«Надо потворствовать необычным пищевым желаниям больных ковидом»

Главный диетолог Минздрава Виктор Тутельян — о том, какие продукты самые полезные и самые вредные во время пандемии

Юлия Игнатьева

Павел Волков / «Известия»

Почему в период пандемии нельзя злоупотреблять острой кухней, но стоит есть побольше квашеной капусты? Как сказалась удалёнка на проблеме лишнего веса? Как неправильное пищевое поведение, начиная с рождения, мешает выздоравливать от COVID-19 и сокращает жизнь? Что можно есть в неограниченном количестве и не поправляться? Как и чем мы будем питаться в будущем? На вопросы «Известий» ответил научный руководитель Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, академик РАН Виктор Тутельян.

Может ли правильно подобранная диета помочь больному коронавирусом?

Конечно. В общих чертах — должно быть полноценное питание, удовлетворяющее все потребности человека в пищевых и биологически активных веществах адекватно его энергозатратам. Это база, из которой формируется прочный иммунитет, адаптационный потенциал, помогающий организму сопротивляться любым неблагоприятным факторам, включая вирусы. Если человек защищён ферментами первой и второй фазы метаболизма ксенобиотиков, антиоксидантными ферментами, вирус приходит на готовую к обороне почву.

Но иммунная система требует пополнения резервов. В случае инфицирования необходимо её усиливать, принимать пищу, которая способствует синтезу антител в организме. Значит, нужно дополнительное количество витаминов, в первую очередь D, A, E, C, витамины группы B, то есть полный витаминно-минеральный комплекс. Нам нужен целый ряд химических соединений, которые стимулируют синтез ферментов, — это флавоноиды, индолы, изофлавоны. Их можно получить с овощами и фруктами, но мы едим их мало. И больным, и переболевшим требуется не менее 400, а лучше 500–600 г свежих овощей и фруктов в день. Это базовое обеспечение.

Во время болезни, особенно при заражении штаммом «Дельта», часто страдает желудочно-кишечный тракт. Свежие овощи и фрукты трудно усваиваются.

Значит, нужно делать акцент на щадящей пище, подвергнутой ферментированию, чтобы максимально облегчить всасывание необходимых клеткам веществ. Например, есть квашеную капусту. Если нарушается микрофлора кишечника, ешьте молочнокислые продукты, которые облегчают работу ЖКТ с помощью пробиотиков, пребиотиков. Больше употребляйте продукты, богатые лактобациллами, — это простокваша, йогурты.

Полезные вещества следует принимать с пищей, и в виде БАДов. Скажем, из овощей и фруктов мы в основном получаем витамин C, витамины группы B, фолиевую кислоту, а все остальные витамины должны принимать дополнительно. У больного часто извращается вкус — значит, надо помочь, быть может, потворствовать необычным желаниям. Самое главное — заставить его получить всё необходимое для защиты. Это и есть путь к выздоровлению и преодолению последствий ковида.

Есть ли продукты, которые снижают иммунитет и в ситуации эпидемии от них лучше воздержаться?

Большое количество сахара, сладостей угнетает иммунитет. А также солёные продукты, колбасные изделия, сосиски с высоким содержанием транжиров. От консервированных овощей полностью отказываться не стоит, но лучше уменьшить их потребление, поскольку обычно в таких консервах содержится уксус и много соли.

Сейчас в большой моде национальная кухня. В условиях пандемии не вредно ли увлечение экзотическими блюдами?

Многие блюда кавказской, тайской, индийской кухни — острые, с большим количеством соли. Надо избегать острых блюд, не провоцировать организм на нежелательные реакции, успокоить желудочно-кишечный тракт.

Из-за пандемии даже здоровые люди оказались на карантине, работают удалённо. Есть ли рекомендации для них?

Большая угроза — гиподинамия. Энергозатраты резко снижаются, человек меньше ходит, а дома до холодильника рукой подать. Если адекватно не изменить рацион, неизбежно наступит ожирение. И мы уже наблюдаем последствия.

Мы сегодня стоим перед дилеммой: хотим быть изящными при уменьшенной физической активности. Все блага цивилизации направлены на уменьшение физической активности. Не нужно носить воду, колоть дрова. Можно возмещать снижение активности в быту спортом, хоть танцами. Но мы этого не делаем и не уменьшаем количество потребляемой еды, значит, нарушаем первый закон науки о питании: едим больше, чем тратим энергии.

Больше 55% населения России старше 30 лет имеет избыточную массу тела. 25–26% — ожирение и букет сопутствующих заболеваний. В результате растёт количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. За всё надо платить.

Ещё с советских времён у нас существуют диетические столы под номерами. Жива ли ещё эта система?

Эту систему в 1920-е годы предложил профессор Мануил Певзнер. Сегодня мы её значительно упростили. Осталось несколько крупных блоков с вариациями: стол, богатый белком, низкобелковый, высокоэнергетический или со сниженной калорийностью. Но не надо быть догматиком. Если, допустим, больным с заболеваниями почек нужно снизить потребление белка, надо убрать часть белковой пищи и заменить её полноценными, но отдельными аминокислотными смесями, специализированными продуктами.

Под руководством президента Российской академии наук полгода назад был создан консорциум, где центральное место занимает Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии и объединены фактически все институты, которые занимаются разработкой специализированных продуктов питания.

Какова цель консорциума?

У половины населения нашей страны отмечается дефицит отдельных витаминов, у 30% — поливитаминная недостаточность. То есть потребность в пище как источнике энергии существенно уменьшилась, а потребность в микронутриентах — витаминах, минеральных веществах, микроэлементах — сохранилась примерно на том же уровне. Как её обеспечить? Можно принимать витаминно-минеральные комплексы. Но к БАДам у многих настороженное отношение, потому что недобросовестные производители приписывают БАДам какие-то полезные свойства.

Другой путь — получить недостающее с пищей. С обычной традиционной пищей результата не будет, сколько ни считай на компьютере, составляя лучший рацион. Витамины теряются в процессе транспортировки, хранения, технологической и кулинарной обработки. Поэтому мы просим промышленность: уберите жиры, трансжиры, холестерин. Добавьте витамины, минеральные компоненты, обогатите свои продукты. Дайте нам специализированные продукты профилактического назначения — максимально персонализированные: для детей разных возрастов, пожилых людей и так далее. Их научились делать, но в нашей стране, к сожалению, пока производят мало.

Почему?

У нас же частные производства — нельзя, как раньше, ввести новые продукты постановлением Совмина. Должен сформироваться спрос, и он будет стимулировать производство. Как пример: мотивация есть у спортсменов. Они видят прямую зависимость между специализированным рационом и спортивным результатом. В этом движении специализированное спортивное питание — авангард, за ним потянутся остальные.

То есть специализированное питание — наше будущее? Над этим работает ваш институт?

И не только. Изучаем новые источники пищи — например, насекомых. В Юго-Восточной Азии на рынках можно увидеть каких-то жучков, саранчу — как семечки. Я, например, не могу их есть в таком виде, но из этого сырья нетрудно сделать продукты, которые подойдут всем. Из этих насекомых выделяется полноценный белок, а дальше из него можно делать имитацию мяса или обогащать изделия традиционной пищи.

В СССР была самая мощная в мире микробиологическая промышленность — 11 заводов, 1,5 млн т тогда ещё только кормового белка. Но в начале 1990-х на одном из заводов произошёл выброс, началась аллергизация местного населения. Вместо того чтобы обезопасить производство, все такие заводы перепрофилировали. Мы потеряли 1,5 млн т белка, производство своих витаминов, аминокислот и сейчас производим всё это только по лизингу и из импортных субстанций.

Когда ждать результата?

Сейчас идут исследования безопасности. Они длительные, на нескольких поколениях животных. Через год-два, возможно, начнётся использование такого белка для кормовых целей, а мы будем пробовать мясо животных, в пищу которых будет добавлен белок, как я делал в своё время. В 1968–1969 годах я полгода был на рационе из свинины, говядины, курятины, индюшатины — мяса животных и птиц, которым давали белково-витаминно-минеральный корм, полученный путём микробиологического синтеза. Как видите, живой и ещё собираюсь пожить.

Вы упомянули, что специализированные продукты должны быть персонализированными. Но и обычная еда тоже. И каждый, видимо, должен «знать свою норму», но выяснять это хлопотно.

Институт разработал новые нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. Определение этой потребности — фундамент, на котором стоит нутрициология, современная наука о питании. Впервые такие нормы были утверждены Минздравом в 1951 году, но они определяли довольно узкий круг компонентов: общая энергетическая ценность рациона, белок, 2–3 витамина, минеральные вещества. Постепенно по мере накопления мировых и собственных научных данных, изменения структуры питания и энерготрат населения они уточнялись.

Последний документ утверждён Роспотребнадзором в конце прошлого года. Впервые в мире мы дали коридор от «мало» до «много и опасно» для целого ряда биологически активных микронутриентов, ответственных за нашу адаптацию для борьбы с инфекциями и вредным экологическим воздействием. Мы их впервые в мире как-то отнормировали. На этом основании будут рассчитываться рационы для разных категорий больных и здоровых. А в дальнейшем любой человек сможет руководствоваться этой информацией.

Каким образом?

Институт выпустил книгу «Цифровая нутрициология». Это попытка перевести в цифру процесс создания индивидуального рациона. Сейчас мы создаём компьютерную программу, в которую можно вместит антропометрические данные человека и ещё целый ряд показателей, чтобы индивидуализировать результат.

Алексей Данкин / РИА Новости

Полный текст интервью читайте на iz.ru

Институт на диване

Сколько студентов после каникул перейдёт на дистанционное обучение

Вероника Кулакова

Многие вузы Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов после окончания зимних каникул перейдут на дистанционный режим занятий, выяснили «Известия». 20% российских регионов начали переводить на онлайн-обучение и школьников. Эксперты оправдывают введение дистанционного режима повышением заболеваемости среди детей и подростков, но при этом отмечают нетождественное влияние такого формата на успеваемость.

Константин Кокорин / «Известия»

КАНИКУЛЫ ДОМАШНЕГО РЕЖИМА

Во избежание распространения коронавируса ряд вузов Москвы, Санкт-Петербурга и других крупных городов по окончании зимних каникул не вернёт студентов в аудитории. Это следует из ответов высших учебных заведений на запросы «Известий». Так, с 7 по 27 февраля будут учиться удалённо все факультеты Российского университета дружбы народов (РУДН), за исключением подготовительного.

— Учебный план перестраивается таким образом, что в эти три недели занятия в основном будут лекционные. Аудиторные занятия останутся только у иностранных студентов, которые приехали на подготовительный факультет в этом учебном году и проживают в общежитии через дорогу от учебных корпусов. Таких студентов 200. Они продолжат очно изучать русский язык в группах до десяти человек с соблюдением требований Роспотребнадзора, — рассказал «Известиям» ректор РУДН Олег Ястребов.

Студенты Медицинского института РУДН в феврале также переводятся на дистанционный формат обучения. При этом 180 студентов и 50 ординаторов будут помогать врачам в «красных зонах» — для них учебу организуют по индивидуальным учебным планам, добавил Олег Ястребов.

После каникул дистанционный режим для своих студентов введут Крымский федеральный университет, Томский политех, СПбГУ, РГГУ и Российская экономическая школа, следует из ответов вузов «Известиям». В смешанном формате будут учиться в МФТИ, НИУ ВШЭ, Уральском и Казанском федеральных университетах.

В МГУ имени Ломоносова решение примут в ближайшие дни. Формат обучения и пропускную систему определят для каждого факультета отдельно в зависимости от эпидемической обстановки, сообщили в пресс-службе университета. А РЭУ имени Плеханова даст студентам выбор, в какой форме проходить обучение: для всех видов занятий будет обеспечена синхронная трансляция, сообщается на сайте вуза.

Ранее в Минобрнауки заявляли, что в российских вузах вакцинацию от COVID-19 прошли порядка 50% студентов и более 90% преподавателей.

ОДНИ ДОМА

Внеплановый переход на удалёнку коснулся не только студентов, но и школьников. О переводе на дистант до 13 февраля учеников 7–11-х классов сообщили власти Санкт-Петербурга. На Ставрополье школьники 1–8-х классов будут учиться из дома до 9 февраля. В Республике Алтай на удалёнку перевели всех школьников столичного Горно-Алтайска. А в Ленинградской области всех учащихся и вовсе отправили на внеплановые каникулы до 20 февраля.

Всего, по подсчётам ТАСС, около 20% российских регионов из-за распространения «Омикрона» начали массово переводить школы и средние специальные учебные заведения на дистанционное обучение. Но в сумме, по данным Минпросвещения, в онлайн-режиме на данный момент обучаются немногим более 8% школьников. На карантин закрыты 230 школ, следует из из информации, опубликованной в понедельник, 31 января, на сайте ведомства.

Несмотря на то что обучение в режиме онлайн перестало быть чем-то непривычным, для школьников дистанционка не лучший вариант, считает директор российского офиса международной EdTech-компании GoStudent Мария Кислова.

— Согласно нашим исследованиям, 76% родителей и 80% детей признают, что столкнулись с проблемами, связанными с получением знаний и восприятием образовательного материала во время пандемии. А вот в высшей школе дистанционное образование меньше сказывается на успеваемости и результативности обучения. Участие родителей в образовании уже не является определяющим фактором, студенты не так страдают от отсутствия живого общения, как школьники. К тому же вузы лучше умеют организовать учебный процесс в режиме онлайн, — говорит она.

ПРОСПАТЬ КОВИД

Перевод школьников на дистанционное обучение вызван высоким уровнем заболеваемости детей COVID-19. «Сейчас в связи с распространением штамма "Омикрон" существенно возросла заболеваемость детей и подростков. Более того, ежедневно мы фиксируем значительное количество госпитализаций детей с COVID-19», — сообщила 31 января замэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Ракова. По её словам, с 1 февраля под лечение детей с COVID-19 перепрофилируется корпус детской больницы им. Г.Н. Сперанского.

— При «Омикроне» у некоторых детей наблюдается высокая лихорадка — температура до 40 градусов в течение первых трёх суток. А также боль в горле, головная боль и сухой раздражающий кашель, — рассказала «Известиям» заместитель главного врача Тосненской больницы Галина Алексейчук.

Число тяжёлых больных и случаев заражения в целом должно снизиться с началом кампании по вакцинации подростков. В Москве она стартовала 31 января. В столице организовано 13 точек, где могут привиться подростки от 12 до 17 лет, сообщила 1 февраля уполномоченный по правам ребёнка в Москве Ольга Ярославская.

Первые партии препарата «Спутник М+ получило и большинство российских регионов.

— Детские вакцины отличаются от взрослых в первую очередь дозировкой. У детей более яркo и энергично работает иммунная система, поэтому им не нужны такие большие дозировки антигенов, как взрослым, — отметил заведующий лабораторией бионанотехнологии, микробиологии и вирусологии Новосибирского госуниверситета Сергей Нетёсов.

Совсем скоро начнутся испытания вакцины для детей от 6 до 11 лет, заявил 31 января глава Центра имени Гамалеи Александр Гинцбург. Не стоит забывать и о профилактике заболеваний до появления вакцины, отметила научный руководитель сети клиник иммунореабилитации и превентивной медицины Grand Clinic Ольга Шупло.

— Профилактика от коронавируса для детей любого возраста должна быть основана на восполнении дефицита витамина D, организации полноценного сна и промывании слизистых. Установлено, что люди, принимающие до заражения витамин D, примерно на 20% болеют реже, а клиническая форма заболевания у них более лёгкая. Кроме того, следует обрабатывать фризраствором слизистые после посещения улицы и любых публичных мест и часто проветривать помещения. При работе центрального отопления, слизистые сохнут, а это позволяет вирусам быстрее внедриться в организм, — подчеркнула специалист.

Также ребёнок обязательно должен хорошо высыпаться, потому что во сне вырабатываются иммунные клетки, отметила она. В этом смысле удалёнка принесёт пользу — не нужно ни свет ни заря вставать с постели, чтобы добраться до школы.

Заболеваемость COVID-19 в России

Источник: стопкоронавирус.рф

МНЕНИЕ

В ожидании ходов

Из личного архива

Александр Семёнов

Доктор биологических наук

Мы знакомы с новым коронавирусом больше двух лет: видели его на сотнях или даже тысячах микрофотографий, знаем, в каких местах его можно встретить чаще всего. Мы осведомлены о его таге к тем, кто не носит маску, знаем, что испытывают люди, встретившие его на своём пути, но до сих пор не можем сказать наверняка, каким будет его следующий ход.

Начальный период пандемии характеризовался низкой изменчивостью SARS-CoV-2 и не предвещал появления вариантов, вызывающих обеспокоенность (ВВО) (одна из групп вирусов по классификации ВОЗ). Обнаружение в сентябре 2020 года первых образцов, относящихся к варианту «Альфа», и последующее признание его в качестве ВВО стали началом новой фазы реагирования на пандемию. Постоянный мониторинг изменчивости нового коронавируса, проводившийся научными центрами во всём мире, стал одним из приоритетных научных направлений по изучению возбудителя новой коронавирусной инфекции. Секвенирование, или, иными словами, определение генетических последовательностей вирусов, циркулирующих в том или ином регионе, позволяет вовремя заметить появление мутаций, которые могут сделать SARS-CoV-2 более опасным для человека.

В тот момент, когда учёные видят, что перед ними вирус, имеющий значимые генетические замены или их сочетания, указывающие на серьёзный эпидемический потенциал, научные коллективы стремятся как можно быстрее оценить основные параметры вируса: способность к передаче, жизнеспособность нового варианта в окружающей среде, тяжесть вызываемого заболевания, степень ускользания от иммунного ответа, устойчивость к физическим воздействиям и ряд других.

В недавнем препринтном исследовании японские специалисты показали большую жизнеспособность варианта «Омикрон» на различных поверхностях, в частности пластиковых, в сравнении с предшествующими вариантами вируса «Дельта» и «Альфа». Но, на наш взгляд, динамика снижения инфекционности «Омикрона» под воздействием различных физических и химических факторов не отличается от таковой у других вариантов вируса. Гораздо важнее то, что вирус остаётся уязвимым для дезинфицирующих средств. И передача «Омикрона» через поверхности — это лишь один из способов, дополняющий основные: воздушно-капельный и воздушно-пылевой.

Так или иначе, именно более выраженная способность к трансмиссивности стала эволюционным преимуществом, обеспечивающим конкурентное вытеснение «Омикроном» других циркулирующих вариантов.

Если проводить аналогию между жизнью людей и существованием коронавируса, то, подобно тому, как рождение вундеркинда в человеческой популяции является непредсказуемым и отчасти случайным событием, так и мы не в состоянии спрогнозировать, где сформируется новый опасный вариант ковида. Вместе с тем зоной риска всегда остаются районы с активной передачей инфекции: штаммы «Альфа», «Дельта» и «Омикрон» впервые проявили себя в тех странах, где вирус имел высокие темпы распространения. Это, однако, не означает, что они стали непосредственным продуктом неблагоприятной эпидситуации.

Говоря о механизмах появления «Омикрона», авторы недавней публикации в журнале Nature упоминают три возможных эволюционных пути: постепенное приобретение мутаций в популяции, оставшееся незамеченным для научного сообщества, накопление мутаций в одном организме во время продолжительной болезни человека с ослабленным иммунитетом и, наконец, возникновение среди животных с последующей межвидовой передачей человеку.

> СТАНЕТ ЛИ «ОМИКРОН» ПОСЛЕДНИМ ШТАММОМ КОВИДА? К СОЖАЛЕНИЮ, ПОСТЕПЕННОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ COVID-19 В ЗАБОЛЕВАНИЕ СЕЗОННОЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ЭТОТ ШТАММ ВРЯД ЛИ ОКАЖЕТСЯ КОНЕЧНОЙ ТОЧКОЙ ЭВОЛЮЦИИ КОРОНАВИРУСА

Станет ли «Омикрон» последним штаммом ковида? К сожалению, постепенное превращение COVID-19 в заболевание сезонное и спорадическое (постоянно присутствующее) означает, что этот штамм вряд ли окажется конечной точкой эволюции коронавируса. Нет уверенности и в том, что следующий доминирующий вариант не станет бременем для системы здравоохранения. Тем не менее текущие знания о возможностях иммунопрофилактики COVID-19 и перспективные вакцинные разработки имеют все шансы стать основой для ещё более эффективного снижения индивидуальных и социальных рисков, связанных с гипотетическими потомками «Омикрона».

Редкое обоняние

Лазер вернёт восприятие запахов после COVID-19

Ольга Коленцова

С способом восстановить обоняние после COVID-19 может быть облучение внутренних покровов носа лазером. Это показали эксперименты специалистов из Бразилии. Метод может быть эффективен, если причина нарушения чувствительности к запахам — повреждение слизистой оболочки носа, как ранее показали учёные из США. Впрочем, обоняние после COVID-19 может пропадать и по другим причинам — например, из-за дисфункции определённых частей мозга. В таких ситуациях необходимо задействовать другие методики, указали эксперты.

Потеря обоняния часто сопровождает заражение COVID-19. Обычно этот симптом проходит спустя несколько недель, однако в ряде случаев аносмия остаётся с человеком месяцами. Учёные из Техасского университета (США) считают, что этот симптом может быть связан с повреждением обонятельного эпителия, то есть слизистой носа. Они решили доказать, что избавление от аносмии связано с регенерацией обонятельного эпителия, и провели эксперимент с золотистыми сирийскими хомячками — эти грызуны эффективно заражаются коронавирусом и имеют выраженный иммунный ответ на инфекцию.

Все животные, участвующие в эксперименте, были заражены и переболели COVID-19 в относительно лёгкой форме. Учёные тестировали их обонятельную функцию с помощью печенья спустя разное время после инфицирования. Лакомство прятали в углу клетки и измеряли время, необходимое подопытному на поиск. В первые несколько дней после заражения хомяки требовалось значительно больше времени, чтобы найти лакомство. Чем больше дней проходило после заражения, тем быстрее грызуны могли обнаружить печенье.

После поведенческого теста у животных собирали образцы ткани из носа. Сильнее всего эпителий был повреждён через 8 дней после заражения. Далее учёные сравнили результаты теста на поиск печенья и параметры взятых образцов.

«Мы видим значительную и умеренную отрицательную корреляцию между временем нахождения печенья и толщиной эпителия в носовой раковине», — заявили авторы работы.

Учёные сделали вывод, что восстановление толщины эпителия должно быть связано с возвращением обоняния.

Над вопросом, как добиться быстрого восстановления эпителиального слоя, задумался коллектив учёных из Бразилии, специализирующихся на исследованиях лазерных терапевтических методик. Они выдвинули предположение о том, что фотобиомодуляционная терапия (метод светотерапии, который включает в себя использование лазеров, светодиодов и широкополосного света) будет полезна для восстановления обоняния, поскольку она способна модулировать воспалительные процессы и улучшать заживление тканей в целом. Метод заключается в воздействии на ткани видимого инфракрасного света для стимуляции их восстановления, а также уменьшения воспаления.

Учёные применили лазер с длиной волны 660 нм и мощностью 100 мВт для слизистой оболочки носа, что соответствует трём минутам облучения на ноздрю. Пациентов, у которых была диагностирована аносмия после COVID-19, разбили на три группы. У участников первой было 10 сеансов с восьмичасовым интервалом, у второй пять с тем же промежутком, и у третьей — десять, но через сутки.

«Было отмечено улучшение обоняния у всех пациентов независимо от используемого лазерного протокола», — сообщили учёные.

Российские эксперты объяснили, что потеря обоняния может быть обусловлена разными причинами, и уже в зависимости от них и выбирают лечение.

— Действительно, если после COVID-19 возникли нарушения работы обонятельного эпителия, использование лазера для лечения аносмии оправдано, — сказала заведующая кафедрой оториноларингологии им. академика РАН И.Б. Солдатова Самарского государственного медицинского университета Татьяна Владимирова. — Однако желательно применять фототерапию в комплексе с другими методами.

Чтобы правильно установить причину потери обоняния после COVID-19, следует провести полное диагностическое обследование, включая МРТ мозга, подчеркнула эксперт. Это поможет как понять причину утраты обоняния, так и оценить степень повреждения ответственных за обоняние органов. Иногда проблема заключается в нарушении работы мозга, а не повреждении слизистой носа. В таком случае восстановление обонятельного эпителия не поможет при попытках вернуть обоняние после болезни.

— Коронавирус нарушает работу иммунных клеток (принимают участие в проведении возбуждения по нервным волокнам. — *«Известия»*), — пояснил доцент кафедры болезни уха, горла и носа Сеченовского университета Эдуард Синьков. — Вирус блокирует передачу импульсов, которые идут от обонятельных рецепторов в носу (верхние отделы полости носа) к коре головного мозга, при этом мозг не идентифицирует запахи.

Как добавил заведующий лабораторией НИИ ФХБ им. А.Н. Белозерского МГУ им. М.В. Ломоносова Роман Зиновкин, сейчас учёные склоняются к тому, что в мозг вирус проникает только при высокой степени инфицирования. Поэтому, скорее всего, все проблемы с обонянием обусловлены вмешательством патогена в работу рецепторов в носу.

— Ухудшение или пропажу обоняния можно объяснить тем, что вирус проникает в клетки обонятельных луковиц, и их функционирование нарушается, — сообщил специалист.

Однако все эксперты считают, что каков бы ни был механизм возникновения проблем с обонянием, обоняние в любом случае следует пытаться восстановить.

— Можно использовать местную противовоспалительную терапию, проводить увлажнение слизистой оболочки полости носа, принимать витамины, — рассказал Эдуард Синьков.

Сами авторы работы из Бразилии отметили, что поиск наиболее подходящего протокола лечения с помощью лазера, а также понимание механизмов его действия требуют дальнейших исследований.

Вагончик тронется

Штрафы за зацепинг увеличат в 40 раз

Наталья Башлыкова

В России планируют в 40 раз увеличить штрафы за зацепинг на поездах. Как выяснили «Известия», такой законопроект депутатов и сенаторов от «Единой России» Госдума намерена рассмотреть 15 февраля. На инициативу уже дало положительный отзыв правительство. В большинстве фракций мнение о необходимости усиления ответственности разделяют, однако считают, что одного ужесточения наказания недостаточно. Эксперты полагают, что такой законопроект поддержат не только политики, но и общество.

По информации «Известий», Госдума в середине февраля примет в первом чтении законопроект «О внесении изменения в статью 11.17 КоАП РФ». Документом предлагается существенно усилить наказание за нарушения правил поведения на железнодорожном транспорте. Под этим авторы законопроекта подразумевают незаконную посадку или высадку при движении поезда, проезд на подножках, крышах вагонов или в других, не приспособленных для пассажиров местах, а также самовольную остановку состава.

В настоящее время штраф за это правонарушение в России составляет 100 рублей, он не менялся 20 лет. Авторы инициативы, в числе которых вице-спикер ГД Сергей Неверов, глава комитета по безопасности и противодействию коррупции Василий Пискарёв и другие высокопоставленные депутаты и сенаторы от «Единой России», предлагают установить его в пределах от 2 до 4 тыс. рублей.

Как сообщили «Известиям» в аппарате Госдумы, законопроект уже поддержан правовым управлением нижней палаты и рекомендован к рассмотрению 15 февраля. Эту информацию подтвердил один из авторов законопроекта, зампред комитета по безопасности и противодействию коррупции Анатолий Выборный.

— Увеличение штрафа в 40 раз — самая действенная мера, потому что сейчас по большому счёту никакой ответственности нет. 4 тыс. против 100 рублей — это уже совсем другая сумма. Конечно, мы понимаем, что малолетний нарушитель вряд ли сможет сам уплатить штраф — подключатся родители, и вот их воздействие также позволит сократить число зацеперов, а следовательно, снизить количество травм и трагедий на железной дороге, — пояснил «Известиям» парламентарий.

Он привёл статистику, согласно которой на зацепинг сейчас приходится более 36% всех случаев травмирования подростков на железнодорожном транспорте.

— В процентном соотношении сложно сказать, насколько сократится число зацеперов, но оно определённо будет снижаться по мере применения наказания, — убеждён депутат.

В пояснительной записке авторы законопроекта также отмечают: способ передвижения, в разговорной речи именуемый как зацепинг, представляет опасность не только для самих правонарушителей, но и других пассажиров.

«Особое внимание на себя обращает популярность такого экстремального правонарушения среди несовершеннолетних. Например, по данным МВД России, только в ЦФО за семь месяцев 2020 года 11 несовершеннолетних получили травмы при проезде снаружи поездов, четверо из них погибли. Органами внутренних дел ежегодно пресекается порядка тысячи таких правонарушений: 2016 год — 1064, 2017-й — 1120, 2018-й — 1084, 2019-й — 1066, 2020 год — 893», — приводят статистику инициаторы усиления наказания.

Ранее свой положительный отзыв на законопроект дало правительство. Правда, кабмин предлагает депутатам скорректировать название новых норм и не делить текст документа на части.

«Правительство РФ поддерживает законопроект при условии его доработки с учётом указанных замечаний», — говорится в отзыве, который также имеется в распоряжении «Известий».

В других фракциях Госдумы готовы инициативу поддержать, однако считают, что одним повышением штрафов эту проблему не решить.

— С подобной инициативой несколько лет назад выходили депутаты фракции ЛДПР, но она не была поддержана. Вывод я сделал с тем, что 100 рублей — сегодня очень маленький штраф, он никого не остановит. Но при этом надо понимать, что зацеперством занимается в основном молодёжь. То есть подростки, многие из которых не достигли 16 лет. Это значит, что привлечь их по статье КоАП будет нельзя, — заявил «Известиям» зампред фракции Ярослав Нилов.

По его словам, если дети будут задержаны, то штрафы получат родители. Депутат считает, что кого-то наказание рублём действительно остановит, но явно не всех. Поэтому он предлагает одновременно с этим усилить разъяснительную работу с помощью социальных роликов о том, какими могут быть последствия, если что-то в такой экстремальной поездке пойдёт не по плану.

— Понятно, что как-то с этой бедой нужно бороться, а штраф 100 рублей — несерьёзное наказание, — согласен с Ярославом Ниловым член фракции КПРФ, депутат Госдумы Сергей Обухов. — Но ведь очевидно, что это более комплексная и глобальная проблема, связанная с образованием, воспитанием, вниманием государства к подрастающему поколению. Её решением должны заниматься педагоги, психологи, а не только правоохранительные органы.

Зампред фракции «Справедливой России» Валерий Гартунг также считает, что штраф необходимо повышать, но только этого недостаточно.

— Подростки гибнут. С этим надо бороться. Но не тяжесть наказания останавливает от совершения преступления, а неотвратимость. Поэтому пользы будет мало. Надо принимать комплекс мер, — отметил парламентарий.

Глава Политической экспертной группы Константин Калачёв полагает, что законопроект поддержат не только политики, но и общество.

— Наказание необходимо ужесточать. Ведь речь идёт о человеческой жизни. А символические штрафы не только не отпугивают желающих получить адреналин, похвастаться этим видео в тиктоке, а, наоборот, стимулируют к этому, — пояснил эксперт.

По его словам, очевидно, что экстремалы, которые совершают такие поступки, могут стать плохим примером для других и это также может привести к гибели людей.

Активный рост зацеперства в России произошёл в 2010 году — больше всего он получил распространение на поездах пригородного направления. В 2018-м Роскомнадзор заблокировал более 330 интернет-сообществ зацеперов в России. Если говорить о международной практике, в большинстве стран мира за такой несанкционированный проезд введены штрафы. Например, в США они могут доходить до $100, в Индии — до 500 рупий, а в Великобритании — до £1000.

МНЕНИЕ

За линией фронта

Из личного архива

Александр Макушин

Историк

2 февраля 1943 года завершилась Сталинградская битва — крупнейшее из генеральных сражений Второй мировой войны. Победа советских солдат не только обеспечила перелом в ходе Великой Отечественной войны. В распоряжении Красной армии оказались богатые трофеи, а в плену — 91 тыс. человек. Национал-социалистическая пропаганда рисовала образ СССР как страны, где к европейцам относятся со звериной жестокостью. Но действительность оказалась другой — военнопленные удивлялись тому, с какой жалостью простые люди относились к бывшим захватчикам.

В наиболее подробном и фундаментальном труде советского времени «Великая победа на Волге» под редакцией Константина Роксоссовского приводятся детальные цифры о количестве вооружения и техники, оказавшихся в распоряжении Красной армии: вплоть до 397 км телефонного кабеля и 13 787 повозок. Согласно этой книге, в плену оказалась 91 тыс. человек. Эти же цифры использует и Алексей Исаев в книге «Сталинград. За Волгой для нас земли нет».

А всего после Сталинграда и до Дня Победы Красная армия взяла в плен граждан разных европейских стран, которые оказались в одном строю с немцами. «Итак, немцы — 2 389 560, венгры — 513 767, румыны — 187 370, австрийцы — 156 682, чехи и словаки — 69 977, поляки — 60 280, итальянцы — 48 957, французы — 23 136, хорваты — 21 822, молдаване — 14 129, евреи — 10 173, голландцы — 4729, финны — 2377, бельгийцы — 2010, люксембуржцы — 1652, датчане — 457, испанцы — 452, цыгане — 383, норвежцы — 101, шведы — 72», — пишет Алексей Исаев.

Немецкая пропаганда рисовала образ СССР как страны, где пленных ждёт смерть. Немцы боялись советского плена, ожидая справедливого ответа за совершённые ими преступления. Однако, по статистике, немцев в советском плену погибло не более 15%, а военнослужащих СССР в фашистских застенках — как минимум 40%. В 1942 году московское издательство «Воениздат» выпустило в свет сборник материалов «Зверства немцев над пленными красноармейцами». В этой книге содержались свидетельства очевидцев трагических событий начала Великой Отечественной войны, документы и факты, рассказывающие о жестоких расправах нацистов над военнослужащими РККА.

Конечно, немецким военнопленным пришлось несладко. В 1943-м, после Сталинградской битвы, около 70 тыс. захваченных немцев были в ужасающем состоянии. Обморожения, гангрена, тиф, педикулёз, дистрофия — всё это способствовало тому, что многие из них пленных скончались еще при переходе к местам заключения. Позже это назовут «маршем смерти». Суровая атмосфера царила и в лагерях того периода. На то были свои причины. Провианта не хватало даже гражданскому населению, всё отправлялось на фронт. Что уж говорить о пленных фашистах.

В СССР за внесудебные расправы над пленными и мирным населением освобождённых территорий применялось самое суровое наказание. Единичные случаи расправ были, но в основном к военнопленным относились очень мягко.

После военной разрухи и колосальных потерь мужского населения использование труда миллионов военнопленных реально способствовало восстановлению народного хозяйства. Труд пленных использовался широко — на стройках, заводах, лесоповалах и в колхозах. К числу крупнейших строек, на которых были заняты пленные, относятся Куйбышевская и Каховская ГЭС, Владимирский тракторный завод, Челябинский металлургический комбинат, трубопрокатные заводы в Азербайджане и Свердловской области, Каракумский канал.

Немцы восстанавливали и расширяли шахты Донбасса, заводы «Запорожсталь» и «Азовсталь», теплотрассы и газопроводы. В Москве пленные участвовали в строительстве МГУ и Кунцевского института, стадиона «Динамо». Построили автострады Москва — Харьков — Симферополь и Москва — Минск. В подмосковном Красногорске немцы построили школу, архивохранилище, городской стадион «Зенит», дома для рабочих завода и новый жилой благоустроенный городок с домом культуры.

В конце 1940-х годов только в Вологодской и Архангельской областях известны восемь случаев официально зарегистрированных браков советских женщин с бывшими военнослужащими вермахта. Также интересным фактом является то, что в Горьковской области, где пленные строили крупнейший закрытый город Арзамас-16 (Саров), в 1950-е годы увеличилось количество немецких фамилий.

В 1955 году Верховный Совет СССР принял указ о досрочном освобождении осуждённых военных преступников. Последняя партия пленных была передана властям Германии в январе 1956 года. В СССР остались считанные единицы немецких военнопленных.

Поразительные факты доброты граждан СССР к бывшим солдатам и офицерам многих военнослужащих вермахта, вернувшихся на родину из плена. Большинство мемуаристов высказывались о русских в положительном ключе — бывшие пленные припоминали случаи проявления настоящего человеколюбия со стороны как охранников, так и простых жителей. После войны многие жалели пленных, старались их подкармливать — воспоминания пестрят