

## Розрезерв: запасов хватит на случай любого ЧП

Читайте на стр. 4 ▶



РАДИО КП

## Евроневидение

Волнует ли вас отмена  
песенного конкурса? - 20:00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



6 105 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки

Пятница  
20 марта

Газета нашего города ★ Калуга

№ 31 (27106) 2020 год

## Выбирает ли коронавирус своих жертв по группе крови

Ученые пока не готовы  
подтвердить подобные  
предпочтения  
опасной заразы...



Читайте на стр. 5 ▶



Сергей ШУРОВ -  
Тине КАНДЕЛАКИ:

## Я стану ПОЛИТИКОМ номер один!

Популярный музыкант  
в эфире Радио «КП» -  
о «Партии Роста», здоровье  
и своих деньгах.

В эфире Радио «Комсомольская правда» (fm.kp.ru) шоумен попытался объяснить ведущей, зачем ставит эксперименты в политике.

- Сергей, вы вдруг вышли с политическими заявлениями и амбициями. Это постмодернистский жест? Или на самом деле просто пришел возраст, пришло время, когда захотелось что-то изменить в стране?

Продолжение на стр. 12 - 13 ▶

## ВТБ в Калужской области нарастил розничный кредитный портфель на 22%

По итогам 2019 года розничный кредитный портфель ВТБ в Калужском регионе вырос на 22% — до 14,9 млрд. рублей. Объем привлеченных средств частных лиц увеличился на 23% и на 1 января составил 13,5 млрд. рублей.

В сегменте кредитования основная доля портфеля приходится на ипотеку и кредиты наличными. Ипотечный портфель за год увеличился на 24% — до 8,2 млрд. рублей, портфель кредитов наличными — на 21% (до 5,6 млрд.), автокредитов — на 17% (700 млн. рублей). Доля ВТБ на региональном рынке кредитования физлиц на конец года составила 14%.

Всего за 2019 год калужское подразделение банка выдало жителям региона порядка 8 тысяч займов на общую сумму 6,8 млрд. рублей, из них 3,3 млрд. пришлось на ипотеку, 3 млрд. — на кредиты наличными. Еще 500 млн. составили выдачи автокредитов (+6% к прошлому году).

По итогам года также зафиксирован рост по сберегательным продуктам. Привлеченные средства от населения увеличились на 23% и достигли 13,5 млрд. рублей. Стоит отметить рост на 80% объема средств, размещенных в инвестиционные продукты, — на отчетную дату портфель в данном сегменте составил 1,6 млрд. рублей. Доля банка на региональном рынке привлечения выросла до 7,4%.

Комментируя итоги работы, управляющий ВТБ в Калужской области Анжелика Романюк отметила:

— В 2019 году мы значительно увеличили ключевые показатели банка в части кредитования и привлечения. Калужане почти в два раза чаще, чем в 2018 году, обращались к инвестиционным продуктам с целью приумножения средств. Уже сегодня все наши частные клиенты и компании большинство вопросов могут решить дистанционно, без посещения отделения ВТБ. В текущем году активная работа по дальнейшей цифровизации бизнеса, проводимая в рамках стратегии группы, продолжится. Мы высоко ценим доверие своих клиентов и стремимся стать для них банком первого выбора.



ТАСС продолжает публиковать новые серии интервью журналиста Андрея Ванденко с Владимиром Путиным к 20-летию его избрания президентом. Серий - тоже 20. В сегодняшней глава государства рассказал о госкорпорациях, зарплатах больших чиновников и борьбе с олигархами.

## ОЛИГАРХИ БОЛЬШЕ НЕ ЛЕЗУТ В ПОЛИТИКУ

Ванденко:

- Чем нынешние капитаны бизнеса лучше олигархов 90-х? Тем, что вы их знаете и им доверяете?

Путин:

- А я и тех всех знал, и этих знаю. Дело не в том, чтобы кого-то закручивать, там чего-то открывать и отрывать им всякие места. Дело знаете в чем? Не допускать к управлению страной, не влиять на политические решения. Ясно, что и тогда, и сейчас все ищут ходы, лоббируют свои интересы. Разница в 90-х и сейчас заключалась в том, что они напрямую влияли на принимаемые государством решения. И в вопросах безопасности. Руководители сегодняшних компаний такой привилегией не пользуются.

- А пытаются?

- Уже и нет. Они поняли, что это невозможно, и даже не лезут. Они борются за свои интересы, например, сейчас обсуждается вопрос с нашими партнерами по ценам на нефть, на газ. Ну конечно, они отстаивают свою позицию. Но они не пытаются влиять как бы изнутри.

## КОРПОРАЦИИ - САМЫЕ БОЛЬШИЕ НАЛОГОПЛАТЕЛЬЩИКИ

- А то, что государство так активно в последние годы лезет в экономику? То, что вот эти госкорпорации, которые были созданы как раз в тучные годы, во второй половине нулевых, когда денег было до фига и можно было там чего-то с ними делать.

- Это не соответствует действительности. Да, есть разные подсчеты участия государства в экономике. Кто-то считает, что слишком много государства в экономике, кто-то считает, что нормально. И разные методики дают разный конечный результат.

- Как считаете вы?

- Я считаю, что у нас сба-

# Владимир ПУТИН: Меня коробит от миллионных зарплат ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ

20<sup>20</sup> ВОПРОСОВ  
Владимиру Путину

ний, но не навечно и не собирается их вечно держать, собирается санировать и выводить их на рынок. И такой план у Центрального банка есть, и Набиуллина мне об этом докладывает.

## ТОП-МЕНЕДЖЕРЫ МНОВОАТО ПОЛУЧАЮТ

- Как бьется государственность корпораций с рыночными зарплатами топ-менеджеров?

- Плохо бьется.

- Ну когда получают по миллиону в день!

- Да, меня самого это коробит, честно вам скажу. Я сейчас отвечу, не так все просто, как казалось бы на первый взгляд. Я уже там на этот счет с ними разговаривал. Ответ какой? Там же они нанимают большое количество иностранных специалистов - они работают эффективно, и они чего-то стоят на рынке, на международном рынке труда. Они вынуждены их брать и платить им зарплату, которую их работа стоит на международном рынке труда. Если им платить, то они как начальники должны получать больше. То же самое у нас произошло знаете с кем? С летчиками гражданской авиации. Вот то же самое сейчас произошло. Вынуждены были брать пилотов иностранных компаний, особенно имеющих опыт работы на «Боингах», на европейских машинах. Вынуждены были повысить им уровень заработной платы под европейские и американские стандарты. Теперь военные летчики с удовольствием уходят на кресло второго пилота, потому что в армии стали получать меньше, чем в гражданской авиации. Сразу это перекошило рынок труда, включая Министерство обороны. Поэтому и здесь то же самое.

- Ну летчики сколько получают, ну полмиллиона в месяц?

- Ну второй пилот где-то, по-моему, 300 - 350 тысяч.

- Ну вот, а топ-менеджер получает миллион в день. Ну в день! Ну Владимир Владимирович, ну что-то как-то многовато будет, нет?

- Насчет дня я не знаю, но многовато, я с вами согласен.

Продолжение следует.



лансированная ситуация. У нас из 20 наших крупнейших компаний, по-моему, только семь или восемь с государственным участием. Но вопрос не в том, частные они или государственные. Вопрос в том, как они работают. Если реально они работают грамотно, приносят доход государству, то тогда встает вопрос о том, это что, самоцель, что ли, приватизация или нет? Вот в Канаде, например, они взяли и приватизировали железную дорогу. Ну и чего? Американцы купили. Они сто раз пожалели, что продали. Надо быть очень аккуратным здесь и принимать взвешенные решения. Кроме всего прочего, компании с госучастием являются самыми крупными налогоплательщиками. «Роснефть» - номер один. Потом «Газпром». Потом «Лукойл». Потом там «Татнефть» есть, Сбербанк.

- Но «Лукойл» - это частная история.

- Да, так я про это и говорю. Крупные компании - они

самые крупные налогоплательщики.

## ЧТОБЫ НЕ НАБРАЛ ДЕНЕГ У ЛЮДЕЙ И НЕ РАСТВОРИЛСЯ В ЛОНДОНЕ

- Принято считать, это как аксиома, что государство - неэффективный собственник.

- Эта аксиома ничего не стоит, если не посмотреть на работу конкретного предприятия. Общий подход - это средняя температура по больнице. Как вы знаете, очень часто этим аргументом пользуются тогда, когда люди справедливо ставят вопрос о том, что в среднем у нас хорошо, а мне конкретно и моему соседу плохо. Так же, если перевернуть эту медаль, с другой стороны будет то же самое. Общий подход, может быть, и правильный как методика, но надо смотреть каждый раз отдельно.

- То есть ничего страшного в реприватизации вы не видите?

- Нет, я ничего здесь страшного не вижу.

- А вот Юмашев, ваш советник, считает иначе.

- Ну на то и советники, чтобы высказывать свою позицию. И человек, который

принимает решения, должен услышать каждую точку зрения, я так стараюсь и делать. Вот другая проблема: предъявляют претензии к Центральному банку, что он много забрал под себя финансовых учреждений, истратил огромное количество денег, выплатил там большие деньги акционерам и так далее. Но он и не акционерам платил в основном, платил гражданам, чтобы они понесли минимальный ущерб от санаций того или другого финансового учреждения. Я знаю, люди посмотрят, кто-то рассердится, скажет вот: «я пострадал», но делал Центральный банк это для того, чтобы миллионы не пострадали. Чтобы слабые финансовые учреждения не набрали денег немерено у населения, как это делали застройщики с обманутыми вкладчиками, и потом бы растворились куда-нибудь в Лондон там, как обычно. Вот поэтому в свое время нужно было делать эту санацию, плохо ли, хорошо - это другой вопрос. Вот он набрал, Центральный банк, активы этих финансовых учрежде-



Полный текст и видео - на kp.ru. Обсуждение - на Радио «КП»



о одноклассники



Давайте дружить на ok.ru/kp.ru

DISCUSSION

Можно ли вернуть в госклиники хороших специалистов, ушедших в частные медцентры?

ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ВИДЕО  
Фитнес на карантине: как заниматься спортом в квартире

ЗВЕЗДЫ  
Дочь Заворотнюк вышла из тени, чтобы зарабатывать на лечение матери



# «Изменения в Конституцию важны, но здоровье граждан важнее»

Дмитрий СМЕРНОВ

**Глава государства назначил дату всероссийского голосования, но ее могут перенести из-за коронавируса.**

Владимир Путин на встрече с председателем Центризбиркома Эллой Памфиловой сообщил, что подписал указ о назначении дня голосования по поправкам в Конституцию. Но при этом сразу же сделал важную оговорку.

- Я подписал его с определенной датой, как мы раньше и говорили, - это 22 апреля, - сказал Путин. - Вместе с тем согласно закону после издания указа мы должны проводить это голосование не раньше чем через месяц, а можно позднее, причем срок - когда позднее - в законе не обозначен.

Дело в том, что се-

годня во всем мире последнее слово остается не за лидерами государств, а за коронавирусом. И никто не может быть уверен, что через месяц в стране можно будет собирать людей на избирательные участки без риска для их здоровья.

- Очень рассчитываю, что граждане России придут и выразят свое мнение, - продолжил Путин. - Но мы будем проводить это голосование только в том случае, если эпидемиологическая ситуация позволит. Потому что при всей важности изменений в Основной Закон ничего более важного, чем здоровье и жизнь наших граждан.

То есть, если эпидемия коронавируса не пойдет на спад, день голосования можно будет перенести на другой срок. Президент попросил сотру-

дников ЦИК готовиться к проведению волеизъявления россиян.

- Трудно не согласиться с вами, что здоровье и безопасность граждан - самое главное, - сказала Памфилова. - Наша избирательная система современная, динамичная, мы готовы к любому развитию событий.

- Мы с вами видим, что в тех странах, где ситуация гораздо

сложнее, чем у нас, тем не менее от политических мероприятий подобного рода, от выборов не отказываются, - сказал Путин. - Подписывать сегодня указ без конкретной даты более или менее бессмысленное дело. Но повторяю еще раз: закон нас не ограничивает - если ситуация потребует, тогда мы перенесем на более поздний срок всероссийское голосование.



## ДОСЛОВНО

«Лично президент это делать (определять, безопасно ли проводить голосование по поправкам в Конституцию 22 апреля. - Ред.) не может и не должен, оценку будут давать специалисты. Именно профессионалы будут выносить свое суждение о том, позволяет ли эпидемиологическая ситуация проводить голосование или нет. Но окончательное решение за президентом...»

(Пресс-секретарь президента Дмитрий ПЕСКОВ - журналистам о возможном переносе даты голосования по поправкам в Конституцию.)

## В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ

Елена КРИВЯКИНА

**Процедуры банкротства в стране могут заморозить.**

1 До 1 мая приостановлены проверки бизнеса, в том числе налоговой и таможенной. В ближайшие дни должны отменить и те, что уже назначены. Единственное исключение могут сделать, если обнаружится прямая угроза жизни людей.

2 Правительство может ввести в стране мораторий на процедуру банкротства. Михаил Мишустин дал срок на подготовку законопроекта до 1 апреля. До тех пор органы власти попросят не

## Новые антикризисные меры: Бизнес избавят от проверок, а гречки хватит на всех

банкротить компании-должники. А гражданам с низким уровнем дохода упростят и сделают бесплатной процедуру урегулирования долгов.

3 За бесперебойными поставками продуктов проследят. Вице-премьер Виктория Абрамченко подчеркнула, что дефицита продуктов в стране нет. Так, запасы гречки, на отсутствие которой на прилавках жалуются россияне, больше 350 тысяч тонн.

- Один Алтайский край сможет обеспечить страну гречкой, - заявила Абрамченко.

4 Малому и среднему бизнесу разрешили три месяца не платить страховые взносы. Дана отсрочка и на уплату арендных платежей.

О ситуации вокруг коронавируса > стр. 5 - 10.

## ФИНАНСЫ

Евгений БЕЛЯКОВ, Дмитрий КОЗУРОВ

**Падение национальной валюты продолжается.**

## Доллар ушел за 80. Что дальше?

Мировые рынки лихорадит. Буквально через день котировки и индексы падают на 10%, такого не было десятилетия.

Так у мировой экономики проявляется коронавирус. Карантин в целых странах, закрытие границ, остановка производств - все это может привести к очень серьезным последствиям. И уже приводит - обвалился рынок нефти. Баррель марки Brent опускался ниже \$25. Такого не было с 2003-го!

На этом фоне не устоял и рубль. 19 марта на Московской бирже за доллар давали почти 81 рубль, за евро - 87 рублей.

До какого уровня ослабевает рубль, сейчас сказать невозможно. Многое будет зависеть от решения Центробанка в эту пятницу. Если регулятор поднимет

ключевую ставку, это сможет укрепить рубль. Но у этого решения есть и побочные последствия: кредиты станут более дорогими.

## ПРЯМОЙ ВОПРОС

### Почему зараза бродит по всему миру, а спотыкается рубль?

Наша национальная валюта уже вышла на второе место в мире по нестабильности курса. По состоянию на 19 марта рубль подешевел к доллару более чем на 20%.

- Просто у нас типичная сырьевая валюта. Падают цены на нефть, дешевеет и рубль, - объясняет экономист Денис Ракша. - Сейчас все скупают доллары, «убегая» из рискованных активов.

Вместе с рублем лидерами по падению по отношению к доллару стали мексиканский и колумбийский песо.

## ВОПРОС ДНЯ



**Некоторые привычки, к которым нас приучает COVID-2019, могут пригодиться и в дальнейшем (см. стр. 6). Мы спросили: Чему хорошему и полезному может научить нас коронавирус?**

Сергей ШАРГУНОВ, депутат Госдумы:

- Казалось бы, все вот-вот начнут друг от друга шарахаться, но эта общая угроза могла бы, наоборот, сделать нас ближе. И не в том смысле, что скоро появится приложение для знакомств карантиндер. Смысл в ответе на древний вопрос: кто мой ближний? А он, ближний, - это просто тот, кому надо помочь. Говорят, там и тут возникают новые тимуровцы, которые, понимая, что сами по малолетству едва ли в зоне риска, пособляют с покупкой еды или лекарств или выгулом собак пожилым людям и тем, у кого слабая иммунная система. Такое движение милосердия и спасения должно стать массовым.

Виталий МАНКЕВИЧ, президент Русско-Азиатского союза промышленников и предпринимателей:

- После всемирной пандемии люди станут внимательнее относиться к своим сбережениям, задумываться о средствах на черный день. Также карантин - отличное время закрыть недостающие пробелы в образовании. Наверное, каждый имеет дома у себя стопку непрочитанных книг, а в компьютере «запылилась» папка «тренинги».

Сергей ЛУКЬЯНЕНКО, писатель-фантаст:

- Можно попробовать находить плюсы даже в такое жуткое время. Отсутствие пробок, тишина и пустота на улицах. Непоказная мода на ЗОЖ и маски. Кстати, людей в масках по-прежнему единицы.

Катя СОЛНЕЧНАЯ, маркетолог:

- Теперь в течение дня можно помедитировать, можно самим приготовить обед и не спеша съесть его свеженьким, больше проводить времени с родными.

Марина ПОЗИНА, психолог:

- Критическому мышлению. И быть психологом самому себе. Вирус и сложившаяся вокруг ситуация заставили нас выйти из зоны комфорта и спрашивать себя: «Чего я боюсь?», «Что заставляет меня так действовать?» Болезнь пройдет, а привычка рационализировать любое свое действие останется.

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 6 миллионов 105 тысяч человек

**ОБМЕННЫЙ КУРС**

Доллар США \$ **80,16** + 2 руб. 95 коп.

Евро € **87,27** + 2 руб. 38 коп.

**НЕФТЬ** \$ за баррель **26,18** - 7,1%

По данным Центробанка

По данным Bloomberg на момент установления курсов валют



Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Замглавы ведомства рассказал «КП», в каких случаях государство распечатает закрома.

Сколько в стране запасов продуктов на черный день? Как будет происходить снабжение в случае эпидемии? Где находятся склады и как они устроены? Все эти вопросы сейчас витают в воздухе.

«КП» решила обратиться с ними в Росрезерв - одно из самых закрытых ведомств. Ответить нам согласился замруководителя Росрезерва Игорь Гучас. Учитывая значимость темы, мы приводим его ответы дословно.

- Игорь Вацлавасович, все обеспокоены ситуацией с коронавирусом. Достаточно ли запасов?

- Росрезерв принимает участие в работе по предотвращению завоза и распространения коронавирусной инфекции на территории России, которую координирует оперативный штаб под руководством вице-премьера **Татьяны Голиковой**. Но сведения о том, что и в каком количестве хранится в государственном материальном резерве, составляют государственную тайну. Могу только отметить, что номенклатура товаров и объемы их накопления определяются на основании анализа потенциальных угроз, среди которых учитываются и вызванные различными чрезвычайными ситуациями временные нарушения снабжения продовольствием.

- Вы стали запасать больше в связи с угрозой эпидемии?

- Структура запасов, соответствующая меняющемуся характеру угроз, - ключевой фактор эффективности государственного резерва. Поэтому работа по актуализации номенклатуры и норм накопления проводится на регулярной основе. Так, в связи



### ЧТО ХРАНИТСЯ НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ

- Пищевые продукты
- Напитки
- Табачные изделия
- Текстильные изделия
- Одежда
- Кожа и изделия из кожи
- Лекарственные материалы
- Древесина и изделия из дерева и пробки
- Изделия из соломки и материалов для плетения
- Мебель
- Бумага и бумажные изделия
- Уголь, металлические и другие руды, кокс, металлы, нефтепродукты
- Топливо
- Компьютерное, электрическое, электронное и оптическое оборудование
- Машины и промышленное оборудование
- Автотранспорт
- Химические продукты и вещества

Штабеля снеди и вещей первой необходимости простираются на километры.

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



- В последний раз такая интервенция проводилась в 2013 году, чтобы поддержать затопленный Дальний Восток. Тогда Росрезервом были произведены масштабные отгрузки в торговые сети региона основных продовольственных товаров. Это позволило сдержать цены. Кроме того, как показывает практика, чтобы успокоить спрос ажиотажного характера зачастую оказывается достаточным объявить лишь о намерении выпустить товары из государственного резерва. Например, в 2006 году «соляная паника» прекра-

## ПОДСЛУШАНО На случай ядерной войны

- Комбинаты есть наземные, с виду совершенно обычные, чтобы не привлекать к ним излишнего внимания, хоть это и режимные хорошо охраняемые объекты, а есть и не совсем обычные, например, подземные, - рассказал «КП» знающий человек, близкий к Росрезерву. - Самый глубокий - относительно недалеко от Москвы, примерно в 200 км. Он расположен на глубине 100 метров в месте бывших подземных разработок. Длинные широкие галереи, рассчитанные на проезд автотранспорта. Здесь круглый год естественным путем поддерживается постоянная температура 8 - 10 градусов. Благодаря этому многие продукты хранятся дольше, чем в других местах. Такие хранилища рассчитаны на то, чтобы выстоять даже в условиях ядерного удара - настолько высокая у них степень защиты. И у нас в стране оно не единственное.

тила, как только появилась информация о планах направить в торговые сети соль из запасов государства.

- Как устроены склады Росрезерва? Это особо охраняемые объекты или обычные склады?

- Хранилища Росрезерва (комбинаты) расположены по всей территории страны. Все они являются режимными объектами. Охраняются силами ведомственной охраны, а в отдельных случаях - подразделениями Росгвардии. При возникновении необходимости комбинаты ведут отгрузку круглосуточно.

## СПРАВКА «КП»

✓ Постановление о создании Комитета резервов было подписано председателем Совнаркома СССР Молотовым 17 октября 1931 года. Этот государственный орган объединил все функции управления продовольственными и мобилизационными запасами страны.

✓ Первая номенклатура госрезерва включала 11 товаров отечественного производства и 68 импортных. С 1939 года велось активное пополнение резервов на случай войны, мобилизационные запасы промышленности были увеличены почти на 60%.

✓ С 22 июня 1941 года система перешла на круглосуточный режим и решала задачи снабжения фронта и тыла. Через систему госрезерва распределялись материалы, поступавшие по ленд-лизу. ✓ В 1986 году для сооружения саркофага над энергоблоком Чернобыльской АЭС в кратчайшие сроки из госрезерва были отгружены тысячи тонн свинца из специальных хранилищ. Сотрудники системы принимали участие в ликвидации последствий землетрясений в Ташкенте и Спитаке.

✓ В 90-е годы запасы госрезерва позволили обеспечивать до половины ежемесячного потребления продуктов в дотационных регионах. Кроме того, на средства, полученные от продажи редких земельных элементов, цветных металлов и топлива со складов госрезерва, закупалось продовольствие для населения.

✓ Сегодня сеть хранилищ покрывает всю территорию страны, включая Крым.

## ■ ДРУГОЕ МНЕНИЕ

### «Может, не надо склады вскрывать?»

- То, что у нас есть запасы, это хорошо, - сказал «КП» член Совета Федерации **Дмитрий Шатохин**. - Но в нынешних условиях, когда совпали кризисные проявления в экономике из-за вируса и из-за падения стоимости нефти, нам самое время задуматься о собственном производстве. Мы пережили в 2014 году подобную ситуацию и сделали очень много правильного. Был проведен перевод на импортозамещение, особенно хорошо это получилось в сельском

хозяйстве. По зерновым продуктам, сахару и мясу уже способны себя обеспечить, хуже по молоку.

В чем точно будет проблема - это текстильные изделия, полимерные товары, игрушки. Но у нас есть резервы. Производство текстиля, например, может активизироваться за счет предприятий в Ивановской и Костромской областях. Так что не надо вскрывать склады и проедать запасы в ожидании, когда к нам снова придет импорт - надо развивать свое.

- Если вдруг с прилавков магазинов исчезнут соль, чай, туалетная бумага, то есть ли у госрезерва достаточный запас для того, чтобы справиться с дефицитом?

- Запасы госрезерва могут использоваться для оказания регулирующего воздействия на рынок. Делается это в форме товарных интервенций. То есть запасы направляются в открытую продажу. Объемы накопления запасов определяются с учетом всех задач, которые правительство РФ может поставить перед нами.

- Бывали ли случаи, когда приходилось распечатывать государственные резервы?

**ХРОНИКА  
КОРОНАВИРУСА**

**ЗАРАЖЕНЫ (мир)** 220 691 (+17 162)  
**ЗАРАЖЕНЫ (Россия)** 147 (+0)  
человек за сутки

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Золотые правила, чтобы домашний карантин не оказался каторгой.

Ситуация с коронавирусом меняется каждый день, все больше людей оказываются на карантине или в добровольной самоизоляции, чтобы не подхватить инфекцию. Компании переводят сотрудников на удаленную работу. Школы закрываются на длительные каникулы. И многие на долгие дни оказались заперты в четырех стенах вместе с семьей. Внезапно для многих это оказалось тяжким испытанием. Как тут не дойти до истерик, развода, а то и чего похуже? Об этом нам рассказали психолог, профессор кафедры научных основ экстремальной психологии МГППУ Марина Розенова и практикующий психолог и педагог Анастасия Зубкова.

**УБЕЖИЩЕ НА БАЛКОНЕ**

- Начните с генеральной уборки. Во-первых, это гигиенично. Во-вторых, труд и общая цель смогут сразу сплотить всю семью. В-третьих, в убранный, расхламленной квартире будет куда легче дышать и приятнее находиться, - говорит психолог Анастасия Зубкова. - Заперти очень важно иметь личное пространство, место, где вас никто не трогает. Где вы можете побыть как бы наедине. Оглянитесь, у каждого ли из ваших домочадцев есть такое место?

# Дети внезапно остались без школы. Маме от нервов ставят уколы...



Дети в закрытом пространстве сведут с ума кого угодно. Но можно пустить их энергию в мирное русло.

Shutterstock

Лучше, чтобы это не была кровать, в которой он спит: каждому из вас важно менять декорации. Расчищенный балкон или закуток в коридоре с креслом и лампой для чтения вполне подойдут.

**ПЛАНЕРКИ ПЕРЕЕЗЖАЮТ В КВАРТИРУ**

- Вынужденное постоянное совместное пребывание с семьей может сильно

напрягать. Чтобы этого не случилось, обменяйтесь с домочадцами своими желаниями и планами, - рекомендует Марина Розенова. - Можно провести семейный совет и выработать совместный план и правила на это время. Вполне возможно, вам понравится вместе что-то обсуждать!

- Даже если в вашей семье не было такого правила, постарайтесь раз в день встречаться все вместе за одним столом, - утверждает психолог. - За ужином, чаепитием, за настольными играми... Главное - не у телевизора, который не даст полноценно пообщаться. Когда вы вместе, устройте свою совместную жизнь так, чтобы было время оставить друг друга в покое и время побыть вместе.

**ЗАТО ПОЛОЧКИ БУДУТ ПРИБИТЫ**

- Наверняка накопился целый список домашней рутины, доделать которые давно не доходят руки. Что ж, время настало, - считает Анастасия Зубкова. - Составьте список и постарайтесь равномерно распределить работу и отдых. Уверена, у вас есть книги, которые вы отложили до лучших времен, сериалы и фильмы, которые хотели посмотреть.

- С детьми все просто: основное время будет уходить на изучение учебной программы, - напоминает Марина Розенова. - Важно настроить детей не выпадать из ритма. И в этом им должны помочь взрослые.

Продолжение темы о новой напасти > стр. 6 - 10.

**КОНКРЕТНО**

**Правила психической безопасности для находящихся в самоизоляции**

✓ Карантин не повод для социальной изоляции. Да здравствует скайп и прочие видеомессенджеры. Обустройте пространство для онлайн-общения с близкими и друзьями.

✓ Оборудуйте место для побеситься. Детям сложно без физической активности. Организуйте для них активные игры - жмурки, прятки. Делайте вместе по утрам зарядку.

✓ Хотя бы полчаса в день уделяйте физкультуре. Не забывайте перед упражнениями проветривать помещение.

✓ Позаботьтесь о своем самочувствии - лежите в ванне, высыпайтесь, занимайтесь тем, что вам нравится, разрешайте себе приятные мелочи. В случае выбора - запретить что-то ребенку или разрешить - лучше разрешите.

**ШУТКА  
ИЗ ИНТЕРНЕТА**

**ВАЖНО! ВСЕМ РОДИТЕЛЯМ!**

В следующие несколько недель вам понадобятся:

- 4 пачки беруш
- Конфеты с алкоголем
- XXL-постер для рисования
- Пазл из 5.000 деталей
- Абонементы Netflix, Amazon Prime, Disney
- 5-10 ящиков вина
- Книги «Воспитание без насилия», «Воспитание во время семейного кризиса», «Школа медитации для родителей» и «Как распознать первые признаки инфаркта»

**■ ВОПРОС - РЕБРОМ**

**Правда ли, что коронавирусом чаще заражаются люди со II группой крови**

Анна НИКОЛАЕВА

**В интернете обсуждают неоднозначные выводы ученых из Китая.**

Китайские ученые решили выяснить, существует ли связь между группой крови и тем, насколько легко человек заражается COVID-19. Результаты исследования опубликованы на сайте с данными медицинских исследований Medrxiv.

У пациентов трех китайских госпиталей, оказавшихся в эпицентре эпидемии, они взяли образцы крови и изучили их. 206 проб принадлежали людям, скончавшимся от коронавируса.

Выяснилось, что 25,80% анализов были взяты у пациентов с I группой крови, 37,75% - со II, 26,42% - с III, 10,03% - с IV. На этом основании ученые сделали осторожное предположение, что восприимчивость к заражению COVID-19 у людей со второй группой крови может быть несколько выше, чем у всех остальных. Официальных научных статей об этом пока нет (публикация на портале таковой не считается), но вообще-то это достаточно громкое заявление. Мы попросили прокомментировать его **врача-инфекциониста, кандидата медицинских наук, доцента кафедры инфекционных болезней у детей Российского национального исследовательского медуниверситета им. Н. И. Пирогова Ивана Коновалова:**

- Такая информация требует тщательного изучения и статистической обработки, прежде чем делать из нее какие-либо выводы, - объяснил нам эксперт. - Вообще II группа крови у людей встречается чаще всего. Поэтому неудивительно, что и среди пациентов с COVID таких может встречаться больше.

**Мифы и правда о вирусе**  
> стр. 7.



О том, как защитить себя и своих близких от коронавируса, читайте на kp.ru

**УМЕРЛИ (мир)** 8957 (+752)  
**УМЕРЛИ (Россия)** 0 (+0)  
человек за сутки

**ВЫЗДОРОВЕЛИ (мир)** 84 161 (+2054)  
**ВЫЗДОРОВЕЛИ (Россия)** 5 (+0)  
человек за сутки

По состоянию на 19 марта 2020 года

Андрей АБРАМОВ

Эти правила помогут избежать заразы и сэкономить в любые времена.

Пандемия все равно рано или поздно закончится. Может, через месяц, а может, к лету - у экспертов разные прогнозы. Мы ворчим, вынужденные изменить привычный уклад жизни. Однако некоторые новые привычки могут оказаться полезными, даже когда о коронавирусе забудут.

## 1 ЧАЩЕ МЕРИТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

До того как школы стали отпускать на внеплановые трехнедельные каникулы, в учебных заведениях стали измерять температуру. Пришел на уроки с жаром - отправили ребенка обратно домой и доложили в поликлинику.

Мера вполне может пригодиться и против сезонного гриппа и ОРВИ, когда школы становятся рассадниками вирусов. Как бы тщательно ни намывали полы хлоркой, дети весь день лицом к лицу. А если на входе в здание разворачивать больных школьников, можно избежать закрытия классов на карантин.

Кстати, процедура эта сейчас занимает секунду. Давно продают бесконтактные термометры, которые считывают температуру тела.

- «Температурный режим» не мешает в любой сезон заболевания ОРВИ. Передача инфекции через капли слюны - наиболее вероятный из способов заражения. Необязательно напрямую от чихающего. Слюна может попасть на поверхности, одежду, которые потрогает другой, потом коснется руками глаз и так может заразиться. Поэтому надо обязательно мерить температуру, чтобы сразу изолировать заболевшего. Кстати, не мешает завести градусники и на предприятиях, - считает эпидемиолог Европейского медицинского центра Наталья Устименко.

## 2 ОБРАБОТКА УЛЬТРАФИОЛЕТОМ

Доказано: вирусы гибнут под ультрафиолетом. Тоже полезная штука в сезон ОРВИ.

- В школах следует использовать закрытые лампы, иначе можно получить ожог глаз. Во время кварцевания из помещения надо выйти. И проветрить его после процедуры. В воздухе накапливается озон - он

# 5 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ ПОСЛЕ КАРАНТИНА



Еще одна полезная привычка - относиться ко всем невзгодам с юмором. Что пытаются делать и коллектив «Комсомолки», и наши читатели.

## 3 УМЕРЕННАЯ БРЕЗГЛИВОСТЬ

убивает бактерии, но при больших концентрациях токсичен для организма, - объяснила «КП» педиатр Евгения Аксакова.

Побережь сотрудников могут и руководители офисов. Только придется вменить уборщицам в обязанности включать и выключать устройства.

Прихожу по утрам в офис - сразу мою руки. Двери и кнопку лифта толкаю исключительно костяшками пальцев. В метро стараюсь не держаться за поручни, а прислониться к стене. Меры, которые не мешают в любое время!

А помните, пару лет назад СМИ пестрели заголовками, что частое мытье рук - вред?

- Это неправда. Мытье рук - эффективный способ профилактики инфекций. Польза от обработки куда выше, чем обсуждаемый вред мыла для кожи. Помните, что один из главных путей попадания вируса в организм - через руки на слизистые. Мыть руки нужно после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общего пользования, перед едой и готовкой пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию - не менее 20 секунд, - объяснила эпидемиолог Наталья Устименко.

## 4 ОТКАЗ ОТ ТУРИСТИЧЕСКИХ СУЕВЕРИЙ

Миллионы путешественников ежедневно добровольно подвергают себя опасности. Как, будучи в Вероне, удержаться от соблазна потрогать грудь Джульетты? А ведь героине Шекспира, к слову, всего 13 лет... Можно вспомнить и затертые до блеска скульптуры московской подземки.

- На руках человека содержится естественный жир. Во-первых, это среда для развития бактерий. Во-вторых, прикосновения стирают поверхностный слой скульптур, - считает пресс-секретарь Музея архитектуры им. Щусева Анна Жукова.

Правда, есть и другое мнение. Во всем мире люди терли и трут скульптуры, надеясь если не на чудо, то хотя бы на удачу. Бронзовому святому Петру в главном соборе Ватикана, фигурально выражаясь, сточили стопы до косточек. Люди верят, а вера порой помогает там, где все остальное бессильно... Кстати, во многих городах специально ставят «скульптуры на счастье», тереть которые не возбраняется, а рекомендуется.

## 5 РАБОТА НА УДАЛЕНКЕ

С одной стороны, при работе на удаленке компания экономит: можно сократить количество площадей и меньше платить за аренду.

- Но производительность труда снижается. Домашняя работа расхолаживает, - предупреждает специалист по персоналу Антон Гречковский.

Психолог Екатерина Фролова смотрит с другого ракурса:

- Все зависит от человека. Кто-то - свободный художник, а другой раскрывает свои сильные стороны в команде. Плюс офис - это тусовка, которая развлекает и тренирует социальные навыки. В моей практике были случаи, когда люди 5 - 10 лет работали на удаленке и превращались во флегм. Никакого желания выйти из дома. И когда приходилось искать новую работу в офисе, походы туда им давались тяжело.

«Вопрос дня» на эту тему < стр. 3.

### ■ УСЛЫШАНО НА РАДИО «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА» (FM.KP.RU)



Владимир ЖИРИНОВСКИЙ  
лидер ЛДПР

#### Лидер ЛДПР Владимир ЖИРИНОВСКИЙ - спецкору «КП» Дарье АСЛАМОВОЙ:

- Вы, Дарья, виноваты в том, что порхааете по всей планете и ждете не дождетесь, когда заболеете коронавирусом! Мы запретили чиновникам покидать страну - никаких загранкомандировок! Я потребую от Сунгоркина (главный редактор «КП». - Ред.) вас уволить! Мы вас не пустим на территорию России! Хватит гулять по заграницам. Смертельная болезнь. А вы рветесь туда, где больные, где чума, где стреляют. Мы все уже знаем: не надо нам лишнюю информацию давать.

Асламова: - Откуда вы все знаете? Как вы информацию получать будете? Я приехала из Китая и рассказывала, как китайцы боролись с вирусом... Да вы сами ничего не умеете делать! Вы даже маску не носите! Где маска?!

Жириновский: - Я при вас надену маску! Я купил их три года назад. Я заранее готовился! (Водружает на лицо маску, затем пытается натянуть перчатку.)

Видео пикировки на сайте kp.ru.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ «КОМСОМОЛКИ»!

Перед вами спецпроект, посвященный самым актуальным вопросам здоровья. Мы собрали советы, как правильно защищаться от вирусов, меры профилактики и мнения экспертов о том, как уберечь себя и близких.

Правила карантина -  
стр. 2

Пять главных вопросов  
про иммунитет -  
стр. 4

Для лечения  
и профилактики  
ОРВИ

STADA

# ЗАЩИТА ОТ ЭПИДЕМИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ  
ВЫПУСК / № 1 (001)  
20.03.2020 г.

KP.  
RU

КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА

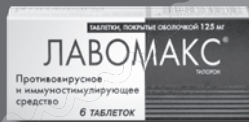


globallookpress.com



Иван МАКЕЕВ

Не все  
противовирусные  
препараты одинаковы.  
Например, ЛАВОМАКС, помимо  
подавления размножения вирусов,  
стимулирует образование всех типов  
интерферона лямбда в легочной ткани,  
что способствует повышению  
противовирусной защиты  
респираторного тракта при гриппе и  
других ОРВИ. Снижает  
риски  
заболеваемости  
ОРВИ.



## ВАЖНО!

### Мыть руки и нос - и не паниковать

Какие меры профилактики  
существуют против вирусов?  
Все врачи твердят: прихо-  
дишь домой с улицы - первым  
делом помой руки с мылом

- Вернувшись с улицы, лучше сполоснуть  
руки с мылом, - говорит **доктор медицин-  
ских наук, профессор Павел Воробьев,  
председатель Московского городского  
научного общества терапевтов.** - Мытье  
рук не является стопроцентной защитой, но  
снижает вероятность заражения. Чаще про-  
ветривайте помещения. Укрепляйте иммуни-  
тет. Тем же контрастным душем. Более эф-  
фективно - обливание ледяной водой, что  
лично я практикую. Соблюдайте режим дня,  
отдыха. И не паникуйте.

## Другие меры:

- Не игнорируйте распоряжения и реко-  
мендации, касающиеся карантина. Подроб-  
нее о них - дальше.
- Носите в транспорте и общественных  
местах защитные маски.
- Обрабатывайте поверхности антисепти-  
ками. Регулярно протирайте ими гаджеты,  
которыми пользуетесь.
- Постарайтесь не трогать лицо руками:  
если вы их только что не мыли.
- После мытья рук - промывайте и нос!

## Мифы и правда о вирусах

Все больше тревожной информации о загадочном коронавирусе COVID-19. У людей  
копятся вопросы, рождается все больше слухов. Что здесь правда, а что - мифы?

### Миф 1.

#### Пандемия - значит все заболеют

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила пандемию коронавируса. Что на самом деле это значит? Неужели все заразятся? Давайте разберемся с терминами.

Пандемия - это распространение заболевания в мировых масштабах. Ее объявляют, когда появляется новый вирус и распространяется по всему миру. А большинство людей не обладают к этому вирусу иммунитетом. От эпидемии пандемия отличается масштабами.

Но это не значит, что все вокруг заболеют. В последний раз ВОЗ объявляла пандемию в 2009 году во время распространения так называемого свиного гриппа H1N1. Тогда все тоже очень боялись заражения: а потом начали говорить о чрезмерных

мерах. Но с новыми вирусами действительно лучше перестраховаться.

### Миф 2.

#### Никаких лекарств от них нет

Это не совсем так. Всего в мире известно около 200 респираторных вирусов - их действительно много. И чаще всего встреча с ними для нас не заканчивается серьезным заболеванием. Но есть вирусы более опасные или малоизученные.

Врачи объясняют: современные подходы к профилактике и лечению ОРВИ, включая грипп и коронавирус, подразумевают использование как медикаментозных, так и немедикаментозных методов. Медикаментозная профилактика подразумевает назначение лекарственных средств, оказывающих неспецифическое противовирусное действие. Немедикаментозные

методы - это режим, гигиенические мероприятия, диета, санация верхних дыхательных путей - то есть промывание носа, удобнее всего уже готовыми средствами с морской водой.

ВОЗ для лечения гриппа рекомендует применение специальных препаратов, блокирующих вирус. Терапия должна назначаться как можно раньше - в первые 48 часов болезни. Для остальных возбудителей ОРВИ противовирусное действие препаратов носит неспецифический характер.

А чтобы обезопасить себя, стоит соблюдать меры профилактики (см. **ВАЖНО!**) и повышать иммунитет - в том числе принимая иммуномодулирующие препараты. Заболеть ОРВИ и ОРЗ в период эпидемии крайне нежелательно! Это ведет к снижению иммунитета, ослаблению барьерной функции дыхательных путей - и увеличению вероятности заболевания инфекцией, связанной с коронавирусом.

Продолжение  
на стр. 2 >

## А В ЭТО ВРЕМЯ

### Особенности коронавирусной инфекции

- повышение температуры;
- кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты);
- одышка;
- боли в мышцах и утомляемость;
- ощущение заложенности в грудной клетке.

Наиболее тяжелая одышка развивается к 6 - 8-му дню от момента заражения. Также установлено, что среди первых симптомов могут быть головные боли (8%), рвота (5%), диарея (3%), тошнота, сердцебиение. Данные симптомы в дебюте инфекции могут наблюдаться в отсутствие повышения температуры тела.

Можно промывать нос специальными средствами из аптеки - например, Аквалор софт - средство с натуральной морской водой для комплексного лечения и профилактики ОРВИ и гриппа. Удаляет вирусы и бактерии из полости носа и увлажняет слизистую оболочку носа. Можно промывать нос так часто, как это потребуется



## Аквалор софт промывание и увлажнение

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



## КОНСУЛЬТАЦИЯ

# Что делать, когда все вокруг кашляют

## Следить за обстановкой и соблюдать рекомендации властей и врачей

Конечно, нам всем спокойнее, когда власти и санитарно-эпидемиологические инстанции сообщают о стратегии и планах. Ведь когда идет распространение вируса, вводятся серьезные меры, рекомендуемые ВОЗ. К примеру, предлагается полностью отменить любые общественные мероприятия, ограничить мобильность населения, закрыть международные и межрегиональные направления пассажирских перевозок, перевести работу всех экстренных служб в особый режим. Так было в Китае.

Для остальных стран были рекомендации ограничить посещение общественных мероприятий и мест скопления людей, ограничить поездки в страны с повышенной опасностью, тщательно и часто мыть и протирать руки, соблюдать дистанцию в общественных местах. Тем, кто заболел, - оставаться дома и соблюдать 14-дневный карантин. Тем, кто в группе риска, тоже стоит оставаться дома.

Но надо понимать, что рекомендации меняются в зависимости от ситуации - надо следить за новостями.

## Если заболели вы или близкие

Необходимо оставаться дома! И правильным будет вызвать врача. Лечение, особенно в такое сложное время, как сейчас, когда объявлена пандемия коронавируса, должно проводиться под контролем медика. И здесь важны как немедикаментозные (режим, в том числе гигиенические мероприятия, диета, санация носовых ходов), так и медикаментозные методы.

Больному необходимо выделить отдельную комнату в доме и ограничить контакт с домочадцами. Ухаживать за больным, если он лечится дома, должен только один член семьи!

## Какие еще есть меры профилактики

Кварцевание является эффективным средством защиты от респираторных вирусов. Проводите обеззараживание воздуха и поверхностей минимум раз в неделю.

При этом важно помнить, что перед включением приборов с открытой лампой необходимо освободить комнату от людей, животных и растений, это поможет защитить кожу и глаза от УФ-излучения и поможет избежать ожогов роговицы глаз и кожи лица! Но правильнее использовать модификации данных приборов, разрешенные к применению во время нахождения в помещении людей (лампы закрытого типа).

## КСТАТИ

### Правила закрытия школ

По правилам класс закрывают на карантин, если в нем болеют более 20% учеников, а школу - если общее количество заболевших превышает 30%. Но при объявлении эпидемии и пандемии принятие решения о закрытии учебных заведений может меняться в зависимости от ситуации. И в школах Москвы с 16 марта было рекомендовано дистанционное обучение.

Тем же, кто все же решил продолжать ходить туда, где много взрослых и детей, можно орошать нос до и после спреем Аквалор ПРОТЕКТ.

Спрей Аквалор ПРОТЕКТ рекомендован детям с шести месяцев для комплексного лечения и профилактики гриппа, ОРВИ и ОРЗ. В его составе нет консервантов, зато наряду с морской водой присутствует уникальный компонент - экстракт бурых водорослей. Он помогает снять воспаление и активизирует клетки иммунной системы, побуждая организм одолеть вирус. Спрей легок в применении и не имеет побочных эффектов.

# Мифы и правда о вирусах

Окончание. Начало > стр. 1.

## Миф 3.

### Болезни можно создавать искусственно. COVID-19 «изобрели» специально, чтобы избавиться от стариков

- Теоретически создать геном вируса можно, - рассуждают эксперты. - Но «код» коронавируса, вызывающего COVID-2019, слишком похож на многие уже существующие в природе вирусы. Они существуют у летучих мышей и других зверей, и у людей. К тому же он довольно близок к вирусу, вызвавшему в 2002 - 2003 годах атипичную пневмонию (SARS). Его даже так и назвали официально: SARS-CoV-2. Изучая геном этого вируса, генетики уверяют, что не видят искус-

ственных следов - только следствие естественной эволюции.

Есть еще один важный момент: синтезировать вирус с нуля дорого от слова очень. Баснословно.

Именно поэтому наши медики так гонялись за образцом коронавируса - он необходим для создания вакцины.

Полная последовательность генома COVID-2019 есть давно: ею Китай поделился со всем миром еще в январе. Но почти нереально взять генетические данные и самостоятельно синтезировать вирус, чтобы создать вакцину. Теоретически это осуществимо, но фактически крайне сложно.

Что касается якобы «направленности» против людей старшего возраста. Увы, хуже всего поражение вирусами всегда переносят люди старшего возраста. Это касается и гриппа, и других ОРВИ. Просто в силу того, что пожилой организм обладает более слабым иммунитетом.

- Иммунитет пожилого человека имеет ряд негативных характеристик, - объясняют вирусологи. - В 1969 году Уорфордом была сформулирована иммунологическая теория старения, согласно которой наступление старости является генетически запрограммированным для каждого человека. Нарушение функций тимуса считается одной из основных причин развития аутоиммунных процессов и болезней старости. Поэтому лица старше 60 лет также сильно восприимчивы к любым инфекционным заболеваниям.



## Аквалор протект способствует активации местного иммунитета

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



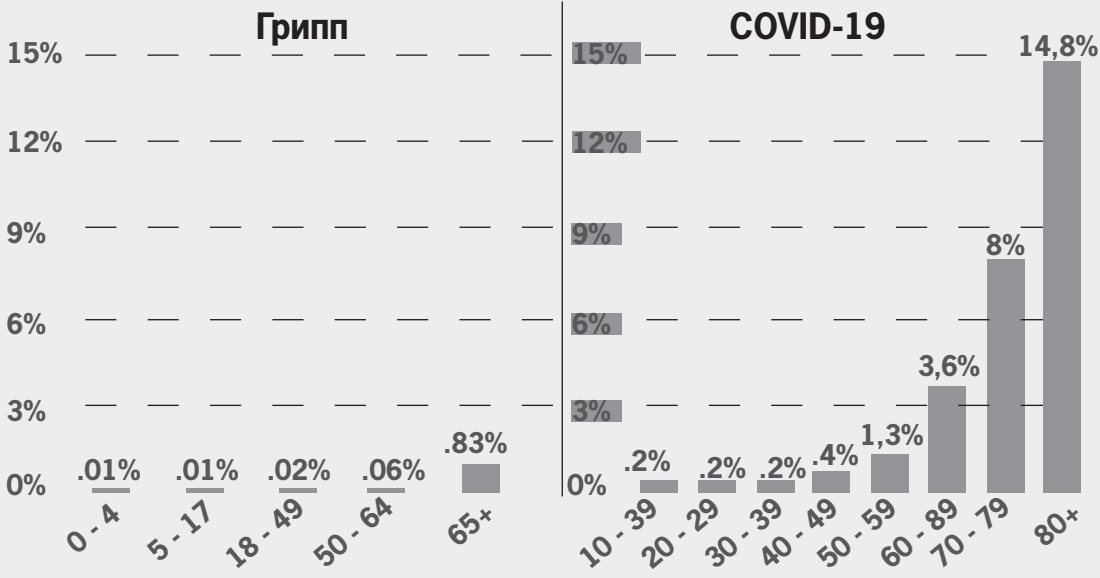


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

**ВИРУС В ЦИФРАХ**

**Уровень смертности от гриппа по сравнению с коронавирусом COVID-19 в зависимости от возраста**



**КОНКРЕТНО**

**Возможные осложнения**

НАЗВАНИЕ ВИРУСА	ЧТО ВЫЗЫВАЕТ
<b>Грипп типа А</b>	Пневмония, бронхит, отит, синусит, трахеит, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы
<b>Парагрипп</b>	Острый стенозирующий ларинготрахеит или круп, который сопровождается осиплостью голоса, лающим кашлем, затруднением вдоха. Это серьезное осложнение, требующее срочной госпитализации
<b>Аденовирусная инфекция</b>	Вирусно-бактериальные пневмонии, отиты, гаймориты, фронтиты, евстахииты - им больше подвержены дети первого года жизни. Возможны хронические тонзиллиты, аллергические риниты и астматические бронхиты
<b>Респираторно-синцитиальная инфекция</b>	Обструктивные бронхиты и бронхиолиты, сопровождающиеся дыхательной недостаточностью
<b>Риновирусная инфекция (насморк)</b>	Отиты и синуситы
<b>Коронавирус</b>	Вирусная пневмония, которую нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции легких



GLOBALLOOKPRESS

**МНЕНИЕ ВРАЧА**

**Берегите родителей!**

Итывая, что наибольший риск тяжелых осложнений коронавирусной инфекции у людей старшей возрастной группы, постарайтесь вывести пожилых родственников и тех, у кого есть известная сопутствующая патология, на дачи, в деревню. Если возможности нет, то желательно добровольно-самостоятельно изоляция в квартирах. Продукты и все необходимые вещи должны доставлять ближайшие родственники, не входя в квартиры (дома), оставляя перед дверью. Или интернет-заказ с оставлением перед дверью. Если такой возможности нет, то покупка всего необходимого в магазинах (у дома) с минимизацией контактов с другими людьми. Подключите к телевизору, радио, купите книги для ваших пожилых близких, чтобы их добровольная изоляция была скучной. Общайтесь по телефону, скайпу, WhatsApp и т. д. Берегите ваших близких и себя!»

*Заведующий отделением химиотерапии  
Московской городской онкологической  
больницы № 62,  
к. м. н. Даниил  
СТРОЯКОВСКИЙ.*

**КСТАТИ!**

В сезон повышенной заболеваемости гриппом и ОРВИ ВАЖНО поддержать собственный иммунитет:

- ▶ Лавомакс способствует усилению собственных защитных сил организма и снижает риск заболеваемости гриппом и ОРВИ
- ▶ Помогает защите легочной ткани от респираторных вирусов, включая грипп
- ▶ Лавомакс удобно принимать: 1 таблетка в неделю - защита от респираторных вирусов на 6 недель

**Лавомакс**  
Помогает укреплять иммунитет в сезон простуд

**БДИ!**

**Способ защитить себя**

В период пандемии коронавируса важна профилактика всех респираторных заболеваний. Особенно тяжело переносят заражение пациенты с хроническими заболеваниями. Любая простуда и вирусная инфекция у них может вызвать осложнение - что сейчас крайне нежелательно. В группе риска пожилые люди - наши родители.

Стоит подумать о комплексной профилактике заболеваний - ОРВИ, ОРЗ, гриппами и т. д., может помочь в этом:



**Оксолиновая мазь:** классическая профилактика вирусных заболеваний для взрослых и детей. Это защита «входных ворот» инфекции. Наносить 2 - 3 раза в день на слизистую оболочку носа.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



Аквалор протект  
натуральная защита

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Для лечения  
и профилактики ОРВИ

# 5 главных вопросов про иммунитет

Сейчас самое главное - не разболеться, беречь себя. Как работает наш иммунитет, можно ли помочь самому себе пережить период пандемии без последствий для здоровья? И когда может закончиться этот ажиотаж с вирусами

## 1. Почему пик заражений - зимой и весной?

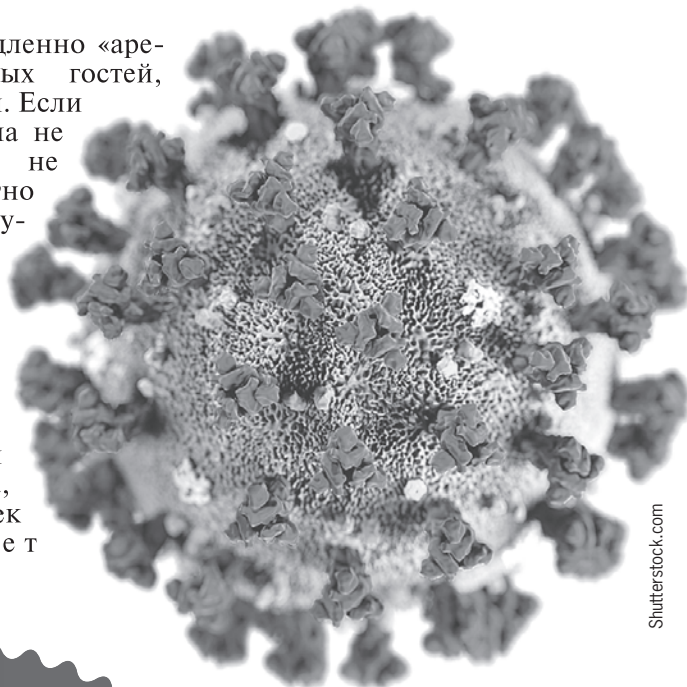
Зимой, в холодное время года, создаются все условия, чтобы вирусы были более активными. Солнца мало, а значит, инфекции «выживают» на окружающих предметах, во-вторых, у людей снижается иммунитет. Плюс в холодное время года люди стараются быть ближе друг к другу, а значит, у вирусов больше возможностей для распространения.

Летом респираторные вирусы менее активны: благодаря солнцу. Плюс у нас вырабатывается более стойкий иммунитет. В теплое время года мы чаще всего переносим инфекции в легкой форме. Бывает, и летом болит горло, заложен нос - но все проходит буквально за три дня, как правило, без подъема температуры.

## 2. Кто стоит на защите

Как только организм подвергается атаке инфекции, то есть в него проникают вирусы, то лимфоциты начинают вырабатывать антитела. Эти белки и есть оружие нашего иммунитета - они набрасываются на «захватчиков» и вступают с ними в бой. Если иммунная система здорова, лимфоциты крепкие и их много, то организм выходит из борьбы победителем. Если лимфоциты стоят на страже нашего здоровья в крови, то в клетках внутренних органов служат их «коллеги» - макрофаги, в задачу кото-

рых входит немедленно «арестовать» незваных гостей, попавших в ткани. Если иммунная система не в порядке, мы не можем адекватно ответить на наступление вируса. За м к н у т ы й круг - чем чаще человек простужается, тем больше страдает его иммунитет, и чем хуже иммунный ответ организма, тем чаще человек подхватывает инфекции.



Shutterstock.com

### КСТАТИ

#### СОВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА - ЭТО НЕ ТОЛЬКО МЫТЬЕ РУК, НО И ПРОМЫВАНИЕ НОСА

Лучше использовать для промывания и орошения слизистой носа средства с морской водой. В аптеках продаются уже готовые растворы в специальных баллонах, такие как Аквалор. Промывать нос удобнее, конечно, недозированными спреями, например, Аквалор софт. А вот орошать нос с целью насытить микроэлементами и увлажнить слизистую носа лучше с помощью дозированного спрея Аквалор протект, который обогащен экстрактом бурых водорослей и способствует активации местного иммунитета.

## 3. Какие есть еще вредные факторы?

Есть и другие причины снижения иммунитета - не только инфекции. Это сезонные гиповитаминозы. Стрессы. Доказано, что при сильном эмоциональном и психическом напряжении не только повышается выработка таких гормонов стресса, как адреналин и кортизол, но и продукция гормона на ацетилхолина, его иначе называют «гормо-

ном слабости», который делает уязвимее иммунную систему организма человека. Плохи жесткие диеты, дисбаланс белков, жиров и углеводов. Злоупотребление алкоголем и сигаретами. Неграмотное применение антибиотиков. Все это крайне нежелательно сейчас.

## 4. Как поднять сопротивляемость организма?

- Для профилактики вируса гриппа следует за 2 - 3 месяца до начала предполагаемой инфекции сделать прививку, - уточняют вирусологи. - Вакцинация от гриппа возможна, а вот от других респираторных вирусов нет, и здесь, помимо гигиены, закаливания и физкультуры, можно использовать неспецифическую профилактику - именно промывание полости носа, лучше растворами морской воды 2 - 3 раза в день.

## 5. А народные средства могут помочь?

Малина, отвар шиповника и зверобоя, мед повышают устойчивость организма к различным инфекциям. Поэтому в качестве профилактики простуды применять их можно. Но необходимо понимать, что возможности этих средств ограничены, и, к сожалению, клинические исследования не смогли доказать их эффективность в борьбе с ОРВИ. Кроме этого, следует помнить, что у некоторых из них (из-за многокомпонентного состава и действия) могут быть побочные эффекты: аллергии, повышение уровня сахара крови, раздраже-

### СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

## Высыпаться и правильно питаться

Что еще можно сделать, чтобы помочь себе

Простые шаги, как защититься от вирусов

✓ Больше двигаться! Нам нужны сильные мышцы, сердце и сосуды. Качаем пресс, укрепляем плечевой пояс.

✓ Гулять. Подальше от людей, в парках (если, конечно, вы не на карантине и вам нельзя выходить из дома). Гулять особенно полезно, если выглянуло солнце. Оно - наш самый важный витамин, а свежий воздух помогает мозгу «надышаться» кислородом.

✓ Спать не меньше 7 - 8 часов в день.

✓ Правильно питаться. 3 раза в день, обязательно суп, горячее. Поменьше углеводов, побольше клетчатки - овощей и фруктов.

✓ Избегать перегрузок и стрессов. Пишите план на день и не оставляйте горы работы на вечер, постарайтесь решать вопросы без конфликтов.

✓ Закаляться. Начинать можно в любом возрасте. Главное - без фанатизма. Не сразу выливать на себя ведро ледяной воды, а постепенно привыкать - сначала обливаться после мытья водой чуть-чуть прохладнее привычного душа, и так постепенно понижать градус. Можно начать с обливания ног и рук.

✓ Одевайтесь по погоде и выбирайте одежду из натуральных тканей.

✓ Если выходите в люди, наносите специальные мази на крылья носа. Это профилактика вирусных заболеваний, которой пользовались еще наши родители в Советском Союзе.

ние желудочно-кишечного тракта (чеснок и лук), нарушение стула и т. п. Да, народные средства, содержащие витамины С, Р, группы В, Е, могут повышать тонус, уменьшать воспаление и даже стимулировать выработку интерферона, но для этого количество этих веществ должно быть значительно больше, чем мы сможем принять за недолгий период простуды, а в малых дозах нужный и быстрый эффект получить трудно. Поэтому каждый принимает решение сам: народные средства, при отсутствии противопоказаний, не помешают, но без средств с целенаправленным воздействием на вирус, увы, погоды не сделают.

Следующий спецвыпуск «КП» «Защита от эпидемии» читайте 25 марта.



Самые свежие новости о коронавирусе - на сайте.

Лавомакс  
Помогает укреплять иммунитет в сезон простуд



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Окончание.  
Начало < стр. 1.

- Ну я полагаю, что это не то и не другое. Это не пост-модернистский жест, хотя я, конечно, постмодернист. И не какое-то там созревание так называемой личности, в которое я не особенно верю. Но это отдельный разговор. Здесь чистая прагматика. Если я вступил бы, положим, в партию, которая у нас представлена в парламенте, то мне пришлось бы говорить всякую ерунду, как Карелин (член Высшего совета политической партии «Единая Россия». - *Ред.*). А потом отказываться от своих слов. Это нехорошо, я так не люблю. Я люблю говорить то, что думаю. А не то, что мне дадут. Если я не вступаю вообще ни в какую партию, то я, естественно, не оказываюсь в политике вообще. Я оказываюсь где-то в маргиналиях, могу себе вести блог, расследование и что-то вот в таком духе. Но меня это тоже не устраивает. Вот как зайти в эту историю так, чтобы не предать себя и все-таки там оказаться? Я выбрал такой путь.

- Вы же автор великих строк «Выборы, выборы, кандидаты... - в свитере» (Тина заменила слово, которое нельзя произносить в эфире. - *Ред.*). И теперь соответственно вы сами в этом свитере. Вы же понимаете: все, что вы говорили до этого, это сейчас с точки зрения пиара будет возвращаться?

- Подождите, зачем вы мне вот этот свитер на меня нацепили? Я, во-первых, еще не кандидат никуда. Раньше времени не надо. А во-вторых, я так думаю, что все эти разговоры о том, что политика - это какое-то такое паскудное, неприятное, некрасивое дело, они заведены именно для того, чтобы туда никто не шел. И, заметьте, все паскудные, отвратные люди у нас оказываются в политике. И говорят: вы сюда не ходите, здесь отвратительно, не надо. Выходит, если там не будут появляться приличные люди, мы и останемся в такой ситуации, в которой сейчас находимся.

- Вы же свободный, успешный, богатый человек. Ради чего?

- Может быть, из-за идеалистических представлений о том, что я могу ситуацию поменять. Может быть, это не так. Я вообще ставлю эксперимент. Возможно остаться свободным, честным, неподкупным во всех смыслах слова человеком, войдя в такую игру? Ну вот мы посмотрим.

**«КАНДИДАТОМ БЫТЬ ЛЕГКО. ПРЕЗИДЕНТОМ - СЛОЖНО!»**

- Вы - человек, который привык быть артистом номер один. Значит, наверняка захо-

Сергей ШНУРОВ - Тине КАНДЕЛАКИ:

# Я стану политиком



Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва

Эпатажная группа и ее лидер не стесняются в выражениях на сцене и часто шокируют публику. Интересно представить выступление Шнура в Думе!

тите стать и политиком номер один?

- Дело не в том, что захочу я или не захочу. Я просто им стану.

- В свое время так же Дональд Трамп ответил Опре Уинфри (американская телеведущая. - *Ред.*) на вопрос про президентские выборы. Если вы пойдете на президентские выборы, значит, вы выиграете?

- Ну если я пойду.

- Если вы пойдете.

- Если я пойду.

- И вы выиграете?

- Ну если я пойду. Здесь очень много «если». Понимаете, кандидатом в президенты, точно так же как небезызвестная Ксения Собчак, быть очень легко. Вот президентом - сложно. Себя представить на роли кандидата мне просто. А вот в роль

президента войти - это уже сложнее.

- Не лучше было сохранить эту репутацию, быть над схваткой, чем все-таки ворваться в эту компанию очень разношерстных людей и начать с ними со всеми в любом случае конкурировать?

- Я выступаю здесь в качестве прививки. У меня есть некий опыт. Вспомните эстраду до моего появления там. Это была довольно такая однородная масса вполне себе приличных девочек и мальчиков. Никакого народного языка, никакой изюминки, никакой такой правды жизни в эстраде не было. Была эстрадная «лошность». Эпоха гламура, эпоха глянца. И вот это все. Появился я - и эту игру поломал. Я сказал: нет, ребята, у нас есть иная

эстрада, может быть иная музыка. Я надеюсь, что и с политикой может быть то же самое.

- То есть вы считаете, что можете привнести в политику новую искренность?

- Я могу поменять политику.

- Вы - единственный артист, кто стабильно может поехать в тур по всей России и собрать тысячные, десятитысячные стадионы. Если вы всем этим людям скажете «Приходите и проголосуйте за меня» или «Выйдите на митинг за меня», они выйдут?

- Нет, конечно. Во-первых, я же не продаю себя как политика-артиста. Это ж разные вещи, не нужно смешивать теплое и шерстяное.

- Если я ваш поклонник как личности, я вам верю, почему

бы мне не стать на фоне того разочарования в политике, о котором вы говорите, вашим поклонником как политика?

- Вы можете пойти, но это абсолютно не одна и та же аудитория. Эти аудитории могут быть разные. Как я их вижу. Да, мне бы хотелось верить в то, что эти люди придут за меня голосовать. Но это может быть не так.

- Хорошо. Вот «Партия Роста». В нее входили Михаил Прохоров, Ирина Хакамада, Павел Лунгин, кого только там не было. Почему вы ее выбрали? Потому что там малый и средний бизнес?

- Потому что я хотел бы в это верить, у нашей страны есть будущее, если мы начнем заниматься малым бизнесом. Среднего бизнеса у нас вообще не существует. А малый бизнес у нас в загоне. А вы знаете, что полгода назад в Казахстане отменили налог для малого предпринимателя и сделали амнистию на три года? Вот я за это.

**«ЛЕТЕЛ В САМОЛЕТЕ, БЫЛ В МАСКЕ»**

- А во что вы сами вкладываете деньги? Вы же зарабатываете, вы же богатый человек.

- К сожалению, в недвижимость, да. В России.

- А за границей недвижимость имеете?

- Нет.

- Принципиальная позиция?

- Понимаете, я какой-то такой неправильный патриот, у меня нет недвижимости за границей.

- Про коронавирус не могу не спросить. Мы с вами и за руку поздоровались, и пришли вы без маски, я пришла без маски - вы не боитесь коронавируса?

- Когда я вчера летел в самолете, был в маске. Когда я оказываюсь в помещении, где очень много народу, маску надеваю, для меня это несложно.

- Руку подавать людям можно?

- Руку вы можете подать, но для этого вам нужна спиртовая салфетка, вот она у меня есть. Отечественная.

- Многие говорят об ответственности происхождения коронавируса - как вы к этому относитесь?

- Это поклепы. Думаю, что очень давно, со времен эпидемии чумы, ничего такого серьезного не было. Хотя во времена Первой мировой войны был испанский грипп, который 50 миллионов унес жизнью. Словом, давненько такого не происходило. Поэтому, конечно же, вирусы

## ■ БЛИЦ

- Крым - наш?

- (После долгой паузы.) Поживем - увидим.

- Навальный - жулик?

- (Сразу.) Нет, Навальный не жулик, Навальный ловкий предприниматель, у него очень сложный бизнес, опасный, но он ему удается.

- Геи могут жениться?

- (Сразу.) Геи могут делать все, что угодно, но мне кажется, что женатые геи ничем не отличаются от неженатых.

- Украинцы - друзья?

- (Сразу.) Я думаю, что побольше, чем сирийцы.

- Донбасс - это Украина?

- (После паузы.) Да.

- Знаете ли вы Гимн России наизусть?

- (После паузы.) Нет. Я жду последнюю версию.

- Время на раскачку есть?

- (Сразу.) Я не понимаю, почему вдруг у нас из советского официального языка стали появляться вот эти все раскачки, прорывы - это какие такие филологи привнесли? Это уже умершая парадигма, это умерший дискурс - вот тот советский политический - зачем его доставать опять? Я не понимаю.

- Наверняка вы каждый раз по праздникам поете, читаете стихи и устраиваете романтические поэтические и культурные вечера для жены. Это так?

- (Сразу.) Да. И еще я неплохо кувыркуюсь. Вперед и назад.



Видео блиц-опроса - на kp.ru

# НОМЕР ОДИН!

приспосабливаются к человеку, они самые живучие, и не нужно человеческое вмешательство, для того чтобы вирус вот так распространился и чтобы он стал таким агрессивным.

- Я разговаривала с Андреем Курпатовым, и он сказал, что главная опасность будущего - для наших детей, ну и для нас самих уже - это, во-первых, цифровое слабоумие, и, если добавить, то это, конечно же, атрофия когнитивных способностей. Как вы думаете, не превратимся ли мы в мух, которые воспринимают только яркое?

- Может быть, и превратимся, но я бы не бил бы тревогу. И не говорил бы о том, что это однозначно плохо. Как Андрей Курпатов. Он немножко, мне кажется, переоценивает угрозу, хотя она, бесспорно, есть. Мы живем во времена очередной инфор-

мационной революции. Сейчас меняется мир. Скорости изменяются. Длинные изменяются. Это все настолько интересно и настолько здорово. Бесспорно, конечно, есть опасности, есть подводные камни, «выживут не все». В книгопечатании тоже говорили, что книги от дьявола, ни в коем случае не нужно печатать. Это же тоже внедрялось не сразу и не быстро, многие кричали, что конец света пришел, книги, книги, как же так, а как мы будем переписывать? Очень многие люди остались без работы в тот момент, когда книги переписывали вручную. Так что и сейчас большой слом.

- В Инстаграме вы пишете вполне полноценные стихи, правильно? Но при этом иногда пренебрегаете техникой, как будто специально так, нарочито. Все дело в современном «побыстрее» или вы тем самым привлекаете внимание к тому, что поэзия в Инстаграме тоже будет другой?

- Некая небрежность обу-

словлена форматом. Цифровой формат предполагает легкость и - видимую и невидимую - набросочность. Ну ты же не будешь ставить свет, ради того чтобы сфотографироваться в Инстаграме? То же самое и со стихами. Ты делаешь просто. Это занимает у меня 15 минут, иногда полчаса, когда я не могу найти какую-нибудь нужную рифму.

- ЗОЖ - это все-таки гундеж или это модная нынче тема? И в вашей жизни сейчас вредных развлечений совсем нет?

- ЗОЖ - это, конечно, мода, которая, понятное дело, что пройдет. Сейчас все говорят «давайте заниматься спортом» - это примерно как компьютерные игры, там тоже есть свои опасности. Человек должен быть активным, должен активно жить. А когда ты занимаешься спортом, ты себе ставишь искусственные цели. Ты должен пробежать 25 километров - с какого [фига]? Почему 25 километров? К врачу ты не ходил, ты ничего не знаешь



Иван МАКЕЕВ/«КТ» - Москва

Сергей Шнуров пообещал Тине Канделаки, что изменит политику, так же как изменил музыку. Боязно...

об организме, но ты делаешь вид и все время бежишь. А, я знаю, почему ты бегаешь 25 километров! Для того чтобы в Инстаграме

показать, что ты пробежал 25 километров. Это искусственная цель, она не ведет к здоровью. Никогда. Спорт вреден.

## Телевизор

Павел ГАЙКОВ

В популярном шоу объединяются остатки племен звезд и зрителей. Начинается самое интересное!

Теперь официально: эти люди - «Герои»! Так называется новое племя, в которое объединились оставшиеся участники шоу «Последний герой. Зрители против звезд» на ТВ-3. Они сумели продержаться три недели на тропических островах на Филиппинах, питаются рисом, водой и тем немногим, что им удавалось найти или выиграть во время состязаний. Пожалуй, это самые хитрые участники, ведь им удалось выстроить отношения так, чтобы соплеменники не слили их при голосовании. Рассказываем, кто эти счастливицы и в каких отношениях друг с другом находятся.

### ЗВЕЗДЫ

Участница Comedy Woman и певица Надежда Ангарская не скрывает своих далеко не нежных чувств по отношению к рэперу Птахе. И это взаимно. Конфликт между участниками начался в первый же день из-за скандальной известной **Насти Рыбки**: с «эскортницей», как ее обозвал **Птаха**, отказались жить на одном острове все мужчины племени звезд и некоторые из женщин. На сторону девушки с «пониженной моральной ответственностью» отважились встать только Ангарская и **Елена Проклова** (но последней уже давно нет в проекте). Надежда демонстративно не села в лодку с остальными участниками, которые решили самовольно уплыть с острова. Птаха в ответ сказал, что Ангарская - не командный игрок и что она специально ведет себя так, чтобы «попасть в телевизор». С

## Последние новости «Последнего героя»: Саша дружит с Мишей. Надя в контрах с Птахой



Игорь Жук, Наталья Бардо и Надежда Ангарская (слева направо): теперь они в одной команде.

тех пор они в «контрах». В какой-то момент дело чуть не дошло до драки!

Другие уцелевшие звезды стараются в конфликты не вмешиваться. Хотя танцор **Евгений Папунаишвили** явно сдружился с Птахой, а актриса **Наталья Бардо** и вовсе нашла себе поклонника «по ту сторону баррикад».

### ЗРИТЕЛИ

Юный дояр **Дмитрий** (или Димитрий, как он сам себя называет) **Павлюк** из

Белгородской области говорил, что едет на шоу, чтобы вернуть дочь и любимую жену, которая не смогла простить ему измены. Но, похоже, теперь он только отдал поставленную задачу. Кажется, Павлюк влюбился в Бардо! Случилось это в самом начале шоу, когда молодой человек побывал на острове звезд с экскурсией. «Мальчиков у нас все меньше, и я очень ждала момента, когда попрошу Диму помочь нам. Мне, как девочке, приятно», - говорит на камеру актриса, которую и саму

дома ждет маленький сын и муж, режиссер **Марюс Вайсберг**.

Насколько искренни чувства Павлюка, покажет время. Возможно, с его стороны это всего лишь способ заручиться хоть чьей-то поддержкой. Также Павлюк смог добиться расположения Птахи: деревенский парень вызвал сочувствие рэпера, рассказав о своей нелегкой жизни.

Павлюку очень нужны союзники. В племени зрителей сочувствующих ему немного. Профессиональный игрок в покер из Сочи **Игорь Жук**, как и **Наталья Хапугина**, предпочитает действовать обособленно. До недавнего времени действовал альянс молодежи: у **Элины Пашковской** из Таганрога и ростовчанина **Александра Ложкина** завязалась дружба, а может, и нечто большее, пока девушку не убрали конкуренты. С ними в коалиции был и промутер вечеринки **Михаил Еремеев**. Но прямо перед объединением племен Дима-дояр и Игорь Жук переиграли Михаила, оставив его с Александром в меньшинстве.

### ГЕРОИ

Четыре звезды и пять зрителей теперь переедут на новый остров - туда, где в прошлом сезоне боролись за выживание актеры, сражавшиеся с экстрасенсами. В шоу изменились обстоятельства и соотношения сил в команде, и участникам надо все начинать по-новому. Слабых игроков уже не осталось, борьба становится острее. Пришло время делать финальные ставки, кто именно из этих «героев» станет последним. Объединение племен и новые интриги в новой команде - в ближайшем выпуске.

ТВ 3 «Последний герой. Зрители против звезд» Суббота, вечер.

# Спасла жизнь чужому ребенку и получила в дар своего

Ася ЖУКОВА  
(«КП» - Красноярск)

**Голыми руками женщина отбила мальчишку от рвущей его стаи бродячих собак.**

В небольшой торговый павильон на окраине Красноярска вбежал мальчишка: «Помогите! На младшего брата собаки напали!» Из-за прилавка выскочила Наталья Луговкина - маленькая хрупкая женщина. На улице она увидела страшную картину: стая озверевших псов буквально рвала на части ребенка. Собаки давно держат в страхе этот район. Позже выяснилось: мальчик, испугавшись лая, от страха побежал прочь от стаи, а псы инстинктивно кинулись за ним как за добычей.

- Я похватила с земли бутылки, палки, камни, кидала, кричала. Вроде отбежали. Мальчика за воротник схватила, тащу в павильон, он еле ногами перебирает. Псы чуть ли не за пятки нас кусали, до самых дверей гнали, - вспоминает тот день Наталья.

## «КРЕПИТЕСЬ, ВСЕ ПЛОХО»

Спасенного Натальей восьмилетнего Никиту Потапенко вместе с братом увезли в больницу, вскоре туда приехала их мама. Она растит детей одна, работает мастером на пилораме.

- Врач вышел: «Крепитесь, все плохо», - со слезами вспоминает Та-



Пресс-служба ФСБ РФ

**За храбрый поступок Наталью наградили медалью «Доблесть и отвага».**

тьяна Потапенко, мама мальчиков. - Когда увидела сына, мне стало дурно. Весь перебинтован. От куртки ничего не осталось. Вся в ключья, в крови, грязи. В больнице пробыли три недели. Никитка был под аппаратом (искусственной вентиляции легких. - Ред.), перенес две операции. Потом ездили к хирургу. Когда уже дома первый раз сына перевязывала, даже череп видно было. Швы за ушами, шея, лоб, подбородок, ноги, бока - все повреждено.

## ЧУДО В НАГРАДУ

Все это случилось в ноябре 2019 года. А недавно герои этой исто-

рии впервые встретились лично в редакции «КП» - Красноярск, до этого общались только по телефону.

- У моего сына теперь второй день рождения и вторая мама! И как же ты не побоялась? - спросила у Натальи мама Никиты.

- А как было не броситься на защиту? Это ведь ребенок, - смущенно отвечает Наталья.

За спасение мальчика руководитель краевого Следкома наградила храброй женщину медалью «Доблесть и отвага». Но самый дорогой подарок ей сделала сама жизнь. Спасительница призналась, что спустя месяц после этого ЧП

чудо случилось в ее собственной семье. Наташа с мужем давно мечтали о втором ребенке, но никак не удавалось. Врачи были бессильны. А тут, едва женщина полностью оправилась от схватки с бездомными собаками, узнала: у них будет малыш.

- Может быть, что-то сверху там есть, - улыбается Наташа. - Мы с Лешей, моим мужем, очень хотели второго ребенка, два года планировали, но ничего не получалось. А тут этот случай, столько переживаний. И вдруг перед Новым годом я узнаю, что беременна. Имя для сына уже есть. Как-то муж смотрел се-

риал «Солдаты», а там рядового по фамилии Кот зовут Тимофей. Я думаю, красивое имя, будет сын - назову так. Запало в душу. И только потом узнала, что жду ребенка.

**P.S.** После нападения на ребенка дворняг в районе меньше не стало - некоторые местные жители их даже подкармливают, так что собаки чувствуют себя хозяевами. Следственный комитет расследует дело по статье «халатность», но пока без фамилий конкретных чиновников.



## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

### Стресс как помощник

- В момент, когда человек переживает экстремальное состояние, все в организме активизируется. Это касается и физиологических вещей, в том числе гормонального баланса, - говорит **Николай Рычков, психотерапевт, президент красноярского отделения общероссийской общественной организации «Профессиональная психотерапевтическая лига».** - Это мощный стресс. Думаю, именно он помог женщине отбить ребенка у собак. А потом эта серьезная встряска запустила в организме некие механизмы, которые позволили ей забеременеть.



Мария ЛЕНЦ/«КП» - Красноярск

**Никита идет на поправку, но до сих пор боится бродячих собак.**

## КОНКРЕТНО Если хотите помочь Никите

Мальчику предстоит еще одна операция, затем долгая реабилитация. Для матери-одиночки это большие затраты.

Если вы хотите помочь Никите, можно сделать перечисления на счет 40817 81046 00011 06025, Рокетбанк, получатель - Татьяна Валерьевна Потапенко.

**«Гражданскую оборону» Владимира Ворсобина слушайте по вторникам в 17.00 (мск) на Радио «КП»**

## НЕ НАДО ЛЯ-ЛЯ

# «Евровидение» захворало

Константин ГЛЫБА

**Шоу перенесли на неопределенный срок.**

Клип на песню **Uno** группы **Little Big** (на фото) собрал 35 млн просмотров за 5 дней. Танец из этого клипа стал вирусным, его повторяют по всей России (и не только), записывая короткие ролики в соцсетях. Сибиряк **Дмитрий Красилов**, что так зажигательно отплясывал в клипе, собрался ехать в Роттердам вместе с командой.

Но в среду оргкомитет «Евровидения-2020» объявил об отмене шоу.

«За последние несколько недель мы изучили множество альтернативных вариантов, которые могли бы позволить провести «Евровидение», - сказано в сообщении Европейского вещательного союза (EBU). - Однако неопределенность, вызванная распространением COVID-19 по всей Европе, и ограничения, введенные правительствами вещателей и властями Нидерландов, означают, что EBU принял трудное решение не продолжать шоу, как это планировалось».

Решение ожидаемое: все массовые мероприятия, спортивные и не только, по всему миру отменяются ради того, чтобы не до-

пустить вспышки коронавируса и ускоренного распространения заразы.

Сейчас ведутся переговоры о проведении конкурса в 2021 году там же, в Роттердаме. Переносить его на конец года не будут. Оргкомитет боится, что вирус еще не удастся победить, и рисковать здоровьем нескольких тысяч зрителей не хочет.

Вероятнее всего, Little Big сохранит за собой право участвовать в «Евровидении-2021». Право на трансляцию конкурса в России останется за Первым каналом.

**Еще о коронавирусе < стр. 5 - 10.**

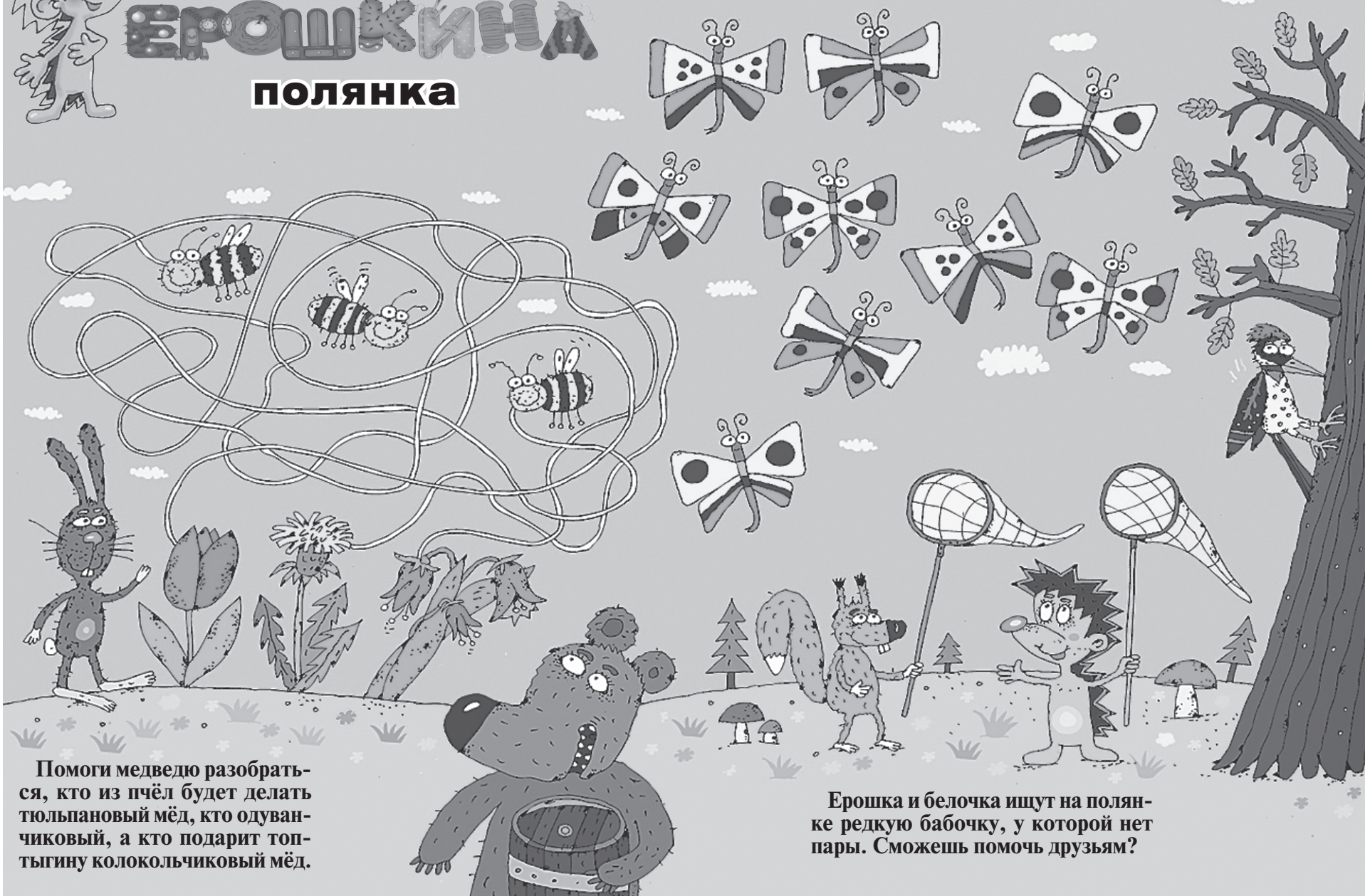


youtube.com

**Группа на конкурс не поехала, но удивить Европу успела: клип посмотрели уже 35 млн раз! (Софья Таюрская и Илья Прусикин.)**



# ЕРОШКИНА ПОЛЯНКА



Помоги медведю разобраться, кто из пчёл будет делать тюльпанный мёд, кто одуванчиковый, а кто подарит топтыгину колокольчиковый мёд.

Ерошка и белочка ищут на полянке редкую бабочку, у которой нет пары. Сможешь помочь друзьям?



Найди сумму чисел на крыльях и покажи стрелками, на какой цветок посадить каждую бабочку.

## КОНКУРС СКАЗОК

Сегодня мы публикуем новую сказку, которую прислала в редакцию Мария Серикова.

### Сказка «Ерошкина мечта»

Жил на свете ёжик по имени Ерошка. И был у него друг - Месяц. Каждый вечер Ерошка выходил на балкончик своего дома и беседовал с Месяцем. Они рассказывали друг другу разные истории. Вместе им было весело и хорошо. Иногда Месяц уходил в небесный замок из облаков и жил там несколько дней. А пока он жил там, его заменяла на небе его сестра - Луна. С Луной Ерошка тоже дружил. У ёжика была одна заветная мечта - он хотел забраться на небо и побывать там в гостях у Месяца, в его небесном замке из облаков. В один прекрасный летний вечерок мечта Ерошки исполнилась. Месяц сделал верёвочную лестницу и спустил её Ерошке на балкончик. Ерошка был очень рад, что его мечта сбылась. Он забрался по лестнице к Месяцу, на небо. Ёжик побывал в небесном замке, и теперь он каждый вечер гуляет по небосводу. Так вот и живут два друга - Месяц и Ерошка.

Юным писателям!

Сказка



Все письма Ерошке с вашими рисунками, рассказами, сказками и ответами на задания конкурсов присылайте обычной или электронной почтой. Наш адрес: 127287, г. Москва, Старый Петровско-Разумовский проезд, 1/23, стр. 1, редакция «Комсомольской правды», «Ерошкина полянка». E-mail: eroshka@kp.ru.

**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**



Светлана МАКОВЕЕВА/«КП» - Самара

**Екатерина ШАНАУРИНА, Самара:**  
- Учусь в 11-м классе. Окончила музыкальную школу с красным дипломом. Являюсь начинающей моделью. Прохожу обучение в модельном агентстве и мечтаю добиться высот. Хочу стать журналисткой или работать на телевидении.

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер,** известная своим архитектурным подходом к дизайну, который применяет и к женственным платьям, и к строгой униформе:  
- Трикотажное платье такого силуэта может позволить себе девушка с идеальной фигурой. И вот она - именно такая безупречная девушка. Мне нравится, как серьги играют в романтическое настроение с роскошными волосами. И нравится, что из всего изобилия цветов Екатерина выбрала эти простые, но очень нежные пионы.



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](http://kp.ru) в разделе «Будь стильной с «КП!»»

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

Есть и хорошие новости. Закон, запрещающий лизать зимой качели, не прошел во втором чтении.

\*\*\*

**Любовь - это когда ты уже протрезвел, а она все еще красивая.**

«Мужчина и женщина» < стр. 11.

\*\*\*

Ругаемся с батей. Я: - Билл Гейтс бросил учебу, и смотри, что у него вышло! Батя:

- Придурок! Билл Гейтс все-таки бросил Гарвард, а не общеобразовательную школу у нас в Ухрюпинске!!!

\*\*\*

**Сегодня извлекла из недр самой дальней полки старые джинсы, а они на красоте моей необъятной не сходятся.**

- Муж, - говорю, - ты чего не сказал, что я так разожралась?

- А чё, можно было?

\*\*\*

- Сегодня пробовал научить кота говорить, но, похоже, он идиот.

- Ты уверен, что он?..

\*\*\*

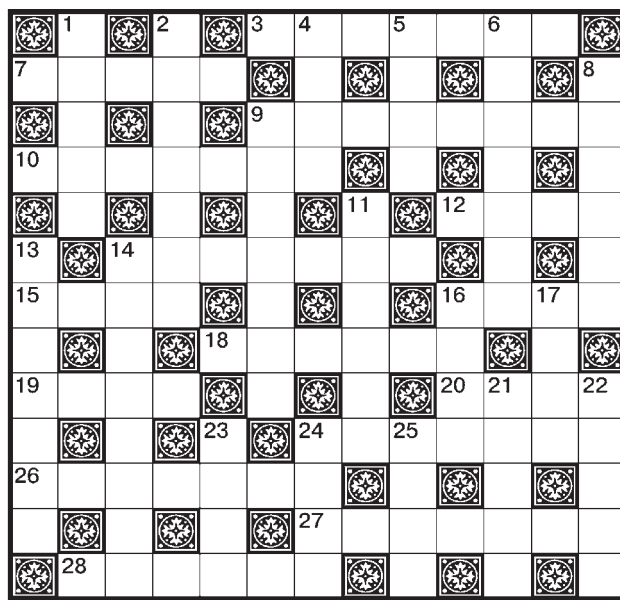
**Самолеты не летают. Заводы не работают. Грета, детка, ты довольна?**

Оставьте свой анекдот на сайте [kp.ru](http://kp.ru) в рубрике «Анекдоты!»!

Весь архив анекдотов от «КП» - на [kp.ru](http://kp.ru)



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Яд для вежливости. 7. Подслушивающий механизм. 9. Безразмерное время. 10. «И с тех пор на ... вход собакам воспрещен». 12. «Пень глазастый» из фантастического боевика «Стражи Галактики». 14. Что итальянцы готовят из оставшейся от сыра сыворотки? 15. Осел восточного звучания. 16. Партия при цейтноте. 18. Основа диалога. 19. «И ... в дремучий бор бежит сокрыть печали в ущельях диких гор». 20. Что скрывает в себе рецессия? 24. Живописный товар на аукционе. 26. Что связывает ветки генеалогического древа? 27. Бас-гитарист среди основателей культовой группы Kiss. 28. Молочный продукт с кавказской пропиской.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. На каком языке практически весь Афганистан разговаривает? 2. Перекус перед ужином. 4. «Свя- 17. Иран. 21. Питон. 22. Данст. 23. Утро. 24. Коси. 25. Ромб. 9. Воробей. 11. Стрела. 13. Пикфорд. 14. Разведка. 16. Баст. 17. Пуш. 2. Поддани. 4. Авен. 5. Соня. 6. Выстрел. 8. Лысцев. 26. Рогство. 27. Симмонс. 28. Малюхи. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Жукон. 9. Венность. 10. Стадион. 12. Грут. 14. Рикатта. 15. Ишак. 16. Блнц. 18. Беседа. 19. Фавн. 20. Спад. 24. Картина. 25. Традиционная форма калиссонов.

**Прогноз погоды на завтра, 21 марта**

	ночью	днем	Давление - 745 мм рт. ст.
Калуга	-3...-1	+2..+4	Относительная влажность воздуха - 69%
Малоярославец	-3...-1	+2..+4	
Спас-Деменск	-3...-1	+2..+4	
Жиздра	-3...-1	+2..+4	

Ветер северный 4-9 м/с

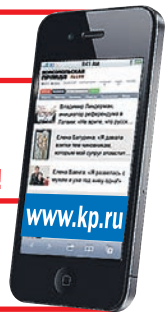
Восход - 06:33    Луна 4 четверть  
Закат - 18:50

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

Если у вас есть:  
**ТЕМА** для публикации  
**ОТКЛИКИ** на статьи  
**ЖАЛОБЫ** на доставку и качество печати

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

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



**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНГОРКИН.  
Шеф-редактор Е. САЗОНОВ.  
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: О. НОСОВА (первый зам. главного редактора), А. ГАНЕЛИН (зам. главного редактора), А. ДЯТЛОВ (зам. главного редактора), Л. ЗАХАРОВ (зам. главного редактора), П. САДКОВ (зам. главного редактора), А. СЕМЕНЦОВ (зам. главного редактора), А. СЕДОВ (редактор отдела политики)

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индекс 50057, 31470, 32353 Тип. № 463

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: 246 881 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. Кореньюгин. 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 № 463 Тираж сертифицирован.