскритиковал подчиненных: Не пугайте народ снижением прожиточного минимума

Роман ГОЛОВАНОВ

Досталось им и за скандал с «передачей личных данных граждан силовикам».

Заседание министров началось с самой громкой темы последних дней - «смертельный вирус из Китая». Просачиваются новости о заражении им россиян. Но после проверок выясняется - это фейк. С ходу все слухи решил развеять премьер Михаил Мишустин.

- На сегодня на территории России ни одного случая заболевания коронавирусом не зафиксировано, - успокоил всех Мишустин. - Сегодня было подписано распоряжение, в работу оно пошло. Мы проинформируем всех о соответствующих мероприятиях по закрытию границы в Дальневосточном регионе и других мерах, которые были приняты правительством (текст распоряжения на эту тему - на > стр. 8).

Дальше премьер перешел к делам внутренним. Он раскритиковал правительство за работу с поручениями от президента, пригрозил всем персональной ответственностью. И попросил объяснять народу работу Кабмина понятным языком - чтобы не плодить слухи и недопонимания.

- Я приведу два примера. Предложение по снижению размера прожиточного минимума Минтрудом на 3,7% в целом по России. Оно было озвучено, но, к сожалению, у нас все было не так интерпретировано СМИ. Антон Котляков (новый министр труда и соцзащиты. - Ред.) провел брифинг, на котором объяснил, о чем идет речь. Но это произошло на следующий день.

Премьер раскритиковал пресс-службу, которая пропустила ошибку.

- На этапе публикации проекта надо было разъяснить, что изменения не повлияют на объемы социальной помощи. Никак не сказываются на этом. Профессионалы это знают, а у людей возникли вопросы. Хочу заверить, что социальные обязательства будут выполняться в полном объеме и индексироваться в предусмотренных законом случаях, - сказал Мишустин.

Потом перешли ко второй скандальной новости.

- То, что касается информации о том, что правоохранительные органы получают неограниченный доступ к персональным данным граждан в онлайн. Вот так это было интерпретировано. Но это совсем не соответствует действительности! Об этом и разговора не было, - подытожил премьер.

...и в те же часы Наама Исасхар (справа) была освобождена из российской колонии, у ворот которой ее уже ждала мама, прилетевшая по этому случаю из Израиля.



Какое оно - закулисье большой политики? Слушайте программу «В коридорах власти» по будням в 9.45 (мск) на Радио «КП»

оноклассники



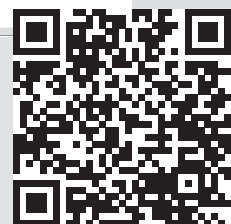
Давайте дружить на ok.ru/kp.ru

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

НАУКА
Ученые объяснили, почему люди чувствуют себя одинокими

ЭКОНОМИКА
Россияне назвали зарплату, при которой готовы усердно работать

ЗВЕЗДЫ
Елена Степаненко до сих пор тяжело переживает развод с Петросяном



Первые шаги новых министров:

Чиновников сделают незаметными для народа

Окончание. Начало на < стр. 1.

Вокруг некоторых из них уже пошел информационный шум, как по поводу министра культуры Ольги Любимовой с ее нецензурными высказываниями 10-летней давности. Другие пока только знакомятся с новым участком работ и говорят лишь дежурные слова. «Комсомолка» обратила внимание на тех министров, которые своими заявлениями пролили свет на свой образ мыслей.

Министр цифрового развития Максут ШАДАЕВ:

Три часа в год на общение с государством



1. Больше всего нашумела идея министра предоставить сотрудникам правоохранительных органов, ведущим оперработу, доступ к персональным данным россиян в упрощенном порядке. Речь идет, в частности, о сведениях из банков, от мобильных операторов и с интернет-сервисов. Например, содержание телефонных разговоров, СМС или личной переписки в интернет-чатах. Сейчас в большинстве случаев силовики могут ознакомиться с этой информацией только по решению суда (правда, как говорят эксперты, отказы случаются крайне редко).

Позже министр пояснил, что его не так поняли. Речь идет не о расширении прав силовиков, а о том, чтобы они получали сведения в том же

порядке, но в электронном виде. Сейчас им информацию по запросам предоставляют на бумаге, а это неудобно.

2. К 2024 году гражданам должен тратить на общение с органами власти не более трех часов в год. Для чего надо еще больше развивать и улучшать всевозможные электронные сервисы и госуслуги.

3. Еще министр хотел бы, чтобы к 2024 году гражданам имели доступ ко всем данным о себе, которые есть у государства. Тоже полезно. А то, как показывает опыт, ошибки в государственных информационных системах не редкость, а потом с тебя пытаются стянуть налоги за несуществующее имущество или штрафы за нарушения тезок.



Министр экономического развития Максим РЕШЕТНИКОВ: Поддерживать тех, кто уже растет

В интервью телепрограмме «Вести недели» Решетников сообщил, что для роста надо поддерживать в первую очередь передовые российские регионы.

- Надо поддерживать тех, кто уже растет, тех, кто уже развивается. И с этой точки зрения это наши 20 - 25 ведущих регионов, - заявил новый министр.

Осталось понять, что предполагается делать с депрессивными регионами. Не бросать же их на произвол судьбы?

Вице-премьер Марат ХУСНУЛЛИН: Уберем все, что мешает строить

Новый куратор строительного сектора уже запомнился идеей перенести опыт московской реновации на всю Россию. Правда, вскоре Марат Хуснуллин уточнил позицию:

- Что касается реновации - я не говорил, что мы начнем ее по всей стране, я говорил, что такую возможность необходимо рассмотреть... Мы будем заниматься жильем и комфортной средой, будем заниматься аварийным жильем. Этим в первую очередь, а все остальное - время покажет.

Кроме того, новый вице-премьер пообещал разобраться со всем, «что мешает организовывать стройку». Как пояснил он, сейчас «иногда перебростить одну строчку в бюджете занимает месяцы».



Министр труда и соцзащиты Антон КОТЯКОВ: Питаться нужно здоровее

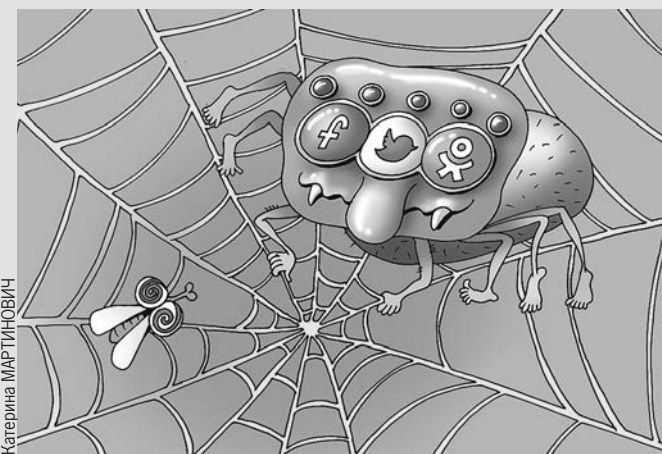
Чиновник успел вызвать волну критики, когда из-под его пера вышел проект приказа об уменьшении прожиточного минимума по итогам IV квартала 2019 года.

Министр созвал пресс-конференцию, чтобы объяснить: прожиточный минимум в IV квартале снижается почти всегда. Это связано с сезонным удешевлением ряда продуктов. На людей это влияния никакого не окажет: для соцвыплат используется среднегодовое значение прожиточного минимума, а для определения минимального размера оплаты труда (МРОТ) - размер прожиточного минимума за II квартал предыдущего года.

К 1 января следующего года будет определена новая структура потребительской корзины (она используется для расчета прожиточного минимума). Там должны быть более здоровые продукты. О стоимости новой потребительской корзины Антон Котяков пока не говорил, но, скорее всего, она будет выше (здоровое питание обычно стоит дороже нездорового), а это повлечет увеличение прожиточного минимума и МРОТ.

Подготовили Елена ОДИНЦОВА, Владимир НИКОЛАЕВ. Фото government.ru.

ВОПРОС ДНЯ



Соцсети неистощимы на вымогательство у нас денег, каждый раз изобретая новенькое кидалово (см. стр. 9). Очень хочется спросить:

А вы на какие-то дурилки-разводки попадались?

Артур БАГДАСАРОВ, дрессировщик тигров:

- Было дело - собирался снимать домик на Новый год. На одном сайте нашел вроде бы приличное предложение. Уточнил детали, перевел половину суммы как предоплату. Мне перезвонили минут через 15: мол, а почему вы перевели только половину? Это меня удивило. Попытался выяснить, в чем дело. Они начали говорить, что в домике возникли проблемы с отоплением, а потом и вовсе телефон перестал отвечать.

Валентина САФРОНОВА, глава Ассоциации российских флористов:

- Меня пытались развести не раз - и не только в 90-е, но и сейчас. Но я уже по тону, по вопросам чувствую - дело нечисто. Но у этого есть и обратная сторона: пенсионеры, напуганные предупреждениями в СМИ о жуликах, стали подозрительнее.

Виктор ЛАЗЬКО, завлабораторией ВНИИ риса:

- Ох, какие жулики бывали! Но мы - госучреждение. У нас тут такие опытные юристы и экономисты! Нас так просто на лопатки не уложишь. И еще к нам обращаются «изобретатели» с новыми сортами, которые будто бы резко повысят урожайность. И конечно, просят дать положительное заключение на их новый «суперсорт». Но с нами такие фокусы не проходят.

Виктор БЕРЕЖНОЙ, программист:

- Я перестал во время разговоров по телефону с разными рекламными предложениями говорить «да» и «нет». Сейчас уже вовсю развиваются сервисы с управлением голосом. В банках, например, есть интеллектуальные автоответчики. Черт его знает, запишут жулики мое «да» и оформят покупку или кредит, а мне расхлебывай. Так что тренируюсь: ответы понятные, но обтекаемые, типа: «вполне возможно», «я склоняюсь к этому» и так далее...

Василий МЕЛЬНИЧЕНКО, предприниматель, фермер:

- В нашу организацию Федеральный сельсовет какие только бизнес-тренеры или другие ловкачи не обращались с предложением услуг, за которыми, как правило, не было ничего, кроме желания получить деньги и смыться, - уж так это в нашей стране распространено. Но мы в такие сети стараемся не попадать - когда нам обещают удвоить капитал за месяц или за неделю, отмечаем сразу.

Даниил, слушатель Радио «Комсомольская правда» (fm.kp.ru):

- Мне предлагали заработать на интернет-перепродаже топ-обуви. Я вовремя от этого отошел.

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 322 тысячи человек

ОБМЕННЫЙ КУРС
Доллар США \$ **63,03** + 64 коп.
Евро € **69,41** + 73 коп.
По данным Центробанка

НЕФТЬ
\$ за баррель **57,40** - 3,2%
По данным Bloomberg на момент установления курсов валют

ОПРОС НА СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ПОВЫСИТЬ ЗАРПЛАТУ, ЧТОБЫ ВЫ РАБОТАЛИ ЛУЧШЕ И УСЕРДНЕЕ? (% от опрошенных)

- В полтора раза 21%
- В два раза и больше 19%
- Я уже работаю на пределе возможностей 18%
- Хотя бы немного 15%
- На треть 13%
- На 40% 7%
- Затрудняюсь с ответом 7%

По данным Аналитического центра Национального агентства финансовых исследований.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

ЧИТАЙТЕ НАШУ РУБРИКУ «ЭКОНОМИКА» НА САЙТЕ kp.ru

Игорь ЯКУНИН

Что стоит за «историческим открытием» экс-президента Украины Леонида Кравчука, заявившего о том, что главы СССР и Третьего рейха общались во Львове.

В передаче «60 минут» первый президент Украины Леонид Кравчук, пытаясь объяснить слова своего коллеги Владимира Зеленского о том, что Вторую мировую войну начали Германия и СССР, «вдруг вспомнил» о встрече советского лидера с главой Третьего рейха. Перед войной. Во Львове! «Это же документ!» - на голубом глазу утверждал экс-кандидат в члены Политбюро ЦК КПСС.

Вот как прокомментировал заявление бывшего лидера незалежной профессор МГИМО Михаил Мягков.

Так встречались Сталин и Гитлер?

- Это фейк! Мне кажется, что Кравчук был вынужден сделать подобное заявление. И связано это с атмосферой на Украине. Россия как правопреемник Советского Союза обвиняется во всех смерт-

ных грехах. В том числе в развязывании Второй мировой - вместе с Адольфом Гитлером. Черное выдается за белое и наоборот, а документальное подтверждение никого уже не интересует. Да, министры иностранных дел СССР и Германии встречались. Документы подписывали. А вот у других европейских стран были встречи их первых лиц с Гитлером в предвоенный период. Об этом в европейских столицах сейчас умалчивают.

Кравчук упомянул местом встречи лидеров СССР и Германии предвоенный Львов?

- До осени 1939 года Львов относился к польской территории и там могли встречаться польские руководители с Гитлером. Но не Сталин. Лучше бы люди, которые сейчас в Киеве спекулируют на эту тему, посмотрели по документам, из чего сложилась территория нынешней Украины - например, западная ее часть.

Сталин с Гитлером не встречался, а Чемберлен с фюрером обнимался!



Так легко создать фейк. Достаточно за стол усадить двойников. На этом фото обед «Сталина» и «Гитлера» в редакции газеты «Советская культура», 1990 года.

■ ЭХО СКАНДАЛА

«Я не видел документа, подтверждающего эту встречу»

Юлия САЛЬНИКОВА,
Юлия КУЗЬМИНА

Первый президент Украины признался «КП», что не изучал архивных данных.

- Я читал это (о встрече Сталина и Гитлера во Львове. - **Ред.**) в СМИ. Ну вот и передал. Я не видел лично архивного документа, который подтверждает это. Вот и все, что я знаю. Я не занимался глубоко этим вопросом... - оправдывался Леонид Кравчук.

И добавил, что не ручается за достоверность информации, напечатанной в прессе:

- Это уже дело журналистов и дело тех людей, которые печатают газеты, имеют телеканалы... Но тогда, если не верить, значит, не верить никому. А я думаю, что надо кому-то верить. Те, кто пишет, они же несут какую-то ответственность, правильно? - добавил бывший президент Украины.



А тем временем доктор философских наук Игорь Чубайс порадовал заявлением на Радио «КП»: победу во Второй мировой одержали не СССР с союзниками, а аж 53 государства!

Аудиозапись слушайте на kp.ru/radio



■ ПРОВЕРКА СЛУХА

Евгений БЕЛЯКОВ

В правительстве идет обсуждение новой накопительной системы.

Первый зампред Центробанка Сергей Швецов озвучил нюансы новой схемы пенсионных накоплений. Она называется **гарантированный пенсионный план (ГПП)**. В конце прошлого года представили согласованный вариант этой накопительной системы, а теперь ждут одобрения нового правительства.

ГПП лишь дополняет, но не заменяет собой действующую государственную пенсионную систему. **22%, которые работодатель отчисляет в Пенсионный фонд на страховую часть пенсии, никуда не денутся.** Предложения чиновников касаются лишь той системы накопительных пенсий, которая была заморожена шесть лет назад. Схемы в целом очень похожие. Наши накопления будут лежать в частных пенсионных фондах. Те будут вкладывать их в ценные бумаги и выплачивать инвестиционный доход. А при выходе на пенсию мы будем получать прибавку к пенсии.

Но есть нюансы.

Самое главное - **копить на обеспеченную старость придется самостоятельно.** Отщипывая по чуть-чуть от каждой зарплаты. Для сравнения, раньше это делал работодатель. При

Придется ли платить налог с пенсионных накоплений?

этом есть несколько более выгодных для граждан инициатив.

❶ **Наши накопления застрахуют.** Так, как это сделано с депозитами, - на сумму до 1,4 млн рублей. Если что-то случится с частным фондом, государство компенсирует потери.

❷ **Деньги можно будет передать наследникам.** Причем ту или иную сумму они получат в любом случае, даже если умерший получал пенсию несколько лет. Напомним, сейчас деньги сгорают и переходят государству или частному фонду. Наследники получают их лишь в том случае, если человек не доживает до пенсии.

❸ **Часть денег можно будет получить,** если случится несчастье и средства понадобятся для дорогостоящего лечения.

❹ **Чтобы стимулировать россиян откладывать деньги на будущее, чиновники придумали налоговый вычет.** К примеру, если работающий гражданин в течение года отложил 50 тысяч рублей на накопительную пенсию, то можно вернуть из этой суммы 13% - 6500 рублей. Подобные вычеты действуют, если платно лечишься или учишься.

❺ **Плюс дали свободу маневра. Человек может оформить либо регулярную пожизненную выплату, либо получить все деньги сразу.** И тут работает обратный механизм. **Захотел получить все деньги сразу - заплати подоходный налог.** То есть верни государству те налоговые вычеты, которые получал в течение жизни.

Именно последняя инициатива не понравилась некоторым экспертам, депутатам и прочим неравнодушным. И те занялись переделыванием фактов, утверждая, что государство «хочет обложить налогами пенсионные накопления». На самом деле такая система сдержек работает во многих социальных сферах. К примеру, маткапитал нельзя забрать наличными, а можно потратить на четко определенные цели: например, на покупку квартиры или оплату обучения ребенка.

В отношении накопительных пенсий чиновники стимулируют россиян не забирать все деньги сразу, а получать ежемесячные выплаты. Поскольку так безопаснее для семейного бюджета.

P.S. Гарантированный пенсионный план в нынешнем виде - это пока лишь проект Центробанка и Минфина. Его еще должны утвердить в правительстве и одобрить в Госдуме. «Комсомолка» следит за ситуацией.

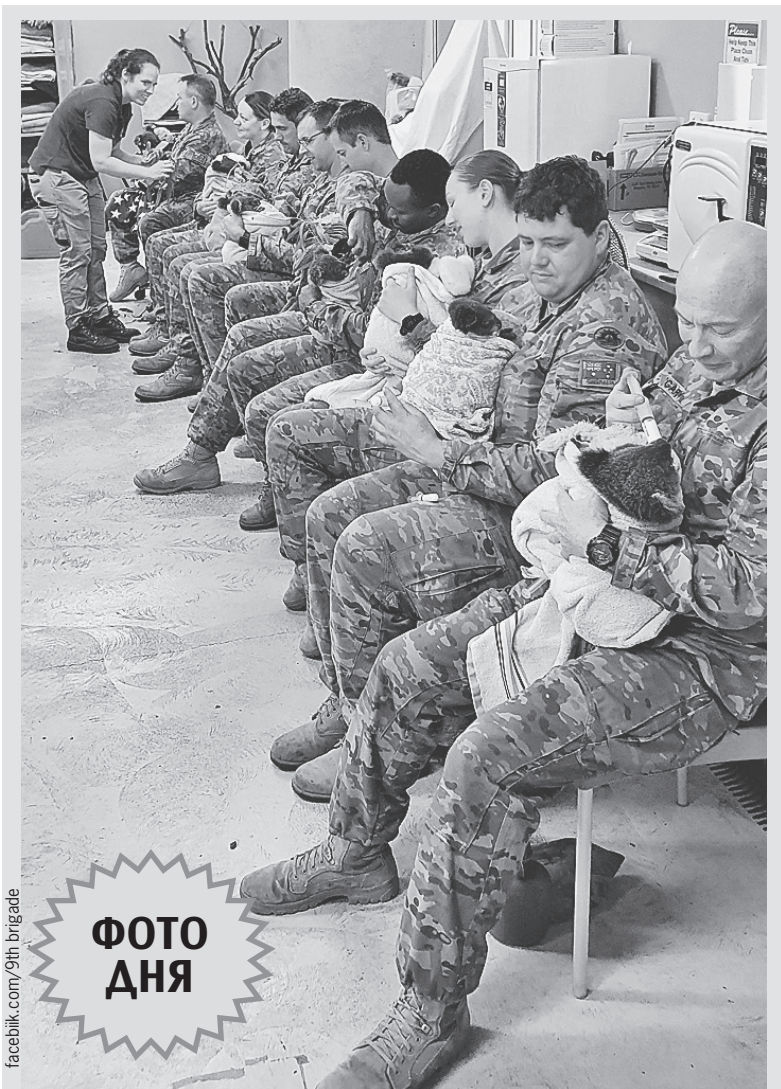


ФОТО ДНЯ

К спасению природы и конкретно коала от лесных пожаров в Австралии подключилась местная армия. В числе задач - например, покормить завернутых в одеяльца зверьков. «Наши бойцы поддерживают пушистых друзей, помогая с кормлением», - сообщила 9-я бригада австралийской армии в Фейсбуке.

А в это время австралийские красавчики пожарные выпустили календарь со спасенными енотами и коалами - см. на kp.ru.



Начинайте утро с нами и будете в курсе всех событий! Программа «Главное - вовремя!» по будням в 7.00 (мск) на Радио «КП»

Дмитрий КОЗУРОВ

6 наивных вопросов об утечках информации из торговых сетей.

В свободном доступе в интернете оказалась база данных участников программы лояльности сети магазинов «Красное и белое». Это одна из крупнейших торговых сетей страны, так что список длинный - 17 миллионов человек. Правда, попадают там откровенно фальшивые данные. Например, о человеке 1735 года рождения.

Наверное, потому и оценили информацию недорого. Сперва ее можно было купить за 15 тысяч рублей, а сейчас она и вовсе выложена бесплатно. «Комсомолка» выяснила у экспертов, чем оборачиваются для людей такие утечки.

1 ЧТО МАГАЗИНЫ ЗНАЮТ О СВОИХ ПОКУПАТЕЛЯХ?

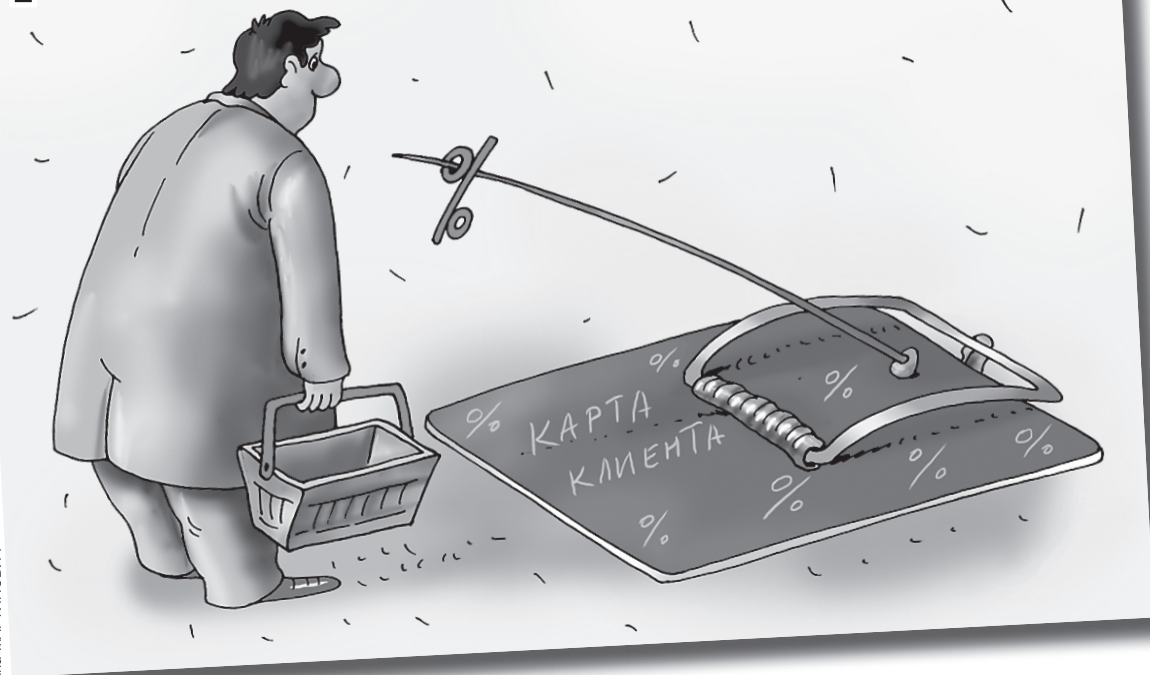
В обычной ситуации - почти ничего. Они могут сказать, какое молоко охотнее всего раскупают, но не видят, берут его мужчины или женщины, молодые люди или пенсионеры. Чтобы «познакомиться», придумали скидочные карты и программы лояльности. Вы же не думали, что их торговые сети из милости раздадут?

Пластиковыми прямоугольниками бонусных карт магазины убивают двух зайцев: привязывают покупателей к себе (зачем я пойду в другой магазин, если у меня в этом скидки по карте?) и собирают о них информацию.

Вспомните: никто не дает карту просто так. Нужно заполнить анкету на кассе или зарегистрироваться на сайте. ФИО, дата рождения, телефон или адрес электронной почты. Кроме того, предъявляя на кассе карту, вы не только получаете скидку, но и информируете магазин, что содержимое вот этой конкретной корзинки купили именно вы.

По сути, все мы продаем персональные данные за скидки.

За скидки в магазинах мы расплачиваемся своими секретами



Катерина МАРТИНОВИЧ

2 ЧТО ТОРГОВЫЕ СЕТИ С ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ДЕЛАЮТ?

- Используют для аналитики. Это огромные массивы данных, с помощью которых можно делать разные выводы. Например, что покупают люди в определенном районе, - зная это, можно скорректировать поставки в свои точки, чтобы завозить больше того, что действительно пользуется спросом, - рассказала «КП» доцент кафедры маркетинга РЭУ им. Г. В. Плеханова **Ольга Рыкалина**.

Но это только верхушка айсберга. Зная предпочтения конкретного человека, магазин может предложить товар, который будет интересен именно ему. Даже в средней руки супермаркете тысячи наименований, на сотню из них будут действовать акции или скидки. Но как понять, рекламировать Иванову Иванову или чипсы? Помидоры или пряники? Не будешь же весь каталог посылать - это денег стоит.

Если вы регулярно покупаете пиво, будьте готовы к предложению о скидках на чипсы, орешки и сушеную рыбу. За-

купились пару раз продуктами с маркировкой «эко» и «био» - придет предложение по другой здоровой снеди.

3 ОТВЕЧАЮТ ЛИ МАГАЗИНЫ ЗА НАШИ ДАННЫЕ?

Российское законодательство о персональных данных не особо ценит информацию о гражданах. Юридических лиц, ответственных за утечки, ждет штраф - максимум 75 тысяч рублей. Для крупных федеральных сетей деньги это небольшие.

- Когда перед руководством стоит выбор: потратить миллионы 100 на борьбу с утечками или заплатить 75 тысяч штрафа, выбор для большинства очевиден, - сказал «Комсомольской правде» основатель разработчика системы защиты от утечек данных Zecurion **Алексей Раевский**.

На Западе, например, штрафы для тех, кто недосмотрел за данными клиентов, в десятки раз больше. И, как правило, привязаны к выручке. Так что компания с миллиардными оборотами с готовностью тратится на информационную безопасность.

4 ЧЕМ ОПАСНЫ УТЕЧКИ?

Ну узнает кто-то, как меня зовут и какую колбасу я покупаю. Разве может навредить человеку такая информация? Оказывается, может.

- Сама по себе утечка такого рода, когда в базе данных только фамилии и номера телефонов, не так страшна. Конечно, ее можно использовать для рассылки рекламных предложений или просто спама, - говорит Раевский. - Но проблема в том, что сейчас таких утечек довольно много. И злоумышленники могут собирать свои базы данных, что называется, с миру по нитке. Составляется более полный профиль на человека: не только ФИО и номер телефона, но и адрес электронной почты, история покупок, адрес регистрации и так далее. И вот уже эту информацию можно использовать более изощренным способом. Например, недавно была целая эпидемия звонков клиентам

крупного банка, когда мошенники представлялись сотрудниками службы безопасности.

5 КАК ИНФОРМАЦИЯ ПОПАДАЕТ В ЧУЖИЕ РУКИ?

- 90 - 95% утечек происходят из-за человеческого фактора: банальная халатность или злой умысел. Очень небольшой процент приходится на работу настоящих хакеров, профессиональных взломщиков, - говорит Алексей Раевский. - Либо кто-то забыл что-то настроить, либо кто-то выложил данные в открытую сеть.

Как показывает практика, чем больше компания, тем больше сотрудников имеют доступ к информации. Стало быть, тем выше риск утечек.

6 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИНФОРМАЦИЮ ОБО МНЕ УВЕЛИ?

Завести новую электронную почту, конечно, недолго, но к старому адресу обычно привязано много всего: соцсети, подписки на платные платформы, регистрация на разных сайтах. Сменить номер телефона - значит потерять многие контакты.

- Можно посоветовать разве что ко всем входящим сообщениям по умолчанию относиться с подозрением. Если вам звонят и что-то предлагают, всегда ждите, что это обман. Сейчас у мошенников столько информации о нас, что они могут притвориться кем угодно, - констатировал Раевский. - Проверяйте звонящего, не выдавайте ему никакие данные, перезвоните в банк сами, а все операции с картой или вкладом лучше проводить в отделении банка.



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

КНИЖНАЯ НОВИНКА

• ДУМАЕТЕ, что ведете здоровый образ жизни?

• ПОЛАГАЕТЕ, что ваши привычки в питании полезные?

• УВЕРЕНЫ, что они идут вам на пользу?

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

МЫ РАССКАЖЕМ ПРАВДУ

КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Приобретайте в книжных магазинах вашего города и на shop.kp.ru



Как жуликам удается воровать деньги, которые государство выделяет на поддержку детей? Спецкор «КП» Дина КАРПИЦКАЯ, прикинувшись нерадивой мамашей, пришла в офис мошенников и вскрыла их черную схему.

Материнский



С 2020 года ожидается не только беби-бум, но и ажиотаж на черном рынке обналичивания маткапитала. Ведь теперь его будут давать и за первого ребенка.

АТТРАКЦИОН НЕВИДАННОЙ ЖАДНОСТИ

После заявлений президента о том, что с этого года материнский капитал 466 617 рублей будут давать уже и за первого ребенка, ожидается не только беби-бум, но и всплеск активности на рынке под названием «поможем с обналичиванием материнского капитала». 12 лет в России действует программа поддержки молодых семей. И за это время народ припробовал самыми разными способами получать заветные денежки от государства в обход закона.

Для столицы 466 617 рублей по маткапиталу - это всего несколько квадратных метров. А для некоторых регионов - отдельная квартира или дом в деревне. Есть еще варианты отложить эти деньги в долгий ящик - на образование детей, но что там будет через 18 лет, кто знает. Люди живут одним днем, и всем хочется прямо здесь и сейчас получить заветные полмиллиона. Этим-то и пользуются предприимчивые дельцы.

ВОДОНАЕВА ПРАВА?

Скандалная звезда Алена Водонаева наделала много шума, сказав: «Быдло потратит деньги за детей на водку». По телевизору в ток-шоу тут же заявили: «Обналичить деньги невозможно!» Ха! Вся Россия обклеена объявлениями «поможем обналичить материнский капитал». Или

просто: «маткапитал» и номер телефона. Кто знает, тот поймет.

Ищу объявление в интернете. Выскакивают сотни предложений. «Маткапитал наличными», «100% законно», «Деньги в день обращения». Звоню по первому попавшемуся.

- Можете помочь обналичить? - спрашиваю.

- Не обналичить, а реализовать, - поправляют меня на том конце провода. Обналичка - дело незаконное. - Конечно, приезжайте к нам в офис. Мы находимся в бизнес-центре «Голден Гейт». Сегодня оформиться уже не успеем, нотариус скоро уходит. Но вы все равно документику с собой захватите и сможете сразу же получить небольшой авансик.

Ну дела! В интернете нахожу сертификат маткапитала. Поддельваю в нем свою фамилию, распечатываю на принтере - получилась неплохая ксерокопия - и еду в офис.

Всю дорогу меня по телефону сопровождают вежливые люди - сотрудники этой самой фирмочки, называющей себя агентством финансовых решений. Звонят, интересуются: далеко ли я, не заблудилась ли, не замерзла? А по параллельным линиям атакуют их конкуренты. Я успела оставить заявки на обнал еще на парочке сайтов. Борьба за клиента идет жестко.

- Чай? Кофе? - радостно встречает меня некая Жанна, представившаяся юристом.

Мне приносят целую вазу конфет и бутерброды с колбасой.

- Проблемы с деньгами? - сочувственно заглядывает в глаза Жанна. И, не дожидаясь ответа, начинает сыпать советами: - Вы не волнуйтесь, даже если у вас плохая кредитная история, мы вам поможем. А чтобы приставы не успели арестовать ваши деньги, мы вам посоветуем банки, до которых трудно добраться. И главное - открыть счет прямо день в день и сразу снять всю сумму.

Выясняется, что схема обналичивания моего несуществующего маткапитала строится на праве молодых семей затеять стройку дома.

- До 3-летия малыша получить маткапитал вы мо-

жете только через договор займа. То есть либо берете ипотеку, что сложно: нужно иметь квартиру под залог. А в этой квартире ребенку долю выделить, то есть продать ее до 18-летия чада будет проблематично. Либо приносите в Пенсионный фонд документы на право собственности на земельный участок, разрешение на строительство и кредитный договор займа на будущую стройку. И всё.

- Но у меня нет никакой земли! - признаюсь я.

- Для этого есть мы. Мы купим для вас земельный участок.

- А чем же я за него заплачу?

- Мы за вас все оплатим. И договор займа оформим на

466 617 рублей (ровно столько значится в моем сертификате. - Авт.) на стройку. Все эти документы относите в Пенсионный фонд, наш сотрудник вас будет сопровождать. Вы где прописаны? В Химках? Очень хорошо. Вам и только вам сообщат дату поступления денег.

- На ваш счет?

- Ну естественно, на наш. В руки живыми купюрами государство деньги мамочкам не дает.

- Ну а как я-то деньги получу?

- Как только средства приходят нам, в тот же момент мы перечисляем их вам. Или можете сами в офис приехать.

Вот тут начинается самое интересное...

■ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Наши подписчики едут в европейское турне

Анастасия ГЛАДЫШЕВА

Дорогие читатели! Пришло время подвести итоги нашего конкурса «Отправь родителей в Европу!». Напомним, что для участия нужно было подписаться на «Комсомолку» и рассказать, почему вы восхищаетесь своими родителями. **Главный приз - поездка на двоих по красивейшим городам Европы.**

Пришло множество трогательных писем. Самые яркие размещались в группе «Интуристы» в соцсети Одноклассники. ру. А победителем стала **Пичугина Елена Валентиновна из Москвы**. Елена посвятила родителям стихи:

Я восхищаюсь родителями, потому что:

Сорок лет шагать по жизни вместе -
Это ведь не каждому дано.
Долгим эхом, как в известной песне,
Быть друг другу, видно, суждено.

Метод воспитания известен:
Коль родительский ничтожен стаж,
Вместо колыбельных детских песен
Пели песни к фильму «Бумбараш».

Помнят вас камчатские вулканы,
Бухты Соловецких островов,
Балтика, Восточные Саяны,
Чуйский тракт, бурятские шаманы,
Помнят скалы крымских берегов.

Сын, «когда он взрослым станет...»,
Тайно мне успел пообещать:
«Ту Россию, что увидел с вами,
Своим детям должен показать!»
Помню с детства: «Не родись красивой» -
Мамин незатейливый совет.
Твердо обещаю быть счастливой,
Только вы живите много лет!
Этой весной родители Елены, которые живут в Самарской области, отправятся в путешествие по маршруту Барселона - Льорет-де-Мар - Фигерас - Ницца - Канни - Сан-Ремо - Монако.

Прекрасное настроение и незабываемые впечатления обеспечивают наши партнеры - туристическое агентство NOVOVIRA.

От всей души поздравляем победителей!



Семья Пичугиных - наши призеры.



Полную версию стихотворения читайте на kp.ru в разделе «Конкурсы»

обнал

ДЕРЕВНЯ МЕРТВЫХ ДУШ

Оказывается, добренькая фирма-посредник оставляет себе большую часть всего капитала - 266 617 рублей (150 тысяч якобы за землю и 116 617 - их комиссия). Мне на счет, по их заверениям, поступит только 200 000.

- Так у вас же еще земля останется, - терпеливо объясняет Жанна. - Потом вы еще можете ее, кстати, продать.

- А участок где?
- Пушкиногорский район, деревня Вороново.

- Подмосковье?
- Нет, Псковская область.

Вот. - Набирает в навигаторе адрес и показывает мне деревню в 700 километрах от Москвы, где-то у границы с Латвией. Там эти несчастные 5 соток от силы 20 000 рублей стоят. - Видите, такой населенный пункт есть. Многие наши сейчас там берут.

- Деревня мертвых материнских душ?
- Но у нас есть еще варианты участков за ту же цену в Волгоградской области или под Ростовом-на-Дону, - не унимается Жанна. - Некоторые там предпочитают, все-таки более южный регион, теплее. Можете поехать посмотреть, очень симпатичные места. Ну а если времени нет кататься по России, выписываем нотариальную доверенность, и наш юрист за вас сделку купли-продажи оформит и разрешение на строительство у местной администрации получит. У нас там все договорено. Через два дня будет готова выписка из ЕГРП.

«150 ТЫСЯЧ ВПЕРЕД»

- Извините, - я тоже не успокаивалась, - но я отдаю вам документы, получаю какую-то землю, которую я никогда не видела, а еще кредит на полмиллиона рублей. И никаких гарантий. Как я могу быть уверена, что вы мне деньги отдадите и кредит закроете?

- Вообще-то у нас тут не шарашкина контора, а все, что касается подобных выплат, - государственные гарантии. Все процессы контролирует прокуратура. Наши услуги как посредников тоже регламентированы по 190 ФЗ.

- 190-й закон - это Градостроительный кодекс, - тут же проверяю в интернете я. - При чем тут материнский капитал и ваши услуги?

- Так, вообще-то у нас солидная фирма, - снова повторяет как попугай псевдоюристка. - Мы 10 лет на рынке. Откуда такие сомне-

ния? Если не нравятся наши условия, идите в Сбербанк. Или к чеченцам, ваш телефон наверняка уже у них в базе, вы же оставляли заявку на других сайтах? Вот! Приедут к вам, отберут сертификат и заставят подписаться на пустых бумажках. И только вы свои денежки и видели.

Но я не ведусь на запугивания, требуя гарантий. Видимо, обычно клиенты не качают права и основной контингент таких фирм - далекие от юриспруденции (да и от реальной жизни) мамыши. Несколько раз я порывалась даже уйти, но Жанна вцепилась в меня мертвой хваткой, не желая упустить клиента. Она долго бегала из кабинета в кабинет, с кем-то советовалась.

- Начальство сказало, что выдадим вам гарантийное письмо на 200 тысяч рублей. А вообще еще надо проверить, может, вам кредит не одобряют.

Звонок в какой-то банк - мой кредит одобрен. Даже с

поддельным сертификатом. - Ну что?! - радостно хлопнула в ладоши Жанна. - Подписываем договор? И я вам сразу аванс выдам. 10 или 20 тысяч? Сколько вам надо?

- Можете мне дать образцы всех этих документов? Я дома изучу и потом к вам приеду.

- Ну вы уже много прямо хотите!

Тут к нам в переговорную пришел молодой юркий парень Иван. Явно опытный в этом деле переговорщик.

- У меня есть с собой документы наших клиентов. - Он достает портфель, забитый не только уже подписанными договорами, но и паспортами (!), оригиналами сертификатов (!), свидетельствами о рождении и прочими документами. - Да, клиенты нам доверяют. В отличие от вас...

Когда я посмотрела документы, у меня просто глаза на лоб полезли. Фирма требует тут же написать расписку на 150 тысяч рублей...

дитных денег, - объясняет Иван. - Наши люди вам счет откроют, туда переведут 466 617 рублей и тут же снимут, для этого доверенность и нужна. Да вы не волнуйтесь, все законно.

- И много у вас клиентов?
- Да, очень. Вот. - Иван открывает телефон. Вся фотогалерея у него забита документами и фотографиями матерей. У некоторых явно алкоголический видок. - У нашей фирмы 17 филиалов по всей стране. В месяц около 150 благодарных клиентов. Некоторые уже второй раз к нам приходят.

- Так капитал единожды можно только получить?
- А вот и нет! За третьего с прошлого года субсидию дают на улучшение жилищных условий - 450 000 рублей. Только мало кто про это знает. Мы вот своих клиентов обзваниваем, сообщаем. А сейчас с 1 марта за первого ребенка будут маткапитал выдавать. Мы ожидаем бум.

Подобными объявлениями об услугах черных обналщиков обклеена вся Россия. Знайте, ваше участие в этих схемах подпадает под статью УК «мошенничество».

Угрозы от мужиков

Я уехала, пообещав вернуться с оригиналами документов. Жанна настойчиво писала мне еще пару дней подряд. И когда окончательно поняла, что в их офис я больше не приду, мне стали названивать какие-то мужики. Тоже интересовались, что там с моим маткапиталом. Даже стали намекать: раз я пошла по такому пути получения господенег, то мы повязаны и мой номер они отдадут полиции, если что. Настрой у них был очень серьезный. Я даже побоялась им признаться, что мой сертификат липовый, а второго ребенка у меня нет. Ведь потом приедут ко мне и помогут... зачать.

Мне же хочется спросить клиентов подобных фирм: вы дураки? Как можно вестись на такое вранье, ставить свои подписи под левыми документами и дарить каким-то аферистам свои денежки? Или это наша великая халва - деньги-то государственные, чего их жалеть? Правда не понимаю.

Родители-аферисты

На самом деле не только эти фирмы-однодневки греют руки на обнале маткапиталов, но и сами родители. Самая распространенная схема - фиктивная покупка жилья. Три сестры из Нижегородской области бы-

ли пойманы на том, что по мере рождения детей перепродавали друг другу одну и ту же квартиру. На всех трех заведено уголовное дело.

А Антон Апаев из Уфы, отец близнецов, ничего против своей жены, наглым образом присвоившей маткапитал, сделать не может.

- Уже после развода она продала однушку, которую мы еще вместе покупали, перебравшись в квартиру родителей, где, кроме нее теперь уже с тремя детьми, еще и сестра с семьей. А маткапитал, как мне объяснили в опеке, ушел на «улучшение жилищных условий» - она купила дом в деревне. Я поехал в эту деревню. Это не дом, а настоящая развалюха стоимостью от силы тысяч 20. Причем бывшая хозяйка мне призналась, что в договоре купли-продажи была указана сумма 400 000 рублей. Сто она себе оставила, а 300 000 сняла со счета и тут же моей жене передала.

Антон Апаев пошел в отделение полиции, прокуратуру, ОБЭП. Но ни один из этих органов нарушений закона в действиях матери детей не усмотрел...

Взгляд с 6-го этажа

Да, мошеннические схемы налажены и работают четко. Но большинство семей у нас нормальные. И детей рожают не из-за денег, а по любви. Ну а полмиллиона лишними не будут. Мое мнение, надо вообще отменить все условия для выдачи маткапитала (покупка жилья, пенсионные накопления и прочие обязательные требования государства). Кроме одного - визита органов опеки в семью. Есть ребенок - есть маткапитал. И пускай родители сами решают, на что его потратить: на машину, квартиру или на курорт. Тогда и все эти серые схемы исчезнут за ненадобностью. А за недобросовестными родителями-алкоголиками, для которых субсидии просто легкая нажива, и без маткапитала нужно следить. Выдача же сертификата может стать хорошим поводом выявить таких горе-мамаш и папаш и взять на контроль. Компетентных органов для этого у нас более чем достаточно.



Подобными объявлениями об услугах черных обналщиков обклеена вся Россия. Знайте, ваше участие в этих схемах подпадает под статью УК «мошенничество».

Землю-то мы сами оплачиваем, - объяснили мне. - Надо подстраховаться. Вдруг вы исчезнете.

Читаю дальше. Надо еще и нотариальные доверенности подписать весьма странного содержания. Какому-то Васе Пупкину я доверяю оформлять на меня кредиты, покупать на мое имя недвижимость, снимать деньги в банке. Только что почку свою ему не доверяю. И все сроком на три года.

Мы же должны изобразить получение вами кре-

УГРОЗЫ ОТ МУЖИКОВ

Я уехала, пообещав вернуться с оригиналами документов. Жанна настойчиво писала мне еще пару дней подряд. И когда окончательно поняла, что в их офис я больше не приду, мне стали названивать какие-то мужики. Тоже интересовались, что там с моим маткапиталом. Даже стали намекать: раз я пошла по такому пути получения господенег, то мы повязаны и мой номер они отдадут полиции, если что. Настрой у них был очень серьезный. Я даже побоялась им признаться, что мой сертификат липовый, а второго ребенка у меня нет. Ведь потом приедут ко мне и помогут... зачать.

Мне же хочется спросить клиентов подобных фирм: вы дураки? Как можно вестись на такое вранье, ставить свои подписи под левыми документами и дарить каким-то аферистам свои денежки? Или это наша великая халва - деньги-то государственные, чего их жалеть? Правда не понимаю.

Родители-аферисты

На самом деле не только эти фирмы-однодневки греют руки на обнале маткапиталов, но и сами родители. Самая распространенная схема - фиктивная покупка жилья. Три сестры из Нижегородской области бы-

ли пойманы на том, что по мере рождения детей перепродавали друг другу одну и ту же квартиру. На всех трех заведено уголовное дело.

А Антон Апаев из Уфы, отец близнецов, ничего против своей жены, наглым образом присвоившей маткапитал, сделать не может.

- Уже после развода она продала однушку, которую мы еще вместе покупали, перебравшись в квартиру родителей, где, кроме нее теперь уже с тремя детьми, еще и сестра с семьей. А маткапитал, как мне объяснили в опеке, ушел на «улучшение жилищных условий» - она купила дом в деревне. Я поехал в эту деревню. Это не дом, а настоящая развалюха стоимостью от силы тысяч 20. Причем бывшая хозяйка мне призналась, что в договоре купли-продажи была указана сумма 400 000 рублей. Сто она себе оставила, а 300 000 сняла со счета и тут же моей жене передала.

Антон Апаев пошел в отделение полиции, прокуратуру, ОБЭП. Но ни один из этих органов нарушений закона в действиях матери детей не усмотрел...

Взгляд с 6-го этажа

Да, мошеннические схемы налажены и работают четко. Но большинство семей у нас нормальные. И детей рожают не из-за денег, а по любви. Ну а полмиллиона лишними не будут. Мое мнение, надо вообще отменить все условия для выдачи маткапитала (покупка жилья, пенсионные накопления и прочие обязательные требования государства). Кроме одного - визита органов опеки в семью. Есть ребенок - есть маткапитал. И пускай родители сами решают, на что его потратить: на машину, квартиру или на курорт. Тогда и все эти серые схемы исчезнут за ненадобностью. А за недобросовестными родителями-алкоголиками, для которых субсидии просто легкая нажива, и без маткапитала нужно следить. Выдача же сертификата может стать хорошим поводом выявить таких горе-мамаш и папаш и взять на контроль. Компетентных органов для этого у нас более чем достаточно.

Прямые включения корреспондентов с места событий, комментарии экспертов в «Итогах дня». По будням в 18.00 (мск) на Радио «КП»



О том, как изменят выплаты на поддержку семей в этом году, - на сайте kp.ru



Минздрав предупреждает: Коронавирус может прийти в Россию в середине февраля

Анна НИКОЛАЕВА

Эксперты считают, что риск появления новой инфекции в нашей стране высокий, но эпидемия россиянам не грозит.

Коронавирусом нового типа уже заразились более 6 тысяч человек в 15 странах мира. При этом за пределами Китая, где началась эпидемия, инфекция сейчас распространяется слабо. В среднем зарегистрировано по 4 - 7 заболевших, больше только в Таиланде (по последним данным, 14 человек). В Россию зараза пока не проникла, однако эксперты прогнозируют: случаев завоза, скорее всего, не избежать.

Специалисты Национального медицинского исследовательского центра фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний Минздрава России подготовили доклад о возможном сроке «вторжения» коронавируса нового типа. Исследователи считают, что, скорее всего, это произойдет в середине февраля. Но риск массовых забо-

леваний крайне низкий, уверены авторы доклада.

- Полностью согласен с прогнозом и выводами, - говорит врач-инфекционист, доцент кафедры инфекционных болезней у детей Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова, кандидат медицинских наук Иван Коновалов. - Риск завоза инфекции в нашу страну зависит от двух главных факторов. Во-первых, от миграции китайских граждан в Россию. Власти КНР, наши авиакомпании и туристические агентства принимают активные меры для ограничения турпотока.

Второй фактор - возвращение россиян, оказавшихся в Китае по разным причинам. Препятствовать их приезду на родину мы, разумеется, не можем. Среди таких людей могут быть зараженные коронавирусом. Но в любом случае, учитывая меры по санитарному контролю на всех границах, наблюдению за здоровьем приезжих и круга их общения, широкое распространение инфекции в России маловероятно, - считает врач.



Китайские СМИ рапортуют о тысячах новых койко-мест для лечения заболевших. Магазинам и аптекам строго запрещено поднимать цены на товары первой необходимости - продукты и марлевые повязки. А сами граждане сохраняют оптимизм. Мол, куем свое счастье даже в карантине!

■ КОНКРЕТНО

На борьбу с новой заразой брошена даже внешняя разведка

Александр ИГОРЕВ

Создан противовирусный штаб правительства.

Михаил Мишустин провел спецсовещание по противодействию вирусной угрозе из Китая, утвердив оперативный штаб. Он должен координировать взаимодействие различных ведомств, призванных не допустить завоз болезни в страну.

Возглавила штаб вице-премьер Татьяна Голикова. Среди 12 членов штаба - министр здравоохранения Михаил Мурашко, глава Роспотребнадзора Анна Попова, заместитель главы МВД России Александр Горюнов. На борьбу с угрозой также брошены силы МИД и даже представитель Службы внешней разведки.

В штаб будет стекаться вся актуальная информация по распространению вируса.

Здесь же будут разрабатываться рекомендации регионам, которые могут в первую очередь столкнуться с заразой. Это и действия медиков в случае обнаружения вируса, и вопросы изоляции пациентов с подозрением на болезнь. В некоторых приграничных районах штабом уже вводится так называемый масочный режим, когда в местах скопления людей рекомендовано ходить в респираторах.

Структура под руководством Голиковой будет координировать все необходимые мероприятия на пограничных пунктах пропуска, а также, что самое главное, создание вакцины против коронавируса. Китайская сторона уже передала России геном заразы, работы по созданию вакцины ведутся, в том числе - в новосибирском Государственном научном центре вирусологии и биотехнологии «Вектор».

■ АНЕКДОТ ИЗ ИНТЕРНЕТА

Мальшева улыбается и откусывает голову летучей мыши.

В студию входит помощник в костюме коронавируса, обнимает ведущую.

Мальшева:
- Теперь я инфицирована! Давайте позовем вакцину!

Появляется девушка в костюме вагины.

Девушка:
- Вакцины нет. К тебе пришла я.

Все в студии танцуют и пьют.

ПЕРВОИСТОЧНИК



В целях предупреждения проникновения на территорию Российской Федерации новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) с территории Китайской Народной Республики и в соответствии со статьей 4 Соглашения между Правительством РФ и Правительством КНР о пунктах пропуска на российско-китайской государственной границе, статьей 9 Закона РФ «О Государственной границе Российской Федерации» и статьей 31 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»:

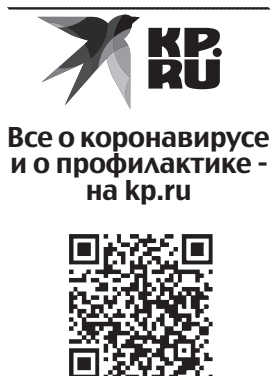
1. Минтрансу России совместно с Пограничной службой ФСБ России, ФТС России и Роспотребнадзором с 00 часов 00 минут местного времени 31 января 2020 г. временно ограничить движение через пункты пропуска на отдельных участках государственной границы Российской Федерации с Китайской Народной Республикой согласно приложению.

2. МИДу России уведомить Китайскую Народную Республику, а также другие государства, интересы которых могут быть затронуты, о предусмотренных мерах, подчеркнув, что они обоснованы особыми обстоятельствами и носят исключительно временный характер.

3. Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых расположены пункты пропуска через государственную границу РФ, указанные в приложении к настоящему распоряжению*: оказывать соответствующим федеральным органам исполнительной власти содействие в организации и проведении работы, связанной с выполнением настоящего распоряжения; проводить соответствующую разъяснительную работу среди населения.

Председатель
Правительства РФ
М. Мишустин.

Список
пунктов
на сайте



Все о коронавирусе
и о профилактике -
на kp.ru



По социальным сетям разлетелись жуткие кадры из Воронежа, где из местной больницы в специальных боксах увозят двух пациентов. Соседи по палате подлили масла в огонь, заявив, что эти люди были недавно в Китае. Медики провели проверку и развеяли слухи - эти пациенты больны гриппом и ОРВИ.

Евгений БЕЛЯКОВ

Новые ловушки от интернет-мошенников, которые обещают вам золотые горы, но вынимают последние деньги из кармана.

Халява для русского человека - святое. Получить что-то просто так - повод для гордости и бахвальства.

Мошенники и раньше пользовались этой, если хотите, чертой менталитета. А с развитием ин-

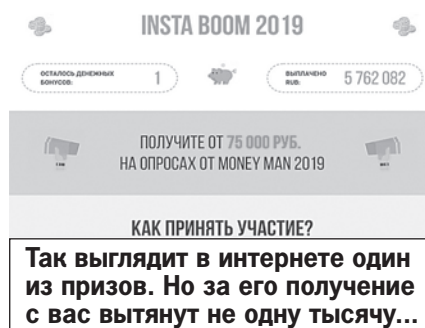
Ловись, халявщик, большой и маленький!

тернета масштабировали и автоматизировали процесс. Почему все это сказки? И как сохранить свои деньги, когда вокруг столько мошенников, которые пытаются их отнять?

«Ваше мнение стоит дорого, очень дорого»

Классический развод - «Грандиозный опрос». Его суть - якобы разные бренды хотят узнать мнение потребителей. Выделили на социологию \$450 тысяч. И готовы заплатить каждому, кто ответит на шесть простых вопросов. Ну и классика жанра: число бонусов ограничено, время поджимает. Тем, кто прошел банальнейший опрос, с фанфарами сообщают, что им причитается 100 тысяч рублей!

Но есть маленький нюанс. Сперва



нужно заплатить «закрепительный платеж» - 200 рублей. Копейки по сравнению с суммой выигрыша. Но на этом не все. После первого платежа нужно сделать второй.

А потом еще: комиссия платежной системы, аренда транзитного счета, конвертация валюты, внесение в кадастр безвозмездных вознаграждений, бронь транзитной ячейки, генерация цифровой подписи, идентификация протокола TLS, подключение личного менеджера и т. д. Фантазия у мошенников отменная. Каждый из таких платежей - от 100 до 1000 рублей.

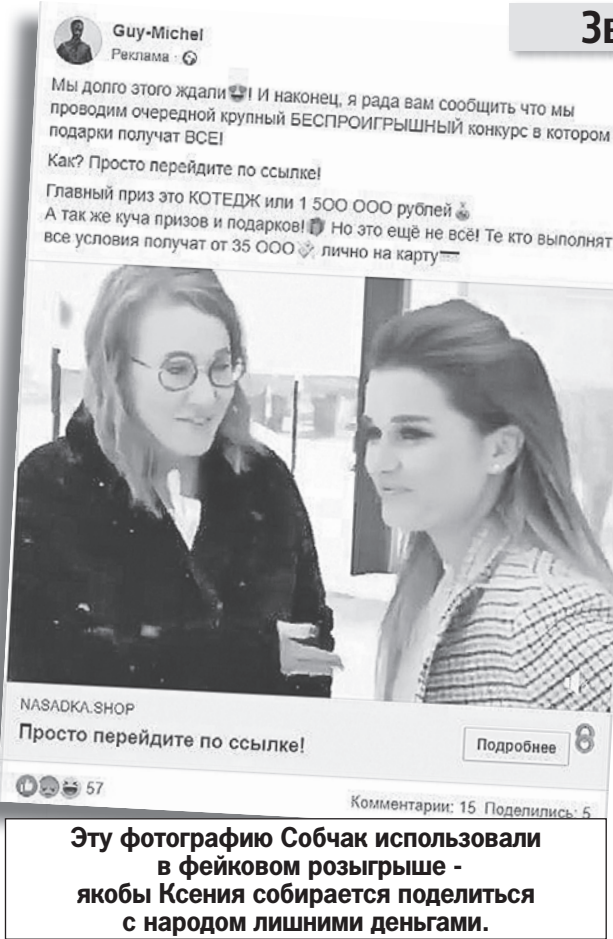
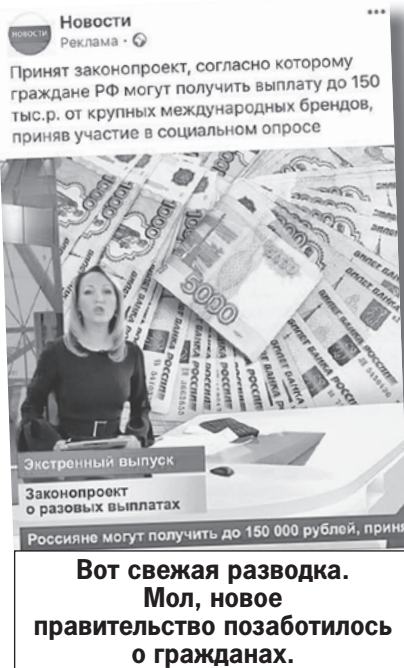
«Я перевела им 4 тысячи! Сижу и локти кусаю! Как я могла, почему раньше не подумала, почему отзывы других несчастных не почитала, почему не остановилась, ведь переводов было несколько и суммы разные за все. Как теперь вернуть деньги?» - пишет на одном из форумов пострадавшая Мария.

Мы защитим, только заплатите!

Интернет-мошенники следят за новостями и тенденциями, придумывают правдоподобные легенды. Свежий пример - компенсация за утечку персональных данных. **В сети появился некий Фонд защиты персональных данных**, якобы основанный Американской торговой комиссией. На странице предлагают ввести фамилию, имя, номер телефона и аккаунты в социальных сетях. Система делает вид, будто что-то ищет. И вуаля - вам полагается \$2000 компенсации!

Но, чтобы вывести деньги, нужно... правильно - заплатить! На этот раз - за присвоение временного номера социального страхования США - чуть меньше 10 долларов. Ну а дальше по накатанной - комиссия платежной системы, плата за международную транзакцию и прочие инсинуации.

- Еще очень распространенными являются **разные социальные выплаты**. **Якобы от Минфина, Центробанка и так далее.** Там все то же самое - предлагается заполнить мини-анкету и получить деньги. Но перед этим отдать 500 - 800 рублей, - говорит **Игорь Колпаков, создатель портала Лохотрона.нет.**



Звезды берут добро

«Путь к успеху: **Павел Дуров** подтвердил слухи о создании собственной платформы для помощи россиянам».

Как вам такой заход? А если вкупе с картинкой наших олигархов и надписью - мол, эти только на яхты и особняки тратят. Причем Дуров - не единственный, чьи фото используют для привлечения инвесторов.

- К примеру, мошенники монтируют ролики **Собчак, Тимати** или **Хабиба**. Пускают рекламу от фейкового аккаунта и предлагают на халяву получить деньги. Якобы звезда решила поделиться доходами с простыми людьми, - рассказывает Колпаков.

После клика на ссылку вы становитесь «победителем с выигрышем» крупной суммы. Но, чтобы получить ее, нужно заплатить вперед. Эх, и тут не удалось разбогатеть...



Правда о дисконтах: можно ли сэкономить на скидочных картах или нас дурят? Читайте на сайте

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Олег АНИСИМОВ, борец с финансовыми пирамидами, основатель портала Вкладер: «Биржевой театр» опаснее опросов-лохотронов

- На опросах много не заработать. Выманить больше 1000 рублей с человека сложно. Это самый безобидный лохотрон. И он сильно зависит от «цены привлечения клиента».

Другое дело - **биржевые лохотроны: Nigma, «Общее дело», «Максимизатор прибыли», Bitcoin Trader** и прочие. Там

обещают золотые горы на псевдобиржевых торгах. Для «открытия счета» надо внести \$250 - 300, но с этого развод лишь начинается. Мошенники показывают хорошую виртуальную доходность в личном кабинете, иногда дают возможность вывести часть средств для создания доверия. Их цель - развести человека на действительно инте-

ресную сумму. Они постоянно уговаривают довести деньги, взять кредит, так как «эту возможность нельзя упускать». Потери в результате такого «биржевого театра» иногда превышают \$100 тысяч. А уж потерять в пределах миллиона рублей - обычное дело. При этом жулики даже не показывают лиц, отказываясь от разговоров в скайпе.

Наш «Вопрос дня» в тему - на < стр. 3.

- Переехали от родителей?
 - Поссорились с тещей или свекровью?
 - Или просто хотите научиться вкусно готовить?
- ✓ Пришло время взять в руки сковородку и завоевать эту кухню!



Любовь АРБАТСКАЯ
(«КП» - Иркутск)

Семью случайно обнаружил прохожий, искавший свою собаку.

- Звонит мне друг, а в голосе истерика. Говорит, забрел на окраину Читы, искал убежавшую собаку. Увидел разрушенный дом. Заглянул, а там картина: четверо ребятшек от 2 до 7 лет на голом полу возле костра стоят. И мужик с ними... - рассказывает блогер из Читы Евгений Федоров. - Я собрался и тоже решил туда ехать.

Кадры, которые он выложил у себя на ютуб-канале «Одни из нас», больше похожи на фильм про войну. Смотришь, и не верится, что все происходящее снято в наши дни. Заброшенная хибара, дверей нет, окна разбиты, повсюду гуляет ветер, на полу щепки, мусор, грязные тряпки. Посреди композиции что-то похожее на печь, у которой двух стенок нет совсем, как и поверхности. В ней разожжен костер, и над ним ручонки греют четверо ребятшек! Дети словно вылезли из подземелья - чумазые, как будто в золе извалялись, волосы стоят колом, одеты в отрепье. И босиком! Увидев незнакомцев, детей закрыл собой мужчина. Отец... Матери рядом не видно. Кстати, в таких условиях семья прожила три месяца.

- Мы к тебе с помощью пришли, - успокаивают главу семейства приятели. - Собирайтесь, поедem в гости к нам, ребятшек отмоем...

- Жили мы в деревне в Забайкалье, дочь родилась, - говорит глава

Дети-маугли жили в заброшенном доме и грелись у костра



Предоставлено Евгением Федоровым

В жутких условиях дети вместе с отцом провели три месяца.

семьи Александр, уже отмытый и переодетый в чистое, как и дети. - На маткапитал оформили дом, а он гнилой. Работы в деревне нет. Нам сказали: или уезжаете с Алекзавода (село Александровский Завод в Забайкалье. - Ред.), или детей заберем. Уехали в Читу. С работой не складывалось...

Незамеченным видео не осталось. Вопросов уйма. Как дети оказались в таких условиях? Действительно ли семью выгнали из поселка, где они купили дом? Соцслужбы начали проверку. 5-летнюю девочку и мальчиков 6, 10 и 12 лет пока забрали в социально-реабилитационный центр, а Александра - в СИЗО: ока-



О судьбе детей, которых отец бросил в аэропорту «Шереметьево», - на kp.ru

залось, он прятался от... полиции, избегая обвинения в причинении вреда здоровью.

В минтруда и соцзащиты населения Забайкалья сообщили: родители с детьми действительно жили в селе Александровский Завод в доме, купленном на маткапитал. Но супруги официально не расписаны, а в свидетельствах о рождении у ребят в графе «отец» - прочерк. Мать жаловалась: сожитель пьет, употребляет наркотики и бьет ее. Прикладывалась к бутылке и сама, но позже кодировалась.

- В итоге женщина с детьми решила уехать от сожителя в Читу к матери, райадминистрация им помогла, - говорят в министерстве. - Затем они непонятно как оказались на улице.

Соцслужбы пытались спасти семью, трудоустроивали мать, временно определяли детей в реабилитационные центры. А потом все семейство дружно... пропало! В сентябре прошлого года женщину с ребятами обнаружили в шалаше на берегу реки, второй раз - с отцом в заброшке.

Мать детей нашли в Чите, она бомжевала, рассказали в Следкоме по Забайкалью. Возбудили в ее отношении уголовное дело за халатное отношение к детям. Следком проверит и сотрудников соцслужб, ответственных за соблюдение прав детей.

■ ЧП

В фитнес-клубе мужчина ударил четырехлетнего ребенка олимпийской чемпионки

Наталья ЕРОШКИНА

Мама мальчика обратилась в полицию.

Ульяна Донскова - гимнастка, многократная чемпионка мира, Европы, а также победительница Олимпиады 2012 года по художественной гимнастике. 27-летняя Ульяна и ее муж, хоккеист Рубен Бегунец, воспитывают 4-летнего сына Рому.



Ульяна Донскова с сыном.

Рома - особенный ребенок, у него аутизм. Такие дети часто развиваются быстрее своих сверстников, умеют решать трудные математические задачи, но у них сложности в общении с другими людьми.

Недавно неприятная история произошла в бассейне клуба «World Class Lite Полежаевская». 25 января Ульяна привела Рому на занятие по плаванию, за 5 минут до начала тренировки мама с малышом уже зашли в помещение бассейна, где еще не закончил заниматься другой родитель со своей дочкой. У девочки были красивые яркие игрушки, которые привлекли внимание Ромы. Ульяна с тренером объяснили ма-

лышу, что это чужое и брать их без разрешения нельзя.

- В нашем случае такие запреты не работают, если цель слишком заманчива. Но Рома не сделал этой девочке ничего плохого, она сама дала ему игрушки. А вот ее отец сказал моему сыну: «Отойди, а то получишь!» - и сильно толкнул Рому в грудь. Рома упал и ушел под воду, - рассказала Ульяна.

Ульяна была в шоке от произошедшего, малыша сразу отвезли в больницу, у него ушиб грудной клетки. Родители написали заявление в полицию. Сейчас проводится проверка.

■ ПРОИСШЕСТВИЯ

Игорь ГОШЕВ,
Юрий ПОЗДНЯК
(«КП» - Ростов-на-Дону)

Убийца расправился с семейной парой, а потом покончил с собой.

Громкое убийство случилось в небольшом городке Зерноград Ростовской области 28 января. В тот день Андрей Алабушев, депутат областного Заксобрания, опаздывал на важную встречу. Народный избранник возглавлял Аграрный научный центр «Донской», здесь занимаются биотехнологиями, селекцией, генетикой, растениеводством и земледелием.

- Он человек пунктуальный. Опоздать он никак не мог. В назначенное время Андрей Васильевич не вышел к машине. Я начал звонить, но шеф не брал трубку. Я пошел к нему домой, перелез через забор. Входную дверь пришлось вскрывать - все было закрыто. Никогда не испытывал такого шока, - рассказал следователям водитель Алабушева.

Попав в дом, мужчина увидел труп начальника, в нескольких метрах в луже крови лежала его супруга Ольга. Позднее прибывшие на место оперативники найдут на втором этаже дома еще одно тело - 38-летнего Алексан-

Депутата и его жену зарезали в отместку за увольнение

дра Полуяна. Как полагает следствие, именно он убил супругов, а затем покончил с собой. Мотив - месть за отца.

- Алабушев хороший мужик был. Мужик дела. Я с ним знаком с 81-го года. Андрей работал еще при комитете комсомола, - так отзывается об убитом Андрее Алабушеве местный житель Юрий Черновол. - В родном Зернограде его все уважали.

В научном центре, который возглавлял депутат, с 2003 года работал отец его убийцы - Анатолий Полуян руководил филиалом опытной станции «Маньчжурская». По словам коллег, получал неплохую по меркам Зернограда зарплату - около 50 тысяч рублей. Денег хватало и на себя с женой, и на помощь двоим взрослым сыновьям.

Но в июле прошлого года Анатолий вдруг уволился. В заявлении он указал: «По собственному желанию, в связи с достижением пенсионного возраста». Однако поговаривали, что на самом деле Полуяна поймали на ма-

хинациях с зерном, и после этого руководитель Андрей Алабушев попросил уйти по хорошему.

С тех пор денег в семье стало значительно меньше. По словам знакомых семьи, Александр постоянно жаловался на нужду, ведь теперь ему пришлось самому, без помощи папы, кормить себя, жену и своих детей. Во всех бедах он винил бывшего работодателя отца.

Что стало последней каплей перед тем, как Александр учинил кровавую расправу, еще предстоит установить следствию. Он схватил нож и помчался в дом к Андрею Алабушеву. Дверь открыла супруга Андрея Васильевича, она хорошо знала Полуянов - их семья жила по соседству. Александр с порога начал бить женщину ножом, в этот момент в дом вошел Алабушев. Когда оба супруга перестали дышать, убийца поднялся на второй этаж и написал на стене кровью «Простите». После этого вскрыл себе вены.



Новости, прямые включения корреспондентов с места событий, комментарии экспертов в программе «Вечерний диван». По будням в 18.00 (мск) на Радио «КП»



В гостях у Ерошки



Царевны готовятся к урокам магии в школе Дивногорья.

Корешок

Василисе нужен корень редкого растения для урока. Найди путь к цветку в центре. Осторожно, несколько дорог ведут к избушке Бабы-яги.



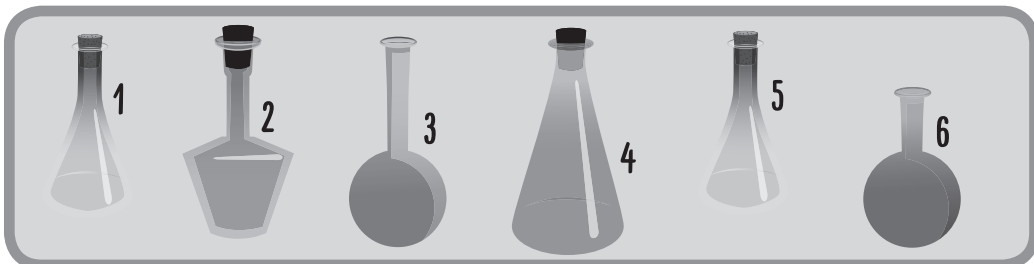
Заклинание

Соня придумывает новое заклинание. Помоги ей – раскрась картинку.



Колбы

Даша должна приготовить сосуды для опытов. Отметь две одинаковые колбы.



«Колбы» 1, 5

ОГРН: 1027739295781



Книга о приключениях царевны Сони в Сонцарстве

В Сонцарстве большой праздник. Жители собрались, чтобы увидеть самый прекрасный сон года. Но царевна Соня случайно разбивает шкатулку со сном и нарушает равновесие между царством грёз и реальностью. Все жители засыпают, а чтобы их спасти, нужно добраться до Радужного водопада. Туда и направляются царевна с другом Мишей и придворной кошкой Матрёшей. Их путь лежит через запретные земли, где на свободе гуляют страшные сновидения. А ещё их преследует Баба-яга, у которой свои коварные планы.



АО «ИД «Комсомольская правда»», г. Москва.

Стать женой богатого мужа и не сойти с ума в золотой клетке - такое возможно?

Ирина ФАЛЬКАО

Аня лечится от депрессии. Живет она при этом в 120-метровой квартире в центре, имеет домработницу и личного водителя, а из проблем у нее - только недостаточно белые зубы и неумение парковаться. Анина мама уверена, что все эти депрессии новомодные от скуки, и настоятельно рекомендует дочке устроиться на работу. Самой же Ане кажется, что живет она, как птичка в золотой клетке, и виной всему черствый, холодный супруг-миллионер.

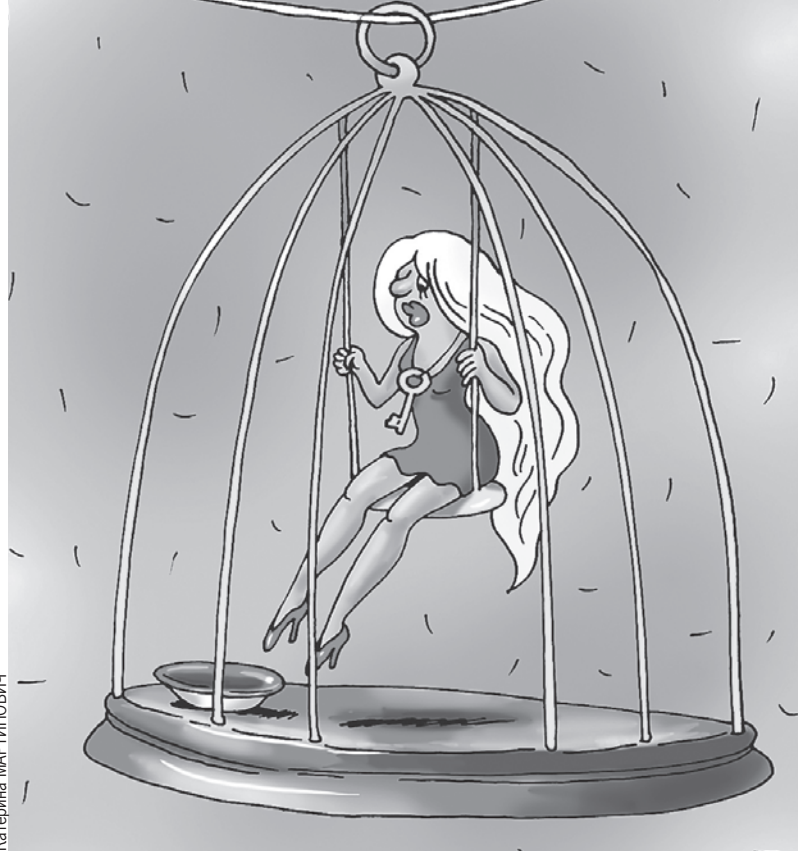
Возможно, многие женщины мечтали бы оказаться на Анином месте и страдать не от безденежья и отчаяния, а от черствости супруга. В конце концов это не самый страшный недостаток. Как говорится, если ты миллионер, будь хоть черствым, хоть старым и пьющим, главное - будь. Именно так когда-то думала сама Аня. Поэтому и вышла замуж не за любимого, а за богатого.

К ЗАМУЖЕСТВУ ГОТОВИЛАСЬ С ДЕТСТВА

Ее родители без конца ругались, а мама, скосив глаза на папу, обычно говорила, что любовь, мол, зла, полюбишь и козла. Поэтому Аня с детства категорически не хотела ни любви, ни мужа-неудачника. И хотя ссорились предки скорее в шутку, а потом шли отмечать примирение в кафе или в кино, денег в доме вечно было в обрез. Поэтому Аня мечтала найти богатого мужа и больше никогда не волноваться о том, сколько стоит новое платье и на что она поедет в очередной отпуск. Она запретила себе влюбляться в симпатичных и веселых парней, ее интересовали только достаток и перспективы.

Но в маленьком провинциальном городке, где жила Аня, ей попадались исключительно

Любовь с позолотой



Катерина МАРТИНОВИЧ

владельцы торговых палаток и валютчики. Пришлось после школы ехать в Москву: именно там водились все богачи и красавцы, именно там жил будущий Анин муж.

«А В СВАДЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПОЕДЕМ НА БАЛИ!»

Уже через месяц она познакомилась в ночном клубе с симпатичным Романом, который оказался совладельцем фирмы (это она из его визитки узнала) и подвез Аню до дома на своем новеньком «Лексусе».

«Это судьба! - тут же защелкало в голове у девушки. - Красивый! Богатый! Непьющий! Свободный! В свадебное путешествие поедem на Бали...»

Они начали встречаться и через год поженились. Аня потом часто шутила, что выйти замуж по расчету для нее было нетрудно, ведь у нее математический склад ума.

ПРИХОДИЛОСЬ ОТЧИТЫВАТЬСЯ ЗА КАЖДЫЙ РУБЛЬ

- Моя мечта исполнилась, но радовалась я недолго, - признается Аня. - Мы действительно съездили на Бали, как я хотела, и новых платьев я себе накупила. Но через два года замужества я поняла, что больше не принадлежу себе. Роман пропал на работе, а я не имела права делать ничего без его ведома. Меня везде сопровождал водитель, разве что в туалет со мной не ходил. А за каждый потраченный рубль приходилось отчитываться перед Романом. Работать он мне не разрешает, сидеть в соцсетях - тоже, ревнует.

Казавшаяся райской жизнью, состоящая лишь из шопинга и походов в фитнес-клуб, Ане вскоре наскучила, а никакой другой она себе позволить не могла. Попыталась устроиться на работу - без диплома не приняли, захотела открыть собственный салон красоты - муж не дал денег, сказал, не окупится. Вот и начала потихоньку сходить с ума от безделья. Стала выдумывать себе несуществующие проблемы: лишний вес, любовниц супруга...

Еще и прозрение наступило: поняла, что завидует своим родителям, ведь они живут хоть и не в роскоши, зато в любви, поддерживают друг друга. Говорит, что и она так же хочет - чтобы с настоящей любовью, от которой мурашки по телу и блестят глаза. Но при этом не может сама себе ответить на вопрос: а что если муж при этом будет бедным? Ну не готова она к такому повороту сюжета.

3 - 9 февраля

ГОРОСКОП

От астролога Таисии ВЕРИТАС

Овен



Не имей сто рублей, а имей сто друзей. Эта поговорка - ваш девиз на неделю. Выбирая между хорошими отношениями и материальными благами, отдайте предпочтение первому. Деньги вы заработать еще успеете, а вот гармоничные взаимоотношения надо беречь.

Телец



Если вашим вторым половинкам хочется романтики, не надо спускать их с небес на землю. Ваш прагматичный подход - это, конечно, хорошо, но, следуя его постулатам, вы и любимых обидите, и себя лишите замечательного приключения, которое принесет немало приятных моментов.

Близнецы



Близнецы подустали - они играют на публику, изображая душу компании, а самим им при этом хочется, чтобы все от них отстало. Пребывая в таком настроении, постарайтесь никому не нагубить: чем аккуратнее и вкрадчивее вы будете, тем быстрее добьетесь желаемого.

Рак



Ракам чудятся подковерные игры - им кажется, что окружающие строят Ракам козни. Спешим вас успокоить - вам это только кажется. На самом деле ситуация достаточно стабильная, на вашу репутацию и самостоятельность никто и не думал покушаться. Так что ловите момент!

Лев



У Львов отличная неделя: финансовые вопросы решаются будто сами собой, вредные привычки преодолеваются, любовь витает в воздухе. Осторожнее - вы так популярны, что захотите окунуться сразу в несколько романов.

Дева



У Дев наступает благоприятный период для обучения и другого интеллектуального труда. Вы откроете для себя много нового и, что немаловажно, очень полезного. Всего, что связано с деньгами, лучше избегать - велик риск потратить слишком много.

Весы



Весы - известные любители труда без сна и отдыха. Пора вам прекратить эту порочную практику. Дайте себе передышку, оторвитесь от работы хотя бы ненадолго, пока ваш организм не устроил забастовку. Найдите время для личной жизни и простых радостей, которых вы себя обычно лишаете.

Скорпион



Скорпионам противопоказано гоняться за легкими деньгами. Гораздо правильнее вкладываться в проекты надежные. Семейные получают удовольствие от общения с родными, одинокие же поймут, что им не нужны поверхностные отношения.

Стрелец



Стрельцам не имеет смысла рассчитывать на быстрые результаты. Все будет, но не сразу - ваши усилия принесут плоды, нужно только набраться терпения и не бросать начатое. Сейчас вы закладываете фундамент для будущего.

Козерог



Козероги словно с цепи сорвутся, попытайтесь обсудить все и со всеми. Но чтобы достичь успеха, вам по-прежнему надо меньше говорить и больше делать. И уж точно не стоит выдавать своих планов малознакомым людям.

Водолей



Водолеи, помните старую поговорку: не все золото, что блестит. Постарайтесь не обижать своих возлюбленных - сейчас они у вас слишком мнительные. Воздержитесь от новых знакомств и будьте осторожнее с деньгами.

Рыбы



Рыбы почувствуют дуновение ветра перемен. Кто-то решится на эксперименты с имиджем, кто-то пересмотрит свое отношение к работе, кто-то начнет активнее отстаивать свое мнение. Но не стремитесь к кардинальным переменам в любви.

ОПРОС ЧТО ХУЖЕ:



59%

Жить с нелюбимым и черствым мужем в полном достатке, а то и в роскоши?

Жить с горячо любимым, нежным и заботливым супругом, перебиваясь с хлеба на воду?

41%

В опросе на сайте kp.ru приняли участие 1345 человек.

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Отечественные
звезды
с удовольствием
копируют стиль
западных коллег.

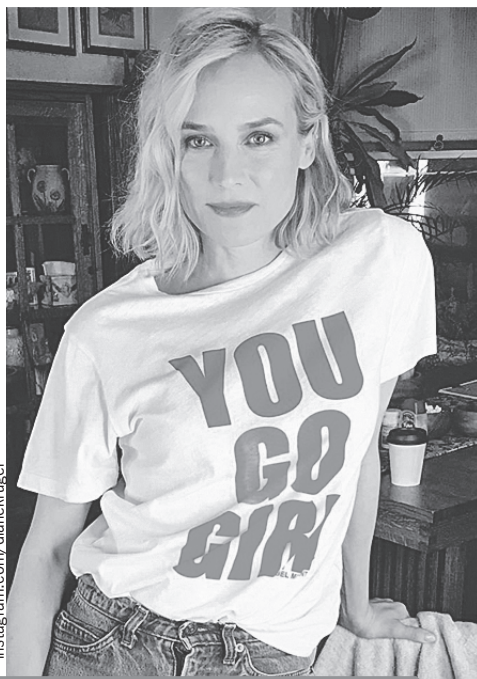
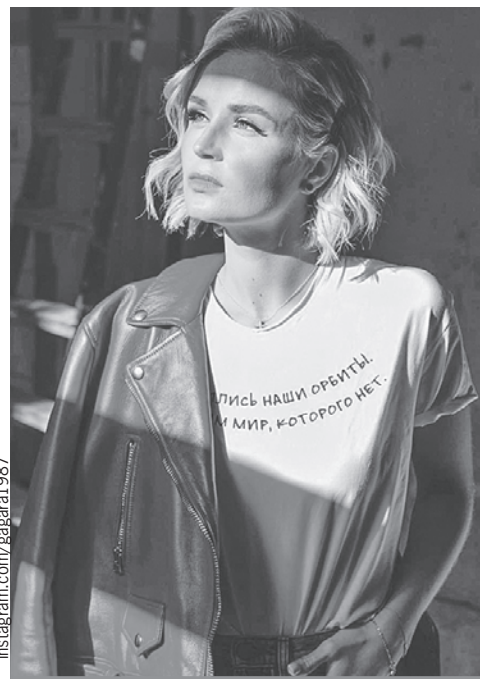
Кто сказал, что незаконно быть, как Крюгер и Мадонна?

Ирина ВИКТОРОВА

Звезды нашего шоу-бизнеса любят рассказывать о том, как долго и мучительно они работают над своим образом.

Впрочем, когда некоторых из них сравниваешь с иноземными знаменитостями, начинает казаться, что долгие поиски своего стиля обернулись, скажем так, легким дру-

жеским заимствованием. Конечно, не хочется никого обвинять в плагиате, но некоторых из наших селебрити и впрямь легко перепутать с их заокеанскими коллегами.



Полина Гагарина и Диана Крюгер

С одинаковым макияжем певицу Гагарину и известную по «Сокровищам нации» и «Бесславным ублюдкам» актрису Крюгер различить можно разве что по росту и голосу. И стиль они предпочитают похожий не только в одежде, но и при выборе головных уборов: обе обожают беретки и вуаль. Интересно, кто кому подражает, учитывая то, что Полина подписана на Диану в Инстаграме?

Ани Лорак и Ким Кардашьян

Последние месяцы певицу Ани Лорак критикуют за перекачанные губы. А может быть, она просто стремится стать похожей на модель и звезду реалити-шоу Ким Кардашьян, у которой много что подкачано, причем не только на лице? Да и одеваться Лорак стала в стиле Кардашьян.



Лобода и Мадонна

Концертные образы Светланы Лободы (на левом фото) и Мадонны все давно уже сравнили и решили, что на сцене наша суперзвезда больно уж похожа на американскую. Но теперь Светлана напоминает свою заокеанскую близняшку даже на отдыхе: очки, украшения - один в один.



Лера Кудрявцева и Хилари Дафф

Кудрявцева предпочитает для эфиров своего шоу «Секрет на миллион» строгие брючные костюмы. Удивительно, но американский двойник Леры, певица и актриса Хилари Дафф (звезда фильмов «История Золушки», «Оптом дешевле», «Агент Коди Бэнкс» и многих других), носит костюмы-двойки такого же кроя. Эти блондинки экспериментируют с одинаковыми укладками и очками. Кудрявцевой стиль американской бизнес-леди к лицу: так она выглядит моложе, элегантнее и респектабельнее, чем в привычных кукольных платьях.

«Почему бы и нет?»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

- Если что-то идеальное уже придумано и испробовано, так почему же не повторить? - говорит **стилист, имиджмейкер Анвар ОЧИЛОВ**. - Тем более что редко удается взглянуть на себя со стороны объективным взглядом: а если где-то есть практически твой двойник и ты можешь оценить, как на нем (читай - на тебе) смотрится тот или иной образ, то это круто! К тому же консультантами по стилю у западных звезд часто выступают эксперты самых известных в мире домов мод. Так что можно перенимать опыт. Но и наши артисты способны на удачные эксперименты со стилем. Из артистов, которых мы обсудили, последние пару лет всегда безупречны Полина Гагарина и Лера Кудрявцева.



Все
о знаменитостях
рассказываем
на сайте kp.ru
в разделе «Звезды»



«Комсомольская правда»
представляет» -
программа о кино, музыке
и культурных скандалах. По субботам
в 9.00 (мск) на Радио «КП»

Где будет играть Александр Кокорин?



Алексей ДАНИЧЕВ/РИА Новости

Александр Кокорину так и не удалось закрепиться в основном составе «Зенита».

Андрей ВДОВИН

Мятежный форвард отказался подчиняться боссам «Зенита», и его сослали в фарм-клуб.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДЫДУЩИХ СЕРИЙ

В сентябре Александр Кокорин освобождается из колонии, и тут же объявлено, что «Зенит» подписал с ним контракт до лета 2020 года. СМИ трубят, что зарплата по новому соглашению у Кокорина меньше, чем до махания стульями в «Кофемании» (была порядка 4,5 млн евро в год), но тоже исчисляется миллионами.

«Зенит» тут же хочет заиграть Кокорина в чемпионат России, но срок подачи заявок прошел, и нападающему только и остается, что тренироваться до конца зимы. Но «Зенит» всячески подчеркивает, что все равно будет поддерживать своего игрока, и с нетерпением ждет возвращения на поле.

Но когда это возвращение совсем близко, вдруг объявлено, что Кокорина отдадут в аренду в «Сочи». Игрок бунтует, главный тренер Сергей Семак демонстративно ставит его на товарищеские матчи и дает капитанскую повязку. Кокорин забивает три мяча... Но боссов «Зенита» не переубедить: Кокорина не берут на сборы в Испанию и ссылают в команду «Зенит-2».

20 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ

Героев второго плана в этом сериале полно.

Заявления от имени Кокорина делает его жена Дарья Валитова. Агентом Александра является его отчим Кирилл Логинов. И из обрывков их комментариев понятно, что Александр и его отчим и жена не знают, какие условия прописаны в его контракте и имеет ли клуб вообще право ссылать футболиста во вторую команду.

«Зенит» молчит. А из неофициальных источников появляется две версии происходящего.

Первая: высшее руководство «Зенита» решило, что бывшие зеки не имеют права носить сине-белоголубую футболку клуба и от Кокорина надо избавиться срочно.

Параллельно прозвучала информация о том, сколько якобы получает форвард в «Зените»: всего 20 тысяч рублей в месяц.

ЧЕГО ХОЧЕТ ФУТБОЛИСТ?

Вторая версия, популярная у болельщиков: высшее руководство «Зенита» (читай: руководство Газпрома) пообещало отдать Кокорина в «Сочи» лично владельцу команды Борису Ротенбергу. Отказываясь переходить, нападающий ссорит уважаемых людей между собой.

И тут возникает самый главный вопрос: а чего добивается сам Александр Кокорин? На что

надеется? У него просто сдали нервы? Или у него есть какая-то поддержка за спиной?

ВАРИАНТЫ ПРОДОЛЖЕНИЯ КАРЬЕРЫ

Если отбросить банальную версию «сдали нервы» и «не задумался о последствиях», то остается два варианта: либо у Александра Кокорина есть надежда остаться в «Зените», либо у него есть вариант уйти куда-то еще.

На самом деле клубов, кому не помешал бы 28-летний форвард, полно: и родное «Динамо», и «Локомотив», в котором Александр обучался до 17 лет, и «Ростов», где играет его друг и подельник Павел Мамаев, и «Рубин» с главным тренером Леонидом Слуцким... Есть еще и зарубежные клубы...

Но захочет ли «Зенит» отпускать упрямого Кокорина куда-то еще, кроме «Сочи»? Если информация про зарплату в 20 тысяч верна, то отправляя в дубль нападающего, питерский клуб ничего не теряет в деньгах. Зато форвард будет примерно наказан.

Который уже раз...



Быстрее, выше, сильнее, больше!

Слушайте «Большой спорт» Николая Валуева по средам в 22.00 (мск) на Радио «КП»



Телевизор

Егор АРЕФЬЕВ

Сергей Лазарев и Николай Басков возвращаются в эфир с вокальным шоу «Ну-ка, все вместе!».

Если вам по душе камерная атмосфера музыкального театра, тихие вечера под Шопена или спокойные акустические концерты, это шоу не для вас. Потому что проект «Ну-ка, все вместе!», выходящий на канале «Россия», — это вокальный проект, вскрывающий культурные коды шумного народного застолья. Когда баня, водка, гармонь и лосось — и все это за общим столом.

Суть шоу неизменна: надо понравиться разношерстному жюри из ста специалистов (педагогов по вокалу, артистов, продюсеров, композиторов и так далее), пламенно исполнив песню. Но не просто понравиться, а спеть так, чтобы живая стена из сотни человек начала подпевать и двигаться в унисон. И здесь не до конца понятно, кто главный герой

Вместе весело шагать по куплетам



Сергей Лазарев (на фото слева - в центре) солирует в судейской сотне, а Николай Басков занимает пост ведущего.



Алексей ЛАДЫГИН/канал «Россия 1»

проекта, судьи или вокалист — в этом и фишка.

В новых выпусках проекта «Ну-ка, все вместе!» будет лишь три постоянные величины. Главный приз — 1 миллион рублей. Ведущий — Николай Басков. И главная звезда — Сергей Лазарев, который в составе «большой сотни» будет оценивать участников.

— Если есть такая возможность, есть конкур-

сы — надо пробовать, пытаться, стараться, советует всем дважды участник «Евровидения» Сергей Лазарев. — Никогда не знаешь, где откроется твоя дверь. Наши конкурсанты должны за 1 минуту и 20 секунд полностью овладеть вниманием жюри! Конечно, это непросто, и я думаю, что многие нынешние артисты не вышли бы на эту сцену.

В этом году в качестве судей оценивать кандидатов на победу будут DJ Грив, Настя Макаревич, Алексей Глызин, Никита Малинин, «Бурановские бабушки» (Анна Прокопьева, Екатерина Антонова,), Антон Зацепин, главный солист команды КВН «Камызяки» Вячеслав Макаров, Наталья Гулькина, несколько бывших участников шоу «Голос» и даже

группа «Доктор Ватсон». Помните такую? Одна из особенностей нового сезона — специальный выпуск, посвященный детям: юные исполнители будут не только петь, но и оценивать выступления своих ровесников. В этом вы-

пуске все места в сотне будут отданы детям, уже доказавшим свой талант и мастерство, победителям и лауреатам различных конкурсов. А еще проект даст импульс к созданию народной музыкальной премии.

— Победитель, помимо всех призов и званий, получит песню, написанную специально для него! — пообещал главный продюсер канала «Россия» Игорь Шестаков. — С этой песней он станет первым участником нового состязания. Этим летом мы открываем первый народный музыкальный фестиваль. Звезды придут не с конвейера, где молодых людей шлифуют под единый образец, — новые легенды будут рождаться на наших глазах, не похожие друг на друга, талантливые и уникальные. Впервые вокальный конкурс перерастет в народную премию и битву за сердца зрителей.

РОССИЯ 1

«Ну-ка, все вместе!». Воскресенье, вечер.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Василий ВАХРИН/«КП» - Пермь

Яна НИКИТИНА, 28 лет, Пермь:

- Пресс-секретарь Совета молодых ученых и специалистов Пермского края. Очень люблю готовить и водить автомобиль. Из еды предпочитаю мясо и сладкое, люблю красное вино. Мечтаю много путешествовать и пройти курсы экстремального вождения.

Комментирует Александр РОГОВ - телеведущий, главный стилист канала СТС, эксперт моды:

- Обувь не соответствует наряду. Ситуацию исправили бы сапоги в стиле 70-х с более элегантным каблучком и широким голенищем. Такая модель сейчас актуальна.

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

- Смотрю картинки из мультфильмов и не понимаю, почему у Карлсона на руках по четыре пальца?

- А ты подумай хорошенько!.. Если у тебя с детства мясорубка за спиной? А спина-то чешется!

* * *

Разница между мужчинами и женщинами состоит в том, что мужчины хотят от женщин секса и всё. А женщины от мужчин хотят всё и секса.

* * *

Школьники из кружка «Юный омоновец» разогнали уже шесть родительских собраний.

* * *

- Где ты пропал три дня?

- Был на курсах «Общение без мата».

- А-а-а... И как?

- Взял билет и раздосадован. Извольте, сударь, пойти прочь!..

* * *

Как-то раз менеджера по персоналу спросили:

- Можно ли купить абсолютно честного, неподкупного человека?

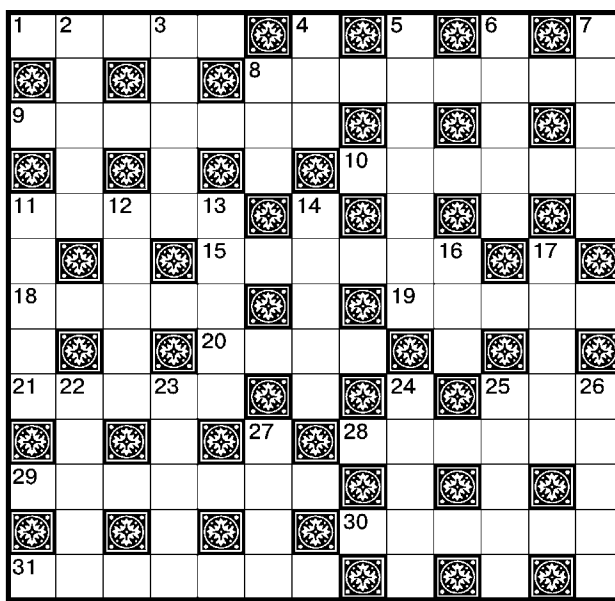
- Купить нельзя, продать можно...

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

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



■ КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Грядущее воплощение бога Вишну. 8. С какой собачкой сопоставим вес самого маленького из известных науке динозавров? 9. Где воевал отец певицы Пинк? 10. Термы в турецком варианте. 11. Самая влиятельная среди ежедневных газет Великобритании. 15. Биограф Фандорина. 18. Какая сиамская кошка скрасивала жизнь драматурга Жана Кокто в старости? 19. ... высоты при взлете. 20. Безмолвие, но короче. 21. Ленинский «рупор революции». 25. Русский поэт, не оставивший после себя потомков. 28. Лекарственное растение, чай настоем которого при вегетососудистой дистонии. 29. Где снимают фильм герои комедии «Солдаты неудачи»? 30. «Последняя линия защиты» ворот от гола. 31. Зона возведения. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 2. Голливудская актриса Джессика ... украсила запястье тату на санскрите. 3. Рыба для приготовления льянги. 4. Сердце Италии. 5. Тушь для ботинок. 6. «Чертеж нутра» телка. 7. Кто из наших классиков умер в психиатрической клинике во время блокады Ленинграда? 8. Какой напиток помог французскому королю Людовику XIV победить подагру? 11. «Понимаешь, я здесь живу, но это и гараж» (мировая комедия). 12. Какой шут «тысячу раз носил» на плечах принца Гамлета? 13. Кинокомедия «Плохой ...» с Билли Бобом Торнтоном. 14. Чем обычно выполняли книжные миниатюры в эпоху Средневековья? 16. «Черный ...» из мира бизнеса. 17. ... за независимость. 22. Литературный каркас. 23. Ферма американского звучания. 24. «Балетный волчок». 25. «Оставаться одной мне никак нельзя: лезет в голову всякая ...». 26. Природный конкурент электронных сигарет. 27. «Слоновый ... дорожке самолета».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 1. Калки. 8. Чили. 9. Чили. 10. Термы. 11. Таймс. 12. Шут. 13. Плохой. 14. Миниатюры. 15. Биогрэйв. 16. Черный. 17. За независимость. 18. Сиамская кошка. 19. Высота. 20. Молчание. 21. Ленинский. 22. Каркас. 23. Ферма. 24. Балетный волчок. 25. Оставаться одной. 26. Природный конкурент электронных сигарет. 27. Слоновый. 28. Лекарственное растение. 29. Где снимают фильм. 30. Последняя линия защиты. 31. Зона возведения. 2. Джессика. 3. Рыба для приготовления льянги. 4. Сердце Италии. 5. Тушь для ботинок. 6. Чертеж нутра. 7. Кто из наших классиков умер в психиатрической клинике во время блокады Ленинграда? 8. Какой напиток помог французскому королю Людовику XIV победить подагру? 11. «Понимаешь, я здесь живу, но это и гараж» (мировая комедия). 12. Какой шут «тысячу раз носил» на плечах принца Гамлета? 13. Кинокомедия «Плохой ...» с Билли Бобом Торнтоном. 14. Чем обычно выполняли книжные миниатюры в эпоху Средневековья? 16. «Черный ...» из мира бизнеса. 17. ... за независимость. 22. Литературный каркас. 23. Ферма американского звучания. 24. «Балетный волчок». 25. «Оставаться одной мне никак нельзя: лезет в голову всякая ...». 26. Природный конкурент электронных сигарет. 27. «Слоновый ... дорожке самолета».

Прогноз погоды на завтра, 1 февраля

	ночью	днем	Давление - 733 мм рт. ст.
Калуга	-5...-3	-1...+1	Относительная влажность воздуха - 97%
Малоярославец	-5...-3	-1...+1	
Спас-Деменск	-3...-1	+1...+3	
Жиздра	-3...-1	0...+2	

Ветер восточный 2-4 м/с
Восход - 08:24
Закат - 17:12
Луна 1 четверть

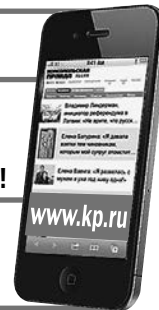
СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:
ТЕМА
ОТКЛИКИ
ЖАЛОБЫ

- для публикации
- на статьи
- доставку
- качество печати

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

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



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.
■ Шеф-редактор А. ГАНЕЛИН.
■ РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), Е. САЗОНОВ (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. № 144

■ 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: 235 575 экз.

Цена договорная

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



■ 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.

Редакция и издатель регионального выпуска - ООО «Агентство «Комсомольская правда - Калуга»

Генеральный директор
ООО «Агентство Комсомольская правда - Калуга» - П.В. Коренюгин.
Главный редактор «КП»-Калуга - А.А. Зайцев E-mail: riv@kp.kaluga.ru
www.kp.ru

Адрес: 248000, г. Калуга, ул. Космонавта Комарова, 36.
Телефоны: (4842) редакция - 79-04-54 (доб. 206);
отдел рекламы - 79-04-54 (доб. 181, 182). Директор отдела
рекламы - С.В. ЗАЙЦЕВА. E-mail: sz@kp.kaluga.ru

Отпечатано в типографии ЗАО «Полиграф-Сервис»:
г. Брянск, проезд Московский, 15а, телефон (4832) 32-11-77.
Объем 4 п.л. Заказ № 144
Тираж сертифицирован.

Волосам нужно железо

Иван НИКОЛАЕВ

Если наши волосы начинают выпадать, мы находим этому немало объяснений: наверное, это стресс, или возраст, или гормоны... Но на самом деле одной из самых распространенных причин выпадения волос является дефицит железа в нашем рационе.

Из всех жизненно необходимых микроэлементов важнейшим в человеческом организме можно назвать железо. Этот элемент играет множество ролей в сложных процессах обмена, и главная из них - транспорт кислорода от легких к периферийным органам и участие в окислительно-восстановительных реакциях. Железо необходимо и для обеспечения здоровья кожи и волос.

СКОЛЬКО ЖЕЛЕЗА НАМ ТРЕБУЕТСЯ?

Однозначно ответить на этот вопрос сложно: у различных групп людей разные потребности в данном элементе. Они зависят от характера питания: например, вегетарианский рацион, посты и диеты не могут обеспечить организм достаточным количеством железа. А при низком поступлении витамина С, избыточном употреблении консервированной пищи или газированных напитков (в них содержится много фосфатов), а также чая или кофе усвоение железа снижается, даже если оно поступает в организм в нормальном количестве.

Безусловно, большое количество железа нужно женщинам детородного возраста, особенно тем, у кого наблюдаются обильные месячные или имеются гинекологические заболевания, связанные с кровотечениями (например, миомы). Другие факторы кровопотери - операции, донорство и т. д. - также требуют компенсации израсходованного железа.

Кроме того, повышенное количество железа необходимо людям с высокими физическими нагрузками, подросткам в период активного роста и пожилым людям, чей обмен веществ замедлен и микроэлементы их пищи усваиваются хуже.

Также риски железодефицита связаны с некоторыми заболеваниями и приемом определенных лекарств - в частности, это дисфункция щитовидной железы, отравление свинцом или ртутью, необходимость приема антацидов - лекарственных средств для снижения кислотности желудочного сока, которые образуют в организме железосвязывающие комплексы. Аналогичные комплексы образуются и при ряде заболеваний - опухолях, ревматизме, дисбактериозе. Все эти состояния могут обуславливать выпадение волос по причине дефицита железа.

Следует помнить, что прием соединений цинка, магния, кальция, фосфора также значительно снижает всасывание железа. А вот усилить всасывание железа можно дополнительным приемом препаратов с витамином С.

Согласно методическим рекомендациям Роспотребнадзора, мужчины должны получать железо в количестве 8 - 10 мг/сутки, женщины - 18 мг/сутки, дети - 4 - 18 мг/сутки. Однако на практике необходимо учитывать ряд индивидуальных факторов, ориентироваться на самочувствие и показатели клинического анализа крови.

ПОЧЕМУ РЕДЕЮТ ВОЛОСЫ

Если с пищей поступает слишком мало железа или оно недостаточно эффективно усваивается, то нарушаются процессы питания и регенерации периферических тканей - а значит, и

волосных фолликулов. При этом синтез нового волоса протекает замедленно и неполноценно. Внешне это выражается в том, что волосы становятся тонкими, тусклыми, ломкими, ухудшается их структура. Больше волос выпадает, уменьшается объем прически.

Для нормального состояния волос необходим адекватный уровень ферритина - сложного белкового комплекса, в состав которого входят атомы железа. Ферритин служит внутриклеточным депо железа в организме, и его уровень определяет запасы этого ценного элемента.

Многие источники приводят достаточно «лояльные» показатели нормы ферритина - 30 - 400 мкг/л для мужчин и 13 - 150 мкг/л для женщин. Но практика показывает: чтобы волосы были здоровыми, уровень ферритина в крови должен составлять не менее 70 мкг/л, а у тех людей, у кого эта цифра значительно меньше, чаще всего и выпадают волосы. Трихологи отмечают, что у каждого второго пациента с диффузным выпадением волос встречается дефицит ферритина.

ПРОДУКТЫ - ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

Какая пища может служить источником железа? Выбор достаточно велик: это яйца, рыба, мясо и субпродукты, мясо домашней птицы. Для тех, кто не употребляет животных продуктов и придерживается вегетарианства, есть подходящие альтернативы - зеленые овощи, цельнозерновые каши и бобовые, миндаль и кунжут, пивные дрожжи, сухофрукты (финики, изюм, чернослив), красные и бурые водоросли, свекла, тыква, авокадо, персики, груши. Но, к сожалению, мы можем лишь приблизительно оценить, какое количество железа содержится в данном фрукте или данной тарелке каши, ведь реальный микроэлементный состав продукта может значительно отличаться от эталонного.

К тому же биодоступность железа может значительно уменьшаться, если железосодержащие продукты употребляются в неподходящих сочетаниях. Например, вполне классические сочетания мяса с картофелем, белым хлебом, сливочными или сметанными соусами существенно снижают всасываемость железа.

Таким образом, и для профилактики, и тем более для коррекции железодефицита наиболее надежным способом остается прием железа в виде аптечных препаратов.

■ НА ЗАМЕТКУ

Высокоэффективным источником железа может стать натуральный витаминный тоник «Флоради́кс Ликвид Айрон Формула» производства компании «Салюс-Хаус» (Германия). Легче усваиваются жидкие формы железа, они также лучше переносятся и не имеют неблагоприятных последствий со стороны желудочно-кишечного тракта. А кроме того, сочетание минеральных веществ с букетом растительных экстрактов и соков усиливает целебный эффект.

Основа тоника «Флоради́кс Ликвид Айрон Формула» - глюконат двухвалентного железа. Полезные витамины в его составе дополнены соответствующими экстрактами и соками, которые являются природными источниками тех же витаминов. Так, витамин С «рифмуется» с экстрактом шиповника, соками апельсина и черной смородины, а витамины группы В - с пивными дрожжами и экстрактом зародышей пшеницы. Комплекс ценных растительных компонентов - экстракты моркови, крапивы, шпината, пырея, фенхеля и водорослей,



ПРЕПАРАТЫ ЖЕЛЕЗА: КАК ВЫБРАТЬ И КАК ПРИНИМАТЬ

Препараты солей железа не всегда легко усваиваются и комфортно переносятся: они могут вызывать запоры, ухудшать состояние зубов, вызывать неприятные ощущения в желудке. В целом соли двухвалентного железа абсорбируются быстрее и полнее, чем соли трехвалентного железа. Также лучше отдать предпочтение органическим солям железа (глюконату, лактату и др.) перед неорганическими (сульфатом, хлоридом). Чтобы повысить усвоение железа, полезно обогащать его препараты витамином С и пивными дрожжами.


Благодарим за помощь в подготовке статьи Марию НЕВСКОЮ, врача-дерматолога, трихолога, косметолога.



соки с мякотью свеклы, фруктов и ягод - активизирует пищеварение, улучшает работу кишечника, препятствует запорам. Наконец, гармоничный микс фруктовых соков делает это полезное средство удивительно вкусным.

В случае выпадения волос советуем вначале пройти диагностику - выполнить анализ крови на железо и ферритин. Если результаты свидетельствуют о дефиците железа, тогда назначается восстановительный курс - по 100 мг железа ежедневно в течение 3 месяцев. После контрольного анализа, если показатели железа и ферритина нормализовались, рекомендуется продолжить прием железа в физиологических дозировках (50 мг в сутки) еще в течение 3 месяцев.

В том случае, если присутствует постоянная потребность в повышенном поступлении железа (кровопотери, интенсивная физическая нагрузка и т. д.), необходим постоянный прием железа в физиологических дозировках. Для контроля необходимо 1 раз в 6 месяцев проводить необходимые анализы.






УСТАЛИ от усталости?

Утомляемость, как и сухость и ломкость волос и ногтей, сухость кожи и ее склонность к образованию трещин, могут указывать на нехватку в организме железа

РЕШЕНИЕ:
Натуральный немецкий тоник
ФЛОРАДИКС
Ликвид Айрон Формула с железом и витаминами

- Содержит биодоступный глюконат железа (II)
- Витамин С поддерживает иммунитет и помогает усваивать железо
- Растительные экстракты и фруктовые соки для улучшения пищеварения и предотвращения запоров
- Без консервантов, спирта, красителей и отдушек
- Принимать 1 раз в сутки 10 мл во время еды



Подробная информация о тонике на сайте www.arnebia.ru

Регистрационное удостоверение П. № RU.77.99.11.003.E.01.258.11.14 от 25.11.2014

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ