

Соблюдайте самоизоляцию! Берегите себя и близких!

Обязательный домашний режим введен до 1 мая 2020 года для горожан всех возрастов. Эта мера позволит снизить распространение коронавируса

Москва Центр

10 апреля 2020 года № 14 (844) CAOINFORM.MOSCOW

Газета Центрального административного округа



ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН ПОРУЧИЛ: обеспечить спецвыплаты врачам, которые лечат пациентов с коронавирусом. Медикам также установят повышенные страховые гарантии. Важные для жизнеобеспечения городов предприятия продолжают работу. Семьям с детьми, где родители потеряли работу, окажут дополнительную финансовую поддержку. Предприятия малого и среднего бизнеса получают отсрочку по уплате страховых взносов в социальные фонды на шесть месяцев. Паспорта, водительские права и другие удостоверяющие личность документы автоматически продлят не менее чем на три месяца.

К вам едет волонтер



МОСКВИЧАМ РЕКОМЕНДУЮТ НЕ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ БЕЗ ВЕСКОЙ ПРИЧИНЫ

ГЛАВНАЯ ТЕМА Чтобы не допустить распространения коронавируса, в столице продлили введенные ранее ограничения. Москвичам из группы риска с покупкой продуктов и лекарств помогут соцработники и волонтеры. Жительница нашего округа Дарья Исаева прошла для этого инструктаж в центре «Мосволонтер».

5

Чтобы не допустить масштабного распространения коронавирусной инфекции, президент России Владимир Путин принял решение о продлении нерабочих дней до конца апреля. В связи с этим ограничения, введенные ранее в столице, были также продлены до 1 мая. Подробнее о них в своем блоге рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

Все жители города должны соблюдать режим самоизоляции.

— Продолжает действовать домашний режим и для москвичей старше 65 лет, а также граждан с хроническими заболеваниями — самая важная мера сбережения их жизни и здоровья, — написал Сергей Собянин. — Вторая часть материальной помощи в размере 2000 рублей

КСТАТИ Вводить пропуска для передвижения по Москве пока не планируется. К этому вопросу мэр предложил вернуться либо при благоприятном развитии ситуации, либо в случае роста количества нарушений домашнего режима.

будет им выплачена сразу же после 14 апреля. Ждать этих денег до начала мая не придется. Всеобщий режим самоизоляции, введенный в Москве 30 марта, дал хороший результат.

— Большинство жителей города остаются дома. Количество пассажиров общественного транспорта снизилось на 70–80 процентов, что отчасти помогает сдерживать темпы распространения коронавируса, — написал мэр. — С другой стороны, мы сохранили устойчивое функционирование ключевых объектов инфраструктуры. Остаются в силе требования социального дистанцирования на транспорте и в общественных местах. Продлят и срок

Безопаснее остаться дома



МЕРЫ НЕОБХОДИМЫ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

действия неиспользованных проездных билетов на общественный транспорт — после 1 мая 2020 года при условии, что в период самоизоляции по ним было совершено не более 6 поездок. Школы и колледжи продолжают работать с учениками в дистанционном режиме.

— Магазины непродовольственных товаров, рестораны, спортивные клубы и аналогичные заведения, деятельность которых была ранее приостановлена, останутся закрытыми, — пояснил мэр Москвы Сергей Собянин. — Таким образом мы сможем сохранить уровень социального дистанцирования, достигнутый в первую нерабочую неделю.

Разорвать цепочку

Мэр напомнил важность соблюдения рекомендаций врачей. — В стационар госпитализируются только по жизненным показаниям. Пациенты с легкой

формой заболевания проходят лечение на дому. И это налагает на них особую ответственность — не стать источником распространения инфекции, — рассказал мэр Москвы.

Поэтому соблюдение режима самоизоляции заболевшими COVID-19 и членами их семей будет контролироваться. — За нарушение режима предусмотрены серьезные наказания, так как это грозит опасностью для жизни и здоровья окружающих. Я очень прошу соблюдать все правила и предписания, — подчеркнул мэр. Нарушители режима самоизоляции будут платить штраф. Соответствующий законопроект подписал мэр Москвы. Согласно документу, принятому Мосгордумой, жителям столицы, которые выйдут на улицу без веской причины (а к ним относятся об-

ЦИФРА

55

городских парков, усадеб и зон отдыха закрыли для посещения до 1 мая. Среди них Парк Горького, «Зарядье» и другие.

ращение за неотложной медпомощью, поход в ближайшие магазин и аптеку, выгул собаки не далее чем на 100 метров от дома, вынос мусора), придется заплатить штраф в размере четырех тысяч рублей (если на автомобиле — то пять тысяч рублей). За повторное нарушение — пять тысяч рублей. Такие меры необходимо было ввести, так как не

все добросовестно соблюдают режим самоизоляции.

— Некоторые граждане восприняли ограничения как некие каникулы, как повод выбраться на шашлыки. Тем самым увеличивая, а не уменьшая риск заражения коронавирусом, — пояснил депутат Мосгордумы Кирилл Щитов. — Подобное поведение соблюдение режима самоизоляции большинством жителей Москвы, а также все усилия наших врачей и медперсонала.

Помогать властям обеспечивать порядок будут общественные пункты охраны, они будут патрулировать территории. — Этот закон, уверен, спасет здоровье и многие человеческие жизни, — отметил председатель Мосгордумы Алексей Шапошников. — Усиливая ответственность за нарушение самоизо-

ляции, мы призываем москвичей сплотиться против страшной угрозы, думать не только о себе, но и об окружающих.

Важно соблюдать

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, что в силу вступили поправки в Кодекс РФ об административных правонарушениях, устанавливающие ответственность за нарушение режима повышенной готовности. — В первую очередь — большая часть предприятий города продолжает работать, часть людей отправлена в отпуск, часть переведена на дистанционку. Очень важно, чтобы все работодатели предприятия и учреждения приняли меры по недопущению распространения коронавируса, в том числе обеспечивали дезинфекцию и социальное дистанцирование 1,5 м между работниками и посетителями. Из рекомендательного это требование становится обязательным, — пояснил мэр. Были определены органы исполнительной власти Москвы, уполномоченные составлять протоколы и налагать штрафы на индивидуальных предпринимателей и юридических лиц (смотрите инфографику). — Полномочия им даются серьезные, и важно, чтобы они применялись адекватно, не создавали избыточное давление на бизнес и граждан. И вместе с тем обеспечивали соблюдение требований по предотвращению распространения коронавируса, — подчеркнул мэр. — Как только опасность серьезно уменьшится или исчезнет совсем, эти временные меры будут немедленно упрощены. Все, что мы сегодня делаем, нацелено на одно — уберечь москвичей от опасности, максимально быстро и с наименьшими потерями пережить сложные времена.

МАРИНА ЗАЙЦЕВА
okluga@yml.ru



26 марта 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин во время открытия второго кол-центра, сотрудники которого отвечают на вопросы жителей по коронавирусу (1). 2 апреля 2020 года. Участковый уполномоченный УВД по ЦАО Александр Субботин напоминает москвичке Надежде Морозовой о правилах соблюдения режима самоизоляции (2)

Кто контролирует соблюдение режима повышенной готовности



Запрет на проведение спортивных, публичных и иных массовых мероприятий.
Контроль: Объединение административно-технических инспекций города Москвы.



Запрет на проведение мероприятий с очным присутствием граждан: зрелищных, просветительских, культурных, выставочных, спортивных.
Контроль: Департамент торговли и услуг, префектуры округов, управы районов — в части осуществления торговой деятельности. Объединение административно-технических инспекций города Москвы — на открытом воздухе. Государственная инспекция по контролю за использованием объектов недвижимости — в зданиях.



Запрет на посещение гражданами развлекательных и досуговых заведений, в том числе ночных клубов (дискотек), а также на курение кальяна.
Контроль: Департамент торговли и услуг, префектуры округов, управы районов.



Требования по организации социального дистанцирования работников и посетителей.
Контроль: Департамент торговли и услуг, префектуры округов, управы районов — в части осуществления торговой деятельности. Объединение административно-технических инспекций города Москвы — на открытом воздухе. Государственная инспекция по контролю за использованием объектов недвижимости — в зданиях.



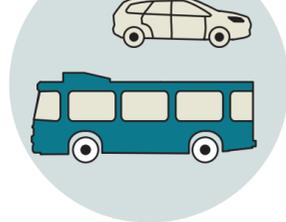
Запрет на работу ресторанов, кафе, столовых, буфетов, баров, предприятий общественного питания (за исключением обслуживания на вынос и доставки заказов).
Контроль: Департамент торговли и услуг, префектуры округов, управы районов.



Запрет на работу объектов розничной торговли, за исключением продажи продовольствия, товаров первой необходимости, медицинских изделий и оборудования (в том числе оптики), зоотоваров и услуг связи.
Контроль: Департамент торговли и услуг города Москвы.



Запрет на посещение образовательных организаций (в том числе в сфере физкультуры и спорта, культуры и искусства) за исключением созданных дежурных групп.
Контроль: Департамент образования и науки города Москвы. Государственная инспекция по контролю за использованием объектов недвижимости — в отношении организаций в сфере физкультуры и спорта, а также культуры и искусства.



Несоблюдение работодателями режима повышенной готовности в сфере транспортных услуг: не измерение температуры тела, в том числе водителями такси, допуск с повышенной температурой, не проведение дезинфекции.
Контроль: Московская административная дорожная инспекция.



Запрет на работу салонов красоты, косметических, массажных, СПА-салонов, соляриев, бань и саун и иных объектов за исключением лицензируемых медицинских услуг.
Контроль: Государственная инспекция по контролю за использованием объектов недвижимости города Москвы.

ШТРАФЫ

Индивидуальному предпринимателю грозит:
■ штраф от 30 до 50 тысяч рублей
■ при наличии вреда здоровью или имуществу — штраф от 500 тысяч до миллиона рублей или приостановление деятельности на срок до 90 суток.

Организации (юридическим лицам) грозит:
■ штраф от 100 до 300 тысяч рублей
■ при наличии вреда здоровью или имуществу — штраф от 500 тысяч до миллиона рублей или приостановление деятельности на срок до 90 суток.

НОВОСТИ

Продолжат работать

Согласно указу мэра Москвы, в столице продолжат работать медицинские организации и аптеки; продовольственные магазины и точки по продаже товаров первой необходимости; банки; организации, выполняющие неотложные ремонтные и погрузо-разгрузочные работы; организации, выполняющие работы для противодействия распространению коронавируса; непрерывно действующие организации, обеспечивающие жизнедеятельность города (ЖКХ, транспорт, строители, энергетика, логистика и ряд других), а также органы государственной власти. — Но при этом они должны своими решениями определить оптимальную численность и списочный состав тех, кто: работает на рабочих местах; трудится в дистанционном режиме; временно не работает с сохранением зарплаты, — пояснил Сергей Собянин. Эту информацию такие предприятия и организации обязаны предоставить на электронную почту organization_size@mos.ru. Проконсультироваться по вопросам предоставления сведений можно по телефону (495) 870-72-98.

Помогут умные технологии

Техническая инфраструктура Москвы готова к запуску умной системы контроля за соблюдением правил самоизоляции. Сейчас ее внедрение не требуется, однако в случае ухудшения эпидемиологической ситуации система может заработать оперативно. Если правовой акт будет подписан, жители должны будут получить специализированный код, чтобы подтвердить свое перемещение по городу. При этом, чтобы выгулять питомца рядом с домом или вынести мусор, никаким уведомлений вообще не потребуются.

— Внедрение этой системы сохранит возможность целевых перемещений по городу: жители по-прежнему смогут поехать на работу, сходить в магазин, аптеку или учреждение, в том числе при необходимости — в другом районе. Контроль необходим для того, чтобы выявить именно случаи грубого нарушения режима самоизоляции, когда человек без необходимости выходит из дома и подвергает риску заражения коронавирусом не только себя и своих близких, но и других горожан, — рассказал глава Департамента информационных технологий Эдуард Лысенко. Выдача таких кодов может проводиться онлайн — через личный кабинет на mos.ru. В этом случае он представляет собой комбинацию букв и цифр, которую можно сохранить на телефон, получить на e-mail или распечатать.

КОРОТКО

В Москве продезинфицировали все дороги, дворы, подъезды и лифты в жилых домах. Работы проводились для предотвращения распространения коронавируса. Специальными растворами обработаны более 25 тысяч дворов, более 110 тысяч подъездов и почти 114 тысяч лифтов в более чем 34 тысячах домов. Заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков уточнил, что дезинфекция будет проводиться и дальше.

В этом году велопрокат работает раньше обычного срока. Половину станций откроют 10 апреля, вторую — еще неделю спустя. Велопрокат будет работать бесплатно, но время таких поездок будет ограничено. — Первое время прокатом смогут пользоваться только сотрудники крупнейших курьерских служб и городские волонтеры. Велосипеды ускорят доставку продуктов, готовой еды и предметов первой необходимости москвичам, которые вынуждены сидеть дома. В первую очередь пожилым и хронически больным людям, — пояснил мэр Москвы Сергей Собянин.

Поезда в метро, на МЦК и Московских центральных диаметрах курсируют в режиме рабочего дня, чтобы пассажиры могли соблюдать социальную дистанцию в 1,5 метра. По графику рабочего дня будет ходить и наземный транспорт на наиболее популярных маршрутах. На остальные маршруты автобусы и электробусы будут выходить в режиме, приближенном к рабочему. Почти на всех маршрутах ведется онлайн-мониторинг.

Центры госуслуг «Мои документы» приостановили прием посетителей. Работу продолжают только дежурные центры, в ЦАО — в районе Замоскворечье (ул. Бахрушина, 13). Там по предварительной записи регистрируют отдельные акты гражданского состояния. Многие услуги доступны онлайн на сайте мэра Москвы. Кроме того, отделы ЗАГС временно не проводят торжественную регистрацию браков. Церемонию можно устроить без гостей или перенести на более поздний срок.

Центры социальной помощи, центры поддержки семьи и детства, а также «Моя работа» перешли на дистанционный режим работы. Жители смогут получить консультации юристов и психологов по телефону, а работодатели — электронно проинформировать о наличии вакансий. Главархив Москвы тоже временно перестал выдавать архивные справки, копии документов, выписок и писем из госархивов города. Но можно подать запрос онлайн на mos.ru. Он будет исполнен в установленные сроки со дня окончания периода самоизоляции.

Врачи на связи круглые сутки



МАКСИМ МИШИН/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

В столице заработала служба телемедицинской помощи пациентам с коронавирусом. Как заявил мэр Москвы Сергей Собянин, это важное направление, которое будет развиваться. Также в городе открываются новые стационары для лечения пациентов с коронавирусом.

Больным с подтвержденным диагнозом COVID-19 можно лечиться на дому только в том случае, если состояние их здоровья не несет угрозы для жизни. При отсутствии тяжелых симптомов и повышенной температуры врач скорой помощи проинформирует пациентов старше 18 лет о возможности дистанционного наблюдения. Для этого нужно зарегистрироваться на специальной платформе Департамента здравоохранения Москвы. Служба телемедицинской помощи с 1 апреля занимает оборудованные помещения в школе № 548. Сейчас там работают более 200 врачей. Специалисты по аудио- и видеосвязи проводят консультации круглосуточно. — Сегодня врачей достаточно для того, чтобы они работали в круглосуточном режиме, но необходимо наращивать мощ-



2

МИХАИЛ КОПЫЛОВ

ности, — поручил Сергей Собянин. — Прошу вас дополнительно обучать врачей, дополнительно разворачивать рабочие места, чтобы вовремя обеспечивать необходимые консультации тем, кому это понадобится. В Москве к борьбе с распространением инфекции подключились региональные, федеральные и частные клиники. В отдельных корпусах разворачиваются госпитали для лечения больных с COVID-19.

— Все, что возможно — около 20 тысяч коек, — мы зарезервировали и готовим к этому вызову, — рассказал мэр. Так, сейчас к приему пациентов с подозрением на коронавиру-

сую инфекцию переделывают шестой корпус городской больницы имени Спасокукоцкого. А Сеченовский университет под коронавирусные стационары переоборудовал четыре клиники. Две из них — на улицах

ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ МОЖНО ПО АУДИО- И ВИДЕОСВЯЗИ

Погодинская и Доватора — уже могут принимать пациентов, другие две — клиника нервных болезней имени Кожевникова и корпус имени Гареева — будут готовы к 13 апреля.

увеличить количество мест до 656. При этом каждую койку можно трансформировать в реанимационную.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
okrug@vm.ru

НА ЗАМЕТКУ

Отделения для лечения больных с коронавирусом открыты в 28 федеральных, городских и частных стационарах Москвы. Среди них: больница № 40 в Коммунарке, инфекционные больницы № 1 и № 2, госпиталь для ветеранов войн на Шаболовке, детская больница им. Башляевой, Институт скорой помощи им. Склифосовского, больница № 67 им. Ворохובה и Филатовская больница.

6 апреля 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин, заммэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова и ректор Первого МГМУ им. Сеченова Петр Глыбочко (слева направо) осматривают стационар (1). Одна из палат Вороновской больницы (2)

— Все четыре отделения смогут принять около двух тысяч пациентов, — уточнил мэр.

Университетская клиника на Погодинской улице укомплектована аппаратами искусственной вентиляции легких, для диагностики пневмонии установлен компьютерный томограф. Из 400 коек 138 обеспечены кислородом, 12 приспособлены под реанимацию.

Еще один стационар открылся в Госпитале ветеранов войн № 3. Плановый прием больных временно прекращен. Госпиталь полностью перепрофилирован под коронавирусную больницу, которая будет принимать пациентов старшего возраста.

— Как известно, коронавирус представляет самую большую опасность для пожилых людей, — напомнил Сергей Собянин. — Поэтому коллектив принял такое решение, и мы с ним согласились, что госпиталь в этот непростой период будет работать с больными коронавирусом. Таким образом, пожилые пациенты получают помощь от специалистов, которые всегда оказывали квалифицированную помощь ветеранам.

Тем временем в поселении Вороновское продолжается строительство инфекционной больницы. По оценке специалистов, она уже готова на 60 процентов. Всего больница сможет принять 500 пациентов. Но в случае необходимости есть возможность

АКЦИЯ



30 марта 2020 года. Представитель центра «Мосволонтер» Милияша Хазиева рассказывает о правилах предосторожности

Обучение добровольцев проходит ежедневно

Помочь представителям старшего поколения с покупкой продуктов, доставкой лекарств, а также выгулом собак может каждый. Для этого нужно стать волонтером и пройти инструктаж.

Сейчас в городе действует несколько штабов на базе Ресурсного центра «Мосволонтер». Они расположены в разных округах, и добровольцы могут выбрать территорию, на которой им удобно оказывать помощь. Присоединиться к проекту может любой желающий в возрасте от 18 до 50 лет. Всем волонтерам измеряют температуру, записывают их паспортные данные, выдают антисептик, маску и перчатки. Прежде чем отправиться на задание, все добровольцы проходят обучение. Сначала — онлайн, а потом очно в штабе волонтеров. На инструктаже помощникам напоминают о необходимости дезинфицировать руки, носить маску и соблюдать дистанцию.

— Заходить в квартиру к заявителю строго запрещено, — отмечает территориальный менеджер волонтеров штаба Милияша Хазиева. — Также нельзя принимать благодарности от бабушек и дедушек. После выполнения задания каждый волонтер сдает отчет. В нем есть несколько фотографий, чек и подписанная пенсионером заявка — как доказательство того, что продукты и лекарства действительно доставили и человек согласен оплатить заказ. Особое внимание уделяется безопасности добровольцев. Перед заходом в подъезд нужно сообщить об этом территориальному менеджеру. На доставку товаров до двери дается 5 минут. — По истечении этого времени мы звоним волонтеру и узнаем, все ли в порядке, — уточняет Милияша Хазиева. — Именно поэтому добровольцев просят всегда иметь при себе заряженный телефон с включенным звуком.



23 марта 2020 года. Участник волонтерского движения Тимур Саидахмедов выбирает продукты для пенсионеров в магазине

ции дома находятся подавляющее большинство пенсионеров. 19-летний Эмиль Богданович в волонтерской акции принял участие впервые. — У меня освободилось время после того, как наш колледж перешел на дистанционное обучение. — объясняет он. — Родные бабушки и дедушки еще очень молоды и работают, я подумал, что моя помощь может понадобиться кому-то еще. Другой волонтер, Тимур Саидахмедов, и раньше помогал бабушкам и дедушкам в своем доме.

Главные события
Центрального округа столицы
caoinform.moscow

С покупкой продуктов помогают волонтеры

Более тысячи человек откликнулись на призыв социального комплекса правительства Москвы и стали волонтерами, которые помогают москвичам старше 65 лет и людям с хроническими заболеваниями с покупкой продуктов, лекарств и выгулом собак. Большинство из них — студенты вузов. О том, для чего они занимаются этой общественной деятельностью, «МЦ» рассказали добровольцы, работающие в Мещанском районе.

Антон Жумерук, глава волонтерского штаба в Центральном административном округе, встречает активистов у одного из продуктовых магазинов. — Нужно купить продукты и лекарства Алле Федоровне Верной, пенсионерке, которая живет неподалеку, — ставит он им задачу. Волонтеры, студенты Тимур Саидахмедов и Эмиль Богданович, надевают свою «форму супергероев» — перчатки и медицинские маски — и заходят в супермаркет.

— Конечно, социальные службы тоже работают с пенсионерами, но в условиях самоизоляции количество просьб увеличилось, поэтому соцработников на всех не хватает, — объясняет Антон Жумерук. — Приходится подключать волонтеров. Дело в том, что раньше социальные работники помогали только тем пенсионерам, которым было трудно самостоятельно сходить в магазин. Многие же социально активные бабушки и дедушки с большим удовольствием сами ходили за покупками. Но из-за режима самоизоля-

СПРАВКА

Сейчас в столице действуют два добровольческих объединения: московский региональный штаб акции «Мы вместе» и волонтеры центра «Моя карьера». Чтобы обратиться к ним за помощью, нужно позвонить по телефонам (800) 200-34-11 (ресурсный центр «Мосволонтер») и (495) 633-63-83 (кол-центр по вопросам коронавируса). Волонтеры работают во всех районах Москвы. Они проходят полный инструктаж о методах бесконтактной помощи. Всем им выдают индивидуальные средства защиты. Участники проекта помогут купить и доставить еду, лекарства, корм для питомцев.

— Они меня знают с младенчества, — объясняет Тимур. — Я всегда старался по возможности то сумку донести, то помочь за свет заплатить. А с начала режима самоизоляции все знакомые пенсионеры стали мне звонить и просить сходить за продуктами. И я решил, что если помогаю им, то почему бы не помочь еще и другим? Родители Тимура благородный порыв сына оценили, но, по словам активиста, ничего нового для себя не открыли. — Я ведь с детства волонтерскими наклонностями отличался, — смеется парень. — Так что просто расширил географию своей деятельности. По словам ребят, время, в котором мы живем, меняется прямо на глазах. И от того, как мы проведем ближайшие месяцы, зависит то, каким наше общество станет в ближайшем будущем. — Доброта поможет пережить кризис, — заключает Тимур.

ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
okrug@vm.ru



Самоизоляция: что важно знать

В Москве до 1 мая продлили все введенные ранее ограничения для профилактики распространения коронавируса. Какие поездки можно совершать в этот период и какая поддержка оказывается горожанам, рассказал оперштаб по коронавирусу.

Большее половины случаев заражения коронавирусом — у людей младше 45 лет. Поэтому всем москвичам важно оставаться дома. — Опасность распространения COVID-19 — уже не теория. Это — наша реальность. Есть тяжелобольные и умершие от этой болезни. Главный удар приходится по пожилым, но болезнь не щадит людей всех возрастов, — отметил мэр Москвы Сергей Собянин. — Мы будем делать все возможное и невозможное, чтобы побороть беду, чтобы как можно меньше москвичей пострадало от коронавируса.

Для чего можно выходить из квартиры?

Покидать квартиру жители Москвы могут для поездок на работу (только те, кому можно работать), обращения за экстренной медицинской помощью, похода в ближайший магазин или аптеку. Также разрешено гулять с до-

машними животными (на расстоянии не более 100 метров от дома) и выносить мусор. **Будут ли вводить пропуска?** Мэр Москвы уточнил, что вводить пропуска для передвижения по городу пока не будут. **Где покупать продукты?** До 1 мая в городе закрыты парки, библиотеки, музеи, развлекательные заведения, салоны красоты, кафе и рестораны (исключение для тех, в которых можно купить блюда на вынос). Работают продовольственные магазины, аптеки, зоомагазины, банки, службы доставки, салоны связи и торговые точки с товарами первой необходимости.

СПРАВКА

Основные симптомы: высокая температура, кашель, чихание, затрудненное дыхание.

Как можно заразиться коронавирусом: воздушно-капельным путем (при кашле, чихании), воздушно-пылевым путем (с пылевыми частицами в воздухе), контактно-бытовым путем (через рукопожатия, предметы). Горячая линия по вопросам коронавируса (495) 870-45-09.

А куда можно ходить?

Пешком можно пойти только до ближайшего магазина или аптеки. До соседнего гипермаркета можно доехать на машине, такси. Онлайн-покупки можно делать без ограничений. Курьеры привезут товары по адресу.

Как соблюдать дистанцию?

В общественных местах необходимо соблюдать дистанцию — нельзя подходить друг к другу на расстояние менее 1,5 метра. Для этого в магазинах, аптеках и общественном транспорте нанесены специальная разметка.

Какие организации еще будут работать?

Продолжат функционировать непрерывно действующие организации, организации, выполняющие неотложные ремонтные и погрузо-разгрузочные работы, и компании, которые помогают бороться с распространением коронавируса. Остальные организации должны составить списки сотрудников, продолжающих ездить в офис, переведенных на дистанционный режим и не работающих (с сохранением заработной платы).

Куда можно ездить на своей машине или такси?

В случае серьезной необходимости можно поехать в другой район. При этом вас может остановить сотрудник правоохранительных органов и уточнить цель вашей поездки. С собой должен быть паспорт или любой другой документ, удостоверяющий личность.

Как поддержат пенсионеров?

До 1 мая продлен режим обязательной самоизоляции для жи-

телей старше 65 лет и горожан с хроническими заболеваниями. В качестве поддержки москвичи, которые вынуждены находиться дома, получают материальную помощь в размере четырех тысяч рублей. Две тысячи рублей уже выплачены авансом, еще две тысячи рублей начислят 14 апреля при условии добросовестного соблюдения режима самоизоляции.

Будет дополнительная помощь для пожилых и заболевших?

Жителям старше 65 лет и людям с хроническими заболеваниями на дом доставят лекарства (которые положены по рецепту бесплатно либо по льготным ценам) и медицинские изделия (положенные по рецепту бесплатно). Соработники и волонтеры смогут сходить за продуктами, принести лекарства или помочь в решении других бытовых проблем пожилым и жителям с хроническими заболеваниями. Заявки принимают по телефону (495) 870-45-09. По этому же телефону можно заказать доставку на дом бесплатных и льготных лекарств и медицинских изделий. Жителям, заболевшим коронавирусом, при назначении противовирусных препаратов их также доставят на дом бесплатно. Для покупки продуктов и других видов услуг рекомендуется использовать сервисы доставки.

Что делать, если ребенок учится в школе?

До 1 мая в Москве временно приостановлены все занятия в школах. Не отстать от программы ученикам помогут МЭШ, «Московский образовательный

31 марта 2020 года. Сотрудница Научно-реставрационного центра имени И. Э. Грабаря Татьяна Перфилова работает на удаленке

КСТАТИ

Пациенты с онкологическими заболеваниями продолжают получать помощь. Все городские медицинские организации, которые оказывают помощь людям с онкологическими заболеваниями, работают в обычном режиме. График можно посмотреть на сайте Департамента здравоохранения, а любые вопросы по поводу медпомощи пациентам с онкологией можно задать по телефону (499) 251-83-00.

телеканал», «Российская электронная школа» и другие. Их полный список можно найти на портале поддержки дистанционного образования. Благодаря информационным технологиям учителя могут общаться с детьми в групповых видеочатах, а ученики — получать задания. Также по решению родителей при необходимости для учеников начальных классов могут организовать дежурные группы (не более 12 человек). Не принимают студентов колледжи, учреждения дообразования и спортшколы. Для учащихся по решению администраций учреждений будет доступно дистанционное обучение.

Правила профилактики коронавирусной инфекции



1 Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия. Тщательно мойте руки с мылом и водой после улицы и контактов с посторонними людьми.



2 Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь, — любые ручки, двери, столы, компьютерную мышку и так далее.



3 Только лечащий врач может поставить диагноз. Если вы заболели, не ходите в поликлинику, вызовите врача на дом. Единый телефон скорой помощи — 103.



4 Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками — обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час.

Есть ли льготы для детей?

Каждый ребенок из семьи, льготы которой подтверждены в органах соцзащиты, может получить в школе бесплатный продуктовый набор. Их выдают с 28 марта. Набор рассчитан на 12 учебных дней. В него входят крупа, мука, молоко, макароны, рыбные консервы, сухие завтраки, шоколад, сок и другие продукты — все они имеют длительный срок хранения. Для того чтобы избежать скопления людей при выдаче наборов, в школах предусмотрели запись. Поддержку окажут всем льготникам, поэтому не стоит волноваться, что наборов не хватит.

Как посетить врача?

Больницы и поликлиники сейчас открыты только для оказания неотложной помощи. При симптомах заболеваний и состояниях, требующих осмотра врача, лучше всего вызвать его на дом. На вызов придет терапевт либо врач общей практики (для взрослых) или педиатр (для детей). Вызывая врача, нужно сообщить о недавней поездке в страну с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией, если она была, о контактах с людьми, прибывшими оттуда, или о контакте с больным коронавирусом. На месте врач проведет осмотр, составит программу лечения и при необходимости назначит взятие анализа на коронавирус. Все сотрудники службы обеспечены средствами индивидуальной защиты. Ежедневно медики обслуживают почти восемь тысяч вызовов.

Как быть «сложным» пациентам?

Особое внимание — пациентам с хроническими заболеваниями, признаками ОРВИ и гриппа, а также горожанам старшего поколения. Хирургическая, онкологическая помощь, химиотерапия, лучевая терапия, гемодиализ и ряд других видов медицинской помощи по-прежнему обеспечиваются. Но решение о том, насколько они необходимы, принимает врач: только он может определить, стоит ли проводить операцию, терапию или исследование во время повышенной опасности заражения коронавирусом.

А если у меня заболела собака?

В государственных ветеринарных клиниках также оказывают

только неотложную помощь. Работают клиники по предварительной записи, оформить ее можно через mos.ru в разделе «Услуги» (подразделе «Окружающая среда и животные») или с помощью мобильного приложения «Госуслуги Москвы». Для консультации, вызова ветврача на дом звоните по телефону (495) 612-04-25.

Как лечиться дома?

У значительной части пациентов с коронавирусной инфекцией нет тяжелых симптомов заболевания, поэтому они могут пройти лечение на дому. Для этого разработан особый регламент. При осмотре врач определяет состояние пациента. Если у него есть тяжелые симптомы или он относится к группам риска

(возраст старше 65 лет, наличие хронических заболеваний, беременность), то такой пациент будет получать медпомощь в стационаре. Также врач оценивает состояние проживающих с заболевшим. Если кто-то из них

МНОГИЕ УСЛУГИ, А ТАКЖЕ ЗАЯВКИ НА ВЫПЛАТЫ ОФОРМЛЯЮТ ОНЛАЙН

относится к группам риска, то пациента отправляют в стационар. Это необходимо, чтобы его семья была в безопасности. Если пациент остается дома, то он подписывает информированное согласие, обязуясь не нарушать режим самоизоляции и соблюдать

предписания врачей. А все люди, проживающие с заболевшим, получают постановления главного государственного санитарного врача Москвы. Они обязаны соблюдать режим самоизоляции в течение 14 дней. Если заболевший лечится дома, то две недели начинаются с момента полного выздоровления пациента. Если пациент направлен в больницу, то 14 дней отсчитываются с последнего контакта с заболевшим.

Что делать, если я живу в квартире с заболевшим COVID-19?

Заболевшему и проживающим с ним людям необходимо соблюдать санитарные нормы. Так, больной должен находиться в отдельной комнате. Если это невозможно, то родственники должны соблюдать расстояние не менее одного метра от больного. Все комнаты и кухня в квартире должны часто прове-

дываться. Для ухода за больным необходимо выбрать одного человека без хронических заболеваний. Посещения пациента запрещены до полного выздоровления. Нужно мыть руки после любого контакта с больным или с окружающими его пред-

метами. Вентиляция должна быть заклеена материалом, не пропускающим воздух, необходимо проветривать помещения только естественным путем.

А как врач будет постоянно со мной на связи?

Врачи наблюдают за больными, которые лечатся дома, с помощью телемедицинских технологий. Используя аудио- и видеосвязь, квалифицированные медики круглосуточно проводят дистанционные консультации, оценивают состояние здоровья и дают рекомендации. Каждый пациент получает чек-лист самоконтроля, в котором ежедневно отмечает свои симптомы и обсуждает их с врачом. В случае резкого ухудшения состояния пациенту необходимо вызвать скорую помощь. Противовирусные препараты, назначенные врачом, доставят пациенту на дом бесплатно.

Я остался без работы.

Что делать?

Москвичам, которых признают безработными во время действия ограничительных мер и в течение 30 дней после их отмены, назначат компенсационную выплату в размере 19 500 рублей в месяц. На нее также могут претендовать те, кто проходит профобучение или дополнительное профобразование по направлению центра занятости населения Москвы. Оформить выплату по безработице можно онлайн. Документы нести никому не нужно. Чтобы встать на регистрационный учет, нужно к заявке приложить сканы паспорта, трудовой книжки, документа об образовании и справки о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы. На выплату могут претендовать только москвичи, признанные безработными и не менее 60 календарных дней в 2020 году занимавшиеся трудовой и другой деятельностью, признанной Законом РФ «О занятости населения в РФ». Для тех, кто получил статус безработного до 31 марта 2020 года, региональная компенсация будет начислена автоматически, без заявлений. Встать на учет по безработице в центре занятости населения Москвы могут только те, у кого есть постоянная регистрация в столице.

Что будет с проездными на транспорт?

Срок действия всех неиспользованных проездных билетов на общественный транспорт продлят после 1 мая. Это сделают при условии, что в период ограниченный по ним совершили не более шести поездок. Будет продлено и действие оплаченных школьных и студенческих проездных.

А как заниматься спортом?

Спортивные объекты сейчас закрыты. Позаниматься на тренажерах на спортплощадке рядом с домом нельзя — инфекция может сохраняться на поверхностях. Не растерять форму могут домашние тренировки.

Приняты новые меры поддержки

Мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) рассказал в своем блоге о новых мерах поддержки жителей столицы, разработанных по поручению президента РФ Владимира Путина:

— Принимая жесткие меры, направленные на сдерживание COVID-19, мы ни в коем случае не должны забывать об экономике города. Как бы тяжело ни было, в условиях пандемии нельзя останавливать работу предприятий. Пищевая промышленность, энергетика, оборонка, наука, другие отрасли должны работать, чтобы обеспечивать нормальное функционирование города, давать доходы работающим и создавать заделы на будущее. Остановиться легко — запустить процесс заново невероятно трудно. Считаю, что нельзя останавливать строительство метро, дорог, жилья, крупные проекты благоустройства. Стройка дает самый большой мультипликативный эффект — через производство комплектующих и стройматериалов мы сохраняем миллионы рабочих мест в Москве и по всей России. Пускать под нож бюджетные инвестиции тоже категорически нельзя. Наоборот, в трудные времена они — основной инструмент поддержания экономики. Инвестиции — залог уменьшения потерь и быстрого выхода из кризиса. Основной способ поддержки огромного числа москвичей и граждан России сейчас и гарантия возобновления роста экономики в будущем. В то же время очень важна и адресная поддержка москвичей, не по своей вине попавших в сложную ситуацию с доходами. В эти дни многие горожане потеряют работу или будут вынуждены временно свернуть свой бизнес. Помочь им считаю важнейшей личной задачей и задачей правительства Москвы. Президент РФ Владимир Путин объявил о том, что федеральное пособие по безработице 12 130 руб./месяц и надбавки к нему на несовершеннолетних детей будут выплачиваться в упрощенном порядке по заявлению гражд-

дан, потерявших работу вне зависимости от прежних доходов. Это очень правильно. Подготовительные работы мы провели и уже с 9 апреля начнем выплаты. Глава государства поручил региональным властям разработать допмеры поддержки своих граждан. В Москве мы уже ввели региональную доплату, повышающую размер выплат по безработице до 19 500 руб./месяц — самый большой в стране. Но по действующему порядку получить эту доплату непросто. А с учетом ограничения передвижения и режима самоизоляции — сложно вдвойне. Поэтому я дал поручение разработать максимально техно-

логичный и в то же время адресный порядок этой доплаты. Получить ее должны те, кому она действительно необходима. С другой стороны, условия получения доплаты должны быть адекватны нынешней ситуации. Среди прочего — необходимо убрать требование двух безуспешных попыток трудоустройства, которые в «обычные» времена предшествуют признанию гражданина безработным.

Ходить на интервью в условиях самоизоляции невозможно. Помощь должна приходить быстро. Между подачей заявления на получение доплаты и решением о перечислении средств должно проходить от 3 до 5 дней. Оформление должно осуществляться исключительно в электронном виде. А процедура проверки нуждаемости должна быть максимально необременительной для граждан. Новый порядок осуществления региональной доплаты безработным будет разработан в ближайшие дни. Но хочу еще раз обратиться к бизнесу. Действия государства, города и владельцев предприятий должны быть ответственными и солидарными. Прошу максимально обеспечить доходы своих работников, не «сокращать» их. Ваши работники — основа вашего благополучия, вашего бизнеса и вашего будущего. Прошу не забывать об этом. Но если случится так, что люди останутся без работы и доходов, мы не бросим их в беде.



Свободного времени много — занятий еще больше

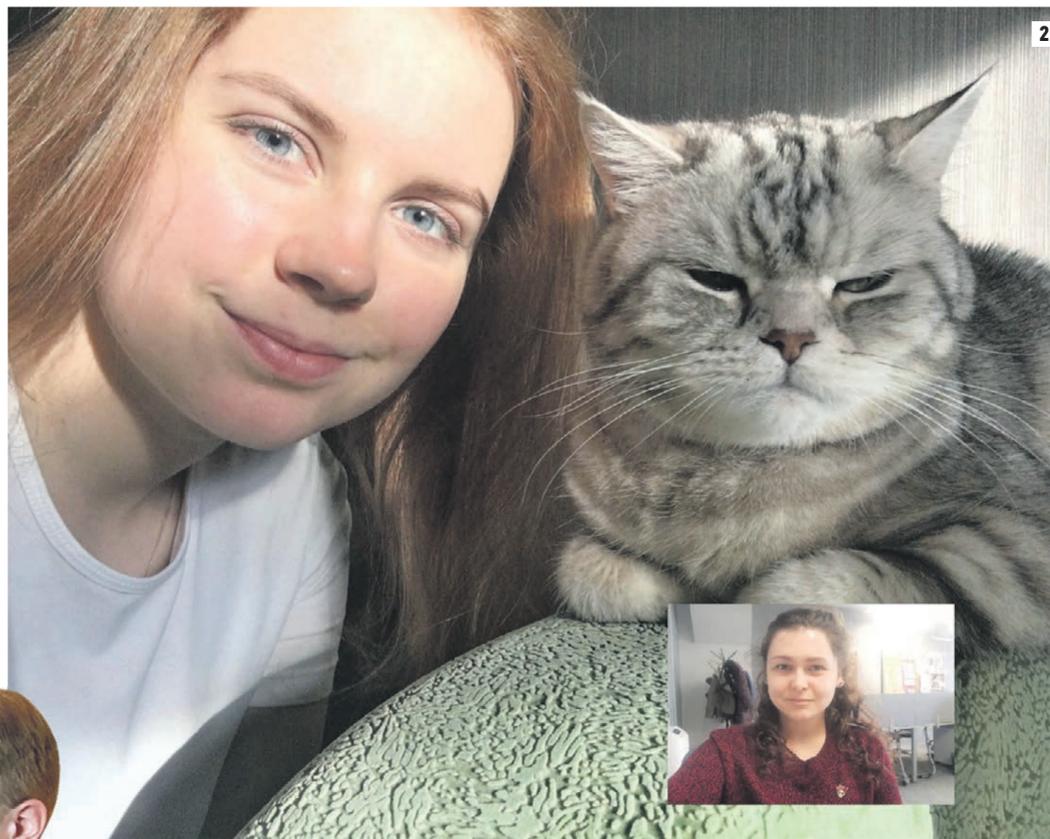
Наши корреспонденты привыкли постоянно ездить по городу. Но пока действует режим самоизоляции, журналистам, как и всем, приходится сидеть в квартире. В поисках идей, как провести время дома, корреспонденты обратились к жителям Центрального округа. Вот что они рассказали журналистам по видеосвязи.

Все столичные театры закрыты, спектакли отменены. Но для жительницы района Арбат балерины Валерии Побединской это не повод прекращать танцевальные тренировки. Раз-два-три, раз-два-три... Па, растяжка и снова танцевальное па! — Работы меньше не стало. Причем дома мне репетировать

сложнее, ведь тут я привыкла отдыхать. Зато теперь больше времени остается написание стихов, — рассказывает Валерия Побединская. Девушка танцует с шести лет. Хотя, как она признается, отношения с балетом у нее начались раньше. — У меня мама балерина. И, как принято в театральной среде, дети с родителями и на репетициях, и на прогонах, и на премьерках, — говорит она. — Ведь балет не просто танец. Это тот же драматический спектакль, только рассказанный с помощью тела и танца. Поэтому нужно много репетировать, чтобы всегда быть в форме. Каждый день по несколько часов. И так уже 26 лет.



1



2

Закончив работу у импровизированного станка, в роли которого выступил обыкновенный домашний стеллаж, Валерия садится за компьютер — помимо сцены, у девушки есть еще и свой молодой проект, нацеленный на помощь артистам балета в сложных ситуациях. Ведь травмы — частые спутники танцоров. И, увы, помочь могут часто только коллеги по цеху. Поэтому, кроме репетиций, Валерии необходимо выполнять массу разнообразных задач: ответить на письма, посмотреть заявки, помочь советом и многое другое. И эта работа не останавливается ни на секунду. Как и репетиции.

Красноухие помощники

Заведующей детским отделом библиотеки имени Н. А. Добролюбова Елене Чудиной совсем не хочется сидеть без дела. Она всегда мечтала испечь домашний хлеб и угостить им близких, что наконец-то и сделала. — Приятно радовать родных, — рассказывает Елена Чудиная. — Я уже давно «человек библиотечный» — покопаться в книгах для меня равнозначно сеансу релаксации. Собираюсь привести домашнюю библиотеку в порядок. Думаю, мне будет не скучно, потому что рядом всегда мой кот Дингер и две «самые начитанные черепахи на свете» — Борис Борисович и Самсон Самсонович. Красноухие живут в аквариуме в библи-

отеке, но временно переехали ко мне. Так что вместе мы продолжаем придумывать, что бы потом предложить почитать посетителям библиотеки.

Учимся с котом

Студентка Московского государственного лингвистического университета Ася Садогурская начинает свой день с занятия на велотренажере, отжиманий и прыжков. А потом садится за компьютер — общается с преподавателем и одногруппниками на английском языке. — На онлайн-парах по мировой политике мы готовим доклады и защищаем их, делаем презентации. Иногда же зависает, и приходится снова подключаться, — улыбается Ася. —

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ЛЕВ СУРАТ
ректор Московского института психоанализа

Не стоит сейчас смотреть фильмы-катастрофы или фильмы на постапокалиптическую тематику. Это может усилить панику. Кинематограф оказывает большое влияние на психику человека, формирует ошибочные представления. Надо помнить, что это всего лишь кино, где все преувеличено и в жизни так не бывает. Не нужно долго смотреть телевизор или сидеть часами в интернете, надо вспомнить, что есть близкие люди, работа, можно заняться наведением порядка как дома, так и в личной жизни.



Своими идеями, как провести время дома, поделились жители ЦАО: сотрудник музея «Дом Гоголя» Олег Робинов (1), студентка Ася Садогурская (2), космонавт Александр Поleshuk (3) и балерина Валерия Побединская (4)



4

Но в этом и есть вся прелесть обучения онлайн. Дистанционные занятия дома проходят намного веселее, так как грызть гранит науки помогает кот-ученый, любимец по кличке Джонни. — Он бывает ленив, но мы с мамой не даем ему долго спать, — рассказывает Ася, показывая Джонни по видеосвязи. Каждый вечер студентка играет на фортепиано и разучивает романтическую композицию, которую скоро исполнит на свадьбе своей лучшей подруги.

на любимой даче. Ведь сейчас самое время заняться грядками. — Вот и решили больше нигде не двигаться с этого маленького острова счастья. Дел всегда здесь хватает, начиная от уборки и заканчивая подготовкой инвентаря к сельскохозяйственным работам, — рассказывает Ольга. — Сейчас у нас утро начинается с легкой зарядки и чаепития. Конечно, стараемся от-

ПИШИТЕ ПИСЬМА

А как вы проводите время дома? Присылайте фотографии реализованных вами идей с вашей историей на нашу почту okrguga@vm.ru с пометкой «Сидим Дома МЦ».

Садовые хлопоты

Жители Красносельского района, пенсионеры Ольга Костина и Владимир Панков решили провести режим самоизоляции

слеживать все новости. Мы за свой глухой забор даже носа не высовываем. Продуктами запаслись. Еще подъему нашего настроения способствуют водные процедуры в бане.

Прогулки по квартире

Олег Робинов, научный сотрудник музея «Дом Гоголя», искусствовед, живет в районе Хамовники. Сейчас он работает удаленно и проводит время с семьей — женой Юлией и годовалой дочкой Софией. — Мы даже придумали, как гулять. Открываем нараспашку окна в гостиной и маршируем по комнате, София спит в колясочке, — говорит Олег. До закрытия культурных учреждений в городе он с коллегами снял несколько роликов-экскурсий по «Дому Гоголя». Теперь видео монтируют и выкладывают в соцсети. Еще у Олега появилось время написать статьи о жизни Гоголя в Москве. — Начал практиковаться в готовке на домашней плите. Изучаю разные рецепты блинов, — дополняет Олег.

Постоянно на связи с близкими

Житель Тверского района Александр Поleshuk дважды выхаживал в открытый космос. Сейчас он работает на ракетном предприятии, готовит сотрудников к полетам. Александр считает, что, находясь на домашнем режиме, важно четко соблюдать правила, как это делают космонавты, выполняя программу полета. — Нужно беречь здоровье, исключить ненужные контакты. Уж космонавты умеют оставаться в изоляции, тем более в кругу близких людей, — смеется он. — Я сейчас занимаюсь тем, что постоянно откладывал: работаю над книгой и статьями, отвечаю на письма, общаюсь с друзьями по видеосвязи, занимаюсь спортом. Как и в полете, во время домашнего режима помогают уважение друг у друга, юмор и открытость.

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО, ВЕРНИКА ВАРЕНЦОВА, АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ okrguga@vm.ru

ПОЧИТАЕМ

Умные спутники самоизоляции

Сейчас самое время вернуться к спокойному чтению классики или познакомиться с современными авторами. Кстати, большинство книг доступно в электронном и аудиоформате. «МЦ» предлагает подборку любимых новинок.



■ Воздух, которым ты дышишь Пер Франсиш Ди Понтиш Пиблз

История женской дружбы-ненависти с 1920-х годов и по нынешнее время. Целый век. Героини романа родились в Бразилии. До-риш и Граса, никому ненужная сирота и дочь владельца сахарной плантации, знакомы с детства. Казалось бы, у них одна есть общая мечта — сбежать из дома и заниматься музыкой. Что они и успешно проделывают. Но вот что потом? Одна удивительно поет, другая тоже, но хуже. Зато сама пишет прекрасные песни. Дружба героинь перерастает в соперничество. Так, под звуки самбы мы узнаем две удивительные истории, переплетающиеся и расходящиеся.



■ Молочник Анна Бернс

Воспитанница католической рабочей семьи Анна Бернс стала первым северо-ирландским лауреатом главной литературной премии Соединенного Королевства. Происхождение наложило печать на ее сложную, на грани нервного срыва, прозу. Небольшой город в Северной Ирландии, 18-летняя девушка рассказывает о своей жизни. Мы не знаем ее имени, названия города, имен всех героев. Известны только родственные связи, прозвища, профессии. Героиня — странная и тихая, ее сын дармштадского мещанина Фета (отчим тайно увез беременную мать от законного мужа). Так у него появляется пупкик на всю жизнь — вернуть дворянское звание и фамилию.

местах, заговаривает с героиней, давая понять, что ему известны все детали ее жизни и ее передвижения. Чем вызван интерес незнакомца, про которого говорят, что он женат и что он офицер армии Сопротивления?



■ Бульварный роман и другие московские сказки Александр Кабаков

Книга погружает нас в мир старой и не очень старой Москвы, где самые фантастические события кажутся вполне естественными. Писатель рассказывает, как сложилась судьба Красной Шапочки и Серого Волка, нарушает ли правила дорожного движения Летучий Голландец и включена ли в программу ипотеки Вавилонская башня. Блестящий русский литературный язык, интересные наблюдения и образы — неизменные составляющие прозы Александра Кабакова, в чем мы еще раз можем убедиться.



■ Афанасий Фет (ЖЗЛ) Михаил Макеев

Профессор МГУ Михаил Макеев написал для популярной серии «Жизнь замечательных людей» первую биографию замечательного поэта. Судьба Фета полна тайн и невообразимых подробностей, которых и не было. Тайной окутано даже его происхождение. В 15 лет молодой дворянин Шеншин узнает, что на самом деле он сын дармштадского мещанина Фета (отчим тайно увез беременную мать от законного мужа). Так у него появляется пупкик на всю жизнь — вернуть дворянское звание и фамилию.

Сохраняем позитивный настрой

Чтобы не поддаться тоске во время домашнего режима, стоит заниматься приятными для души делами. Когда, если не сейчас, можно вспомнить давно забытое хобби, достать с дальних полки толстую книгу, которую постоянно откладывали, и изучить что-то новое.



ИСПЕКИТЕ ТОТ САМЫЙ ПИРОГ

У многих хозяек есть подборка интересных рецептов, годами лежащих в записках в смартфоне. Пора наконец-то ими воспользоваться. И пофантазируйте с украшениями блюд!

СОЗДАЙТЕ ИНТЕРЬЕРНОЕ УКРАШЕНИЕ

Предметы декора можно сделать из подручных средств: спички, картон, простой стеклянный стакан, пластиковые трубочки. В интернете есть огромное количество способов смастерить что-то необычное. Может, поставить на комод новую вазочку, сделанную своими руками? Или пора украсить невзрачный горшок для цветов?



НАУЧИТЕСЬ ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Вспомнить испанский, который учили в школе, или наконец-то научиться отличать Моне от Мане сейчас можно и с помощью книг, и онлайн. К примеру, на портале «Москва с тобой» (stayhome.moscow) публикуют экскурсии и лекции. Недавно к проекту подключился театр «Балет Москва» и многие другие площадки.

НАПИШИТЕ МЕМУАРЫ

Побудьте писателем своей жизни. На компьютере или от руки попробуйте описать самые яркие моменты биографии. К тому же, погружаясь в воспоминания, можно найти в себе что-то новое. Обязательно дайте прочитать свои мемуары близким — им будет интересно!



ПОСОРЕВНУЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ

Даже если вы никогда не рисовали, стоит попробовать! А научить вас этому попросите детей или внуков — вот уж кто точно профессионал во всех этих фломастерах, карандашах и красках. Даже если у вас не получится с первого раза повторить на бумаге «Девочку с персиками» Валентина Серова, будет весело.



СДЕЛАЙТЕ КОЛЛАЖ

Черно-белые старые снимки или современные яркие — достаньте их из альбомов, вооружитесь клеем и разложите фотографии на ватмане. Немного фантазии — и получится фотоколлаж. Кстати, сейчас существуют онлайн-сервисы, которые могут создать книгу ваших архивов. Нужно только подобрать снимки и написать о них несколько строк.

Потребовалось не менее полугодя, чтобы оформить ее ветеранский статус, через много лет после завершения Великой Отечественной войны. Гриф секретности настолько глубоко спрятал историю ее подвига, что документы мы нашли не сразу. Анна Макарова была мобилизована в 1942 году на Калининский фронт, в 3-ю ударную армию. Но об этом знали только ее руководство.

Калининская область, Торопецкий район, деревня Волковская, 1921 года рождения... Немногочисленные документы Анны Яковлевны я разглядываю в своей электронной почте. По телефону прошу поискать что-нибудь еще в архиве.

— Какая красноармейская книжка? Вы что? Я форму-то военную ни разу не надевала, — отвечает она мои вопросы. Ее загадочный тон сразу настроивает меня на непростую беседу. Чувствую, что столкнусь с разведчицей. Каков вопрос — таков и ответ. Если вообще ответ последует. Такая уж эта особая категория специалистов.

...Анна родилась в многодетной семье. Деревенская жизнь закалила девочку. Никакой трудной работы она не боялась. Научилась понимать и родные грибные-ягодные леса с малоприметными тропами и болотами. Война началась, когда Анюта окончила семь классов. Деревня Волковская попала в зону оккупации. Немцы не зверствовали, но скотину у них зарезали. Местный староста даже пытался агитировать за «новую власть» и грозился наслать карателей на семью Ани. Хорошо, что деревню вскоре освободили наши войска. Первым делом Анна бросилась в райком комсомола, чтобы попроситься на фронт. В 16 лет она выглядела крепкой девушкой.

— В райком, на мое счастье, заглянул военный, капитан, как мне помнится, — вспоминает Анна Яковлевна. — И в его присутствии я первому секретарю сказала, чтобы меня брали в действующую армию. Мол, ничего не боюсь, лишь бы фашиста бить разрешили. Храбрость комсомолки капитан оценил. Предложил служить в специальной разведроты. В нее набирали таких же, как Аня, юношей и девушек. Никакого специального обмундирования для них не полагалось, даже на

2019 год. Ветеран Анна Яковлевна Макарова сейчас живет в Басманном районе (1). Ее военное удостоверение (2). 1945 год. Разведчица после войны поступила в техникум деревообрабатывающей промышленности (3)

солдатское довольствие переводить зачисленных в отряд. — Я до сих пор не знаю, сколько человек прошло обучение для создания нашей разведроты. Встречалась с некоторыми на занятиях, с другими ходила уже на задания. Встречи не повторялись. А учили нас в основном запоминать: названия деревень, станций, военные немецкие формирования, их военную технику. Я лучше нашей их тан-

ки и пушки знала, — объясняет Анна Яковлевна. В первый свой поход к немцам она волновалась особенно. Хотя в провозкате ей дали уже 18-летнего паренька Женю. До нейтральной полосы их подкинули на штабной машине, следующие километров 10 пришлось идти пешком. И вот наконец-то районный центр, каких в Калининской области немало.



Ее узнавали по псевдониму Храбрая



ИЗ СПРАВОК ТАРИФИКАЦИИ



— И мы попали под облаву. Немцы стогнали молодежь на станцию для отправки в Германию, нас тоже схватили. Крик матерей и лай немецких овчарок и сейчас будто бы слышу. Но я все равно смотрела внимательно по сторонам и запоминала все, — объясняет мне ветеран. Уже в товарном поезде она обратила внимание на то, что некоторые двери остались открытыми. Стояла жаркая летняя погода. Она сразу приняла решение бежать, звала с собой напарника. Как только поезд сбавил скорость на повороте, девушка выпрыгнула прямо в ручей. Охранявшие состав фрицы стреляли ей вдогонку. Промаяхулись. Жена за отчаянной Аней не успел. А она не только выжила, но и добралась до своих. Ориентироваться в лесных чащобах ей было привычно.

— Я и задание сумела выполнить. Все сведения в точности передала, — говорит она. Уже в следующую свою «командировку» в тыл врага она отправилась с еще одной девушкой. Границу между нашей и занятой врагами территорией переходить нужно было осторожно. Фашисты нередко минировали нейтральные полосы. Едва заметную проволоку, натянутую в траве, Аня перешагнула почти автоматически.

— А попутчица моя поторопилась и все же задела эту проклятую проволоку. Взрыв раздался тотчас же... Дальше мне пришлось путь продолжать одной. Погибла она сразу же. Я даже имени ее не узнала, — вздыхает Анна Яковлевна. В Новоржеве (там ей следовало выполнить задание командования) Макарова попала на гла-

НАС, РАЗВЕДЧИКОВ, УЧИЛИ ЗАПОМИНАТЬ НАЗВАНИЯ ДЕРЕВЕНЬ, СТАНЦИЙ, НЕМЕЦКУЮ ТЕХНИКУ

за жителю с сыном. Он-то и сдал ее немцам. А те не поверили ее придуманной «легенде». — Я рассказала, что возвращаюсь от тетки к матери. Придуманная деревня моей вымышленной матери была к тому времени сожжена. Меня заперли в сарае. Но разрешили меня покормить хозяйке дома, где оставались, — говорит ветеран. Сторожа ее менялись каждый час. И вот среди немцев оказался один чех, говоривший по-русски. Он почему-то пожелал девушку и посоветовал ей объяснить свое путешествие необходимостью получения спецпропуска — как раз такие

СПРАВКА

Анна Макарова сейчас живет в Басманном районе. После войны она успешно окончила техникум деревообрабатывающей промышленности, прошла путь от полировщицы до начальника отдела кадров мебельной фабрики. Стала счастливой мамой, сумела воспитать двоих внуков и одну правнучку.

выдавала немецкая городская комендатура. Когда на следующий день Анну стали допрашивать, она в точности пересказала наставления чеха. Может быть, праздничное настроение немцев как-то поспособствовало... Аню отпустили и даже выдали этот пропуск. Удача опять встала на сторону отважной комсомолки.



И даже пройдя в общей сложности 280 километров, она почти не чувствовала усталости. Принесла в штаб разведроты и бесценные сведения о вооружении и численности немцев, и пропуск доставила. Чтобы им мог воспользоваться кто-нибудь еще. На мой вопрос, сколько же подобных заданий ей удалось выполнить, Анна Яковлевна глубоко задумывается...

— Не помню уже. Столько времени прошло. Помню, писала много, я делала подробные отчеты. А подпись ставила всегда — псевдоним Храбрая, — вздыхает она. Ее война закончилась в Румынии, в 22-й армии. За границей Анна продолжала для посторонних военнослужащих быть вольнонаемной. На всякий случай такие, как она, имевали себя связистами.

— День Победы не забуду. Стояла я на часах возле армейского склада с автоматом. Вдруг бежит мой командир и кричит: «Анька, победа!» И я даю очередь из автомата в воздух. Тут же к моему складу высыпали летчики, танкисты. Они испугались, что меня немцы атакуют. Ну а потом уже празднование началось, — смеется ветеран. Анне Яковлевне еще второй день победы встретить посчастливилось, но уже в Монголии, по дороге на войну с Японией. — Не доехала, к счастью, война закончилась, — говорит ветеран.

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО oknuga@ym.ru

ВАЖНО

Социальные работники помогают ветеранам

В условиях распространения гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции необходимо обеспечить комфортное пребывание на карантине и самоизоляции прежде всего старшего поколения. Управление социальной защиты населения Центрального округа и подведомственные ему учреждения в эти дни работают в усиленном режиме, соблюдая все меры предосторожности.

Социальные работники оказывают дополнительную адресную поддержку находящимся в вынужденной изоляции жителям старше 65 лет, а также имеющим хронические заболевания. Им доставляются лекарства, разные продукты питания и другие товары первой необходимости.

— Под особым вниманием сегодня, конечно, ветераны Великой Отечественной войны. Поддержка их для нас всегда была и остается первоочередной задачей, — рассказала руководитель Управления социальной защиты населения ЦАО Татьяна Данько. — Мы помним об их возрасте, никогда не забываем поздравить наших уважаемых должностных лиц с днем рождения. И, конечно, мы понимаем, что сейчас им как никогда нужны и помощь, и забота. Хочу обратить внимание, что все сотрудники социальных служб в обязательном порядке проходят инструктаж по соблюдению мер безопасности, все без исключения обеспечены средствами индивидуальной защиты: перчатками, масками, бахилами и антибактериальными растворами. Не исключено, что может потребоваться какая-то допол-

нительная помощь. Обратиться за ней имеет право любой житель Москвы. Для этого нужно всего лишь набрать единый для всех районов и округов телефонный номер столичного Департамента труда и социальной защиты населения (495) 870-45-09. По этому номеру сотрудники принимают заявки на оказание социальных услуг. Далее все заявки обрабатываются и передаются уже в территориальные центры социального обслуживания. Сотрудники ТЦСО связываются непосредственно с подавшим заявку по телефону, уточняют всю необходимую информацию и договариваются о времени оказания услуги.

Напомним, что, согласно указу мэра столицы, москвичам старше 65 лет и горожанам с хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, бронхиальной астмой, хронической болезнью почек, онкологическими заболеваниями, а также перенесшим инфаркт или инсульт), которые соблюдают режим самоизоляции из-за распространения коронавируса, выплачивают по четыре тысячи рублей. Две тысячи рублей заплатили авансом. Остальные средства выплатят после 14 апреля. Кроме того, собственников жилья освободили от уплаты взносов на капитальный ремонт на три месяца — с 1 апреля по 30 июня. А операторов связи обязали не отключать телефоны и интернет при нулевом или отрицательном балансе у пожилых и хронически больных москвичей, соблюдающих режим самоизоляции.

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО oknuga@ym.ru

НА ЗАМЕТКУ

Будьте внимательны! В связи с эпидемиологической ситуацией в городе участились случаи мошенничества. В первую очередь пытаются наняться на представителей старшего поколения. Материальная помощь для людей старше 65 лет перечисляется автоматически на тот же счет, куда обычно приходят пенсия и прочие социальные выплаты. Для этого не нужно никуда идти и предоставлять свои персональные данные. Если вам звонят незнакомые люди и просят назвать номер счета якобы для перечисления денег — это мошенники, даже если они представились сотрудниками банка или учреждений социальной защиты.

ОПРОС

Особое внимание по-прежнему уделяется жителям почетного возраста, их здоровью и комфорту. Корреспонденты «МЦ» сошлись с ветеранами Великой Отечественной войны, которые живут в Центральном округе, и узнали, как они проводят время в период самоизоляции.



АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВ, ветеран Великой Отечественной войны

Жизнь у меня изменилась не очень заметно. Вот только гулять приходится дома. Шаги меряю по коридору. А как появляется солнце — выхожу на балкон. Скамеечку специально поставил там. Воздухом дышу. В этом смысле я очень дисциплинированный человек. Со здоровьем в мои почти 98 лет нельзя шутить. Я резчик по дереву, художник. Вот и пианино я и сегодня не оставляю без внимания. Недавно книгу закончил. Одним словом, мне и дома всегда работа находится.



ЛЕВ ВОЛПЕРШТЕЙН, ветеран Великой Отечественной войны

Унывать нам не положено. Мы в тельняшках, а за нами Москва. (Лев Леонидович служил на Северном флоте, инженер-капитан 1-го ранга. — «МЦ».) Поэтому живем дома по санаторному расписанию. В 7 или в 8 утра подъем, обязательно зарядка, здоровая полноценная еда с фруктами и овощами. За новостями я смотрю обязательно, но больше всего люблю что-то по культуре посмотреть или почитать вместе с супругой. Как раз приобрели новые книги, теперь обсуждаем.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На вопросы и жалобы читателей, присланные в газету «Москва. Центр», отвечают руководители Центрального административного округа и районов ЦАО.

На площадке для выгула собак возле дома 63, строение 1, на Лесной улице заполнена мусорка.

Галина Попова
Тверской район

Отвечает СЕРГЕЙ ЗОЛОТАРЕВ, глава управы Тверского района
По просьбе жительницы сотрудники районного ГБУ «Жилищник» убрали мусор и посторонние предметы с площадки для выгула собак. Урны чистые.

В третьем подъезде дома 13, корпус 8, на улице Рогожский Вал вновь сломался доводчик на входной двери. Давно просил его починить, но мастер до сих пор этого не сделал.

Василий Левченко
Таганский район

Отвечает АЛЕКСАНДР МИШАКОВ, глава управы Таганского района
Доводчик на входной двери в третьем подъезде дома отремонтировали. Дверь находится в исправном рабочем состоянии.

Во втором подъезде дома 4/29 на улице Пресненский Вал открыта дверь на чердак. Когда ее закроют?

Анна Фирсова
Пресненский район

Отвечает АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ, глава управы Пресненского района
После обращения жительницы железная дверь на чердак на восьмом этаже была закрыта на замок и опечатана. Больше посторонние люди не смогут туда пройти.

Рядом с домом 1/4, строение 15, на улице Земляной Вал сломаны указатели с названиями улиц и культурных и образовательных учреждений.

Инна Гурьянова
Басманный район

Отвечает ИРИНА ЛЕСНЫХ, глава управы Басманного района
Рабочие после обращения жительницы заменили сломанные информационные указатели с названиями улиц у дома на Земляном Валу.

Во дворе дома 52 на Фрунзенской набережной разбросан мусор. Состояние газона тоже оставляет желать лучшего. Когда в нашем дворе проведут уборку?

Александр Белов
район Хамовники

Отвечает ЕКАТЕРИНА БЕРСЕНЕВА, и. о. главы управы района Хамовники
Сотрудники районного ГБУ «Жилищник» убрали мусор со двора и с газона, подмели пешеходные дорожки. Мусор из урн, которые стоят у лавочек, убрали. Во дворе сейчас чисто.



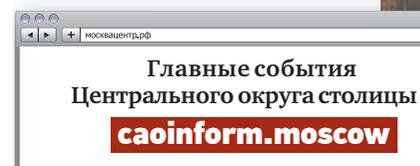
Уважаемые читатели, присылайте ваши вопросы и жалобы для нашей постоянной рубрики. Мы обязательно постараемся вам помочь. Вместе мы сделаем наш Центральный округ лучше!
OKRUGA@VM.RU (499) 557-04-24

Дверь теперь закрывается

Жители многоквартирного дома № 7/2 на Чистопрудном бульваре (Басманный район) обратились на горячую линию за помощью. Они пожаловались на плохую работу запирающего магнита на входной двери второго подъезда. Из-за того что дверь не закрывалась, в дом мог зайти любой человек. Корреспондент «МЦ» разбирался в ситуации.

Татьяна Петровна Дубинина — одна из тех жителей многоквартирного дома, кто жаловался на неисправность магнита. Женщина не покидает своей квартиры в связи с домашним режимом, поэтому корреспонденты беседовали с ней по телефону.

— На первом этаже нашего дома со стороны фасада находится сетевой продовольственный магазин, — рассказала Татьяна Петровна. — Когда еще не было строгих мер по самоизоляции, возле крыльца продуктового нередко собирались бездомные и кланчили милостыню. Иногда я даже сама им подавала монетку — жалко ведь их! Но вот у нас перестала закрываться дверь в подъезд. И сразу же вся



эта компания «переехала» к нам в дом со всеми вытекающими последствиями: мусором и бутылками.

Мы передали просьбу жителей отремонтировать магнит на двери в «Жилищник Басманного района», там пообещали решить вопрос в ближайшее время. Начальник участка Виктор Красавин отправил ко второму подъезду ремонтную бригаду. Выяснилось, что электронная плата, обеспечивающая работу магнита, который должен намертво притягивать дверь к косяку, работает неправильно и системе не хватает мощности. А значит, стоит только потянуть дверную ручку сильнее — и входи, пожалуйста, кто угодно.

3 апреля 2020 года.
Начальник участка Виктор Красавин показывает отремонтированный доводчик на входе в подъезд дома 7/2 на Чистопрудном бульваре



— Регулировка платы заняла буквально несколько минут. Нам позвонили в первой половине дня — к вечеру мы уже все исправили. Теперь магнит притягивает дверь очень прочно. Я убедился сам, и вы можете, — предложил Виктор Красавин. По словам начальника участка, эта поломка механизма — единственный случай, обычно система работает надежно.

— Все исправили, большое спасибо «Жилищнику» за чуткость и оперативность! — сказала Татьяна Дубинина.

Кстати, Виктор Красавин сообщил, что сотрудники «Жилищника» продолжают работать в штатном режиме. Они пользуются индивидуальными средствами противовирусной защиты — масками и перчатками.

— За здоровьем наших сотрудников присматривают медработники, — добавил Виктор. — Так что если жители заметили какой-то непорядок в нашем районе, пусть сообщают — мы все сделаем как положено.

Глава управы Басманного района Ирина Лесных уточнила, что подъезды и улицы продолжают дезинфицировать в рамках профилактики коронавируса.

— Кроме этого, наши сотрудники коммунальных служб оперативно реагируют на все аварийные и другие вызовы, — пояснила Ирина Лесных.

СВЕТЛАНА САМЧЕНКО
okruga@vm.ru

КСТАТИ

С жалобой также можно обратиться в диспетчерскую Департамента ЖКХ (аварийная служба): (495) 681-73-67, (495) 681-05-49, в Единую диспетчерскую (495) 539-53-53 или на горячую линию Единой справочной службы Москвы (495) 777-77-77.



ИРИСЫ

Если ирисы растут на одном месте больше трех лет — выкапываем, промываем и разделяем корневище, если надо — укорачиваем. Высаживаем на новое место с плодородной землей.

ГЛАДИОЛУСЫ

Достаньте и осмотрите луковицы. Снимите шелуху, обеззаразьте их и просушите. Сажайте только в прогретый грунт, перед посадкой за 12 часов луковицы можно обработать марганцовкой.

Украшим клумбы

Настал апрель, на улице потеплело — самое время перебираться на дачу. Тем более что об этом тех, у кого есть возможность, просил и мэр Москвы Сергей Собянин в своем обращении по поводу ситуации с коронавирусом. Ну а на даче в апреле самое время заняться цветником.

Что требуется вашим клумбам в первую очередь? В этом вопросе нам поможет разобрать эксперт, садовод Игорь Калинин: — Основные работы апреля — подготовка места для цветника, почвы и посадочного материала. Подберите ограды и предметы для декора, для альпийских горок. Распланируйте места для клумб, определите, насколько затенены они будут, и какие растения вы планируете посадить. Разметьте это место, уберите оставшийся с зимы мусор, проведите дезинфекцию почвы антигрибковыми препаратами и внесите удобрение. Ту рассаду, которая у вас уже есть, мож-

но начинать закаливать — выносить днем на открытый воздух, если ночью заморозки — рассаду надо прятать. Конец апреля — самое время заняться луковичными и клубневыми многолетниками, обрезкой гор-тензий и уходом за розами.

АПРЕЛЬ МЕСЯЦ — ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ПРОРАЩИВАТЬ ЛУКОВИЧНЫЕ ЦВЕТЫ

Какие многолетние цветы требуют сейчас внимания — смотрите в нашем графике.
АЛЕКСАНДРА ИВЛЕВА
okrug@vm.ru

КСТАТИ

Пенсионеры, которые уехали на дачу для соблюдения режима самоизоляции, могут обратиться за помощью — заказать доставку угля и дров по льготным ценам. Для этого им нужно обратиться по телефону горячей линии (495) 870-45-09. Городские службы выполнили уже более двух тысяч таких заявок.



ХОСТА

С кустов хосты пора снимать укрытие. Если ночи еще холодные, укрывайте вечером растение, например, спанбондом. Подкормите хосту.

ГЕОРГИНЫ

Высаживаем только в теплый, прогретый грунт. Начало апреля — самое время для проращивания. Клубни надо подержать два-три дня в прохладном месте (на закрытом балконе, в кладовке), затем посадить.



ЛИЛИИ

Раскрываем растение, когда начнут прорастать стебли, подкармливаем.

ФЛОКСЫ

Очистите место, где растут флоксы, от мусора, срежьте сухие стебли, прорыхлите почву. Флоксы любят обильный полив, а в этом году снега было очень мало. Поэтому следите, чтобы земля оставалась влажной.



ОФИЦИАЛЬНО

Используем газовые плиты правильно

В комплексе городского хозяйства Москвы напоминают основные правила газовой безопасности в быту.

Во время режима самоизоляции многие начали больше готовить дома и использовать газовые плиты. Даже если вы делали это уже давно, стоит прочитать инструкцию использования оборудования. Правильная эксплуатация позволит прослужить плите или водонагревателю дольше и избежать поломок по вашей вине.

Специалисты Мосгаза рекомендуют проверить, в каком состоянии находятся газовые шланги. Они не должны касаться электрических приборов, быть перекрученными или слишком натянутыми. Это может привести к неисправности или аварии. Развлекаться с газовыми приборами и придумывать им новые функ-

ции не стоит. Используйте оборудование только по назначению. Не нужно сушить белье над конфорками или обогревать квартиру газом.

Регулярная уборка — тоже залог безопасного и более долгого использования оборудования. Протирайте варочную панель влажной тряпкой после каждого приготовления пищи и не допускайте скапливания жира и крошек на плите.

Предупредить аварию проще, чем устранить ее последствия. Поэтому если вы заметили, что на плите перестала гореть одна или несколько конфорок, подача газа стала слабее или пламя изменило цвет, прекратите эксплуатацию прибора и обратитесь в Мосгаз. Это можно сделать по телефону (495) 660-20-01 или онлайн на официальном сайте компании (mos-gaz.ru). Напомним, что оплатить жилищно-коммунальные услуги можно на официальном сайте мэра Москвы.

КОРОТКО

Научиться быть профессиональными бабушками и дедушками смогут представители «серебряного» возраста на онлайн-курсах. Школа «Бабушка на час» совместно с центром «Моя карьера» проводит вебинары по воспитанию детей. На онлайн-уроках обсуждают психологию мальчиков и девочек, разбирают их поведение и подсказывают, как наладить с ними контакт. К примеру, 10 апреля обсудят детские заболевания и травмы. Чтобы начать учиться в одном из потоков, нужно зарегистрироваться на сайте babushkanachas.ru. После этого вам вышлют ссылку на вебинар.

Юристы и эксперты Института прикладных политических исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» проведут серию онлайн-консультаций. Вы сможете узнать подробности о том, как правильно оформить земельный участок под многоквартирным домом, что делать, если вашу квартиру затопило, как вернуть деньги за некачественный товар и как проверить правильность расчетов за жилищно-коммунальные услуги. Записаться на консультации можно по телефону (926)427-75-36. Онлайн-встречи проведут 15, 22, 29 апреля.

Актриса театра и кино, телеведущая Ирина Безрукова 11 апреля отметит день рождения. Как провести время с пользой в режиме самоизоляции, а также о любимых местах в центре столицы артистка рассказала «МЦ».

Вместе с коллегами, еще до введения режима самоизоляции для всех москвичей, актриса успела закончить съемки 16-серийного фильма.

Ирина, расскажите про этот новый проект.

Это детективная мелодрама с рабочим названием «Расколотые сны». Точной даты премьеры на телевидении пока нет, но, думаю, ждать недолго! Там много интересных поворотов — есть за чем следить! С партнерами мне очень повезло, Валерий Николаев и Леонид Громов — настоящие джентльмены, харизматичные. Знаете, 16 серий — это 4–5 месяцев работы, тот же карантин — но киношный. Ты все время взаимодействуешь с одними и теми же людьми. Но работать в этой команде было приятно!

А сейчас как вы проводите время? Поделитесь советами, чем заняться в четырех стенах.

Первое, что я сделала, — вымыла окна на кухне, теперь радуюсь: смотрю на улицу через чистое стекло. Недавно впервые запекла утку, рецепт взяла простой из интернета — вкусно получилось! Знаете, самое время сделать то, что всегда хотели, но не успевали. Например, разобрать шкафы. Я слышала про одну японскую книжку, которая помогает структурировать пространство, хочу заказать. Наверное, тоже сталкивались: выбрали платье на мероприятие, и туфли к нему есть, но где они лежат? Если, например, подписать коробки с обувью — проще все найти.

А как, сидя и работая дома, можно восполнить недостаток движения, солнца?

Открывать окна. Заниматься физкультурой дома. Сейчас

Волшебное слово Ирины Безруковой



Актриса Ирина Безрукова считает, что не надо сейчас зарываться в подушку с пультом. Главное слово для нее — «делать»: заниматься спортом, учиться онлайн или осваивать живопись

много онлайн-уроков — по йоге, например. У многих есть простые тренажеры. Даже постоять в планке дольше минуты — уже вызов себе! Все оценили, как итальянцы поют на балконах. А что если и нам на балконный ти и заниматься спортом? И потом, когда как не сейчас осуществлять уход за лицом. Посмотреть мастер-классы визажистов, косметологов, сказать близким: «У меня сорок минут на себя», — и освоить что-то новое. А вечером принять расслабляющую ванну, например с крупной солью и несколькими каплями ароматических масел. Нервная система в порядке, тело тоже! И средства могут быть недорогими. Главное — регулярность. Волшебное слово — «делать»! Так даже поход в продуктовый магазин можно превратить в приключение...

Да! По дороге можно побегать, попрыгать, всмотреться в окружающий мир внимательнее. Самоизоляция — не домашний арест. Кстати, люблю смотреть сериал с таким названием, поднимает настроение.

Хотите лайфхак? Сейчас многие порталы предлагают бесплатную неделю. Можно подписаться на один, пересмотреть все кино, через неделю подписаться на следующий... И так до конца самоизоляции хватит прекрасных фильмов. А можно смотреть виртуальные экскурсии по музеям или учиться. Я сейчас занимаюсь тренировкой памяти — в группе по скайпу. У артистов, если они долго не учат тексты, способность запоминать слабеет. Мы вот учим с помощью образов, визуализации в своей голове каждой строки. А можно учить языки, осваивать живопись. Опасный путь — надолго зарыться в подушки с пультом от телевизора и едой поблизости.

Какие у вас самые любимые места в Москве?

Их много! Смотровые площадки, откуда открывается красивый вид, столичные парки — они такие разные. А особая

СПРАВКА

Ирина Безрукова родилась в городе Ростове-на-Дону в семье музыканта и медика. Кроме игры в кино и в театре, пения и озвучивания фильмов, Ирина — первый в нашей стране театральный тифлокомментатор — специалист, описывающий слепому зрителю предметы, пространство, действие, происходящее на сцене. Актриса играет в Московском губернском драматическом театре, активно занимается общественной деятельностью, снималась в реалити-шоу «Последний герой» и «Форт Боярд».

любовь у меня к Москве-реке. Обожаю кататься на теплоходе: с воды город совсем иначе выглядит. Меня привлекают двухэтажные экскурсионные автобусы — каталась на таком в Лондоне, теперь хочу в Москве. Всю ее ногами не обойдешь... А хочется знать ее лучше. Еще в центре, в Большом Левшинском переулке есть Музей-мастерская скульптора Анны Голубкиной. От некоторых ее работ просто отойти не могу! Эта женщина была любимой ученицей Родена. Есть в Камергерской переулке горельеф ее работы. Я снималась в документальном фильме об Анне, тогда меня подняли на кране, и я видела его вблизи... Там чайка над волнами, безумно красивая.

Ирина, как планируете отметить день рождения?

Может, что-то вкусное приготовлю. Выйду в прямой эфир, пообщаюсь с подписчиками.

ДАРЬЯ ПИОТРОВСКАЯ
okrug@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

94 м² от 10,9 млн Р

Завидные цены на видовые квартиры

МЕТРО «МАТВИНО» PSN

280 03 00

*Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб». Проектная декларация на сайте: домашний.рф.

- Абсолютно Срочно куплю квартиру. Т. (985) 923-17-78
- Абсолютно Срочно снимем квартиру, русские Т. (903) 245-43-31

Юридические услуги

● **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужебную квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-85-01

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

Товары и услуги

- Радиодетали б/у. Т. (903) 125-40-10

Искусство и коллекционирование

Янтарь куплю дорого, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, значки, будды, иконы, шкатулки Палех, монеты, елочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г. Выезд бесплатно. Т. (495) 643-72-12

- Янтарь, посуду, статуэтки, значки. Т. (916) 155-34-82
- Ткани и духи. Т. (916) 993-36-64
- Купим книги. Т. (495) 721-41-46
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. (495) 585-40-56

ОФИЦИАЛЬНО

Справка о трудовой деятельности

Заказать справку о трудовой деятельности можно на сайте Пенсионного фонда Российской Федерации.

Главное управление ПФР № 10 по г. Москве и Московской области сообщает, что в личном кабинете гражданина на сайте ПФР заработал новый электронный сервис, через который можно ознакомиться с информацией о своей трудовой деятельности. Услуга доступна тем гражданам, в отношении которых с 1 января 2020 года были произведены какие-либо кадровые изменения. Сформировать сведения о трудовой деятельности в специально созданном разделе личного кабинета гражданина «Электронная трудовая книжка» можно в режиме онлайн. Документ сохраняется в pdf-формате. При желании его можно отправить на указанный адрес электронной почты или просмотреть в разделе «История обращений».

Для того чтобы воспользоваться данной услугой, необходимо иметь подтвержденную учетную запись на портале госуслуг.

Напомним, что с 1 января 2020 года сведения о трудовой деятельности, предоставляемые гражданам из информационных ресурсов ПФР, формируются на основании отчетности работодателей по форме СЗВ-ТД. Ежемесячно, не позднее 15-го числа месяца, следующего за отчетным, работодатели направляют в Пенсионный фонд сведения о трудовой деятельности на тех работников, у которых были проведены кадровые мероприятия. Это могут быть: прием на работу, перевод на другую должность, увольнение, переименование организации, установление (присвоение) второй профессии, специальности, иной квалификации, разряда, класса и т.д. Предоставлять сведения также необходимо в случае подачи работником письменного заявления о выбранном способе ведения сведений о трудовой деятельности.



Продолжаем рубрику «Готовим с Валентином», где наш кулинарный обозреватель Валентин Звегинцев делится интересными и вкусными рецептами.



Поленга

Ингредиенты: ■ Кукурузная мука 0,5 стакана
■ Вода 1,5 стакана ■ Соль

Блюдо пришло к нам из Италии. Поначалу считалось, что это еда бедняков, которые специально варили эту кашу и брали ее с собой на весь день, нарезаая на кусочки. Однако чуть позже поленга стала настоящим шедевром итальянской кухни, и сегодня ее можно найти даже в очень дорогих ресторанах. Готовят поленгу с разными наполнителями и добавками, поливая различными соусами, но нам в пост подойдет вариант «базовый». Воду наливаем в толстостенную кастрюлю и доводим до кипения, высыпая муку и готовимся не отходить от плиты примерно 50 минут. Кукурузная каша не любит, когда ее оставляют совсем без внимания и мгновенно норовит пригореть. Минут через 20 можно добавить соли по вкусу. По готовности, выложите кашу в невысокую емкость и остудите. Затем нарежьте на кусочки и обжарьте.



Фаршированная репка

Ингредиенты: ■ Репка 3–4 шт. ■ Грибы 200 г
■ Болгарский перец 1 шт. ■ Лук 1 шт. ■ Морковь 1 шт. ■ Специи

Очень простое, но сытное блюдо. Репу вымыть, натереть солью и обернуть в фольгу. Отправьте ее в духовку на 30 минут, а пока приготовим начинку. Лук и морковь мелко шинкуем и обжариваем на медленном огне. Солим, перчим и добавляем болгарский перец, а затем и грибы. Теперь вынимаем репу и аккуратно вырезаем мякоть, чтобы остались только стенки плода. Мякоть смешиваем с нашей начинкой и фаршируем смесь репу. Теперь вновь отправляем ее в духовку буквально на 10–15 минут. По вкусу репка напоминает картофель, но все-таки отличается от него. Попробуйте. Не пожалеете!

Баклажанная икра

Ингредиенты: ■ Баклажаны 1 кг ■ Помидоры 1 кг ■ Перец болгарский 1/2 кг ■ Морковь 300 г ■ Лук 200 г ■ Чеснок 4 зуб. ■ Масло растительное 150 г

Разогреваем сковороду и действуем очень быстро. Сначала обжариваем лук, затем добавляем натертую морковь, нарезанный кубиками перец и баклажан. Самыми последними кладем томаты. Теперь все солим и накрываем крышкой. Как только икра закипит, засекаем 55 минут и тушим. За десять минут до готовности добавляем чеснок, соль и перец по вкусу. Такая икра съедается мгновенно! Приятного аппетита!



ОФИЦИАЛЬНО

Информация Пенсионного фонда Российской Федерации

С 1 апреля пенсии по государственному обеспечению проиндексированы на 6,1%.

Главное управление ПФР № 10 по г. Москве и Московской области сообщает, что пенсии по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии, с 1 апреля проиндексированы на 6,1% — в соответствии с ростом прожиточного минимума пенсионера за 2019 год. Повышение затронуло 3,8 млн пенсионеров, включая 3,2 млн получателей социальной пенсии, большинство из которых получает ее в связи с инвалидностью (2,1 млн пенсионеров) и в связи с потерей кормильца (1 млн пенсионеров).

Одновременно с социальными проиндексированы пенсии:

- участников Великой Отечественной войны;
- лиц, награжденных знаком «Жителю блокадного Ленинграда»;
- военнослужащих, проходивших военную службу по призыву, и членов их семей;
- граждан, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф, и членов их семей;

— работников летно-испытательного состава; — и некоторых других граждан. Средний размер социальной пенсии после индексации составляет 9,85 тысячи рублей. Средний размер социальной пенсии детям-инвалидам вырос до 14,5 тысячи рублей, социальной пенсии инвалидам с детства первой группы — до 14,6 тысячи рублей. Пенсия участников Великой Отечественной войны, которые имеют право одновременно на страховую и государственную пенсии, в среднем вырастет до 39,8 тысячи рублей. Пенсия инвалидов вследствие военной травмы (также получающих две пенсии) после индексации увеличится в среднем до 32,3 тысячи рублей.

Единовременная выплата к 75-летию Победы будет предоставлена ветеранам до конца апреля.

Главное управление ПФР № 10 по г. Москве и Московской области сообщает, что в соответствии с поручением президента Владимира Путина Пенсионный фонд России до конца апреля предоставит единовременную выплату ветеранам к юбилею Победы. Половина вы-

плата будет доставлена уже до 10 апреля, к середине месяца средства получат большинство ветеранов. Выплата к 75-й годовщине Победы предоставляется беззаявительно, на основе имеющихся у Пенсионного фонда данных. Ветеранам, их близким или представителям не нужно подавать каких-либо заявлений и обращаться в ПФР. Согласно указу, 75 тысяч рублей выплачиваются: — инвалидам Великой Отечественной войны; — ветеранам Великой Отечественной войны из числа лиц, указанных в подпунктах 1–3 пункта 1 статьи 2 Федерального закона «О ветеранах» № 5-ФЗ от 12 января 1995 года; — бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто и других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период Великой Отечественной войны; — вдовам и вдовцам военнослужащих, погибших в период Великой Отечественной войны, войны с Финляндией и войны с Японией; — вдовам и вдовцам умерших инвалидов и участников Великой Отечественной войны.

Выплата в размере 50 тысяч рублей предоставляется: — ветеранам Великой Отечественной войны из числа лиц, указанных в подпункте 4 пункта 1 статьи 2 Федерального закона «О ветеранах» № 5-ФЗ от 12 января 1995 года;

— бывшим совершеннолетним узникам нацистских концлагерей, тюрем и гетто. Без учета военных пенсионеров выплату к юбилею Победы получат порядка миллиона человек: 442 тысячи — в размере 75 тысяч рублей, 575 тысяч — в размере 50 тысяч рублей.

26 марта Пенсионный фонд профинансировал доставку первых выплат ветеранам на сумму 17,7 миллиарда рублей. Средства были направлены «Почте России» и другим почтовым организациям, которые в настоящее время доставляют пенсии и пособия большинству ветеранов.

Выплата к юбилею Победы предоставляется дополнительно к ежегодной майской выплате 10 тысяч рублей, которая положена участникам и инвалидам Великой Отечественной войны в соответствии с Указом президента № 186 от 24 апреля 2019 года.

ГОРОСКОП

13.04–19.04

ОВЕН (21.03–19.04)

В эти дни у вас все начнет удачно складываться даже в тех делах, где ранее многое вам не давалось.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Вспомните, какие дела вы давно откладывали, и займитесь ими.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)

Внесите разнообразие в свою жизнь, сделайте что-то по-новому. Например, приготовьте новое блюдо.

РАК (21.06–22.07)

Почаще делайте что-то с заботой о себе, а не о других.

ЛЕВ (23.07–22.08)

В последние дни вы не слишком много времени уделяли любимому делу. Пора это исправить.

ДЕВА (23.08–22.09)

Удачная неделя для укрепления отношений с любимым человеком.

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Вам пригодится ваше умение договариваться и мирно добиваться своего.

СКОРПИОН (23.10–21.11)

Потратьте больше времени на то, что вас развивает, расширяет кругозор.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Не заведите споров с партнером, старайтесь услышать собеседника.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Порадуйте себя приятной покупкой или намекайте, что вам нужно, кому-то из близких.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Самое время заняться своим здоровьем и фигурой, пересмотреть свой рацион и режим дня.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Неделя пройдет легко и продуктивно, если к решению любых задач вы подойдете творчески.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Кинув, Кроу, Тарн, Канава, Дир, Рено, Эзоп, Гроза, Рнур, Забава, Кот, Лас, Кланер, Власть, Деловир, Москва, Марш, Лока, Частник, Агора, Есенин, Конкр, Спой, «НЕГРИТЯНСКИЙ ХЛЕБ», «ПО ВЕРТИКАЛИ: Залача, Баржа, Оболтус, Кудряш, Миника, Рокот, Верстак, Сакс, Балатр, Доре, Римвеса, Бор, Извоз, Швик, Залас, Карабас, Кера, Астроном, Лика, Урожай, Баян, Венан



ФОТОФАКТ

3 апреля 2020 года. Доброволец отряда «СпасРезерв» Игорь Захаров держит сову, залетевшую в один из многоквартирных жилых домов в Новоспасском переулке (Таганский район). Жители нашли птицу на решетке, перекрывающей проход на чердак, и вызвали специалистов. Спасатели поймали пернатого гостя с помощью петли для ловли животных и сачка. Сейчас сова чувствует себя хорошо, ее передали специалистам из столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды.

ВЕЩИ ПАССАЖИРА	ЧТО ДЯТЛУ ВМЕСТО ДОЛОТА СЛУЖИТ?			ЦАРСКИЙ КАПИТАЛ	БИЗНЕС ТАК-СИСТА	СМОТРИТЕ ФОТО			
			«КУЧЕРЯВЫЙ» ЛЕН	СТОЛ В ОПИЛКАХ				ВРАГ БУРАТИНО	ТРОФЕИ САДОВОДА
«ЭСТОНСКИЙ ОКС-ФОРД»	ЧЬЕ ДЕЛО ПРОДОЛЖИЛ ИВ СЕН-ЛОРАН?					ЧТО В ЕГИПТЕ БЫВАЕТ РАЗ В ДВЕСТИ ЛЕТ?	НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ		
			ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СЕВЕРНОГО НАРОДА					МИРОВАЯ КИНОЗВЕЗДА РОДОМ ИЗ КАСАБЛАНКИ	
МЕЖДУ ДЕТАЛЯМИ	ЛЕНТЯЙ «БЕЗ ЦАРЯ В ГОЛОВЕ»				НЕВИННАЯ ИЛИ МАЛЬЧИШЕСКАЯ				
ПЕРВЕЙШАЯ ...			КТО АПЛОДИРУЕТ «КОРЫСТИ РАДИ»?	ВЕСЕЛЫЙ ПУСТОМЕЛЯ	КАКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА КОРЧАТ?	ДОБЫЧА СЫЩИКА	ВОСКЛИЦАНИЕ ИГРОКА В КАРТЫ		АНАЛИТИК КОСМОСА
ВОЙЛОЧНОЕ ЛЕТНЕЕ ЖИЛИЩЕ КОЧЕВНИКОВ	ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ ЛИЦОМ	ОЗВУЧКА ШТОРМА				«БРАЗДЫ ПРАВЛЕНИЯ» У ПОЛИТИКОВ	ТРЯСУЩИЙ ТАНЕЦ	ХВОЙНЫЙ ГИГАНТ	ХОРВАТСКАЯ РЕКА
			ГЛАВНЫЙ ПОЭТ НЕМЕЦКОГО ВОЗРОЖДЕНИЯ	ВЕЛИЧАЙШИЙ ИЛЛЮСТРАТОР ДАНТЕ					
НАРУШИТЕЛЬ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА	ЦРУ В ИЗРАИЛЕ			... ПРОТЕСТА			БОДРЯЩИЕ ОРЕХИ		
			АФИНСКОЕ ВЕЧЕ			ПОЭТ, СЫГРАННЫЙ СЕРГЕЕМ БЕЗРУКОВЫМ			
КТО ХЛЕБ У ТАКСИСТОВ ОТБИРАЕТ?	СКАЧКИ С БАРЬЕРАМИ			ЗАЩИТНЫЙ			МАГ СВОЕГО ДЕЛА		
САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ СРЕДИ ГАЛОГЕНОВ		ЭКВАТОР НЕДЕЛИ				«ЧЕЛОВЕК ЛУКАВЫЙ, ЧТО ... ДЫРЯВЫЙ»			

