

РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ СОХРАНЯЕТСЯ ДО 31 МАЯ 2020 ГОДА

НЕ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ БЕЗ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ! ОТ ЭТОГО ЗАВИСЯТ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ

Москва Центр

15 мая 2020 года № 19 (849) **CAOINFORM.MOSCOW**

Газета Центрального административного округа



**СОВЕТЫ
ЭКСПЕРТОВ,
КАК СПРАВИТЬСЯ
СО СТРЕССОМ
И ТРЕВОГОЙ** 8



**ПЕРЕД
ПОЕЗДКОЙ
ПРОВЕРЬТЕ
СВОЙ ЦИФРОВОЙ
ПРОПУСК** 6



ВАЖНО

**МЭР МОСКВЫ
СЕРГЕЙ СОБЯНИН:
ОТКРЫВАЕМ НОВЫЕ
СТАЦИОНАРЫ** 4

Наденьте маску и перчатки



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВИРУСА ВВЕЛИ ВЛАСТИ СТОЛИЦЫ

ГЛАВНАЯ ТЕМА С 12 мая в Москве начали работать строительные и промышленные предприятия. Чтобы снизить риск заражения COVID-19 из-за увеличения людей в общественных местах и транспорте, в столице ввели масочный режим. Жительница ЦАО Елена Белкина теперь не выходит из дома без средств индивидуальной защиты.

2

Борьба с эпидемией продолжается

Президент России Владимир Путин (на фото) 11 мая провел совещание с главами регионов о санитарно-эпидемиологической обстановке и новых мерах поддержки граждан и экономики страны. В нем принял участие мэр Москвы Сергей Собянин.

С учетом текущей ситуации президентом принято решение о завершении единого режима нерабочих дней в стране с 12 мая.

— Но не завершается борьба с эпидемией. Ее опасность сохраняется, — сказал Владимир Путин.

Переход к началу поэтапного выхода из режимов ограничений, отметил президент, должен быть постепенным.

— Начиная с 12 мая на всех

этапах вплоть до полного завершения эпидемии необходимо будет сохранять как общие санитарные требования, так и дополнительные профилактические меры в регионах, — добавил он. — По всей стране пока исключаются любые массовые мероприятия. Режим повышенной безопасности сохраняется для людей старше 65 лет и людей с хроническими заболеваниями. — Понимаю, как вам нелегко постоянно быть дома, часто в разлуке с детьми, внуками. Но сейчас нужно еще потерпеть, — обратился он к россиянам.

Президент отметил, что полномочия глав регионов продлеваются. Это значит, что решения в каждом субъекте будут приниматься индивидуально. В случае если предприятие не возобновляет работу, сотрудникам сохраняется заработная плата. Президент РФ принял новый пакет мер поддержки граждан и экономики. В частности, нуждающиеся семьи, где доход на одного члена семьи ниже прожиточного минимума, смогут оформить выплаты на детей с трех до семи лет и сделать это уже с 1 июня. — Семья, подав заявление в июне, разово получит причитающиеся деньги за первое полугодие текущего года, — пояснил глава государства. В два раза повышается минимальный размер пособия по уходу за ребенком — с 3375 рублей до 6751 руб. Также доплаты на каждого ребенка до трех лет в размере 5 тысяч рублей ежемесячно смогут получить семьи, не имеющие право на маткапитал. Еще одна мера поддержки семей с детьми — с 1 июня 2020 года будет осу-

ществляться разовая выплата 10 000 рублей на каждого ребенка с 3 лет до 16 лет. Установлена федеральная доплата на три месяца с 15 апреля по 15 июля для работников соцсферы.

— Для врачей, которые работают в соцучреждениях, доплата составит 40 тысяч рублей за двухнедельную смену. Если они оказывают помощь зараженным COVID-19, — пояснил он.

Для социальных и педагогических работников, среднего медицинского и административного персонала выплата составит 25 тысяч рублей, а если они работают с заболевшими — 35 тысяч рублей, для младшего персонала — 15 и 20 тысяч

рублей соответственно, для технического персонала — 10 и 15 тысяч рублей. Мэр Москвы отметил, что разрешить возобновить работу промышленности и строительству удалось благодаря увеличению в три раза объема тестирования.

— Это позволило обеспечить раннюю выявляемость заболевших, карантинизацию и лечение. В результате количество госпитализаций в Москве уже третью неделю остается стабильным и даже снижается, — сказал он. — Чем больше тестируем, тем быстрее мы окажем им реальную помощь.

При этом, по его словам, вероятность дальнейшего распространения инфекции будет оставаться еще долго, поэтому нужно обеспечить нормальную жизнь городов и регионов уже в новой реальности, исходя из тех ограничений и вызовов, которые стоят. Необходимо, чтобы к этому вопросу ответственно подошли работодатели и, когда открываются предприятия, чтобы они обеспечили безопасность своих работников, купировали всякую возможность распространения инфекции на производствах.

— Важно ответственное поведение граждан, которое предполагает заботу о своем здоровье и заботу о тех, кто находится рядом с ними, — добавил Сергей Собянин. Нужно сохранить строгий контроль соблюдения мер заболевшими, а также обеспечить массовое тестирование и раннее выявление. И необходима постоянная мобилизационная готовность здравоохранения города.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
okrug@vm.ru



Городские власти определили этапность открытия заводов и компаний. Первыми начинают возвращаться к работе столичные промышленные и строительные предприятия. Кроме того, с 12 мая все москвичи должны носить маски и перчатки в общественных местах, магазинах и транспорте.

Первыми в списке тех, кто выходит на работу с 12 мая, значатся строители. Именно от их труда зависит, когда откроются двери детских садов и школ, станций метро и скоростные дороги.

Снятие ограничений

Мэр Москвы Сергей Собянин определил указом, что с 12 мая возобновляют работу предприятия автопрома, машиностроения, легкой промышленности и ряд других производителей. В связи с увеличением числа пассажиров в транспорте нужно носить маску и перчатки. Это рекомендация санврачей.

— Мы раскрываем практически полностью потенциал промышленных предприятий, то же касается строительства. В совокупности это даст работу 500 тысячам человек, которые сегодня вынуждены находиться дома, — сообщил Сергей Собянин. — Но давая возможность большему количеству людей работать, мы понимаем, что они начнут пользоваться общественным транспортом, таким образом увеличится число людей, которые общаются друг с другом. Поэтому мы вводим дополнительные правила — обязательное ношение масок, перчаток в общественном транспорте.

Заместитель мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов отметил важность сохранения источника дохода для горожан. — Важно и то, чтобы экономика столицы могла как можно быстрее восстановиться, — сказал Владимир Ефимов.

Во время действия ограничений из-за коронавируса работу продолжали 350 из 720 промышленных предприятий города. В их числе были организации оборонно-промышленного комплекса, пищевой, фармацевтической отрасли, производители медоборудования, стройматериалов для больниц.

По словам Владимира Ефимова, промышленность столицы готова к работе в полном объеме. Но для работодателей сохраняется условие: они должны отслеживать состояние здоровья сотрудников, измерять температуру. Маски и перчатки, за



ДЕНИС ГРИШИН/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Опасно выходить без маски

исключением случаев работы в обособленных помещениях без присутствия иных лиц, тоже обязательны для ношения. Проверять предприятия призваны сотрудники Роспотребнадзора. — Работодатели обязаны обеспечить регулярное выборочное тестирование своих сотрудников на наличие коронавируса, — сообщил Сергей Собянин.

правило, часть технологической цепочки десятков предприятий. Соответственно, это поддержка не только московского бизнеса, но и российского, — отметил Андрей Титов, добавив, что многие промышленные предприятия также дают работу для малого и среднего бизнеса, а им поддержка сейчас нужна тоже. При этом, по словам депутата, безопасность на предприятиях, которые продолжают или возобновляют работу, зависит не только от их руководителей, но и от сотрудников.

Действовать осторожно

Выход из режима повышенной готовности будет происходить постепенно. До 31 мая все жители столицы должны соблюдать режим самоизоляции, особенно граждане старше 65 лет и люди с хроническими заболеваниями. Развлекательные заведения, салоны красоты, фитнес-центры, кафе и рестораны пока еще работать не будут. Также остаются под запретом спортивные, зрелищные и другие массовые

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ РАБОТЫ СТРОЕК И ПРОМЫШЛЕННОСТИ ПОМОЖЕТ БИЗНЕСУ

Возобновление работы предприятий и строений в Москве, по мнению депутата Мосгордумы Андрея Титова, поможет и российскому бизнесу. — Работа промышленных предприятий и строений в столице должна быть возобновлена, потому что такие предприятия, как



2 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (справа), начальник Московского метрополитена Виктор Козловский (в центре) и заммэра, глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов проверили, как дезинфицируют вагоны

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



АНАСТАСИЯ РАКОВА

заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Все хотят, чтобы пандемия скорее закончилась и можно было вернуться к нормальному ритму жизни. Но нужно быть реалистами и понимать, что в ближайшее время вирус нигде не исчезнет. Он продолжит циркулировать в обществе. До тех пор пока не будет изобретено лекарство или выработана вакцина от коронавируса, нам всем придется привыкать жить и функционировать с ним. Известно, что вирус распространяется быстрее, если увеличивается количество контактов. Когда мы ходим только на работу и обратно, наш круг общения ограничивается коллегами и родными. Совсем другая ситуация, когда открывается сфера услуг, где количество случайных неконтролируемых контактов возрастает в десятки раз. Никогда не знаешь, кто до тебя дотронулся до кнопки лифта в торговом центре или кто еще пользовался инфраструктурой парков. Именно поэтому на первом этапе мы возобновляем работу производств, а не сферы услуг. Чтобы, с одной стороны, способствовать развитию экономики города, но с другой — не допустить резкого скачка заболеваемости из-за неограниченного круга контактов.

мероприятия. Городские власти решили, что часть сотрудников продолжит работать удаленно: жители старше 65 лет, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями.

— Все, кто может работать в дистанционном режиме, должны оставаться дома. Если посмотрим на опыт других стран, то там, где также продолжали соблюдать подобный режим, ситуация улучшилась быстрее, — отметил депутат Мосгордумы Алексей Козлов. — Все это нужно для того, чтобы не перегружать систему здравоохранения, чтобы мы все скорее вернулись к привычной жизни.

Следующий этап пока не определен. Городские власти после 31 мая решат, какие предприятия заработают позже.

— Кафе и кинотеатры откроются в последнюю очередь, — сообщил Сергей Собянин. — В случае ухудшения ситуации с распространением коронавируса отменяемые ограничения могут быть введены снова.

Используем средства индивидуальной защиты

Москвичам важно продолжать соблюдать режим социальной дистанции, а маски и перчатки носить еще в общественных местах, транспорте и магазинах. Это поможет защититься от инфекции, ведь маска предупреждает попадание частиц вируса в дыхательные пути.

НА ЗАМЕТКУ

В последнее время получило распространение мнение о том, что носить маски — бесполезно. Развенчиваем мифы.

■ **Маски не защищают от вируса.** На самом деле, маски не против вируса, а против слюны, инфицированной вирусом.

■ **Маски должны быть строго медицинскими.** Тканевые маски тоже помогают не допустить передачи инфекции от больных к здоровым при условии, что их носят все.

■ **Маски нужны только больным.** Они нужны для того, чтобы не распространять инфекцию, ведь люди бывают носителями.



— Многие москвичи уже несколько недель используют маски и перчатки, за что им огромное спасибо. Другие люди могут посчитать это требование неприятным ограничением. Но это не так, — пояснил Сергей Собянин. — Требуя обязательного

использования средств защиты, мы делаем огромный шаг к возвращению к обычной жизни.

Масочный режим уже действует более чем в 50 регионах России, во многих странах Европы, Китае, США, почти во всех странах Африки, Латинской Америки. Эксперты отмечают, что благодаря ему удалось избежать широкого распространения вируса во многих странах, например в Германии, Таиланде. Но это действует только в том случае, если все их используют.

— Сейчас много бессимптомных случаев заболевания, вирус может выделяться от большого количества людей во внешнюю среду, поэтому маска не помешает, — считает Людмила Ратникова, завкафедрой инфекционных болезней ЮУГМУ.

Депутат Мосгордумы Мария Киселева заявила, что дефицита масок в России на сегодня нет, их можно приобрести в магазинах, аптеках, в интернете. И сеть продаж масок и перчаток будет расширяться. По данным Минпромторга, на складах имеется запас до 20 миллионов масок. Парламентарий напомнила, что за несоблюдение этого режима предусмотрены штрафы: за нахождение без маски в общественных местах — 4 тысячи рублей, в общественном транспорте — 5 тысяч рублей.

Маски и перчатки также можно приобрести на всех станциях метро. Согласно данным столичного Департамента транспорта

и развития дорожно-транспортной инфраструктуры, в первый день введения режима в метро купили более 8,6 тысячи перчаток и почти 3 тысячи масок. В этот же день, 12 мая, в метро спустились 94 процента пассажиров в масках и 68 процентов в перчатках.

Кроме того, бесплатно получить маски и перчатки могут москвичи, которые пользуются услугами Центра обеспечения мобильности пассажиров метро. К ним относятся, как уточнил глава Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы Максим Ликсутов, маломобильные пассажиры с инвалидностью, а также многодетные семьи с маленькими детьми. Для сопровождения в метро нужно заказать услугу заранее: в приложении «Метро Москвы», на сайте метро или по телефонам: **(495) 622-73-41** и **(800) 250-73-41**. При подтверждении заказа операторы уточнят, нуждается ли пассажир в маске и перчатках. На 150 станциях метро уже установлено 800 санитайзеров для дезинфекции рук. Сам метрополитен проводит дезинфекцию вагонов и вестибюлей. Поверхности промывают раз в один-два часа. Особое внимание уделяют ручкам дверей, кассовым зонам, турникетам, поручням эскалаторов, автоматам по продаже билетов.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
okrug@vm.ru

ОПРОС

Многие эксперты подтверждают эффективность масок в качестве барьера против инфекции. Главное, чтобы их носили все, правильно использовали и утилизировали.

АЛЕКСАНДР ГОРЕЛОВ

замдиректора по научной работе Центрального института эпидемиологии Роспотребнадзора



Маски бывают разных видов. У специальных защита 95–97%, они предназначены для медиков, которые работают с пациентами. Те маски, которые многие носят на улице, выполняют барьерную функцию. Они защищают от капелек слюны при разговоре. Их нужно менять каждый час, максимум два. Но они защищают при условии, если маски носят все.

ВИКТОР МАЛЕЕВ

советник директора центрального НИИ эпидемиологии по научной работе, академик РАН



Многие неправильно носят маски: нос и рот открыты. А ведь главное — закрывать органы дыхания. Надо, чтобы она прилегалась плотно. Лучшая маска та, у которой для носа есть зажимчик. Нужно следить и за тем, когда она увлажняется. Если у вас кашель, нужно поменять маску, так как она может стать резервуаром микробов.

СВЯТОСЛАВ ВЕЛЬГИН

замглаврача по медицинской части Городской клинической инфекционной больницы



Одноразовую маску после использования нужно аккуратно снять, по возможности сложить в пакет и выбросить. После обязательно обрабатываем руки антисептиком. Если маска многоразовая, перед следующим использованием ее нужно постирать. Жидкое мыло подойдет. Повторно надеваем только постиранную, высушенную и проглаженную горячим утюгом маску.

ВАЛЕРИЙ БЕЗНОСЕНКО

врач-инфекционист



Маска обязательно нужна, если в машине едут пассажиры, например если автомобилист подвозит коллег или друзей, с которыми контактирует редко. Маска может понадобиться в любой момент, например для общения с инспектором ГИБДД. Потом я, например, снимаю ее и вешаю на крючок, не касаясь рабочей поверхности. Лучше хранить ее так, чем бросать на сиденье.

Увеличиваем число палат



ВЛАДИМИР НОВИКОВ

10 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) вместе с главным врачом ГКБ № 15 имени О.М. Филатова Валерием Вечорко (справа) осматривают новый временный госпиталь на территории учреждения для долечивания пациентов с коронавирусной инфекцией

Для борьбы с коронавирусом в столице подключают новые ресурсы. Так, на базе Городской клинической больницы № 15 имени Филатова открылся стационар для долечивания пациентов с коронавирусной инфекцией. Во временных корпусах развернули 1610 инфекционных коек и 130 реанимационных.

Один из новых быстровозводимых корпусов посетил мэр Москвы Сергей Собянин.

— Эта больница — одна из основных по борьбе с COVID-19, 1600 коек развернуты, в помощь вам еще два корпуса для долечивания пациентов, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин. Для борьбы с вирусом в Москве создаются резервные медицинские центры. Временные госпитали разворачиваются на ВДНХ, в Экспоцентре на Красной Пресне, выставочном

центре «Сокольники», а также в ледовом дворце «Крылатское» и автомобильном торговом центре «Москва». Всего будет около 10 тысяч коек для долечивания пациентов. Также во временные госпитали будут направлять больных с легкой формой заболевания, которые не могут лечиться дома по объективным причинам.

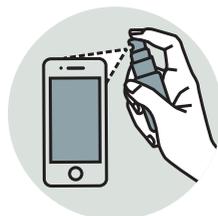
Цифры по заболеваемости в столице продолжают расти, но это во многом связано с наращиванием объемов тестирования. По словам председателя комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья Ларисы Картавцевой, число тестов на коронавирус в Москве выросло с 25 тысяч до 40 тысяч в день.

— Сейчас мы делаем тесты тем, у кого есть признаки ОРВИ. Также проводим тестирование пациентам с пневмонией и тем, кто живет с пациентом, у которого подтверждено наличие коронавируса, — добавила Картавцева.

Профилактика коронавирусной инфекции



1 Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия. Тщательно мойте руки с мылом и водой.



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



3 Старайтесь не касаться лица немытыми руками — обычно мы совершаем такие прикосновения 15 раз в час.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ЕЛЕНА МАЛИННИКОВА
Главный инфекционист Минздрава,
доктор медицинских наук

Сегодня от каждого гражданина требуется быть социально ответственным. Важно понимать: если мы еще немного потерпим, то сможем прервать активную циркуляцию вируса в нашей стране. Тогда возможно снижение заболеваемости, можно будет выйти из самоизоляции быстрее и с меньшими потерями вернуться к обычной жизни.

Депутат Мосгордумы Олег Артемьев считает, что проверить нужно всех без исключения москвичей.

— Это очень важно: пройти тестирование и понять, переболел или нет, — сказал депутат, добавив, что лично знаком с теми, кто переболел без симптомов.

Выписавшихся из больницы пациентов, болевших коронавирусом, становится все больше. 7 мая количество выздоровевших впервые превысило количество госпитализированных. 9 мая в столице было зафиксировано рекордное количество выздоровевших — 2520. Всего в столице вылечились уже порядка 13 тысяч человек. Тем не менее заболевших в столице много. Реальное число состав-

ляет около 300 тысяч человек — это порядка 2–2,5 процента от всего населения столицы. Поэтому мэр Москвы призвал горожан настраиваться на длительный период распространения пандемии.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОРПУСА СТРОЯТ РЯДОМ С КРУПНЫМИ БОЛЬНИЦАМИ

— Не хочу загадывать на будущее, но мое мнение: нам все-таки не скоро предстоит вернуться к полноценной реальной жизни без всяких ограничений, — сказал Сергей Собянин.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
okruqa@vm.ru

КОРОТКО

Обязательные анализы на COVID-19 для работающих москвичей будут проводить в городских лабораториях. Тесты позволят определить, находится человек в острой стадии заболевания или уже переболел. Забор крови для проверки на коронавирус будет осуществляться за счет средств работодателя, а сами исследования проведут за счет столицы, сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Медработники, оказывающие помощь пациентам с коронавирусом, согласно указу мэра Москвы, будут получать дополнительные выплаты. Станции скорой помощи имени Пучкова и Центра экстренной медпомощи: 50 тысяч рублей — врачам, 30 тысяч — среднему персоналу. КТ-центры и поликлиники: 70 тысяч — врачам, 50 — среднему медперсоналу. Лаборатории: 70 тысяч врачам, 50 — среднему, а 30 — младшему медперсоналу.

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил медсестер с профессиональным праздником, который отмечают 12 мая. Он пожелал крепкого здоровья и выразил благодарность тем, кто вызвался работать в коронавирусных госпиталях.

Переболевшие коронавирусом смогут стать социальными волонтерами. Как заявила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития, тех, кто переболел инфекцией, защищает иммунитет.

Заболеваемость коронавирусом в России на 100 тысяч человек составляет 158,3 случая, страна по этому показателю находится в пятом десятке среди государств, где регистрируются случаи COVID-19. Об этом сообщила руководитель Роспотребнадзора Анна Попова.

Заразившийся коронавирусом главный врач Городской клинической больницы имени Боткина Алексей Шабунин продолжает работу в режиме самоизоляции.

В столице активно используются технологии искусственного интеллекта для диагностики коронавируса. К сервису подключены все городские поликлиники и стационары. За две недели было обработано уже около 30 тысяч исследований.

Более чем на треть снизилось количество нарушений режима самоизоляции 9 и 10 мая в сравнении с первыми выходными месяца, заявил руководитель Главного контрольного управления столицы Евгений Данчиков.

Работать по 24 часа в сутки, лицом к лицу ежедневно сталкиваться с вирусом, часами находиться в защитных костюмах и спасать людей, ждать результаты анализов и надеяться, что в этот раз все обойдется, — все эти обязанности взяли на себя сегодня медработники.

Почти половина всех пациентов, которые поступают с диагнозом COVID-19 в стационар Научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского, нуждаются в реанимации. Об этом сообщил директор медучреждения Сергей Петриков. По его словам, в госпитальных отделениях института развернуты дополнительные реанимационные койки. За состоянием пациентов круглые сутки следят медработники под руководством главных и старших медсестер. И свой профессиональный праздник 12 мая вся команда отметила на работе.

— Я контролирую, чтобы у больных было все, что им нужно, включая чистую питьевую воду, — рассказывает старшая медсестра Ирина Анатольевна. — Чтобы каждый медработник был обеспечен средствами индивидуальной защиты, был одет правильно — такая работа. В экстренных условиях старшая медсестра на посту каждый день. Вместе со всеми работает в «красной» зоне. Прежде чем зайти туда, надо обязательно надеть комбинезон, медицинскую шапочку, респиратор, очки, бахилы, двое перчаток. Работать в таком костюме непросто. Иногда бывает так жарко, что одежда под комбинезоном промокает насквозь. Учитывая неудобства, с которыми сталкивается медперсонал, в институте имени Склифосовского следят за тем, чтобы каждый сотрудник про-



СВЕТЛАНА КОЛОДКОВА

Медсестры каждый день на посту

водил в «красной» зоне не больше четырех часов подряд. Затем у него есть возможность выйти, принять душ и немного перевести дух.

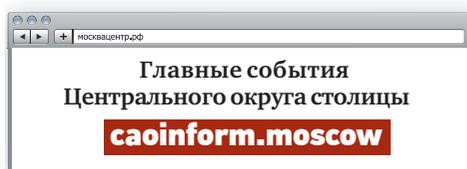
рядом. Мне кажется, в нашем деле улыбка не менее важна, чем лекарства. Человек чувствует доброту, и ему становится хоть немного, но легче.

Однако поддержка в это трудное время нужна не только пациентам, но и медикам, которые также оказались заложниками ситуации. С тех пор, как Склиф подключился к борьбе с коронавирусом, старшая медсестра Ирина Егорова работает и живет на территории института. Уже практически два месяца она не была дома, не видела родных. Безумно скучает, особенно по внучке: 15 мая маленькой Варваре будет 10 месяцев.

— Она сейчас быстро растет, меняется, делает первые шаги, а я всего этого не вижу, — грустит Ирина Анатольевна. В памяти телефона есть фото, видео с малышкой. Но разве это заменит живое общение... — Хочу, чтобы мы быстрее побороли этот коронавирус и вернулись к нормальной, мирной жизни, — поделилась Ирина. Когда все закончится, она хочет побывать в Карелии, посетить святые места Валаама. Может быть, получится этой осенью, когда зацветут ее любимые астры.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
okruqa@vm.ru

8 мая 2020 года. Старшей медсестре НИИ скорой помощи имени Склифосовского Ирине Егоровой (слева) помогают надеть защитный костюм, чтобы она могла зайти к пациентам в «красную» зону



— Уже никто не паникует, все вошло в ритм, — говорит Егорова. — Каждый пациент окружен заботой, вниманием. Конечно, люди переживают, но мы всегда

ПОМОЩЬ

Важны все специалисты

Студентка 6-го курса Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Ирина Курочкина работает медсестрой в Университетской клинической больнице № 1.

Девушка рассказывает, что каждый день количество пациентов только растет, а медицинский персонал не рассчитан на такое количество. Ирина работает с 22 апреля в отделении, где лежат пациенты с легкой и средней тяжестью заболевания. В основном к ним поступают люди в возрасте от 40 лет, но есть и совсем молодые. В ее обязанности входит: ставить капельницы, делать инъекции и забор крови, выдавать лекарства, мониторить жизненно важные показатели и снимать ЭКГ. — Все медики сейчас работают на пределе. Смены длятся по 12 часов, но мы продолжаем бороться, — говорит Ирина. — Чтобы не подвергать риску родных, мы живем в гостинице. Конечно, родители очень переживают за меня, но во всем поддерживают. Ирина считает, что студенты-медики, особенно последних курсов, должны присоединиться к борьбе, чтобы получить опыт. Ведь сейчас важен каждый специалист.



11 мая 2020 года. Студентка Ирина Курочкина (слева) вместе с коллегами

ЗДОРОВЬЕ

Откровение пациентки с коронавирусом: было ощущение, что у меня ожог всего тела

Жительница Басманного района Рая Латифова (на фото) перенесла коронавирусную инфекцию в самой тяжелой форме. Она только недавно почувствовала себя хорошо и решила поделиться своей историей.

Женщина рассказывает, что несерьезно отнеслась к COVID-19 и пренебрегала рекомендациями. — На работу я ездила в автобусе, а перчатки и маски не использовала, — говорит она. — Я работаю лифтером и постоянно контактирую с другими людьми.

Плохо она себя почувствовала 1 апреля и решила, что это обычная простуда. С каждым днем ей становилось только хуже: поднялась температура 38,2, сильно болели тело, кожа и голова.

— Было такое чувство, что у меня ожог всего тела. Я не могла дотронуться до ко-



жи, ноги отнимались, перестала чувствовать вкусы и запахи. В итоге на седьмой день решила вызвать врача на дом, — объясняет она. — У меня взяли тест на COVID-19, а где-то через два дня пришел положительный результат.

Раю Латифову направили делать КТ, и результаты не были обнадеживающие: двусторонняя пневмония, а легкие были поражены на 78 процентов. Женщину отвезли в Госпиталь для ветеранов войн № 3. Через несколько дней ей стало хуже.

— Меня подключили к аппарату искусственной вентиляции легких, кололи уколы внутривенно, — говорит Рая Латифова. — Благо через три дня я уже смогла самостоятельно дышать.

В больнице москвичка пролежала 15 дней. — Условия в палате были отличные, — рассказывает Рая Латифова. — Кормили очень

вкусно, а врачи и медсестры настоящие профессионалы. Спасибо им большое за такой труд. Теперь москвичка поменяла свое отношение к коронавирусной инфекции.

— Когда меня выписали из больницы, я поняла, что это очень серьезное заболевание. Необходимо обязательно соблюдать самоизоляцию и все рекомендации. Важно носить в общественных местах маски или респираторы и соблюдать социальную дистанцию, — говорит Рая Латифова. — Болезнь может коснуться любого из нас, и никогда не знаешь, насколько тяжело она пройдет.

Женщина рассказала, что хотела бы стать донором плазмы, чтобы помочь другим людям. — Я бы с радостью стала донором, но есть противопоказания, — рассказывает Рая Латифова. — У меня повышенный сахар, поэтому врачи не разрешили. Но я призываю всех, кто переболел, пойти и сдать плазму.

ОБЩЕСТВО

Перед поездкой проверьте свой цифровой пропуск

До 31 мая для поездок на личном или общественном транспорте по городу по-прежнему нужен пропуск. Помимо него, у жителей будут проверять наличие масок и перчаток.

Порядок получения цифрового пропуска не изменился — через портал nedoma.mos.ru, по телефону (495) 777-77-77 и по СМС на номер 7377. По-прежнему его можно оформить для поездки на работу, в междугороднее и для личных целей. Однако получение пропуска по СМС по иностранному паспорту или другому документу не предусмотрено. Пропуска для поездок на работу, срок действия которых истек 11 мая, автоматически продлились до 31 мая.

Исключение сделано для тех случаев, когда данные изменились и требуют обновления. — Новые правила продления режима самоизоляции не заменяют предыдущие. В случае изменения каких-то

параметров их нужно будет актуализировать, — подчеркнул депутат Мосгордумы Валерий Головченко. Но многие действующие рабочие пропуска на прошлой неделе были аннулированы из-за того, что указанные сведения не прошли проверку в специальных информационных системах. Например, кто-то указывал ИНН работодателя либо неправильно, либо не того работодателя, который за него платит взнос в ПФР и ФНС. Эти люди могут пройти на сайт i.moscow и доказать, что они действительно являются работниками того или иного работодателя. Чтобы заново оформить рабочий пропуск, на сайте i.moscow/covid нужно подтвердить свое место работы. Получить ответы на вопросы можно по телефонам: (495) 777-77-77 или (495) 539-36-82 (для юристов и индивидуальных предпринимателей). Владельцы личного транспорта — с помощью чат-бота в «Телеграм» @MosAutoCheckBot или в мобильном приложении «Московский транспорт».



27 апреля 2020 года. Наличие цифрового пропуска у пассажира в общественном транспорте могут проверить не только сотрудники полиции, но и контролеры

В столице уже больше месяца местоположение пациентов с подтвержденным коронавирусом или симптомами ОРВИ, а также контактировавших с ними отслеживает приложение «Социальный мониторинг». Это помогает бороться с распространением COVID-19 и обезопасить тех, кто здоров, но продолжает работать и передвигаться по городу.

Как рассказал министр правительства Москвы, глава Департамента информационных технологий Эдуард Лысенко, сначала пациенты подписывают согласие на полу-

Помимо этого, горожане соглашаются на обработку персональных данных и обязуются в течение суток с момента подписания документов установить и использовать приложение «Социальный мониторинг». — После этого медработник фотографирует человека и фиксирует данные документа, удостоверяющего личность. Эти сведения передаются в Единый центр хранения данных и сервис «Социальный мониторинг». Хранятся они на территории Российской Федерации, — подчеркнул Лысенко. После выздоровления пациента все данные будут уничтожены. Чтобы горожанам было проще, правительство Москвы до-

НА ЗАМЕТКУ

Если в ходе использования приложения возникли вопросы, задать их можно по телефону специальной горячей линии (495) 870-72-96 или в комментариях к приложению в AppStore и Google Play. Каждое обращение рассматривают в отдельном порядке. Кстати, подобные программы работают и на территории других стран. Например, в Израиле, Польше, Китае, Австрии, Тайване, Иране.

мощью фотографии, — добавил Лысенко.

А если пользователь вдруг передумал и отказался пользоваться приложением, вовремя не отреагировал на запрос приложения или нарушил режим изоляции, то он будет привлечен к административной ответственности. — В соответствии со статьей 3.18.1 Кодекса об административных правонарушениях города Москвы ему грозит штраф в размере 4 тысяч рублей. Кроме того, он будет помещен в медицинское учреждение, — пояснил министр.

Если штраф выписали по ошибке, это можно исправить. Дождитесь заказного письма с постановлением о совершении административного правонарушения. И в течение 10 дней можете направить жалобу на постановление в контролирующий орган, выписавший штраф, или в районный суд по месту жительства.

— Жалобу можно направить как в письменном, так и в электронном виде, — уточнил министр правительства Москвы, начальник Главного контрольного управления столицы Евгений Данчиков.

АЛИНА ТУКАН
okrug@vm.ru

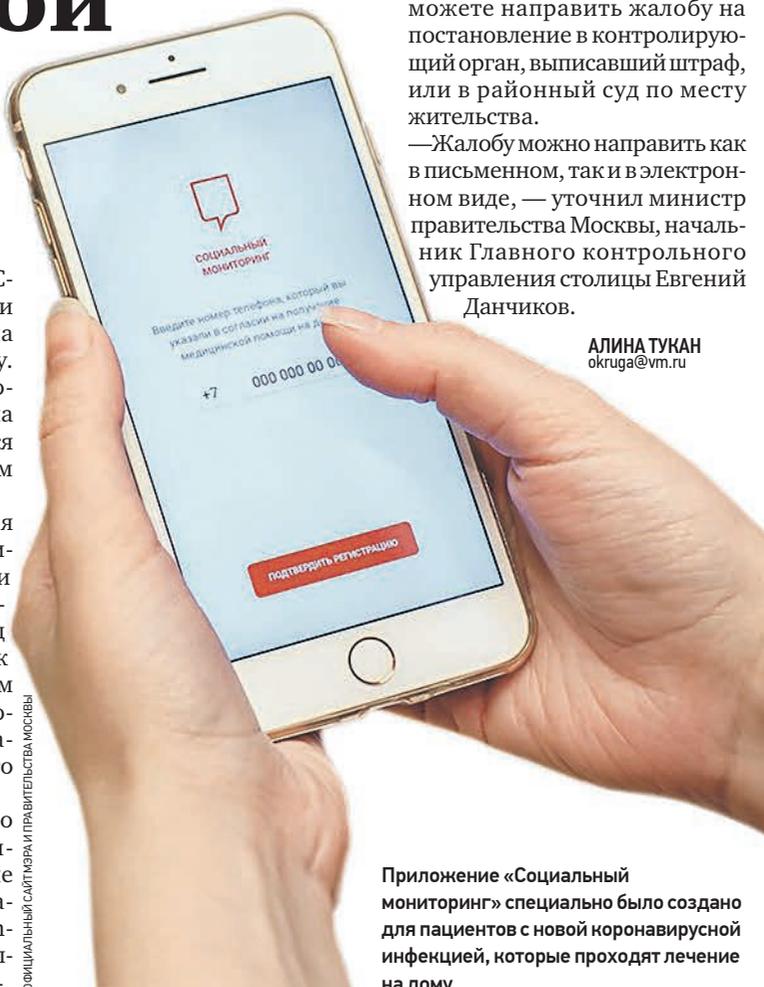
За дисциплиной проследит приложение

чение медицинской помощи на дому или постановление главного санитарного врача. — В этих документах они указывают свой контактный телефон и адрес, по которому обязуются находиться на изоляции в течение 14 календарных дней с момента подписания, — отметил Эдуард Лысенко.

полнительно направляет СМС-уведомления с подробными инструкциями и ссылками на него в AppStore и Google Play. Если у человека нет возможности установить приложение на личный смартфон, ему выдается телефон с предустановленным приложением.

После полного прохождения процедуры авторизации приложение будет автоматически мониторить геолокацию пользователя. Как отметил Эдуард Лысенко, фиксируется не трек перемещения, а только сам факт покидания адреса самоизоляции, который пользователь указал в своей анкете. Это опасно для окружающих.

— Чтобы убедиться в том, что пользователь находится рядом с телефоном, приложение будет в случайное время направлять пользователю push-уведомления с запросом дополнительной идентификации спо-



Приложение «Социальный мониторинг» специально было создано для пациентов с новой коронавирусной инфекцией, которые проходят лечение на дому

ЦИФРА

370

промышленных предприятий поэтапно возобновляют свое производство в рамках первого этапа смягчения вынужденных ограничений из-за коронавируса.

НОВОСТИ

Контролер спросит про маску

Контролеры ГКУ «Организатор перевозок» начали проверку соблюдения требования носить маски и перчатки в общественном транспорте столицы, а на станциях и поездах рейды проводятся совместно с полицией. Напомним, что с 12 мая в городе начал действовать перчаточный-масочный режим в общественных местах и транспорте. Если пассажир не будет использовать средства индивидуальной защиты, то ему грозит штраф в размере 5 тысяч рублей.

До 1 июля горячую воду не отключат

Плановые отключения горячей воды в столице не будут проводиться до 1 июля. По словам мэра Москвы Сергея Собянина, пока люди находятся дома, лучше ее не отключать. — Конечно, мы понимаем, что не можем остановить подготовку к зиме, подготовку жилого фонда, — отметил мэр. — Новые дома, где хорошие системы, могут вообще не делать опрессовку, отключение. Проведем эти работы в домах, которые находятся в не очень хорошем состоянии и требуют повышенного внимания. Все профилактические работы планируется завершить до 30 августа.

Помощь специалистов

С 23 марта было обработано более миллиона обращений на горячую линию по вопросам, связанным с коронавирусом. Ее работу курирует столичный комплекс социального развития. Каждый день на номер (495) 870-45-09 поступает до 15 тысяч звонков, в большинстве случаев от жителей Москвы и Подмосковья. Заявки обрабатывают 370 операторов, которые работают с 8:00 до 21:00 ежедневно.

Ресурсы для помощи бизнесу

По последним данным, число официально зарегистрированных безработных в России достигло 1 миллиона 400 тысяч. Дальнейшего роста нужно постараться не допустить, поэтому президент России Владимир Путин предложил запустить с 1 июня кредитную программу поддержки занятости для предприятий в пострадавших отраслях и социально ориентированные НКО.

Согласно распоряжению президента России, будут отменены платежи по налогам и страховым взносам за второй квартал этого года, за исключением НДС, а самозанятые получат возврат уплаченных в 2019 году.

— Будут докапитализированы госструктуры, оказывающие микрофинансовую поддержку индивидуальным предпринимателям,

действующих в столице мерах поддержки. Есть и другая опция — представители бизнеса могут внести свои предложения по востребованным мерам.

— Обстоятельства таковы, что людям не остается ничего иного, как все интенсивнее использовать современные разработки, — говорит гендиректор ассоциации «Российский дом научно-технического сотрудничества» Дмитрий Протасовский. Он считает, что настало время задуматься о том, как и что предприниматели и экспортеры могут сделать для развития. И бизнес готов наращивать свои мощности. Хорошей в этом плане площадкой для заключения контрактов стал портал поставщиков. С начала года на этой платформе подписано почти 80 тысяч договоров.

— Помимо этого, из общего числа более 17 тысяч контрактов подписаны с регионами, — сообщил зам мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов.

Электронные сервисы облегчают жизнь предпринимателям. Так, более 1,2 тысячи предпринимателей воспользовались с начала года на

mbm.mos.ru онлайн-сервисом по формированию декларации по упрощенной системе налогообложения.

В этом году срок предоставления отчетности продлен на три месяца. В общей сложности им воспользовались около пяти тысяч столичных предпринимателей. Экономический блок московского правительства проводит большую работу для

СТОЛИЧНЫЕ ЗАСТРОЙЩИКИ МОГУТ ОТСРОЧИТЬ ПЛАТЕЖИ ПО АРЕНДЕ ЗЕМЛИ

телефонам, семейным предприятиям на общую сумму 12 миллиардов рублей, — отметил Владимир Путин.

Помимо этого, столица вводит дополнительные меры поддержки разных отраслей экономики. Столичный центр поддержки экономики запустил работу обновленного портала для московского бизнеса. На ресурсе helpmoscow.esopompu.ru можно получить информацию обо всех

пользовались с начала года на mbm.mos.ru онлайн-сервисом по формированию декларации по упрощенной системе налогообложения.



29 апреля 2020 года. Азим Тухаев, сотрудник столичного ресторана, приготовил заказ. В условиях режима повышенной готовности учреждение работает через службу доставки

ВАЖНО

Задать вопросы о поддержке малого и среднего бизнеса Москвы предприниматели могут по телефону **(499) 961-01-20**. Оперативная информация также публикуется в созданном столичным Департаментом предпринимательства и инновационного развития канале в «Телеграме» **(@subsidii_msk)** «Субсидии московским предпринимателям». Кроме того, на портале **mbm.mos.ru** заработал проект «Коронавирус: важное для бизнеса». На странице можно найти информацию о действующих мерах поддержки и изменениях в нормативно-правовой базе. А для оперативного решения вопросов поддержки бизнесу создана рабочая группа при Департаменте предпринимательства и инновационного развития города Москвы. Онлайн-заседания участников проводятся еженедельно.

спасения малого и среднего бизнеса в столице. Налоговые каникулы, продление сроков уплаты авансовых платежей, освобождение от арендной платы за объекты городской недвижимости компаний, вынужденно прекративших работу, — это осязаемая помощь в сфере гостиничного бизнеса и общественного питания.

По словам Владимира Ефимова, московские застройщики получили возможность отсрочить платежи по аренде земли за второй квартал 2020 года.

В первом квартале частные инвесторы заключили с городом 27 дополнительных соглашений об изменении цели использования земельных участков. Кроме того, портал «Малый бизнес Москвы» предлагает свыше 20 онлайн-продуктов, которые помогают решать бизнес-задачи быстрее.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
okrug@vm.ru

КОРОТКО

Столичным компаниям предлагают оставить заявки на городские субсидии онлайн на сайте **mbm.mos.ru**. Можно подать заявку на получение субсидий на ведение бизнеса по франшизе, продвижение товаров на маркетплейсах и прочее. Для этого на сайте необходимо выбрать интересующую субсидию, изучить условия подачи, подготовить пакет документов и загрузить их на сайт. В процессе загрузки система предлагает заверить документы с помощью квалифицированной электронной подписи.

Срок приема заявок на включение в перечень социальных предприятий продлен в связи с действующим в столице режимом повышенной готовности, сообщила зам мэра Москвы Наталья Сергунина. По ее словам, срок приема будет увеличен на то же количество дней, которые по указу президента России Владимира Путина были объявлены нерабочими. Субсидии для социальных предприятий позволяют возместить до 1 миллиона рублей расходов на покупку и лизинг оборудования, оплату коммунальных услуг и процентов по кредитам.

С 26 марта москвичи старше 65 лет и люди с хроническими заболеваниями соблюдают режим самоизоляции. С покупкой продуктов и доставкой лекарств им помогают и социальные волонтеры. Они уже доставили более 20 тонн продуктов. Всего с момента начала работы волонтерского штаба «Моей карьеры» 1200 добровольцев выполнили более 18 тысяч заявок. 5,5 тысячи из них — доставка продуктов питания и товаров первой необходимости. За один раз соцволонтер приносит не более четырех килограммов продуктов. Получить помощь можно по телефону **(495) 870-45-09**.

С начала введения режима самоизоляции городские службы выполнили более десяти тысяч заявок от пожилых москвичей по доставке дров на дачи. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков. Он добавил, что сегодня выполняется примерно 350–450 заявок в день. Кроме того, работа будет продолжена до тех пор, пока от жителей будут поступать соответствующие заявки. Для оформления доставки необходимо позвонить по телефону горячей линии **(495) 870-45-09**.

Страх и тревога не причинят вреда

Каждый день из телевизора, со страниц газет, по радио мы слышим: из-за коронавируса закрыли... Заболели... Запретили... Игнорировать эту информацию невозможно, и она пугает. Психологи советуют: разрешите себе бояться. Но делайте это так, чтобы не причинить вред организму!

Переживать сегодня не просто можно, но, скорее всего, необходимо: когда вокруг эпидемия, человек испытывает страх, волнение, иногда панику. Эти отрицательные эмоции не надо игнорировать, говорит психотерапевт Александр Ожегов. Их надо пережить, справиться и жить дальше.

«Бояться — это нормально», — отмечает эксперт. — Если мы будем «загонять» страх и волнение внутрь, делать вид, что все хорошо, то рано или поздно организм наш начнет давать «физиологический ответ» — реагировать на скрытый стресс. У всех проявляется он по-разному: кто-то скрипит во сне зубами (а потом приходится идти к стоматологу), у кого-то повышается кровяное давление (прямой путь к кардиологу и неврологу), кто-то непроизвольно вжимает голову в плечи, не замечая этого, — а потом начинаются сильные головные боли...

Александр отмечает: привычные рутинные занятия помогут нам успокоиться и снять стресс, а вот творческие порывы, наоборот, могут и подорвать веру в себя, особенно если что-то не получится. В условиях стресса это вполне возможно: наша голова занята совершенно другим, и создать что-то прекрасное бывает весьма непросто.

«Если вы всегда успокаивались вышивкой или сборкой моделей из спичек — отлично, это прекрасные способы снять напряжение», — говорит Александр Ожегов. — Но если вы увлекаетесь более творческими видами искусства, я имею в виду хобби, в которых очень важен элемент собственного таланта, вдохновения, — то не требуйте от себя многого, не используйте этот вид занятий как способ снять стресс. Для начала помедитируйте — и только уже после этого у вас появятся и свои идеи, и силы для творчества, вот увидите!

Чтобы не пришлось через месяц-другой составлять список врачей, к которым надо идти с возникшими проблемами, Александр советует признать, что стресс есть у нас у всех — и начать методично переживать наши негативные эмоции. — Отсутствие страха делает нас не героями, отрицание его не придает нам сил, а наоборот, все это подрывает наше здоровье и иммунитет, — говорит он. — Поэтому сделайте две важные вещи. Первое — признайте, что вы волнуетесь. И второе — выделяйте каждый день хотя бы по полчаса на те практики, которые помогут вам восстановиться, пережить страх и набраться сил перед новым днем. Жизнь идет вперед, ситуация изменится, пандемия закончится — и вы будете готовы выйти из дома полными сил и здоровья!

АЛЕКСАНДРА ИВЛЕВА
okrug@ytm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ОЛЬГА ВИДОВСКАЯ
психолог

Если вы знаете за собой такую привычку — все время тревожиться, часто измерять на себя все болезни и беды, постарайтесь запомнить и выполнять одно простое правило. С какой бы пугающей информацией вы ни столкнулись — новые цифры по заболевшим, присланное приятелем сообщение о новых симптомах, или вы обнаружили, что у вас опухло горло, — отложите телефон или отойдите от телевизора и глубоко вдохните на счет от одного до пяти, а затем выдохните на счет от одного до десяти. Именно так — вдох носом, чем выдох. Повторите минимум пять раз. Напомните себе, что вы уже не раз сталкивались с простыми ситуациями, справились и на этот раз; что вы делаете все правильно: часто моете руки, не трогаете лицо. Не забывайте, что, даже если вы нан-то не так себя почувствовали, это вряд ли коронавирусная инфекция, да и диагноз может поставить только врач. Поэтому прежде всего постарайтесь успокоиться и проверить, все ли вы сделали, чтобы быть в безопасности. Если вы забыли помыть руки — не пугайтесь, помойте их и выпейте витамины С и D — терапевты сегодня советуют их для укрепления иммунитета.

ЕСЛИ ВАМ СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ, ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ



АРОМАТЕРАПИЯ

Воспользуйтесь древними практиками ароматерапии: ароматическими палочками, аромалампками, ароматическими конусами. Запах апельсина настраивает на бодрый и веселый лад, лаванда успокаивает и расслабляет, ну а роза воодушевляет. Не забывайте после того, как проведете сеанс ароматерапии, проветрить комнату! Сами аромалапочки лучше покупать наборами.



ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Процесс заваривания чая отлично подходит для терапии стресса. Соберите продукты, которые могут стать добавками к обычному чаю: цитрусовые, имбирь, красный перец, мед, мята, специи. Заварите чай, добавьте любимые вкусы, полюбуйтесь на напиток. Добавьте больше вкуса. И еще больше. Попробуйте новые сочетания. Если не нравится — вылейте и заварите новый чай. Запомните свои ощущения!



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это один из универсальных рецептов для снятия стресса. Самое важное в упражнениях — заставить тело делать то, что вы хотите, управлять им, а вовсе не нагружать. Делайте самые простые движения: вытяните руки в стороны, вверх, поверните голову вправо и влево. Главное — сосредоточьтесь на задаче и выполните ее.



МЕДИТАЦИИ

Остановить круговорот мыслей не так просто. Примите удобное положение, расслабьтесь, почувствуйте свое тело, начиная с ног. Закройте глаза. Представьте серый экран, который занимает все пространство. Все, что возникает перед экраном, будет падать вниз. Появилась идея «надо помыть посуду»? Дайте ей упасть. Появился кот? Туда же. И мысли уйдут.



КСТАТИ

Выспайтесь и ешьте! Это очень важно для того, чтобы ваш иммунитет был готов «во всеоружии» встретить любого вирусного «врага». Период самоизоляции не время для диет или героических трудовых подвигов, когда вы работаете до глубокой ночи, без отдыха убираете квартиру, качаете мышцы. Иммунитету сейчас необходимы прежде всего полноценное питание и регулярный отдых!

ВИТАМИНЫ

Витамины, а особенно В, С и D, влияют на наше настроение. Часто недостаток витамина D становится причиной подавленности, волнительности. Даже если вы никогда не делали анализ на его количество в организме, стоит профилактически принимать витамин D в дозе 2000 МЕ в день курсом в 1 месяц. Ведь он вырабатывается под лучами солнца, а мы после мрачной зимы просидели всю весну в квартирах.



МЕЛКАЯ МОТОРИКА

Другой вариант тактильных ощущений, при котором задействована мелкая моторика, — лепка. Массой для нее может стать тесто из муки и соли (мука, соль и вода в пропорции 2:1:1), шариковый пластилин или затвердевающая на воздухе пластина. Закройте глаза, погрузите руки в массу и разминайте ее, сосредоточившись на ощущениях.



ОБЩЕНИЕ

Не забывайте разговаривать по телефону или электронным мессенджером с друзьями и семьей. Рассказывайте им, как прошел день, но заведите привычку: не только жаловаться, а обязательно рассказывать о хорошем, что произошло за день. Пусть это будут пустяки, главное, чтобы они были положительными: например, что витамин D полезен для хорошего настроения, и заказали этот витамин в аптеке!



ТАКТИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Одно из интересных тактильных ощущений — определение фактур предметов. Сыграйте в такую игру с самим собой: возьмите сумку, положите туда предметы с разной фактурой, но сходного размера (ластик, шишку, яблоко, грецкий орех, стеклянный шарик, лимон, пузырек от лекарства...). Закройте глаза, на ощупь доставьте предметы из сумки и попытайтесь определить, что это за вещь. Вас ждет множество открытий!



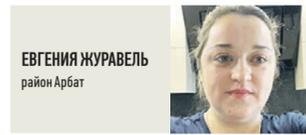
ОПРОС

Каждый человек по-своему справляется с накопившимся стрессом. Корреспондент «МЦ» узнал у жителей ЦАО, что им помогает отвлечь внимание от негативных новостей.



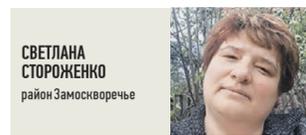
ЮРИЙ АРТЕМЬЕВ
район Хамовники

Раньше выписывал научно-познавательный журнал. Там была серия выпусков, посвященных Солнечной системе. И в каждом номере давали несколько деталей: копии планет, крепления, моторчик. Недавно с сыном нашли в кладовке целую стопку этих журналов и решили собрать макет Солнечной системы, а заодно мы освежили свои знания в этой области.



ЕВГЕНИЯ ЖУРАВЛЕВ
район Арбат

Стараюсь новости читать только один раз в день. Чаще всего делаю это в середине дня. А еще я занимаюсь рукоделием. Несколько лет назад бабушка научила меня вышивать крестиком. Тогда я начала делать картину, а потом забросила. Времени все не было. Теперь уверена, что к концу режима самоизоляции я ее доделаю.



СВЕТЛАНА СТОРОЖЕНКО
район Замоскворечье

Вместе с мужем и двумя котами мы временно переехали на дачу. С каждым днем погода становится только лучше. С утра до самого вечера провожу время на заднем дворе. Недавно посадила цветочки, огурцы, помидоры и несколько видов зелени. На свежем воздухе ты перестаешь думать о проблемах, а к тому же ты плохо работает интернет. Поэтому новости нам рассказывают дети по телефону.



ЕВГЕНИЯ КОТОВА
Басманный район

Сначала я ходила на работу, но потом нашу компанию отправили на удаленку. Конечно, свободного времени появилось больше, теперь не трачу его на дорогу. Раньше, когда дочка была маленькая, я пекла торты. А тут решила вспомнить, как это делать. Сейчас в интернете можно найти множество рецептов, поэтому достала свои старые инструменты и решила испечь торт, а потом украсить его.

Помню войну, будто она закончилась вчера

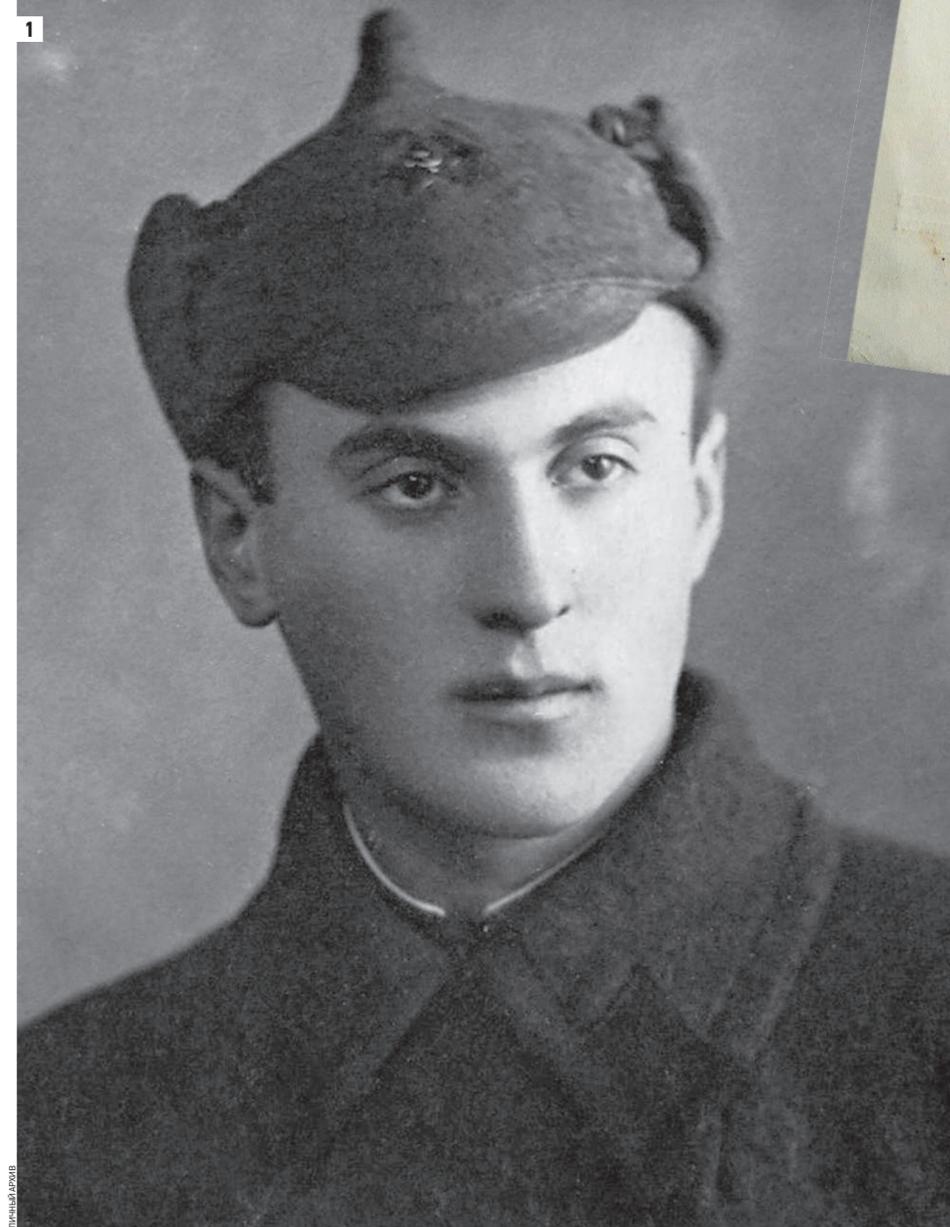
Есть люди, беседуя с которыми, становишься сильнее. Михаил Булошников не любит, когда ему говорят комплименты. Житель Арбата, урожденный одессит, он привык к солнечно-яркому восприятию жизни. Чтобы все делать по максимуму, как просит с рождения душа. Великую Отечественную войну он прошел от и до. Успел даже на финской повоевать. Но героем себя не считает.

Михаилу Яковлевичу 15 мая исполнится 99 лет. Удивительно, даже по телефону его голос слышится твердо, четко. Он не просит повторять вопросы. — Мы были так воспитаны, что просто не могли оставаться в стороне от главных событий. Слушали песни советские, правильные, хорошие. Может быть, знаете такую? — спрашивает Михаил Яковлевич и тихонько начинает напевать: — «Если завтра война, если завтра в поход...»



Прорвать блокаду
Михаил Булошников родился в обычной советской семье. К финской и к Великой Отечественной войнам он был готов заранее. Стрелять, носить противогаз, оказывать первую медицинскую помощь в его времена учили еще в школе. — В тоненьких шинельках и бudenовках мне «посчастливилось» закалиться на войне с финнами. Поэтому на Ленинградский

фронт я уже пришел подготовленным, — пытается донести свои ощущения ветеран. Он помнит, как отступали от финско-советской границы все ближе к Ленинграду. По его ощущениям, это было настоящее бегство. Два месяца всего минуло, а фашисты практически заглядывали в бойницы старой Шлиссельбургской крепости на Ладожском озере. Топкие торфяные болота Ленинградской области дальше не пустили немцев. Точнее — не пустили их наши красноармейцы. Жесткой проверкой на прочность для бойцов Ленинградского фронта стала битва на узеньком Невском пятачке. Задаю Михаилу Яковлевичу «вредный» вопрос — не был ли этот пятачок отвлекающим маневром для всей боевой операции под осажденным Ленинградом? А он резко осаживает: — Не прибегайте к военным терминам, вы в них ничего не понимаете. Мы должны были прорвать Ленинградскую бло-



Личный архив

каду, мы стремились это сделать каждый день, как только она образовалась. Мы стали острым жалом для почти успокоившихся немцев, которые ожидали голодной смерти осажденных, жителей Ленинграда, и нас... Водитель понтонной машины 21-го отдельного моторизованного понтонно-мостового батальона младший сержант Булошников, по сути, каждый день в течение полутора лет (с осени 1941-го по январь 1943-го) возводил мосты — понтоны через Неву и перевозил на узенький Невский пятачок, почти остров надежды, десятки и сотни бойцов. — Ни раненых, ни убитых обратно мы не возвращали, ни-

когда, — жестко отчеканивает ветеран. — А для тех, кто обеспечивал переправу, существовали преференции на полевой кухне. Из мороженой картошки получались почти чипсы, они казались очень вкусными. ли консервированные шпроты. На поверхности похлебки плавали самые вкусные части. — Нам они не доставались. Их съедали повара. Но следом за ними черпаки получали мы, — объясняет Михаил Яковлевич.

ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ СНАРЯДОВ, БОМБ СЫПАЛИСЬ НА ГОЛОВЫ КРАСНОАРМЕЙЦЕВ ЕЖЕДНЕВНО

Вдруг затихает голос ветерана, наверное, он вспоминает былой вкус. Им всегда перепадало что-то. Была затируха: муку в те годы приспособились заваривать в воде, в полученное варево добавля-

Платформы тянули по воде
7 ноября 1941 года бойцов Ленинградского фронта последний раз покормили еще

по войсковым нормам. А далее боевой паек стал стремительно сокращаться. Особенно изменился хлеб: стал тяжелым, неудобоваримым для желудка. Михаил Яковлевич не хочет вспоминать голод, не хочет даже теперь, в своем «серебряном» возрасте, выглядеть слабым, немощным. А был ли он слабым? Вспоминает товарищей, которым приходилось выживать в наступившие ранние суровые холода. — Им было очень туго. На этом Невском плацдарме даже окопы рыть практически не получалось. Копнешь лопаткой, и тут же вода в ямку набирается. Болото. Чтобы хоть как-то закрыться от холода, они себя окружали телами погибших товарищей, — рассказывает ветеран. Сама переправа представляла из себя лотерею — жизнь или смерть. Своясьми вечера до восьми утра можно еще было хоть как-то навести понтонные мосты. Днем немцы бомбили и обстреливали всю территорию нещадно. Вот если бы еще перезд по этим понтонным мостам можно было осуществить беззвучно... — Понтон, зараза, был звонким. Платформы же металлические, их нам приходилось тянуть на руках в воде, — вспоминает Михаил Яковлевич. — Немец в темноте запускал осветительные ракеты. Бледно-синим светом, почти мертвецким, они озарили наши переправы.



Десятки тысяч снарядов, мин, бомб сыпались на головы красноармейцев ежедневно. — Не знаю почему, но мне как-то не было страшно. Однажды, когда переправа в весеннее половодье вдруг оборвалась, я не задумываясь бросился в холодную воду, зацепил и закрепил понтон солдатским ремнем, — вспоминает ветеран. Михаил Яковлевич и сейчас почти чувствует ту бесконечную, непроходящую усталость, выкручивающую все тело, выламывающую почти руки и ноги. — Возвращаясь с переправы утром, мы просто падали в сложенный на земле лапник в наших землянках, — вспоминает ветеран. — Когда рядом с нашей



частью расположился военнополовой госпиталь, жизнь обогатилась раскрасками. Оказывалась, девушки-медсестры находили еще в себе силы, чтобы организовать почти на передовой редкие танцевальные вечера. — И мы, худощие, голодающие постоянно, тянулись к противоположному полу, — с улыбкой рассказывает Михаил Яковлевич. — Жизнь есть жизнь. Танцевать старались, пусть не очень изящно в своих кирзовых сапогах, но все же... ..Бои под Ленинградом для Булошникова закончились в начале 1944 года с полным снятием ленинградской блокады. Потом были сражения в Прибалтике, Белоруссии, Украине, Румынии, Венгрии, Австрии... Бои, которые ему пришлось пройти в других странах, были такими же настоящими, по-прежнему жестокими. Победа застала Михаила Булошникова под самой Прагой. В ночь с 8 на 9 мая ночные крики разбудили красноармейцев. Первыми победу начали отмечать союзники. В Москву Михаил Булошников приехал в начале 1960-х годов. Его высоко ценили как специалиста в сфере юриспруденции и до 92 лет не отпустили на пенсию. До сегодняшнего дня ветеран старается быть полезным, делится с молодежью опытом, рассказывает в войну.

КСТАТИ

После войны Михаил Булошников получил историческое и юридическое образование. В 1958 году его пригласили в аппарат президиума Академии наук Узбекской ССР, он начал заниматься журналистской тематикой. С 1965-го Булошников заведовал отделом научных изданий Всесоюзного научно-исследовательского института советского государственного строительства и законодательства при Верховном совете СССР (Институт законодательства и сравнительного правоведения при правительстве РФ). Стал заслуженным юристом, членом Союза журналистов России.

1939 год. Михаил Булошников во время финской войны (1). 1944 год. Михаил с командирами взводов Иваном Бабичем (слева) и Николаем Платовым (справа). Его наградное удостоверение (3). 1924 год. Михаил с папой Яковом и мамой Любовью (4). 2019 год. Ветеран Михаил Булошников (5)

ВЫСТАВКА

Студенты театрального института зачитали фронтовые письма

Музей Москвы к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне подготовил онлайн-проект «Письмо. 75 слов о Войне». Его можно посмотреть на сайте культурной площадки.

Куратор экспозиции Ирина Карпачева рассказала, что идея такой необычной выставки была одновременно простой и сложной. — Письма на фронте и в городе были тем желанным артефактом, который хотели получить все. Кроме того, сами письма на выставках мы не использовали в таком широком формате, — рассказывает Ирина Карпачева. — Обычно на экспозиции выставляли документы, фотографии, хлебные карточки, фрагменты бомб. Поэтому мы решили сделать выставку исключительно из писем и попросить эмоционально рассказать, чем жили люди в это страшное время, во что верили. В основу проекта легли фронтовые переписки, личные записки и отрывки из воспоминаний жителей.

НА ЗАМЕТКУ

Музей Москвы приглашает жителей столицы и нашего округа поделиться фронтовыми письмами и дневниками, которые хранятся в их семейных коллекциях. Если вы хотите дополнить выставку, то пишите на почту: 75slou@mosmuseum.ru. Также после отмены режима самоизоляции письма можно передать на постоянное хранение городу. В дальнейшем сотрудники планируют организовать выставку в музее с теми письмами, которые не вошли в онлайн-проект «Письмо. 75 слов о Войне».

Онлайн-экспозиция состоит из 29 глав и двух разделов, каждая глава показывает историю переписки одного человека или одной семьи, — говорит Ирина Карпачева. — Первый раздел называется «Город». Там собраны письма, в которых отражается образ столицы, ключевые моменты. А раздел «Война» рассказывает о москвичах, сражавшихся на фронте. «...Я работаю теперь опять отдельно от мамы. Работаю отдельно в роте.

Участовала уже в бою. Как ты уже знаешь, воюем мы победоносно. Гоним его и будем гнать дальше... День рождения я провела в походе...» — писала в письме отцу Нина Яхонтова, воевавшая в 21-й дивизии вместе с мамой. Через месяц Софья Ильинична Яхонтова напишет мужу Алексею Николаевичу о гибели дочери Нины: «...Но знай, что она погибла честно за свою дорогую Родину».

ВИКТОРИЯ НАУМЕНКО okrug@vm.ru



15 октября 1944 года. Летчик Виталий Попков (четвертый слева) вместе с сослуживцами. Фотографию он вложил в письмо, которое написал Елизавете Васильевне Попковой

КОРОТКО

2 миллиона 837 тысяч 681 заявку подали горожане для участия в виртуальном шествии «Бессмертный полк». Наиболее востребованными оказались площадки в социальных сетях. С каждого ресурса пришло более чем по миллиону анкет. На сайте «Бессмертный полк онлайн» заполнили более 580 тысяч заявок, а около 200 тысяч пришли из «Банка памяти». Все полученные данные модераторы просмотрели и подтвердили сведения о ветеранах. Организаторы акции сообщили, что онлайн-шествие продлится более 18 дней. Посмотреть его можно на официальных сайтах polkrf.ru и polk.press.

Акцию в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне провели на портале «Я дома». Более 2900 человек подписали открытки ветеранам, чтобы в дальнейшем их передали адресатам. Уже сейчас можно прочитать в электронном виде лучшие поздравления, а когда эпидемическая ситуация улучшится, открытки напечатают в типографии. Московские школьники написали много теплых слов не только своим бабушкам и дедушкам, но и незнакомым фронтовикам. Письма прислали и из других городов — Санкт-Петербурга, Брянска, Севастополя, Самары, Владивостока и болгарского села Чавдар. А открытку мальчика с цветами выбрали 500 раз.

Столичных школьников пригласили поучаствовать в онлайн-соревнованиях по шашкам. Виртуальный турнир организовал московский центр «Патриот. Спорт». Соревнования стартовали 11 мая в двух возрастных категориях: для детей младше 12 лет и старше. Всего для ребят проведут 15 турниров по русским шашкам. А три лучших участника по итогам каждого игрового дня и всех онлайн-соревнований получат памятные призы от организаторов. Игры проходят по будням в 14:00 на онлайн-платформе gambler.ru. Там же можно посмотреть подробную информацию, правила и пройти регистрацию. Соревнования завершатся 29 мая.

Занятия в московских школах с 18 по 31 мая продолжатся в дистанционном формате. Ученикам с 1-го по 8-й и 10-х классов выставят годовые оценки не позднее 15 мая. Уроки у них будут проходить в режиме свободного посещения и без домашних заданий. На занятиях педагоги обобщат пройденный материал. Малые дежурные группы для учеников начальных классов не будут закрывать. Они будут работать в обычном режиме. А вот учеников 9-х и 11-х классов изменения в обучении не коснутся. Они продолжат дистанционно посещать уроки до конца мая. О том, как и когда будут проводиться экзамены, им объявят дополнительно.

Почтили память героев войны

Столица отметила 75-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. Встретить праздник не помешал режим самоизоляции. Акции и флешмобы перенесли в соцсети и на балконы.

Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил ветеранов с 75-летием Победы и пообщался в онлайн-режиме с председателем Московского городского совета ветеранов Владимиром Долгих и председателем Московского комитета ветеранов войны генерал-майором Иваном Слухаем. — Главная задача сегодня — беречь свое здоровье, стараться не заболеть в этой ситуации и своих коллег, друзей настраивать на это, — сказал Сергей Собянин. —

Стводал в акции «Бессмертный полк». Сергей Собянин опубликовал в социальных сетях пост с рассказом о своих родственниках, принимавших участие в войне.

Инициативу с акцией «Бессмертный полк» поддержали в Центральном округе. Так, жители Мещанского района вышли на балконы с портретами своих родных, участвовавших в войне. Они исполнили песни, а ветеран Сергей Зверкин аккомпанировал им на трубе.

В округе также прошла акция «Звонок ветеранам». Свои поздравления жителям почетного возраста, прошедших Великую Отечественную войну, передали префект ЦАО Владимир Говвердовский и его заместители, главы управ районов и муници-

ВETERАНОВ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОКРУГА ПОЗДРАВИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ

Враг, который сегодня пришел к нам, он никакого сравнения не имеет с теми трудностями, которые вы испытывали, тем не менее это опасный враг, и совместными усилиями мы его победим. Мы еще вместе с вами участвуем в параде, который обязательно состоится, когда мы победим эту пандемию, которая пришла к нам из-за рубежа. Глава города возложил цветы к памятнику Георгию Жукову на Манежной площади и поуча-



9 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин возложил цветы к памятнику Георгия Жукова (1). Жительница ЦАО Кристина Топорекова вышла на балкон с портретом родственника (2)

пальные депутаты, а также депутат Госдумы Николай Гончар. — Они позвонили порядка 200 ветеранам, поблагодарили за Победу и пожелали крепкого здоровья, — рассказала начальник волонтерского штаба ЦАО Дина Стоянова.

ЦИФРА

200

видеороликов записали ученики школ Центрального округа для акции «С песней к Победе»

Кроме того, добровольцы волонтерского штаба ЦАО накануне этого важного дня для всей страны доставили 100 продуктовых наборов ветеранам.

— Помимо продуктов, мы положили в каждый набор открытки детей, — рассказала Дина Стоянова. — Сегодня мы должны объединиться, друг друга поддерживать, помогать в это непростое время.

Патриотические акции провели и школы округа — «Лучшая сотня» и «С песней к Победе». В этом году сто лучших учеников из ЦАО возложили цветы к памятнику Воинам в Екатерининском сквере. Только из-за ситуации с коронавирусом акция проходила виртуально.

— В 12:00 в День Победы школьники, учителя и родители зашли на страницы «Лучшей сотни» в соцсетях и в комментарии отправили картинки с гвоздиками, — рассказала директор школы № 2054 Ирина Бородина. Видеозапись еще одной акции «С песней к Победе» опубликовали 9 мая. Свой ролик подготовила каждая школа округа.

— Нам прислали более 200 видео. Дети с родителями исполнили песню «День Победы». Из лучших записей мы смонтировали единый хор, — рассказала Ирина Бородина.

Без музыки в эти праздничные дни не обошлось. Жители района Арбат стали зрителями концерта песен военных лет, который провели специально для Анатолия Томина, ветерана войны, адъютанта Георгия Жукова. Он вместе с соседями наблюдали за концертом из дома.

ВИКТОРИЯ РАСТОРГУЕВА
okruga@ym.ru

Ежегодная акция «Ночь в музее» пройдет в столице 16 мая в онлайн-формате. В ней примут участие более 50 музеев.

Воплотим образы из книг Булгакова

Музей-театр «Булгаковский дом» подготовил специальную программу. Ее посвятили творчеству писателя, которому 15 мая исполнится 129 лет со дня рождения. Почитатели его таланта отпразднуют эту дату как генеральную репетицию юбилея.

ПРОИЗВЕДЕНИЯ ПИСАТЕЛЯ ПРОЧИТАЮТ АКТЕРЫ ТЕАТРА

Конкурс-флешмоб «ЯИзКниг-Булгакова» музей-театр объявил в соцсетях неделей раньше. А начинается праздник с посещения могилы гения. — В этом году визит на Новодевичье кладбище получится только виртуальным. В связи с эпидемической ситуацией ограничимся просмотром фото прежних собраний, — поделилась исполнительный директор «Булгаковского дома» Наталья Склярова.

А после 14:00 в день рождения писателя сотрудники музея-театра подведут итоги конкурса. Сделать это непросто. Поступившие видеозаписи удивляют своим разнообразием. Вот совсем юная Гелла лукаво

сдувает рыжий локон со лба и описывает сцену жуткого визита нечисти в театр варьете. А этот толстый черный кот на хозяйских коленях мурлыканьем сопровождает на-

читываемую хозяином характеристику кота Бегемота. Всего-то несколько минут в ролике, а какой взрыв фантазии в неожиданных деталях: париках, пристяжных рогах, хвостах, кляках. — Виртуальная экскурсия «Неизвестный Булгаков» станет продолжением программы. Наш булгаковед вместе с Маргаритой и Коровьевым заглянут в потайные

уголки экспозиции и, уверена, обязательно что-то новое обнаружат, — рассказывает Наталья. Вечернее представление с участием артистов театра уже окончательно погрузит гостей в мистическую атмосферу булгаковского творения.

— На интернет-площадке в чтениях по ролям «Мастера и Маргариты» примут участие актеры. Маргариту исполнит Екатерина Климова, образ Воланда по традиции примерит на себя наш режис-

сер, актер Сергей Алдонин, — рассказала Наталья. А 18 мая виртуальный экскурс устроят герои произведений, таких как «Роковые яйца», «Бег».

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО
okruqa@vm.ru



ПРЯМАЯ РЕЧЬ



НАТАЛЬЯ СЕРГУНИНА
заместитель мэра
Москвы

Ежегодная акция «Ночь в музее» впервые в этом году пройдет в онлайн-формате. Программу подготовили больше 50 культурных площадок города. Москвичей и жителей других регионов ждут онлайн-экскурсии, лекции, чтения классики, мастер-классы и концерты. Всего запланировано около 100 различных событий.

2019 год. Исполнительный директор музея-театра «Булгаковский дом» Наталья Склярова

ОФИЦИАЛЬНО

Мосжилинспекция

В Жилищную инспекцию по ЦАО поступило обращение жителя дома № 19 по Шмитовскому проезду (ГБУ «Жилищник Пресненского района») по вопросу незаконного подключения к электросетям дома жителя квартиры № 85.

В ходе проверки факт нарушения подтвердился. ГБУ «Жилищник Пресненского района» выдано предписание на устранение нарушений. В рамках исполнения предписанных мероприятий управляющей организацией незаконно подключенный кабель был демонтирован.

Оповещение

Два объекта самовольного строительства по решению суда демонтировали с начала года в ЦАО.

Работы осуществили по решению суда силами ГБУ «Автомобильные дороги ЦАО». По словам заместителя префекта ЦАО Андрея Прищепова, демонтаж провели в Басманном районе по адресу: ул. Фридриха Энгельса, 23, стр. 4. Там находилась надстройка на уровне второго этажа общей площадью 297 кв. м. Еще работы выполнили в Тверском районе по адресу: ул. Петровка, 26, стр. 8. Там находилась пристройка общей площадью 54,5 кв. м.

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

- Абсолютно Срочно куплю квартиру. Т. (985) 923-17-78
- Абсолютно Срочно снимем квартиру, русские Т. (903) 245-43-31
- Срочная продажа, аренда квартиры на ваших условиях. Т. (495) 925-75-04

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

Товары и услуги

- Радиодетали, б/у. Т. (903) 125-40-10

Юридические услуги

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

Искусство и коллекционирование

- Антиквариат, книги, полки, открытки, архивы, фото. Т. (495) 585-40-56
- Купим книги. Т. (495) 721-41-46

Антиквариат, будды, иконы, оклад, лампаду, картины, серебро, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстаканник, фарфор, статуэтки, портсигар, архивы, открытки, книги церковные, янтарные бусы, значки, прочее купим. Т. (495) 769-74-09

Январь 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

АФИША ОНЛАЙН

Акция «Ночь музеев» в этом году пройдет с 16 на 17 мая. И хотя прогуляться в сумерках по культурным площадкам в этом году вряд ли получится, для участников подготовили много интересного в онлайн-пространстве.

ДОМ-МУЗЕЙ А. Н. СКРЯБИНА

scriabinmuseum.ru

Приглашает увидеть программу, которая начнется в 18:00 16 мая. Пользователи заглянут за кулисы музея и узнают о тех экспонатах, которые чаще всего остаются за кадром. После пианистка Наталья Соколовская исполнит клавирный цикл Жан-Филиппа Рамо.

МУЗЕЙ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ СЧЕНОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

sechenov.ru

Во время Великой Отечественной войны медики внесли огромный вклад. Специально для акции сотрудники Музея истории медицины подготовили виртуальную выставку «Воины в белых халатах». На ней вы сможете узнать, кому присваивали звание «зауряд-врач», сколько научных открытий было сделано и другое.

МУЗЕЙ С. А. ЕСЕНИНА

esenin-museum.ru

Посмотреть фрагменты иммерсионного спектакля-променада «Есенин. Follow me» теперь можно не выходя из дома. Исполняется он в интерьерах Дома-музея Есенина в Замоскворечье. А еще можно послушать музыку Александра Самодума, владеющего игрой на харп-гитаре.

МУЗЕЙ МОДЫ

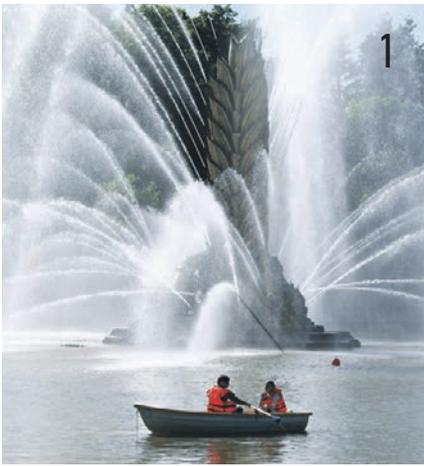
fashion-museum.ru

В эту ночь начальник научно-просветительского отдела и искусствовед Полина Уханова расскажет о революции, которая произошла в женской моде в 1920-х годах. Вы узнаете, как Коко Шанель придумала маленькое черное платье, а Эльза Скиапарелли ввела понятие «прет-а-порте».

ДОМ КУЛЬТУРЫ «ГАЙДАРОВЕЦ»

gaidarovec.art

Художница Арина Агога представит бумажные коллажи. Это иллюстрации к музыкальным произведениям и поэзии, а на некоторых можно встретить сцены из жизни автора. В этих картинах она раскрывает свое отношение к миру.



ВЫВОЗ, ПОощряющий ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ					СТУПЕНЬКИ К САМОЛЕТУ	МУЛЬТЯШНЫЙ КРОКОДИЛ
СТРЕЛЯНОГО ВОРОБЬЯ НА НЕЙ НЕ ПРОВЕДЕШЬ, СОГЛАСНО НАРОДНОЙ МУДРОСТИ		НАПОЛЕОНОВСКИЙ ОСТРОВ		«НЕ ЛЕЗЬ ПОПЕРЕК БАТЬКИ В...!»		
						«РАЗУМ ЧЕЛОВЕКА СИЛЬНЕЕ ЕГО КУЛАКОВ» (ФРАНЦУЗСКИЙ КЛАССИК)
	3	ТКАНЬ ПОД КАРАКУЛЬ		ЦВЕТОК НА ФЛАГЕ КАЛМЫКИИ		
					КТО ПОМОГ СПРЯТАТЬСЯ ГЕРОИНЕ РУССКОЙ СКАЗКИ «ГУСИ-ЛЕБЕДИ»?	СЕМЕЙНАЯ ФРАНЦУЖЕНКА
	ЭКЗОТИЧЕСКИЙ ФРУКТ, СНИЖАЮЩИЙ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	ПЕЛЕНГУЮЩИЙ АППАРАТ		«ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЕ ... СЛУЧАЙНОСТЯМИ ВЗЯТОК НЕ БЕРЕТ»	ЛЮБИМЫЙ ЦИТРУС БАРМЕНОВ	



РЕГУЛЯТОР В ОБЛАСТИ ПРАВА						
1		ИЗ ЧЕГО БЫЛО ТО САМОЕ ЯЙЦО, ЧТО СНЕСЛА СКАЗОЧНАЯ КУРОЧКА РЯБА?				

		СИНОНИМ ГРАМПЛАСТИНКИ			«АЛЛЕРГЕН» ДЛЯ БЕЗДЕЛЬНИКА	
						ИГРА С МЕШКОМ
		СОЦИАЛЬНАЯ «ОДИНАКОВЫСТЬ»				«ЛЕКАРСТВО ИМЕНИ ВИШНЕВСКОГО»

						2

ВО ЧТО ЧАСТО ЗАВОРАЧИВАЮТ МЯСО, ЗАПЕКАЯ ЕГО В ДУХОВКЕ?		КОЛЕР ЧЕТВЕРОНОГО		«МОРСКИЕ ВРАТА» ПАРИЖА	«ПОЗВОНОЧНИК» ДЕРЕВА	



КТО ПУБЛИКОВАЛСЯ ПОД ПСЕВДОНИМОМ СИРИН?				ЦИРКОВОЙ СМЕШАРИК		

ГДЕ ПРОСЛУШАЛА КУРС ФРАНЦУЗСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ МАРИНА ЦВЕТАЕВА?				4		

КОЛОКОЛЬНАЯ ТРЕВОГА		ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ АНГАРА		«ДУРНОЙ... ВСЕГО ЗАМЕТНЕЕ У ТЕХ, КТО РАЗОДЕТ ПО САМОЙ ПОСЛЕДНЕЙ МОДЕ»		

КАКОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ УСТРОЙСТВО ПОМОГАЕТ ПОЙМАТЬ НУЖНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ?				5		

КАКОЙ БРЭД БРОСИЛ ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН РАДИ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ?						

КАКАЯ ИЗ ДИКИХ КОШЕК АМЕРИКИ УСТУПАЕТ ПО РАЗМЕРАМ ТОЛЬКО ЯГУАРУ?						

УМЕНИЕ ВЕЖЛИВО ПРОМОЛЧАТЬ		ГАЗ ДЛЯ РЕКЛАМНЫХ ЦЕЛЕЙ		КАКАЯ ДИНАСТИЯ ИСПЫТАЛА НА СЕБЕ ПРОКЛЯТИЕ ЖАКА ДЕ МОЛЕ?		

АМЕРИКАНСКИЙ ШТАТ С МОСКВОЙ						



ГОРОСКОП

18.05–24.05

ОВЕН (21.03–19.04)

Сбалансируйте режим дня. Сейчас очень важно нормализовать свой сон.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Неделя порадует приятными покупками. Любую задачу поможет решить творческий подход.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)

Избегайте всего, что связано с риском. Сейчас удачное время для перемен, но нужно все тщательно взвешивать.

РАК (21.06–22.07)

Не лучшее время для крупных трат. Стоит пересмотреть статьи своих расходов.

ЛЕВ (23.07–22.08)

Благоприятный период для любых начинаний. Будут поступать интересные предложения. Не исключены приятные сюрпризы.

ДЕВА (23.08–22.09)

Если вы давно хотели что-то изменить в личной жизни — самое время перейти к действиям.

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Уделите больше внимания второй половинке и детям. Им нужна ваша поддержка.

СКОРПИОН (23.10–21.11)

Удачное время для важных переговоров с деловыми партнерами или руководством.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Позвольте себе маленькие радости, даже если это идет вразрез с диетой.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Не перегружайте себя делами дома и на работе, научитесь принимать помощь и делегировать.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Время проявлять свои способности и таланты и получать комплименты.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Один из лучших периодов для перехода от планов к реальным действиям.



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

**Сырный пирог из слоеного теста**

Ингредиенты: ■ Слоеное бездрожжевое тесто 250 г ■ Сыр сулугуни 250 г ■ Яйцо 2 шт. ■ Соль

Идеальный вариант для быстрого перекуса. Плюс это еще и очень вкусное блюдо. Сначала готовим начинку. Сыр на полчаса положите в морозилку. Так легче будет его натереть на терке. Натираем, добавляем одно яйцо и тщательно вымешиваем. При желании можно добавить немного соли. Те-

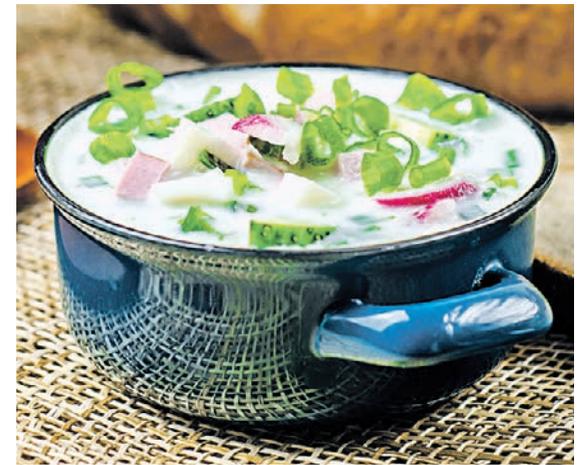
перь раскатываем тесто. Оно не должно получиться очень тонким, иначе порвется. Теперь выкладываем начинку и сворачиваем тесто в колбаску, из которой мастерим «улитку». Обязательно смажьте поверхность пирога яйцом, чтобы получился красивый цвет при запекании.

Духовку заранее разогрейте до 170 градусов. Выпекайте пирог 25–30 минут. Подавать его лучше всего с зеленью

Окрошка на кефире

Ингредиенты: ■ Кефир 1 л ■ Сметана 250 г ■ Картофель 300 г ■ Редис 200 г ■ Колбаса 250 г ■ Огурцы 250 г ■ Зеленый лук 150 г

Споры о том, на чем же лучше всего готовить окрошку, на квасе или на кефире, — огромное множество. По своему все правы. Окрошку на кефире готовить просто: главное — все порезать мелкими кубиками, добавить сметанку и залить кефиром. Если получается очень густой суп, добавьте кипяченой воды.

**ФОТОФАКТ**

8 мая 2020 года. Столешников переулок обработали специальным раствором во избежание распространения коронавирусной инфекции. В этот день работы провели не только в центре Москвы, во время седьмой масштабной дезинфекции коммунальщики обработали дороги, тротуары, общественные пространства по всему городу. Были задействованы около 70 тысяч сотрудников коммунальных служб, более 4,5 тысячи единиц поливочной техники и 8,3 тысячи различных распылителей. Ну а средства, которыми проводили дезинфекцию, абсолютно безопасны и рекомендованы Роспотребнадзором.