

**Что должно быть на рабочих местах сотрудников тверских предприятий, работающих во время самоизоляции**

Читайте на стр. 10 ▶



Павел КЛОКОВ

**99,3 FM РАДИО КП**  
**Закрытый КОСМОС**

Астронавт Олег Артемьев - о жизни на удаленке от орбиты - 14:00



**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**



7 167 000

уникальных посетителей за минувшие сутки



Основана в мае 1925 года

Пятница + суббота  
10 - 11 апреля

Газета нашего города ★ Тверь

№ 40 - 41с (27115 - 27116с)  
2020 год

# Почему в России не хватает масок?



Пока неспешно разворачивается промышленность, народ вынужден сам взяться за дело, как школьница из Читы Лиза Лунина. Она сшила более сотни масок для волонтеров, которые помогают пенсионерам. Читайте на стр. 7 ▶



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

**Если карантин в квартире - лягте на пол, три-четыре**

Простые упражнения, чтобы не потерять форму, пока сидишь в самоизоляции.

Пока мы все сидим дома, холодильник буквально не закрывается. Жуем и жуем и уже понимаем, что из карантина мы все выйдем с несколькими лишними килограммами. А спортзалы-то закрыты! А впереди лето, не вечно же будет длиться эта изоляция. Поэтому срочно беремся приводить себя в форму с помощью простых упражнений.

Продолжение на стр. 15 ▶

## Апрельским абонементом для проезда в автобусах Твери можно воспользоваться в мае

Виктория ТУШКОВА

Но только если пассажир не успел сделать по нему ни одной поездки.

Неиспользованные в апреле поездки по абонементу в автобусах «Транспорта Верхневолжья» будут автоматически перенесены на май без дополнительной оплаты.

Об этом сообщили «КП»

Тверь» в Министерстве транспорта Тверской области.

Но произойдет это только при условии, что пассажир ни разу не воспользуется абонементом в апреле. Если хоть одна поездка по абонементу совершена, то проездной документ будет действовать ровно тот срок, на который был изначально рассчитан.

Напомним, при помощи абонементов, действующих в автобусах «Транс-

порта Верхневолжья», можно купить со скидкой как определенное количество поездок, так и проездной на определенный период. Например, при покупке абонемента на пять поездок цена одной поездки составит 24 рубля, а израсходовать поездки надо за пять дней; на 40 поездок - 23 рубля за поездку, израсходовать их надо за 30 дней; на 60 поездок - 21 рубль за поездку, такой абонемент действует 45 дней.

## В выходные тверичан ждут дожди и скачки атмосферного давления

Виктория ТУШКОВА

К нам спешит холодный атмосферный фронт.

Время освежиться! Северная Атлантика отправила к нам своего посылного - циклон, несущий дожди и холодный воздух.

Температура снижается, в субботу и воскресенье днём +5, ночами -1...-4. Кое-где пройдут дожди, вечером

переходящие в небольшой снег. В понедельник и вторник осадки усилятся.

- Это порадует наших огородников. Начало апреля было очень сухим, теперь же земля напитается влагой, - говорит доктор географических наук, профессор ТвГУ Наталья Сердитова. - А в начале следующей недели опять станет теплее. Ветер северных направлений сменится на юго-западный, днём в понедельник и вторник +10..+13, ночью до нуля.

Атмосферное давление совершает виражи. С пятницы оно понижается и, достигнув отметки в 741 мм рт. ст, с субботы вновь идёт в рост. В воскресенье - 755 миллиметров, но уже вечером опять снижение. Ко вторнику атмосферное давление приблизится к отметке 734 мм рт. ст. Погода нелётная, да и к лучшему. Сейчас всем следует оставаться дома - тогда нам не будут страшны ни ветер, ни дождь, ни коронавирус! Будьте здоровы!



Иван ГРАЧЕВ

Что Владимир Путин пообещал народу и за что всыпал губернаторам.

Президент России уже в третий раз обратился к гражданам страны с объявлением новых мер борьбы с коронавирусом. На этот раз - в начале разговора с губернаторами. И это обращение заметно отличалось от предыдущих. Фактически Путин всыпал особо ретивым начальникам, которые бросились соревноваться в жесткости карантинных мер, предупредив их - вы же так угрожаете экономике, задушите бизнес! Вы чего творите-то?

Одновременно президент поручил правительству и ЦБ готовить новый план поддержки экономики и граждан.

А некоторые меры объявил сразу.

Вот главные из них. Плюс важные просьбы к народу.

#### ЧТО ОБЕЩАНО МЕДИКАМ

**1.** 33 млрд рублей направлены на создание новых коек в больницах и инфекционных отделениях.

**2.** 13 млрд рублей выделены на закупку аппаратов искусственной вентиляции легких и реанимобилей.

**3.** 10 млрд рублей - на дополнительные выплаты врачам и медсестрам за повышенную нагрузку.

**4.** Кроме этого - по 80 тыс. рублей в месяц врачам, лечащим пациентов с коронавирусом.

По 50 тыс. рублей в месяц - фельдшерам, медсестрам и врачам скорой помощи, работающим с такими пациентами.

По 25 тыс. рублей в месяц - младшему медперсоналу и водителям скорой помощи.

**5.** Считать таких медиков работающими на передовой. И установить для них повышенные страховые выплаты, как для личного состава Вооруженных сил.

#### ЧТО ПРИКАЗАНО ЧИНОВНИКАМ

**1.** Нельзя останавливать экономику. Закры-

# Врачей приравнять к военным на передовой, а вирус - к печенегам

вать транспортное, грузовое, пассажирское сообщение между регионами, массово ограничивать работу предприятий. Это может привести к разрушительным последствиям!

**2.** Создать все условия, чтобы компании, предприниматели возвращались в нормальный график работы. Должен быть четкий перечень организаций, работа которых ограничена. Остальные предприятия не грузить справками и согласованиями.

**3.** Всем пострадавшим предприятиям малого и среднего бизнеса отсрочить уплату страховых взносов в соцфонды на 6 месяцев, как это уже сделано для микропредприятий.

**4.** Для малого и среднего бизнеса отсрочены налоги, кроме НДС, на 6 месяцев. Чтобы через полгода им не пришлось сразу выплачивать накопленные долги, разрешить гасить их плавно, ежемесячно, в течение года.

**5.** Правительству и Центробанку в 5-дневный срок подготовить программу дополнительной поддержки бизнеса.

#### ЧЕМ ПОМОГУТ ГРАЖДАНАМ

**1.** Для тех, кто временно признан безработным, при начислении выплаты на детей от 3 до 7 лет, а также других пособий не учитывать доход, полученный ранее по месту работы.

**2.** Всем, кто потерял работу и обратился в службу занятости после 1 марта, выплачивать

#### ПРОСЬБА К ЛЮДЯМ

##### «МУТОРНО И ТОШНО, НО ВЫБОРА НЕТ»

- Понимаю, что уже накопились усталость, серьезный груз финансовых, бытовых, других житейских проблем. Постоянно находиться в четырех стенах муторно и тошно. Но выбора сейчас нет. Испытания самоизоляции надо выдержать.

##### «ПОБЕДИМ И ЭТУ ЗАРАЗУ»

- Все проходит, и это пройдет.

Наша страна не раз проходила через серьезные испытания: и печенеги ее терзали, и половцы - со всем справилась Россия. Победим и эту заразу коронавируса.



Так выглядит экран совещаний, которые Путин теперь проводит онлайн. В центре - президент. Вокруг - министры и губернаторы.

в апреле, мае и июне пособие по безработице автоматически по верхней планке, в размере МРОТ, - 12 тысяч 130 рублей. И сделать оформление пособий дистанционным.

**3.** Семьям с детьми, где родители временно безработные, в ближайшие 3 месяца дополнительно выплачивать еще по 3 тысячи рублей в месяц на каждого несовершеннолетнего ребенка.

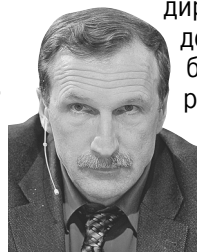
**4.** Расширить для людей каникулы по потребительским и ипотечным кредитам.

**5.** Автоматически продлять паспорта, водительские права, другие удостоверения не менее чем на 3 месяца. Сейчас людям не до хождений по инстанциям.

#### КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

### Георгий БОВТ: Путин сделал разворот, чтобы губернаторы не грохнули все

Известный публицист объяснил «КП», как идет борьба за здоровье и кошелек россиян.



#### БЕЗ УКАЗКИ НЕ РАБОТАЮТ

- Важно вообще, что Путин выступил. Уже в третий раз за начало апреля, - сказал «КП» публицист Георгий Бовт. - Потому что Россия - это та страна, где люди хотят видеть, что начальник ситуацию контролирует и чего-то решает. А не как Сталин, который 22 июня 1941 года пропал и появился только 3 июля с обращением «Братья и сестры...».

Эти ошибки повторять нельзя. Поэтому очень важно, что Путин часто обращается к теме коронавируса. И говорит что-то обнадеживающее людям. Дает указания. Потому что начальники на местах у нас не привыкли к самостоятельности. Они ждут указаний, сигналов,

директив, как им действовать. Они были дезориентированы - с одной стороны, видели, что в Москве принимаются жесткие меры, а с другой стороны,

правительство не дает им четких указаний.

А теперь им сказано четко - создать список предприятий, которые не должны работать, а все остальные пусть работают.

#### ТОНКАЯ ГРАНЬ

- Дури в борьбе с вирусом успели на местах много наделать. Одно дело, когда ты - губернатор - отчитываешься, как жестко ввел карантин, а другое дело - как у тебя с экономикой дела. Вот эти акценты переставлены теперь, - объяснил Бовт. - Существует тонкая грань между тем, чтобы не грохнуть экономику, и тем, чтобы не дать эпидемии у нас достичь таких масштабов, как в Италии, Испании или даже США,

где тоже не хотели долго вводить карантин. Но это вылилось в то, что в Нью-Йорке полевые госпитали и морги на улицах города! Вот как не достичь этой стадии и в то же время не обнулить экономику? Никто не знает точного ответа на этот вопрос. Его ищут на ходу.

#### ПОЧЕМУ РЕЗЕРВЫ НЕ ПАЛЯТ И ОЛИГАРХОВ НЕ РАСКОШЕЛИВАЮТ

- Пока у нас есть пособия на детей, по безработице, снижение налогов и помощь медицине, врачам. Но, например, людей от самих налогов и кредитов никто не освобождает. Олигархов не раскошеляют. Национализировать ничего не собираются. А с другой стороны, есть понимание, что число просителей помощи будет возрастать. Пока заметно, что деньги государство широко тратить не спешит. Может, понимает, что могут наступить времена еще сложнее, - отметил публицист.

одноклассники



Давайте дружить на ok.ru/kp.ru

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

**ЗВЕЗДЫ**  
Контурная пластика, подтяжка, новый нос: как меняли внешность Собчак, Тодоренко, Седокова и Ивлеева

**ЗДОРОВЬЕ**  
Йога для беременных: можно ли заниматься и что важно учесть

**СИДИМ ДОМА**  
Чем заняться на карантине детям: мастер-классы от артистов Дю Солей, космические путешествия и лучшие настолки





Елена КРИВЯКИНА

Михаил Мишустин подписал ряд постановлений, которые должны упростить жизнь граждан.

**1 ИНВАЛИДНОСТЬ ОФОРМЯТ ЗАОЧНО**

До 1 октября 2020 года инвалидность будет назначаться только заочно, без личного присутствия человека.

- Ни на какие экспертизы ездить будет не нужно, - пояснил премьер-министр Михаил Мишустин.

# Пособия переводят на удаленку

**2 ЦЕНТРЫ ЗАНЯТОСТИ УХОДЯТ В ОНЛАЙН**

До конца года в онлайн-режим переводится и назначение пособий по безработице.

- Регистрацией безработных, назначением пособий по безработице, поиском новой работы, направлением на профобучение, как и раньше, будут заниматься центры занятости, но теперь уже в онлайн-режиме, - добавил премьер.

Дистанционная регистрация

на бирже труда будет возможна с помощью портала «Работа в России».

**3 ВЫПУСКУ ИЗ ТРУДОВОЙ ПОЛУЧИТЬ ПРОЩЕ**

По решению правительства будет упрощена и процедура получения сведений из трудовых книжек. По словам премьера, получить сведения возможно будет не только у работодателя, но и в Пенсионном фонде, МФЦ или на портале госуслуг.

**КСТАТИ**

## Цены на продукты могут заморозить

Елена КРИВЯКИНА

В Госдуме и правительстве решили бороться со спекулянтами в торговых сетях.

Депутаты думской фракции «Единой России» попросили премьера Михаила Мишустина взять на особый контроль рост цен на продукты. Совещание с депутатами проходило по видеосвязи.

- Мне только что дали справку по торговым сетям - «Пятерочка», «Лента», «Магнит» объявили на торгах желаемую цену закупки плодоовощной продукции. Огурцы они закупают по 27,5 рубля за килограмм, а реализуют за 149,9 рубля. Такая же ситуация по помидорам, по другой плодоовощной

продукции. Уже не говорим о лимонах и о том, в какой ценовой группе имбирь. Там просто в 20 раз цена взлетела! Получается, что эти наши торговые сети, особенно самые большие, просто забирают у людей то, что они сейчас получают в виде помощи и дополнительных выплат, заработных плат, - пожаловался премьеру спикер Госдумы Вячеслав Володин.

Депутаты предложили премьеру в особых случаях (таких, как режим ЧС или необоснованное подорожание) замораживать цены на продукты. Кстати, ранее правительство уже наделило правом ограничивать цены на лекарства.

Как рассказали журналистам после совещания депутаты, Мишустин поддержал предложение об ограничении цен на продукты.

**■ ПРОВЕРКА СЛУХА**

Дмитрий КОЗУРОВ, Владимир НИКОЛАЕВ

Разбираемся, могут ли власти компенсировать нынешний простой ударным трудом по субботам.

22 рабочих дней в апреле для россиян стали выходными (если, конечно, не будет принято решение об уменьшении выходного периода). Могут ли их компенсировать тем, что во втором полугодии 2020 года введут шестидневную рабочую неделю? В интернете распространяются слухи, что власти после окончания эпидемии могут временно объявить субботы рабочими днями. «Комсомолка» решила спросить у экспертов, возможно ли это.

## После окончания эпидемии введут рабочую шестидневку?

- У нас вообще-то законом установлена 40-часовая рабочая неделя, - напомнил руководитель правового департамента Конфедерации труда России Олег Бабич. - Изменение этой нормы обернется, скорее всего, большим скандалом. В прошлом году активно обсуждался переход на четырехдневную рабочую неделю, какая же сейчас шестидневка. Другое дело, что если работодателю нужно, у него и сейчас есть все законные рычаги, чтобы сотрудники работали по выходным и сверхурочно.

Эксперты уверены, что, не нарушая или не изме-

няя трудовое законодательство, повернуть такой «финт ушами» невозможно. Да и нужно ли?

- Все предприятия непрерывного цикла продолжают работать сейчас. Ничего не изменилось и для медицины, школы и вузы просто перешли на дистанционный формат, многие стройки идут. То есть ограничения коснулись прежде всего сферы обслуживания. А магазины и кафе в обычной ситуации и так работают и по субботам, и по воскресеньям, - рассуждает проректор Академии труда и социальных отношений Александр Сафонов.

Люди, которые говорят о переходе на шестидневку, скорее всего, неправильно представляют, как устроена экономика. Нет же условной горы кирпичей, которую мы должны перетащить из одного места в другое за какой-то отрезок вре-

мени, и раз мы не работаем в апреле, надо наверстать упущенное потом, чтобы не выбиться из плана.

- Чтобы запустить станок не на 40 часов в неделю, а на 60, вы должны быть уверены, что ваша продукция будет кому-то нужна. А мы сейчас в очень сложной экономической ситуации, фактически в кризисе. Из него экономика всегда выходит постепенно, - напомнил Сафонов. - У нас сейчас резко упал спрос, и сложно представить, что через месяц он откуда-то возьмется. Никто не будет работать на склад, не понимая, будет ли куплена продукция. Это просто экономически нецелесообразно.

Чтобы поставить все точки над «i», мы позвонили в Министерство труда и социальной защиты РФ.

- Ну какие рабочие субботы? - удивились вопросу «КП» в Минтруде. - Меры против распространения вируса рассчитаны пока только на месяц, многие производства и сейчас продолжают действовать.

**■ ВОПРОС ДНЯ**



Страна ушла «на домашнее сидение». Так и хочется спросить:

## А вы от самоизоляции удовольствие получили?

Владимир СЕМЕНОВ, замдиректора Института физики атмосферы имени Обухова РАН:

- Я вынужден приезжать в институт подписывать документы. Но стало больше времени заниматься наукой. Хотя, по моим ощущениям, в стенах института атмосфера по-настоящему рабочая...

Леонид ХОЛОД, бывший замминистра сельского хозяйства:

- Я в федеральной структуре, которая не на удаленке - потому сейчас в рабочем кабинете в центре Москвы. Есть удовольствие - от пустых столичных дорог, вместо часа добираться на службу минут за 15. И вечером могу посвятить своим домашним больше времени, а на работе более вдумчиво поработать с документами.

Максим СУРАЙКИН, экс-кандидат в Президенты России:

- 50 на 50. Только что провели совещание Политбюро по скайпу, участвовали все 13 человек - ну не те ощущения, как от личного общения! Притом именно сейчас перечитал Манифест Коммунистической партии, который готовим к переизданию.

Александр ЛЕГКОВ, олимпийский чемпион, депутат Мособлдумы:

- Нельзя заниматься спортом на улице - качаюсь дома. Я лет 20 в режиме постоянных нагрузок, бросить не могу. Хорошо, что могу больше общаться с семьей, плохо, что видеоконференции постоянно подвисают и часто непонятно, кто и что хотел сказать.

Игорь САРУХАНОВ, заслуженный артист России:

- Предчувствуя карантин, я улетел из Сочи, где живет семья, в Москву, где за городом есть дом, и начав там разбираться со старыми вещами, в итоге сделал косметический ремонт. День рождения отмечал с родными по видеосвязи, но зато есть возможность ложиться спать когда хочу и просыпаться когда хочу...

Виктор БЕРЕЖНОЙ, компьютерщик:

- Дома работать - сплошное удовольствие. Начальники не достают, работаешь спокойно. Заодно в любой момент можно и кофейку попить, и сосиски сварить. И дома хожу в трениках и шлепанцах! Дресс-код умер!

Дана БОРИСОВА, телеведущая:

- Я нарушила режим самоизоляции, чтобы приехать в «Гемотест» и сдать анализ. Это можно считать удовольствием? **О коронавирусе > стр. 5 - 7, 8 - 10, 13, 15.**

Вы тоже можете дать свой ответ на «Вопрос дня» на нашем сайте - самый интересный мы опубликуем в «Комсомолке».

Главные темы дня и другие новости

ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ **KP.RU** СЛУШАЙТЕ НА РАДИО Телефон прямого эфира **8 (4822) 416-993** **99,3 FM**

За последние сутки наш сайт посетили **7 миллионов 167 тысяч человек**

**ОБМЕННЫЙ КУРС**  
Доллар США **74,61** - 85 коп.  
Евро **81,09** - 92 коп.  
НЕФТЬ \$ за баррель **34,44** + 1,6%

**КУРС ИМБИРЯ**  
**1525,72** руб./кг\*, то есть рост цены в 3 раза за последние две недели

\*Средняя цена, по данным оператора фискальных данных «Такском». На волне слухов о том, что имбирь якобы помогает против коронавируса, его цена в отдельных магазинах подскочила до 5 - 7 тысяч рублей! Мы решили последить за этим новым показателем нашей жизни. Потому что верим: как только цена на имбирь вернется к норме, значит, паника спала и жизнь налаживается.



Роман ГОЛОВАНОВ

«Политический Нострадамус» дал 7 советов, как пережить неприятности, свалившиеся на нас весной 2020-го.

Для одних нынешние пандемия коронавируса и экономический кризис стали неожиданностью. Но, оказывается, еще 4 месяца назад, перед Новым, 2020 годом, все невзгоды предсказал известный политолог, доктор исторических наук Валерий Соловей. Не верите? Вот отрывки из его выступлений.

**18 декабря 2019 года:**

«Режим ЧС необязательно объявлять полноценно с юридической точки зрения. Но если появятся соответствующие предпосылки, его могут объявить уже весной 2020 года. Уже со следующего года нас ожидают тяжелые времена. Все начнется ранней весной или поздней зимой».

**1 января 2020 года:**

«Следующий, 2020 год будет несравненно более тяжелым, опасным, чем все годы, которые мы с вами пережили вне зависимости от того, какого мы возраста. Нас ожидают очень серьезные испытания. Они не предрешены, но они становятся все более вероятными. И я рискну сказать, что очень важно уже в феврале иметь на руках, конечно, если у вас вообще есть деньги, сумму наличными вне зависимости от того, какое у вас материальное положение и социальный статус, потому что испытание будет одинаково для всех».

Вот это предсказание! Вот это, увы, точность...

Но откуда московский профессор мог все это заранее знать?

И, может, скажет теперь, к чему России готовиться дальше?

«КП» созвонилась с Валерием Соловьем.

## ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ ВПЕРЕДИ

- Валерий Дмитриевич, как вы составляли это свое пророчество? На чем основывались?

- Это такая интересная смесь, во-первых, некоторого знания и, во-вторых, интуиции. Возможно, ин-

Профессор СОЛОВЕЙ, предсказавший кризис:

# Это только начало. Я знаю, что будет со страной дальше



Кадр из фильма

## ШУТКА ИЗ ИНТЕРНЕТА

По соцсетям разлетелся этот кадр из фильма «День выборов», где тоже упоминался закрытый на карантин город. Но думаем, что до такого все же не дойдет. Ни нам, ни собакам не придется носить противогазы.

туция и опыт даже важнее. Я в 1989 году прекрасно почувствовал, что Советскому Союзу конец. И даже приблизительно когда. То же самое я могу сказать и применительно к вопросу, который вы мне сейчас задали. В конце прошлого года мне стало понятно, как все будет развиваться.

- Дальше что будет?

- Я надеюсь, что мы не будем маяться в мае. Лето мы тоже переживем - тут у людей огороды, дачи. Но я могу сказать с абсолютной уверенностью, что осенью у нас будут очень серьезные проблемы, связанные с социально-экономическим кризисом. Все, что происходит сейчас, мы переживем. Вот дальше... Не могу сказать, что у нас совсем плохо с деньгами. Но очевидно, что власть боится давать

обществу деньги. Знаете почему? Настоящий черный день еще впереди. Потрясения продлятся не день, не два. А месяцы.

## ПРИБЫКНУТЬ К СТРАХУ

- А почему не лето, не май? И вообще, как мы будем вот это время жить?

- Мы попытаемся как-то выкарабкаться. Я очень надеюсь, что сейчас ситуация чуть-чуть улучшится. Но почему она улучшится? Фактически экономику начнут разблокировать. Поскольку мы в отличие от Германии или Франции не можем себе позволить не работать два месяца. Две недели для нас - это предел. У людей просто нет денег. Поэтому экономика будет перезапускаться. И параллельно будет развиваться эпидемия коронавируса.

- Карантин снимут раньше времени? Или нет?

- Нам просто придется отступить от ограничений и жить вместе с эпидемией. Это, кстати, придется делать всему человечеству. Придется приручить этот страх. Поскольку все равно нет лекарства сейчас. И оно не появится в ближайшие месяцы. Если очень повезет, возможно, какая-то вакцина появится осенью. Но эти месяцы надо как-то жить. А люди устроены так, что они привыкают ко всему. Они не могут постоянно бояться. Они привыкают.

## ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Вы можете дать такие же советы: что делать, как подготовиться к следующим испытаниям?



Профессор Соловей.

## КАКИЕ ЕЩЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ СОЛОВЬЯ СБЫЛИСЬ?

- ✓ Победа Трампа на президентских выборах в США в 2016-м.
- ✓ Смена главы администрации президента в 2016-м;
- ✓ Изменение Конституции и начало политических перемен в 2020 году.
- ✓ Рост курса доллара весной 2020 года.

✓ - **Первое.** Беречь ту работу, которая есть. Даже если вам предлагают добровольно согласиться на сокращение зарплаты и это ужасно для вас, все-таки идите на это, чтобы сберечь хоть какую-то работу.

✓ **Второе.** Не отказывайтесь вообще ни от какой возможности подработать. Даже если раньше вы бы этим заработком погнушались. Я не имею в виду что-то криминальное. Но что-то, что вы считали ниже своего достоинства.

✓ **Третье.** Беречь те ресурсы, которые у вас есть. Экономно их расходовать.

✓ **Четвертое.** Очень важно поддерживать здоровый климат в семье. Потому что в ситуации кризиса ваша главная опора, часто единственная надежда - это ваши родные и близкие. Ваши домочадцы.

✓ **Пятое.** Попытаться создавать сети взаимопомощи. То есть договариваться с соседями, со знакомыми о том, чтобы как-то друг другу помогать и финансово, материально. И это очень важно из соображений безопасности. Очевидно, что будет идти рост преступности. И поддерживать безопасность в подъезде легче, когда вы хотя бы знаете соседей и с ними договорились.

✓ **Шестое.** Расплатитесь с долгами. Если у вас есть ипотека, постарайтесь максимально погасить платеж. Если есть кредиты - срочно их отдавайте. Не берите новых кредитов и займов.

✓ **Седьмое.** Сохраняйте здравый смысл, не верьте идиотским слухам и, главное - сохраняйте чувство юмора. Если ничего не остается, кроме чувства юмора, чувство юмора нас способно спасти.

- Вы сами как готовитесь?

- Я сказал своим перед Новым годом, что наступают очень тяжелые времена. Мы были в январе в Италии. Я сказал: пейте, наслаждайтесь. Потому что скоро все изменится.

## ОСОБОЕ МНЕНИЕ

# Уехавшие позновато вспомнили, что они русские

Дарья АСЛАМОВА



Надо ли нам помогать тем, кто в свое время сознательно распрощался с Родиной.

А давайте поговорим о дауншифтинге (Википедия трактует это как «жизнь ради себя», «отказ от чужих целей»). С дауншифтерами я столкнулась в Индии в далеком 2003 году, когда еще такого понятия не было. Меня послали в командировку написать серию статей о том, чем же занимаются наши люди в индийских ашрамах (обителях создателей).

Я встретила огромное количество фриков, моральных уродов, сумасшедших, но и, на удивление, множество молодых и не очень молодых русских людей, образованных (даже двух докторов наук!), которые объясняли мне суть обязательства. Сдаешь свою квартиру (а если повезло, то и две: квартиру жены, к примеру) и перебираешься один или всей семьей в прекрасную дешевую Индию, где нет нужды в теплой одежде, зато можно жить на берегу океана, питаться морепродуктами и экзотическими фруктами, качаться в теплых волнах, медитировать, заниматься йогой и познавать самого себя. И навсегда забыть об этой уродливой, холодной и грязной России, которой ты ничем не обязан.

Они мне все наделали через неделю своей пустотой и блестящей болтовней. Очаровательные паразиты. Скучно. Я их не осуждала, но отнеслась к ним со здоровой брезгливостью. Уже тогда их были сотни. Сейчас речь идет о десяти тысячах бездельников (это минимум!), которые возопили к Родине, чтобы она их немедленно и желательно бесплатно вывезла. А за чей счет этот банкет, господа?

Все эти годы я честно платила налоги, и теперь вся эта толпа «любителей медитировать» хочет, чтобы их спасли! Причем за мой и за ваш счет! Русские своих не бросают! То есть только сейчас они вспомнили, что они русские?! Они спустились с высот праздной философии, но не желают, как индийские йоги, постигнуть Бога в голоде, нищете и отказе от всех земных благ. Они жрать хотят и хорошо жить. И чтоб об их бранных телах позаботились (бесплатно!) русские врачи. Вот и вся их медитация, ребята!



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

## ЦИТАТА

# «Нас ждут полтора-два очень тяжелых года»

А этот разговор с политологом Валерием Соловьем произошел в студии Радио «Комсомольская правда» (fm.kp.ru) 28 ноября 2019 года: «КП»:

- По традиции скажите, что все будет хорошо (заканчивая подводить политические итоги года).

Соловей:

- В конечном счете - да. Нас ожидают полтора-два очень тяжелых года. Гораздо более тяжелых, чем все то, что мы с вами пережили. 2020 - 2021 годы. Но в 2022-м, я думаю, ситуация начнет улучшаться. А перед этим будут тяжелые времена из-за кризиса и из-за возможного резкого роста внешнеполитической турбулентности.



Читайте также на сайте

«Раскупорить кубышку: на сколько лет хватит России накопленных резервов»



# В России нашелся город, где мэр отказался закрывать парикмахерские и кафе из-за пандемии



Юлия ПЫХАЛОВА - КП - Иркутск

**У мэра Олега Боровского на столе антисептики. Но карантин в городе он не вводит.**



Юлия ПЫХАЛОВА - КП - Иркутск

**Владимир ВОРСОБИН, Яна ЛИСИНА («КП» - Иркутск)**

*Мэр сибирского городка Саянск (это в Иркутской области) Олег Боровский пошел против общероссийского тренда на остановку всего и вся на время пандемии коронавируса. Градоначальник заявил, что обязан защитить своих избирателей от нищеты и безработицы. А потому не будет закрывать кафе, фитнес-центры и прочий бизнес. Он рассказал нашим корреспондентам Владимиру Ворсобину и Яне Лисиной, почему решил на отчаянный шаг.*

## «НЕ ОСТАНОВИЛИ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВЫГОДНО ГОСУДАРСТВУ»

- Я разрешил открыть точки торговли промышленными товарами, а также бытовые услуги, в том числе спа-салоны, парикмахерские и другие.  
- Но пандемия же...  
- Пандемия, говорите? Тогда введите режим ЧС - чрезвычайной ситуации. И все будут дома сидеть. А то получилось, не остановили работу лишь предприятий, выгодных государству. Крупных компаний, заводов непрерывного цикла. Разрешили работать строителям, дорожникам... А запретили только малый бизнес. Это же

нечестно. Возьмите стройку. Как можно там каждые три часа все дезинфицировать? Но стройки не закрывают. Или возьмите парикмахерскую. Мастер одет, в перчатках, все протерто. Там нет толпы. Но парикмахерские запрещены. Почему?! Или пришла женщина, записалась на маникюр. Клиенты все по записи. Никакой очереди нет. В фитнес-центрах только индивидуальные занятия - по два-три человека. Что в этом страшного?

## «ЗАКАТЫВАНИЕ БИЗНЕСА В КОМОК»

- Ни в одной стране мира нет слова «самоизоляция». Либо режим ЧС, либо карантин. Надо и нам определиться. Как может бизнесмен платить зарплату своим работникам, когда его предприятие не работает? Ко мне пришла женщина - мать двоих детей. Она собрала деньги, взяла кредит в микрофинансовой организации. Прошла платные курсы, купила оборудование, чтобы ногти красить, прически делать. Арендовала помещение, стала работать. И жила этим. Сейчас с нее требуют: плати сотрудникам зарплату. А у нее двое детей, алиментов нет, муж где-то прячется. На что она жить будет? Долги ей никто не простит.

## - Но планы о поддержке бизнеса объявлены...

- Ну отсрочили на полгода платежи по налогам, но не отменили же. Налоги сейчас скопятся в одну кучу, как их потом отдашь? Или сказали: пени по ЖКХ не начисляем, можете не платить. Потом все очнутся - сумма выросла в разы. А при ЧС бюджет обязан будет компенсировать все убытки.

## - Когда вы решили ослабить самоизоляцию в Саянске?

- После того как объявили о продлении вынужденных выходных до 30 апреля. Я понял, что людям придет кирдык.

## - Горожане с вами согласны?

- Я написал обращение к ним. Телефон мой в городе все знают. Почти все поддерживают. Тем более я запретил прилетевшим из-за рубежа без прохождения карантина появляться в городе. Сегодня у нас 21 человек на самоизоляции.

## «САМОИЗОЛЯЦИЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ»

- Но почему многие губернаторы, наоборот, даже ужесточают карантинные меры.

- Это просто паника. Нерешительность властей. Президент дал команду, чтобы региональные власти сами решали этот вопрос. А у нас есть муниципалитеты, где вообще нет

заболевших. Но боязнь ответственности - системная болезнь наших чиновников.

- В свое время мэры итальянских городов, Нью-Йорка говорили то же, что и вы. Там теперь ад. Не боитесь оказаться в их положении?

- В Европе и США - крупнейшие мегаполисы, а у нас - всего 40 тысяч населения. У меня нет ни одного прибывшего из-за границы, не прошедшего карантин. Железнодорожного вокзала в Саянске нет. Мы пытались наказать людей, которые нарушали режим самоизоляции. Не получается. Роспотребнадзор жалуется, что не может составить протокол о нарушении.

## - А можно ли вообще жителей Саянска удерживать дома?

- Невозможно. Знаю я наших людей. Никто из них самоизоляцию не выдержит. Все равно сбегает...

Был бы режим ЧС, все бы действовали, как в режиме ЧС, и я бы действовал. А сейчас я людям не могу объяснить, на каком основании их лишали заработка. Ну нет у меня таких оснований!

## «К МАЮ ПРИХЛОПНУЛИСЬ БЫ»

- Что было бы с городом, если бы не ваши меры?

- К маю малый бизнес прихлопнулся бы. Из трех тысяч остались бы человек 500, остальные обанкротились бы. Увеличилось бы количество суицидов.

## - Но школы у вас пока закрыты.

- Будем смотреть по ситуации. Но я уверен - нет необходимости школьников до 30 апреля держать дома. Они уже не знают, чем заняться. Дистанционное обучение в отдельно взятой европейской стране, где развиты IT-технологии, может быть. Но не у нас в Сибири. Нам не могут обеспечить нормальную видеоконференцию с губернатором. То виснет, то звук теряется. А ведь еще не у каждого школьника есть смартфон, не в каждой семье компьютер или ноутбук. А в деревнях и связи телефонной нет.

## ВМЕСТО ПОСТСКРИПТУМА

Мы не восторгаемся действиями мэра Саянска. Все-таки это рискованный эксперимент на живых жителях города. Но обязательно будем следить, удастся ли Саянску миновать общую чашу беды. В конце концов раз местным руководителям дали возможность решать самим, значит, они и должны решать сами.



Юлия ПЫХАЛОВА - КП - Иркутск

**Маски и перчатки в Саянске тоже носят. Но выходить на улицы людям не запрещают.**

## Виктор Баранец «СПЕЦОПЕРАЦИЯ КРЫМ 2014»

**Как это было:  
все тайны  
мирного  
возвращения  
полуострова  
в состав России**

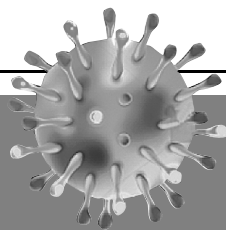
Полная реконструкция  
событий 2014 г.  
Более 250 документов,  
фото и схем

Приобретайте  
на сайте  
**shop.kp.ru**

**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

АО «ИД «Комсомольская правда», Москва, ОГРН 1027739295781 Реклама, 16+



ХРОНИКА  
КОРОНАВИРУСА

ЗАРАЖЕНЫ (мир)  
ЗАРАЖЕНЫ (Россия)

1 490 790 (+83 667)  
10 131 (+1459)  
человек за сутки

## Фейки\* о пандемии:

# «Зараженных отстреливают, въезды в города закрывают бетонными блоками!»

Любовь АРБАТСКАЯ  
(«КП» - Иркутск)

Сочинителей страшилок в соцсетях уже наказывают многотысячными штрафами.

В социальных сетях и мессенджерах на фоне разгула коронавируса царит своя эпидемия - фейковая. В лентах то и дело всплывает «доверенная информация от знакомого врача, чиновника, знающего человека» о ситуации в том или ином городе. Каждая следующая новость страшнее предыдущей. Разбираемся, как отличить правду от вымысла и что грозит мастерам жанра коронавирусной фантастики.

## «ПУСТЬ БОЯТСЯ И СИДЯТ ДОМА»

«Мне пришло сообщение от работника нашего государства: «Ситуация очень печальная. Многие от нас скрывают. Через несколько дней нас закроют как инфицированный город. В ближайшие три недели ожидается рецидив, как в Европе» - разместив эту выдумку в соцсетях, перепугала весь Воронеж 32-летняя местная жительница. Зачем? Позаботилась об их здоровье - пусть боятся и дома сидят, сказала она полицейским. Пост удалила, прилюдно покаялась. Но от суда это не спасет. **Выдумщице грозит до 100 тысяч штрафа.** Подобные истории про перекрытие городов бетонными блоками звучали и в Красноярске, и в Липецке, и в Магнитогорске, в последнем **выдумщика страшилок уже оштрафовали на 30 тысяч.**

Столицу тоже не обходят вниманием: «Колонны военной техники и военных двигаются к Москве. Силовикам отдадут все права к применению оружия», «Срочно! В Москву стянули войска! Карантин или госпереворот!». Это устрашающие заголовки видеороликов, гуляющих по интернету. На кадрах действительно мелькают люди в погонах.

- Эти автоколонны перевозят сотрудников Росгвардии в город Алабино для подготовки

## ■ ЧТО ГРОЗИТ ЗА ВЫДУМКИ В ИНТЕРНЕТЕ

- ✓ Административное наказание за фейки - от 30 до 100 тысяч рублей.
- ✓ За недостоверную информацию «об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан», к которым относятся и эпидемии, грозит штраф от 300 до 700 тысяч рублей либо ограничение свободы до трех лет.
- ✓ Если вброс навредил здоровью человека, то распространителю грозит штраф от 700 тысяч до 1,5 миллиона рублей или до трех лет лишения свободы.
- ✓ Если из-за фейка кто-то умер, то наказание - штраф от 1,5 до 2 миллионов рублей или до пяти лет за решеткой.

\*Фейк - недостоверное сообщение в соцсетях, выдумка.

\*\*Лайк - значок одобрения в соцсетях, от англ. «нравиться».

МВД РФ

Дорогие мои. ❤️❤️❤️  
Вы знаете меня как смелую, храбрую и рискованную даму. Я довольно честная, не поддерживаю панику и прочие вещи.  
Но.  
Мне пришло сообщение от работника нашего государства. «Ситуация очень печальная. Многие от нас скрывают. Через несколько дней нас закроют как инфицированный город Воронеж. В ближайшие три недели ожидается рецидив как в Европе.»  
Я боец по жизни, ещё которого поискать. И Я СЕЛА ДОМА!  
Прошу позаботиться о себе и своих близких.  
С.

к параду, посвященному 75-летию Победы, - опровергают фейки в Генпрокуратуре РФ.

## ЗА ТАКОЕ КИНО «ОСКАР» НЕ ДАДУТ

Некоторые фейков ради разворачивают целые театрализованные представления (лайки\*\* сами себя не наберут). Погоня. По зимнему лесу бегут двое в костюмах химзащиты и медицинских масках, преследуют якобы зараженного коронавирусом. Стреляют, уносят тело. Такое видео разлетелось ВКонтакте. Актеров, режиссеров и место съемок оперативники вычислили - кадры сняли в городском парке челябинские пранкеры. Через три дня парням было не до смеха: суд, штраф и извинения перед перепуганным городом.

В Петербурге история с фейком вылилась в уголовное дело, правда, пока без подозреваемых. Следователи вычисляют, кто запустил слух о том, что в местной поликлинике больного коронавирусом после подтверждения результатов анализов отпустили гулять на все четыре стороны. Первоисточника истории, которую уже проверили и опровергли, ищут.

## КОГО НАКАЖУТ?

Фантазеров по всей стране уже отловили немало. Полиция завела практику публиковать на своих официальных страницах сообщения выдумщиков с красным клеймом «ФЕЙК», а сомнительные видео постепенно подчищают, убирая с глаз широкой публики.

- Наказание за фейки может быть административное и уголовное - в зависимости от размера последствий, - объясняет юрист **Алексей Черкашин.** - Если вброс привел к массовой панике или кто-то пострадал, отвечать придется по уголовной статье. Если серьезных последствий не наступило, то можно будет получить лишь административный штраф.

Он пояснил, что за фейк накажут, если есть состав преступления, то есть человек знал, что информация недостоверная, но все равно опубликовал ее, например, чтобы посеять панику ради лайков, просмотров, увеличения числа подписчиков. Репостнувших к себе на страничку фейк по незнанию, уверяет юрист, наказание не коснется - максимум беседа, чтобы установить, откуда у страшилки растут ноги.



Ради лайков и подписчиков люди готовы на многое: и панику посеять, и даже фильм снять, как сделали челябинские пранкеры (фото справа).

## КОМПЕТЕНТНО

### 4 признака того, что сообщению не надо верить

1. В начале сообщения есть ссылка на якобы знакомых специалистов из сферы здравоохранения, а также дальних родственников либо очевидцев: «А вот моя тетька из больницы сказала, что...» К таким источникам у людей может возникнуть доверие, и этим пользуются.
2. Далее под благовидным предлогом - якобы предупредить об опасности - сообщают «шокирующие» данные, которые явно преувеличены. Например, в сообщении говорится о сотне заразившихся коронавирусом в городе при официальных данных - около десяти.
3. Тревожные сообщения распространяются не от официальных источников (властей, полиции), а среди родительских чатов и групп пенсионеров в соцсетях. Это делается специально, поскольку эти люди эмоциональнее всех реагируют на ситуацию и пересылают фейки своим знакомым, вынося на широкое обсуждение.
4. Одна и та же сомнительная информация гуляет в интернете в разных форматах: сначала аудиозапись, затем повторяется в текстовом сообщении.

## ■ А ВОТ ЭТО УЖЕ СЕРЬЕЗНО





УМЕРЛИ (мир) 8 982 (+8 223)  
УМЕРЛИ (Россия) 6 (+13)  
человек за сутки

ВЫЗДОРОВЕЛИ (мир) 332 486 (+34 552)  
ВЫЗДОРОВЕЛИ (Россия) 698 (+118)  
человек за сутки

По состоянию на 9 апреля 2020 года

Владимир ПЕРЕКРЕСТ,  
Эльвина АПАРИНА («КП» - Уфа),  
Анастасия ЗАХАРОВА  
(«КП» - Ижевск)

В Великую Отечественную за месяц налаживали на голом месте выпуск самолетов, танков и минометов, а тут уже два месяца бьемся, чтобы покрыть дефицит в простейших средствах защиты. Как же так?

**БУДЕТЕ РАБОТАТЬ ЗА 10 КОПЕЕК!**

Российское правительство наконец-то взялось наводить порядок с масками. Меры жесткие. Продажа населению теперь разрешена только в аптеках. Хотя масок там нет. Надбавка оптовиков - не больше 10%. И полный финиш: аптекам разрешается прибавить к закупочной цене только 10 копеек! То есть фактически их будут отпускать по номиналу.

Аналогичные распоряжения касаются медицинских респираторов, марли, нетканых материалов, из которых изготавливают одноразовые маски, медицинских перчаток - короче, всего того, на чем уже успели сколотить миллионы быстро действующим (уж во всяком случае быстрее, чем власти) спекулянтам.

Однако новые правила еще не успели затронуть реальную жизнь: в аптеках по-прежнему посетителей встречают плакаты «Масок нет». А вот у спекулянтов, подсутившихся кустарей-швейников, в косметических салонах и еще черт знает где маски есть, да только цены кусаются.

**ПОСЛЕДНЯЯ МОДА «МАНУФАКТУРЫ BOSCO»**

Первая мысль: да неужели мы с нашей легкой промышленностью, ивановскими ткачихами, кустарными промыслами и лихими авантюристами, покупающими на свои кровные китайские станки по производству масок, не завалим страну этими немудрящими средствами защиты?

Сперва давайте разберемся, сколько этих самых масок нам нужно.

В Минпромторге осторожно отвечают: порядка 7 - 8 млн штук в сутки.

Теоретически, может быть, конечно, и больше: ведь только экономически активного населения в стране 75 млн человек (это за вычетом детей и пенсионеров).

А если учесть, что доктор советует менять несколько одноразовых масок в день... Но в реальности до десятков миллионов штук в сутки спрос, конечно, не дойдет: кто-то теперь безвылазно сидит дома, кто-то шьет себе сам, кто-то использует многоразовые респираторы.

До всей этой истории с эпидемией российские заводы выпускали 600 тысяч масок в сутки - и этого хватало за глаза. На сегодняшний день суточный выпуск перевалил, как сообщили «КП» в Минпромторге, за 2,1 млн штук - это речь об одноразовых и многоразовых

# Велика Россия, а маски произвести не можем?

Михаил ФРОЛОВ/«КП» - Москва



От безмасочья россиянам придется идти на разные ухищрения: от бедуинских шарфов до противогазов.

медицинских масках, то есть изделий со всеми нужными сертификатами. Плюс, по оценкам того же Минпромторга, еще 2 млн масок в день производят разные индивидуалы, компании и артели, начавшие подключаться к этой работе примерно месяц назад, когда маски исчезли из аптек.

Башкирское предприятие «Агидель», специализирующееся на национальных костюмах и других изделиях народного промысла, переключилось в трудный для страны момент на шитье марлевых масок. Совсем как консервные заводы в войну переходили на выпуск патронов. Ну а сейчас тоже война. Только с вирусом. Пока несем потери.

У «Агидели» объемы небольшие -

## КСТАТИ Заклученные нам помогут

- Сейчас в России медицинские одноразовые маски производят около 20 предприятий, всего в сутки в среднем изготавливается 1,6 млн таких масок, - сообщили «КП» в Минпромторге. - Плюс к этому ежесуточно производится еще 0,5 млн марлевых масок. Итого - 2,1 млн.

К 20-м числам апреля планируется выйти на суммарный объем 4 млн масок в сутки. К имеющимся 1,6 млн одноразовых масок добавится еще 400 тыс., которые произведут небольшие предприятия и предприятия ФСИН-системы исполнения наказаний: на пошив масок перешли 111 исправительных колоний.

10 тыс в сутки, как сообщила «КП» начальник швейного производства Светлана Утяшева. Но подход серьезный - маски получили медицинскую лицензию и их можно отправлять в аптеки.

В соседней Удмуртии крупнейшим производителем масок стало предприятие «Локомотив», учредителем которого является республиканская организация Всероссийского общества инвалидов. Производство запустили в рекордные сроки - буквально за полторы-две недели. В сутки производят 100 - 120 тысяч масок. В

дальнейших планах - производство медицинских очков и защитных костюмов.

К производству защиты от вируса подключаются и текстильные гранды, например, калужская швейная фабрика «Мануфактуры Боско» - известный производитель модной одежды. Сейчас изыски побоку: 6 из 8 линий отданы под пошив масок.

- «Боско» будет производить 20 тысяч масок в день, - рассказали «КП» в Минпромторге.

### СПРОСИТЕ АПТЕКАРЯ

Примеров таких полно. Но тогда почему же всего этого масочного карнавала нет в аптеках?

- Когда в Китае началась эпидемия и своих масок там уже не хватало, наши заводы стали отправлять свою продукцию туда, - рассказал «КП» владелец небольшой аптечной сети в Москве Максим (фамилию попросил не указывать). - Запасов не оставалось, видно, не думали, что и нас это коснется. Сейчас все мощности работают на больницы, поликлиники, госпредприятия. Наши основные дистрибьюторы - компании «Катрен», «Протек» и другие - аптекам ничего не оставляют.

- А почему в интернете маски есть?

- А это коммерсанты или небольшие производители сбрасывают товар в оптовую продажу. Кто-то купил линию, сырье - и строчит. Никаких документов у него нет. А если и показывает, то может быть и липа: сертификат не имеет отношения к этим маскам. Еще один источник масок в интернете - неучтенка. Нормальный официальный завод часть продукции поставляет дистрибьюторам или напрямую в больницы, а кое-что - в свободное обращение. Есть просто перекупщики - прямо с завода берут и на свой риск продают в интернете.

- Ну и почему бы вам не купить для

своей сети?

- Потому что неизвестно, что это за маски. Да и условия покупки за наличные - это риск. Я пробовал - говорят, ну приезжай с деньгами в какие-то гаражи в районе Митинского рынка. Денег надо 50 - 70 млн руб - это две спортивные сумки. Зачем мне это? Да еще они просят выслать видео денег, а сами видео масок не присылают. Сегодняшний рынок - он для нас диковатый, как в 90-е.

Слишком переоценены маски. Сейчас все стали массово производить, закупать линии - и не кустари, а серьезные предприятия, для кого получить сертификат не проблема. Считаю, что цены упадут: себестоимость одноразовой штампованной маски - рубль с копейками. Не может у нее отгрузочная цена быть 35 рублей.

### БЮРОКРАТЫ МЕШАЮТ, НО НЕ ВСЕМ

Многие производители сетуют на то, что развернуться мешает обязательное получение медицинского сертификата. В основном такую позицию поддерживают небольшие предприятия с объемами до 10 тысяч масок в день. Для них действительно заплатить необходимые для лицензии несколько сотен тысяч очень накладно. Даже притом что в середине марта правительство смягчило условия получения сертификата - в течение 5 дней Росздравнадзор будет принимать решение о регистрации, а потом дается 5 месяцев на то, чтобы производитель подтвердил безопасность своего изделия.

Однако более крупные производители считают, что лицензирование необходимо.

- Все-таки маска на лицо надевается, мы через нее дышим - я давно работаю с медоборудованием, сам получаю сертификаты и против того, чтобы так свободно, без проверки маски поступали в аптеки, - говорит «КП» учредитель ООО «ФЭСТ» Владимир Михайлов.

### ПОДВОДЯ ИТОГ

За месяц с небольшим российские предприятия смогли нарастить выпуск масок в три с половиной раза. И обещают удвоить этот объем в течение месяца.

Этого недостаточно, но необходимые объемы добьют импортом. Тот же Китай отправляет в Россию более 100 млн масок. И ничего зазорного в этом нет: ведь и мы отправляли в Ухань средства защиты, когда у них был пик эпидемии.

С учетом жесткого регулирования государства в российских аптеках маски должны появиться к концу этой - началу следующей недели.

Но теперь у предпринимателей, которые сейчас срочно вкладываются в новые производства, возникает другой вопрос: а как отбить эти инвестиции? Сейчас цены ограничены до предела, а после того, как зараза отступит, в таких количествах маски, скорее всего, вообще будут никому не нужны.

Ответ прост: если вы реально думаете о бизнесе, будьте гибче. В том смысле, что, если через несколько месяцев маски не будут нужны, заранее думайте, на чем заработать еще. Это же простая формула бизнеса уже лет двести. И ее никто не отменял.



Виктория ТУШКОВА

Все образовательные организации перешли на дистанционное обучение до стабилизации эпидемической обстановки.

Пандемия коронавируса и вынужденная самоизоляция дома - ещё не повод погрузиться во мрак необразованности. А потому, вопреки мечтаниям некоторых школяров отсидеться на долгих каникулах, все учебные учреждения области продолжают нести им свет знаний. Только теперь - дистанционно.

Онлайн-платформ для дистанционной учёбы несколько. Например, «Электронный журнал ЭлЖур», «ЯКласс», «Zoom» или «Виртуальная школа Тверской области». Школы и педагоги сами выбирают наиболее удобные для себя.

Но в понедельник, 6 апреля, когда в интернет вышла основная волна обучающихся, некоторые порталы просто «легли».

- У нас с сыном не сразу получилось зайти на «ЭлЖур» и в «Виртуальную школу», сайты рухнули из-за наплыва пользователей, - рассказала шеф-редактор «КП»-Тверь

**На литературе можно смухлевать, а физкультура онлайн - отстой:**

## Родители и ученики о начале дистанционного обучения в школах

и мама девятиклассника, ученика одной из тверских гимназий, Татьяна Румянцева. - Такое, конечно, вполне объяснимо, и подобные шероховатости в работе онлайн-обучения возможны первое время, пока всё не устаканится. Больше неудобство вызывает расписание.

Виртуальная учёба имеет свой график, но не такой, как привычные занятия в школе. Какие-то занятия стартуют в 10 утра, другой урок - в 13:30 и так далее. Чёткой учебной смены, к которой привыкли школьники, нет.

- Настроить ребёнка на такие занятия и новый график, конечно, сложно, - говорит Татьяна Румянцева. - Сами уроки и проверка знаний тоже проходят по-разному. Есть занятия в режиме конференц-связи: учитель видит на экране всех своих учеников, задаёт вопросы, «вызывает к доске» для ответа ребят, как

### КСТАТИ

#### Из-за коронавируса перенесены сроки государственных экзаменов

Основной период единого государственного экзамена, который должен был пройти с 25 мая по 29 июня, начнётся лишь 8 июня.

Госэкзамен для выпускников 9-х классов (ОГЭ) также перенесён. Он должен был пройти с 22 мая по 30 июня, но теперь начнётся 9 июня.

и на обычном уроке. Некоторые дают задания: например, написать характеристику образа какого-то литературного героя за двадцать минут и отправить написанное педагогу. Тут, конечно, появляется простор для хитрости: можно смухлевать, подсмотреть ответ в интернете. В общем, такие проверки, наверное, только на доверии.



Мария ЛЕНЦ

**Учителя ведут онлайн прямо из дома и даже вызывают к доске. Виртуально, конечно.**

Учителя ведут онлайн преимущественно из дома, что вполне логично, учитывая необходимость максимальной самоизоляции. Случаются и курьёзные ситуации.

- Ума не приложу, что делать с уроками физкультуры! - разводит руками Ирина, мама тверского 10-классника. - Наша школа решила организовать физкультуру также в онлайн-режиме, то есть надо выполнять назначенные педагогом упражнения на камеру здесь и сейчас. Сын сообщил, что это «отстой». Считает, что так заниматься смешно и нелепо в их-то «взрослом» возрасте.

Большинство родителей сходятся в мнении, что дети продолжать учёбу пока вообще не планировали и до последнего надеялись, что им продлят каникулы. Более того, в сети активно гуляли слухи о досрочном завершении учебного года, что, конечно, не подтвердилось.

- Продлится дистанционное обучение, по предварительной информации, до конца апреля. В конечном итоге всё будет зависеть от эпидемической ситуации, - сообщили в Управлении образования администрации Твери.

### ПРАЗДНИКИ



## Доставка торта, аниматор в маске и свадьба-онлайн: На какие развлечения жители области согласны в период самоизоляции

Ирина ТАРАСОВА

**О новых условиях работы рассказывают ведущие мероприятий.**

В список тех, кто наиболее пострадал от самоизоляции и вынужденных каникул, попали организаторы праздников и руководители event-агентств. Однако дни рождения, юбилеи и даже свадьбы никто не отменял. Как с этим обстоят дела сегодня и на что надеются те, кто всегда отвечал за наше с вами хорошее настроение?

### ПРАЗДНИК СВОИМИ СИЛАМИ

- Ну что, друзья! Наступает время аниматора! Ростовые куклы и надувные - это наша защита. Теперь можно и гулять, и в магазин ходить! И не нужна нам собачка, - бодрится в соцсети ведущий-аниматор праздников Елена Чернявская.

Но это редкое исключение. Проблемы, конечно, есть. И у всех. Просто аниматоры не привыкли их выносить на

всеобщее обозрение. Как никак они же трансляторы позитива и радости.

Итак, что на сегодня остаётся актуальным. Это тортики, цветы и воздушные шары, которые доставляют прямо на дом. И все развлечения-онлайн: квесты, викторины от партнеров с призами. И еще видеопоздравления, в настоящее время часто бесплатные.

Что касается непосредственной работы самих аниматоров с выездом на дом, то здесь сложнее. - Уже в середине марта нам ставили условие, чтобы мы были в закрытых масках. И даже на дни рождения девочек приходилось выезжать Человеку-пауку... Что делать, лицо закрыто только у него, - рассказывает Ольга Воеводина, ведущая праздников «Чудесное настроение». - Однако в последнюю неделю и это утихло. Народ выжидает и лишней раз не рискует.

Зато в Твери появилась новая услуга от агентств по развлечениям - сдача в аренду оборудования. И это предложение действует для

тех, кто мечтал когда-то побыть аниматором и провести праздник самостоятельно и без лишней помощи.

Например, одно из тверских агентств предлагает взять в аренду на весь день следующий реквизит: машину мыльных пузырей, костюмы или ростовую куклу, светомузыку, баллон с азотом для дымовухи и опытов, воздушные шары. При этом агентства указывают: «Мы гарантируем абсолютную чистоту и исправность любого нашего реквизита. Он будет доставлен вам на дом курьером».

### СВАДЬБЫ - ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН

Ладно дни рождения, а вот что делать со свадьбами?

- У меня ни одной не отменилось, - рассказывает дирижер отличного настроения, как она сама себя называет, резидент Международной лиги ведущих Татьяна Архипенкова. - Но это не означает, что я их провожу. Пока нам с клиентами удается сдвигать свадебный сезон. Происходящее в Китае сразу изменило всю картину: народ сам с

марта все свадьбы перенес на более поздние даты. То же самое сейчас происходит со свадьбами апрельскими и майскими.

Причина переноса свадеб объясняется и тем, что в области закрыли рестораны. А свадьбы дома, по словам аниматоров, - это редкий случай. Не лето же...

Кстати, свадьбы-онлайн, некоторые из которых уже даже прошли в стране, в Тверской области не приживаются. Да и организаторам праздников это совсем не по душе:

- Свадьба-онлайн - это, мягко говоря, бред... Такие видео, пусть и шуточные, уже появились в сети. Видеопрезентация в zoom: ведущий у себя дома, гости у себя, молодожены у себя... И смешно, и грустно. Наши люди пока на это не идут. Что касается отмен, то они, конечно, есть, не у всех же есть финансовая подушка безопасности. Но их все-таки не так много. Народ у нас надеется на лучшее, пусть и через несколько месяцев. И большинство готово подождать.

**Ведущие не исключают, что такие свадьбы-онлайн могут стать реальностью.**

### А В ЭТО ВРЕМЯ

Пока тверские ведущие надеются, что время онлайн-свадеб не пришло, в других регионах уже обкатывают и такие варианты. Например, в Уфе, где провели первую онлайн-свадьбу. С автором видео, которое набрало в интернете более 160 000 просмотров, мы и поговорили.

- Признаюсь вам, это ненастоящая свадьба, а постановка, - рассказал «КП-Тверь» уфимский ведущий Михаил Васильев. - Если подробнее, то придумывали мы всё с моей супругой Екатериной Васильевой. В съемках участвовали наши друзья и родственники.

И все-таки шутка шуткой, но если изоляция продлится полгода, то ведущий не исключает, что такие свадьбы вполне могут стать реальностью.



Виктория ТУШКОВА

Данные по основным социально-экономическим показателям за первые два месяца 2020 года.

Главное статистическое ведомство Тверской области - Тверьстат - опубликовало свежие данные по основным социально-экономическим

## Зарплаты вверх, рождаемость вниз

показателям региона. «КП»-Тверь» подготовила для вас самые интересные цифры, характеризующие динамику развития нашего региона. Какие-то показатели наиболее очевидны в срезе изменения за год (с начала 2019-го к февралю 2020 года). Те, что имеют сезонную зависимость

(например, статистика браков), даны в сравнении с аналогичным периодом 2019 года.

Из позитивных моментов можно отметить снижение задолженности по заработной плате и рост самих зарплат, правда, весьма неравномерный по разным отраслям. Ситуация

с безработицей в годовом срезе достаточно стабильна, на протяжении всего года её уровень не превышает отметки в 4,3%.

А вот рождаемость по-прежнему падает, и люди чаще разводятся, чем женятся: в январе 2020 года на 322 брака пришлось 452 развода.

### Тверская область в цифрах статистики

#### РОСЛО

Цены в феврале

Среднемесячная номинальная заработная плата (за год)

Зарплаты энергетиков (за год)

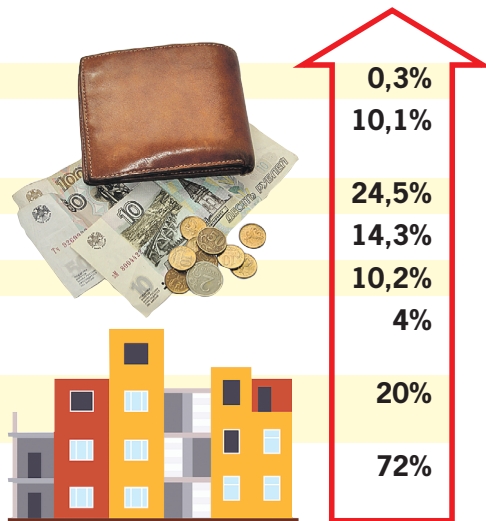
Зарплаты медиков (за год)

Зарплаты в образовании (за год)

Объём пассажирских перевозок (в сравнении с началом 2019 года)

Налоги и сборы в бюджет РФ (в сравнении с началом 2019 года)

Строительство (в сравнении с началом 2019 года)



#### СНИЖАЛОСЬ

Долги по зарплатам (за год)

Зарплаты в добыче полезных ископаемых (за год)

Зарплаты в общепите и гостиничном бизнесе (за год)

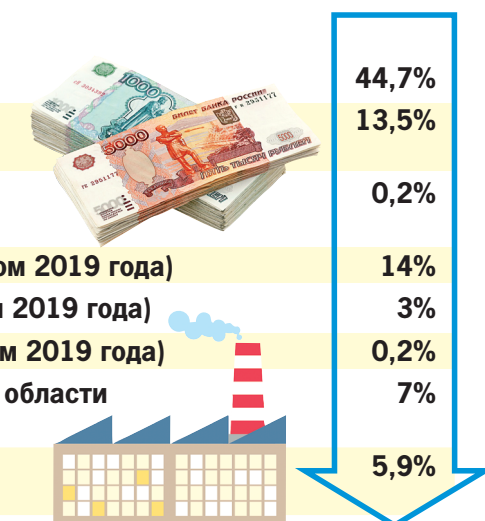
Рождаемость (в сравнении с началом 2019 года)

Смертность (в сравнении с началом 2019 года)

Безработица (в сравнении с началом 2019 года)

Налоги и сборы в бюджет Тверской области (в сравнении с началом 2019 года)

Промышленное производство (в сравнении с началом 2019 года)



#### ■ ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

## Поддержать форму во время самоизоляции из-за коронавируса помогут пять несложных упражнений

Виктория ТУШКОВА

«КП»-Тверь» выяснила, что необходимо делать вынужденным домоседам, чтобы не навредить здоровью и фигуре.

«Встаньте прямо. Ноги - на ширине плеч. Начинаем производственную гимнастику!» - пришло время возродить добрую традицию занятий физкультурой, не отходя от станка, письменного стола или любимого кресла. Пандемия коронавируса когда-нибудь отступит, и мы вернёмся к активной жизни.

Нужно ли нам, чтобы о периоде самоизоляции и домоседства напоминала одышка и пять-шесть лишних килограммов?

Профессиональными советами о том, как, находясь на самоизоляции, сохранить форму, с читателями «КП»-Тверь» поделился тренер по фитнесу, чемпион мира-2018 в категории «Men's Physique» (пляжный бодибилдинг) по версии Всемирной федерации фитнеса и бодибилдинга Евгений Лебедев.

#### А ХОЛОДИЛЬНИК ТАК И МАНИТ...

Из дома нам советуют выходить реже. Многие затарили холодильники продуктами на неделю-две вперёд. Но кончается продовольственный запас на удивление быстро...

- Такова наша психология. Находясь дома с полным холодильником, мы чаще бегаем к нему, чаще садимся попить чайку, устраиваем перекусы, - объясняет Евгений Лебедев. - В итоге - высокий уровень инсулина в крови, который открывает вход в «жировое депо». Организм активно накапливает жир. Это сказывается на сердце, сосудах и, конечно, фигуре.

Так что, забывая в очередной раз холодильник, отдайте предпочтение натуральным продуктам: овощам (да побольше!), мясу, ры-

бе, кисломолочке. По возможности отказывайте себе во всяческих снеках, конфетах и прочих высококалорийных вкусняшках.

#### СКОЛЬКО НАМ НЕОБХОДИМО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?

- Считается, что ежедневно мы должны проходить десять тысяч шагов. Это вполне доступно в обычной жизни и сжигает порядка 500 килокалорий, - говорит Евгений. - Так что, пока нам ещё разрешают выходить из дома, можно рано утром или вечером, когда улицы пусты, погулять час или хотя бы 30-40 минут быстрым шагом. Я ежедневно встаю в 5:30 и отправляюсь на часовую прогулку.

Необходимо тренироваться и дома. С утра делать зарядку, чтобы взбодриться и поддерживать кровоток в мышцах, советуется фитнес-тренер:

- Полезна разминка, активные «потягушки» минут 10-15. Но, учитывая, что люди сидят дома, этого мало. Я рекомендую час физической активности ежедневно. Его можно разбить на несколько подходов, например на три: утро, обед, вечер.

#### «ЕСЛИ ВЫ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ, ЛЯГТЕ НА ПОЛ, ТРИ-ЧЕТЫРЕ»

- Для домашнего фитнеса лучше всего подойдут упражнения, затрагивающие максимально крупные мышечные группы: мышцы ног, спины и груди, - рассказывает Евгений. - В элементарную тренировку войдут всего четыре-пять упражнений: приседания, отжимания, экстензия лёжа на животе (подъёмы верхней части тела. - Ред.), упражнения на мышцы кора (мускулы, поддерживающие позвоночник, таз и бедра. - Ред.), например скручивания на пресс из положения лёжа на спине. И ещё, конечно, кардиоупражнение. Для последнего могу предложить лёгкие прыжки: руки врозь - ноги врозь, руки по швам - ноги вместе. Каждое упражнение повторяем по двадцать раз.



Тренируем мышцы кора! Перед тем как советовать читателям, все упражнения корреспондент «КП»-Тверь» испробовала на себе.

После этого нужно минуту-две отдышаться и проделать комплекс ещё пару-тройку раз. Если позволяет физическая форма, можно и больше.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- Им вполне подойдёт старая добрая советская разминка: махи руками и ногами, неглубокие наклоны, ходьба на месте, вращательные движения руками, тазом, - советует Евгений Лебедев. - Все помнят, как делали когда-то разминку или утреннюю зарядку. А ещё - поменьше телевизора.

Не понаслышке знаю, что чем больше смотрят телевизор пожилые люди, тем чаще у них скачет давление и тем хуже они себя чувствуют. Лучше вязать, читать, увлекать себя как-то, порадовать внука красивым рукодельным свитером, но не забывать двигаться.

Тем, кому тяжело заниматься физкультурой, Евгений советует выполнять несложное упражнение: положить колоду карт

на стол в одной комнате и переносить по одной карте в другую комнату.

Это нехитрое действие обеспечит некоторую физическую нагрузку и двигательную активность.

#### ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

- Совершенно верно. Старайтесь максимально быть в движении, перемещаться по квартире, заниматься какими-то делами, - советует Евгений. - В противном случае малоподвижный образ жизни может негативно сказаться на сердечно-сосудистой системе. Регулярно проветривайте помещения. Из-за нехватки кислорода появляется сонливость и снижается активность.

И напоследок фитнес-тренер Евгений Лебедев дал ещё одно наставление:

- Сегодня отличное время, когда у вас есть возможность заняться тем, чем вы давно мечтали: полезной кулинарией, йогой, изучением иностранного языка. Мыслите позитивно и развивайтесь!



Виктория ТУШКОВА

Опубликовано постановление губернатора Игоря Рудени, содержащее актуальные запреты на нерабочий месяц в Тверской области.

Постановлением губернатора Тверской области Игоря Рудени от 04.04.2020 № 28-пг в регионе расширены меры режима повышенной готовности в связи с пандемией коронавируса.

Напомним, режим повышенной готовности был введён на территории всей области губернаторским постановлением от 17 марта. Документ, в частности, запрещал проведение любых спортивных, зрелищных, публичных, развлекательных, досуговых и иных мероприятий с участием людей на территории Тверской области.

28 марта 2020 года перечень ограничительных мер новым постановлением губернатора был расширен. В частности, приостанавливалась деятельность организаций общепита и магазинов, кроме тех, что продают продукты и предметы первой необходимости, а также зоомагазины.

Постановление от 04.04.2020 № 28-пг продлевает действие запретов, установленных предыдущими документами, и вводит ряд новых.

#### МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В Тверской области по-прежнему запрещено (вплоть до отмены данных мер) проведение любых мероприятий с участием людей: культурных, развлекательных, досуговых, спортивных и всех прочих. Запрещены дискотеки и киносеансы, остановлена работа развлекательных центров и площадок, в том числе детских.

#### ПАРКИ И ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ

Жителям региона временно запрещается посещать парки культуры и отдыха, спортивные и игровые площадки, аттракционы. Этот запрет также продлится на неопределённый срок: до снятия ограничений.

#### МАГАЗИНЫ, КАФЕ, САЛОНЫ

До 30 апреля 2020 года продлён запрет на работу организаций общепита и розничных магазинов, а также салонов красоты, косметических кабинетов,



Перечень стратегических предприятий, которым разрешили работать, смотрите на нашем сайте



Владимир БЕЛЕНГУРИН

Нерабочий месяц в нашей области:

## Расширены меры режима повышенной готовности в связи с коронавирусом

СПА- и массажных салонов, соляриев, саун и других объектов, оказывающих подобные услуги и предусматривающих личное присутствие граждан. До 12 апреля приостановлена работа ярмарок, парикмахерских и бань.

Исключения:

- ✓ торгующие дистанционно организации общепита и магазины;
- ✓ аптеки;
- ✓ продуктовые магазины и магазины, где продаются товары первой необходимости, зоомагазины;
- ✓ магазины строительных и отделочных материалов и инструментов, садово-огородных предметов и инвентаря, санитарно-технических изделий;
- ✓ официальные автодилеры, магазины запчастей к сельскохозяйственной и иной специализированной технике;

✓ салоны связи.

Работа торговых объектов, попавших в список исключений, должна осуществляться при условии соблюдения ряда правил. Это измерение температуры работников (до начала смены и в течение рабочего дня), ежедневная дезинфекция помещений с использованием средств, эффективных против COVID-19, использование работниками средств индивидуальной защиты. Кроме того, в торговых помещениях должна быть разметка для соблюдения социальной дистанции не менее 1,5 метров, а на входах - установлены дезинфицирующие средства для посетителей.

Организациям, попавшим в список исключений, также надлежит перевести максимально возможное количество сотрудников в режим дистанционной работы.

#### ПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА И СТОМАТОЛОГИЯ

На неограниченный срок (до отмены ограничения) продлён запрет на оказание медицинской и стоматологической помощи частными клиниками. Исключением являются случаи, требующие медицинского вмешательства в экстренной форме.

#### ОБРАЗОВАНИЕ

Вплоть до отмены данной меры введён запрет на посещение обучающимися профессиональных образовательных организаций. Исключением являются студенты выпускного курса профессиональных колледжей медицинского профиля, проходящие практику в медучреждениях.

До 30 апреля на дистанционное обучение переведены все образовательные организации, занимающиеся общим и дополнительным образованием, а также спортивной подготовкой.

При этом по решению родителей в образовательных организациях должны быть организованы дежур-

Защитную маску должны носить продавцы, водители и другие работники, остающиеся в строю на время ограничений.

#### ВАЖНО!

Власти призывают всех, кто обладает информацией о нарушении предприятиями и организациями города требований по профилактике коронавирусной инфекции, сообщать об этом по телефону (4822) 42-07-90 с 09:00 до 18:00 или отправлять сообщение на e-mail: bibr@adm.tver.ru. Также можно звонить на единую горячую линию России по коронавирусу 8-800-2000-112.

ные группы для детей с 1-го по 4-й классы. Группу одновременно могут посещать не более 12 детей.

#### МФЦ

По 12 апреля 2020 года в филиалах МФЦ Тверской области по-прежнему не принимают документы лично от граждан. Выдача документов производится в электронном виде, а также по ранее поданным заявлениям по предварительной записи.

#### КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА

Остаётся в силе (вплоть до отмены данной меры) запрет на курение кальяна в любых общественных местах и помещениях при оказании организациями любой формы собственности услуг общепита (и иных услуг).

#### ГОСТИНИЦЫ, САНАТОРИИ, ДОМА ОТДЫХА

До 12 апреля 2020 года по-прежнему приостановлено бронирование мест, приём и размещение людей в пансионатах, домах отдыха и гостиницах. Исключение действует лишь для лиц, находящихся в служебных командировках.

До 1 июня 2020 года приостановлено бронирование мест, приём и размещение граждан в пансионатах, домах отдыха и гостиницах, расположенных в курортах местного значения, в санаториях, санаторно-оздоровительных детских лагерях круглогодичного действия. До этого же времени приостановлена деятельность объектов массового отдыха, расположенных в курортах местного значения.

#### ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

Согласно тексту Постановления губернатора Тверской области от 04.04.2020 № 28-пг, водители общественного транспорта, в том числе такси, обязаны использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания (медицинские маски, респираторы).

#### ■ СООБЩАЕМ ПОДРОБНОСТИ

### В столице региона платные парковки остаются платными

Александр ЖМУЛИН

Они работают не по графику выходных дней.

Некоторые водители в Твери недоумевают, почему в городе после введения Президентом нерабочей недели, а затем и продления её до 30 апреля, не отменяют оплату стоянки на платных парковках. Дни-то вроде же выходные, а значит, и платить не надо... Однако это не так. «КП»-Тверь обратилась за разъяснением в городскую администрацию.

Платные парковки в период с 6 по 30 апреля этого года продолжают работу в

обычном режиме. Стоянка в зонах 100 и 200 является платной с понедельника по пятницу с 8 до 20 часов, в зоне 400 - с 8 до 18 часов, - вот всё, что ответили в отделе информации и аналитики администрации Твери. Ясность внёс наш юрист. Оказывается, нерабочие дни, которые введены в стране, не приравниваются к выходным или праздничным дням. А значит, формально по закону повода отменять стандартный режим работы платных парковок нет.

Ввести бесплатный режим на парковках может только администрация города своим постановлением.

Кстати, в стране есть

такие прецеденты. К примеру, временные отмены оплаты стоянки на платных парковках по решению местных властей вводились в Казани, Воронеже и Перми. Но ненадолго, а лишь на время первой недели, объявленной Путиным нерабочей (с 30 марта по 3 апреля). Сейчас, судя по официальной информации, в этих региональных центрах парковки вновь работают в штатном режиме.

Однако 7 апреля Совет при Президенте РФ по развитию гражданского общества и правам человека выступил с инициативой об отмене платных парковок в Москве и других городах страны на время нерабочих дней.



# Путешествие из России в пандемию: Пошел мужик порося кормить, а телевизор в спину: «Сиди дома!»

Владимир ВОРСОВИН

Обозреватель «Комсомолки» оказался в разгар психоза по вирусу в глубокой провинции - саратовском городе Балашов. И рискнул прорываться домой - через Москву в Тверь. Какой увидел он карантинную Россию?

## «ПРОПУСК ЕСТЬ?»

Идея доехать на такси из Балашова через половину Центральной России прямо в Тверь уже не казалась мне странной. Или, глядя в истерический телевизор, предположим обратное?

Представим, что ты свободен от предрасудков. Тогда ты сядешь в полупустой автобус Балашов - Саратов (ходит). В Саратове, не нарвавшись на «античумной» патруль, переключишься в шальной поезд до Москвы (из тех, что не отменили). Затем, снова не попавшись санитарам, уже в Москве, сядешь в электричку на Тверь. Там ты наконец осознаешь, что натворил (потому что сидишь в пораженных коронавирусом соцсетях), и едешь в чихающе-кашляющих автобусах-вагонах... Нет, не домой. Ты, безответственная скотина, сдаешься в инфекционную больницу на самоутилизацию... Ну на фиг! Такси!

А над Балашовом сгущались тучи. Похоже, день-два, и дороги перекроют. - В Тверь так в Тверь, - пожал плечами балашовский таксист Володя и через километров 40 вдруг заинтересовался: «Пропуск есть?»

- Нет. А у тебя?  
- И у меня! - радостно. - А еще, слышал, таких, как мы, у Москвы на 5 тысяч штрафуют. Водитель в машине должен быть один. Правда?  
- Может, и правда...  
Володя помолчал. И сказал великое, вечное, на чем стоит земля русская:  
- Ну и х... с ним!

## ВОРОНЕЖЧИНА

По Воронежской области, судя по добротному асфальту и пасторали (благодаря губернаторам-почвенникам область считается зажиточной), мы ехали давно. Но ничего не происходило. Катастрофически ничего. Утренние города-открытки с церквями, парками, автозаправками стояли красивые, но пустые, как кладбищенские памятники.

- Помню, в апреле 86-го поехал на своем «КамАЗе» в Москву, - уже тосковал по гаишникам Владимир. - Нас останавливают менты и... моют машину. Вы с ума сошли? - спрашиваю. Чернобыль - отвечают. Через каждые 100 километров санитарный пост, и мыли так, что я выехал на замызганном металлоломе, а вернулся на сияющей конфетке... А тут смотри - менты боятся нос высунуть...  
Кафе закрыты, единицы работают на вынос. Видим скопление фур. Ха-



Продавец придорожного магазина: - Бери, брат, имбирь! Почти задаром. 180 рублей - 100 грамм.

ляль. Столики на улице. Слава Аллаху. Кормят! Вокруг дагестанцы. Видели, мол, один-единственный пост, у Тамбова...

- Стоит гаишник в маске, бедный, не подходит, - усмеваются. - Кричит - мы без масок почему? Бессмертные, что ль? Мы - ему: нам нельзя, за злодеев посчитают, а тебе, друг, удобно - кто тебя, бандита, в маске узнает? Тот злится, но мы из чумной Москвы едем, связываться не хочет, вдруг заразные...

## ТАМБОВЩИНА

На пустых дорогах много строительной техники - во времена самоизоляции это утешает. Приятно видеть, что у кого-то есть работа. Кипит сельская жизнь - поля, трактора, сеялки.

Но Володя присвистнул.  
- Что за ...? - спросил он. - Утро же!  
На черноземе десяток сельхозмашин, но в них ни души. Слово комбайны застыли там, где их бросили...  
- Да покурить мужики пошли, - говорю. - Давай, Володь, не нагнетать.  
- Давай, - соглашается водитель.  
Через 15 минут после похода в придорожный супермаркет. Злой.  
- Не нагнетать, говоришь?! - ворчит. - Сигарет в магазине нет, твои комбайнеры, похоже, выкурили!

Заезжаем в следующий магазин. Нашли. Правда, остались одни дорожки. Машинально заметил, что народ скупает лимоны. Похоже, новое снадобье от вируса? Давно не читал интернет.

Вот в этой резиденции губернатора решили разместить больных коронавирусом.

## ТАМБОВ

Удивительно смелый город. Почти не носит маски. На дорогах - ностальгия. Раритет. Автомобильные пробки.

Тамбовом управляет незаурядный мэр Наталья Макаревич. Заурядный вряд ли улетел бы отдыхать во Вьетнам 16 марта, озадачив город: как вытаскать с курорта своего правителя?

И тут местным депутатам пришла идея - назначить застрявшей под Ханоем градоначальнице премию в 200 тысяч рублей.

Начался скандал. Да такой, что мэр мгновенно материализовалась в городе, заперлась дома (теперь она правит Тамбовом по модной удаленке). И ни о какой премии слушать не хочет. И от денег отказывается (что мудро).

А вот местный губернатор Никитин выкрутился из неприятностей еще элегантнее. Когда в селе Отыясы Соновского района задумали открыть изолятор для «коронавирусников», местные жители предупредили о возможности случайного в нем пожара. Тогда больных решили разместить... в резиденции губернатора.

Черт! Браво! По-тамбовски смело!

## РЯЗАНЩИНА

Самый разгильдяйский на моем пути городок Михайлов, похоже, созрел до снятия всех запретов.

Две девушки едут на мотороллере. Свободолобивые амазонки. Волосы по ветру. Только вчера здесь, сам слышал перед ночевкой, ездил страшная машина с громкоговорителем. Сегодня она исчезла, и люди тихо просачиваются на улицы. Греются на солнце.

В магазинчике «Продукты» грустит

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Осторожно, по краешку объезжаем Москву. На въезд с Ленинградки в город... пробка. Но теперь она - родная. Хорошая. Знак, если едут люди в «чумной» город, значит, держится столица. Не все из нее бегут...  
А вот и Тверь в огнях. Спокойная. Покояющаяся на трех столпах - Авось, Не-

## Вернулся!

бось и Завтра будет видно.  
Стоит себе в 200 километрах от Москвы чуть ли не единственный из 85 невозмутимый субъект Федерации, где нет обязательного карантина...  
- Хорошо тут у вас, не то что в Балашове - сидим

без работы. Ни патрулей, ни громкоговорителей, - позабавившись на прощание Володя, водружая на лицо маску.  
- Чего? - киваю на маску. - Боишься?  
- А ты? Скажешь - нет? - усмеяется. - Через месяц посмотрим. Может, и зря...



Журналист «КП» увидел русскую провинцию не кукующей, а продолжающей жить.

армянин. Наблюдает, как я разглядываю ценники, нервничает.

- Хурма сушеная 800, брат, да была 600, - оправдывается. - Лимонами я даже не торгую. Побьют меня за лимоны по 500 рублей килограмм. Откуда у людей деньги?! Я же понимаю, брат, но рубль падает, а товар из Армении.

- Имбирь есть?  
- О! Это драгоценность! - переходит на нелегальный шепот, достает заветную коробочку с порошком. - Бери. Почти задаром. 180 рублей - 100 грамм.

## АЛЕКСАНДРО-НЕВСКИЙ

Отныне «Пятерочка» и «Магнит» - центры русской цивилизации. Вся жизнь там. Потому в трехтысячном рязанском поселке Александров-Невский, куда мы заехали на заправку, скулы сводит - две-три пустые улицы. Два сакральных магазина. И тишина... Но не зря бог дал городку такое имя (по легенде, князь останавливался здесь по дороге в Золотую Орду).

Фермерский магазинчик. Мясо дешевое. Сало вкусное.

- Чье? - спрашиваю, в уверенности, что из какого-нибудь агрохолдинга.  
- Наше, невское... - обижается продавщица. - Местные растят. Вот это - сегодня закололи, а это - врать не буду, позавчера коптели...

И меня так это растрогало!  
Мелочь, скажете. Ерунда. Все эти рязанские фермеры, личные хозяйства.

Но мысль, что вчера, когда под моими окнами орал громкоговоритель: «Граждане, оставайтесь дома...», крестьянин в Невском встал в 6 утра, накормил кур, гусей, повез мясо на продажу... И орет ему в спину телевизор: «Стой! Будь дома!» А у мужика русского забот столько, что он думает: «И чё? Сидеть, из окна смотреть, как рушится хозяйство? Кто скотину кормить будет? А внуков? А детей?»

И ты хватаешься за каждую светлую историю. Господи... Когда мир катится к чертям, ты, как кошка, падающая с 12-го этажа, цепляешься за любую хилую надежду.

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

КП.RU Репортажи нашего обозревателя из Балашова - на сайте kp.ru



Спецкор «КП» Дмитрий СТЕШИН, уехав из Москвы в деревню - на карантин, обратился к главному садоводу России Андрею ТУМАНОВУ за советом: можно ли во время эпидемии выжить на дачном участке и с чего начинать?

### НАВОЗНЫЙ ОЛИГАРХ

В последнее десятилетие при любом катаклизме у нашего общества сразу же случается обострение. На свет вылезают «выживальщики» и «всепропальщики» - люди, закупающие гречку и тушенку или патроны, «чтобы добыть гречку». За счет «выживальщиков» существуют десятки магазинов, торгующих армейским и туристическим барахлом, а «гуру выживания» написали десятки книг о том, как строить схроны в лесу. И никто из них никогда не обращал внимания на обычную дачу, которая есть у каждого второго жителя мегаполиса. «КП» исправляет этот провал.

Главреда газеты «Ваши 6 соток», экс-депутата Госдумы Андрея Туманова я нашел в США. Он поехал по своим садоводческим делам и застрял там из-за вируса. Ждет, когда можно будет вернуться домой, на свою дачу под Павловским Посадам.

Что делать во время пандемии коронавируса, он знает четко.

### НА СЛУЧАЙ ЭПИДЕМИИ

Туманов:

- Неправильно сидеть в городе. Поезжайте на дачу. В 60-х годах для чего специально дачи раздавали? Чтобы разгрузить мегаполисы на случай атомной войны, эпидемий и стихийных бедствий. Дача - лучший вариант: нет городской скученности, пространственная самоизоляция. Так что отправляйтесь на дачи, берите основные продукты - макароны, консервы, а остальное, чуть попозже, вам начнет давать сама дача - ваша кормилица.

Штешин:

- Я дачник-пионер. В сентябре расчистил участок от бурьяна, в ноябре построил дом. Что мне делать сейчас?

- Для начала перекапывайте землю, не забывая выбирать сорняки. Иначе летом не напропальваете. Скорее всего, придется вносить в землю органику. С органикой проблемы. Все, что под ее видом продается, - это переработанный торф. Он предназначен для увлажнения, и растения не смогут извлечь из него нужные элементы.

- У меня рядом, за забором, живет конь.

- Вам повезло! Конский навоз считается элитным,



Андрей Туманов:  
- А про серп, молот  
и компост вы  
не забыли? Это очень  
важные элементы дачи.

## Самоизоляция на даче: Не атомная война, но 6 соток пригодятся!

долговременного действия, и корни им не обожжешь. Имейте в виду, если вы захотите у меня что-то выменять по дачным делам - только на навоз!

### ВТОРОЕ ПОСЛЕ СОРТИРА

- С конем мне повезло, а что делать другим дачникам?

- А не надо ничего нового придумывать! Простой вариант - покупаете комплексное

У вас уже есть компостная яма?

- Нет...

- Это же второе, после сортира, что должно появиться на даче!

### БОРЩЕВИК ЖИВОТВОРЯЩИЙ

- У меня после расчистки участка получилось три стожка сорной травы метра по два высотой. Пойдет?

- На компост все пойдет, даже борщевик. Перчатки, маска, мачете - и вперед. Я сам так делаю. Я предлагал властям, как побороть борщевик: принимать его у населения, как металлолом. И в компост. Его выметут быстро. Одна опасность - как бы его сажать специально не стали... Земли хорошей не бывает, особенно у дачников. У дачников это неликвид - пе-

сок, глина, торф. Любую почву придется улучшать, и не думайте, что получится сразу. Я видел такие попытки у богатых людей: «Привезу два грузовика земли - и все». Работа с почвой - это пожизненное занятие! Мы едим каждый день, нельзя наесться на всю жизнь, то же и с почвой - ее надо кормить и лелеять. Если это торф, то добавляем песочек, подзол. Если глина, то разбавляем песком и торфом. И компост. Для меня даже картофельные очистки выкинуть - преступление. Я зимой все это замораживаю, а весной вывожу на дачу. Потому что компост невозможно купить нигде и ни за какие деньги!

### «ДЕТСКАЯ ГРЯДКА»

- С чего мне начать?

- Не пытайтесь сразу сделать все. Сделайте «детскую грядку» - рядок моркови, рядок салата. Посадите горох, редиску, свеклу. Все холодостойкое. Как только в почву можно воткнуть палец - сейте. А теплолюбивые - тыкву, помидоры, картофель - в майские праздники. Представьте, вы будете сажать помидоры, а первый урожай редиски уже можно есть. Причем с ней можно похулиганить.

- Как?

- Накупить разных сортов. Они растут на глазах, только поливайте. Но не сажайте все сразу. Сегодня рядок редиса, через несколько дней еще один. У вас получится такой конвейер, всегда на столе будут свежие овощи. И вы такого нигде не купите. Я считаю: если что случится - именно на дачах сохранится российская государственность!



- А потом  
мы вырастим  
здесь самую  
большую репку!

минеральное удобрение. Там уже будет азот, фосфор и калий. Примерно по 15% каждого, остальное - балансные вещества. Читайте инструкции, они для любителей, чтобы ничего не испортить!

- У меня жуткий суглинок. Это можно исправить?

- Будете заказывать органику или чернозем - вас 100% обманут. Привезут торф или, в худшем случае, ил из канализации. На нем все растет хорошо, только там вся таблица Менделеева, дикая отравка. Цветы можно выращивать, овощи - никогда.

- У метро разве что продавать такую редисочку...

- Так обычно и делается. Если кто-то обещает вам привезти курский чернозем, это вообще преступление, а вы будете соучастником. Единственное спасение любого дачника - компост.

### ■ ВОПРОС - РЕБРОМ

- Что на даче сажать в кризис?

- А я всегда про это говорил! Даже в США! Думаете, в Великую депрессию тут все только стояли в очереди за бесплатной похлебкой? Все газоны были засажены!

- А нам что сажать?

- Самую любимую, народную - картошку. Это самое простое. Вы же только начинаете? Отлично. Это как игра в казино - новичкам везет. Первый урожай картошки - самый большой! Удивите соседей. Картошка очень любит свежую землю, где она никогда не росла. Единственно, есть опасность стать потерянными человеком - больше не сможете есть магазинную картошку.

- А белок где взять?

- Бобы! Русские черные бо-

### Можно ли наесться

бы - шикарный сорт, ухода почти не требуют. Их пекут, делают похлебку.

- В них белка, как в мясе...

- И растут лучше всего, забивают все сорняки. Я вот приехал на дачу, есть хочу. Надрал бобов, лука, нарезал помидорину, на сковородку - обед готов. А если перчика добавить и сала - ни в одном ресторане такое не подадут!

- А где взять витамины?

- Чесноком озаботьтесь. И лук. Сажайте его больше, на Руси всегда лечились луком и медом. Лука много не бывает.

- Что еще подходит для наших широт?

- Капуста, вернее - капусты. На белокочанной не надо зацикливаться. Я, например, давно перешел на садовую.

Кольраби - растет сама по себе. С капустой не пропадешь. Россия всегда ею спасалась в тяжелые времена. Это витамин С. Не избегайте листовую капусту для салата. Салаты в разгар пандемии надо есть каждый день! А мы, россияне, недоедаем зелени.

- Что если горожанин не любит копаться в земле? А уржающая хочется.

- Если вы совсем разгильдяй и ухаживать ни за чем не можете, посадите топинамбур. Это такая зараза, что даже борщевик вытесняет. С одного растения - ведро клубней. Но ко вкусу надо привыкнуть, что-то среднее между кочерыжкой и картошкой. Если у вас растет топинамбур, с голоду уже не помрете.



Другие  
советы  
ищите  
на kp.ru  
в разделе «Дача»



# Отмены и повторного переноса ЕГЭ не будет

**КР** Полезные материалы читайте на kp.ru в рубрике «Образование»

■ А В ЭТО ВРЕМЯ

## Школы смогут закончить учебный год раньше

Ксения КОНЮХОВА

Министр просвещения ответил на самые важные вопросы родителей и педагогов.



Михаил ФРОЛОВ/«НП» - Москва

С работой школ и детских садов во время карантина остается много непонятого, а слухи плодятся каждый день! Чтобы их развеять, министр просвещения Сергей Кравцов ответил на самые актуальные вопросы родителей школьников и учителей.

**- Ну и долго мне еще в таких условиях заниматься? Когда вы уже победите эту пандемию?**

смастривают в правительстве, и при согласовании учителя могут работать из школы.

**- Будут ли работать детские сады?**

- Да, но только для тех детей, чьи родители работают согласно указу президента: это медработники, сотрудники правоохранительных органов и МЧС, а также те, кто обеспечивает жизнедеятельность нашей страны.

**- Сохранятся ли зарплаты учителей? Нужно ли им приходить в школу для работы?**

- Никаких снижений зарплаты быть не может! Если вдруг это произошло, нужно обязательно сообщать нам в Минпросвещения. Этот вопрос у меня на личном контроле. Что касается присутствия учителей в школе, то здесь решение принимают сами регионы в соответствии с эпидемиологической ситуацией. Это решение затем рас-

**- Будет ли повторно переноситься ЕГЭ?**

- Решения по повторному переносу сроков выпускных экзаменов в 9-х и 11-х классах нет (пока это

8 июня. 11 июня состоится обязательный экзамен по русскому языку, 15 июня - по математике). Если ситуация будет меняться, мы об этом сообщим. Было предложение зачислять выпускников в вузы по итогам школьных оценок, но оно вызвало большие сомнения и у вузов, и у учителей - мы

все понимаем, к чему это приведет. А что касается Всероссийских проверочных работ, то школьники могут написать и дома. Школам дана возможность проводить их в удобное для них время до конца учебного года.

**- Что делать, если учителя требуют срочного выполнения домашних заданий, а компьютер в семье один и нужен взрослым для работы?**

- Мы рекомендовали школам снять временные ограничения на выполнение домашних заданий. Кроме того, у нас есть проект по дополнительному оснащению школ, и семей компьютерной техникой, так что постепенно ситуация будет меняться. Будет и долгосрочная программа по оснащению компьютерами школ и увеличению скорости интернета.

Ксения КОНЮХОВА

Министерство просвещения предложило регионам три сценария, как действовать в зависимости от коронавирусной обстановки.

Выбрать тот или иной путь регионы могут самостоятельно, в зависимости от эпидемиологической обстановки. В любом случае каждое такое решение будет согласовываться в правительстве. Вот три сценария:

✓ **Возврат к обычным занятиям**

Такой сценарий рассчитан на регионы, где угрозы распространения коронавируса практически нет (а такие разве существуют? - **Ред.**). Однако даже там должны быть приняты специальные меры: классы должны быть разделены на группы поменьше, учебное время сокращено и т. п.

✓ **Продолжить обучение в дистанционном режиме**

Этот сценарий рассчитан на регионы со сложной эпидемиологической обстановкой. При этом школам нужно соотносить учебные нагрузки с нормами по охране здоровья детей. В зависимости от технического оснащения классы могут полностью перейти на дистанционные технологии. Или, если скорость интернета не позволяет вести уроки онлайн, педагоги могут передавать ученикам материалы и задания через электронную почту и в мессенджерах.

✓ **Завершить учебный год досрочно**

Этот сценарий рассчитан на регионы, где самая сложная ситуация с коронавирусом. Если техническое оснащение в школах не позволяет полностью перейти на удаленку, а риски заражения велики, школа может принять решение о досрочном завершении учебного года. При этом вся оставшаяся программа переходит на следующий учебный год. Каждое такое решение будет согласовываться индивидуально.

- Обстановка сегодня во всех регионах разная, - объясняет **заместитель министра просвещения Виктор Басюк**. - Каждая школа должна рассмотреть оптимальный график обучения, согласовать с региональным министерством, после чего обратиться к нам для дальнейшего рассмотрения.

В этом случае итоговые оценки школьникам выставляются по результатам текущей успеваемости и итогов Всероссийских проверочных работ. Задания ВПР были выданы школам еще в марте, для того чтобы ученики смогли решить их из дома в любой удобный для них момент до конца учебного года.

### А В ЭТО ВРЕМЯ

## Школьники подготовятся к экзаменам по телевизору

Ксения КОНЮХОВА

Создана новая платформа «Моя школа - online» для учебы в условиях самоизоляции.

С переводом школ на дистанционное обучение у многих детей возникла проблема - как не отстать от программы в такой экстренной ситуации? Чтобы помочь детям учиться дистанционно, Министерство просвещения запускает новую платформу «Моя школа - online». Там будут выкладываться короткие учебные материалы, которые каждый школьник сможет освоить сам. А там, где нет хорошего интернета, эти материалы можно будет посмотреть по телевизору - мы уже договорились на этот счет с рядом телеканалов. Также эти материалы можно будет сохранить на компьютерах до-

ма и в школе и учиться без подключения к интернету.

Пока учебные материалы рассчитаны в основном на 4-ю четверть - то есть это как раз та программа, которую ученикам предстоит освоить дистанционно. Занятия рассчитаны на всех учеников с 1-го по 11-й класс. Для 9 - 11-х классов есть деление на базовый уровень (для тех, кто готовится к обязательным экзаменам - русскому и математике на ЕГЭ и ОГЭ) и профильный (для подготовки к экзаменам по выбору по другим предметам).

Пока на платформе можно начать учить русский язык и математику, а до 23 апреля будут выложены все остальные базовые предметы по всем классам. Эти материалы будут выкладываться раз в неделю, они бесплатны и доступны абсолютно всем ученикам и педагогам, уточнил **Руслан Гагкуев, главный редактор корпорации «Российский учебник»**.

**99,3 FM** Самые острые вопросы образования - в «Родительском вопросе» по воскресеньям в 11.00 (мск)

**Пора готовить нежные сливочные пасхи и ароматные пышные куличи**

**КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА**

Приобретайте на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)

Семейные рецепты проверенных времен

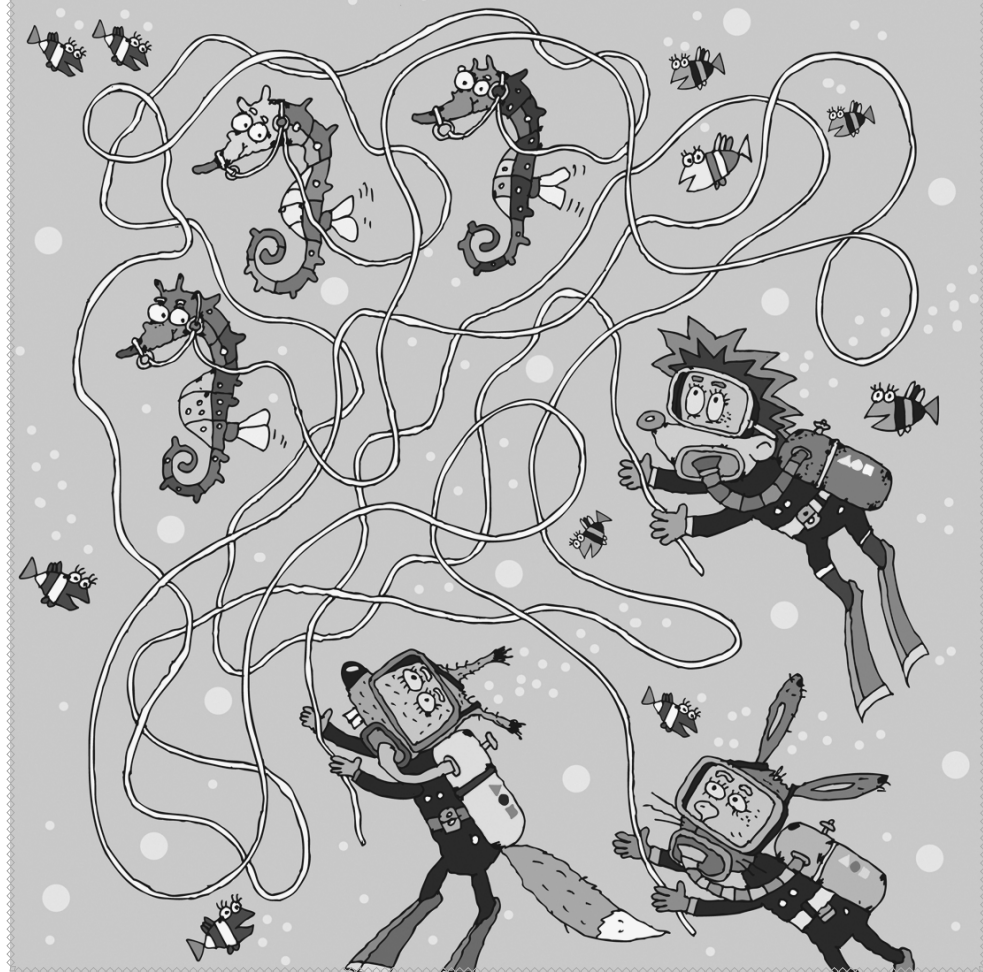


# ЕРОШКИНА ПОЛЯНКА

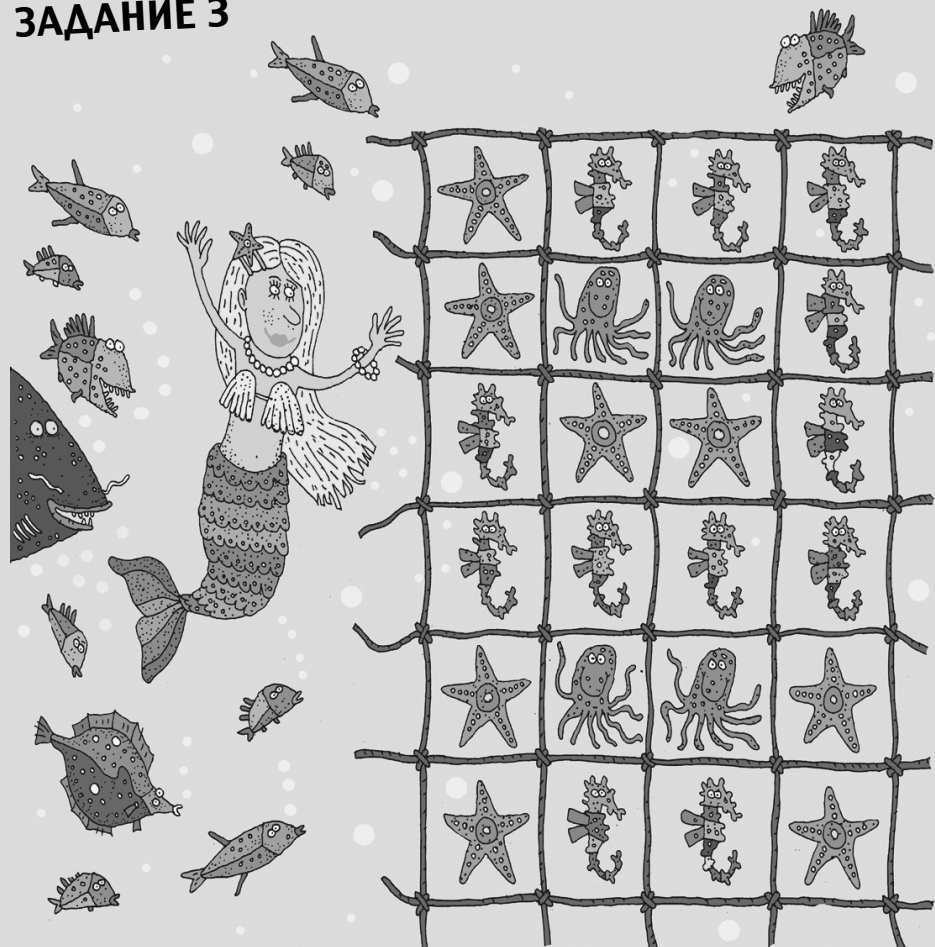
## ЕРОШКА В МОРСКИХ ГЛУБИНАХ

### ЗАДАНИЕ 1

На коньках можно покататься даже под водой! Ёжик Ерошка, зайчик и белочка нашли в море целый табун морских коньков. Конёк Огонёк повезёт Ерошку, конёк Малёк помчит с белочкой, а конёк Игорёк прокатит зайчика. Определи, кто из морских коньков Огонёк, Малёк и Игорёк.



### ЗАДАНИЕ 3



Помоги русалочке разделить сеть на четыре части так, чтобы в каждом кусочке были три морских конька, две морские звезды и один осьминог.

### ЗАДАНИЕ 2

Ёжику Ерошке с друзьями повезло увидеть совсем близко симпатичных морских котиков! Узнай, как славные мореплаватели называли свою подводную лодку.

Зачеркни на борту повторяющиеся буквы, а из оставшихся букв составь слово.

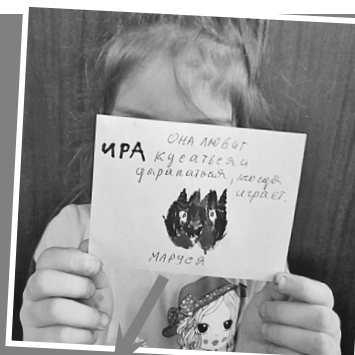


## Конкурс «Моё зверьё»



Здравствуйте!  
Наша черепаха Персик очень подвижная и забавная. За ней интересно наблюдать!  
Полина Кондратова, 9 лет.

Кошечка Маруся любит кусаться и царапаться, когда играет со мной.  
Ирина Лопырева.



Это мой кот Пафнутий. Ему 4 года, он очень умный, хорошо ловит мышей, любит рыбу и колбасу.  
Настя Остроухова, 8 лет.



Рисовал Сергей БЕЛОЗЁРОВ.



# Если карантин в квартире - лягте на пол, три-четыре

Окончание. Начало < стр. 1.

- Комплекс стоит делать ежедневно. Это даст возможность сохранить фигуру в форме, поднимет настроение и иммунитет тоже, - посоветовал Эдуард Каневский, фитнес-тренер певицы Аниты Цой и автор книги «Хватит жрать! И лениться».



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

## Горизонтальная стойка

**Какие мышцы тренируем:** плечевые, трицепсы, пресс и ягодичы.

Сядьте на пол, согнув колени, стопы на полу, ладони прижаты к полу на уровне бедер. Поднимите бедра на несколько сантиметров от пола. Зафиксируйте бедра наверху (тело должно быть параллельно полу от плеч до коленей), выпрямите правую ногу по диагонали и коснитесь левой рукой правой ступни. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сменив ногу. Продолжайте выполнять упражнение в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше повторов.



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

## Стульчик

**Какие мышцы тренируем:** квадрицепс.

Прижмитесь к стене спиной. Пятки должны быть на расстоянии 20 см от стены. Поставьте ноги немного шире плеч, руки держите расслабленными или скрестите их на груди. Сделав глубокий вдох, опуститесь вниз, сгибая колени. Следите за положением спины. Она все время должна быть прижата к опоре. Опуститесь до нижней точки (когда бедра будут параллельны полу). Чтобы правильно выполнить упражнение, представьте, что сзади вас стоит стул, на который вам необходимо сесть. Когда колени окажутся согнутыми под прямым углом, замрите. Задержитесь в таком положении как можно дольше. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте перерыв на несколько минут, а после вновь повторите «стульчик».

И ещё о домашних упражнениях на < стр. 9.



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

Начните занятия с легкой разминки: вращения головой, наклоны. А уже потом можно и с углом потренироваться.



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

## Махи с бутылками воды или гантелями

**Какие мышцы тренируем:** средняя дельтовидная мышца рук.

Возьмите в руки гантели или две литровые бутылки с водой. Расправьте плечи, спину держите прямо, корпус немного вперед. Сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы и плавно разведите руки в стороны (они при этом должны быть немного согнуты в локтях). Упражнение можно делать сидя.

## Отжимания

**Какие мышцы тренируем:** плечевые, груди и рук, пресс.

Примите позу планки, опираясь на ладони и пальцы ног, руки разведены, тело вытянуто в прямую линию от головы до пяток. Выполните отжимание, прижав локти к ребрам, и вернитесь в исходное положение. При подъеме коснитесь правой рукой левого плеча и опустите руку. Делайте отжимания, сменяя руки. Продолжайте выполнять упражнение в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше повторов. Если будет очень сложно, то можете отжиматься, стоя на коленях.



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва



Иван МАКЕЕВ/«КП» - Москва

## Растяжка

Завершите тренировку любыми упражнениями на растяжку мышц, это могут быть наклоны или шпагат.



Еще больше упражнений в видеоуроке - на сайте kp.ru

Подготовила Анастасия ВАРДАНЯН.



**БУДЬ СТИЛЬНОЙ С «КП»**

Самые красивые девушки России не пропускают ни одной книги от «Комсомолки». Переходи на [shop.kp.ru](http://shop.kp.ru)\*, выбирай и читай с удовольствием!

Реклама



Мария ЛЕНЦУ «КП» - Красноярск

**АНЕКДОТЫ В НОМЕР**

**\*\*\***  
**Лайфхак.**  
 Верный способ проверить, вырубилось ли электричество только у вас в квартире или во всем доме, - открыть список доступных Wi-Fi сетей на телефоне.

**\*\*\***  
 Роза Марковна провела двадцать лет в счастливом законном браке, чего, правда, нельзя сказать о пяти ее сменившихся супругах.

**\*\*\***  
**Испытательная станция фабрики дыроколов предлагает новогоднее конфетти.**

**\*\*\***  
 - Бабушка, почитай мне что-нибудь на ночь.  
 - Что, например?  
 - Ну, скажем, рэп...

**\*\*\***  
 - Шеф, гад, заставил компьютерщиков сделать доступ к ВКонтакте и Facebook только с 9 утра! Якобы чтобы народ приходил вовремя.

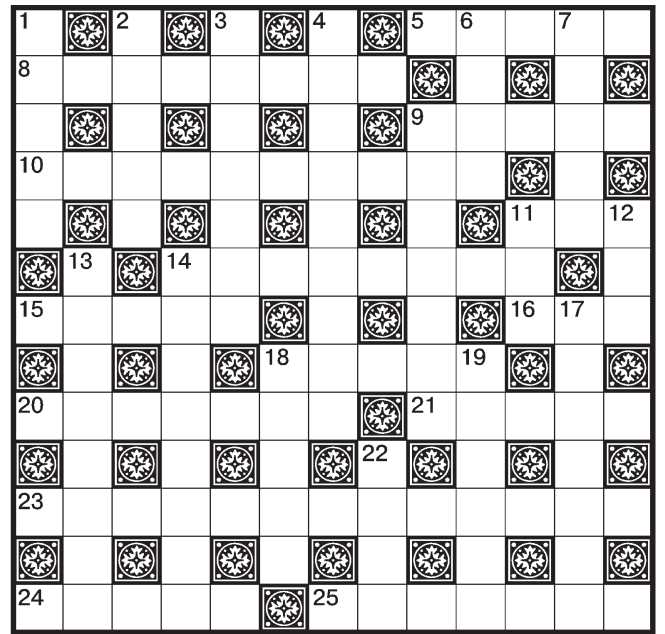
- Ну и что?  
 - И ведь приходят!  
**\*\*\***  
 «Ужас какой-то...» - подумал Стивен Кинг и включил новости.

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

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



**КРОССВОРД ОТ ОЛЕГА ВАСИЛЬЕВА**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. На голове у пожарного. 8. Как в Европе называют икру осетра, достигшего возраста 85 лет? 9. Треска из северных морей. 10. Полная неспособность фиксировать внимание. 11. Какого злодея Анатолий Папанов озвучивает в мультфильме «Бобры идут по следу»? 14. Причина отсутствия звезды дома. 15. Сетка, чтобы отдыхать. 16. Где работает героиня драмы «Неподсуден»? 18. Стенобитное орудие из поговорки. 20. Какое название в начале 90-х годов носили сразу три футбольные команды России - из Москвы, Кисловодска и Петрозаводска? 21. Пиявка с крыльями. 23. Из-за чего репей снискал себе «дурную репутацию»? 24. Лукоморье для географа. 25. Национальность основателя Донеца.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Мелодрама «Голливудский ...» от Вуди Аллена. 2. График из сопромата. 3. Обычный персонаж для готического романа. 4. Игра с корзинами. 6. Какая часть света носит имя женщины? 7. Кто говорит «Чао!» в конце фильма «Иван Васильевич меняет профессию»? 9. Кулинарное название головного убора. 11. Основа роллов в японском ресторане. 12. Ключ цифрового звучания. 13. С кем скандалил в кинотеатре герой рассказа «Прискорбный случай» Михаила Зощенко? 14. Самый «молочный» праздник у древних греков. 17. «В сексе главное не победа, а ...». 18. Закусочный опус из меню. 19. Первый, кто дважды летал к Луне. 22. Кто вечно кукуется?

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД:** 5. Каска. 8. Лис. 9. Лосось. 10. Внимательность. 11. Шляпа. 12. Цифры. 13. Стив Джобс. 14. Домашнее животное. 15. Сетка. 16. Япония. 17. Секс. 18. Бургер. 19. Зощенко. 20. Космос. 21. Пиявка. 22. Лунтик. 23. Репей. 24. Страна. 25. Украинцы.

**Погода в Твери и области завтра, 11 апреля**

	ночью	днем
Тверь	-1...+1	+3...+4
Белый	-2...+2	+4...+6
Бологое	-2...+1	+3...+4
Осташков	-1...+1	+3...+5
Весьегонск	-3... -2	+2...+3

**Давление** - 750 мм рт. ст. (норма апреля - 754)  
**Относительная влажность воздуха** - 67% (норма 70%)  
**Ветер** северо-западный, 4 м/с

ясно ☀️ облачно ☁️ пасмурно ☁️  
 дождь 🌧️ гроза ⚡️ снег ❄️  
**Восход** - 5.38 **Луна**  
**Закат** - 19.37 **убывает**

**СПАСИБО, ЧТО КУПИЛИ ЭТОТ НОМЕР!**

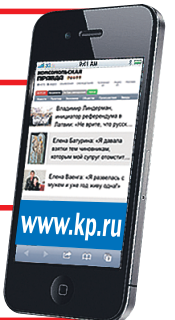
Если у вас есть:

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

**Звоните нам!**

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

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



**Майя СУХОРУКОВА, Красноярск:**  
 - PR-директор, специалист по коммуникациям. Впервые мы можем меняться, оставаясь дома. И осознать ценность простого человеческого объятия. Мы скоро сбросим маски и точно не будем прежними.

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](mailto:miss@kp.ru)

**Виктория АНДРЕЯНОВА, модельер,** известная своим архитектурным подходом к дизайну, который применяет и к женственным платьям, и к строгой униформе:



- Рубашка - грандиозная альтернатива всем пижамам. Светлая рубашка дома может быть даже помятой, в этом ее расслабленный шик. Классика - позаимствовать нарочито большую рубашку мужа и носить как платье. Альтернатива - напротив, очень приталенную свою, закатав рукава, с джинсами или длинной юбкой.



Голосуйте за понравившуюся вам участницу на нашем сайте [kp.ru](http://kp.ru) в разделе «Будь стильной с «КП»!»

\* ОГРН 1027739295781 АО «ИД «Комсомольская правда», 127287, Москва, Петровско-Разумовский Старый проезд, 1/23, стр. 1.

**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](mailto:kp@kp.ru); Web-сервер: [www.kp.ru](http://www.kp.ru); отдел рекламы тел.: (495) 777-02-82; e-mail: [advert@kp.ru](mailto:advert@kp.ru); служба распространения - (495) 777-02-82

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов. Индексы 50176, 50057, 84750 Тип. №  
 Время подписания в печать по графику - 17.00, фактически - 16.30  
 ISSN 0233-433X

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

Тираж этого номера: 240 290 экз.  
 Цена договорная

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита - [www.press-abc.ru](http://www.press-abc.ru)



**РЕДАКЦИЯ И ИЗДАТЕЛЬ РЕГИОНАЛЬНОГО ВЫПУСКА ООО «ТВЕРЬ-ПРЕСС»**

Директор - А. АНДРУСЕНКО  
 Редактор - О. ЗИНЧЕНКО  
 E-mail: [gazeta@kptver.ru](mailto:gazeta@kptver.ru), [www.kp.ru](http://www.kp.ru)

Адрес: 170008, г. Тверь, ул. Озерная, 11а.  
 ТЕЛЕФОНЫ: редакция: (4822) 33-93-63, 33-93-10; реклама: 58-35-28.

Газета отпечатана в ООО «Тверь-Медиа-Полиграфия»: г. Тверь, ул. Учительская, 54. Время подписания тверского выпуска - 17.30. Все рекламируемые товары и услуги имеют необходимые лицензии и сертификаты.