

# Как историк, убивший аспирантку, пытается уйти от наказания

Читайте на стр. 15 ▶



vk.com

**РАДИО  
КОМСОМОЛЬСКАЯ  
ПРАВДА**

Краснодар 91,0 FM  
Анапа 89,5 FM

## Поклонская в гостях у Канделаки

О коррупции, коронавирусе  
и о будущем Крыма - 20.00



# КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



Основана в мае 1925 года



7 344 000

уникальных посетителей  
за минувшие сутки

Среда  
11 ноября

Газета нашего региона ★ Кубань

№ 129 (27202) 2020 год

# Почему жители Кубани долго ждут скорую помощь?



Ольга ШУХОВА

«Комсомолка» провела с фельдшером COVID-бригады весь день и выяснила, что нужно сделать, чтобы к больным медики приехали скорее. Читайте на стр. 8 - 9 ▶

## 200 поездов отправят на курорты в Новый год

Евгения ОСТРАЯ

Они будут курсировать по самым популярным маршрутам с 25 декабря по 10 января.

До новогодних праздников еще полтора месяца, а народ уже вовсю готовится к ним. Бронируют отели, расхватывают билеты на самолеты и поезда. Чтобы все успели отдохнуть, а поезда не

были переполнены туристами, перевозчик назначил дополнительные составы.

- Уже сейчас понятно, что спрос на ряде направлений вырастет, а значит, будет рассмотрен вопрос об увеличении количества дополнительных поездов либо присоединения дополнительных вагонов, - сообщают «КП» в пресс-службе компании.

Известно, что поезда поедут из Ростова-на-Дону в Имеретинский

курорт, Кисловодск и Розу Хутор, а из Адлера - в Кисловодск.

Ожидается, что из Северной столицы дополнительные составы будут курсировать в Анапу и Новороссийск, из Москвы - в Новороссийск, Адлер и в другие города.

Перевозчик готовится к пиковым нагрузкам популярных направлений 29 и 30 декабря, обратные пассажиры в основном отправятся 8 и 9 января.



instagram.com

Светлана Бондарчук, 51 год.

## Звездные бабушки

Ирина ВИКТОРОВА

Эти знаменитости уже обзавелись внуками, но дадут фору и молодым красоткам. «КП» выяснила, в чем их секрет.

Эти артистки выглядят гораздо моложе своих лет, а бабушками их, кроме внуков, вряд ли кто рискнет назвать. Как им удается быть в такой форме? Мы составили рейтинг звездных бабушек с идеальными фигурами.

Продолжение на стр. 13 ▶

## Подпишитесь на газету - это удобно!

### КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

Тарифы на январь - июнь

Ежедневная газета Индекс - 84756.	1552,14 руб.
Еженедельник с телепрограммой Индекс - 84755.	888,90 руб.
Ежедневная + еженедельник Индекс - 84754.	2252,70 руб.



Справки по телефону 8 (861) 992-7-992, доб. 118. 12+



Гонка вакцин против ковида:

# Чего добились разные страны и чем за это заплатили

Анна ДОБРЮХА

В ходе испытаний уже есть жертвы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, против коронавируса разрабатывается и испытывается около 170 вакцин. Первой зарегистрированной прививкой стал российский «Спутник V». (Кстати, ее на себе испытал наш спецкор Саша Коц и прекрасно себя чувствует - см. сайт kp.ru.) Сейчас эта вакцина проходит испытания 3-й фазы на 40 тысячах человек. А как остальные?

## КИТАЙ: 4 ВАКЦИНЫ, 60 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

Фармкомпания Поднебесной разработала девять вакцин, все проходят исследования на людях. На последней, 3-й фазе находятся 4 препарата. Один из них станет доступен для массовой вакцинации в самое ближайшее время.

- Приблизительно в ноябре или декабре обычные люди смогут вакцинироваться от COVID-19, так как третья фаза клинических испытаний вакцины проходит очень успешно, - порадовала в интервью центральному телевидению КНР эксперт по биобезопасности Центра по контролю и профилактике заболеваний Китая У Гуйчжэнь. Сама она уже привилась и не почувствовала побочных эффектов. В Китае приняли участие в исследованиях вакцин около 60 тысяч человек.

## США: СОРЕВНУЮТСЯ ГИГАНТЫ

Американское правительство выделило 1,2

млрд долларов на разработку британско-шведской компании AstraZeneca (она сотрудничает с учеными из Оксфордского университета).

Власти США раскошались на финансирование проекта биотехнологической компании Moderna - 486 млн долларов и компании Johnson & Johnson - 456 млн долларов. В гонке участвуют крупнейшие фармкорпорации Merck и Pfizer.

Дональд Трамп накануне президентских выборов заявил, что массовое распределение вакцины в США начнется уже через несколько недель (возможно, это традиционное для политиков предвыборное лукавство). Директор Национального института аллергических и инфекционных заболеваний США Энтони Фаучи смотрит на жизнь более реалистично: несколько миллионов доз безопасной и эффективной вакцины появятся в лучшем случае к концу 2020 года. Массовая прививочная кампания сможет стартовать в апреле.

Директор федеральных Центров по контролю и профилактике заболеваний США Роберт Редфилд называет еще более поздние сроки - вторую половину 2021 года.

## ВЕЛИКОБРИТАНИЯ: ДОБРОВОЛЬЦЕВ ЗАРАЗЯТ

Туманный Альбион шокировал многих объявлением, что для скорейшего испытания прививок добровольцев намеренно будут заражать ковидом.

Исследование планируется начать в январе 2021 года. Участвовать в нем



Если раньше главным действующим лицом любой бразильской публичной движухи становились горячие красотки, то пандемия внесла в карнавные сюжеты свои коррективы.

уже согласились около 2 тысяч человек. Как пишут британские СМИ, все волонтеры молоды, здоровы и, кроме дозы коронавируса, получают порядка 4 тысяч фунтов в качестве вознаграждения. Им сделают прививку, через месяц произойдет заражение (как, пока не уточняется), и за добровольцами будут наблюдать в специализированной клинике.

Какую именно вакцину получат английские испытуемые, не сообщается. По последним данным, клинические исследования на людях в Великобритании проходят «оксфордская» прививка (та самая, которую британско-шведская AstraZeneca делает частично на американские деньги. - Ред.) и экспериментальная РНК-вакцина, созданная Имперским колледжем Лондона.

## ГЕРМАНИЯ: ПРИВИВОЧНАЯ КАМПАНИЯ СТАРТУЕТ В 2021-М И ПРОДЛИТСЯ 7 МЕСЯЦЕВ

Первые испытания начались в апреле этого года. Препарат для прививки разработала германская компания Biontech в сотрудничестве с американской фирмой Pfizer. Участвуют 30 тысяч добровольцев от 18 до 85 лет. В конце октября глава минздрава ФРГ Йенс Шпан заявил, что первая вакцина от «короны» станет общедоступной для немцев в начале 2021 года. При этом массовую прививочную кампанию против «короны» планируется провести в течение 6 - 7 месяцев.

На третьей стадии клинических исследований девять проектов.

## КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

### Что происходит в случае приостановки испытаний

- Если во время клинических исследований возникает серьезное нежелательное явление, связанное с угрозой жизни и здоровью конкретного волонтера или других участников испытания, то возможно так называемое частичное расслепление. То есть раскрытие информации, что получил пострадавший доброволец: настоящую вакцину или плацебо (пустышку), - поясняет кандидат медицинских наук, эксперт по разработке, исследованию и регистрации лекарственных препаратов, директор контрактно-исследовательской компании Николай Крючков.

Тайна исследования становится известна его организаторам, а также, как правило, врачам медцентра, на базе которого идет клиническое исследование. А вот самого добровольца или его родственников извещают далеко не всегда. Таковы правила, и волонтер подписывает согласие на их соблюдение.

## ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Сильнее всего злой рок преследует совместную разработку британско-шведской компании AstraZeneca и Оксфордского университета, широко известную как «оксфордская» вакцина. Или же ее клинические исследования организованы наиболее добросовестно и прозрачно, отмечают эксперты.

✓ В июле испытания вакцины AstraZeneca на людях были приостановлены, поскольку у одного из добровольцев обнаружили рассеянный склероз. Расследование показало, что этот диагноз не связан с прививкой. Испытания возобновились.

✓ В сентябре у женщины-

## Громкие ЧП при обкатке препаратов

волонтера в Великобритании возникло редкое воспаление спинного мозга (поперечный миелит). Клинические исследования снова остановили. Врачи отмечали, что такое заболевание вполне может быть следствием введения вакцины. В AstraZeneca заявили, что диагноз не является окончательным и приостановка испытаний «носила рутинный характер». Словом, случилось «расстройство, причины возникновения которого потенциально не установлены».

24 октября испытания продолжились. В третьей фазе исследо-

ваний принимают участие около 30 тысяч человек в США, Великобритании, ЮАР и Бразилии.

✓ В Бразилии один из участников испытаний, 28-летний врач, скончался 15 октября. Сообщается, что молодой человек не имел хронических заболеваний, но умер от осложнений ковида. Агентство Bloomberg со ссылкой на свои источники заявило, что погибший доброволец на самом деле получил плацебо, а не вакцину AstraZeneca. В самой компании на эту тему давать комментарии отказались. Представители Оксфордского

университета заверили, что испытания прививки в Бразилии продолжатся.

✓ Не обошлось без серьезных побочных эффектов и в клинических исследованиях разработки американской компании Johnson & Johnson. Третья фаза испытаний стартовала в сентябре, а в октябре их пришлось прервать. «Мы временно приостановили дальнейшее введение доз

из-за необъяснимого заболевания у участника исследования», - сообщила фармкомпания J&J. Что это была за болезнь, так и осталось тайной. Четкая причина проблем со здоровьем у добровольца не была установлена. Эксперты «не нашли доказательств того, что вакцина-кандидат стала причиной происшествия». Johnson & Johnson готовится возобновить набор персонала для участия в испытаниях своей прививки в США.



Все о коронавирусе  
читайте  
в специальном  
разделе на сайте



Сверхспособности коронавируса:

# Ученые узнали, как он обходит меры безопасности и социальное дистанцирование

Ярослав КОРОБАТОВ

**В зависимости от времени года и погодных условий тактика противодействия COVID-19 может быть разной.**

Коронавирусу удалось разогнать человечество по домам, закрыть границы и парализовать мировую экономику. Почему вирус смог добиться таких фантастических успехов? Каким образом он оставил в дураках авторитетных экспертов, которые утверждали, что COVID-19 не переживет лета? Хотя его ближайшие аналоги - вирус гриппа и коронавирус SARS-CoV образца 2002 года (не путать с нынешним SARS-CoV-2. - **Ред.**) - в жаркую погоду выбрасывали белый флаг...

Группа ученых из Университета Калифорнии в Санта-Барбаре под руководством профессора **Яньин Чжу** решила выяснить причины коварства COVID-19 и провела серию экспериментов, результаты которых заставляют нас пересмотреть тактику противостояния смертельно опасной заразе. Оказалось, что вирус способен хитроумно обходить меры безопасности и правила социального дистанцирования, которые до этого момента считались эффективными.

Яньин Чжу и его коллеги изучали, как изменяется распространение вируса в разном диапазоне температур (от 0 до 40 градусов Цельсия), влажности (от 0 до 92 процентов) и при разной скорости воздушного потока.

Главный вывод: рекомендуемая сегодня социальная дистанция в 1,5 метра далеко не во всех случаях является безопасной, и есть ситуации, когда банальной медицинской маской уже не обойтись.

В экспериментах рассматривалась стандартная ситуация распространения человеком вируса SARS-CoV-2 во время разговора. Исследователи установили, что, когда человек произносит спич, из его рта вылетают капли слюны и сли-

зи со скоростью 4,1 метра в секунду. При этом температура каплей составляет 33 °С. А «дальнобойность» очень сильно зависит от окружающих условий:

- при температуре от 10 до 20 °С и влажности воздуха около 80 процентов (а это типичные характеристики нынешнего московского октября) капли с вирусом совершенно спокойно путешествуют на расстояние 3,6 метра;

- при самых благоприятных условиях (температура, близкая к нулевой, и относительная влажность воздуха около 100%) вирус способен распространяться воздушно-капельным путем на расстояние в 6 метров;

- если капли с вирусом подхватывает воздушный поток, движущийся со скоростью 3 метра в секунду, то они могут преодолеть расстояние в 23 метра. Это говорит о том, что неправильная конфигурация системы вентиляции в помещениях может провоцировать распространение вируса.

Ученые отмечают, что воздушно-капельным путем распространения вирус предпочитает пользоваться в осенне-зимний период. А его живучесть в летнюю жару объясняется способностью «переобуваться»: когда выдыхаемые небольшие капли высыхают, они превращаются в облако аэрозольных частиц, которые также успешно распространяют патоген. У аэрозольного пути свои преимущества (с точки зрения вируса, естественно. - **Ред.**). Воздушно-капельный путь имеет небольшой радиус действия, пролетев дистанцию в 1,5 - 3 метра, капли оседают на землю. А вот аэрозольные частицы со средним размером от 2 до 5 микрон (примерно в 20 раз меньше толщины человеческого волоса) могут часами висеть в воздухе, перемещаться на большое расстояние и затем осесть



Sergio Moraes/REUTERS

**Пандемия коронавируса докатилась и до Рио-де-Жанейро. Экипировка мулатов, которые, по мнению Остапа Бендера, должны поголовно ходить в белых штанах, заметно изменилась (см. фигуру слева).**

на поверхности предметов. Таким образом, сухая, жаркая среда в летнее время становится благоприятным местом для накопления патогенов, а если в помещении включают вентилятор или кондиционер, то лучшие условия для триумфа SARS-CoV-2 и придумать сложно. Поднятые ветерком мелкие аэрозольные частицы устремляются на рандеву с новым хозяином. Вдобавок для мелких частиц аэрозоля (в отличие от капель) обычные маски не являются препятствием. Взвешенные частицы, вдыхаемые человеком вместе с воздухом, способны глубоко проникать в дыхательные пути и вызывать заражение.

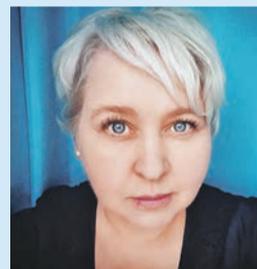
- Таким образом, мы установили, что летом вирус предпочитает распространяться с помощью аэрозольных частиц, в то время как зимой наибольшую опасность представляет воздушно-капельный перенос, - говорит соавтор исследования **Лэй Чжао**. - Это означает, что в зависимости от времени года и погодных условий людям придется принимать различные адаптационные меры для предотвращения передачи этого заболевания.

В частности, в холодную и сырую погоду людям стоит увеличить социальную дистанцию друг с другом, чтобы выдыхаемые капли с вирусом не достигали цели. А в жаркую и сухую - подобрать качественную защитную маску или респиратор, чтобы защитить органы дыхания от проникновения аэрозольных частиц.

## ■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

### От чего защищают маски

**Галина АНТОНЕЦ, адвокат**



Споры по поводу их ношения все не утихают.

Что ни день, то новое видео, как кто-то отказывается надевать маску в транспорте, магазине и качает свои антимасочные права, и снимается все это на видео...

А потом, когда видео выкладывается, то под ним куча комментариев: «...Рабы!», «...Намордники нацепили, а вы молчите!», «Маски не защищают! Врачи доказали, прочитайте там-то!», «От масок туберкулез, пневмония и понос!..» - и так далее.

Я не врач. Я даже не буду сейчас вдаваться в споры о том, защищает маска или нет от ковида и надо ли ее носить, чтобы защититься от эпидемии. Хотя у меня по этому поводу есть тоже очень внятная и однозначная позиция.

Но я адвокат, и как адвокат я могу вам со стопроцентной уверенностью сказать: **МАСКИ ЗАЩИЩАЮТ!**

От штрафов.

Как граждан, так и организации.

Причем на территории всей страны.

И если у кого-то не хватает ума это понять и осознать, то это не проблемы продавца,

официанта, водителя маршрутки.

Есть требования, установленные нормативными актами: мы обязаны носить маски в магазинах, транспорте и т. д.

Магазины, рестораны, такси и пр. не имеют права нас обслуживать и продавать товар, если нет маски.

И если гражданам штраф за отсутствие маски в среднем тысячи три, то предприниматель может заплатить и триста тысяч или вообще получить предписание о приостановлении деятельности.

Считаете, что маску носить не обязаны, а требование о ее ношении нарушает ваши конституционные права и вообще «это не закон, а постановление, которое не соответствует закону...», да ради бога. Идите в суд и сколько угодно дискутируйте с судьей, потом с приставами, которые с вас штраф будут удерживать.

Но не выносите мозг водителю маршрутки и/или продавцу. Вы за них штраф платить не будете и в суд защищать их не пойдете, если они вам, антимасочнику, товар продадут.

Я ношу маску. Потому что хочу, чтобы мое любимое кафе работало, магазин не закрылся, а мастер по волосам не утонул в штрафах.



Все о коронавирусе - в специальном разделе на сайте



Дмитрий КОЗУРОВ

«Комсомолка»  
разбиралась,  
в чем дело.

Эксперты, аналитики и прочие толмачи еще долго будут пытаться осознать, как изменилась наша жизнь коронавирусом. Месяц в нерабочем режиме, закрытые границы, маски - всего и не упомнишь.

Есть, правда, менее очевидные вещи. **Вот в мае в Москве упала рождаемость.** Причем резко, на 37% по сравнению с маем прошлого года. **Куда пропали больше 4000 младенцев?** В конце концов всю серьезность новой заразы мы осознали только в феврале, тогда майские роженицы должны были быть уже на шестом месяце беременности.

ЗАГАДКИ  
ДЕМОГРАФИИ

С демографической точки зрения ничто такого провала не предвещало. Да, с начала года рождаемость в столице оказалась меньше, чем в 2019-м, но не так критично. А вот в мае - настоящий обвал.

С одной стороны, чего тут думать: во всем виноваты коронавирус и разбежавшиеся из Москвы (или не добравшиеся до нее) работники из других регионов или стран. Вот и мэр **Сергей Собянин** посетовал, что мигрантов в столице стало процентов на 40 меньше.

- Мигранты, несомненно, внесли вклад в снижение московской рождаемости, - соглашается **проректор Финансового университета при Правительстве РФ Алексей Зубец.** - Люди, которые приезжают сюда трудиться на низкооплачиваемой работе, очень часто рожают. Во-первых, они, как правило, молоды. Во-вторых, понимают, что здесь уровень медицинского обслуживания выше, чем, скажем, в Киргизии.

В Санкт-Петербурге, кстати, похожая история.

Но вот если покопаться в данных **Росстата**, окажется, что многие регионы не только не заметили потери мигрантов - рождаемость там, наоборот, выросла (см. инфографику). И это несмотря на коронавирус!

Понятно, что нельзя попросить ребенка

## Странности пандемии коронавируса:

Рожать в столице стали меньше,  
а в регионах - больше

пождать с появлением на свет. Но у роста числа новорожденных должно быть логическое объяснение.

- Самая вероятная причина, которая приходит на ум, - женщины остались без работы и уехали из столицы на малую родину, - сказал в разговоре с журналистом «КП» заведующий **Научно-учебной лабораторией мониторинга рисков социально-политической дестабилизации Высшей школы экономики Андрей Каратаев.**

В МОСКВУ  
Я БОЛЬШЕ  
НЕ ЕЗДОК

Только официальный уровень безработицы в столице прибавил 2,3% по сравнению с прошлым годом. А сколько отравили в неоплачиваемые отпуска или оставили дома с сокращением в зарплате или без премий? Наконец, если фирма перешла на удаленную работу, не так уж важно, сидит человек на окраине Москвы, в Брянске или Новосибирске.

Дети эпохи  
ковида  
рождаются  
в провинции.  
А где пригодятся,  
увидим.

- Тут есть и еще один фактор, - считает **Алексей Зубец.** - Вспомните, какие были проблемы в первую волну коронавируса: нормальное медицинское обслуживание беременных и других нековидных больных было затруднено. Неудивительно, что кто мог, уезжал рожать куда-нибудь подальше от Москвы.

## ПОДСЧЕТ

Как региональная  
получка соотносится с московской

## РОСТ СРЕДНЕЙ ЗАРПЛАТЫ

	Средняя зарплата (руб.)	
	*По сравнению с Москвой	в 2020 году
<b>Москва</b>	<b>4924,2</b>	<b>95 972,6</b>
Дагестан	1171,9 (24%*)	28 530,1 (29%)
Чечня	1589,8 (32%)	28 740,9 (30%)
Воронежская область	912,3 (39%)	35 175,5 (37%)
Ростовская область	2092,2 (42%)	34 161,5 (36%)
Ставропольский край	098,7 (43%)	32 783,1 (34%)
Владимирская область	2291,7 (47%)	33 293,4 (35%)
Краснодарский край	2495,3 (51%)	36 577,4 (38%)
Нижегородская область	2508,2 (51%)	35 994,8 (38%)
Калининградская область	2582,4 (52%)	35 722,5 (37%)
Новосибирская область	2657,8 (54%)	39 577,3 (41%)
Ярославская область	2830,6 (57%)	36 805,1 (38%)
Башкирия	2836,8 (58%)	3 7417,6 (39%)
Татарстан	2936,1 (60%)	3 7951,8 (40%)
Челябинская область	2959 (60%)	37 916,9 (40%)
Самарская область	3157,3 (64%)	37 549,6 (39%)
Свердловская область	3246,1 (66%)	41 995,5 (44%)
Приморский край	3302,5 (67%)	48 633,5 (51%)
Пермский край	3421,9 (69%)	39 773,9 (41%)
Московская область	3450 (70%)	55 261,5 (58%)
Иркутская область	3642,7 (74%)	48 331,4 (50%)
Санкт-Петербург	3695,3 (75%)	66 039,5 (69%)
Хабаровский край	3997,4 (81%)	51 209,9 (53%)
Красноярский край	4813,3 (98%)	52 514 (55%)
Мурманская область	5387,2 (109%)	66 799,6 (70%)

Расчеты «КП» на основе данных Росстата.



## НАГЛЯДНО

ИЗМЕНЕНИЕ ЧИСЛА  
НОВОРОЖДЕННЫХ

Май - июнь 2020 г.

## СОКРАТИЛОСЬ:

Москва	- 37%
Санкт-Петербург	- 36%

## УВЕЛИЧИЛОСЬ:

Воронежская область	+7,2%
Калужская область	+7,6%
Костромская область	+8,2%
Коми	+10,4%
Вологодская область	+11,2%
Башкирия	+11,4%
Карачаево-Черкесия	+15,4%
Кабардино-Балкария	+16,1%
Удмуртия	+16,4%
Ингушетия	+50,4%

По данным Росстата.



Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда



Что будет  
с населением  
России:  
прогноз  
до 2030 года - на сайте

ПЛАНИРОВАНИЕ  
СЕМЬИ

Впрочем, есть и другие версии падения рождаемости в городе.

- Если помните, осенью прошлого года у нас в стране был экономический кризис, - говорит **Алексей Зубец.** - Всю вторую половину 2019-го наблюдался спад потребительской активности. Люди не были уверены в своем будущем и не хотели заводить детей.

А как же известный принцип «дал бог зайку, даст и лужайку»?

- Все-таки в больших городах люди сегодня планируют семью. Когда ты живешь в съемной квартире или у тебя ипотека на долгие годы вперед и нет уверенности, что скоро не останешься без работы, ты

ВОПРОС - РЕБРОМ  
Вернутся ли в мегаполисы  
провинциалы?

По данным Росстата, в столице и области в «мирное» время работает примерно миллион трудовых мигрантов из других регионов страны. Половина из них - из областей Центрального федерального округа. Теперь, получается, некоторые из них вернулись домой.

Тем не менее за последние 10 лет заметно выросла разница между зарплатами в столице и остальной России (см. инфографику). И хотя доходы, как считает **Росстат**, растут по всей стране, в Москве это происходит быстрее, чем в провинции. Так что, едва ситуация с инфекцией нормализуется, люди вновь потянутся за заработком в большие города.

не станешь заводить ребенка, - уверен **Зубец.** - «Дал бог зайку...» - так рассуждают в сельской местности и регионах, где велик процент бюджетников.

Если весной медики фиксировали рост числа зачатий, то чуть

позже пришла волна абортов. Многие поняли, что не готовы в нынешних условиях становиться родителями.

- Скоро цифры рождаемости пойдут вверх, - уверен **Зубец.** - В начале 2020-го дела в экономике шли неплохо.

## «Комсомолка» рекомендует:



Думаете про усыновление? Тревожитесь и сомневаетесь? Эта книга поможет сделать шаг навстречу вашему ребенку.

Автор книги «Дети, домой!», генетик и популярный блогер, развенчивает мифы и делится личным, трудным и счастливым опытом. В детстве **Екатерине Кузнецовой** поставили диагноз, который исключал возможность родить. Сегодня она - дважды мама. Как преодолеть страхи и найти «своего» ребенка. Как говорить о решении взять в семью малыша с близкими и мужчиной. Какие подводные камни встречаются на пути к усыновлению и как на них не споткнуться. Откровенный рассказ без прикрас: как приблизить день, когда рожденные чужой женщиной дети станут по-настоящему родными.

Приобретайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru),  
[chitai-gorod.ru](http://chitai-gorod.ru), в книжных  
сетях «Читай-город»

АО «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781,  
ООО «Новый Книжный Центр», Москва, ОГРН 1027700282763

Реклама 16+

# ЗДОРОВЬЕ

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

## Когда стоит пить антибиотик

- Не стоит «назначать» себе антибиотики. Моя позиция в этом случае категорична. Для того чтобы начать принимать эти препараты, нужны веские основания - наличие бактериальной, а не вирусной инфекции. Это устанавливается при соответствующем анализе. Просто так без диагностики выписывать в поликлиниках антибиотики врачи не должны, - безапелляционно говорит Сергей Зотов. - Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками.



**Главный инфекционист Кубани Сергей Зотов считает, что уберечься от болезни можно, если не пренебрегать рекомендациями докторов.**

Вирусов, которые вызывают простудные заболевания, более 200 типов. Но и это не предел. Каждый из них способен мутировать, ставя в тупик врачей и ученых-биологов. Оттого ежегодно специалистам приходится совершенствовать вакцины, тасовать перечень лекарств, способных избавить от неприятных симптомов и уберечь от осложнений. Но куда важнее попытаться не пустить вирус в организм. Соблюдение нехитрых правил позволит еще и сэкономить солидную сумму из семейного бюджета, которую каждый год вы тратите на средства от насморка и кашля. Исходя из практики и последних научных исследований, ведущие иммунологи и вирусологи составили список действенных советов. А «Комсомолка» подкрепила его мнением главного инфекциониста Краснодарского края Сергея Зотова.

### 5 ПОКУПАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ЗАРАНЕЕ

Ходить в аптеку каждый месяц, как за хлебом и молоком, конечно, не нужно. Но иметь дома эффективное противовирусное все-таки стоит. Учитывая, что любой врач скажет: средство работает, если принимать вы его начнете при первых «ласточках». Если этот момент пропустить, разболеетесь основательно. В первом случае вы встанете на ноги уже через пару дней, во втором - проваля-

етесь в постели несколько недель.

### 6 ОЦЕНИТЕ СВОИ СИМПТОМЫ

Простуда или грипп? Прежде чем начать лечение, важно знать точно, что у вас за состояние. Простуда, как правило, протекает мягче. Начинается постепенно и развивается по нарастающей. Вскоре появляются кашель и насморк.

Грипп начинается внезапно и обычно протекает более тяжело. Его спутники - лихорадка, боли и

## 15 правил выживания в сезон простуды и гриппа

Несколько важных правил, соблюдение которых поможет избежать заболевания в период эпидемии.

### 1 НЕ ЕШЬТЕ ИЗ ОДНОЙ ТАРЕЛКИ

Если в вашей квартире заболел кто-то из домочадцев, обезопасьте себя. В первую очередь это касается посуды, банных принадлежностей и даже постельного белья. Сейчас в магазинах полно одноразовой утвари и бумажных полотенец. Замените ими традиционные вещи на время болезни близкого. Такой простой способ остановит распространение микробов и вирусов среди остальных членов семьи.

### 2 ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

Путь передачи вирусов, вызывающих так называемые простуды, - воздушно-капельный. Но часто, взявшись за дверную ручку, поручень в ав-

тобусе, деньги и прочее, мы на руках несем заразу домой или в офис. Стоит только дотронуться ими до кончика носа или почесать глаз - вы заражены. Большинство

рячей водой. Никакой режим быстрой стирки не убьет инфекцию. Правда, в этом пункте все-таки есть исключения. Верхнюю одежду вряд ли возможно

### СОВЕТ №1

Как бы ни критиковали защитные маски, надевать их при входе в замкнутое помещение все-таки нужно. По-прежнему необходимо тщательно мыть руки и пользоваться антисептиками. Если находиться в большой компании у вас нет жизненной необходимости, лучше все-таки этого избегать.

вирусов распространяется именно таким образом. Вирусологи по всему миру рекомендуют сейчас отказать от рукопожатий. Кстати, это поможет не заболеть не только простудой, но и другими опасными инфекциями. Или все-таки мойте руки чаще!

### 3 СТИРАЙТЕ В КИПЯТКЕ

Специалисты-эпидемиологи советуют стирать одежду, в которой вы бываете в людных местах, го-

стирать хотя бы раз в неделю. И здесь мы вновь возвращаемся к мытью рук после соприкосновения с часто надеваемыми вещами.

### 4 ЗАЩИТИТЕ НОС

Именно переохлаждение влияет на состояние иммунитета (но, конечно, не только!) в период сезонных простуд. На Кубани укутывать органы дыхания шарфом от морозного воздуха не очень актуально, а медицинская маска как раз выполнит еще и эту роль. В тепле все защитные функции организма будут сопротивляться попаданию зловерного вируса с большей силой.

## КАК ОТЛИЧИТЬ ГРИПП ОТ ОБЫЧНОЙ ПРОСТУДЫ



Симптомы	Простуда	ОРВИ	ГРИПП
Ухудшение самочувствия	Постепенное	Быстрое	Внезапное
Температура тела	37,5 – 38 градусов	До 38,5	38,5 – 40 градусов
Озноб	-	Редко	Сильный озноб, ломота в теле, светобоязнь
Насморк, заложенность	Появляется в первые часы	Возникает в первые дни	Появляется не раньше, чем на второй день
Чихание	Появляется после насморка	+	-
Боль в горле, кашель	Появляется в первые часы	Возникает вместе с кашлем	Появляется не раньше, чем на второй день
Дискомфорт в глазах	-	Редко	+
Головная боль	-	Иногда, на фоне высокой температуры	+
Повышенная утомляемость	-	Иногда, если температура не спадает больше 3 дней	Сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	-	Иногда, на фоне высокой температуры	Сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Все разговоры о том, что оксолиновая мазь защищает от вирусных инфекций, вызывает только улыбку, - говорит Сергей Зотов. - Намазывая пазухи носа фактически вазелином, вы только мешаете естественным силам вашего организма защищаться.



Народные средства тоже не повредят.

Мария ЛЕНЦ

ломота в теле, истощение, высокая температура.

## 7 ЛЕЧИТЕ ТОЧЕЧНО

В аптеках сегодня огромный выбор лекарств от простуды и гриппа. В том числе много так называемых комбинированных средств, которые обещают сразу несколько эффектов в одной таблетке - например, противовирусное, болеутоляющее, против кашля...

Такие средства «три в одном», конечно, удобны, но нередко от такого сочетания дозировка каждого активного вещества снижается, соответственно, ниже и эффективность. Вместо этого выберите препарат, который направлен именно на ваши специфические симптомы.

## 8 НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Лимон, мед, клюква, брусника, шиповник - источник ценных витаминов. Они позволяют, если не защититься от инфекции, то точно облегчат ее течение. Врачи советуют обильно пить морсы из ягод, чтобы вывести токсины из организма. Теплые чаи из шиповника с медом и лимоном облегчат боль в горле. Однако полностью полагаться на народные средства все-таки не стоит. Для избавления от болезни без последствий лучше все использовать в купе.

## 9 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

Вопреки распространенному мнению, спиртные напитки не убивают вирусы, а даже наоборот

снижают активность наших иммунных клеток, которые должны бороться с вирусом.

## 10 ПРИВИВКИ

О вакцинации стоит задуматься еще осенью, но и зимой привиться будет нелишним. Для иммунизации жителей края получено более 1 млн 200 тысяч доз вакцины за счет федерального и краевого бюджетов. Детям прививку от гриппа делают начиная с 6 месяцев. Пройти вакцинацию в Краснодарском крае может каждый - в поликлиниках и мобильных передвижных пунктах, оборудованных на базе машин скорой помощи. Мобильные бригады работают в Краснодаре, Сочи, Новороссийске, Геленджике и Армавире. Всего ими привито более 23 тысяч жителей.

## 11 ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

Незаменимых людей нет. Если вы пропустите пару дней на работе из-за простуды, ваш офис не закроется и бизнес не рухнет (даже если вы уверены в обратном). Так что относитесь к своему состоянию серьезно - лучше пропустить несколько дней из-за простуды, чем несколько недель из-за осложнений. Не говоря уже о том, что вы, являясь больным на работу, можете передать вирус по цепочке коллегам.

## 12 МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАТЬ

Люди, подверженные стрессам, болеют гораздо чаще, поэтому их нужно избегать любым способом.

**КСТАТИ**  
- Прививка от гриппа важна в связи с пандемией COVID-19. В случае заражения коронавирусом другие инфекции с большой вероятностью могут усугубить течение болезни, - говорит руководитель главного «ковид»-госпиталя на Кубани Сергей Зотов.

## 13 СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ В СУТКИ

В стремительном повседневном темпе организм находится в постоянном стрессе. Но, не отдыхая, мы ослабеваем. Чтобы восполнить силы и заставить организм бороться с инфекциями, врачи советуют правильно питаться и спать не меньше восьми часов в сутки.

## 14 ВПУСТИТЕ КИСЛОРОД

В непроветриваемом офисе, квартире, общественном транспорте инфекция чувствует себя очень комфортно и перемещается от одной жертвы к другой. А иммунитет че-

ловека, наоборот, страдает без притока кислорода. Именно этот элемент является строительным материалом нашей крови. И правильная работа организма делает его неуязвимым.

## 15 МЕНЯЙТЕ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

Хранить зубную щетку, как память, можно. А пользоваться, если она старше двух месяцев, ни в коем случае. Никакая обработка не поможет избавиться от вредоносных микроорганизмов на ее щетине. Вы можете даже не подозревать, почему у вас раз в две недели снова болит горло.



Юлия ПЫХАЛОВА

## ВАЖНО!

Многие из нас относятся к гриппу чуть ли не как к простуде. А что - каждый болеет, и не раз. Отлежишься дома, и через две недели снова в строй. Однако такое мнение очень ошибочно. И крайне опасно. Потому что (и

это мало кто понимает) еще ни одно заболевание в мире не унесло столько жизней, сколько грипп. Ежегодно от гриппа умирает около 2 000 000 человек. Это примерно как два крупных города-миллионника в России.

**ПАПА, МАМА, Я - ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ**

Анапа считается детским курортом, поэтому особое внимание «ДиЛуч» уделяет семейному отдыху. При этом мамы и папы могут отдыхать с малышами практиче-

ски любого возраста. Для этого в санатории созданы все условия - от детской мебели до специального меню. Но лечение все же рекомендовано начинать с 4 лет.

«ДиЛуч» предлагает широкий спектр лечеб-

ных процедур для детей с целью оздоровления и укрепления защитных сил организма. Кроме процедур, для детей широко организован досуг - от мастер-классов по лепке, рисованию до праздников с аниматорами и танцами.



**КСТАТИ**

**Красота требует заботы**

Оздоровительный комплекс «ДиЛуч» позаботился и о прекрасной половине человечества. Ведь женщинам всегда хочется быть красивыми, невзирая на сезон года и длительный карантин. Кроме того, посещение СПА-салона не помешает при лечении в санатории. Когда дама нравится себе, у нее повышается настроение, а в борьбе с любым недугом настрой больного имеет не последнее значение. В санатории «ДиЛуч» есть собственный косметический комплекс с лечебными услугами врачей-косметологов, СПА-процедурами, массажем, маникюрным салоном. Широкий спектр косметических услуг поможет женщинам вернуть красоту и продлить молодость.

Прекрасный сервис, индивидуальный подход к каждому гостю, доброжелательный персонал, вкусное меню и праздничная атмосфера черноморского курорта - все это в комплексе с эффективной работой врачей поможет ощутить все краски жизни, полной здоровья. И никакие вирусы и сезонная хандра больше не страшны.

**Три кита санатория «ДиЛуч»: Здоровье, красота и безопасность**

Нина КУРЯШКИНА

**Как укрепить иммунитет перед сезоном простуд и быстро восстановиться после перенесенной болезни?**

Наступает самое тяжелое время в году - летний заряд здоровья стремительно заканчивается, а до весны еще очень далеко. Такой уязвимостью стремятся воспользоваться сотни вирусов, в борьбе с которыми необходим крепкий иммунитет. Ни в коем случае не пренебрегайте заботой о своем организме - особенно сейчас, когда вопросы эпидемиологической безопасности на пике актуальности, а непрерывный стресс подтачивает защитные силы организма. А значит, настало время получить оздоровительные процедуры и поднять иммунитет на новый уровень. Но при этом нам нужны безопасные условия с учетом санитарных требований нынешних реалий. И, конечно, финансовый вопрос тоже имеет не последнее значение, ведь переплачивать не хочется никому. Миссия кажется невыполнимой? Вовсе нет, ведь санаторий «ДиЛуч» в Анапе качественно и безопасно помогает своим гостям пережить сложную эпоху межсезонья - 2020.

**100 ЛЕТ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ**

Оздоровительный комплекс «ДиЛуч» является одной из старейших здравниц солнечной Анапы. На протяжении уже сотни лет санаторий возвращает людям здоровье. Расположен он на расстоянии не более 100 метров от Черного моря, в самом центре исторической части города. Прогулки на свежем морском воздухе являются



Процедуры в галокамере применяют для санации и профилактики заболеваний дыхательных путей.

обязательной частью реабилитационных программ центра. К услугам гостей все виды аппаратной физиотерапии. Бальнеолечение представлено разнообразными ваннами. Отлично зарекомендовала себя в лечении многих заболеваний и процедура грязевых аппликаций анапской грязи Кизилташского лимана. В лечебно-диагностическом центре представлены все виды современной диагностики, необходимые для контроля состояния больного после стационара и для оценки эффективности санаторного лечения.

Санаторно-курортный комплекс «ДиЛуч» пользуется популярностью не только у россиян - поправить здоровье приезжают и гости из ближнего и дальнего зарубежья.

Секретом столь длительного успеха остается постоянное развитие санаторно-курортного комплекса. Современное оборудование, высококвалифицированные врачи 34 специальностей, непрерывное совершенствование и разработка новых программ лечения позволят санаторию идти в ногу со временем. Сегодня здесь соблюдаются все меры эпидемиологической безопасности, рекомендованные санитарным ведомством. А значит, во время пребывания здесь гостям не придется беспокоиться о защите своего здоровья.

УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА Команда высококвалифицированных медиков готова предоставить пациентам эффективное лечение различных заболеваний. Это болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем, и очень важным направлениям сейчас

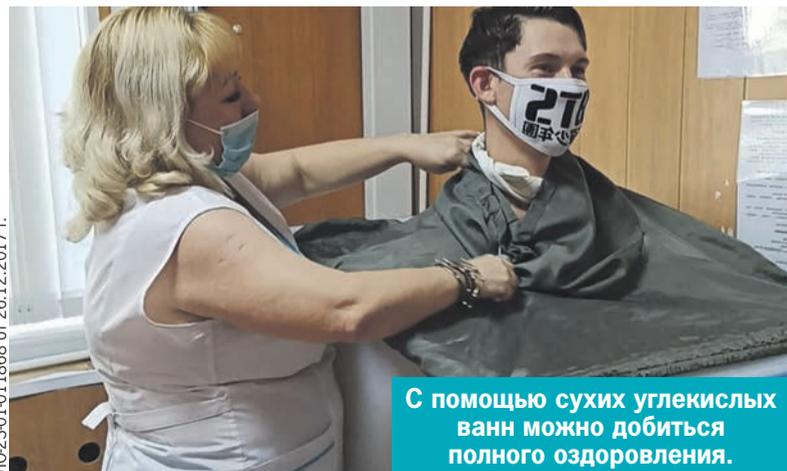
является лечение заболеваний органов дыхания и укрепление иммунитета.

Программу и продолжительность лечения опытные доктора подбирают индивидуально, в зависимости от профиля заболевания и его тяжести. Наиболее оптимальным вариантом лечения является комплексный подход, для этого существуют специальные лечебные направления. Для восстановления иммунной системы разработана программа «Экология внутри нас», она предусматривает эндоэкологическое очищение организма. Авторство этой уникальной программы принадлежит в том числе и **руководителю санатория - Вере Сердюковой**. За эту работу она была удостоена премии правительства РФ в области науки и техники за создание основ и применение способов общеклинической и профилактической лимфологии. Такое

лечение было чрезвычайно востребовано в 90-е годы из-за необходимости устранения последствий после катастрофы на Чернобыльской АЭС. Однако он пользуется популярностью и по сей день. Сейчас проблема эндогенной интоксикации актуальна в комплексе реабилитации после длительного стационарного лечения. Здравница славится и своим бальнеологическим направлением, применяя в лечебных программах минеральные питьевые воды Анапы.

**ДЫШИ СВОБОДНО!**

Санаторий «ДиЛуч» предлагает своим гостям новую программу реабилитации, важность которой невозможно переоценить. Острые респираторные вирусные инфекции, последствия бактериальных инфекций (пневмоний), хронические заболевания бронхолегочной системы, укрепление местного иммунитета лор-органов, в том числе лечение реконвалесцентов коронавирусной инфекции - все это является показателями для назначения программы «Реабилитация пациентов, перенесших COVID-19». Процедуры направлены на восстановление функций внешнего дыхания, обеспечение тканей, органов и систем кислородом, восстановление устойчивости к нагрузкам, достижение психоэмоциональной стабильности, нормализация повседневной активности. Очень важен индивидуальный подход к каждому пациенту - бригада врачей разрабатывает комплекс лечения в зависимости от степени поражения легких, длительности заболевания, последствий и сопутствующей патологии. Обязательными назначениями будут дыхательная гимнастика, кислородная камера, ингаляции, аэроионотерапия, галотерапия, физиолечение.



С помощью сухих углекислых ванн можно добиться полного оздоровления.

**ВАЖНО!**

**Крепкие сосуды - основа долгой жизни**

Универсальной лечебной программой, воздействующей на большинство систем организма - является общая криотерапия. Известно, что после перенесенных инфекций «сгущается кровь», увеличивается ломкость сосудов, снижается проницаемость капилляров. Для исключения таких проблем санаторий «ДиЛуч» составил программу «Криотерапия в профилактике патологии сосудов». Входящие в нее процедуры способствуют профилактике хронической венозной недостаточности и нормализуют кровообращение.

Кстати, помимо сформированных программ лечения, гости санатория могут получать любую процедуру отдельно.

ЛО-23-01-011868 от 26.12.2017 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

# Почему скорая помощь так долго

Ольга ШАХОВА

**«Комсомолка» провела с фельдшером весь день и выяснила, что нужно сделать, чтобы больные не ждали медиков сутками.**

Кубанские паблики последнее время стали жалобной книгой для населения: «Скорая не едет», «Фельдшера не могу дождаться больше пяти часов», «Бригаду ждали сутки», «От нас что-то скрывают, заболевших коронавирусом на самом деле больше». Народ негодует и по телефонам горячих линий краевого минздрава, которые постоянно заняты.

Почему краснодарцы с высокой температурой не могут вызвать скорую? С чем связано то, что ждать приходится больше пяти часов? Когда все это прекратится?

Ответить на эти вопросы можно только одним способом - попасть туда, на кого жалуются - к врачам скорой. А лучше - в их машину - стать глазами и ушами фельдшера COVID-бригады.

Так я и оказалась на одной из подстанций скорой медицинской помощи Краснодара.

## СОТНИ ВЫЗОВОВ В ДЕНЬ

На парковке скорых - ни одной машины.

- Все на вызовах, - говорит заведующая подстанцией **Иза Корсантия**. - Время сейчас такое, фельдшерам некогда даже чай попить. Вызовов - сотни в день. У нас на подстанции две COVID-бригады, к больным коронавирусом ездят только они. И они сейчас просто нарасхват. С каждым днем количество заразившихся растет, фельдшер просто физически не успевает добраться ко всем за считанные часы. Смена начинается в семь утра и заканчивается в это же время на следующий день. У бригад сейчас очень тяжелое время - с одного выезда на другой.

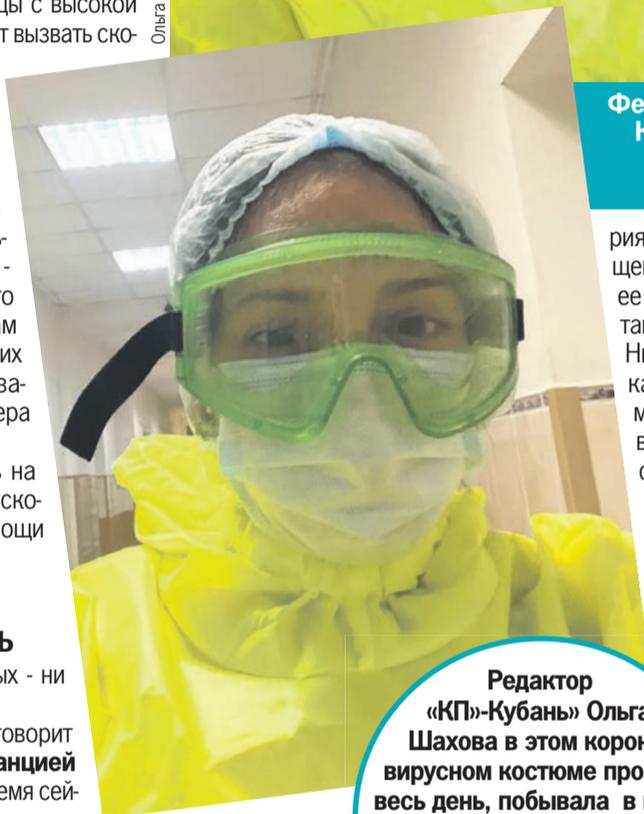
23-летняя Виктория Красноручкая на подстанции работает чуть больше года. Пришла сюда сразу после медколледжа.

- Мама хотела, чтобы я экономистом стала. А папа-полицейский не разрешил идти в МВД. Поэтому я в медицинский пошла, - рассказывает Виктория, пока мы идем по пустому коридору подстанции за специальными костюмами. Без «скафандра» ни одна COVID-бригада не отправляется на выезд. И чтобы не подхватить заразу от пациентов, фельдшер и водитель экипируются с ног до головы. И так уже 8 месяцев - все время, пока гуляет пандемия коронавируса.

Мне тоже выдают спецкостюм - прорезиненный ярко-желтый комбинезон и куртку с капюшоном к нему. На ноги - одноразовые бахилы. На



Фельдшер подстанции скорой медицинской помощи Краснодара Виктория Красноручкая и водитель Николай Суворов в COVID-бригаде работают уже 8 месяцев - с первого дня пандемии.



Редактор «КП»-Кубань Ольга Шахова в этом коронавирусном костюме провела весь день, побывала в квартирах больных коронавирусом и вместе с Викой и Николаем (на фото вверху) отвозила в «красную зону» пациентов.

руках - перчатки, на лице - маска и специальные очки.

Яркими желтыми пятнами идем к машине скорой и едем на вызов к 52-летней женщине. Бригаду скорой она ждет больше трех часов.

- Почему так долго? - спрашиваю у Виктории Красноручкой.

- Вызовов очень много, и если с начала пандемии и летом мы успевали буквально в течение двадцати минут ко всем доехать, то с конца августа у нас просто шквал заявок, - говорит девушка. - Знаете, когда был карантин, нам даже лучше работалось. Заявок было не так много, люди сидели по домам. А сейчас гуляют, ездят в общественном транспорте, не носят маски, не соблюдают правил. Конечно, в таком ритме подхватить инфекцию проще простого. А у нас, как следствие, стало больше работы. Очень много звонков от горожан, мы физически не успеваем за 20 минут доехать к каждому. На одного человека уходит минут сорок, час. Это еще если его не везти в больницу. Но я не жалуюсь, несмотря ни на что, люблю свою работу. И знаете, мне даже нравится этот бешеный темп.

Когда началась пандемия, Викто-

рия сама пришла к заведующей и попросила перебраться на работу с COVID-пациентами. Ее напарник, водитель Николай, тоже не стал отказываться. Теперь уже 8 месяцев они каждый день в центре «коронавирусных событий».

Пока обсуждали работу скорой, подъехали к нужному подъезду. Натягиваем массивные очки на лицо и поднимаемся в квартиру.

- Мама уже вторую неделю болеет, а недавно дышать ей стало плохо, задыхается, - рассказывает дочка пациентки, ведя нас к кровати больной.

## «ПОСИДЕЛКИ» В ПАРНИКЕ

В небольшой комнате на двухспальной кровати, укрывшись одеялом, лежит наша пациентка. У нее под боком пристроился йоркширский терьер.

- Это моя поддержка, - тут же расплакалась женщина. - Ко мне никто не хочет ехать. Врач из поликлиники не идет, сколько раз уже звонили.

Дама не может остановиться, рыдает.

- Они даже не говорят, когда будут, - плачет она и тут же переходит на кашель. - А иногда в поликлинику и не дозвониться. Даже из частной

клиники отказались приехать, когда я назвала им свои симптомы.

Вика первым делом успокаивает расплакавшуюся больную:

- У вас вон какая защита рядом, вытирайте слезы!

Пациентка заулыбалась. Фельдшер протянула ей градусник.

Температура невысокая - 37,2. Женщина показала свои анализы, рассказала, что за препараты принимает и как давно.

- Кто вам их прописал? - спрашивает Виктория.

- У нас знакомые переболели, какие они таблетки пили, такие и мы - антибиотики, противовирусные, - говорит больная. - Хотя тест на ковид я сделала, он отрицательный. А на КТ была - у меня поражение легких 12 процентов.

- Тест при коронавирусе может быть и ложноотрицательным, - объясняет ей Виктория. - Чтобы он оказался точным, пациент должен тщательно подготовиться к забору анализа.

Фельдшер делает пациентке кардиограмму, слушает легкие и замеряет уровень кислорода в крови. Все показатели в норме.

- Вас в больницу с поражением легких меньше 30 процентов не возьмут, - говорит фельдшер.

- Что вы, я туда и не рвусь, - испугалась женщина.

- Нужно, чтобы терапевт скорректировал лечение, и вы можете дома приходиться в себя, - Вика предельно вежлива. - Мы передадим данные в поликлинику, завтра терапевт с

вами свяжется. Так что выздоравливайте скорее и не плачьте.

- Точно свяжется? Они ж не едут, - не верит женщина.

- Точно! - отвечает фельдшер.

- Это просто чудо, что вы приехали, спасибо большое, - женщина уже повеселела. А ее небольшая собачка забралась к ней на руки, требуя внимания, которым она была обделена на время приезда скорой.

Пока фельдшер общалась с больной, я сидела на стуле и практически ничего не видела сквозь маску. Как только мы зашли с улицы в квартиру, она тут же запотела. За происходящим вокруг пришлось наблюдать сквозь ма-а-аленькую сухую полоску, которая осталась на стекле где-то между правым глазом и переносицей.

Пока внутри маски по стеклам стекали капли конденсата, другие капли - пота, стекали у меня по спине. И это было не от страха того, что сижу в комнате с коронавирусной больной, а от жары, в которую меня вогнал плотный ковидный костюм. В нем чувствовала себя как в теплице, хотелось скорее выйти на улицу. Но другого способа спастись от опасной инфекции нет. Коронавирус не щадит никого, его жертвами стали и десятки кубанских врачей. Но несмотря ни на что, медики, которые восемь месяцев назад сменили белые халаты на COVID-костюмы, борются с опасным врагом. Часто - из последних сил.

- Я два раза сознание летом теряла в этом костюме, а потом ничего, привыкла, - говорит Вика, когда мы вышли из квартиры больной.

Не успели выйти из подъезда, как приходит новый вызов. Ковидные симптомы у 37-летнего краснодарца. Он живет в таунхаусе около аэропорта с супругой и ребенком.

- Две недели уже прошло после лечения, кашель держится, температура и слабость - не проходят, - рассказывает мужчина. Он, как и предыдущая пациентка, лечение выписал себе сам.

- Мы всей семьей уже переболели - я и ребенок, но у нас все быстро прошло, а муж никак в себя не придет, - объясняет его супруга - худенькая блондинка.

- Собирайте вещи, едем в больницу, - говорит Виктория после того, как сделала все необходимые манипуляции.

Пока наш больной собирается, фельдшер говорит мне шепотом:

- Лечение - правильное, но оно не помогает, а КТ у него сделано давно и сейчас может быть больше поражение легких. Коронавирус - коварная болезнь. Сегодня может быть 15 процентов легких поражение, а завтра уже - все 50. Отвезем мужчину в больницу.

В карету скорой помощи высокий подтянутый мужчина идет как на каторгу.

- Теперь соседи будут смотреть на мою семью, как на прокаженных, - бурчит себе под нос больной, провожая взглядом из окна скорой супругу, которая стоит на крыльце и смотрит вслед отъезжающей машине.



# Едет на вызов к жителям Кубани?



Вызовы фельдшер получает на планшет, в котором еще и отчитывается о каждом своем шаге.



Водитель и фельдшер скорой обрабатывают специальным дезраствором сначала себя, а потом - салон авто.

## КРАСНАЯ ЗОНА

С мигалками везем нашего пациента в COVID-госпиталь. О том, в какой больнице есть место, несколько раз в день сообщают фельдшеру сообщения в мобильнике. И когда скорая везет пациента, врач уже точно знает, что для него есть свободная кровать.

- Хотя было как-то, что все места закончились в краснодарских больницах и возили пациентов в поселок Афицкий или в Горячий Ключ, - рассказывает Виктория. - А на это уходит еще больше времени, поэтому и ждут люди врачей часами.

Мы едем в краснодарскую больницу ХБК, которую тоже перевели под прием коронавирусных больных. - Ничего себе, с мигалками везете меня, - увидел в отражении одной из витрин магазина машину наш пациент.

- Всех так возим, - объяснила Виктория. - Еще бы водители уступали дорогу скорой, а то бывают такие, что не считают нужным съехать на обочину. А ведь в скорой может ехать и кто-то из их близких...

«Красная зона» встречает длинным коридором, в котором на металлических креслах сидят несколько пожилых мужчин. С ними, только через пять кресел (я даже посчитала), сел и наш больной.

Пока у стойки приемного покоя ждем врача, изучаю людей. Грузный седой мужчина в синем трико; сухенький дедушка в клетчатой байковой рубашке; кашляющий в кулак, но отчего-то без маски 60-летний пузатый дядечка. На их фоне привезенный нами пациент совсем молод и даже свеж.

Через 10 минут показалась тучная женщина в белом ковидном комбинезоне.

- Вы зачем его привезли с температурой 37,1? Это разве повод? Нечего ему тут делать, - эта милая, укутанная в белое дама, вдруг

начала кричать, увидев сигнальный лист нашего пациента. По приказу Минздрава РФ всем пациентам с легкой формой заболевания медпомощь оказывается на дому. В «красную зону» попадают только тяжелые. - Сделаем все и поедет обратно домой.

Мы с Викторией уходим. Она, кажется, даже не расстроилась, что ее вот так отчитали, как девчонку.

- Врачи просто уже устали, тяжело там, в «красной зоне», - объясняет Вика.

## ОТМЫТЬ МАШИНУ

Выйдя из больницы, садимся в карету скорой помощи и отъезжаем за угол больницы, где на дереве висит табличка: «Санобработка транспорта». В специальной зоне брызгаем друг на друга дезраствором из распылителя, потом снимаем свои желтые костюмы. Перчатки - в последнюю очередь. Развешиваем наряд на специальных крючках в машине скорой и отходим в сторону. В салон машины водитель ставит

автоматический распылитель. Десять минут - и машина продезинфицирована. От такой частой процедуры поржавели. А чтобы антисептик не повредил аппараты, установленные внутри, их затащили черными пакетами.

Когда средство выветрилось, снова надеваем костюмы, уже обработанные, и едем дальше. Бригаду ждет грузная 74-летняя женщина, которая уже просто задыхается от кашля. К ней в квартиру поднимаемся с каталкой. Симптомы у бабушки такие, что ей - дорога в больницу, а из-за слабости она не может ходить.

Женщина очень плохо выглядела, оказалось, что она две недели не лечилась, все надеялась, что болезнь пройдет. С мигалками увозим ее в больницу. В «красной зоне» женщину тут же отправляют на госпитализацию.

Спустя пять дней из больницы придут печальные новости - женщину не смогли спасти, она умерла от коронавируса...

## В БОЛЬНИЦУ, ПОТОМУ ЧТО НЕ МОГУТ НАЙТИ ЛЕКАРСТВ

Пока едем на другой вызов, обсуждаем с фельдшером дефицит лекарств. Разом из аптек стали пропадать антибиотики и противовирусные.

- Люди сейчас в больницу ложатся, потому что не могут найти лекарств в аптеках, - вздохнула фельдшер. - Из-за паники и страха народ покупает препараты без разбора. А тем, кому они реально нужны, уже не остается. Хотя с масками в начале пандемии также было, они разом исчезли из аптек, а потом все на-

ладилось. Может, и с таблетками так скоро будет?

Кстати, аптеки - частные организации и не входят в сферу здравоохранения края. Поэтому следить за тем, хватает ли лекарств, должна уже другая сфера.

- Так все же когда скорая начнет успевать на все вызовы? - спрашиваю снова.

- Краснодарцы сейчас ждут по несколько часов скорую. Но днем все же мы приезжаем быстрее, чем ночью. Ночью всегда тяжелее, у больных состояние ухудшается и времени больше на вызов уходит, - разоткровенничалась Виктория. - Хотя позавчера у меня были сутки поспокойнее. Днем - восемь вызовов, а в ночь уже пять. Как правило, если везу в больницу людей, то они на самом деле нуждаются в лечении в стационаре и их укладывают. У многих пациентов - дыхательная недостаточность. Коронавирус - очень коварная болезнь. Бывает, приезжаю к бабушкам, они все время сидят дома, даже в магазин не выходят. А заболевают. Получается, что вирус заносит к ним в квартиру с пакетами продуктов, которые приносят близкие. Но мы приезжаем в первую очередь туда, где пациенты тяжелые - к старикам, к детям, к людям, у которых температура под сорок уже несколько дней. То есть как бы странно это ни звучало, но человек с 37,8 может все же подождать врача, а вот ребенок с жаром должен получить помощь как можно скорее. Но, поймите, мы приезжаем к каждому. Просто ждать приходится по-разному.

Видео - на сайте



## ВАЖНО!

### Вместо послесловия

За день, проведенный с COVID-бригадой скорой помощи, сделала несколько выводов:

✓ **КОРОНАВИРУС ПРОТЕКАЕТ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СДЕЛАЛ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА**

Никто из тех, к кому приезжали на скорой, не был уколот. А фельдшер не просто так у каждого спрашивала про прививку. Как оказалось, вирус грызет сильнее тех, кто не привился. Если же есть укол, то и температуры высокой может не быть при коронавирусе.

✓ **ЛЮДИ ЛЕЧАТСЯ НЕ ТЕМ, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ. А ПО СОВЕТАМ ЗНАКОМЫХ**

Многие сначала лечатся сами, сами назначают себе препараты - обычно антибиотики и противовирусные. Хотя врачи советуют не выписывать себе лечение самостоятельно. Это категорически противопоказано.

✓ **ПОДОЖДАТЬ ДВЕ НЕДЕЛИ**

Температура при COVID-19 и кашель не проходят за два дня. Бороться с вирусом надо не меньше двух недель. И строго под наблюдением врача.

✓ **НЕ ХВАТАЕТ КОНСУЛЬТАЦИЙ**

Проведя весь день с бригадой скорой, мне показалось, что половины вызовов не было бы, если бы в поликлиниках города была налажена работа «врач - пациент». Инфицированным людям часто не хватает всего лишь банальной консультации. Ведь за те 8 месяцев, что зараза свирепствует в Краснодаре, уже выработаны протоколы лечения. Да и, как правило, болезнь протекает у многих одинаково - температура, отсутствие обоняния, кашель. Ведь достаточно быть всего лишь на связи с пациентом, чтобы он не паниковал и не вызывал скорую, когда может лечиться дома.

Хотя и у врачей из поликлиник сейчас тоже много работы, у них, как у сотрудников скорой, повышенная нагрузка.

Многие, к кому мы ездили, жаловались, что врач из поликлиники идет долго, что туда банально не дозвониться. Вот и вызывают скорую - как последнюю надежду на спасение.



Коридоры COVID-госпиталя.

# Я ЗОЖНИК!

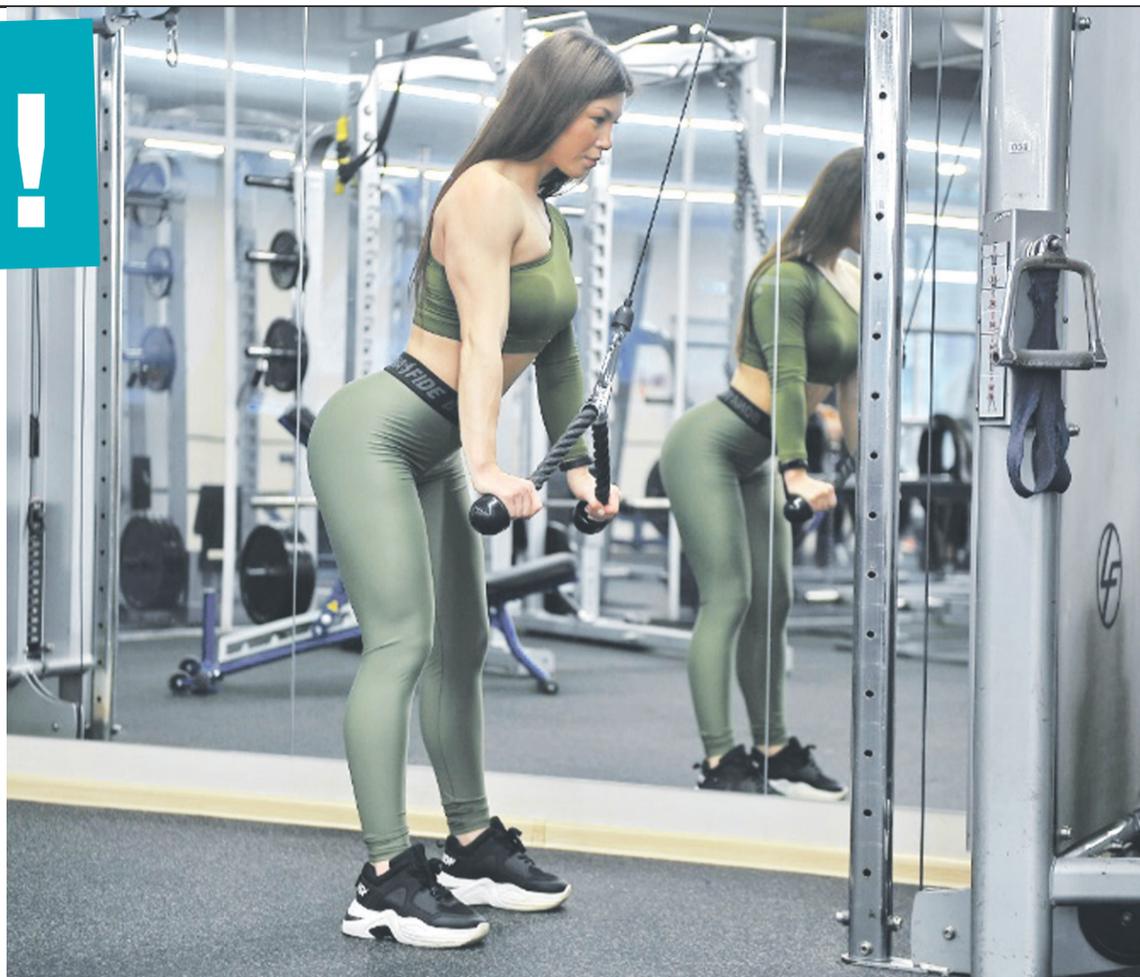
Кубань попала в тройку регионов - лидеров по приверженности населения здоровому образу жизни.

В Краснодарском крае живет много людей, предпочитающих здоровый образ жизни. Недавно регион поднялся на третье место в стране по этому показателю. И он лучше прошлогоднего на порядок.

Аналитики сравнивали количество жителей, занимающихся в регионе физкультурой и спортом. Вышло, что на Кубани этот процент благополучен еще и касаясь употребления алкоголя и продаж сигарет.

В Краснодарском крае планомерно создается необходимая инфраструктура для занятий спортом. Площадки с современными тренажерами и даже самыми простыми снарядами строятся в каждом дворе. По городам и станицам снуют велосипедисты и приверженцы скандинавской ходьбы.

Но изменить многолетние привычки еще многим бывает непросто: часто для этого не хватает знаний и силы воли. Полезные советы о том, как сохранить здоровье и продлить жизнь, на официальных площадках минздрава Краснодарского края дает **главный внештатный невролог региона Марианна Барабанова**.



Владимир ВЕЛЕНГУРИН

## СОВЕТ 1

### Пешком по лестницам

Старайтесь не пользоваться лифтами. Когда вы идете пешком, мышцы ног работают гораздо активнее. Такая нагрузка, как и приседания, значительно улучшает кровообращение органов малого таза и является хорошей профилактикой застоев (а значит, позволяет предупредить гинекологические заболевания, болезни кишечника). Учитывая, что большинство населения у нас страдает

гиподинамией в результате вынужденного сидения на работе, это упражнение очень полезно.

Но бегать по лестницам можно не всем. Не стоит этого делать людям со второй степенью ожирения и выше, страдающим гипертонической болезнью второй степени и выше, а также с патологией опорно-двигательного аппарата. Вы можете не улучшить, а ухудшить свое состояние.



## СОВЕТ 2

### На одну остановку раньше

Один из самых простых и приятных советов: выйдите на одну остановку раньше, чем нужно, и пройдите ее пешком. Врачи-неврологи не советуют начинать заниматься спортом с бега. Нужно ходить как можно больше. На работе сходите к коллеге по делу, вместо того чтобы долго переписываться с ним в мессенджере. Оптималь-

но ходить пешком 45 - 90 минут в день.

Хождение пешком улучшает кровообращение, тренирует легкие и сердце, а также помогает сжигать калории: 90-минутная прогулка при пульсе 100 ударов в минуту (это средний показатель при равномерной неспешной ходьбе) сжигает калории, которые вы набрали во время сытного ужина.

## СОВЕТ 3

### Пейте воду вместо чая и кофе

Чай, кофе, газировка не то! Нужно пить воду. Первый шаг к здоровому питанию начните с этого. Как определить количество, которое нужно выпивать в день?

Есть простая формула: в день нужно пить воду из расчета 30 мл на один килограмм

вашего веса. То есть если ваш вес 60 кг, то в день нужно пить 1,8 литра. В основном это должна быть питьевая вода.

Важно распределить весь объем воды на целый день, а не наворачивать упущенное вечером перед сном. Первый стакан можно пить утром,

после пробуждения, но учитывайте, что тогда начинать завтракать нужно не раньше чем через 20 минут, иначе ухудшается процесс переваривания пищи. Две трети своей нормы выпивайте до 17 - 18 часов. Последний прием - за час-полтора до сна.

## СОВЕТ 4

### Укрепляйте мышцы простым тренажером

Ручной эспандер выглядит как упругое резиновое кольцо, которое нужно сжимать в руках (бывает еще эспандер-бабочка в виде двух ручек, соединенных пружиной). Несмотря на кажущуюся простоту, это полноценный

спортивный тренажер. Он повышает тонус мышц, а нагрузка на пальцы рук улучшает и мозговое кровообращение. Это очень интересный, простой и недорогой метод для поддержания себя в форме.



## ТЕСТ

### В какой вы физической форме?

Поднимитесь пешком по лестнице на 4-й этаж и подсчитайте свой пульс.

- ✓ **100 ударов в минуту** - вы в превосходной форме,
- ✓ **до 120 ударов** - в средней,
- ✓ **выше 120 ударов в минуту** - ваше здоровье, откровенно, не очень.

## ВАЖНО!

Заниматься спортом можно не всем. Даже если с наступлением весны вам резко захотелось выйти на пробежку или купить гантели, сначала оцените свое состояние, чтобы не навредить организму. Когда вы не можете отдышаться, преодолев по лестнице только первый этаж, спорт вам противопоказан. Сначала нужно серьезно обследоваться на предмет сердечных патологий. Если на втором - можете заниматься физкультурой, в первую очередь лечебной. А если поднимаетесь спокойно, без одышки, на третий этаж, то спортом заниматься можно и нужно.

## СОВЕТ 5

### Сервируйте стол

Этот простой совет хоть и может показаться странным, поможет вам завести очень полезную привычку - не переедать! Пищевое насыщение наступает через 20 - 30 минут. Использование за ужином приборов поможет есть меньше и медленнее.

## В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ

**8617** стадионов и спортплощадок в 2019 году.



**10** споркомплексов будет строиться ежегодно

**2745,3** тысячи человек

занимались спортом в 2019 году - это 48,4 процента от общей численности.

Рустам НАХУДЖАЕВ/«Комсомольская правда»

# Почему каждый второй становится гипертоником

Лекарства от давления вынуждены принимать люди, которые только-только разменяли четвертый десяток.

Повышенное давление еще недавно казалось болезнью пенсионеров. Выходишь на заслуженный отдых после 55, а в придачу получаешь измерительный прибор.

Но скорбная статистика заставляет менять стереотипы. Инсульт молодеет.

- В Краснодарском крае, как и во всем мире, первое место по показателям смертности занимают сердечно-сосудистые заболевания. Каждый кубанец должен заботиться о своем сердце, - подчеркивает главный внештатный специалист-кардиолог минздрава Краснодарского края Елена Космачева.

Многим даже в голову не приходит, что гипертония может наступить в таком молодом возрасте.

А между тем почти все из нас сталкиваются с факторами, которые умножают вероятность развития повышенного кровяного давления.

## Самые распространенные факторы развития ГИПЕРТОНИИ

### 1. Наследственная предрасположенность.

Кровяное давление тоже «передается» по наследству.

### 2. Возраст. Чаще 45+.

В возрасте от 45 до 64 лет гипертония «косит» чаще мужчин. В 65 лет «счет» сравнивается.

### 3. Пол.

Не нужно делать «качалку» образом жизни, хватит каждодневных прогулок на длинные расстояния.

### 4. Отсутствие физкультуры в вашей жизни.

Любителям сладкого и соленого стоит задуматься о вреде этой пищи сосудам.

### 5. Плохое питание.

Пропорция роста и веса - индекс массы тела. Если он от 25 до 30, то у вас ожирение.

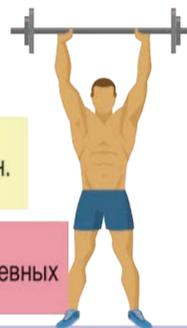
### 6. Ожирение.

До одного бокала в день, а лучше совсем не пить.

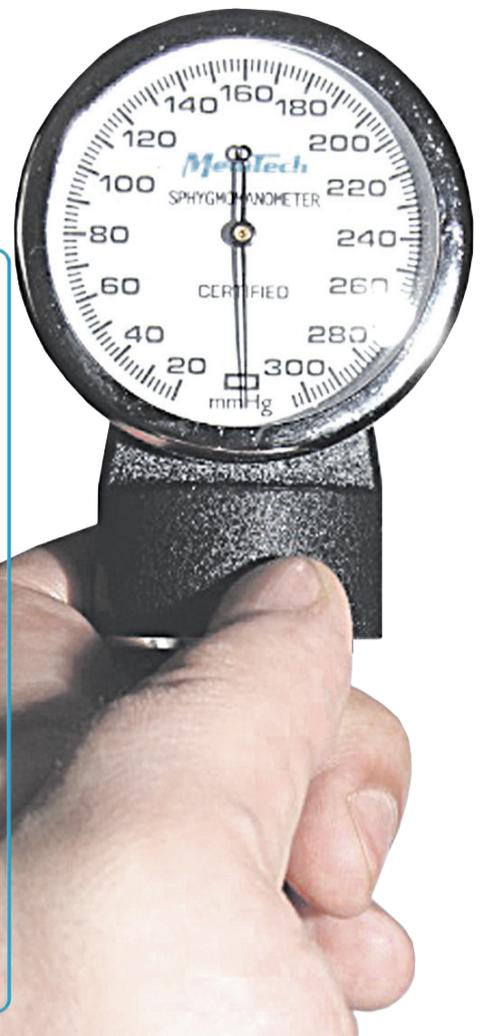
### 7. Злоупотребление алкоголем.

Способствует быстрому износу сердца и сосудов.

### 8. Курение.



**ГИПЕРТОНИИ**



### СКАЗАНО!

«Кардиомедицина в Краснодарском крае находится на самом высоком уровне. Лечение заболеваний сердца в полном объеме обеспечено для жителей Кубани. В нашем регионе делаются все возможные операции, включая пересадку сердца. Но лучше вовремя задуматься о своем здоровье и не допускать ухудшений. Позаботьтесь о своем сердце, и мы вам будем очень благодарны. И ваше сердце тоже!».

(Елена КОСМАЧЕВА, главный кардиолог Краснодарского края.)

### КОНКРЕТНО

Чтобы сохранить сердце здоровым и избежать катастроф со стороны сердечно-сосудистой системы, врачи рекомендуют вести здоровый образ жизни, добавить регулярные физические нагрузки, не забывать о полезном питании, отказаться от вредных привычек (курение, чрезмерное потребление алкоголя, потребление наркотиков), а также избегать стрессовых ситуаций.

Сейчас на Кубани работают

11 региональных сосудистых центров и 7 первичных сосудистых отделений на базе районных, городских и краевых больниц. В этом году сосудистые центры и отделения Кубани получили 60 единиц медоборудования по нацпроекту «Здравоохранение».



### КСТАТИ

## Сосудистые хирурги удалили тромб у 66-летней пациентки

Операцию назвали уникальной.

Пожилая пациентка городской поликлиники №3 была госпитализирована в марте с холециститом. Никто и не подозревал, что в ее нижней полой вене в это время гнездится бомба замедленного действия.

- Ей сделали КТ по поводу хронического заболевания, но во время исследования обнаружили образование, которое активно двигалось, - рассказали «Комсомолке» в минздраве Краснодарского края.

Осмотр и ультразвуковое триплексное сканирование вен на ногах и нижней полой вены показали, что ее нужно срочно оперировать.

Сложность ее заключалась в том, что восьмисантиметровый тромб доходил до почечных вен и двигался с током крови, меняя свое положение в венозном русле. Он мог оторваться в любой момент, и женщина погибла бы в тот же миг.

- Современное оборудование позволило установить точную его локализацию, а затем - удалить тромб, - пояснили в минздраве.

Уже через две недели женщину выписали из больницы.

## Как правильно измерить артериальное давление

Контроль своего самочувствия электронным тонометром позволит избежать инсультов и инфарктов.

### 1. Подготовка.

Через 2 часа после приема пищи. Не пить алкоголь и не курить. Освободить руку от одежды.

### 2. Обстановка и положение человека.

Положение сидя. Рука лежит на столе. Человек спокоен и расслаблен.

### 3. Установка манжеты.

Закрепить на средней трети плеча, она закрывает более 2/3 длины плеча. Трубки манжеты - по срединной линии плеча.

### 4. Измерение давления.

Не двигать рукой и не разговаривать. Повторное измерение через пять минут.

В первый раз рекомендуется измерить давление на обеих руках, а потом на той, что показала наибольшее значение.



# Найдет и обезвредит

Нина КУРЯШКИНА

**Рециркулятор воздуха не оставляет шанса вирусам и бактериям.**

Хорошая новость: вы не одиноки в этом мире - ежедневно за вашу жизнь сражаются миллионы антител. Плохая новость - каждую секунду вашему благополучию угрожают всевозможные возбудители болезней. Это вирусы, бактерии и грибки. Поэтому настала пора помочь вашим защитникам и подключить тяжелую артиллерию - рецир-

кулятор воздуха, который обеспечит вам победу в этой войне.

Проблема дезинфекции помещений с появлением нового вируса стала особенно острой. Будь это квартира, офис, магазин или иное общественное место - все поверхности должны быть обеззаражены. Но применять дезинфицирующие средства порой неудобно по разным причинам - аллергия на химический состав препаратов, слишком много людей, затрудняющих процесс уборки, и многое другое. Поэтому настоящим спа-

сением от заражения опасным вирусом станет бактерицидный облучатель, или рециркулятор воздуха.

## ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ В КАЖДЫЙ ДОМ

Компактный и надежный прибор предлагает компания «Чистые технологии». Внешне он похож на кварцевую лампу, однако более эффективен и убивает все известные вирусы, бактерии и вредоносные микроорганизмы. Преимуществом прибора является его безопасность. Прибор не сжигает кислород в помещении и не образует озон, а воздействует на потоки внутри камеры, выпуская наружу очищенные воздушные массы. Отчего в комнате создается ощущение свежести и возникает желание дышать полной грудью. Прибор не нужно включать в помещениях с детьми, домашними животными и комнатными цветами. Кстати, именно безопасность



реклама

Подобрать прибор в зависимости от типа помещения и получить подробную информацию по техническим параметрам можно по телефонам +7 (938) 490-60-55 или 8 (861) 290-60-55 (без выходных). Ждем вас в магазине «Чистые технологии» по адресу: Краснодар, ул. Буденного, 79.

## СПРАВКА «КП»

Компания «Чистые технологии» более 10 лет занимается поставками брендового оборудования для и сохранения здоровья и поддержания чистоты в крупных гостиницах и других заведениях сферы HoReCa. Ее клиентами являются известные курортные комплексы в Ялте, Алуште, Кавказских Минеральных водах и др. Компания является дистрибьютером товаров KSITEX и официальным дилером торговой марки TORK и STARMIX.

### ВАЖНО!

Чтобы обеспечить максимальную защиту своего дома, остерегайтесь подделок! Покупать бактерицидный облучатель лучше всего у производителя. Компания «Чистые технологии» является изготовителем бактерицидных рециркуляторов закрытого типа. Приборы уничтожают до 99,9% микроорганизмов, а легкий и прочный корпус аппарата не пропускает наружу ультрафиолетовые волны.

Товар сертифицирован и соответствует требованиям Роспотребнадзора, предъявляемым к приборам для обеззараживания воздуха внутри помещений. При покупке клиенту предоставляют паспорт изделия и полный пакет документов для проверки санитарным ведомством.

рециркулятора и стала причиной его использования аппарата в школах и детских садах.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Универсальные бактерицидные рециркуляторы закрытого типа работают от обычной розетки 220 В. Модель выбирают в зависимости от объема помещения. В этом вас с удовольствием проконсультируют сотрудники компании «Чистые технологии», которые произведут все необходимые расчеты. Так,

для квартир и небольших офисов подойдет прибор UV-100. Для более крупных объектов площадью от 100 кв. м (клиники, СПА-салоны, бассейны, вокзалы) можно использовать аппарат UV-240m. Благодаря компактности и привлекательному внешнему виду он отлично вписывается в любой интерьер. Можно установить аппарат только в одной комнате или же перемещать по квартире.

За ликвидацию вирусов и бактерий отве-

чают бактерицидные лампы, встроенные в рециркулятор. Их модель и количество зависит от объема помещения. Применение сразу двух излучателей увеличивает вдвое мощность аппарата, не оставляя вредоносным агентам ни малейшего шанса. В зависимости от модификации лампа имеет срок службы - от 9000 до 30 000 часов. После чего ее следует заменить и можно вновь использовать прибор для обеззараживания помещений.

## На «Комсомолку» подпишусь - поеду в санаторий «Русь»!

Редакция газеты «Комсомольская правда» - Кубань, заботясь о своих любимых читателях, приготовила подарки.

Подпишитесь на «Комсомолку» в период подписной кампании - до 20 декабря 2020 г. - и станьте участником акции с отличными призами! Главный приз - путевка на двоих в санаторий «Русь» (Горячий Ключ) на 8 дней/7 ночей с оплаченным проживанием, питанием и лечением в 2-местном номере в феврале 2021 года, а также другие полезные призы от «Комсомольской правды» уже ждут своих победителей!

### Для участия в акции:

**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА** Кубань

**1** Оформите подписку на I полугодие 2021 г. по любому индексу сроком не менее 6 месяцев на газету «Комсомольская правда» до 20 декабря 2020 г.

**2** Пришлите копию абонемента до 13 января 2021 г. по адресу: 350000, г. Краснодар, ул. Октябрьская, 72 (для отдела распространения), указав в письме Ф.И.О., почтовый адрес и телефон.

Сроки проведения акции с 01.09.2020 по 15.01.2021 г.

**3** Вы - участник акции! Подробнее об условиях акции, организаторе акции, правилах проведения читайте на сайте [www.kp.ru](http://www.kp.ru) или по телефону 8(861) 992-7-992 доб. 108.



реклама 18+

## КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА

### Подпишитесь на «КП» в любом почтовом отделении

-Я - ретранслятор, глаза читателя и его уши. Помогу вам побывать на войне, увидеть древние северные храмы, проплыть по всей Волге на надувной лодке, искупаться в воронке от ядерного взрыва, потолкаться в майдановской толпе и поговорить с отшельником, живущим в заброшенном монастыре. Подписывайтесь на «Комсомолку» и идите вместе!

**Дмитрий СТЕШИН**  
Специальный корреспондент

ИНДЕКС	ТАРИФ	ЦЕНА
84756	Ежедневная газета	1 552,14 руб.
84755	Еженедельник с телепрограммой	888,90 руб.
84754	Ежедневная + еженедельник	2 252,70 руб.

Предложение для жителей Краснодарского края и Республики Адыгея. Цены действуют при подписке на 6 месяцев (январь-июнь 2021 года). Подробности по телефону 8 (861) 992-7-992 доб. 108. 12+

# Звездные бабушки



Окончание.  
Начало < стр. 1.



49  
ЛЕТ

Лера  
Кудрявцева

Бабушкой Лера стала два года назад - внук Лев в семье ее сына Жана родился незадолго до появления на свет дочки Маши у самой телеведущей. Лера утверждает, что гладкая кожа без морщин и заломов - отнюдь не результат уколов красоты.

«У меня на ботокс аллергия», - однажды обмолвилась Кудрявцева. Не все ей верят, ведь долгие годы Лера подчеркивала, что у нее в жизни не было ни одной пластической операции. А потом выяснилось, что ведущая 15 лет носила грудные импланты. Один из имплантов у Кудрявцевой порвался, пришлось делать операцию - удалить оба. Теперь у Леры новая аккуратная грудь. И старая вредная привычка - эта бабуля курит.

## Наталья Штурм

Внуку певицы Даниэлю полтора года. «Бабушки другие, а я ни пирожков не умею печь, ни вязать. Мне до них расти и расти», - смеется Наталья.

Хирурги постарались, чтобы артистка могла демонстрировать отличную фигуру и хвастаться отсутствием морщин. Известный профессор увеличил Штурм грудь и сделал парочку омолаживающих операций. Все прошли удачно - об этом свидетельствует отсутствие видимых последствий пластики. Певице сделали подтяжку лица и пластику век: восстановили контур и овал лица, разгладили крупные морщины, уменьшили дряблость кожи в области шеи. Мелкие морщинки исчезли после уколов красоты.

Но одной пластики мало. Штурм любит массаж, спа-процедуры, хаммам, бассейн, занимается в тренажерном зале. И, пожалуй, она единственная из звездных бабушек, кто честно озвучивает все способы сохранения молодости.

54  
ГОДА

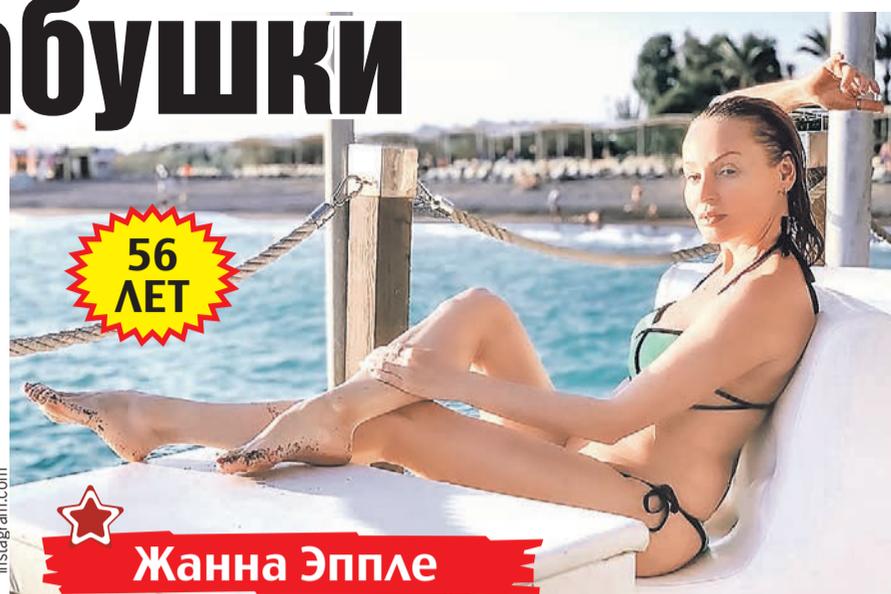
## Татьяна Лютаева

Актриса и ее 6-летний внук Федор - большие друзья. Путь к красоте и здоровью у Татьяны проверен годами: силы она поддерживает гомеопатическими средствами. Серьезные специалисты не признают гомеопатию эффективной, но ведь часто самовнушение играет большую роль. А в остальном все традиционно: регулярные визиты к косметологу, уход за лицом с помощью мезотерапии, пилинг, маски.

Татьяна напоминает, что возраст женщины выдают руки, поэтому у нее всегда в сумке хороший крем. Спорт, диета (никакой свинины и прочих жирностей-вредностей) и массаж помогают Лютаевой выглядеть минимум на 10 лет моложе.



55  
ЛЕТ



56  
ЛЕТ

Жанна Эппле

Актриса и ее двухлетний внук Северин друг в друге души не чают. Жанна часто отдыхает с семьей сына и навещает родных при первой возможности. В отличие от многих коллег по цеху Жанна не стесняется звания бабули. «Дети - это счастье, а внуки - не напрасно прожитая жизнь», - справедливо считает артистка.

Жанна пользуется достижениями современной косметологии - и инъекционной, и аппаратной. А это верный путь избежать хирургического вмешательства ради омоложения. На днях Жанна испробовала новые возможности лазерной шлифовки, чтобы избавиться от заломов, пигментных пятен и дряблости кожи. До этого актриса делала безоперационный лифтинг.

«Молодость - это не только состояние души. Моя тактика - доверять современным методикам и технологиям, которые дарят нам наука и медицина в целом и косметология в частности», - делится Эппле секретом красоты.

## Светлана Бондарчук

У экс-модели, ведущей шоу на YouTube «Света вокруг Света», две внучки: Маргарите скоро 8 лет, а Вере - 6. Это дети сына Светланы и Федора Бондарчука - Сергея.

Бабушка Света нередко радует подписчиков в Инстаграме фотографиями, на которых демонстрирует свою идеальную фигуру. Все же модель в прошлом! Недавно вновь вышедшая замуж Бондарчук не ограничивает себя диетами - ест все, что хочется, но не любит сладкое и не пьет молоко. Зато позволяет себе вино. Отсутствие морщин - результат массажа, уходовых процедур и воздействия ботокса.

51  
ГОДА



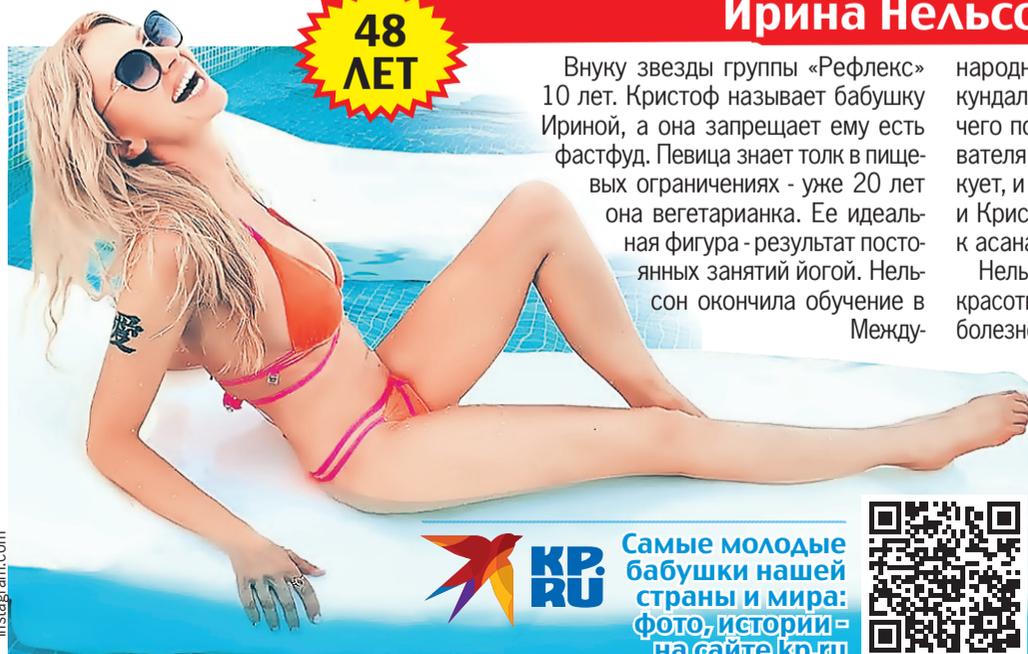
## Ирина Нельсон

Внуку звезды группы «Рефлекс» 10 лет. Кристоф называет бабушку Ириной, а она запрещает ему есть фастфуд. Певица знает толк в пищевых ограничениях - уже 20 лет она вегетарианка. Ее идеальная фигура - результат постоянных занятий йогой. Нельсон окончила обучение в Между-

народном институте исследования кундалини в Лос-Анджелесе, после чего получила сертификат преподавателя йоги. Сейчас и сама практикует, и мастер-классы ведет. Может, и Кристофа когда-нибудь приобщит к асанам.

Нельсон признавалась, что уколы красоты для нее оказались чересчур болезненными, а эффект от них слишком краткосрочным. К тому же ботокс временно лишил Ирину мимических морщинок у глаз, что показалось ей неестественным. Поэтому от уколов она отказалась в пользу безыгольного ухода.

Подготовила  
Ирина ВИКТОРОВА.



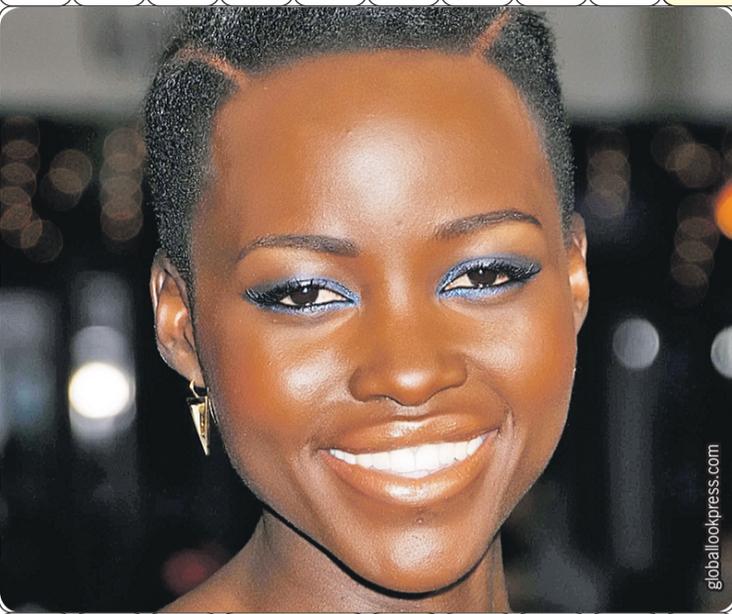
48  
ЛЕТ



Самые молодые  
бабушки нашей  
страны и мира:  
фото, истории -  
на сайте kp.ru



ЛЕПТА РУССКОГО ЗВУЧАНИЯ → КОЛЛЕКТИВ БУРЕНОК → «СЕНИ ОТЕЛЯ» → НАИЛУЧШЕЕ В СЕРВИСЕ → ВОРСИСТЫЙ ФРУКТ → ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОБЕРЕГОВ ПРОТИВ НЕЧИСТОЙ СИЛЫ → МОЛЕКУЛЯРНАЯ МЕЛОЧЬ → ПРОМЫСЛОВАЯ РЫБА АТЛАНТИКИ → КТО «ЮВЕЛИРНО ВЛАДЕЕТ» ИГРОЙ НА МУЗЫКАЛЬНОМ ИНСТРУМЕНТЕ? → ТОЛСТОСУМ ИЗ СЕРИАЛА «ТВИН ПИКС» → ЧТО ОБРАЗУЮТ УЧАСТНИКИ БРАЗИЛЬСКОЙ БАТУКИ? → «А УТРОМ В ДРУГОЕ ... УМЧИШЬСЯ» → БЕРЛИНСКИЙ ПАРЛАМЕНТ → КОМЕДИЙНАЯ ОСНОВА → ЧТО МОЖНО ПОТУЖЕ ЗАТЯНУТЬ? → «ДЖИГИТ» НА КОНЕ → СМОТРИТЕ ФОТО → «ПОДМЕТАНИЕ ПОЛА» НОСОМ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ТАНГО → КТО СТАЛ ПЕРВЫМ ИСПОЛНЯТЬ РАССКАЗЫ МИХАИЛА ЗОЩЕНКО СО СЦЕНЫ? → СЕЛЬСКИЙ УЧЕНЫЙ → «ГРАФИЧЕСКИЙ ...» → ПРОСТУПОК ВЕРУЮЩЕГО → ГДЕ СТЕКЛОПАКЕТУ САМОЕ МЕСТО? → НАТУРАЛЬНАЯ ОСНОВА КЕРАМИКИ → ЧТО СКРЫВАЕТ В СЕБЕ РИФМА? → «ОДЕЖДА» ДЛЯ ПОДУШКИ → ОБРУСЕВШАЯ ЛИКВИДАЦИЯ → НАУЧНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ГЕРОЯ СЕРГЕЯ ГАРМАША ИЗ СЕМЕЙНОЙ КОМЕДИИ «ПАПА НАПРОКАТ» → КТО У ЭЛЬДРА РАЯЗАНОВА ВЫСЛЕЖИВАЛ ИННОКЕНТИЯ СМОКТУНОВСКОГО? → КАКАЯ КОЛЛИДЕЛА БЛЕСТЯЩУЮ КАРЬЕРУ В КИНО? → ФУНДАМЕНТ ЗАМЫСЛОВ → «ВОСПИТАНИК» УКРОТИТЕЛЯ → САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ КАПИТАН ПОДВОДНОГО ПЛАВАНИЯ → ВРЕМЯ БЕЛОСНЕЖНОГО СНА ПРИРОДЫ → «КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ... НА МАЛЕЙШЕЕ ПРИКЛОЧЕНИЕ, НО МУЖЧИНАМ ЭТОГО НЕ ПОНЯТЬ» → НЕДОСЫП В СТО ГРАММ → АНТАГОНИСТ ШАРНИРА → ЧТО ГОТОВИЛ К ОБЕДУ ПЕСЕННЫЙ АНТОШКА? → OLEG → КТО ИЗ ФРАНЦУЗСКИХ ФИЗИКОВ СОЗДАЛ В 1677 ГОДУ ГИГРОМЕТР? → КОМПАНИЯ С «КРЫЛОМ ПОБЕДЫ» → ПОЭТИЧЕСКОЕ ЖИЛЬЕ → РУБЧАТАЯ ТКАНЬ → ОТ ЧЕГО СГОРАЮТ, ОКОНФУЗИВШИСЬ? → НАШ РАЗВЕДЧИК, СДЕЛАВШИЙ ПРЕДИСЛОВИЕ К ШПИОНСКОМУ ФИЛЬМУ «МЕРТВЫЙ СЕЗОН» → КУКЛА В ВИТРИНЕ → УДАР БОКСЕРА → «ХРУСТЯЩИЙ ВЕРХ» СНЕГА → ПЕРВЫЕ ПРАВИЛА ИГРЫ В ... ИЗДАНЫ В 1823 ГОДУ → ПРОЦЕНТЫ ПРОВАЛА → «МИНУС В ТЕКСТЕ» → «ГРАЖДАНЕ СМЕЛЫЕ, А ЧТО Ж ТОГДА ВЫ ДЕЛАЛИ, КОГДА НАШ ГОРОД ... НЕ ВЕЛ СМЕРТЯМ?» → ШТРАФНОЕ ... → ОДИН ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ ГОРОДОВ В МИРЕ, БЫВШАЯ РЕЗИДЕНЦИЯ ПЕРСИДСКИХ ЦАРЕЙ → «МЕРТВЫЙ СЕЗОН» → ЧТО ИЗ ГОЛОВЫ ВЫКИДЫВАЮТ? → ЧТО ИЗ ГОЛОВЫ ВЫКИДЫВАЮТ? → ЧТО ИЗ ГОЛОВЫ ВЫКИДЫВАЮТ?



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ванос - Холл - Киви - Телло - Тенло - Юмор - Гимнаст - Баррида - Уэлл - Бундестаг - Арноном - Утёсов - Совушине - Археолог - Энэрия - Лев - Зима - Трёмбита - Немо - Право - Кроше - «Найк» - Ренс - Блат - Наст - Ретби - Тире - Очко - Сузы - Манекен - Вожак - Дурь - Счёт. ПО ВЕРТИКАЛИ: Боос - Ложка - Виртуоз - Наволочка - Упразднение - Стадо - Время - Амонтон - Хорн - Кров - Люкс - Риск - Круг - Стыд - Планшет - Игла - Грех - Абель - Ефремов - Нионто - Обвес - Леси - Окно - Атом - Глина - Штифт.

ТИТУЛЬНЫЙ РИСУНОК → ВЫХОП ЛАМПОЧКИ → ПРИРОДНЫЙ ... → КАКОЙ ПОПУГАЙ СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ ОТ ОДНОГО ТОЛЬКО ВИДА ЧЕРВЯКОВ? → В КОГО ПРЕВРАТИЛСЯ ЗЕВС, СКРЫВАЯСЬ ОТ ПРЕСЛЕДОВАНИЙ СВОЕГО ОТЦА КРОНОСА? → МУЖИЦКАЯ УШАНКА → «ОТСНЯТЫЙ СЦЕНАРИЙ» → «СЕНО, ПРОШЕДШЕЕ СКВОЗЬ КОРОВУ» → ЗНАТОК С ДИПЛОМОМ → ЛАСКОВЫЙ ОТЕЦ → ГОРОД, ВОЗЛЕ КОТОРОГО В 279 Г. ДО Н.Э. БЫЛА ОДЕРЖАНА «ПИРРОВА ПОБЕДА» → «ДЕРЖАТЬ ... ВОСТРО» → ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЯЗЫКА ЖЕСТОВ? → «ВАШЕ СЛОВО, ТОВАРИЩ ...!» → РЫЦАРЬ ПЛАЩА → СОНМИЩЕ ЛЮДСКОЕ → ЧЕГО ЖДУТ ОТ ДЕЛА? → ХАРЧИ ДЛЯ ЗЕВСА → САМАЯ ЗАПАДНАЯ СТОЛИЦА В СКАНДИНАВИИ → СМОТРИТЕ ФОТО → АГЕНТ ОТДЕЛА СЛУЖЕБНЫХ РАССЛЕДОВАНИЙ ФБР ИЗ СЕРИАЛА «ТВИН ПИКС» → СЛИЯНИЕ ЗВУКОВ → ПРИХЛЕБАТЕЛЬ АРИСТОКРАТИЗМА → «ГЕРОЙ ФИАСКО» → АРХЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИИСК → «КОНДИЦИОНЕР» С РУЧНЫМ ПРИВОДОМ → ЧТО КОРМИТ ДЕГУСТАТОРА ЗАПАХОВ? → ГРОЗНЫЙ ЭСКОРТ → ТВОРЧЕСКИЙ СОЗИДАТЕЛЬ → КАКОЙ ИЗ ГОЛЛИВУДСКИХ СЕКС-СИМВОЛОВ НЕ ЗАКОНЧИЛ ДАЖЕ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ? → РАССВЕТНЫЙ НАМАЗ → КАКОЙ КАМЕНЬ БУДДИСТЫ СРАВНИВАЮТ С ЛОТОСОМ? → БУЛЬОН С ПРОНОНОМ → ЧТО ПЧЕЛА ОСТАВЛЯЕТ «НА ПАМЯТЬ» ВРАГУ? → «СКАЖИТЕ МНЕ, НАД ЧЕМ СМЕЕТСЯ ..., И Я СКАЖУ, ЗА ЧТО ОН ГОТОВ ПРОЛИТЬ КРОВЬ» → КАКОЙ ПИДЖАК ПОЛОН ТОРЖЕСТВЕННОСТИ? → «СПЕДОВАТЬ КАК ...» → ИНОРОДНОЕ ... → КАКОЙ КАМЕНЬ БУДДИСТЫ СРАВНИВАЮТ С ЛОТОСОМ? → БУЛЬОН С ПРОНОНОМ → ЧТО СЛЕПОЙ ВИДИТ? → ОСОБА ИЗ ТАБУНА → ОПОРОЖНЕНИЕ ЦИСТЕРНЫ → КАКОЙ ПРЕДМЕТ ИНТЕРЬЕРА ПОСЛУЖИЛ ДЛЯ ИНТРИГИ КОМЕДИИ «БОЛЬШОЙ ЛЕБОВСКИ»? → ЗАЛИВНАЯ → «ПЕРЕЧНАЯ» ТРАВА → ИЗ КАКОЙ КРУПЫ ДЕЛАЮТ КАШУ ОПЫТНЫЕ КУЛЬТУРИСТЫ РАДИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТРУКТУРЫ МЫШЦ? → ЧТО ВОЛОЧАТ САНИТАРЫ? → ПЕРЕМЕЩЕНИЕ НА СРЕДСТВЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ → КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фронтиспис - Парк - Водка - Аускулум - Телодвижение - Прок - Толпа - Амброзия - Маузер - Уфология - Харди - Сноб - Нос - Дровосек - Конвой - Доберман - Денп - Фрак - Жало - Консоме - Народ - Тень - Пшено - Ночь - Мата - Носики - Ковёр - Рыба - Лесть - Езда. ПО ВЕРТИКАЛИ: Треух - Неудачник - Фильм - Раскол - Унисон - Фаджр - Навоз - Веер - Автор - Разбойник - Спец - Тьма - Свет - Опал - Папа - Конь - Какаду - Джин - Слив - Орло - Боро - Ухо - Отражение - Зерерс - Еда - Змея - Язык - Оляга.

Роман ЛЯЛИН  
(«КП» - Санкт-Петербург)

Чем закончится  
противостояние  
адвокатов?

Год назад, 8 ноября, в квартире на Мойке в Санкт-Петербурге 64-летний историк, доцент Санкт-Петербургского университета, кавалер ордена Почетного легиона Олег Соколов убил и расчленил свою 24-летнюю невесту - аспирантку Анастасию Ещенко. За этот год Соколов прошел в заголовках СМИ путь от хладнокровного маньяка до жертвы травли и заговора. На каждом новом заседании преподаватель пытается обелить свое имя. Петербургский «профессор Мориарти» не спорит - да, убил, да, расчленил. Но пытается доказать: в этой трагедии жертва - именно он. До Нового года Соколову будет вынесен приговор. Чем все закончится?

ТРИ АРГУМЕНТА ЗАЩИТЫ

Понятно, что обвинительный приговор для Соколова неминуем. Но задача доцента и его адвокатов - добиться минимально возможного срока лишения свободы. Историк методично гнет свою линию: к убийству его подтолкнули. Защита делает ставку на три обстоятельства.

1. «Психотравмирующая ситуация»

Одним из главных козырей для доцента стало заключение психиатров. Они пришли к выводу, что убийство оказалось неожиданным... для самого историка. «У Соколова была длительная психотравмирующая ситуация, обусловленная конфликтом с его научным оппонентом Понасенковым (см. «Ненаучная вражда». - Ред.), которая приводила к внутреннему эмоциональному напряжению, - говорится в заключении психиатрической экспертизы. - Сложившиеся обстоятельства создавали глубоко психотравмирующие обстоятельства, недоумение, растерянность, неприязнь, злость, чувство несправедливости и безнаказанности оппонента. Действия Соколова были для него субъективно неожиданными, а имевшееся у него выраженное эмоциональное напряжение оказало существенное влияние на его сознание и деятельность в момент совершения преступления».

■ НЕНАУЧНАЯ ВРАЖДА

А была ли травля?

Еще задолго до убийства Олег Соколов и Евгений Понасенков враждовали. Конфликт начался после передачи блогера **Дмитрия Пучкова** (Гоблина). Обсуждая книгу Понасенкова «Первая научная история войны 1812 года», Соколов заявил, что это никакой не научный труд, а сам Понасенков вовсе не ученый. До кучи Соколов обвинил Понасенкова в краже научных концепций. В ответ Понасенков назвал Соколова дешевой и объявил: Соколов сам украл у него научную концепцию. Оба подали друг на друга в суд. Заседания шли сразу в двух городах - Петербурге и Москве.

Юристы Соколова подали заявление в СКР и прокуратуру с требованием возбудить дело против Понасенкова, приложив собранные материалы «травли», которые они уже предоставили суду. Сам Понасенков свою причастность к травле отрицает.



Во время заседаний обвиняемый изо всех сил пытался предстать перед судом жертвой, а не палачом.

Дело доцента Соколова:

Как историк, убивший аспирантку, пытается уйти от наказания

2. «Аморальное поведение возлюбленной»

Соколов пытается убедить суд, что Настя сама довела его до преступления.

- Она кричала дикие матерные слова - «чтобы сдохли твои ...[дети] и твоя кукушка». Она повторяла это сотню раз. Она ворвалась с ножом в руках, резала шарф и кричала: «Проклинаю тебя», - жаловался на бывшую возлюбленную историк в суде.

Соколов намекал и на таинственного любовника, с которым Анастасия якобы могла вступить в сговор.

- Как-то я решил отвезти детей на море, - рассказывал Соколов. - Вернулся из Нормандии, а меня встретила уже не та Настя. Она была враждебная, злобная, стала дико и чудовищно реагировать на детей, кричала: «Я ненавижу детей, они такие некрасивые и сопливые». В момент моего отъезда у нее появился любовник. Она связалась с бандитом-рецидивистом, сидевшим за разбой и грабежи. Он сейчас находится в федеральном розыске. Соколов поведал историю о



Юная Анастасия не устояла перед обаянием харизматичного преподавателя, который был старше ее почти на 40 лет.

том, что любовник Насти якобы вербовал девушек, которые после свадьбы забирали себе имущество мужей. Однако адвокат Анастасии Ещенко эти обвинения назвала очередной попыткой опорочить ее имя. Ни одного доказательства интрижки Насти на стороне нет.

3. «Случайный выстрел»

Плюс ко всему защита Соколова пытается выдать выстрел в Настю за неумышленный.

«У меня лежал обрез еще с 90-х годов. Я решил испугать ее выстрелом, чтобы заткнуть, - рассказывал историк на заседании. - Она бросилась на меня с ножом или ножницами. Я поднял руку и выстрелил в ее сторону. Стрелять в нее я не собирался, но попал в голову!»

Правда, с этой версией не стыкуется тот факт, что выстрелил в Настю Соколов не один раз, а четыре.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА

Учтут даже возраст

- Что касается наличия самообороны - как правило, суды не идут на такую перекалфикацию без наличия повреждений у обвиняемого и реальной угрозы его жизни и здоровью, - рассказывает экс-следователь, независимый адвокат **Евгений Зобов**. - Рассматривать причинение смерти по неосторожности в этом деле точно никто не будет. Сейчас Соколову за убийство грозит до 15 лет лишения свободы. Если суд признает наличие психотравмирующей ситуации, Соколову должны снизить срок не менее чем на одну четверть от максимального. То есть назначить наказание не более 11 лет 8 месяцев колонии. Аморальное поведение жертвы суд тоже мог бы учесть, и срок составил бы уже не более 11 лет. Также должны быть учтены государственные награды, возраст, ученая степень, состояние здоровья и т. п. С учетом всего этого Соколов мог бы получить порядка 8 лет колонии. Но есть и обстоятельства, которые могут увеличить срок. Незаконный оборот оружия - это плюс 6 месяцев к основному сроку. Тот факт, что Соколов расчленил труп, будет учтен при назначении наказания, но в приговоре не отразится. Это повлияет на внутреннее убеждение судьи. В итоге, на мой взгляд, реальное наказание составит до 9 лет колонии строгого режима.

ШЕРШЕ ЛЯ ФАМ

Ученый и его женщины

Обвинение тоже не стоит на месте. Особое внимание в деле уделяется женщинам историка Соколова. В деле их фигурирует три.

**Екатерина Прижигодзкая, бывшая любовница.** С ней Соколов встречался в 2008 - 2010 годах, будучи в браке с учительницей **Анной Кукушкиной**. Историк, по словам девушки, скрыл от нее наличие супруги и детей. Ее история напоминает роман Ещенко: знакомство в университете, любовь и скандал. Девушка утверждает, что она хотела уйти, и тогда Соколов ее избил и пообещал «закопать труп на стройке».

- Он бил меня, потом принес утюг, включил в розетку и стал угрожать, что изуродует меня. Он вел себя жестоко, я его просила остановиться, одуматься. Но он не слушал, все это длилось около часа, - утверждает девушка.

**Анастасия Ещенко, невеста.** С Анастасией Соколов также начал отношения, будучи в браке с Анной Кукушкиной. Чуть позже брак будет расторгнут по инициативе супруги. Но отношения, похоже, не прекратились.

- Есть основания полагать, что Соколов, во-первых, неоднократно избивал Анастасию, - пояснила адвокат семьи Ещенко **Александра Бакшеева**. - И второй важный факт: я выяснила, что Олег Соколов изменял Анастасии - со своей бывшей женой. Скорее всего, в тот вечер дело было не в детях. Они могли вызывать раздражение Анастасии, потому что она поняла, что он ходил к своей бывшей супруге под видом встреч с детьми. И, возможно, они как раз из-за этого и ссорились.

А вот Анна Кукушкина, бывшая жена Соколова (прожили вместе 19 лет, две общие дочери) поддерживала экс-супруга в суде. Уверяла, что тот примерный семьянин, любящий отец и настоящий джентльмен...



Подробности истории, фото и видео с места, где нашли останки подруги доцента, - на сайте



БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»

**Марина ОВСЯННИКОВА, 27 лет, Магнитогорск:**  
- Я - женский фитнес-тренер. Увлекаюсь психологией и астрологией. Занимаюсь моделингом. Люблю путешествия и водить свой автомобиль. Воспитываю дочь.



**Виктория АНДРЕЯНОВА - модельер:**

- Безупречное вечернее платье для безупречной фигуры. Соблазнительность, как всегда, не в открытости, а в тайне. Марина хранит загадку под вуалью из нежного черного кружева, узор которого, как самая изысканная татуировка, особенно виден на открытом, но все же закрытом участке спины. Bravo.



Письма с фото присылайте по адресу: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, Москва, 127287. На конверте напишите: «Будь стильной с «КП». Или на e-mail: miss@kp.ru



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

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

- Маш, ты представляешь, мой на рыбалку уехал, я ему звоню, а он трубку не берет. Наверное, завел любовницу...

- Да чего ты так расперевивалась, может, он просто утонул.

\*\*\*

Когда смотришь телевизор, впечатление такое, что русский рэп и российские законы пишут одни и те же авторы.

\*\*\*

Тем, кто воскресным утром бегают и получают от этого удовольствие: это вы на диване до обеда пролежать не пробовали.

\*\*\*

Галя вышла замуж за электрика. Потом за сантехника. Потом за маляра. А как иначе нездорового сделать в доме евроремонт?..

\*\*\*

Весь год думал, что копил на отпуск, а оказалось - на карантин.

\*\*\*

А вот мужья никогда не грозят женам уйти к папе.

\*\*\*

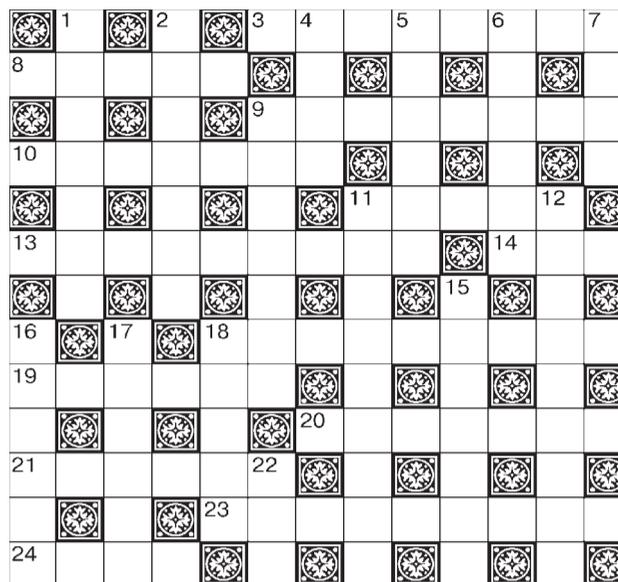
«Делу время, а потехе час», - подумал я в 2 часа ночи: отложил дрель и взял скрипку...

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

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



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Пушкинский прадед. 8. Священное писание в мечети. 9. Польза от стресса в умеренных количествах. 10. Самый крупный из смычковых. 11. Самая крупная ящерица из всех, что живут в Средней Азии. 13. «Уважаемый братвой». 14. Зверь, входящий в «большую пятерку» сафари. 18. Изысканная вкуснятина. 19. С каким городом связан расцвет живописного гения Антонио да Корреджо? 20. Что смастерил своими руками Ксан Ксаных из комедии «Девчата»? 21. Голубой сыр с мировой популярностью. 23. Творец чудес. 24. Советская медаль «... и молот».

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Что кузнец Игорь Юдин из Екатеринбурга подарил на счастье принцу Уильяму и его супруге? 2. Какой Василий стал первым мужем Татьяны Самойловой? 4. Первый из пророков-писателей. 5. Сумчатый муравей. 6. Как на сленге бизнесменов называют оплату, переводимую по банковским каналам? 7. Под каким псевдонимом Елена Боннэр проходила в разработках КГБ? 9. Лекарственная трава в составе ангостуры. 11. Кто стал избранницей эльфа Сланнена из романтической комедии «Заколдованная Элла»? 12. Жизнь «с закрытыми глазами». 15. Бразильский «напиток любви». 16. Бальзамовое дерево. 17. Какая игра на бильярде обязана своим рождением британцу Невиллу Чемберлену? 18. Кто из патриархов нашего кино выпустил «Грешные записки»? 22. Чем можно упереться?

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Ганнибал. 8. Коран. 9. Гормезис. 10. Октогас. 11. Баран. 13. Автори. 14. Лев. 18. Деликатес. 19. Мангя. 20. Табулет. 21. Рокфор. 23. Волшебник. 24. Серп. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Подкова. 2. Лановый. 4. Амос. 5. Намбат. 6. Безнал. 7. Лиса. 9. Галилея. 11. Великанша. 12. Неведежене. 15. Катяба. 16. Амприс. 17. Снукер. 18. Дуров. 22. Пор.

**Погода на завтра, 12 ноября**

по данным [pogoda.mail.ru](http://pogoda.mail.ru)

	день	ночь	
Краснодар	+7...+9	-1...+1	Давление - 771 мм рт. ст. (норма - 760 мм рт. ст.)
Майкоп	+9...+1	+0...+2	Относительная влажность воздуха - 53%
Ейск	+5...+7	-3...-1	Ветер - 3 м/с, восточный
Сочи	+15...+17	+8...+10	Восход - 07:17
ясно ☀️	облачно ☁️	пасмурно ☁️	Заход - 16:58
дождь 🌧️	гроза ⚡️	снег ❄️	Луна убывающая 🌘

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

Если у вас есть:

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

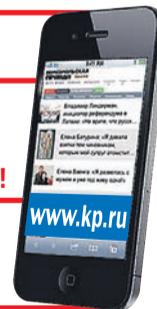
Звоните нам!

**(495) 777-02-82**

Ваше мнение для нас важно!



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



**ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»**

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

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

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы 50057, 31470, 32353

Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
ISSN 0233-433X

«НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ», «ЛЮДИ ДЕЛА», «ОТКРЫТАЯ ТРИБУНА», «ВЗРОСЛЫЕ ИГРЫ», «БИЗНЕС-ПРЕСС», «ВЫБОРЫ-2020», «ТОЧКА ЗРЕНИЯ», «ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ», «ВОПРОС - ОТВЕТ», «ЗАКОНЫ КРАСОТЫ», «ТАЙНАЯ ВЛАСТЬ», «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ», «КУШАТЬ ПОДАНО», «РАЗУМНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬ» - публикации на коммерческой основе.

Тираж этого номера: 183 824 экз.

Цена договорная

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



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

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

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН КРАСНОДАРСКИМ ФИЛИАЛОМ АО ИД «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

Директор филиала - Д. Г. МИХЕЕВ  
Главный редактор - О. В. ШАХОВА  
kuban@phkp.ru www.kp.ru  
Служба рекламы:  
reklama.krasnodar@phkp.ru

350000 г. Краснодар, ул. Октябрьская, 72.  
Телефон многоканальный - 8 (861) 992-7-992.  
WhatsApp, Viber, Telegram - 8 (908) 689-80-08.

Отпечатано:  
ОАО «Печатный двор Кубани»,  
350000 г. Краснодар,  
ул. Тополияна, 19.  
Заказ № 4224.