

30 лет скандальной реформе: Главные мифы об обмене денег 1991 года

Читайте на стр. 6 - 7 ▶



Алексей СТЕФАНОВ



РАДИО КП

Былое и Дума

Председатель Госдумы Вячеслав Володин - о выборах, протестах и пандемии - 20:00 (мск)



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 712 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Вторник
26 января

Газета нашего города ★ Благовещенск

№ 7 (27231)
2021 год

Сколько антител должно быть после прививки от коронавируса?



Читайте на стр. 8 ▶



А ведь какая была идиллия
у Оли с Давидом...

Ольга Бузова снова открывает мир других мужчин

Ирина ВИКТОРОВА

Певица рассталась
с очередным бойфрендом.

Что и говорить, хлебнула Оля горя сполна. Сначала измена мужа-футболиста и развод, потом предательство бизнесмена-сыровара из шоу «Замуж за Бузову». Но все эти истории оказались... удачными в плане имиджа: женщины еще больше ей сочувствовали. «Сильным и искренним женщинам не везет в любви, нормальных мужиков не осталось, кругом предатели».

Продолжение на стр. 10 ▶



Борис МЕРКУШЕВ
(«КП» - Пермь)

Страшный пожар едва не унес пять детских жизней в пермском городе Березники. По счастливой случайности мимо пятиэтажки, на первом этаже которой занялась пламя, шел выкидывать мусор 30-летний сосед Павел Радаславский.

Пошел вынести мусор и спас пятерых детей

- Подбежал к окну, а там девочка вся в слезах стоит: «Дядя, спасите!», а из соседнего окна черный дым валит и пламя видно, - вспоминает Павел. - Попросил ее открыть окно и залез внутрь. Посреди горячей комнаты стоял мальчик, весь в ожогах. Не двигался, просто обреченно ревел.

Девочку и ее брата Павел вывел в коридор и пошел обходить другие комнаты - в одной из них нашлись еще трое ребятшек.

- Во входную дверь начали стучать другие прохожие. Мы вместе вывели детей.

Как рассказали соседи, мама часто оставляла детей одних, уходя на работу. В тот момент ее не было дома. Сами дети сказали, что один из братьев (ему еще нет трех лет) играл со спичками и поджег диван. Мальчик получил сильные ожоги и сейчас находится в реанимации, остальные - в Центре помощи детям. В причинах ЧП разбирается следствие.

Личный архив героя публикации

Подписка на «КП» – прямо из дома

1 Наведите камеру телефона или планшета на QR-код

2 Перейдите по ссылке на **SHOP.KP.RU**

3 Сделайте заказ в разделе «Подписка на издания «КП»

4 Оплатите подписку удобным способом

5 Газета будет приходить в ваш почтовый ящик!

Путин - о «дворце в Геленджике»: Ничего из этого мне не принадлежит и не принадлежало. Ни-ког-да!

Дмитрий СМЕРНОВ

Президент рассказал, чем хотел бы заниматься, после того как уйдет со своего поста.

Владимир Путин во время общения со студентами в Татьянин день не только поздравил всех учащихся российских вузов с их праздником, но и ответил на вопросы, среди которых был и про «расследование о дворце в Геленджике».

- Я не смотрел этого фильма за отсутствием свободного времени. Но листал видеоподборки, которые мне принесли помощники, - сказал Путин. - Ничего из того, что там указано в качестве моей собственности, ни мне, ни моим близким родственникам не принадлежит и никогда не принадлежало. Ни-ког-да!

Президент скептически отозвался и о версии про то, что его друзьям легко быть бизнесменами.

- Никому не хочется близко со мной вставать. Потому что на него сразу санкции накладывают, - сказал Путин.

Но кое-что в фильме заинтересовало и его.

- Из всего, что я там видел, мне интересно только одно - виноделие, - рассказал президент. - Этим не как бизнесом, а как родом деятельности я бы когда-нибудь, может быть, занимался бы. У меня советник есть Борис Титов (бизнес-омбудсмен. - Ред.), который является владельцем «Абрау-Дюрсо». Я, когда работу закончу, может быть, к нему в советники пойду. Не как бизнесмен, а как специалист, хотя бы в области права. Но бизнес меня никогда не интересовал. Не потому что это плохо, но это не мое совсем...



Михаил КЛИМЕНТЬЕВ/РИА Новости

Со студентами Путин поговорил по видеосвязи из резиденции в Завидове. И молодежь, конечно, не могла не спросить президента о «дворце». А Путин не мог не ответить.

■ ЕСТЬ ИДЕЯ

Магазинная картошка уменьшается немножко

Евгений ПРОСКУРЯКОВ

На прилавках появятся корнеплоды экономкласса - мелкие, зато дешевые.

Не зря «Незнайка на Луне» считается отличным учебником по экономике! Помните, как, угодив в лунную тюрьму, Незнайка продал свою шляпу, чтобы купить еды. Денег ему хватило лишь на самый дешевый продукт - мелкую картошку:

- Что это? - с удивлением спросил Незнайка.

- Как что? Сам видишь - картошка.

- Чего же она такая крошечная?

Похоже, скоро мы с вами сможем изучить эти особенности рыночной экономики на практике. Мелкая картошка может появиться на прилавках российских магазинов.

Как подсчитал Минсельхоз, за прошлый год картофель

подорожал на 40%. Причина не только в снижении курса рубля, но и в неурожае. По оценкам Картофельного союза, из-за дождей, засух и коронавирусных ограничений в 2020 году в России собрали на 10% меньше картофеля, чем в 2019-м.

Можно ли снизить цену картошки? В Картофельном союзе считают: да, если торговые сети будут менее требовательными к размеру клубней. Сейчас большинство из них принимает у производителей картошку диаметром не меньше 55 мм. Картофельный союз направил торговым сетям предложение принимать клубни разного размера, в том числе экономкласса диаметром 35 - 55 мм, фасованные в сетку от 2,5 до 5 кг.

- Во-первых, производители будут экономить на сортировке, - перечисляет Татьяна Губина, руководитель аппарата Картофельного союза. - Во-вторых, вместо того чтобы отправлять более мелкие

клубни на переработку (на сухое пюре и т. д. - Ред.), производители начнут поставлять их в магазины, и российский картофель на прилавках станет больше. В том числе и в конце зимы и весной, когда мы привыкли видеть на прилавках импортный, египетский картофель. По нашим оценкам, эта инициатива позволит снизить среднюю цену на 10 - 15%.

Специалисты считают, что на мелкую картошку найдется свой покупатель. И это не только люди с низким доходом.

- Существует отдельный тип картофеля, называемый «беби-картофель». Его специально выращивают маленьким, - говорит Варвара Сердюкова, специалист отдела рыночной информации Института конъюнктуры аграрного рынка. - Из-за размеров его удобно жарить без предварительной чистки и запекать, так что спрос на такой картофель должен быть.

■ В ПРАВИТЕЛЬСТВЕ

Сколько рубим, столько и сажаем

Елена КРИВЯКИНА

Кабмин подготовил новую редакцию лесной стратегии до 2030 года.

О необходимости наведения порядка в лесной отрасли России уже давно говорят на самом высоком уровне. Несмотря на это, так называемые черные лесорубы (лесные воры, рубящие лес без разрешительных документов) продолжают махать топорами, а ущерб от незаконной вырубке лесов ежегодно исчисляется миллиардами рублей.

Как стало известно на совещании у Михаила Мишустина, новая лесная стратегия впервые объединила две составляющие: экономическую, связанную с переработкой леса, и экологическую, связанную с воспроизводством лесных ресурсов.

Лесную отрасль собираются сделать прозрачной благодаря цифровым технологиям. С 1 января

был запущен пилотный проект по внедрению системы отслеживаемости древесины - от заготовки на делянке до вывоза за пределы России.

- При выявлении нестыковок в сведениях об объеме заготовки или других характеристиках сделки с древесиной будут невозможны, - сказала вице-премьер Виктория Абрамченко.

Еще одно направление стратегии - усиление надзора за лесами. Рослесхоз получит надзорные функции, и в регионах появятся главные федеральные государственные лесные инспекторы.

Как рассказала Виктория Абрамченко, уже накоплено 35 млн гектаров земли, на которых должны были провести лесовосстановление, но так этого и не сделали.

- Ежегодно опаздываем на 450 тысяч гектаров. Ситуацию нужно переломить, - заметила Абрамченко. По словам вице-преьера, к 2024 году предстоит качественно

восстанавливать 100% вырубленных или погибших лесных насаждений, а лесистость территории страны должна вырасти на 3%.

При этом в стратегии говорится, что объемы производства пиломатериалов должны вырасти на 55%, древесно-стружечных плит - на 30%, фанеры - на 40%, бумаги и картона - на 30%, деревянных домокомплектов - на 60%.

- Необходимо стимулировать предпринимателей к созданию мощностей по глубокой переработке древесины. Правительство предусмотрело для малого и среднего бизнеса, который работает в сфере заготовки леса, возможность получения льготного кредита на модернизацию производства, - заявил премьер Михаил Мишустин.

Он также отметил, что на экспорт из России должно идти не лесное сырье, а продукция с высокой добавленной стоимостью - мебель, фанера, картон.

166 000

РУБЛЕЙ
В МЕСЯЦ



столько в среднем достаточно россиянам для счастья.

ЦИФРА ДНЯ

При этом самые высокие запросы у москвичей (220 тысяч рублей в месяц), а самые скромные - у жителей Оренбурга (124 тысячи рублей в месяц).

По традиции зарплата мечты у мужчин (187 тысяч рублей) существенно больше, чем у женщин (146 тысяч рублей). И чем старше респондент, тем больше ему надо: если россиянам до 24 лет хватило бы 135 тысяч рублей, то тем, кто старше 45, нужно уже 190 тысяч.

Дмитрий ПОЛУЖИН/Комсомольская правда

По данным исследования сервиса Superjob, опрошено 2500 человек.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате vk.com/kp.ru

← → ↻ 🏠 🌐 http://www.kp.ru/ ТОЛЬКО НА САЙТЕ KP.RU

ЗДОРОВЬЕ

Коньки или лыжи: врач рассказал, какой зимний вид спорта полезнее

ЭКОНОМИКА

Семь советов по дешевому, но здоровому питанию

ЗВЕЗДЫ

«Папина принцесса»: Игорь Николаев показал редкий снимок с 42-летней дочкой



По России прокатился «бунт сытых»

Дмитрий СТЕШИН

Что показали несанкционированные митинги?

В субботу в Москве и ряде российских городов прошли несанкционированные акции. Самые умные несистемные оппозиционеры, претендующие на управление Россией, организовав протест, уклонились. Как Чичваркин, нарисовавший на тропическом песке слова поддержки. А Соболь, затеявшая митинг на подходах к Пушкинской площади в центре столицы, после задержания уже из дома бросала в сеть фразы гнева.

Остальным не позавидуешь. Полиция не случайно вела себя корректно на первом этапе. Раздавала маски. Поила чаем. Создавала условия, чтобы «дурость каждого была видна». И дурость была явлена. Что в комплексе с мероприятием, имеющим статус незаконного, уже не позволит соскочить.

И завтра настанет. Отработает по соцсетям программа распознавания лиц и поиска аналогов в соцсетях. Прогонят через программу лица особо отличившихся из оперативной съемки. Сличат телефонные звонки. Протест купируют. Активистов изолируют. Возможно, на годы все опять утихнет, как после Болотной. Но за похмельем возникает осадочек - у тех, кто четку бил на салатах. У всех, кто был вовлечен в нынешние события, пусть даже через интернет-трансляции, возникнет вопрос: почему?

Отчего возникли «точки бифуркации»? На площадях и в головах? А это был сытый бунт сытых людей, не сильно боящихся за свое будущее. Проклятие любого дееспособного государства. И может, кто-то поймет, что наш «режим» - человеческий. И не нужно его доводить до крайности. Потому

*** Точка бифуркации - смена установившегося режима работы системы.**



- Молодой человек, вы ошиблись, Капитолий вон там... На субботние протесты в Москве кое-кто наряжался как на американские.

что единственный способ прекратить сытые бунты, известный со времен Рима, - война. Где молодежь либо излечивают от морщин навсегда, либо она получает другие жизненные ориентиры. Когда становишься счастлив лишь потому, что вырвался из этого ада живым. И можно жениться и завести сына. Вот это и есть счастье. Судя по невеликой численности протестующих, большинство сограждан это понимает. А значит, власть обойдется хирургическим лечением празднующих и похмеляющихся.

■ ВОПРОС ДНЯ

Накануне нелегальных митингов в молодежных соцсетях появились призывы - детей звали принять участие в протестах. Мы спросили:

Как оградить детей от втягивания в политические игры?

Герман КЛИМЕНКО, председатель совета Фонда развития цифровой экономики:

- Ничего удивительного, что взрослые политики решили «поиграть в детской песочнице». Можно ли этому противостоять? Можно, если взрослые заговорят с детьми на их языке. Я опросил знакомых, знают ли они кумиров своих детей. Назвал им 10 популярных у подростков фамилий. Взрослые слышали всего 2 - 3 из них.

Юлия ЧИЧЕРИНА, певица:

- Создать свои соцсети под своим контролем, остальные закрыть. И отнестись к этому так же серьезно, как в свое время отнеслись к созданию атомной бомбы. Важность меньшая!

Сергей ЛУКЬЯНЕНКО, писатель-фантаст:

- Созданием реально работающей молодежной политики и общим оздоровлением экономики. Обращение молодежи к протестам - во многом следствие неверия в свое будущее.

Алексей СТОЛЯРОВ, пранкер Лексус:

- Политика, как и другие взрослые игры, останется в сети, а запрет для подростка может лишь подогреть интерес. Нужно вести просветительскую работу в школе.

Егор ХОЛМОГОРОВ, философ, публицист:

- Родители должны духовно жить со своими детьми - быть с ними и в школе, и в политике, и в соцсетях. И уметь объяснить им простую истину: главное - создать себя, а не помогать чужим дядям ломать свою страну и свое будущее.

Евгений ФЕКЛИСТОВ, музыкант группы «Конец фильма»:

- Никак не получится оградить! Родители должны примером влиять. Не пожелали более ответственно относиться к воспитанию своего ребенка - за вас это сделали другие.

Зина ЛОБАНОВА, мать двоих детей:

- Штрафами. Определить, до какого возраста ребенок не может участвовать в митингах. По образу и подобию возраста сексуального согласия, возраста продажи алкоголя.

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!)

За последние сутки наш сайт посетили 7 миллионов 712 тысяч человек



«Утренний Мардан». Программа с непримиримой позицией. Публицист Сергей Мардан делает ваше утро незабываемым. Каждый будний день в 8.00 (мск) на Радио «КП»

■ ДРУГОЙ ВЗГЛЯД

«А чего они снежками бросаются?»

Владимир ВОРСОБИН

Почему русский протест обошелся без «соседской» жестокости.

Я бы сравнил шум вокруг Навального с аллергией. Но современнее - с цитокиновым штормом. Когда при ковиде организм поднимается на войну с вирусом и рискует в раже борьбы уничтожить сам себя.

Перед субботними неразрешенными митингами тысячи комментаторов были вне себя от мысли, что на митинги явятся дети. Слово ОМОН - безжалостный бог Сатурн, обязанный пожрать детей. Но за то следует винить не его, а нерадивых родителей. Что не лишено здравого смысла. Но гипертрофированный ужас с массовым субботним призывом школьников в классы, а студентов в вузы имел обратный эффект. Даже к тем, кого не зацепили протестные призывы

в ТикТок, к тем, кто и знать не знал, кто такой Навальный, пришли все - учитель, мэр, омбудсмен и перепуганные родители - с одним только: не ходи к Навальному! Навсегда кодируя его сознание вопросом «А что это?»

Но детей на митинге оказалось ровно столько, чтоб их заметить, но при этом удивиться: ух ты, ребенок?! «На Навального» ходят 20 - 25-летние студенты. Это радикальный возраст, когда хочется спасти мир. Ну и 30-летняя «престарелая» молодежь.

Возвращение Навального превратило русскую несистемную оппозицию в театр одного актера. Когда завертелось вокруг «неизвестного блогера», дводя до цитокинового шторма страну. Что политтехнологически странно - не зря Марк Твен говорил: «Любое упоминание в прессе, кроме некролога, - реклама».

Понятно, что сам митинг не мог пройти спокойно. Собрались? Вот вам магнитные рамки, сотня полицейских, автозаки. Митингуйте. Полезете в драку - автозак. А за нарушение правил главарям штраф выпишем... Так без насилия задушили хабаровский протест. Ходите? Так ходите - выпускайте пар! Но, к счастью, и без белорусской жестокости митинг обошелся.

По моим наблюдениям, на этом митинге власти и Навальный в субботу сыграли вничью.

Силовики тонко обошли оппозицию. Они аккуратно паковали самых заметных демонстрантов. Технично. Не трогали журналистов. Не бросали в толпу светозумовые гранаты. Было видно - не хватало у ОМОНа злобы (а где-то ОМОН вообще выходил один - как в Севастополе).

- А чего они снежками бросаются?! - пожаловался костерящим полицию

старушкам в парке необъятный командир.

А вот протестующие подставились. За избивание ногами омоновца (всего пострадали 40 стражей порядка) и погром автосиловоков (выбили стекла и глаз водителю) бунтарям светят тюремные сроки. Но главное - власти покажут «звериное лицо протеста» по всем госканалам. И война с «берлинским пациентом» перейдет на следующий уровень.

Но и Навальный собрал утешительное количество демонстрантов. В сумме достаточно для возможности подогреть ситуацию еще некоторое время.

Жаль только, разрядить ситуацию почти невозможно. И стороны ведут войну до полного уничтожения противника. На войне как на войне.

О том, как ОМОН помогал людям во время митингов > стр. 4.

ОБМЕННЫЙ КУРС
 Доллар США \$ **74,85** ↑ + 49 коп.
 Евро € **91,14** ↑ + 73 коп.
НЕФТЬ \$ за баррель **55,80** ↑ + 1,1%



Росгвардия



Это кадры с видео: слева - испуганный отец вглядывается в людей, среди которых исчезла его дочка. Справа - момент встречи, когда девочку нашли и привели к папе.



Видео встречи отца с дочкой - на сайте

ОМОН нашел в толпе потерявшуюся девочку

Александр БОЙКО

Под защитной формой сотрудников спецназа на митинге оказалось немало... девушек

Маленький эпизод 23 января на Пушкинской площади в Москве показал «женское лицо» российского ОМОНа. К автобусу, где был штаб по обеспечению порядка на несанкционированном митинге, подошел мужчина, крепко схватившийся за руку сына, который не удержал в толпе младшую сестру.

- Вел в художественную школу, в переходе толпа оттеснила, дочка руку отпустила. Дочку Асей зовут, 9 лет, длинная коса, белый бант, - отвечал растерянный отец на вопросы сотрудника Росгвардии. Офицер передал



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Ожидали, что на митинге будет много девушек, поэтому для бесед с ними на площадь вызвали служащих в Росгвардии женщин.

приметы девочки по рации все сотрудникам. И через несколько минут девочку нашли и привели к отцу.

- Доча! - вскрикнул мужчина и бросился обнимать испуганного ребенка.

- Где ты была, где твой рюкзак, - спрашивал он ощупывая Асю, будто не веря, что ребенок в этой толпе остался цел и невредим.

Мужчина с благодарностью стал пожимать руки людям в форме, которые нашли его дочку.

Кстати, пересматривая кадры митинга, фотографии «Комсомолки» обратили внимание, что среди бойцов Росгвардии на митинге были и женщины.

- Готовились к тому, что среди участников незаконного митинга будет много детей, девушек. А потому для обеспечения безопасности были привлечены и наши сотрудницы, - сообщили «КП» в пресс-службе Росгвардии. - Им бывает сподручнее разговаривать с таким контингентом.

■ В ТЕМУ

Полицейские пришли на помощь митингующим во время приступов эпилепсии

Ольга КОСТИНА
(«КП» - Красноярск),
Татьяна СОЛОВОВА
(«КП» - Новосибирск)

Один из спасенных намерен жаловаться на силовиков.

Два похожих случая произошли на несанкционированных акциях 23 января в разных городах Сибири. В Красноярске у одного из митингующих случился эпилептический приступ. Когда молодой человек упал на землю с судорогами, двое полицейских - Денис Башилов и Дмитрий Бричиков - подскочили к парню, вызвали скорую по рации и держали молодого человека, чтобы он не поранил голову и не задохнулся до приезда медиков. Видео разлетелось по соцсетям, где в комментариях люди благодарили силовиков за отзывчивость.

Похотный случай произошел в тот же день в Новосибирске. И тоже попал на камеру чьего-то телефона. В кадре видно, что молодой человек упал на площадке возле оперного театра. Вокруг

него галдят протестующие, а один из омовцев пытается помочь парню под дикие крики толпы: переворачивает на бок, крепко держит во время судорог. Старший лейтенант вместе с коллегами оказал первую помощь и отвел парня в машину скорой помощи к медикам МСЧ ГУ МВД России по Новосибирской области. После осмотра молодой человек покинул машину, - прокомментировали произошедшее в пресс-службе новосибирского МВД.

Но спасибо в адрес омовцев не последовало. Напротив, парень обвинил силовиков в случившемся, заявив, что упал, потому что получил дубинкой по голове во время разгона толпы. Этот фрагмент, к слову, на кадр не попал, историю рассказывал журналистам сам парень, покинув машину скорой. За «нападение» он грозит привлечь силовиков в ответственности.

- Пока информации о том, что поступила какая-то жалоба на действия наших сотрудников, нет, - пояснили корреспондентам «КП» в ГУ МВД по Новосибирской области.

А В ЭТО ВРЕМЯ

«Для меня это личная трагедия»

Роман ЛЯЛИН («КП» - Санкт-Петербург)

Питерский полицейский, пнувший ногой в живот 54-летней Маргариту Юдину, пришел навестить ее в больницу. Напомним, что инцидент случился во время несанкционированного митинга. Силовик ударил женщину, она упала и ударилась головой. Это произошло, когда полицейские вели одного из задержанных, а Маргарита вышла к ним навстречу и крикнула: «За что вы его задерживаете?».

- Я бы хотел принести глубочайшие и искренние извинения, - сказал обидчик Маргарите и подарил букет. - Поймите, было очень сложно: за пять минут до этого меня газом залили, у меня запотело забрало, я не видел, что происходит. Клянусь, для меня это шоковая ситуация, личная трагедия. Не держите зла.

Пострадавшая извинения приняла: «Ладно ничего страшного, с богом». Женщину уже выписали из больницы.

■ ВАШИ ПРАВА

Для получателей соцпособий продлен срок оформления карты «МИР»



Благодаря переходу всех регионов нашей страны на прямые выплаты от государства обладатели таких карт получают ощутимые преимущества.

С 1 января 2021 г. вся Россия перешла на систему прямых выплат соцпособий (по материнству, больничных и др.). Деньги теперь перечисляются получателям из средств Фонда социального страхования (ФСС РФ), минуя работодателя. Обладатели карт «МИР» имеют бонусы: не нужно заполнять банковские реквизиты, достаточно указать номер самой карты. И деньги появятся на счету в течение 30 минут после их перечисления фондом.

На карту «МИР» могут быть перечислены: пособия по временной нетрудоспособности, по беременности и родам, единовременное пособие при постановке на учет в ранние сроки беременности, при рождении ребенка, ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет, оплата дополнительного отпуска пострадавшему на производстве.

Обязательному зачислению на карту «МИР» подлежат пособия по временной нетрудоспособности для граждан, подвергшихся воздействию радиации в ходе технологических аварий (на Чернобыльской АЭС, ПО «Маяк», Семипалатинском полигоне) и пособия по беременности и родам - когда страховой случай происходит чаще, чем раз в 2 года. А также выплаты по уходу за ребенком до 1,5 лет.

Переход на «обязательность» использования карты «МИР» продлен до 1 июля 2021 года. После этого также сохраняются альтернативные способы получения пособий: почтовым переводом, наличными в кассе работодателя или перевод на банковский счет, к которому не привязана ни одна карта.

НА ЗАМЕТКУ

После 1.07.2021 сохранится возможность получения пособий на карты других международных платежных систем в таких случаях:

- ✓ если декрет или заболевание (временная нетрудоспособность у граждан, подвергшихся воздействию радиации) наступает один раз в два года или реже;
- ✓ для получения пособий при рождении ребенка и при постановке женщины на учет в женской консультации на ранних сроках беременности;
- ✓ для получения пособий, начисленным иностранным гражданам, временно пребывающим или проживающим в РФ, а также россиянам, работающим в диппредставительствах, консульствах и постоянных представительствах РФ при международных организациях.

Подготовила Анна НИКОЛАЕВА.

Преступления без расследований и наказаний

Павел ЧЕРНЫШОВ

Почему преступники, ворующие нефть у государства, не боятся закона, а правосудие безвольно пасует перед теневыми «решалами»?

Попавшийся на мошенничестве с горюче-смазочными материалами Василий Алибабаевич из «Джентльменов удачи» в колонии искупал свою вину перед государством. Сегодня этот гражданин, скорее всего, отделался бы легким испугом, как и большинство преступников, промышляющих воровством нефти и нефтепродуктов из стратегических трубопроводов на сотни миллионов рублей. Каждый год из полутора-двух сотен уголовных дел по криминальным врезкам только единицы доходят до суда. А вероятность лишиться свободы для топливных воров составляет и того меньше - около 5%. Почему государство стало более толерантным к нефтеврезчикам? Между тем нежелание положить конец топливным преступлениям влечет серьезные последствия для общества.

ЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ ИЗ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ

В начале минувшего декабря в километре от д. Тимофеево Новгородской области на земле обнаружили лужи дизельного топлива. Лопнул криминальный отвод, который нефтеврезчики проложили к хозяйственным строениям на окраине деревни. Как обычно, дизельный разлив ликвидировал собственник трубопровода, полиция завела уголовное дело.

Жители деревни, у которых под заборами копали траншею, на голубом глазу утверждали, что знают не знают о подпольном топливозаправочном пункте. Судя по всему, и у местного участкового запах дизельного топлива и рычание бензовозов профессионального долга не возбудили. Знали и молчали. Почему? Воровство у государства не считается предосудительным?

Или боялись открыть рот, запуганные местными преступниками, став фактически заложниками воровских понятий? Закон уничтожила коррупция? Не поэтому ли в уголовном деле о врезке до сих пор фигурируют «неустановленные лица»?

Природе нанесен ущерб в размере 17 миллионов рублей. Повреждена стратегическая магистраль. Кто ответит? Перспективы туманные: правоохранители объявляют подобные дела «глухими», хотя для их раскрытия в большинстве случаев не надо быть Шерлоком Холмсом.

МАФИЯ БЕССМЕРТНА?

Проверить криминальную врезку в одиночку невозможно. Для этого нужны деньги, оборудование и техника. Совершают такие преступления организованные группы. Почему же на скамье подсудимых крайне редко оказываются «сиятельные донны»? Правовая система «бьет по хвостам», наказываются лишь рядовые исполнители, а заказчики остаются в тени.

За каждой криминальной врезкой всегда стоит коррупция. Заказчиками и участниками топливных преступлений все чаще становятся люди при погоне или высокой должности. По подозрению в сговоре с врезчиками - похитителями топлива в нескольких регионах внимание следователей привлекли действующие высокопоставленные сотрудники полиции и даже депутат, по сообщению «НН.ру» и «Фонтанка.ру».

Парадоксально, но это выгодно не только преступникам. Какой смысл раскручивать всю криминальную цепочку, если есть возможность свалить на одного участника и победно завершить дело: плано-палочная система все еще жива. Развалить дело



Среди бела дня силовики проводят задержание «подпольного нефтяника» прямо возле нелегального хранилища.

в суде резона тоже нет, прокурор уже подписался. А отправлять на следствие - это значит «подставить» следователя под выговор, не закрыть дело вовремя.

Согласно статистике Генеральной прокуратуры России, до суда доводится порядка девяти из десяти дел об убийствах, изнасилованиях, разбое и злоумышленники получают по заслугам за преступления против личности. Чего не скажешь про коррупционные преступления. Из почти 200 тысяч коррупционных преступлений только 5% дошли до суда. Такие же пропорции у топливных преступлений. Неудивительно, что нефтеврезчики не боятся ни суда, ни закона и открыто смеются над правосудием, зная, что оно безвольно пасует перед теневыми «решалами».

ЗА ЧЕЙ СЧЕТ БАНКЕТ?

А между тем нефтепроводчики - собственники трубы платят налоги. И являются равноправными участниками общественного договора между государством и обществом. На налоги государство нас должно лечить, учить и охранять. Исправно платящие налоги и дивиденды госкомпании вправе рассчитывать на адекватные услуги со стороны государства. Так почему же МВД и суды оставляют их один на один с армией преступников, наносящей гигантский ущерб государству?

Похожий вопрос можно адресовать и Росприроднадзору. Очевидно, что врезки по вине преступников чаще всего приводят к разливам. По данным «Интерфакса», только в прошлом году криминальные врезки стали причиной почти двух третей случаев, связанных с разливами нефти и нефтепродуктов. При этом парадоксально, что ведомство заставляет возмещать ущерб потерпевших собственников трубопроводов, а настоящие преступники не платят. Это называется, найди крайнего. Недавний пример. По требованию ведомства нефтяная компания заплатила 60 миллионов рублей за вред природе, нанесенный бандой преступников в Оренбургской области. А виновников врезки так и не нашли. То есть гопники увели у тебя машину, разнесли на ней полгорода, а отвечать тебе. Росприроднадзор



Таким способом шли систематические хищения. Вот врезка...



...а здесь накопительная емкость.

размахивает своим карающим мечом по принципу «бей своих, чтобы чужие боялись»?

ПОСТРАДАТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

Нефтеворы не благородные преступники. Сдавая налево украденное топливо, они его еще и бодяжат, чтобы извлечь дополнительную прибыль, - разбавляют, смешивают с ядовитыми присадками. В итоге покупатели дешевого топлива расплачиваются огромными суммами на капитальный ремонт двигателей.

Из авиационного керосина преступники производят суррогат - «печное топливо» для обогрева домов. Это наносит непоправимый вред здоровью, страдает прежде всего дыхательная система. А в условиях коронавируса и вовсе представляет для людей смертельную угрозу.

С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

По данным ИРТТЭК, объем контрафактного топлива в России оценивается свыше \$6 млрд ежегодно, соперничая с оборотами от торговли оружием, наркотиками и проституции. Только за наркотики и нелегальные «стволы» дают реальные сроки, а здесь отпускают на свободу.

Вот только один из примеров - за последние три года суды Ленинградской области вынесли 21 вердикт по топливным преступлениям, а к реальным срокам приговорены всего шестеро, но многие тут же вышли на свободу, поскольку в зачет наказания шли и относительно «комфортные» условия содержания под стражей на время следствия. Всего по стране за последние три года было совершено 566 криминальных врезок. А рассмотрено всего 116 дел, и лишь 168 человек осуждены к реальным срокам. Большая часть преступников получает условные сроки и, как правило, возвращается к преступному бизнесу.

За последний год произошло снижение числа криминальных врезок в трубопроводы, однако ущерб от незаконных врезок растет. Как свидетельствует агентство «Интерфакс», в минувшем году потери собственника трубопроводов от криминальных врезок превысили 600 млн рублей, а за три года сумма приблизилась к двум миллиардам.

Топливные преступления надежно скрыты от посторонних глаз, общественный резонанс по ним возникает редко. Это не убийство, разбой, грабеж или воровство. Однако необходимо задуматься о социальных последствиях этих преступлений - врезчики остаются безнаказанными, в обществе теряется доверие к правоохранительной и судебной системе, которые разлагает коррупция. Любое попустительство криминалу закономерно рождает новые преступления.



Полную версию читайте на сайте kp.ru

30 лет скандальной реформе!

Вот тебе, бабушка, и Павлов день

Владимир ПЕРЕКРЕСТ

Главные мифы об обмене денег 1991 года - что правда, а что нет, разбираемся с экономистами и участниками тех событий.

МИФ 1

ОБРУШИЛАСЬ КАК СНЕГ НА ГОЛОВУ

30 лет назад, 22 января 1991 года, в вечерней программе «Время» прозвучало шокирующее сообщение: 50- и 100-рублевым купюрам жить осталось недолго. Указ президента Горбачева.

Давалось три дня на то, чтобы обменять их на новые банкноты того же достоинства. Работающим разрешалось спасти до 1000 рублей, пенсионерам - 200. Если больше, то только по решению рай- и горисполкомов. Делалось это для того, чтобы отсечь лишние рубли, скопившиеся у населения, - их количество втрое превышало стоимость имеющихся в стране товаров (зарплату повышали стабильно, а вот внутреннее производство отставало).

Считается, что известие обрушилось на головы россиян как снег на голову. Но это не совсем так.

- Чиновники сливали информацию знакомым кооператорам, спекулянтам и прочим, - рассказал научный руководитель Института проблем глобализации, экономический обозреватель Радио «КП» (fm.kp.ru) Михаил Делягин, в 1991-м он входил в группу экономистов при Ельцине.

Слухи о реформе циркулировали и в прессе. Журналисты постоянно спрашивали про обмен денег и получали заверения от советского премьера Валентина Павлова: «Никакой реформы не будет» (а что еще он мог сказать?).

Но даже если кто-то не внял этим сигналам, все стало известно за несколько часов до московского выпуска новостей. Страна-то у нас большая: на Дальнем Востоке люди уже знали о реформе и кинулись звонить родственникам в Центральной России.

Так что еще днем многие стали опустошать прилавки. А некоторые отправились в авиакассы. Брали билеты подороже, чтобы через несколько дней сдать и получить возврат новыми деньгами.

Еще один путь спасения - почта. Отсылаешь родственникам денежный перевод - купюры старые, а они через три дня получают новые. Да, оба варианта предполагали потери - комиссии за возврат билета и за перевод, зато на душе спокойно.

МИФ 2

РАЗОРИЛА РОССИЯН

- Павловскую реформу помнишь? - спрашиваю знакомого.

- Конечно, наглый грабеж, всю страну разорили! - отвечает тот.

- А лично ты сколько потерял?

- Ну я-то ничего не потерял - обменял на работе несколько сотенных, вот другие...



Последний советский премьер Валентин Павлов стал одним из антигероев 1991 года: сначала непопулярная денежная реформа, а потом провалившийся путч ГКЧП, активным участником которого он был.

Юрий АБРАМОВИЧ/РИА Новости

ДОСЛОВНО

«Если у вас зарплата 150 рублей, а вы пришли поменять 150 тысяч, тогда, естественно, сразу возникнут вопросы»

Как премьер Павлов объяснил необходимость реформ.

«Мы не преследуем каких-либо целей конфискации у основной массы наших граждан их денежных накоплений. Все купюры достоинством 50 и 100 рублей в рамках месячной зарплаты немедленно обмениваются по месту работы или там, где люди получают свою пенсию или другие доходы законного

характера. Кроме того, они тут же сдают то, что у них есть (сверх месячной зарплаты). - Авт., в эти же свои коллективы, чтобы объяснить происхождение этих денег. Ну а если у вас зарплата 150 руб., а вы пришли поменять 150 тысяч, тогда, естественно, сразу возникнут вопросы...

Более трети наличных денег, которые есть на руках у населения, составляют 50- и 100-рублевые купюры. По данным банков, они очень медленно обо-

рачиваются, государству они возвращаются в 2 раза медленнее, чем 10- и 25-рублевые купюры. Они где-то ходят, не попадая к государству. Это свидетельствует о том, что они являются платежным средством вовсе не в государственной сфере экономики. Кроме того, эти купюры стали очень широко использоваться для контрабанды. По разным оценкам, за рубежом этих денежных знаков сегодня порядка 7 млрд рублей».

И таких диалогов у меня было не меньше двадцати - с людьми, кто не потерял ни копейки, но осуждает. Более того, ни одного не нашлось, кто реально чего-то лишился, кроме нервов и времени: очереди в сберкассы и правда были огромными.

- Все эти многочисленные статьи об «ужасах» января 1991-го - выдумки либералов, - решительно заявил «КП» экономист Михаил Хазин, в начале 90-х работавший в Институте статистики Госкомстата. - Они все валят на Павлова, чтобы отвести справедливые обвинения в свой адрес. Потому что именно их правление в последующие годы и привело к обнищанию страны.

На самом деле подавляющая часть населения от павловской реформы не пострадала, а многие ее и вовсе не заметили. При средней зарплате на январь 1991-го 230 рублей в месяц 50-рублевые и 100-рублевые купюры для многих были в диковинку. В основном деньги хранили пачками по сто червонцев. Удобно считать: пачка - тысяча рублей.

Реформа, по замыслу, была направлена против крупных залежей наличности у спекулянтов, взяточников, контрабандистов и работающих с чер-

ным налом кооператоров. Но богачи не тот народ, чтобы угодить в ловушку.

- Знакомая работала тогда в руководстве райпищеторга, - рассказал «КП» менеджер по логистике Борис Львов, в советское время - горный инженер. - Она рассказывала, что поменяла 50- и 100-рублевые купюры на червонцы и четвертаки в одном из своих магазинов, который еще не сдал выручку в банк.

Впрочем, большие деньги меняли и вполне официально. К людям, не вызывающим подозрений, власти относились лояльно.

- У меня незадолго до обмена умер отец, у него была крупная сумма, - рассказал «КП» финансовый омбудсмен Павел Медведев, во времена реформы депутат Верховного Совета РСФСР, председатель подкомиссии по банковскому законодательству. - Но в отведенные три дня мне было не до личных финансов: мы сидели на телефонах на случай, если вдруг в российском Центробанке не хватит денег для обмена и надо будет запрашивать помощи в союзном. Словом, время я упустил. Однако потом нашел знакомого, который лежал в больнице. В таких ситуациях людям продлевали срок об-

мена. И он от своего имени обменял отцовские деньги, там было гораздо больше тысячи.

А руководитель «Ласкового мая» Андрей Разин благодаря связям узнал об обмене заранее и скупил в Сочи земельных участков на 2 млн рублей.

МИФ 3

ПРИВЕЛА К РАСПАДУ СОЮЗА

Еще одно расхожее обвинение, которое предъявляют Павлову, - то, что из-за его реформы распался Союз. Логика такая: вероломная конфискация так разозлила население, что оно не поддержало ГКЧП, поскольку в него вошел непопулярный Павлов.

Экономисты категорически не согласны.

- Политическое влияние реформы приблизилось к нулю, - сказал «КП» авторитетнейший экономист академик Абел Аганбегян, стоявший у истоков перестройки. - Столько было событий более существенных, шел распад страны...

- К распаду СССР привел не Павлов, а Горбачев, - уверен Михаил Делягин. - Росту сепаратистских настроений во многом способствовал тотальный дефицит. Своими преобразованиями Горбачев дал людям возможность зарабатывать, но в гораздо большей степени - возможность спекулировать, сколачивать состояния на государственных ресурсах.

Мелкие дельцы скупали в окрестных магазинах, например, вокруг шахтерских поселков, все запасы пива и продавали его в своих ларьках в 10 раз дороже госцен. А куда деваться горняку, когда другого места освежиться нет на километры вокруг?

Но больше всего богатели на экспортно-импортных операциях. Покупали, например, компьютеры за границей и втридорога продавали их госпредприятиям.

МИФ 4

ВСЕ ДЕНЬГИ ДОСТАЛИСЬ МАФИИ

Вопрос, куда делись деньги, которые сдало население, до сих пор будоражит умы. По правилам Центробанка, в таких случаях купюры должны быть утилизированы - измельчены, спрессованы в брикеты и вывезены на свалки.

- Из-за огромных объемов этой бумажной массы Центробанк не стал их утилизировать по правилам, а просто зарыл, - рассказал Делягин. Деньги - в землю?! Оказывается, да.

«Утилизация ветхих банкнот осуществлялась на полигонах твердых бытовых и промышленных отходов, на Красногородской экспериментальной бумажной фабрике (Ленинградская обл.) при производстве оберточной бумаги, на Государственном унитарном предприятии «МПБО-П» (г. Санкт-Петербург) при производстве компоста, на Ульяновском заводе кровельных материалов (г. Ульяновск) при производстве ру-



ТАСС

Как вспоминают очевидцы тех событий, деньги в итоге смогли поменять почти все, кто хотел. Но очереди в сберкассы были огромные. Впрочем, в начале девяностых этим никого было не удивить...

бероида и на ряде других предприятий. Также была разрешена и утилизация банкнот через захоронение», - официально сообщили «КП» в Центробанке.

Однако по стране активно ходили слухи, что на обмене нажилась мафия. Мол, сданные деньги тайно раздавались нужным людям и снова пускались в обмен.

Невероятно? Но тогда почему, начиная реформу, союзные власти рассчитывали уменьшить денежную массу на 50 - 80 млрд рублей, а получилось только на 14 млрд? Как говорится, нет дыма без огня.

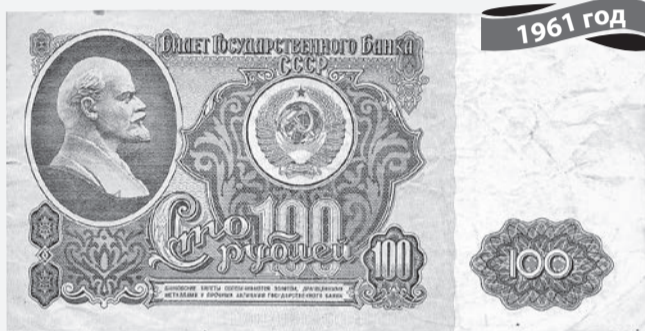
- Отлично помню те события - деньги меняли грузовиками и, похоже, в обход всех правил! - рассказал «КП» известный борец с мафией генерал-лейтенант милиции в отставке Александр Гуров. - Я тогда руководил Главным управлением по борьбе с оргпреступностью, коррупцией и наркобизнесом МВД Союза. Примерно в 9 - 10 часов вечера в один из дней, когда шел обмен, поступило от агентыры сообщение, что в Центробанк заехал «КамАЗ» с деньгами, не инкассаторская машина. «Полкузова



Банкноты 1961 года выпуска и 1991 года были почти идентичны по дизайну.



Разве что новые сторублевки лучше хрустели и обладали более насыщенной цветовой гаммой.



1961 год



1991 год

старых купюр», - передал агент. Наши оперативники хотели проверить законность обмена, но их в Центробанк не пустили. Бегали ребята, прорывались, я подключился, но ничего у нас не вышло.

По мнению генерала, это могли быть деньги новых русских капиталистов. И не кого-то одного, а «консолидированный бюджет» нескольких предпринимателей - слишком большой объем.

ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Сергей ПОНОМАРЕВ

Реформа ограбила миллионы людей.

Новость о павловской реформе я узнал не из телевизора или газет: о ней сообщил мне мой друг-рыбак, который вкалывал на плавбазе рыбообработчиком и был в рейсе где-то в районе Берингова моря. Он разбудил меня ночью звонком через береговую радиостанцию и возбужденно кричал: «Сергея, прием! Мы тут не знаем, что делать... У меня и других на руках по десять тысяч. Как их обменять? Мужики в панике. Подскажи, что делать? Прием...»

Что я мог ему подсказать и чем помочь? Ситуация была безвыходная: до ближайшей сберкассы тысяча миль, за три дня, отведенных на обмен старых купюр, из района ло-

Не купил себе дом Василий Петрович...

ва не выберешься. Деньги в итоге пропали.

Другой мой знакомый, 40-летний чукотский бульдозерист, двадцать лет отпахал на зимнике, по двенадцать часов в любой мороз таская на тресе за своей «дэтэшкой» огромную круглую бабу для укатывания наста. Жена делила полставки в кочегарке, а дети жили в интернате в 250 км от их дорожного пункта. Накопили 30 тысяч - хотели выйти на пенсию и купить дом в Краснодарском крае. Погода, как это часто бывает на Чукотке в январе, стояла снежная и пуржистая, так что в райцентр, где была комиссия при райисполкоме, со всеми своими деньгами в рюкзаке он добрался только в

последний день реформы. А там ему сказали: «Ничего не знаем, докажи, откуда у тебя деньги!» В общем, прощай двадцать лет беспросветной жизни! Не будет тебе дома, Василий Петрович...

Таких историй в моем блокноте множество. И ведь ограбили не подпольных цеховиков, не новоявленных кооператоров и не торгашей, которые подъездили на продовольственных и промтоварных базах. Жучки-то как раз крутанулись и вывернулись. Без своих накоплений, которые хранились в чулках и

под подушкой, оказались сотни тысяч, если не миллионы людей. Например, северян и дальневосточников, которые зарабатывали своим горбом и копили в очень сложных условиях, - нефтяников и буровиков, оказавшихся в эти дни на вахте, моряков и рыбаков, строителей БАМа, колымских старателей и водителей-дальнобойщиков.

Чуть больше повезло тем, у кого деньги хранились на счете в сберкассе. Но радовались они недолго: уже через два года эти сбережения обнулили гайдаровская денежная реформа и отказ платить по банковским вкладам. Начатый Павловым грабеж продолжился.

Вместе с Михаилом Антоновым вспоминаем, как жилось раньше, когда деревья были большие и трава зеленее. «Дежавю» с пятницы по воскресенье в 23.00 (мск) на Радио «КП»



КОНКРЕТНО

Подлежит опубликованию

ГЛАВНЫЕ ПУНКТЫ УКАЗА

23 января 1991 г. прекращается прием всех видов платежей купюрами 50 и 100 руб. образца 1961 г. Они обмениваются на дензнаки нового образца.

- Обмен будет производиться на предприятиях в пределах среднемесячного заработка за последний год, размер обмена - не более 1000 руб. на 1 работающего.
- Обмен для пенсионеров - в пределах 200 руб. либо в размере месячной пенсии (если она больше 200 рублей).
- Суммы свыше указанного предела будут приниматься после принятия решений комиссиями при райгорисполкомах.
- Обмен будет производиться в течение 3 дней - с 23 по 25 января.
- В 1-м полугодии 1991 г. начиная с 23 января выдача наличных денег с банковских вкладов граждан ограничивается суммой 500 руб. в месяц.
- Владельцы вкладов могут использовать деньги на своих счетах для оплаты товаров и услуг в безналичном порядке без ограничения сумм.

ВОПРОС - РЕБРОМ

Другого пути у нас не было?

До сих пор нет единого мнения, так ли необходима была реформа и принесла ли она хоть какую-то пользу.

- Реформа не провалилась, - считает чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов, в начале 90-х он был депутатом Верховного Совета СССР. - Даже те 14 млрд, которые смогли изъять из обращения, - это крупная масса.

Но так ли опасен был тот денежный навал (превышение наличности над товарной массой), чтобы ради него затевать реформу, которая до сих пор аукается в народной памяти недобрым словом? Неужели других путей не было?

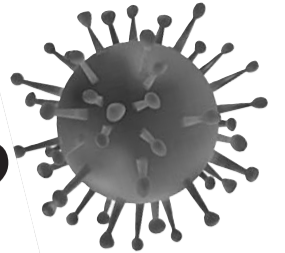
- Были, - отвечает Делягин. - Работавшие у Ельцина экономисты Игорь Нит и Павел Медведев (нынешний финансовый омбудсмен. - Авт.) предлагали ввести временную твердую валюту, которая была бы обеспечена потребительскими товарами - по аналогии с золотым червонцем во времена НЭПа. И между этим твердым червонцем и дешевеющим рублем должен быть установлен свободный курс, пока экономика не стабилизируется. Подобное применялось и в Китае, где какое-то время параллельно ходили золотой юань и обычный.

Был и еще один путь. Если денег значительно больше, чем товаров, которые на них можно купить, то можно не отбирать деньги, а увеличить производство товаров и услуг.

- Нам нужно было снять ограничения на индивидуальное жилищное строительство, вводить собственность на землю, расширить возможности приобретения земельных участков - не 6 соток, а кому сколько надо, - перечисляет заслуженный экономист России, автор популярной книги «Правила бессмысленного финансового поведения» Яков Миркин. - Надо было уже тогда развернуть жилищное строительство за свои, дать людям возможность приватизировать жилье - недвижимость могла бы связать значительные финансы населения. Плюс к этому максимально стимулировать мелкого товарного производителя, чтобы насытить рынок товарами народного потребления, - именно производителя, а не перекупщика. Все это можно было делать уже в конце 1980-х, опережая нарастание товарного дефицита.

По мнению Миркина, причина такой недоброй памяти о реформе Павлова не только в том, что люди чего-то лишились, а в кризисе доверия к власти. Сталинская реформа 1947-го, деноминация 1961-го, когда люди тоже потеряли в доходах, бесконечные потери по облигациям советских государственных займов... И вот снова обманули. Причем в такое время: с одной стороны, экономически трудное, но с другой - полное надежд на справедливость и открытой.

Сколько антител должно быть после вакцины от коронавируса?



Александр РОГОЗА

Наш корреспондент, сделавший прививку, на своем опыте выяснял, что влияет на иммунитет.

В декабре я получил две порции вакцины от коронавируса «Спутник V» и на днях, отсчитав три недели от второй прививки, сделал анализ на антитела в крови. Через сутки от сети лабораторий «Гемотест» пришло письмо с результатами: «Нейтрализующие антитела IgG к S-белку после вакцинации (кол.). Значение: 398.0++».

Антитела IgG - это те, что отвечают за иммунитет. А S-белок - гликопротеин плазмы, который синтезируется в печени.

В комментариях к заметке читатели сайта kp.ru стали делиться своими результатами, сколько у кого антител после вакцинации. У кого-то - 36, у кого-то - 60, у кого-то - 150. Почему такая разница? От чего это зависит? Разбираемся с руководителем научного центра молекулярно-генетических исследований ДНКМ, опытным экспертом по лабораторной диагностике Андреем ИСАЕВЫМ.

ЕСЛИ ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ - «ТЕЛ» БУДЕТ МЕНЬШЕ

Предварительно я отправил специалисту бланки с моими результатами (398.0) и результатами другого человека, сделавшего прививку (63.9 - тоже «Гемотест»).

- Меня не удивляет такая разница, - говорит Андрей Исаев. - Да, вам анализ делали в одной лаборатории и по одной же методике. Но здесь может быть как минимум три фактора, которые влияют на такой разброс. В первых, не вполне корректно в каком-то отдельном случае может работать тест-система. Положительный или отрицательный результат на антитела она покажет точно. Но, так скажем, яркость положительного результата она может оценивать не вполне верно, потому что работает нелинейно. Второй важный момент: разный промежуток времени у людей между вакцинацией и сдачей анализов. Плюс пациенты имеют разные особенности - возраст, отличия организма по формированию иммунитета, заболевания.

- Мы доказали на большой выборке около 2000 человек: если у пациента есть дополнительные заболевания (диабет, иммунодефицит или патоло-



Артисты индонезийского театра решили привиться, так сказать, не уходя далеко от сцены - прямо между спектаклями и не снимая костюмов.

гии), у него формируются более низкие титры, и они быстрее падают, чем у полностью здоровых людей.

- То есть, если у меня показатель антител почти 400, а у другого привившегося 60, это не значит, что у меня иммунитет в 6 раз сильнее?

- Между количеством, концентрацией антител и силой иммунной защиты нет прямой зависимости.

- При этом есть люди, сделавшие прививку, которые апеллируют вообще цифрами другого порядка. Например, показатель антител - 2 при норме 1.8.

- Это потому, что существует большое количество разных тест-систем. Например, «Гемотест» пользуется тест-системой Diasorin - в нижней части выданного вам заключения это указывается мелким шрифтом. А у нашей лаборатории (ДНКМ. - Авт.) три разные тест-системы, по желанию заказчика. Есть российские тест-системы «Вектор Бест» и «ХЕМА», которые тоже считают антитела к S-белку. Это одна история. А есть, например, немецкая тест-система Euroimmun. Там вообще



Сколько стоит сделать прививку от COVID и тест на антитела в платных клиниках Москвы - см. на сайте



другие значения, другая чувствительность. Есть еще третья система - Abbott, тоже европейская. (Анализ по зарубежным методикам стоят почти в два раза дороже. - Авт.) В целом же сейчас российские лаборатории для анализов на коронавирус используют десятки разных тест-систем, и их значения вообще некорректно сравнивать между собой, потому что это разные методики. Можно сравнивать только, если анализы сделаны на одних и тех же системах.

НОВЫЙ АНАЛИЗ - ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

- Тогда для чего нам вообще знать эти цифры, если количество антител на бумаге не говорит о качестве моего иммунитета?

- Для вас это важно, потому что вы можете наблюдать в динамике, что происходит с вашими антителами. Если вы в первый раз сдавали кровь для тест-системы Diasorin, я бы вам рекомендовал в будущем продолжать тестировать их на той же системе. Вы увидите верную картину.

- Через какое время стоит сделать повторный анализ?

- Не раньше, чем через четыре месяца или даже полгода. У нас есть научная работа, которая доказывает, что иммунитет сохраняется в течение 6 месяцев. Я имею в виду титры антител, которые плавают в крови. И даже если уровень антител за это время упадет до 0, это не будет означать, что иммунитет у вас пропал. Клетки памяти помнят, что вы сталкивались с коронавирусом. В случае нового контакта с ковидом клетки памяти активируются и выбросят новую порцию антител.

У КЛЕТОК РАЗНАЯ ПАМЯТЬ НА ГРИПП И ОСПУ

- Если число антител в организме падает до нуля, сколько времени еще способны защищать организм те самые клетки памяти?

- Это пока неизвестно. Еще не было исследований о динамике антител на «длинной дистанции» у людей с естественным иммунитетом и искусственным, который появляется после вакцинации: слишком мало времени прошло. При этом мы не можем сравнивать действие коронавируса с исследованиями по другим, ранее изученным вирусам. Он сильно отличается от того, с чем мы сталкивались раньше. Разброс по длительности работы клеток памяти по разным вирусам может быть очень большой. Например, иммунитета от гриппа не хватает даже на год. А от кори клетки памяти защищают нас всю жизнь.

- Вы сказали, что все индивидуально. Но тем не менее есть ли некие средние цифры - какое количество антител переболевший ковидом или привившийся от него может терять в месяц?

- Увы, но среднюю температуру по больнице в этом случае вывести невозможно. У каждого человека своя динамика, насколько быстро антитела распадаются. Не зря же в правилах вакцинации указывают, что нельзя употреблять алкоголь между двумя прививками. Доказано, что при употреблении алкоголя любые антитела разрушаются быстрее.

■ ВОПРОС - РЕБРОМ

Как понять по анализам, защищен ли ты от заразы

1 Если вы еще не делали прививку, сдайте анализ крови на антитела типа IgG. В зависимости от итога:

- при отрицательном результате теста - отправляемся на прививку;

- при слабоположительном (так называемая серая зона, это указывается в распечатке из лаборатории) - переделываем тест еще раз в другой лаборатории;

- при явном положительном результате независимо от цифр (!) делать прививку не надо. Как пояснила глава Оперативного штаба по борь-

бе с коронавирусом Татьяна Голикова, если человек переболел (об этом сигнализирует положительный тест на антитела IgG), то даже при самых скромных показателях антител сохраняется Т-клеточный иммунитет, который будет защищать от «короны». Как долго - пока неизвестно.

2 Если вы вакцинировались, проверка уровня антител не имеет практического значения. Пока не существует официально утвержденных стандартов, где было бы указано, какие цифры гарантируют иммунную защиту той или

иной степени эффективности и на какой срок. Есть лишь различные предположения, еще не подтвержденные практикой. В целом стоит исходить из общих данных о доказанной эффективности той или иной вакцины, поясняют эксперты. Так, если вы привились «Спутником V», то, как утверждают разработчики, эффективность защиты составит свыше 95%. Какой точно она будет у вас, заранее установить невозможно ни по каким анализам.

Подготовила
Анна НИКОЛАЕВА.

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА

Данные на 25 января

Источник
<https://www.worldometers.info>
и stopkoronavirus.rf

Заражены	Чел.	за сутки
В мире	99 784 064	+ 420 662
В России	3 738 690	+ 19 290
Умерли		
В мире	2 139 285	+ 8024
В России	69 918	+ 456
Выздоровели		
В мире	71 778 336	+ 348 713
В России	3 150 763	+ 19 003



Полный архив на сайте
kp.ru/daily/health/

№ 1 (551)

Александр СЛАВУЦКИЙ

Чем заменить семена чиа, ягоды годжи и другую модную сегодня еду.

Порой мы совершенно зря преклоняемся перед чем-то привозным, заграничным. Например, сейчас очень популярны экзотические так называемые суперфуды - продукты, якобы уникальные по пользе, которую могут принести организму. Семена чиа, ягоды годжи, крупа киноа стоят весьма недешево, но спрос на них не пропадает. Зато в тени оказываются наши традиционные продукты, многие из которых имеют не меньшее право на приставку «супер». Чтобы восстановить справедливость, мы обратились к исполнительному директору Национального исследовательского центра «Здоровое питание» Зинаиде Медведевой. Вот список недорогих русских «суперфудов», которыми мы можем гордиться.

Семена льна

Лен - наш традиционный продукт, который выращивается с незапамятных времен. Его семена очень богаты ненасыщенными жирными кислотами омега-3. Доказано, что употребление этих кислот снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, семена льна содержат лигнаны - растительные вещества полифенолы, которые помогают предотвращать некоторые виды онкологических заболеваний, в том числе рак молочной железы. Причем в семенах льна значительно больше лигнанов, чем в других растительных продуктах. Важно: когда из семян делается масло, лигнаны разрушаются.

Также в семенах льна



- Укроп всему голова!

Укроп

Обыкновенный укроп, продающийся во всех магазинах круглый год, заслуживает звания настоящего суперпродукта. Эта трава необыкновенно богата витаминами и микроэлементами.

В 100 г укропа содержатся:

- 141% дневной нормы витамина С,
- 150% дневной нормы витамина А,
- 20% дневной нормы кальция,
- 30% дневной нормы железа.

А еще укроп содержит витамин В6 и магний. Это один из самых богатых витаминами и минералами вид традиционной зелени. Зинаида Медведева предлагает использовать укроп не как украшение в виде веточки сверху блюд, а как зеленую основу для салата.



Квашеная капуста



есть витамины группы В, магний и железо. Благодаря этому они способны помочь заменить продукты животного происхождения, которые традиционно богаты железом и магнием. Так что для вегетарианцев, живущих в наших северных широтах, семена льна просто бесценны.

Врачи рекомендуют съедать порядка 30 г льняных семян в день - это три столовые ложки. Их можно смешивать с орехами и другими семечками, либо посыпать салаты.

В ней много витамина С, клетчатки. Учеными было доказано, что ферментированные продукты оказывают благотворное влияние на микробиом - бактерии, живущие в кишечнике и помогающие переваривать пищу и поддерживать иммунитет.

В квашеной капусте зачастую довольно много соли. Поэтому людям с гипертонией стоит употреблять этот продукт в ограниченном количестве - пару раз в неделю по щепотке.

Русские суперфуды:

Пять отечественных продуктов, которые фору дадут импортным

Среди ягод и фруктов черника - лидер по содержанию антиоксидантов. Эти вещества противодействуют старению и различным системным заболеваниям, включая онкологические.

Кроме того, в одном из исследований в Финляндии было доказано, что черника позволяет снизить концентрацию липопротеидов низкой плотности, то есть

Черника

«плохого» холестерина почти на 30%. А также помогает нормализовать давление. Плюс ко всему - витамины С, К, марганец, пищевые волокна.

Ученые рекомендуют съедать горсть черники каждый день (подойдет и замороженная). Варенье бессмысленно, поскольку



при варке витамины разрушаются, а добавление сахара минимизирует возможную пользу ягод.

Гречка

В ней просто невероятное количество полезных веществ! В их числе железо, цинк, селен и многие другие. Благодаря этому гречка поддерживает работу желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.

В гречке много белка (13%), что обеспечивает рост и развитие всего организма. Это продукт с низким гликемическим индексом, не вызывает скачков инсулина в организме. Исследования показывают, что гречка даже способна снижать уровень сахара в крови при сахарном диабете II типа. Гречка помогает регулировать обмен веществ, а также оказывает положительное воздействие на состояние сердца и сосудов.



На нашем сайте мы собрали для вас 5 самых полезных диет



МЕДОСМОТР

Перед вакцинацией от COVID-19: что стоит проверить

Владимир ПАНЧУРИН

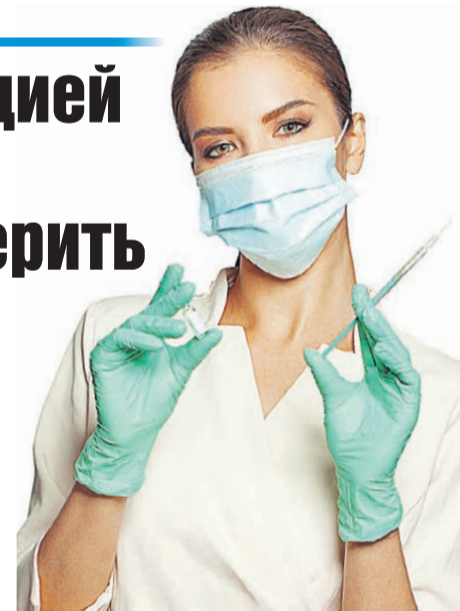
С началом массовой вакцинации от COVID-19 на повестке дня появился вопрос: «Как правильно к ней подготовиться?».

Как и у любой другой вакцины, у Гам-КОВИД-Вак, более известной как «Спутник V», есть противопоказания, но не все из них можно обнаружить у себя самостоятельно.

Сейчас в числе противопоказаний: беременность, период грудного вскармливания и возраст до 18 лет, гиперчувствительность к компоненту вакцины или вакцины с аналогичными компонентами, тяжелые аллергические реакции в анамнезе, острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний.

Ваш помощник - лабораторная диагностика. Изменение некоторых показателей может происходить задолго до появления первых признаков заболевания, поэтому хорошее самочувствие - не повод отказываться от подготовки к вакцинации.

Нужные сведения дадут следующие исследования: клинический анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ, креатинин, аланинаминотрансфераза (АЛТ) и



Изменение определяемых показателей нередко может происходить задолго до появления первых признаков заболеваний.

аспартатаминотрансфераза (АСТ), иммуноглобулины Е. Пригодится и анализ на антитела IgM и IgG к SARS-CoV-2 - он расскажет о стадии COVID-19 в случае его наличия.

Для вашего удобства Лаборатория «Гемотест» объединила эти анализы в комплекс «Перед вакцинацией». Его стоимость с **21 января по 21 февраля** включительно снижена до **2390 рублей**. Срок выполнения - **1 день**. Взятие биоматериала оплачивается отдельно.

Узнать подробности можно на официальном сайте Лаборатории «Гемотест» **gemotest.ru** или по бесплатному номеру **8 (800) 550-13-13**.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Комсомольская правда»

ЗДОРОВЬЕ

Адрес редакции: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127 287.
Тираж номера 175 255 экз. Для детей старше 12 лет.
Редакция и издатель регионального выпуска «Комсомольская правда Благовещенск» ООО «Редакция газеты «Дважды два». Адрес: 675000, г. Благовещенск, ул. Зейская, 229. Отпечатано ООО «Дважды два Медиа». 675520, Благовещенский р-н, с. Чигири, пер. Печатикиев, 1. Время подписания в печать - 24.00 Заказ 28111

Рекламное издание. ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ИД «Комсомольская правда» - Группа «Сегодня»
Распространяется бесплатно совместно с газетой «Комсомольская правда»
Свидетельство о регистрации - ПИ №ФС77-44391 от 23.03.2011 г.

Выпускающий редактор - Оксана КАЛЬНИНА.
E-mail: ksenia@kp.ru

Главный редактор Прокопьева Д. Н.
E-mail: pr_d@2x2.su

По вопросам размещения рекламы по тел. (4162) 20-19-40,
E-mail: officekp@2x2.su

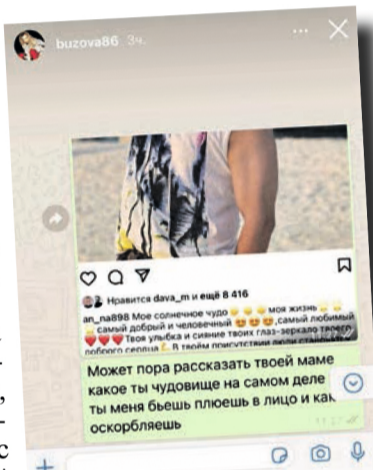
Ольга БУЗОВА - своему бывшему:

Может, рассказать твоей маме, как ты меня бьешь и плюешь в лицо?!

Окончание.
Начало < стр. 1.**Она снова привыкает просыпаться одна: ведущая и певица переживает очередную личную трагедию.**

И Оля страдает, как и мы», - примерно так рассуждает непрерывно растущая аудитория Бузовой.

Недолго она была счастлива и в новых отношениях. В минувшую пятницу Бузова заявила о расставании с 27-летним музыкантом и блогером **Давидом Манукяном** по прозвищу DAVA. Безвестного парня из Новосибирска Оля ввела в мир шоу-бизнеса, помогла с раскруткой его Инстаграма и реализацией его музыкальных амбиций, познакомила со звездами, в том числе и с **Киркоровым**, который записал с выпускником Сибирского университета управления дуэт (а поп-король,



А вот как отреагировала Оля на слова матери Давида, назвавшей сына солнечным чудом.

сами понимаете, абы с кем петь не станет)... И такой вот финал.

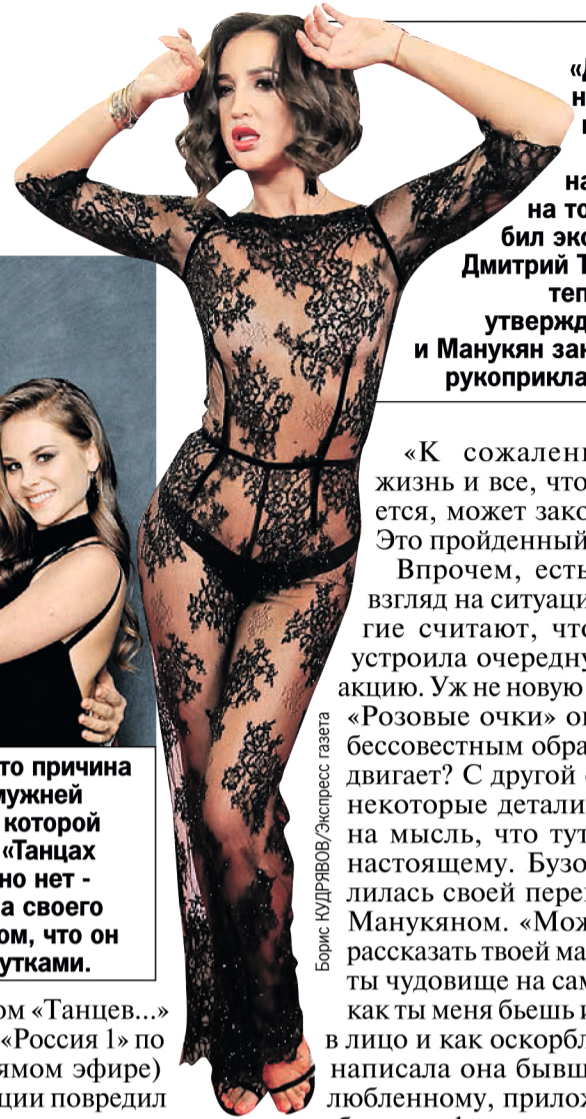
22 января утром Бузова опубликовала в Инстаграме пост отчаяния: «Нас больше нет. Я свободная девушка. Я вынуждена это написать, чтобы не было лишних вопросов, потому что человек творит страшные и непонятные для меня вещи. Я умоляю не задавать больше никаких вопросов. Помогите мне сейчас выжить. Сестра с инсультом, мама с бабушкой в Литве, которая борется с раком (стилистика сохранена. - Ред.). И это не все, что я переживаю сейчас».

Поклонники предположили, что Оля приревновала Давида к симпатичной партнерше по телепроекту «Танцы со звездами», в котором Давид, в юности серьезно занимавшийся балетными танцами, сейчас участвует. Но партнера Манукяна по танцам **Даша Палей** счастлива замужем. Ее супруг часто бывает на репетициях, они с женой не разлей вода. Кстати, вчера перед



Многие решили, что причина разрыва в замужней **Дарье Палей**, с которой **Дава** пляшет в «Танцах со звездами», но нет - **Бузова** обвинила своего ненаглядного в том, что он спит с проститутками.

очередным выпуском «Танцев...» (шоу идет на канале «Россия 1» по воскресеньям в прямом эфире) Манукян на репетиции повредил руку - у парня «вылетело» плечо, его пришлось везти в травмпункт. Фанаты Бузовой, разумеется, возликовали - мол, Бог все видит, «награда» нашла героя. Давид, кстати, все же выступил с травмированным плечом и даже прокомментировал ситуацию с Ольгой в беседе с ведущим шоу **Андреем Малаховым**:



Звезде «Дома-2» не везет: когда-то она намекала на то, что ее бил экс-супруг **Дмитрий Тарасов**, теперь она утверждает, что и **Манукян** занимался рукоприкладством.

«К сожалению, это жизнь и все, что начинается, может закончиться. Это пройденный этап».

Впрочем, есть и иной взгляд на ситуацию - многие считают, что Бузова устроила очередную пиар-акцию. Уж не новую ли песню «Розовые очки» она таким бессовестным образом продвигает? С другой стороны, некоторые детали наводят на мысль, что тут все по-настоящему. Бузова поделилась своей перепиской с Манукяном. «Может, пора рассказать твоей маме, какое ты чудовище на самом деле, как ты меня бьешь и плюешь в лицо и как оскорбляешь?» - написала она бывшему возлюбленному, приложив к сообщению факсимиле поста из

Инстаграма своей несостоявшейся свекрови - там мама Давида называет сына самым добрым и человечным. Анна Манукян за словом в карман не полезла и назвала Бузову «конченной шлюхой и алкоголичкой».

Подготовила
Ирина ВИКТОРОВА.

ОЧЕНЬ ЛИЧНОЕ

Алена МАРТЫНОВА

Наследник осужденного за смертельное ДТП артиста откровенно поговорил с **Ксенией Собчак**.

«ЛЮБИТЬ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО»

В круговороте событий вокруг страшного ДТП, разделившего жизнь **Михаила Ефремова** на «до» и «после», мелькали десятки лиц, звучали сотни голосов. Но старший из шести детей заслуженного артиста РФ **Никита Ефремов** при этом всегда оставался в стороне. Молодой актер не давал интервью, не ходил на суды и даже не был на месте аварии, где собрались самые близкие артисту люди. Почему так произошло и поддерживал ли он отца, **Никита** впервые рассказал **Ксении Собчак** в новом выпуске ее YouTube-шоу «Осторожно, Собчак!».

- Я в тот момент ехал от друзей. Мне позвонили, сказали: «А ты видел?» - вспомнил **Никита** тот страшный июньский вечер, когда джип отца на Садовом кольце протаранил фургон доставки. -

Сын Михаила Ефремова Никита:

Для отца тюрьма - шанс обрести смирение



По словам **Никиты**, когда он увидел видеозаписи рокового ДТП с участием папы, ему было очень больно.

На меня градом посыпались звонки, я ничего не мог ответить. Начал искать в интернете и нашел те самые видео. Когда я увидел это, мне было очень больно. Я

сразу позвонил своему психотерапевту, друзьям, и мне очень помогли пережить эту трагедию. Отцу я пытался дозвониться, но у него был выключен телефон.

- Почему ты не приехал на место ДТП? - спросила у гостя Собчак.

- Я не собирался приезжать. В тот момент у меня колошматило сердце, я был словно не в реальности и мог сделать еще хуже. Для меня в этой истории главным было другое: любить отца, несмотря ни на что. Я просто приезжал и был рядом.

«МОЖНО ПРИВЕСТИ ЛОШАДЬ К ВОДОПОЮ, НО НЕЛЬЗЯ ЗАСТАВИТЬ ЕЕ ПИТЬ»

На многие вопросы ведущей гость не стал отвечать: например, простил бы он виновника на месте родных погибшего **Сергея Захарова**. А другие моменты, в частности, связанные с участием в деле скандального экс-адвоката **Эльмана Пашаева**, обсуждал так, будто это его не касается. Так, Собчак несколько минут пыталась добиться от гостя ответа, как он позволил защищать отца такому «некомпетентному аферисту» - почему не

вмешался, не предложил другого адвоката.

- Они взрослые люди, сами в состоянии решать, - ответил **Никита** про отца и его жену **Софию Кругликову**, которые согласились работать с **Пашаевым**. - Если бы спросили моего мнения, я бы его дал. Но меня не спрашивали. Мы не обсуждали эту ситуацию, чаще просто сидели рядом и смотрели футбол. У папы сильный характер, и он редко делится эмоциями. Кроме того, я не думаю, что я для Миши (так **Никита** называет отца. - Ред.) настолько авторитетная личность, чтобы он меня услышал. Конечно, я все понимал, но каким-то чудом сдержался и ничего не сказал. И я считаю, что это правильно. Можно привести лошадь к водопою, но нельзя заставить ее пить.

По словам **Ефремова-младшего**, он вмешался бы только в одном случае: если бы понимал, что речь идет о жизни и смерти. Но тюремный срок, который может всерьез подкосить здоровье отца, он такой ситуации не

считает: «Зачем мне ставить себя на место Бога? Для него это шанс обрести смирение. Это цепочка его выборов, которая привела к таким последствиям. Это история про боль, с которой он остался один на один».

Сейчас **Никита** продолжает поддерживать связь с отцом по переписке.

- Есть такая удобная вещь «ФСИН письмо» (онлайн-сервис отправки электронных писем заключенным. - Ред.), - объяснил **Ефремов-младший**. - В последний раз он просил меня узнать, как дела у **Анны-Марии** (дочь актера, родившаяся в браке с его четвертой женой **Ксенией Качалиной**. - Ред.)... Из тюрьмы он написал, что все в порядке. Конечно, у меня есть надежда, что он полностью изменится после этой истории. Я очень надеюсь, что он выдержит.

Напомним, за смертельное ДТП **Михаила Ефремова** осудили на 7,5 года, срок артист отбывает в колонии в Белгородской области.

Блогер и стример - это тоже работа!
Стр. 15 (5)

shutterstock



«Сам себе учитель»:
По распространенности семейного обучения Россия догнала США
Стр. 16 - 17 (6-7)

ЦИФРА

245

детских технопарков «Кванториум» и 340 мобильных технопарков для проживающих в сельской местности и малых городах будут построены к концу 2024 г. в 85 субъектах РФ.

2 млн подростков смогут их посещать для практического изучения предмета «Технология» и других предметных областей.

ШКОЛА БУДУЩЕГО

КОМСОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Спецпроект • 26 января 2021 года

Цифра идет в школу: то ли еще будет, ой-ой-ой!

Чем на самом деле для учеников, их родителей и педагогов обернется внедрение информационных технологий в систему образования.

Цифровая образовательная среда - это новое даже в педагогической среде понятие вызвало среди родительских масс нешуточные волнения. «Чиновники внедряют цифру, чтобы окончательно перевести детей на удаленку и свалить их образование на наши плечи», - вынесли вердикт папы и мамы, для которых дистанционная четверть в конце прошлого учебного года стала настоящим испытанием.

«О постоянном переходе на дистант и речи нет, а цифровая образовательная среда (ЦОС) не равна удаленке!» - объясняли в Министерстве просвещения. Но что это такое? И зачем цифру так активно внедряют в школу? Попробуем разобраться.

Зачем нам это надо?

- Образование как отрасль бурно развивается сейчас и во всем мире, и у нас в России. Наполняется новыми смыслами и технологиями, - объяснял необходимость перемен **первый заместитель министра просвещения Дмитрий Глушко**. - И цифровая образовательная среда - это принципиально новый образовательный проект, который вобрал в себя все современные и инновационные механизмы. Ключевое же остается прежним - дать каждому ученику все необходимое для его развития, для успешного построения его карьеры и, конечно же, для непрерывного обучения людей на протяжении всей жизни.

Продолжение на стр. 12 - 13 (2 - 3).



В XXI веке в класс приходят новые технологии. Это неизбежно.

shutterstock



shutterstock

«Потеряет здоровье, станет неучем и вырастет асоциальным»

Эксперты ответили на 5 главных страхов родителей по поводу дистанционного обучения.

Оксана НАРАЛЕНКОВА

Многие родители в ужасе от слов «цифровая образовательная среда», поскольку видят в этом лишь только дистант. А он стал для многих настоящим жупелом. Какие только грехи не взваливают на удаленную учебу! Разберем самые главные страхи пап и мам. Насколько они оправданны и можно ли как-то исправить ситуацию, если ваш класс отправили на карантин.

1. «ДЕТИ БЕЗНАДЕЖНО ОТСТАНУТ ОТ ПРОГРАММЫ!»

С каким бы скрипом, нервными срывами учителей и родителей не внедрялось дистанционное обучение в период начала пандемии, результаты ЕГЭ за 2020 год показали, что школьники не стали учиться хуже. По словам **научного руководителя московского Центра педагогического мастерства, руководителя федеральной группы разработчиков ЕГЭ по математике Иван Яценко**, количество высокобалльников даже увеличилось на ЕГЭ-2020 в тех регионах, где раньше их почти не было.

Во-первых, у детей была возможность сосредоточиться на важных предметах, не тратя время и силы на ненужное. Во-вторых, чаще стали пользоваться верифицированными электронными сервисами с качественным контентом - РЭШ (Российская электронная школа), МЭШ (Московская электронная школа). Появилась и такая практика, когда на самые интересные уроки одной школы приглашали детей из других учебных заведений. Так, например, уроки по математике в московской школе № 58 проходили с уровнем посещаемости в 200 процентов.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Не менее чем в 16 тыс. школ

не менее чем в 80 субъектах Российской Федерации, расположенных в сельской местности и малых городах, будет создана материально-техническая база для реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, естественно-научного, технического и гуманитарного профилей с охватом не менее 800 тыс. детей

Ученикам 5 - 11-х классов будут предоставлены возможности освоения основных общеобразовательных программ по индивидуальному учебному плану, в том числе в сетевой форме, с зачетом результатов освоения ими дополнительных общеобразовательных программ и программ профессионального обучения, к концу 2024 г.



70% учеников

с ограниченными возможностями здоровья будут обучаться по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Данные федерального проекта «Цифровая образовательная среда» национального проекта «Образование».

Продолжение на стр. 14 (4).

Цифра идет в школу:



Марина ВОЛОСЕВИЧ

Окончание. Начало на стр. 11 (1).

Действительно, странно было бы ожидать, что в бурно меняющемся под влиянием технологий мире школа останется незыблемой скалой, практически не меняющейся с прошлого века. Особенно учитывая, что она должна готовить людей будущего. Цифровые технологии начали применяться в школьном образовании достаточно давно. Уже много лет внедрялись и электронные дневники, и электронное портфолио учащихся. Наполнялась контентом Российская электронная школа. Создавались образовательные сервисы, позволяющие ученикам дополнительно подтягивать знания. Однако пандемия коронавируса стала катализатором цифровизации. При экстренном переходе на дистанционное образование те школы и педагоги, которые всю жизнь пользовались информационными технологиями, оказались в гораздо более выигрышном положении, чем те, где на компьютер до сих пор смотрели как на диковинку. И чаще проблемы отмечались в небольших городах и селах, где причиной наряду с вполне понятным человеческим фактором стало и материально-техническое оснащение школ. На выравнивание ситуации, приведение общего уровня информационной грамотности и укомплектованности образовательных учреждений к адекватным современным показателям и направлен федеральный проект «Цифровая образовательная среда».

УЧИТЕЛЯМ ПРИДЕТСЯ НАУЧИТЬСЯ

Для начала скажем, что останется незыблемым. Очный формат школьного обучения, в котором есть три стороны процесса: педагог,

уже в ближайшие несколько лет интернет со всеми его образовательными возможностями должен появиться у каждого рабочего места школьника.

ученик и его родители. «Переход на дистанционное образование как на основную форму обучения в школах даже не рассматривается», - подчеркивают в Минпросвещения. Но изменения внутри этой триады будут. Более того, они уже идут. Просто пока эти подвижки не всем заметны.

- Сегодня очень сильно меняется функция учителя. Она уже давно вышла за рамки просто передачи определенных знаний по тому и иному предмету, - подчеркивает заместитель министра просвещения Дмитрий Басюк. - Ведь школа сегодня не единственный источник знаний для ребенка. Он может гораздо больше сведений получить самостоятельно через интернет. А вот помочь разобраться в этой информации, научиться определять, какая из них достоверная и какая может быть полезна потом для формирования полезных жизненных навыков - тех самых soft skills, о которых мы все сегодня говорим, - это современная роль учителя. На наших глазах формируется новая функция педагога, когда он как посредник помогает ребенку воспринимать информацию, правильно ее форматировать и потом применять для своего личностного становления.

Готовы ли педагоги к таким радикальным переменам? Есть ли у них необходимые навыки? Есть ли у школ достаточная материально-техническая база? Эти вопросы отнюдь не риторические. Для модернизации системы образования все они должны быть решены.

- В рамках проекта «500+» мы имеем возможность поддержать школы со слабыми показателями. Проект позволяет образовывать в регионе методические лаборатории, где учителя-предметники помогают своим коллегам повысить мастерство, - рассказывал Дмитрий Басюк на форуме «Новая образовательная среда 2020/21». - Конечно, при этом важна мотивация самого педагога к повышению квалификации, профессиональному развитию. Но для нас очень важно, что проект «500+» вошел в национальный проект «Образование». Это значит, что мы можем направить на помощь отстающим школам не только методические ресурсы, но и обеспечить их необходимой инфраструктурой - техникой, электронными сервисами и т. п. Здесь очень важно, что в рамках федеральной программы «Цифровая образовательная среда» мы можем обеспечить необходимыми ресурсами даже школы в небольших городах и сельской местности.

Ведь мы обязаны предоставить всем ученикам равный доступ к получению качественных знаний, вне зависимости от того, в городе-миллионнике живет ребенок или в удаленном селе; есть ли у него ограничения по здоровью и т. п. Это особенно актуально последнее время, ведь из-за распространения коронавируса мы столкнулись с серьезным вызовом. Пандемия показала, что мы не везде можем обеспечить ребенку доступ к качественным знаниям. А это означает, что мы сегодня обязаны обеспечить и детям, и педагогам механизмы выравнивания качества знаний, если по каким-то причинам во время дистанционного обучения образовались проблемы.

ДОСЛОВНО

«Цифровые решения не подразумевают сегодня ухода от традиционных занятий в школах, я это особо хочу подчеркнуть, - говорит замминистра просвещения Виктор Басюк. - Никогда ни одна форма удаленного обучения не заменит совместной работы ученика и учителя в школе. И нет сейчас никаких идей заменить живое педагогическое общение. Ведь только путем личного общения мы можем достигать результатов личностного развития школьника».

ОСОБОЕ МНЕНИЕ

Евгений ЯМБУРГ,
директор ГБОУ
«Школа № 109»
г. Москвы, президент
педагогической
ассоциации
«Педагог XXI века»:

- Нельзя идти в будущее, вперед с головой, повернутой назад.



col.109.mskobr.ru/director

И если сейчас в школе главным является, образно говоря, православный военрук, то при этом сложно себе представить открытое общество с возможностью обсуждения самых острых проблем.

С другой стороны, попытка перестроиться на другую крайность - тотальную цифровизацию - тоже ни к чему хорошему не ведет.

Сегодня требуется очень серьезный разговор о сохранении смыслов культуры, ценностных ориентиров. С каждым новым поколением нужно уметь разговаривать, доносить сложные вещи на доступном языке. Это требует огромных усилий и умений учителя. Сегодня, чтобы быть хорошим педагогом, мало знать свой предмет. Надо обладать огромным кругозором. Нужно знать и психологию, и культурологию, и дефектологию - мы имеем дело с очень большим количеством проблемных детишек.

ОФИЦИАЛЬНО

ИНТЕРНЕТ ДОБЕРЕТСЯ ДО КАЖДОГО КЛАССА

Три основных направления, которые реализуются в рамках федерального проекта «Цифровая образовательная среда»*:

- Комплексное оснащение школ по всей стране базовым оборудованием - компьютеры, доступ к сети интернет, внутришкольные сети и пр.

- Интернет должен прийти не просто в школу, он должен быть в каждом классе, на каждом рабочем месте.

- Верифицированный образовательный контент, который расширит содержание учебников.

- Открытые уроки лучших педагогов страны; видеоролики, дополняющие и раскрывающие темы уроков самых разных предметов; электронные библиотеки и т. д.

- Создание и развитие цифровых сервисов и платформ. В том числе предполагается интеграция в общую федеральную сеть уже существующих в различных регионах.

*Входит в национальный проект «Образование».

СКАЗАНО!

«Вектор внедрения цифровых технологий в образовательный процесс был заложен в национальный проект «Образование» еще до эпохи ковида. Но пандемия как раз показала, что вектор был выбран правильный».

(Роман ЕРШОВ, замдиректора «Академии Минпросвещения России» - директор Центра информационно-аналитического и проектного сопровождения национальных проектов на форуме «Новая образовательная среда 2020/21».)

ТО ЛИ ЕЩЕ БУДЕТ, ОЙ-ОЙ-ОЙ!

ПРОГРЕСС ТОРМОЗИТ НЕХВАТКА КОМПЬЮТЕРОВ

Вот какие ключевые проблемы на пути цифровизации школы выделил замдиректора «Академии Минпросвещения России» Роман Ершов, назвав их одновременно приоритетными задачами:

- Разрозненность многочисленных сервисов, каждый из которых по отдельности закрывает лишь часть образовательных потребностей.

У школ есть сайты, отдельно порталы с электронными дневниками (в каждом регионе свои), а контент для уроков содержится еще где-то. В результате пользователям приходится регистрироваться везде, переключаться между сервисами. Это было одной из главных проблем при введении дистанта весной 2020 года.

- Низкая информационная безопасность существующих сервисов.

Пранкеры в той весенней дистанционной четверти вламывались на видеоконференции прямо во время уроков и срывали весь процесс. Продвинутые детишки то и дело пробуют пробить защиту электронных дневников - ведь если взлом удастся, можно феерически начудить. Поэтому всем сервисам необходимо обеспечить защиту высочайшего класса.

- Различия в подходах и реализации сервисов, которые не позволяют их логически встраивать в образовательный процесс.

Сейчас уже существует немало обучающих сервисов. Но создавались они разными производителями по собственным стандартам. В результате встраивать их в единую систему оказалось непросто.

- Малое количество верифицированного качественного образовательного контента.

Производство его требует отдельных навыков и времени. Например, мало придумать идеальный урок по какой-то теме. Его еще необходимо снять, смонтировать и т. п.

- Нехватка необходимой инфраструктуры в домохозяйствах (компьютеры, интернет).

Чтобы учитель смог подготовиться и провести урок на достойном уровне, у него и дома, и на рабочем месте должны быть хорошая техника и сеть. Пока этим могут похвастаться далеко не все регионы.

Более того, чтобы ученик смог полностью воспользоваться преимуществами цифры, в идеале у него в семье должно быть по компьютеру (ноутбуку) на каждого ребенка. Здесь тоже есть к чему стремиться...

ТЕОРИИ ХВАТИТ. БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ!

Чтобы понимать, куда дальше двигаться российскому образованию, важно определить его сегодняшнее место. И оценить это удобнее всего, что называется, со стороны. Как наша система образования выглядит по сравнению с другими, можно узнать из международных рейтингов. Два крупнейших из них - TIMSS, который в первую очередь оценивает математические компетенции школьников разных государств, и PISA, изучающая навыки 15-летних учащихся школ и колледжей. Согласно TIMSS и 2015, и 2020 года, Россия попадает в первую десятку лучших систем образования. Наши школьники 4-х и 8-х классов весьма неплохо по сравнению со сверстниками



shutterstock

Существующие электронные сервисы предстоит объединить в одну федеральную сеть. И защитить ее от возможностей взлома.

знают математику и естествознание.

А вот по результатам PISA мы, увы, только в тридцатке топа. Почему такая разница? Вот как объясняет это директор Федерального института оценки качества образования Сергей Станченко:

- Дело в том, что организаторы TIMSS ставят перед собой задачу понять, как усваиваются знания, полученные на уроках. Они запрашивают образовательные программы государств - участников рейтинга и формируют свои опросники на основании этих данных. С этими заданиями наши школьники прекрасно справляются. Но PISA позиционируется как инструмент, который оценивает умение применять полученные знания на практике. Задания этого исследования более отвлеченные и более непривычные для наших подростков. Поэтому и успехи у них невысоки. Чтобы попадать в десятку лучших систем образования (а именно такую задачу перед нами ставит национальный проект «Образование»), очевидно, нужно укреплять практическую направленность обучения.

В прошлом году наш институт провел масштабное исследование

(и теперь в рамках нацпроекта «Образование» мы еще несколько лет будем его проводить), чтобы понять, какие именно факторы влияют на успешность школ. Поучаствовало около 2000 учебных заведений, это большая выборка для России.

Оказалось, что уровень освоения учеником знаний и способность применить их на практике улучшают следующие факторы:

- **связь обучения с реальной жизнью:** это и различные формы дообразования, и различные формы внеурочной деятельности, проектная деятельность и т. п.;

- **профориентация.** Абсолютно четкая связь: там, где не просто на уроках рассказывают о профессиях, а организованы экскурсии на производство, есть взаимодействие с вузами или организациями и т. п. - это сразу сказывается на результатах.

То есть когда дети видят, где именно им могут пригодиться знания и умения, полученные на уроках, их мотивация к занятиям усиливается, и обучение идет успешнее.

Сейчас более половины выпускников 9-х классов уходят в колледжи, где их ждет обучение конкретным профессиям. И готовить почву для этого необходимо еще в 6-8-х классах, чтобы дети не несли документы в колледж просто потому, что он близко расположен.

А получали востребованную специальность, по которой могли впоследствии трудоустроиться;

- **индивидуализация.** Когда учитель ведет урок, она может проявляться в персонализированной реакции на ответ ученика. Выяснилось, что больших успехов достигают те учащиеся, которые могут получать от педагога индивидуальную оценку его выступления с указанием на сильные стороны, ошибки и пути их исправления. Это так называемое формирующее оценивание.

Конечно, не каждый ответ нуждается в такой подробной характеристике. Да и невозможно давать ее после каждой реплики любого ученика. Но это хорошо работающий инструмент, который должен быть в арсенале педагогов.

ФАКТ

Международное исследование качества школьного образования TIMSS-2020:

РОССИЯ - В ШЕСТЕРКЕ ЛУЧШИХ СТРАН МИРА.



Естествознание в 4-х классах - 3-е место; в 8-х классах - 5-е место. Математика в 4-х и 8-х классах - на 6-м месте.

■ КОНКРЕТНО

ИНФОРМАЦИОННАЯ СРЕДА ПОЛЕЗНА УЧИТЕЛЮ:

- Прежде всего это возможность использовать современный верифицированный качественный контент, который может быть создан как на федеральном ресурсе (например, Российской электронной школе - РЭШ), так и на собственных образовательных ресурсах школы или конкретного педагога.

- Это электронные сервисы для облегчения планирования и подготовки к урокам, что снижает бюрократическую нагрузку на педагога. Не нужно писать бумажные планы. Можно воспользоваться имеющимися шаблонами, ознакомиться с опытом коллег и т. п.

- Возможность использования разноуровневых заданий для учеников с разными способностями. Если на традиционном уроке в одном классе задавать одновременно разные задания сильным и слабым ученикам достаточно проблематично, то электронная платформа позволит сделать это органично, не отвлекая детей и педагога на организационные моменты.

- Цифровое домашнее задание с полуавтоматической проверкой высвобождает время учителя для методического самосовершенствования. Дети решают задачи на электронной платформе, получают обратную связь в режиме онлайн. Для педагога формируется отчет об успехах учеников класса.

В ЧЕМ ПЛЮСЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ...

- Доступ к качественному образовательному контенту и сервисам. Да, информации для самообразования, подготовки докладов и рефератов и так полно в Мировой паутине. Но нет никакой гарантии, что опубликованное на непонятно каких сайтах имеет хоть отдаленное отношение к научным знаниям. На верифицированных порталах информация проверена, преподнесена в подходящем для возраста формате.

- Благодаря электронным сервисам процесс образования максимально индивидуализируется. Цифровое домашнее задание, например, дает возможность при решении ошибаться столько раз, сколько необходимо для усвоения материала. И никаких помарок при этом! Это нормально, ведь без ошибок обучения не бывает. Тому, кто с легкостью щелкает задачки, электронная платформа подкинет задание повышенной сложности. Если ученик много раз ошибается в базовых упражнениях, задаст еще несколько однотипных примеров для закрепления материала.

- Поскольку проверка электронного домашнего задания автоматизирована и не требует от педагога долгих часов корпения над тетрадами, учитель спокойно может задавать индивидуальные задания ученику, имеющему проблемы в знаниях.

- Если ребенок имеет ограничения по состоянию здоровья или просто часто болеет, а также если в регионе случается масштабная эпидемия, цифровые платформы позволяют переходить на дистанционное обучение без потери качества образования.

...И РОДИТЕЛЕЙ

- Для родителя цифровизация школьной жизни - это, во-первых, возможность следить за качеством образования своих детей практически в режиме онлайн. Папы-мамы могут отслеживать, какие темы проходят на уроке, что задают на дом. Педагоги имеют возможность прокомментировать интересующимся родителями выставленные отметки и домашние задания. И могут быть уверены, что нерадивые школяры не «потеряют» дневник с двойкой по пути из школы.

- Доступ к электронным сервисам позволяет родителям участвовать в деятельности школы. Например, оставляя отзывы об организации учебного процесса, качестве питания и т. п.

- Благодаря электронным платформам папы и мамы могут подтянуть свои родительские компетенции - ведь классные руководители имеют возможность рекомендовать им полезный образовательный контент.

Переход на дистанционное обучение снится родителям в кошмарах. И чего же мы боимся?

4 ШКОЛА БУДУЩЕГО

Эксперты ответили на 5 главных страхов родителей по поводу дистанционного обучения.



Окончание. Начало на стр. 11 (1).

2. «ЗА МОНИТОРОМ ДЕТИ ГОРЯТСЯ И СЛЕПНУТ!»

Многочасовое просиживание за экранами компьютера и гаджетов действительно может плохо сказаться на здоровье ребенка. Согласно правилам Роспотребнадзора, которые вступили в силу с января 2021 года, дети до 10 лет должны работать с интерактивной доской не более 20 минут, старше 10 лет - не больше получаса. Первоклассники могут проводить за ноутбуком не больше 20 минут без перерыва (было 15), а 10-классники - 35 минут вместо получаса.

Педагоги ориентированы на то, чтобы во время уроков чередовать задания, требующие смотреть в монитор, с работой за учебником и в тетради.

Осталось дело за малым: во время выполнения детьми домашних заданий напоминать им, что пришло время перерыва. Пора сделать небольшую разминку и зарядку для глаз.

Научите ребенка структурировать его время. Дистанционное обучение в этом смысле - хорошее подспорье и толчок. В качестве разминки для глаз подойдут элементарные простые упражнения, когда меняешь фокусировку взгляда на объекте вдали и вблизи поочередно. После уроков полезно выйти на прогулку, - говорит психолог, профессор Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ) Марина Розенова.

Важно, чтобы родитель сам выступал для ребенка примером, напоминает эксперт. Позиция «в том, что у нас не отлажена учеба из дома, виноваты все, кроме меня», быть может, и удобная в чем-то, но абсолютно бесперспективная.

Вся ситуация с пандемией учит нас личной ответственности за свое здоровье, за свои успехи, за то, что и как я делаю. Задача родителя - помочь своим детям освоиться, - считает Марина Розенова. - Позаботьтесь о том, чтобы гаджет был удобен для работы. Например, если школьник выходит на учебу с телефона, это неудобно и бесполезно. Даже если в семье один компьютер на всех - помогут четкое расписание и правила совместного пользования. К тому же можно поспрашивать у друзей, знакомых, наверняка у них окажется техника, которой они готовы поделиться.

Малообеспеченным семьям во время самоизоляции с техникой помогали волонтеры. Возможно, подобные программы работают в регионах до сих пор - узнайте.

«Потеряет здоровье, станет неучем и вырастет асоциальным»

3. «ОДИЧАЮТ И ПРЕВРАТЯТСЯ В НАСТОЯЩИХ ХИКИКОМОРИ!»

Слово, звучащее как имя персонажа из аниме, появилось в Японии в конце 1990-х годов. Так стали называть людей, которые выбирают для себя добровольную изоляцию от друзей и семьи, целые дни просиживая за компом.

На самом деле процесс социализации - это процесс усвоения нового опыта. И часто он никак не связан с общением в детской среде, - говорит Анна Ермолаева, руководитель службы «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ).

Социализация - это получение опыта общения, в том числе с группой, и более эффективно этот опыт дети усваивают от взрослых, а не от других детей. Ребенку достаточно рассказать, показать, чтобы он понимал, как дружить, как вести себя, как спрашивать. Поэтому в контексте коллективного обучения процесс социализации переоценен.

Важно и то, говорит наш эксперт, что сейчас часть детей учатся дистанционно, но тем не менее они встречаются на кружках, во дворах, в магазинах, ходят друг к другу в гости.

Социализация в таких условиях и при правильно организованном дистанционном обучении не пострадает. Напротив, это позволит детям сформировать те социальные навыки, тот опыт, который затем им пригодится во взрослой жизни, в работе, - говорит Анна Ермолаева.

Домашнее дистанционное обучение может научить детей простым навыкам, так называемым soft skills, которые пригодятся им и дальше.

Просить помощи, структурировать свое время, самостоятельно анализировать задания, искать решение тех задач, с которыми

пришлось столкнуться. Прокачивать навыки в переписке и в формулировании своих мыслей - дистанционный формат обучения как раз помогает развиваться в этом направлении. К тому же ребенок получает опыт взаимодействия с компьютером и экраном, как с рабочим инструментом, а не с предметом для развлечения, - считает Анна Ермолаева.

3. «С УМА СОЙДЕТ - ДЕНЬ И НОЧЬ ЗА УРОКАМИ!»

Действительно, многие учителя при переходе на дистант начинают задавать еще больше, чем обычно, заданий: ведь ученикам многие темы приходится осваивать самостоятельно. И вот чтоб уж каждый понял все до конца, педагоги вносят в план урока побольше примеров, упражнений и задач. В результате учеба растягивается у многих детей на много часов. И это, конечно, плохо.

Однако не дистант причина перегруза с заданиями, уверен наш эксперт.

Эти перекосы никоим образом не дискредитируют в целом дистанционный формат обучения. При правильной организации он может быть очень эффективным и подходящим в психологическом плане для ребенка, - считает Анна Ермолаева. - А вот перегрузка с домашними заданиями может случиться и при привычном, очном обучении, здесь все дело опять-таки в правильной организации и распределении времени и усилий.

Нужно учить детей самоорганизации, хоть это и нелегко.

4. «С ЭКРАНА НИЧЕГО НЕ УСВАИВАЕТСЯ...»

Конечно, живое общение с педагогом экраном не заменишь! Не зря же федеральный проект «Цифровая образовательная среда» подчеркивает важнейшую роль личного общения с учителем в современном мире. И о замене очного образования

дистанционным речь даже не ведется. Но недооценивать возможности дистанта не стоит. Это прекрасный инструмент, позволяющий, например, беречь здоровье детей и взрослых во время эпидемий.

Дистанционный формат не появился же этой весной! Обучение на дому используется давно и имеет как минусы, так и плюсы, - напоминает психолог Анна Ермолаева.

Постепенно цифровая квалификация учителей будет расти, придет опыт, как готовить уроки для преподавания онлайн, как работать с классом через монитор, появятся новые, более совершенные техника и программы. Было бы странно в XXI веке отказываться от информационных технологий, если мы хотим растить людей будущего.

5. ДИСТАНТ ОСТАНЕТСЯ С НАМИ НАВСЕГДА

Ситуация с дистанционным обучением просто обострила те тренды в образовании, которые уже были намечены, считает профессор МГППУ и психолог Марина Розенова.

Во всем мире уже давно включали дистант в систему образования, сейчас просто это стало более интенсивно. То, что коммуникация все больше идет через экран, а не очно, - это общая мировая тенденция. Просто, когда мы будем в более спокойной ситуации, пандемия уйдет, получится и в системе образования сформировать оптимальный баланс между реальным и виртуальным, и в нашем повседневном общении нам тоже нужно будет искать свой личный баланс в соотноении этих двух способов коммуникации, - говорит Марина Розенова.

Истерика по поводу того, что мир изменился и уже никогда не будет прежним, не состоятельна. Мир менялся уже давно, просто сейчас ситуация вынудила нас и наших детей учиться быстрее и интенсивно.

Мы получили колоссальные навыки работы с различными виртуальными платформами, обучающими ресурсами. Конечно, это непросто. Но очень важна установка. Если человек

настраивает себя на то, чтобы брать больше ответственности на себя, что он будет гибким, что он готов сконцентрировать свою волю и внимание на том, что он делает, ему в принципе проще переживать всю ситуацию, спланировать свою жизнь, рабочее время и физические нагрузки. Наше благосостояние в наших руках. При четком понимании этого и активном настрое возможно с пользой для себя пройти любые изменения, - говорит Марина Розенова.

Подготовила Оксана НАРАЛЕНКОВА.

Дистант - это хороший повод научить подростка структурировать свое время.

Общаться дети эффективнее учатся на примере взрослых, а не сверстников.

Блогер и стример - это тоже работа!

Рынок труда меняется с бешеной скоростью. К какой профессии готовиться сегодняшним школьникам.

Анастасия ЗЫРЯНОВА

Шутка про то, что нынешние абитуриенты идут получать профессию, которая через 4 года исчезнет, - уже не шутка. Это суровая реальность. Нашим родителям казалось, что уж кто-то, а бухгалтеры без работы не останутся. А это, оказалось, одна из самых быстро вымирающих профессий. Ну уж кассиры-то в супермаркетах всегда будут требоваться! - успокаивали мы себя. Однако сейчас даже в недорогих магазинах устанавливают кассы самообслуживания, армия кассирш стремительно демобилизуется. Так к чему во взрослой жизни готовиться нынешним школьникам? Стоит ли налегать на математику и физику? Развивать те самые soft skills? Говорят, на рынке труда они уже не так востребованы, как hard skills - то есть знание технологий и производственные навыки. Разберемся.

Всемирный экономический форум (WEF) предсказывает, что к 2022 году более 75 миллионов человек потеряют работу. В первую очередь эта участь постигнет (и уже постигает) охранников, кассиров, бухгалтеров, курьеров и водителей. Рискуют остаться без работы также секретари, фасовщицы, операторы колл-центров и корректоры. Их, скорее всего, заменят новые роботизированные технологии и сервисы. Но есть и хорошие новости. В мире появится более 130 миллионов новых рабочих мест.

ТЕХНОЛОГИИ - НАШЕ ВСЕ

Практически все профессии будущего так или иначе связаны с технологиями. И это более чем справедливо. Крупнейший сайт по поиску работы HeadHunter опросил независимых экспертов, которые рассказали, какие профессии в ближайшее время будут востребованы на рынке. Более 70% специалистов уверены, что это инженер 3D-печати, биоинженер, инженер по возобновляемой энергии, проектировщик «умной среды». Сюда же отнесли нейропсихолога, специалиста по кибербезопасности и робототехнике. Спрос на эти специальности, по прогнозам экспертов, только возрастет после 2024 - 2025 годов.

А КТО НЕ В ТИКТОКЕРЫ?

Но, конечно, далеко не всем по душе стриминг и блогинг. И слава богу, кто-то же должен производить крутые кадры для съемок и придумывать навороченные сценарии. Производство в самых разных отраслях все сильнее нуждается в квалифицированных кадрах. Инженеры снова востребованные специалисты! Как и другие профессии, завязанные на реальное современное высокотехнологичное производство.

Все большие обороты набирает движение молодых профессионалов WorldSkills, поддержка которого заложена в национальный проект «Образование». Там каждый школьник может попробовать себя в разных сферах, в том числе и профессиях будущего. Например, «Аддитивное производство»; «Технологии информационного моделирования BIM»; «Разработка мобильных приложений»; «Промышленный дизайн» и «Промышленная робототехника». То есть все то, что в скором времени заполнит рынок труда.

ИГРАЕТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ? СЧИТАЙ, ДЕЛАЕТ КАРЬЕРУ

Одна из главных проблем профориентации школьников в том, что родители - представители предыдущего поколения - как правило, сами не очень разбираются в технологиях будущего. Поэтому детям ничего рассказать о зарождающихся профессиях просто не могут, даже чтобы просто зародить интерес. Но это еще полбеды. Часто мамы и папы относятся с огромным недоверием к тому, что подростки часами просиживают за компьютером. Мол, играет в игрушки, вместо того, чтобы учиться и в приличный вуз поступать. Или снимает глупые ролики для Ютуба, а могла бы научиться хотя бы готовить...

Между тем киберспорт (он в глазах пап-мам вполне может выглядеть как компьютерные игрушки), блогинг и стриминг сегодня вполне себе профессия, хорошо кормящая и взрослых, и детей. Хотя да, многим из нас это не по нраву.

Как бы вы лично ни относились к этим модным нынче специальностям, на реплику сына или дочери «Когда вырасту, раскручу свой канал и буду зарабатывать миллионы» психологи советуют реагировать спокойно. Не запрещайте (тем более это не имеет смысла). Пойдите навстречу, предложите: «Почему бы тебе не попробовать прямо сейчас? Можешь завести свой блог или канал. Я найду курсы по качественной съемке». Тут есть два варианта: либо ребенок и вправду очень заинтересуется и начнет этим заниматься, либо поймет, что все на самом деле не так просто, что эта работа - на самом деле работа, причем сложная, и быстро теряет интерес.

ДЕНЬГИ ЕСТЬ - НО ВКАЛЫВАТЬ ПРИДЕТСЯ

Родителям нужно наконец понять и принять, что тот же блогинг, например, - это профессия. Чтобы в ней преуспеть, нужно изо дня в день придумывать что-то новое и креативное. Организовывать съемки и сюжеты. Дашь слабину, позволишь себе спокойно почитать на лаврах первого успеха - зритель тут же переключится на другой канал. Ну и оплачивается эта работа соответствующе.

О заработках блогеров ходят легенды, а многие дети - звезды интернета содержат своих родителей. Например, самый популярный тиктокер **Даня Милохин** в свои 18 лет зарабатывает порядка 2,87 миллиона рублей в месяц (и это только в TikTok). Такую сумму назвал Forbes, хотя сам Милохин позже признался, что получает даже больше. А доход 18-летней **Вали Карнавал** уже давно перевалил за три миллиона в месяц.

Примерно такие же деньги крутятся и в других онлайн-сферах: стриминге и киберспорте. Стримеры в основном зарабатывают на рекламе. У киберспортсменов все устроено несколько иначе. Они так же, как футболисты, играют за определенную команду и получают за это зарплату. Причем довольно неплохую. Например, 21-летний **Роман Кушнарев** за свою карьеру заработал более \$1,8 млн призовых.

(а она самая крупная в районе) - 370 учеников. Три года подряд Владислав занимал призовые места на региональных олимпиадах по химии.

На одной из смен в центре работы с одаренными детьми Владислав познакомился с учениками Воронежской гимназии имени Басова, традиционно сильной математическими компетенциями. Ребята подготовили совместный проект - разработка технологического протокола получения изобутанола путем сбраживания водорослей. С ним они прогребали на нескольких федеральных конкурсах, в том числе в «Больших вызовах» и «Большой перемене».

Причем проект школьников не просто какая-то ученическая игрушка для ума. У технологии уже есть серьезный бизнес-партнер, нефтяная компания, которая уверена в том, что ее можно будет применить на практике. Это пример того, как современная образовательная среда может работать на результат.

О заработках блогеров ходят легенды, а многие дети - звезды интернета содержат своих родителей.

«Сам себе учитель»:

Семейное обучение становится всё

Владимир БОРИСОВ

Разбираемся, почему все больше людей добровольно выбирают учить детей самостоятельно. И когда это действительно выход.

Пару лет назад эксперты глобальной образовательной конференции EdCrunch подсчитали, что около 100 тысяч детей в России не пошли в традиционную школу, поскольку их родители предпочли альтернативное образование - в том числе семейное, когда ребенок учится дома. Не из-за особенностей развития или состояния здоровья. Просто папа и мама решили, что так будет лучше конкретно для их семьи. Закон об образовании это разрешает. Пандемия коронавируса и связанный с ней массовый переход школьников на дистант подстегнули этот процесс. Количество детей, которые ушли на домашнее обучение, выросло чуть ли не в геометрической прогрессии. Совсем недавно **Алексей Половинкин, основатель и генеральный директор онлайн-школы «Фоксфорд»** заявил, что, по его подсчетам, речь уже идет о 5 процентах школьников, что составляет около 750 тысяч учеников. Откуда взялась эта внушительная цифра?

- Тут арифметика достаточно проста, - объясняет Алексей Половинкин. - Во-первых, мы видим кратный рост от года к году в одном из наших продуктов, который называется «Экстернат и домашняя школа Фоксфорда». И сейчас количество школьников, которые выбрали «Фоксфорд» и соответственно семейную форму получения образования, выросло примерно в пять раз по сравнению с прошлым учебным годом. Я думаю, этот рост объясняется тем, что родители, которые до пандемии сомневались, стоит выбирать семейную форму обучения или нет, в этом году определились. Кроме того, мы анализировали показатели рынка образовательных онлайн-услуг, успехи конкурентов и их решения и, конечно, изучали официальные данные. В том числе брали случайную выборку школ по региону, чтобы понять, сколько школьников выбирают именно семейную форму. Таким образом мы получили цифру в 5 процентов, что примерно соответствует уровню распространения домашнего обучения в США, которые до этого года нас значительно опережали.

Почему родители и школьники сознательно принимают решение отказаться от классического школьного образования и уйти в свободное плавание? Это могут быть самые разные причины.



Юным спортсменам, детям с ограничениями по здоровью больше подходит обучение дома.

■ КОНКРЕТНО

Кому подойдет школа на дому?

- Дети с научным складом ума. Способному ученику - эдакому Знайке - может быть скучно в обычной школе, которая в большей степени ориентирована на средний уровень. Дома ребенок может углубленно изучать интересные ему предметы в удобном для себя темпе.

- Начинающие спортсмены, музыканты и артисты. Дети могут совмещать учебу с репетициями, гастрольями, спортивными сборами, тренировками и соревнованиями. В этом случае нет необходимости жертвовать образованием ради профессиональной карьеры, которая может и не случиться.

- Мальчишки и девочки, чьи родители много путешествуют или жи-

вут на две страны. Где бы ребенок ни находился, он может учиться по российской программе и подготовиться к сдаче экзаменов.

- Ребята, которые в школе столкнулись с травлей со стороны сверстников. Такие дети могут спокойно учиться дома, на их успеваемости не будут отражаться напряженные отношения со сверстниками или учителями.

- Дети, которые с трудом вписываются в школьную систему. Строгий регламент - это не для них. Им тяжело сидеть на занятиях от звонка до звонка, потому что в них бурлит энергия. Они тяжело встают к первому уроку и просто спят во время занятий...

- Дети, которым тяжело посещать школу по состоянию здоровья. Благодаря семейному обучению они могут наравне со сверстниками изучать общеобразовательную программу.

Где бы ребенок ни находился, он может учиться по российской программе.

«Пусть расцветают 100 цветов»

Возможность учиться дома экстерном существовала и раньше. Но ей редко пользовались, потому что такая модель требовала от родителей самим выступать в роли Ушинского или Монтессори. Что дано не каждому. Сейчас другое дело: цифровая революция привела к появлению множества качественных образовательных онлайн-ресурсов. С их помощью у ребенка складывается единая целостная картина мира - то, что раньше давало только систематическое школьное обучение. В результате выяснилось, что широкому кругу родителей стало по силам организовать эффективную образовательную среду для своего чада в домашних условиях и получить высокий результат, которого в школе в силу целого ряда причин добиться было не так просто. Нынешняя ситуация, когда у ребенка и родителя появился реальный выбор модели образования, несомненно, пойдет на пользу обществу в целом. Потому что образование становится конкурентной средой, где между традиционными и электронными школами идет борьба за наиболее мотивированных учеников и за внимание родителей, которые готовы в развитие своих детей серьезно и основательно вкладываться. Этот принцип - «пусть расцветают 100 цветов» - вполне соответствует задачам национального проекта «Образование». Ведь приоритет у нее - развитие и воспитание гармоничной личности. А входящий в нацпроект федеральный проект «Цифровая образовательная среда» как раз и отвечает за создание возможностей получения качественного образования вне зависимости от места проживания и состояния здоровья ребенка.



ПОПУЛЯРНЕЕ - МЫ УЖЕ ДОГНАЛИ США



■ ПОСЧИТАЕМ

Плюсы и минусы электронного класса

И у классической, и у электронной школы есть как свои преимущества, так и свои слабые места. Электронная школа, которая в своей работе опирается на онлайн-ресурсы, в условиях пандемии и дистанционного образования чувствует себя как рыба в воде. Она подстраивается под интересы ученика (можно уйти от урочной системы и неделю изучать, допустим, математику) и обеспечивает индивидуальный подход. С другой стороны, при таком формате ребенок испытывает дефицит общения со сверстниками и недостаток жизненно необходимого навыка социализации. А ведь рано или поздно ему надо будет выйти за пределы уютного домашнего гнезда и завоевывать себе место под солнцем. Кроме того, далеко не у всех родителей хватит денег, чтобы забрать ребенка из школы и устроить ему Гарвад на дому.

Традиционная школа, напротив, дает столь ценные навыки выжива-

ния в коллективе и создает для ребенка конкурентную среду. С другой стороны, нынешняя ситуация с пандемией стала настоящим вызовом для классической школы. Ситуация, когда учитель не умеет пользоваться цифровыми образовательными инструментами, не владеет элементарными основами компьютерной грамотности, сегодня абсолютно недопустима. Поэтому классическая школа должна меняться, становиться более современной и технологичной. Это вовсе не значит, что она должна перейти на дистанционное обучение и Марьянна будет только лихо общаться с детьми в режиме видеоконференции.

Образование самого ближайшего будущего станет персонализированным и будет строиться на анализе «цифровых следов» учеников. Уже сегодня существуют системы на основе искусственного интеллекта, которые способны выступать в роли помощника педагога. Они могут взять на себя простые рутинные задачи: в автоматическом режиме проверить тесты и домашку, определить, в каких темах ребенок ошибается, и

составить индивидуальные рекомендации, что именно надо подтянуть. Вдобавок робот подберет задания, на которых можно набить руку и закрыть пробел в знаниях. Ни один учитель не в состоянии вручную проделать такой объем работы. А еще эти системы отслеживают и запоминают результаты, которые детки на протяжении всего время обучения демонстрируют на олимпиадах, проверочных работах, конкурсах и проектах. Владея полной информацией о знаниях, способностях и возможностях ребенка, алгоритм поможет составить ему индивидуальную образовательную траекторию. То есть подскажет, как лучше раскрыть его потенциал.

Понятно, что эффективно отслеживать «цифровой след», использовать возможности искусственного интеллекта можно только при условии создания единой цифровой образовательной среды. Федеральный проект с одноименным названием - это элемент национального проекта «Образование». Цифровые технологии и сервисы должны обеспечить свободный и равный доступ всех без исключения учеников к качественному образовательному контенту.

Искусственный интеллект, анализируя способности и возможности ученика, подскажет, как раскрыть его потенциал.

Некоторым детям в связи с особенностями их развития просто не подходит традиционная классно-урочная система образования. Учителям просто не докричаться, не достучаться до гиперактивных школяров. Семейное обучение может стать хорошим выходом в такой ситуации.



■ МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

«Избавьте учителя от рутины, и он будет зажигать звезды!»

Кажется, что в электронную школу новые технологии придут быстрее.

- Мы для своих преподавателей (у нас 15 тысяч преподавателей английского языка) начали делать экзоскелет, точнее, некую рекомендательную систему, - говорит Михаил Свердлов, контент-директор онлайн-курсов школы Skyeng. - Это инструмент, который в режиме онлайн подсказывает учителям и ученикам, что надо делать для достижения результата. Мы видим, что эти рекомендательные системы пользуются популярностью. Но самое интересное, что ими пользуется только четверть преподавателей, а учеников - половина! Применение этих инструментов увеличивает скорость получения образовательного эффекта на 20-30 процентов, а иногда в два раза - это в среднем по больнице. Для каких-то учеников это кратный рост знаний. Это история про то, что цифровые образовательные технологии - это не враг учителя, а партнер. Если преподаватели боятся, что их заменит робот, то я хочу заверить, что этого точно не произойдет. По крайней мере в обозримом будущем. И дело даже не в том, что роботы с такой скоростью не смогут развиваться. Преподаватель - это тот человек, который способен раскрыть ученика. Я верю, что если с помощью технологий избавить преподавателя от рутины, он реально может стать тьютором, наставником, тем, кто будет зажигать звезды.

Выжить в соцсетях: пошаговая инструкция

Анастасия ЗЫРЯНОВА

Чему научить ребенка перед тем, как отпустить в интернет.

«Лаборатория Касперского» регулярно рассказывает о мерах безопасности, с которыми нужно ознакомить подростка перед тем как он заводит свою страничку/канал в интернете. Вот **пять главных правил, которые уберегут от многих катастрофических ошибок.**

- Не публикуй полностью личной информации ни в данных пользователя, ни в переписках: домашний адрес, место работы родителей, номер школы (даже на фото), даты поездок и т. п.

- Не стоит вступать в группы с потенциально опасным контентом, например, про оружие, наркотики и суицид. Это может аукнуться большими проблемами, даже если лично ты ни в какие незаконные истории влезать не станешь.

- Не переходи по ссылкам от неизвестных адресатов: заманчивые предложения нередко ведут на зараженные вирусом страницы.

- Добавлять в друзья можно только тех людей, которых ты лично знаешь. Даже если тебе пишет незнакомец парнишка, у которого в профиле указан параллельный класс, - не ведись. Как посчитала статистика, в 34% случаев за неизвестным аватаром скрывался незнакомец взрослый. А посторонним мужчинам и женщинам абсолютно незачем френдиться с подростками, если они не преследуют какие-то преступные цели. Так что держись подальше. Если твоя мама или отец решили затеряться у тебя в друзьях под псевдонимом, пусть признаются тебе, каким. Будет спокойнее и тебе, и твоим товарищам.

- Никогда ни при каких условиях не пиши, не снимай, и не отправляй никому тексты, фото и видео, которые ты не готов увидеть в общем доступе. Дурацкими фото, отправленными в шутку приятелю, очень легко шантажировать. Не подставляйся!

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ПАП И МАМ:

- Приглядывайте за ребенком в соцсетях: на первых порах у него недостаточно опыта, чтобы избежать ловушек хитроумных взрослых преступников. Только не делайте это тайно. Сразу объясните сыну и дочери, что доверяете, но хотите защитить, поэтому вам необходимо зафрендиться.

- Отследить путь подростков в интернете поможет функция «родительский контроль». Заодно будете знать, не слишком ли долго зависает дитя в сети.

- Публикуя фото детей в сети и рассказы о них, помните: то, что туда попало, можно найти, несмотря на все последующие удаления. Не навредит ли через 15 - 20 лет вашему ребенку эта информация? Американское издание The New Yorker подсчитало, что к 2030 году публикация детских фотографий и данных станет причиной мошенничества в сети. Начиная со школьного возраста уже спрашивайте ребенка, не против ли он, чтобы вы рассказали о нем своим виртуальным друзьям. Уже известен случай, когда подросток судился с матерью - известным блогером. Мол, она публикацией фото дитя в Инстаграме зарабатывала деньги, не считаясь с его правом на частную жизнь...

Что можно, а что нельзя писать в общий чат и Марьванне, какие данные не стоит публиковать на своей страничке.



- Ничего себе, папа Петровой какие слова знает!

Родительские чаты: по графику и с модерацией

Новая модель образования, цифровая образовательная среда, которую мы строим в рамках национального проекта «Образование», требует плотного взаимодействия не только учителей и учеников, но и учителей и родителей. Быть всегда на связи нам помогают электронные сервисы (тот же электронный дневник) и мессенджеры. В правилах пользования ими уже сформировался особый этикет. Но, как показали события прошедшего года, далеко не все знакомы с ним. Иначе не прогремели бы на всю страну два убийства, случившиеся после ссоры в родительском чате.

О том, как наладить конструктивное общение в родительских чатах и онлайн-связь с учителем, мы расспросили **Наталию Сченснович, директора Московского института непрерывного образования (МИРО).**

1 В ОБЩИЙ ЧАТ - ТОЛЬКО ОБЩЕЕ

Надо взять себе за правило - в чате класса, кружка, группы мы общаемся исключительно по делу. Это исключительно запрос информации - узнать, как подключиться к конференции,

как зайти на сайт и так далее. Не стоит поздравлять друг друга с праздниками, выставлять волнующие вас лично статьи, делиться объявлениями о пристройстве щенков и т. п. Ни в коем случае нельзя выяснять отношения. Это касается как родителей, так и учителей. Если вам нужно узнать что-то про своего ребенка: почему он получил двойку или пришел расстроенный из школы, то будет уместнее написать конкретно учителю в личные сообщения. Например: «Наталья Евгеньевна, произошла такая-то ситуация. Когда Вам удобно об этом поговорить?» И больше ничего.

2 ОБСУЖДАТЬ ЭМОЦИИ ЛУЧШЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ

Если вы хотите обсудить с педагогом эмоциональное состояние ребенка, гораздо лучше позвонить учителю или лично встретиться с ним. Мессенджеры в этом случае вам вряд ли помогут. Во-первых, мы не можем абсолютно точно передать эмоции через написанный текст. Читающий все равно придаст написанным словам свою окраску. Во-вторых, многие нюансы обнаруживаются

только при реальном общении, когда вы получаете мгновенную обратную связь. Иногда даже не словами - интонацией, мимикой, жестами.

3 ЧАТ НЕ КРУГОСУТОЧНЫЙ! ОПОЗДАВШИХ - НА ВЫХОД

До какого времени допустимо писать в общий чат - вопрос тонкий. В крупных городах жизнь кипит до ночи. Многие родители добираются до дома в такое время, что звонить малознакомому согласно этикету уже поздно. А если только тогда и выясняется, что задание непонятно ребенку? Учителям и родителям нужно договориться о графике, после какого времени запрещено писать в общий чат по вечерам и с какого разрешено утром.

Но, пожалуй, 21.00 - это самое позднее, когда допустимо писать педагогу, даже если он разрешил обращаться к нему

Что говорит закон?

На практике этикет соблюдают далеко не все. Учителя нередко жалуются, что родители спямят сообщениями глубокой ночью или в выходные. Мама и папа, в свою очередь, недовольны, что педагог не всегда вовремя отвечает. И тут встает резонный вопрос: а должен ли учитель это делать? Входит ли это в его обязанности? На эти вопросы нам ответила **научный сотрудник лаборатории образовательного права НИУ ВШЭ Надежда Княгинина.**

- Учитель имеет право не поддерживать общение с классом в нерабочее время. Такой обязанности у него нет. Но все мы понимаем, что иногда приходится делать что-то шире своих обязанностей, в том числе решать вопросы посредством мессенджеров, находясь за пределами школы. Опытные учителя в этом случае поступают так: они заводят два телефона (или две сим-карты): один - личный, а второй - служебный для общения с классом и родителями. И его оставляют включенным только в рабочее время.

хоть ночью. Лучше все-таки придерживаться формальных рамок рабочего времени.

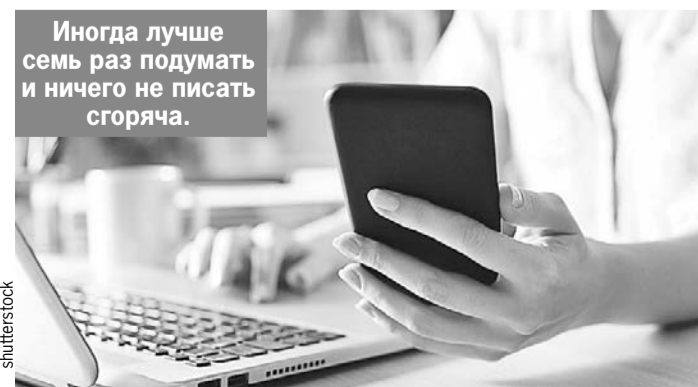
Предупредите, что модератор будет удалять из чата за злостные нарушения графика и флуд.

4 СПОРЩИКОВ БАНИМ

Родительские чаты очень часто становятся местом разбирательств и выяснений отношений. Кто должен разрешать эти конфликты, если они возникают?

Важно, чтобы учитель имел права администратора группы и был в конфликтных ситуациях медиатором. Любую ссору в чате нужно быстро остановить, пока она не переросла в большие проблемы. При этом сам педагог ни в коем случае не должен вступать в спор в мессенджере и еще больше его разжигать. Банить скандалистов без сожаления. Выяснять отношения необходимо лично.

Иногда лучше семь раз подумать и ничего не писать горяча.



«Надеемся, что в истории с РУСАДА поставлена точка»

Андрей ВДОВИН

В Российском антидопинговом агентстве «КП» прокомментировали отказ подавать апелляцию на решение CAS лишить сборную России флага и гимна на два года.

Российское антидопинговое агентство объявило, что не собирается оспаривать решение Спортивного арбитражного суда (CAS) о лишении сборной России флага и гимна на Олимпиадах и чемпионатах мира. Напомним, что в середине декабря CAS отстранил российских спортсменов от участия в крупных международных соревнованиях под государственным флагом до 16 декабря 2022 года. В РУСАДА, которое спорило с ВАДА в этом деле, подчеркнули, что не согласны с решением суда. Но дали понять, что дальше оспаривать его не будут, чтобы не затягивать процесс и не навредить самим спортсменам.

— Такое решение было принято потому, что на первом месте должны стоять интересы чистых спортсменов, — прокомментировала «КП» решение РУСАДА директор по коммуникациям Мария Маркова. — Поскольку любая антидопинговая организация на самом деле не является карательным органом, как им принято почему-то считать в последнее время,

а имеет предупредительно-обеспечительную функцию. То есть прежде всего она должна дать возможности чистым спортсменам выступать на соревнованиях. На первое место мы ставим интересы чистых спортсменов. И, коль скоро решение CAS позволяет им выступать, мы решили, что мы его оспаривать не будем.

В РУСАДА рассказали «КП», что работа по дальнейшему восстановлению полномочий агентства продолжается. Сейчас идет составление «Дорожной карты». Здесь выразили надежду, что в истории противостояния российского спорта и ВАДА поставлена точка, и все начинается с чистого листа.

— Я могу отвечать только со стороны РУСАДА. Со стороны нашего агентства мы верим, что это действительно так. И это была, естественно, одна из причин, по которой мы и решили не подавать апелляцию. Мы очень хотим в дальнейшем работать конструктивно и плодотворно, и мы считаем, что, собственно, наша прямая задача заключается в организации нашей работы, в организации тестирования, в анализе результатов, в образовательной деятельности, а не в судебных тяжбах. Мы считаем, что наша главная деятельность, она значительно важнее, — заявила представитель РУСАДА.

■ ГОРЯЧИЙ СНЕГ

Сергей КИРИЛЛОВ

Этап Кубка мира по лыжам в Лахти завершился скандалом.

То, что случилось в воскресенье на финише эстафетной гонки, повергло в шок всех любителей лыжных гонок. Лидера нашей сборной Александра Большунова на финишной прямой подрезал финский лыжник, с которым они сражались за «серебро». Большунов вспыл и махнул палкой в сторону финна еще на дистанции. А потом явно сознательно врезался в горячего финского парня уже после финишной черты, и тот рухнул на снег.

До драки дело не дошло, но через несколько минут судейская коллегия дисквалифицировала Большунова, а вместе с ним и всю сборную России. А вот хозяина лыжни, который откровенно нарушил правила, трогать не стали, и результат сборной Финляндии оставили в силе.

Мы, конечно, не оправдываем поведение нашего лыжника. Но то, что на Большунова идет целенаправленная охота, это очевидно. Александр в прошлом году впервые в российской истории выиграл Кубок мира. Вот и в этом розыгрыше, после победы на «Тур де Ски», засветил огромный отрыв в общем зачете. Законными методами остановить

Большая охота на Большунова



Финн Йони Мяки (справа) на финише эстафетной гонки внаглую подрезал Александра Большунова, и наш лыжник не сдержался.

Большунова скандинавам уже не представляется возможным, и вот они пошли на различные хитрости и подлости.

К примеру, накануне норвежцы буквально завалили Большунова в скиатлоне. Причем сделали это очень технично, в «слепой» зоне, где нет видеокамер.

«Норвежская тактика сработала. На последнем спуске Холунд упал на меня, а остальные убежали — без шансов. Это не специально, но они могут все это продумать

заранее», — прокомментировал эпизод Большунов.

И вот новая атака на лидера мирового сезона. Жаль только, что Саша не сдержался...

Кстати, директор Международной федерации лыжного спорта Пьер Миньери заявил, что Большунова дисквалифицировали только на одну эту гонку.

«У нас нет практики наказания на длительный

срок. Для этого нужно, чтобы инциденты повторялись несколько раз. Но для этого надо совершить что-то действительно ужасное», — сказал Миньери.

При этом местные СМИ сообщают, что на Большунова поступило заявление в полицию, в котором двое граждан информируют о нападении на лыжном стадионе...



Продолжение скандала с Большуновым — на сайте

■ «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»



Каждое утро на Первом канале известная телеведущая и врач Елена Малышева рассказывает, как обустроить свой быт так, чтобы жить было не только здорово, но и здорово. А для тех, кто не успел к эфиру, мы напоминаем о самых интересных темах программы.

Сон — это очень сложное состояние человека. Его отдельно изучают, и современные врачи немало знают о том, что происходит, когда человек спит. Фаза быстрого сна (неглубокого, активного) сменяется фазой глубокого медленного сна. Цикл из разных фаз длится около полутора часов. Чтобы выспаться, человеку нужно 4-6 циклов сна. Если проснуться посередине цикла, будешь чувствовать себя разбитым.

Согласно статистике, треть людей на земле страдают бессонницей. Это сказывается на их физической форме, ум-

ственном состоянии, приводит к депрессиям. Страдают семейные отношения, работа. Дело нешуточное, поэтому с бессонницей нужно бороться.

Биохимически процесс сна связан с гормоном мелатонином. Когда на улице темнеет, наступают ночь, в глаза человеку попадает меньше света. Это становится для организма сигналом к выработке мелатонина. Мозг переходит в режим сна и переводит в него все тело. Поэтому продукты, которые стимулируют выработку мелатонина, способствуют хорошему сну.



Вишня и сон поможет наладить, и просто удовольствие получить!



Смотрите «Жить здорово!» с понедельника по пятницу в 9.50 (мск).

Есть, чтобы спать

Мешает выспаться:

✓ **Алкоголь.** Это антагонист мелатонина, он уменьшает фазу активного сна. Выпивающие люди, как правило, быстро засыпают, но сон их короткий, прерывист. Они просыпаются неотдохнувшими, разбитыми.

✓ **Кофе.** Кофеин оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему. Проще говоря,

бодрит. К тому же этот напиток имеет мочегонный эффект, что тоже мешает заснуть. Так что при проблемах со сном пить кофе во второй половине дня не рекомендуется.

✓ **Жирная, тяжелая и острая пища.** Она вызывает изжогу, которая мешает спокойно отключиться от дневных забот.

Что выбирать на обед и ужин тем, кто страдает бессонницей:

✓ **Кефир.** Он положительно влияет на бактерии, живущие в кишечнике. А ведь именно там вырабатывается 80 процентов гормона радости серотонина, который затем переходит в гормон сна мелатонин. Выпивать стакан кефира перед сном — полезная привычка.

✓ **Фасоль, фисташки, вишня** — в этих продуктах содержится природный мелатонин. В фисташках его так много, что достаточно 7 орехов для получения суточной дозы.

✓ **Палтус, индейка, шпинат, кунжутное семя** содержат вещество

триптофан, который в организме превращается в серотонин, а уже тот — в мелатонин.

Обратите внимание!

Непосредственно перед сном есть эти продукты бессмысленно — это не снотворное, действующее вещество из блюда организм сначала должен извлечь и усвоить. Поэтому последний прием пищи необходим как минимум за 3 часа до времени отхода ко сну.

Подготовила Алина МАКЕЕВА.

БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»



Александр ШИЛАКОВСКИЙ

Оксана КУКИНА, Москва:

- Работаю в индустрии красоты, имею два высших образования. В свободное время увлекаюсь творчеством: пишу картины, делаю анимационные ролики. Активно занимаюсь спортом: участвую в гонках. А еще я очень люблю путешествовать и стараюсь открывать для себя новые страны.

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»!»

Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер:

- Красивый образ в идеальных декорациях! Морской бирюзовый отражается в темных локонах, огромные цветы создают сказочную атмосферу. Мне нравится настроение кадра, этот взгляд рождает желание перечитать «Бегущую с волками». Туфли на платформе созданы специально для таких юбок, чей подол скрывает истинный рост и удлинняет силуэт.



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы 50057, 31470, 32353 Тип. №
■ 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-2021», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 175 255 экз.

Цена договорная

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

© АО ИД «Комсомольская правда», 2021. 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.

Учредители: АО ИД «Комсомольская правда» и ООО «Редакция газеты «Дважды два». Редакция и издатель регионального выпуска «Комсомольская правда Благовещенск» ООО «Редакция газеты «Дважды два». Директор Николай СЕМАШКО. Главный редактор Прокопьева Д. Н. E-mail: pr_d@2x2.su, www.kp.ru Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ28-00337 от 27 декабря 2016 года выдано управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Амурской области

Адрес редакции и издателя: 675000, г. Благовещенск, ул. Зейская, 229. Телефон редакции, отдела рекламы: (4162) 49-45-15 (многоканальный)

Если вы не увидели газету в своем киоске или магазине, звоните в редакцию по телефонам: (4162) 49-45-15 (многоканальный), 20-19-26 Цена свободная.

Отпечатано ООО «Дважды два Медиа». 675520, Благовещенский р-н, с. Чигири, пер. Печатников, 1. Тираж регионального выпуска - 2000. Заказ 29727 Время подписания в печать: по графику - 24.00, фактическое - 23.00 Подписной индекс: комплект - 50057, «толстушка» - 50176, ежедневник - 84750

АНЕКДОТЫ В НОМЕР

В передаче «Самый умный» на вопрос: «Морковка, лук, картошка, «Лексус», что лишнее?» - пятиклассник Изя ответил: «Морковка, лук, картошка».

До сих пор никто не может объяснить, почему враги России - это всегда те, у кого есть помидоры, фрукты, пармезан и хамон, а друзья России - это всегда те, у которых самим жрать нечего?

Если вы не можете разгадать кроссворд, то вы - роман Достоевского, пять букв.

Магазин ковров: - Мне в детскую что-нибудь не очень маркое... - Сколько детей? - Семеро. - Лучше сразу заасфальтируйте!

Если мама считает, что вы слишком много кушаете и мало зарабатываете, то это не ваша мама! Это мама вашей жены!

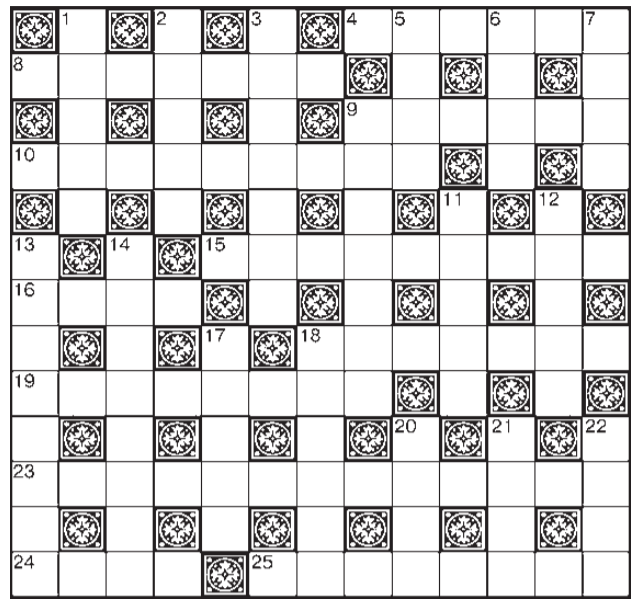
Петрович, который неправильно установил кондиционер, теперь может регулировать погоду на улице.

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

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



КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. «Коли вы считаете себя знатоком застольного этикета, попробуйте с помощью ножа и вилки съесть ... семечек». 8. Что певец дает, а жена закатывает? 9. «Камень науки», что студенты грызут. 10. Что помогает «далеко не ходить»? 15. «Оскаронная роль» Хелен Миррен. 16. Какая хлебная культура полезнее всего для больных сахарным диабетом? 18. Какими орехами зоологи категорически не советуют кормить белок? 19. Кто творит красочными нюансами? 23. Что царит в делах из-за головопательства? 24. Кто режиссер фильма «Третья Мещанская», в котором критики усмотрели историю любовного треугольника Владимира Маяковского и семьи Бриков? 25. Наташа Ростова у Льва Толстого.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. На чью могилу бейсболист Джо Ди Маджо до самой своей смерти присылал три раза в неделю шесть красных роз? 2. Что надо покидать, пока тебе все еще аплодирует публика? 3. В какой из африканских столиц сохранились финикийские, карфагенские и римские постройки? 5. Успокоительное для сладкоежки. 6. «Это было непонятно: зачем вообще ходить в ..., если не обниматься?». 7. Дипломатический опус. 9. Ходячий подъемный кран. 11. Жители европейской страны, где до двадцати лет можно лечить зубы бесплатно. 12. Отходы на переработку. 13. Суть Плюшкина. 14. Испанский язык с примесью еврейского. 17. Единственная звезда, кому удалось выиграть подряд три премии «Золотой глобус» в разных категориях. 18. Откуда имам обращается к правоверным в пятницу? 20. Какую популярную приправу часто подкрашивают свекольным соком? 21. «Желтый ... осенний кружит с высоты, вот опять разбиты все мои мечты». 22. Грим трубочиста.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД: 1. Стакан. 8. Концерт. 9. Гранит. 10. Транспорт. 15. Елизавета. 16. Рожь. 18. Миндаль. 19. Художник. 23. Безалаберщина. 24. Room. 25. Брюнетка. 20. Чистота. 5. Торты. 6. Кинь. 7. Нота. 9. Грузчик. 11. Швеция. 12. Утиль. 13. Крокобокс. 14. Дркуездом. 17. Джокер. 18. Минбар. 20. Хрен. 21. Лист. 22. Сажа.

Прогноз погоды на завтра, 27 января

	ночью	днем	
Благовещенск	-27... -22	-18... -16	Давление - 748 мм рт. ст.
Белогорск	-28... -24	-17... -19	Относительная влажность воздуха - 57%
Тында	-31... -28	-33... -28	Ветер - западный 3 м/с
Райчихинск	-24... -14	-22... -16	Восход - 08:10 Луна - растущая
ясно	облачно	пасмурно	
дождь	гроза	снег	

СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!

Если у вас есть:

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

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

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



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