

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

Читайте на стр. 10 - 11 ▶



Алексей СТЕФАНОВ



РАДИО КП

Былое и Дума

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



КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



7 712 000

уникальных посетителей
за минувшие сутки

Свободная цена



Основана в мае 1925 года

Вторник - среда
26 - 27 января

Газета нашего города ★ Пенза-Саранск

№ 7 - 8 (27230 - 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. 14 ▶



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 загорелся пламя, шел выкидывать мусор 30-летний сосед Павел Радаславский.

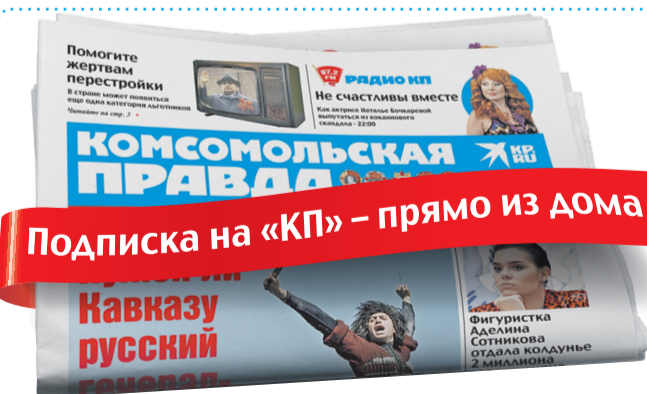
Пошел вынести мусор и спас пятерых детей

- 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.



- 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!



СКАНИРУЙТЕ

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 ПОЛУХИН/Комсомольская правда

По данным исследования сервиса Superjob, опрошено 2500 человек.

В контакте



Вступайте в нашу группу ВКонтате vk.com/kpri

← → ↻ ⌂ 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 отнестись 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», вдруг наэлектризовывая, доводя 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 световые 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 омонца (всего пострадали 40 стражей порядка) и погром авто силовиков (выбили стекла и глаз водителю) бунтарям светят тюремные сроки. Но главное - власти покажут «звериное лицо протеста» по всем госканалам. И война с «берлинским митингом» 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%

По данным Центробанка



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.

Похожий 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

Как суровые жители Тамбова отсидевшего за «похищение»



Владимир ВОРСОВИН

«Не может быть!» - скажете вы. - Тамбовский волк содомитам не товарищ!» Но оказалось, русская провинция живет по своим законам. И часто из принципа показывает козу властям и Москве.

А все губернатор Тамбовской области **Бетин** с его эмоциями... Вот не вырвались бы у него те ядерные слова, не пришлось бы мне снова, через 11 лет, ехать в этот шальной - прости, господи - Тамбов.

Помню, как сейчас. 2009 год. Кабинет губернатора.

- Я против извращений! - надсадно кричал Бетин, недобро шагая мне навстречу. - Принципы православия должны быть незыблемы! Надо чистить это поганое голубое гнездо!

«Куда я приехал?!» - с ужасом думал я...

А началось все с криминальной истории, которую в те самые окаянные дни крутили по всем федеральным каналам. Мэр Тамбова **Максим Косенков** похитил человека. И удивительное дело: обвинение так старательно расписывало подробности... ну, скажем, интимного характера, что даже как-то неловко...

ПОБЕГ ОТ «ХОЗЯИНА»

По версии следствия, украинский мигрант по имени **Виталий Бабий** устраивается к мэру Косенкову то ли в работники, то ли, как значится в деле, «для дальнейшего совместного проживания». Виталий, подчеркивало обвинение, подчинялся мэру то ли как хозяину, то ли как, э-э-э, другу. Но однажды, влюбившись в подвернувшуюся деву, мигрант сбежал в Москву. Мэр послал погоню. Бабия изловили, вернули «хозяину», отобрали паспорт. И запретили покидать дом без разрешения.

Из плена украинца будто бы вызволила возлюбленная. Обратилась в милицию. Так чувственный мэр brutального Тамбова был арестован за похищение человека.

И хотя на следствии и в суде

Косенков упорно утверждал, что никто никого не похищал и «отношений» с Бабием не было, наоборот - была банальная кража (украинец и правда получит срок за кражу денег у мэра), и его, мэра, просто уничтожают как политика, история закончилась жестоко.

Косенкова исключают из «Единой России». Приговор - 9,5 года тюрьмы!

В РОССИИ ЖИВЕМ...

Итак, губернатор свирепо ходил по кабинету и громко торжествовал:

- Толерантность? К черту! Гомиков надо рвать. И по ветру бросать их куски! А Косенков бросил тень на власть. На всю российскую власть в целом!

И на прощание - видимо, в знак нашей с ним суровой гетеросексуальности - подарил мне крестик с Афона. Слово оберога...

В общем, моя командировка обернулась фантасмагорией, о которой я потом вспоминал с содроганием. Оскорбленное моей публикацией в «КП» всероссийское гей-сообщество жаловалось на нас с губернатором силовикам, меня долго таскали в прокуратуру.

И я с радостью забыл о Тамбове в уверенности, что политика Косенкова более не существует. Следователи (или кто еще организовал всю эту мелодраму) не оставили экс-мэру ни единого шанса на карьеру.

Не в Европе все-таки - в России живем...

ВОЗВРАЩЕНИЕ НАПОЛЕОНА

Пролетело 11 лет...

Максим Косенков и возглавляемое им тамбовское представительство партии «Родина» на выборах в горсовет громят всех. Из 36 мест «косенковцы» получают 26, и только 6 - «Едро».

И уже новый тамбовский губернатор **Никитин** безропотно утвеждает Косенкова исполняющим обязанности мэра Тамбова. То есть, в отличие от Бетина, вручает пост бывшему заключенному, хотя с его гремучей судимостью по российским законам возглавлять ничего нельзя...

Словно Наполеон, бежавший с Эльбы, Косенков не-

принужденно захватил город, подчинив себе народ и губернатора? Чудеса!

Снова еду в шальной Тамбов, припоминая по пути: а ведь в 2009-м городу почему-то было абсолютно плевать на обвинения, о которых трубили следствие, губернатор и федеральные телеканалы. Город Косенкова уважал и даже... любил. В центре Тамбова тогда появилась гигантская надпись: «Верните мэра!» И ее не закрашивали долго, словно всерьез рассчитывая на возвращение...

ДЕНЕГ СТАЛО ХВАТАТЬ

Слухи, что тамбовский «самородок» Косенков чуть ли не самый талантливый мэр страны, ходили по высокому столичным кабинетам

можным. В мэрии, где находилось кладбище заявлений и людских просьб, волшебным решались проблемы горожан - выпускников детдомов, очередников и пенсионеров.

Тамбовчане обнаружили, что в городе, оказывается, есть фонтаны. Их ржавые трубы уже похоронили в асфальте, но при Косенкове они вдруг забили! И город, словно по щелчку пальцев, преобразился. И в самый разгар прихорашивания (Косенков был мэром всего два года)... безумное уголовное дело и арест.

Конечно, Тамбов и не думал выходить на улицы за своего любимца, как это сделал потом Хабаровск.



11 лет назад молодой мэр Тамбова Максим Косенков оказался за решеткой (на фото внизу) за похищение человека. Теперь он - снова мэр (на верхнем фото).

давно. А в Тамбове говорили: наш бойкий паренек далеко пойдет.

Косенков был обескураживающе молод и целеустремлен. Экстерном окончив школу, с 19 лет он по протекции предыдущего мэра Тамбова **Ковалея** терпеливо учился госуправлению. В 22 года возглавил аппарат мэрии. В 25 лет он - вице-мэр Тамбова, в 29 - уже вице-губернатор (да-да, у того же Бетина) и потом мэр.

И при Косенкове город расцвел. В прямом смысле. Суровый, по-среднерусски серый Тамбов вдруг запылал цветами. Повеселели фасады, выросли детские площадки. Тротуары, парки вдруг похорошели, словно с них стряхнули вековую пыль. А главное, Тамбову неожиданно стало хватать денег на все - даже на ремонт дорог, что считалось здесь невоз-

можным. Поворчав немного, он застыл в привычном тысячелетнем ожидании хорошей жизни.

Власти обещали городу взамен Косенкова мэра высоко нравственного, православного.

- Ну-ну, - вздохнул Тамбов.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПРЕЕМНИКИ

Первым очистить город от скверны явился набожный семьянин (как было заявлено при назначении) **Петр Черноиванов**.

Черноиванов попытался исполнить знаменитое поручение губернатора «почистить в мэрии гнездо». Но в «гнезде» служили в основном женщины, и власти зашли в тупик: чистить было некого. Тогда новый мэр, как вспоминают в городе, сосредоточился на вере. И организации паломничества на святой Афон.

Через два года набожного градоначальника пришлось сменить на бравого ветерана-афганца **Александра Боброва**. Тот был просто создан для управления исконно русским городом: морально устойчив, брутален, милитаризован. Этот мэр установил парк Победы с военной техникой по периметру. И пошел под суд за злоупотребление и мошенничество (чтобы не сажать очередного мэра, дело тянули 6 лет - до истечения срока давности).

Следующий градоначальник **Юрий Рогачев** был

еще идеальнее - как-никак выпускник Высшей школы КГБ СССР им. Дзержинского.

Чекист сразу определил перспективу: пока не восстановят все церкви, заявил он, Тамбов хорошо жить не будет. В народе широко разошлась его идея: править надо, как бог даст! Рогачев тоже пошел под суд за махинацию с землей и госприемку несуществующих дорог. Получил 3 года. Условно, конечно.

«ПРОКЛЯТЫЙ» КАБИНЕТ

Власти начали подзревать, что с «косенковским» креслом что-то не так. Что проклято оно. И отправили в мэрию человека образованного, культурного -

бывшего учителя истории, вице-губернатора **Сергея Чеботарева**, Чеботарев на его мудрость. И Чеботарев оказался мудр. Он... исчез. Через полтора года тихо, без уголовного дела, ушел в отставку, так и не дав ни единой пресс-конференции.

Тогда власти применили последний из оставшихся вариантов - женщину. Но чиновница **Наталья Макаревич** засыпалась через полгода. По дьявольскому наваждению в самый разгар пандемии она улетела отдыхать во Вьетнам, где, конечно, застряла из-за карантина. Вернувшись, выписала себе премию 400 тысяч рублей и под общегородской смех подала в отставку.

Дело в Тамбове дошло до той прекрасной, объединяющей всех русских точки, когда чиновники готовы броситься в народные объятия и пла-

Выбрали мэром зека, любовника»

кать в бессилии: ну где, где найти человека, который бы не крал?

А в это время «похитивший человека» Максим Косенков мотал себе срок по соседству - на мордовской зоне.

При том, что «похищенный» Бабий мучился чем-то вроде совести и даже признался в клевете.

- Следователи диктовали показания, - рассказывал Бабий журналистам. - Заставляли говорить, что Косенков меня насиловал. Не подпишешь, мол, твой труп через неделю всплывет в Цне (местная река. - Авт.). Косенкову ни за что дали 9,5 лет, я думал, ему максимум годик условно дадут. Решил прийти с повинной...

Получалось, Косенков отсидел ни за что 6 лет. Вышел условно-досрочно.

И хотя в лагерях неугомонный экс-мэр не затерялся (даже выбился в директоры свинарника), возвращался он в свой город с опаской.

Я встретился с Косенковым в том самом «проклятом» кабинете, о котором всерьез говорили: «Пока ОН туда не вернется, так все и будет». Кабинет как кабинет. Секретарша. Аквариум. Президент с фотографии смотрит ласково.

А я все жду. Что ответит Косенков губернатору Бетину?

И Косенков ждет. Смотрит настороженно: статью мою о «хорошеньком мэре и наихристианнейшем из губернаторов» он, конечно, читал.

- Я больше всего боялся - вернуться уже в чужой город, не узнаю его, - говорит Косенков. - Признаюсь, была ревность. Вдруг после мэров, что работали в эти годы, и заняться будет нечем (улыбается). Но когда увидел, что созданное при мне ветшало и требует ремонта, удивился: шесть лет же прошло!

Косенков говорил, что он не сумасшедший - не думал, что снова станет мэром.

- Я даже во сне предположить не мог! - восклицал он, нервно уничтожая сигареты.

Просто, выйдя из тюрьмы, Косенков по обыкновению занялся политикой. И обнаружил невероятное: за ним, за бывшим зеком, вдруг массово пошел народ.

- Поддержка Косенкова после отсидки выросла, - рассказывал мне местный блогер Сергей Степанов. - Люди не поверили следствию и решили: система просто сожрала честного мужика. Я спрашивал знакомого в прокуратуре: правда ли на Максима был



- Характер патриархальный! - воскликнет гость Тамбова, глядя на его людей и кафедральный собор (на фото). Но на деле все куда сложнее...

компромат? Тот ответил: «Макс - нормальный мужик. А те, кто его посадил, - настоящие п...сы».

- Хотя... - Степанов задумался. - Если бы Косенков учредил партию «Адский сатана», народ все равно бы его поддержал. Любят здесь Максима... А я-то думал, что у нас суровый «скрепный» город!

«СДЕЛАЮТ НА КОПЕЙКУ, ПИАРА - НА МИЛЛИОН!»

История, как Косенков из тюрьмы шел в мэры, - диковинная. Волчий билет из-за судимости. Запрет занимать любую госдолжность. Исключение из «Едра» (в провинции это что-то вроде гражданской казни).

Но Косенков невозмутимо идет на Тамбов и для начала берет его пригород - двухтысячный поселок Строитель.

Серый, обыкновенный рабочий квартал. Там прежние власти на свою беду решились на благоустройство - проложили узенькую асфальтовую дорожку и... торжественно ее открыли. Сама глава района сиятельная госпожа Тен приехала резать ленточку.

«Чиновники - идиоты! Сделают на копейку, а пиара на миллион!» - взорвался местный интернет.

Разозленные избиратели прокатывают прежнюю власть в пользу «косенковских» депутатов. И хотя во главе поселка, чтобы не нарушать закон, завели номинального главу, все понимали: правит здесь Косенков.

Первым делом бывший зек сносит уже развалившуюся злосчастную дорожку и ставит вместо нее сквер, детскую площадку и дворовый стади-

он. В поселке, где привыкли к хроническому безденежью властей, поразились: «Как?!»

- Все просто, - пожал плечами Косенков. - Если тратить деньги по назначению, их хватает. Если честно проводить торги, без отката, можно сэкономить. На строительстве парка, к примеру, поселок сэкономил 1,5 млн рублей - хватило на спортплощадку. На пешеходной зоне мы сэкономили 2,5 млн, и на эти деньги соорудили еще один сквер...

«НАШИХ БЬЮТ!»

Известие, что Косенков вернулся, взбудоражило Тамбов. И сильно изумило областную власть - к условно освобожденному, официально обвиненному чуть ли не в содомии пошли ходяки из Госдумы, предлагая вступить в любую из оппозиционных партий.

Косенков выбрал самую брутальную - «Родину», чей лидер Алексей Журавлев обвинил Данию в создании «борделя», где извращенцы насилюют черепах. Живописный десант «Родины» - из громадных, коротко стриженных «патриотов» высадился в городе и всем своим пугающим видом поддержал «настоящего мужика» Косенкова.

Для знающей правила элиты это означало: Москва дала добро.

Один из знакомых будущего мэра подтвердил:

- Максим как-то обмолвился: «Если бы мне в Москве сказали - сиди ровно, не рыпайся, я бы так и сделал. Но сказали: давай, пробуй».

Власти, конечно, пытались дать бой «воскресшему мэру» на выборах в горсовет,

■ ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Мы сидели с Максимом в его мистическом кабинете и долго говорили - сначала о городе, о политике, а потом уже так. За жизнь. Изредка мэр - точнее и. о. (власти сейчас ломают голову, как обойти юридический запрет) вспоминал мордовскую зону.

- Смотришь в небо и думаешь: «За что?!» - хмурился тамбовский мэр. - Что я такое сделал?! Если бы даже это было правдой (хотя детектор лжи показал: все обвинения - ложь!), что сделал я такого плохого, чтоб оказаться в тюрьме? Ответ, по-моему,

«Перемены придут, когда захотите»

простой: я ничей. Ни бизнеса, ни покровителей. Меня легко сдать при малейшей угрозе. Кто-то испугался за себя - и вот... Такой уж у людей власти инстинкт защиты.

А я слушал Косенкова и все думал: задать ли этот уже никому ненужный вопрос?

- А как же экс-губернатор Бетин с его проклятиями? - все-таки спросил я.

- Да виделся я с Бетиним. Извинился он за свои слова, улыбнулся мэру. - Уверен, тут дело в

психологии. Кто эту тему раскручивает, у них самих обычно личные проблемы. Пробы негде ставить. Мне это скучно. Неинтересно. Даже странно - зачем?! Надо говорить о действительно тяжелой проблеме - оторванности власти от народа. Знаете, почему мне было легко в 29 лет стать мэром? Я по этим улицам детскими ножками ходил. И мне хочется, чтобы родной Тамбов был уютным. Чтобы люди видели перемены.

- А что такое перемены?

- Народная идея новой власти. Современной. Здесь это значит «вернуть Косенкова». Но я всегда говорил: перемены придут, когда вы захотите этого. Хотя бы сходите на выборы. Потратьте полчасика, проголосуйте за того, кому верите. И ему придется многое делать для вас же. Упереться и выполнять обещания.

- И что вы обещали? - Ничего. Говорил одно: буду работать честно. Но чтобы это выполнить, надо быть очень упрямым.



Как с помощью куска трубы обанкротить целый город? Еще одно расследование Владимира Ворсобина - на сайте

но обнаружилась новая неожиданность: у «сидельца» теперь много денег. «Родинцы» больше всех платили наблюдателям (Косенков уверяет, что вообще не платил - активисты работали бесплатно. - Авт.), а потому на участках, к ужасу избиркома, их стояла толпа.

- Власти не питали иллюзий - по социологии было понятно, кто побеждает, - рассказывает депутат от КПРФ Артем Александров. - А обычный для провинции выход - подделка голосов - при таком количестве наблюдателей был не то что затруднителен. Он был просто сорван!

- Но почему власти не воспользовались всероссийской гомофобией и не придавили Косенкова старыми обвинениями?

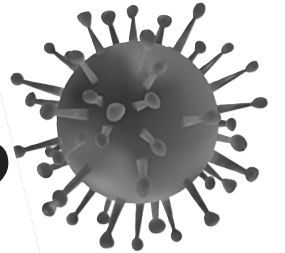
- Сразу видно: вы из Москвы, - улыбнулся тамбовский коммунист. - То, что пропагандируется с федеральных телеканалов, и то, что думают люди, сильно расходится. Это пропасть! Губернаторские понимали: чем больше грязи они выльют на Максима, тем им же будет хуже. Народ снова решит: «Наших бьют!»

Говорят, после разгромной победы Косенкова один из больших местных чиновников сказал в сердцах:

- Да чтоб я бывшего зека (в реальности звучало жестче) поздравил?! Никогда!

Но губернатор решил иначе. Позвонил. Поздравил с победой. И сделал то, о чем столько лет мечтал Тамбов, - вернул Косенкову его законный пост.

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. Во-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 стопкоронавирус.рф

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 исполнителю 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

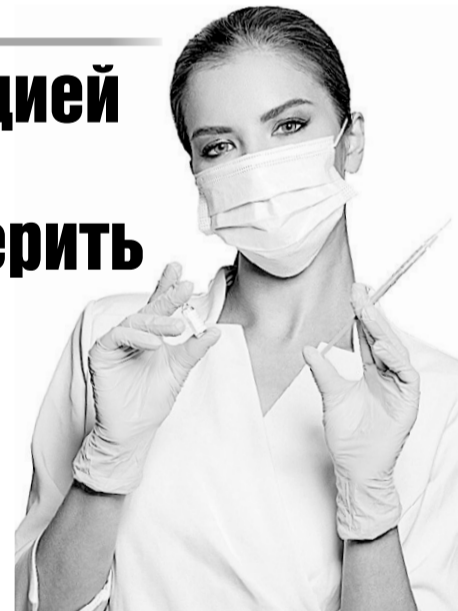
С началом массовой вакцинации от COVID-19 на повестке дня появился вопрос: «Как правильно к ней подготовиться?».

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

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.

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 регионального выпуска: ООО ИД «Комсомольская правда» в Пензе» Адрес редакции: г. Пенза, ул. К. Маркса, 46.

Печать: ООО ПК «Наш Дом». Адрес типографии: г. Пенза, ул. Гоголя 51\53. Время подписания 16.00

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

Редактор регионального выпуска - Екатерина БЕЛЯКОВА. E-mail: kiranoir@mail.ru

30 лет скандальной реформе:

Вот тебе, бабка, 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.

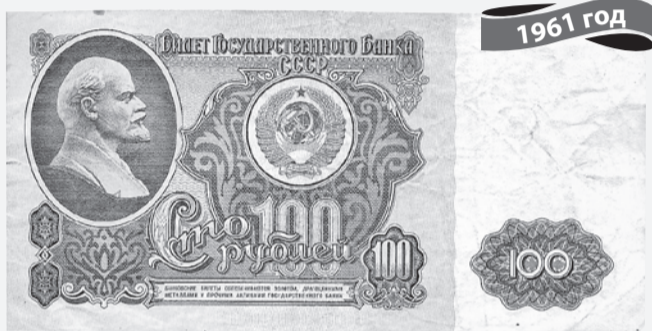
- Отлично помню те события - деньги меняли грузовиками и, похоже, в обход всех правил! - рассказал «КП» известный борец с мафией генерал-лейтенант милиции в отставке Александр Гуров. - Я тогда руководил Главным управлением по борьбе с оргпреступностью, коррупцией и наркобизнесом МВД Союза. Примерно в 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.



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 открытость.

Иван БЕЛОЗЕРЦЕВ:**«В регионе работают 26 пунктов вакцинации, но этого недостаточно»**

Анна ЧЕРНАЯ

Губернатор Пензенской области призвал активнее работать в данном направлении.

В понедельник в ходе оперативного совещания в правительстве региона Иван Белозерцев напомнил о важности иммунизации населения.

- Процесс набирает обороты, все больше людей записываются на прививки против коронавируса. В регионе уже организовано 26 пунктов вакцинации, но на сегодня этого недостаточно. Нужно готовиться к активной прививочной кампании 2021 года, подготавливать дополнительные площадки, кадры и оборудование, - подчер-

КСТАТИ

Также в ходе совещания зашла речь и о реконструкции бактериологической лаборатории. Министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко пообещал поддержать инициативу, выделив 100 миллионов рублей на закупку оборудования. Данное решение глава ведомства озвучил на прошлой неделе в ходе встречи с Иваном Белозерцевым.

Губернатор подчеркнул важность объекта для региона, особенно в условиях непростой эпидемиологической ситуации, и поставил задачу в марте завершить проведение подготовительных работ и процедур, после чего приступить к работам.

кнул губернатор.

Напоминаем вам, что вакцинацию могут пройти граждане в возрасте от 18 лет, не имеющие противопоказаний: признаков острого инфекционного заболевания, а также перенесенного инфекционного

заболевания в течение 14-30 дней до вакцинации. Записаться на прививку можно по телефону или через сайт «Пенза-Доктор».

- В приоритете вакцинации подлежат лица из группы риска: старше 60-ти лет; пациенты, имеющие сахарный диабет, артериальную гипертензию, тяже-

лую ишемическую болезнь сердца и пациенты, имеющие ожирение; сотрудники социальной сферы и другие, работающие с большим количеством людей. В том числе государственные, муниципальные служащие и работники торговли, - добавил Иван Белозерцев. Гражданам, пришедшим на прививку при себе нужно иметь паспорт, полис ОМС и СНИЛС (необходим для полу-

чения электронного сертификата на Госуслугах). Вакцина состоит из двух компонентов, которые вводятся раздельно, через 21 день.

Губернатор распорядился четко организовать работу по иммунизации жителей региона, соответствующие поручения даны профильным кураторам, главам городских округов, муниципальных образований и сельских поселений.



Губернатор поручил готовить оборудование и кадры.

Пресс-служба Правительства Пензенской области

С ВЕТЕРКОМ**Электропоезд «Ласточка» совершил первую поездку из Саранска в Самару**

Кира ВОЛКОВА

Состав преодолел расстояние в 555 километров за пять часов.

В пятницу на Куйбышевской железной дороге состоялась тестовая поездка нового электропоезда «Ласточка» по маршруту Саранск - Пенза - Самара. Общая длина состава - 130 метров. «Ласточка» состоит из пяти вагонов нового поколения, оборудованных мягкими креслами, кондиционерами и современными туалетами.

Запуск электропоезда «Ласточка» не только позволит повысить уровень комфорта межрегиональных перевозок, но и будет способствовать развитию внутреннего туризма.

ЕСТЬ ИДЕЯ

Пресс-служба Главы РМ

Мордовия и Нижегородская область будут сотрудничать в сфере туризма

Алиса НЕВСКАЯ

Соответствующее соглашение в минувшие выходные подписали врио главы республики Артем Здунов и губернатор Глеб Никитин.

Регионы будут развивать и продвигать туристические

маршруты.

- Мы договорились, что будем развивать эту территорию, объединяя ее едиными связями и единым историческим наследием, - сказал Глеб Никитин. - Для нас Мордовия - не просто соседний регион, это наш давний друг и партнер. Думаю, и нам есть, на что посмотреть здесь. Теперь будем обмениваться опытом.

Артем Здунов рассказал, что на прошлой неделе при посещении Темниковского района ему были представлены два варианта развития этой территории: либо собственными усилиями, либо в кооперации с Нижегородской областью.

- Мы приняли решение развиваться вместе, - отметил врио главы республики. - Наша задача - помочь паломническо-туристическим кластерам «Арзамас - Дивеево - Саров» и «Саранск - Темников - Санаксарь» привлечь как можно больше туристов - несколько миллионов человек. Задача абсолютно понятная, поэтому будем работать!

ТОРГ УМЕСТЕН**На ярмарку - к 9:30**

Елизавета АНТОНОВА

Изменилось время открытия торговых рядов у ТРЦ «Коллаж».

Жителей города и области снова приглашают на субботнюю ярмарку местных товаропроизводителей. Напомним вам,

что ранее изменилось место ее проведения: теперь палатки располагаются не на Юбилейной площади, а рядом с ТРЦ «Коллаж». Также внесены коррективы и во время открытия ярмарки: теперь она начинается работу в 9:30.

30 января свою продукцию представят аграрии Мокшанского,

Башмаковского, Луинского, Шемышейского и Спасского районов Пензенской области. При этом жители покажут не только свои продукты, но и традиции: работа ярмарки будет сопровождаться культурной программой.

Приглашаются все желающие!

Федеральная налоговая служба информирует: единый налоговый платеж - это удобно!

Единый налоговый платеж является аналогом электронного кошелька гражданина. При помощи электронного кошелька гражданин может добровольно перечислить деньги для уплаты транспортного налога, земельного налога, налога на имущество физических лиц и (или) налога на доходы физических лиц.

Электронный кошелек можно пополнить через интернет - сервис ФНС России «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц», (вверху) имеется ссылка «Кошелек». Также для перечисления единого налогового платежа налогоплательщики - физические лица могут использовать электронные сервисы раздела «Уплата налогов и пошлин» сайта ФНС России: «Уплата налогов, страховых взносов физических лиц», «Уплата налогов картой иностранного банка».

Единый налоговый платеж сокращает время оформления платежных документов, минимизирует ошибки при заполнении реквизитов, а также позволяет не беспокоиться о сроках уплаты налогов.

«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, каким ее 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 страдает 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.

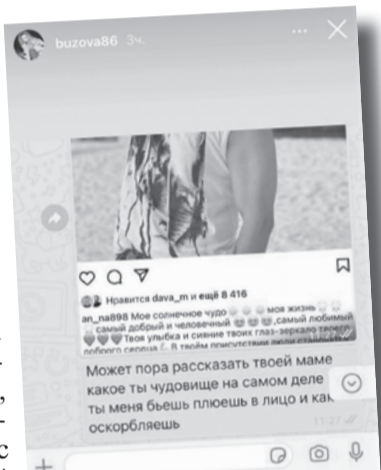
Ольга БУЗОВА - своему бывшему: Может, рассказать твоей маме, как ты меня бьешь и плюешь в лицо?!

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,

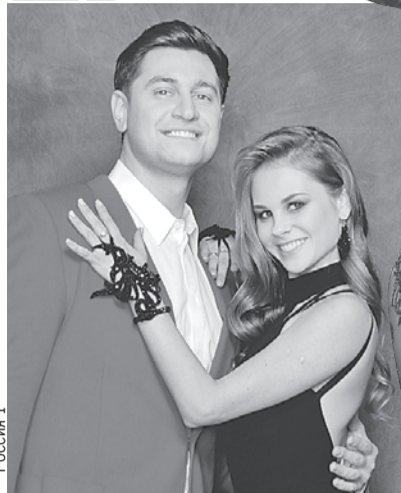


А вот как отреагировала Оля на слова матери Давида, назвавшей сына солнечным чудом.

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

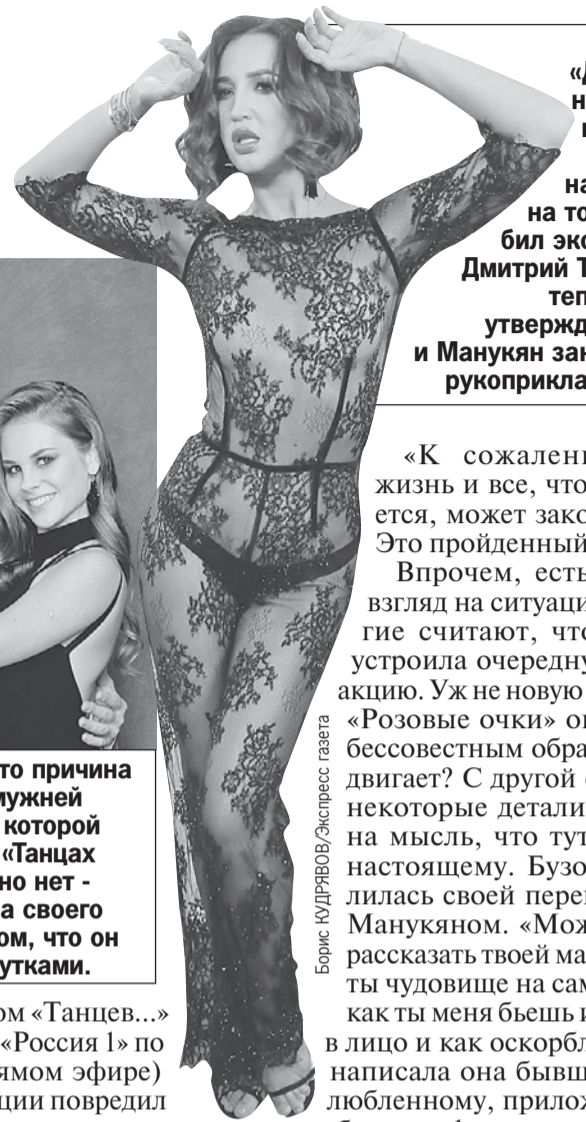
22 января утром Бузова опубликовала в Инстаграме пост отчаяния: «Нас больше нет. Я свободная девушка. Я вынуждена это написать, чтобы не было лишних вопросов, потому что человек творит страшные и непонятные для меня вещи. Я умоляю не задавать больше никаких вопросов. Помогите мне сейчас выжить. Сестра 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.

Усатый и пузатый

Елена ТРЕТЬЯКОВА
(«КП» - Пермь)

Что делать, если питомец набрал лишний вес.

«Таити, Таити, а нас и здесь неплохо кормят», - говорил кот из мультфильма про блудного попугая, вальяжно развалившись на ступеньках крыльца. Но если ваш питомец фигурой начинает напоминать мультяшного кота, это повод забеспокоиться.



Морить голодом домашнего питомца, конечно, не надо. Ведь существуют специальные диеты!

КСТАТИ Мопсы и британцы толстеют чаще

Есть породы кошек и собак, больше других склонные к ожирению. Это **персидские, шотландские и британские кошки**. Среди собак - **лабрадоры, мопсы, бульдоги, таксы**. Также ожирению подвержены кастрированные или стерилизованные животные. Из-за отсутствия гормонов обмен веществ замедляется.

корма или выбирается корм из специальных линеек с пониженным содержанием углеводов и жира. На каждой пачке указаны нормы кормления, это упрощает жизнь хозяина.

Заметив, что животное начало полнеть, можете перевести его на поддерживающую диету. У большинства производителей есть специальные **низкокалорийные корма с пометкой Light**: в них 35 и более процентов белка, больше 10 процентов клетчатки, а жира менее 10 процентов. В случаях серьезного ожирения можно использовать **корма из лечебной линейки - с пометкой Satiety или Obesity**. Там белка уже более 40 процентов, а жира - менее 8. Эти корма дают животным до достижения оптимального веса, а далее переходят к поддерживающей диете.

Если кормите вашего Рекса или Барсика натуральными продуктами, снизьте их жирность, давайте нежирное мясо и рыбу, кефир, нежирный творог, а также овощи - морковь, кабачок, тыкву.

В некоторых ветклиниках есть даже специальные диетологи. Они рассчитывают домашний рацион для животных, в том числе и с ожирением. Подробная консультация по составлению рациона и подбор витаминно-минеральной добавки стоит примерно 1500 - 2500 рублей.

ОПАСНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

Проблема ожирения перестала быть исключительно человеческой. Все чаще можно встретить очень толстых собак и кошек. Не спешите умиляться при виде пухлячка, скорее всего, животное болеет.

- Чем опасно ожирение? В первую очередь излишними нагрузками на суставы, что провоцирует развитие артрита, - объясняет **ветеринар Анна Князева**. - Ожирение чревато также нагрузками на сердце и печень. В жару толстые животные чувствуют себя плохо, у них возможны тепловые удары.

Часто у кошек и собак из-за ожирения развивается сахар-

ный диабет или мочекаменная болезнь. И, по оценкам экспертов, чересчур упитанные животные живут меньше, чем стройняшки.

ПОЧЕМУ БАРСИК РАСТОЛСТЕЛ

Основные причины ожирения - переизбыток пищи и малоподвижный образ жизни.

Обычно трудно удержаться и не поддаться соблазнам с хозяйского стола. Но даже если животное смотрит на вас, как кот из мультфильма «Шрек», не поддавайтесь. Подкармливания приведут к появлению избыточного веса. Кормить Барсиков и Тузиков нужно регулярно, выдавая

определенное количество еды, а недоеденную пищу убирать из миски.

- Малоподвижность не менее серьезная проблема, чем переизбыток пищи. Многие люди, заведя питомца, считают, что достаточно только покормить его да вывести на пять минут на улицу. А потом уходят на работу на весь день, а животные только едят и спят, - говорит ветеринар.

Именно поэтому кошки более склонны к полноте, чем собаки, с теми же гуляют. По крайней мере с крупными породами. Мелких чихуа-хуа, той-терьеров, йоркширских терьеров владельцам бывает жалко выводить в мороз на улицу, у них мерзнут лапки. Так что зимой они тоже начинают толстеть.

Определить, что у питомца перебор с весом, можно на ощупь - у животного, страдающего ожирением, не прощупываются ребра и позвоночник. Живот обвисает, а спина, если посмотреть на нее сверху, имеет форму не прямоугольника, а овала.

ДИЕТА ДЛЯ ХВОСТАТЫХ

В первую очередь растолстевшего питомца нужно посадить на диету: на 10 - 15 процентов уменьшить порции еды.

- Но похудение не должно быть резким и не должно отразиться на психике вашего любимца, - рассказывает **специалист по кормам Ольга Матвеева**. - В случае ожирения постепенно уменьшаются количество привычного

■ А ТЕПЕРЬ В СПОРТЗАЛ

На старт! Внимание! Гав!

Чтобы поддерживать нормальную форму, собаке нужно гулять, бегать, играть не менее одного-полутора часов в день. Но у толстых животных активные прогулки опять-таки вызывают излишние нагрузки на суставы. Поэтому сначала нужно стабилизировать питание, а потом постепенно увеличивать физическую активность.

Можно начинать с комплекса упражнений: сидеть-лежать-стоять. Эти команды собака должна выполнять по несколько раз в день.

Очень хорош в качестве гимнастики кинологический фристайл: исполнение всевозможных трюков - разных поворотов, змеек - под музыку. Кстати, по словам ветеринаров, собаки в ходе обучения фристайлу становятся более умными. Заниматься с питомцем можно самостоятельно, найдя в интернете обучающие ролики. Но есть и тренеры по фристайлу.

В России существуют даже фитнес-клубы для собак с беговыми дорожками и бассейнами.

- Бассейн - оптимальное решение для животных с ожирением, при плавании работают все мышцы, суставы, связки, а вес тела не давит на кости, - говорит ветеринар Анна Князева. - Летом собаки могут плавать в речке, пруду, а зимой - в бассейне. Такие бассейны есть во всех крупных городах. Бывают даже водные беговые дорожки - как обычные, только под водой.

Что касается кошек, то с ними нужно активно



Чтобы животное не набрало лишнего веса, надо увлечь его подвижной игрой.

играть дома. Можно купить интерактивную игрушку, например, мышку, за которой киса начнет бегать. Или давать усатому играть с бантиком, подвешенным на веревочке, мячиком, огоньком лазерной указки.

Сколько времени играть, зависит от количества лишнего веса питомца. Чем больше весит кошка, тем чаще стоит играть. В среднем два-три раза в день по 10 - 15 минут вполне достаточно. Видите, что животное устало, - дайте ему отдохнуть.



ФОТО-ФАКТ

Ледовое котовище

Рыжий кот в шапке-ушанке и вязаной кофточке покоряет социальные сети.

Красавчик по кличке Симба живет во Владивостоке. Питомец отнюдь не домосед и благодаря хозяину-фотографу, который берет его с собой, становится интернет-звездой.

Кстати, шапочку, чтобы не замерзал студеными зимами на съемках, хозяин сделал ему сам.



Как пес с Урала зарабатывает на корм и одежду с помощью Инстаграма - на сайте



