3 апреля 2020 года № 13 (843) CAOINFORM.MOSCOW

Москва Центр

Газета Центрального административного округа

ЗАНИМАЕМСЯ ФИТНЕСОМ, НЕ ПОКИДАЯ СВОЕЙ КВАРТИРЫ 8

ВИРУС НЕ ПРОЙДЕТ. КАК ПРОВОДЯТ ДЕЗИНФЕКЦИЮ ПОДЪЕЗДОВ 6

ВАЖНО

МЭР МОСКВЫ СЕРГЕЙ СОБЯНИН: БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ 2

Безопаснее — сидеть дома

НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ ВВЕЛИ ДЛЯ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ СТОЛИЦЫ

ГЛАВНАЯ ТЕМА Власти города рекомендуют москвичам не покидать своих квартир или по возможности оставаться на даче. В том числе не посещать детские и спортивные площадки рядом с домом. Жительница нашего округа Анастасия Степанова вместе с родителями продолжает учить уроки и находить новые полезные игры. 4

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Соблюдаем дистанцию и моем руки

7 Согласно статистике, коронавирусная инфекция затрагивает не только пожилых людей, но и молодых. Каковы симптомы заболевания и какие еще рекомендации врачей нужно соблюдать, выяснила наш корреспондент.

Скучать не приходится, пока есть доступ в интернет

10 Жители нашего округа, представители старшего поколения и многодетные семьи рассказали, чем они занимаются дома, пока выходить на улицу не рекомендуют. А эксперты поделились, как еще можно разнообразить свой досуг с помощью онлайн-проектов.

Ветеран Михаил Поморцев отметил 99-летие

12 Москву Михаил Дорофеевич впервые увидел в мае 1942 года, когда прибыл в столицу в составе роты радиотелеграфистов. А после завершения войны остался и помогал восстанавливать город.

Москва. Центр Пятница 3 апреля 2020 года № 13 (843)

Берегите себя и близких, оставайтесь дома!

Мэр Москвы Сергей Собянин *(на фото)* в своем личном блоге рассказал о введении новых ограничительных мер по борьбе с коронавирусной инфекцией.

SHUTTERSTOCK

30 марта 2020 года. В столице введен режим обязательной самоизоляции для всех горожан. Такие меры приняли, чтобы снизить скорость распространения новой коронавирусной инфекции

Решения, принятые президентом и правительством России, правительством Москвы, дали огромный эффект для снижения непосредственных контактов жителей в целях профилактики распространения COVID-2019, отметил мэр.

— Передвижения по городу снизились на две трети. И это очень хорошо. Хотя очевидно, что далеко не все нас услышали, — написал Сергей Собянин. — Тем не менее крайне негативный разворот событий, который мы видим в крупнейших городах Европы и США, вызывает огромную тревогу за жизнь и здоровье наших граждан. Все страны мира изо всех сил пытаются замедлить динамику роста числа заболеваний, занимаются так называемым сглаживанием, чтобы количество тяжелых больных нарастало постепенно и чтобы система здравоохранения справилась. Именно для этого принимаются ограничения по социальным контактам, передвижению граждан, самоизоляции и прочее.

Режим самоизоляции для всех

Согласно указу мэра, с 30 марта 2020 года домашний режим самоизоляции вводится для всех жителей Москвы независимо от возраста. Покидать квартиру разрешается только в нескольких случаях: обращения за экстренной медицинской помощью; поездок на работу (если обязаны ходить на работу); совершения покупок в ближайшем магазине или аптеке; выгула домашних животных на расстоянии не более 100 метров от места проживания; необходимости вынести мусор.

— А в ближайшие дни — после проведения технических и организационных мероприятий — выходить можно будет при наличии специального пропуска, выданного в порядке, установленном правительством Москвы, — уточнил мэр.

В течение ближайшей недели, по словам Сергея Собянина, будет развернута умная система контроля соблюдения домашнего режима и установленных правил перемещения граждан.

— Постепенно, но неуклонно мы будем ужесточать необходимый в этой ситуации контроль, — добавил мэр. — При этом домашний режим не ограничивает права граждан приезжать в город или уезжать из Москвы. Речь только о том, что нельзя без веской причины передвигаться по городу.

Держим дистанцию

Находясь на улицах, в магазинах, транспорте и других общественных местах, власти города рекомендуют соблюдать дистанцию от других людей не менее 1,5 метра. Исключение — только поездки на такси.

— Магазины, аптеки и любые другие организации, в которых находятся или работают люди, обязаны обеспечить соблюдение социальной дистанции, в том числе нанести специальную разметку и установить режим допуска и нахождения в зданиях и на прилегающей территории, — сообщил мэр.

Доставка лекарств

Москвичи с легкой формой течения COVID-2019, как уточнил мэр, проходят лечение под наблюдением врачей на дому.

— По назначению врачей они будут бесплатно получать антивирусные препараты. Также в качестве меры профилактики бесплатные антивирусные препараты будут получать медики и другие специалисты, участвующие в противодействии распространению коронавирусной инфекции, — рассказал Сергей Собянин. — Доставку бесплатных лекарств будут осуществлять скорая помощь, сотрудники поликлиник или волонтеры.

Срок проездных продлят

Срок действия проездных билетов, владельцы которых соблюдали режим самоизоляции и с 30 марта по 3 апреля не совершили ни одной поездки в общественном транспорте, решили продлить на пять дней.

— Ранее приостановленные студенческие и школьные проездные будут продлены на месяц или более со дня окончания режима повышенной готовности, — добавил мэр.

Город также поможет москвичам, которые из-за эпидемиологической ситуации потеряют работу. Для этого будет разработан специальный комплекс мер поддержки. В качестве первого шага вводится региональная компенсационная выплата безработным — 19 500 рублей в месяц. Она будет назначена автоматически, без заявлений.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕР ЗАВИСИТ ОТ ПОВЕДЕНИЯ КАЖДОГО

Без уплаты капремонта

Собственников жилья освободят от уплаты взносов на капитальный ремонт на три месяца — с 1 апреля по 30 июня 2020 года.

Кроме того, ремонтные работы, которые уже ведутся в многоквартирных жилых домах столицы, будут завершены. И также с 31 марта до особого распоряжения приостановили работу букмекерские конторы.

— Новые объекты пока начинать не будем. Решение принято по просьбам москвичей, так как проведение ремонта создает серьезный дискомфорт для людей, вынужденных 24 часа в сутки находиться дома. К тому же минимизация нахождения посторонних людей в жилых домах повысит эффективность режима самоизоляции, — пояснил Сергей Собянин.

Кроме того, начало сезона работы летних веранд было решено перенести с 1 апреля на 15 июня 2020 года, их монтаж начнется не ранее 1 июня.

— Эффективность этих мер для сдерживания скорости распространения инфекции зависит от поведения каждого из нас. Берегите себя и своих ближних. Пожалуйста, оставайтесь дома, — сказал Сергей Собянин.

МАРИНА ЗАЙЦЕВА
okruga@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮЛИЯ ЧЕЛЫШЕВА
доцент МГПУ

В период домашней изоляции есть возможность усовершенствовать навыки или же приобрести новые знания. Я бы рекомендовала учить иностранные языки. Пожилые люди могут начать осваивать ноутбуки, планшеты и смартфоны, пробовать различные компьютерные программы. Кроме того, можно научиться готовить, пользуясь рецептами из интернета, или применять нестандартные подходы в приготовлении любимых блюд. Чтение книг, физические упражнения и настольные игры с участием всех членов семьи также помогут разнообразить жизнь.

ВИТАЛИЙ ЗВЕРЕВ
доктор биологических наук, академик Российской академии наук

Чтобы спасти как можно больше людей, процесс эпидемии, на мой взгляд, должен быть как-то растянут. То есть если сейчас все больницы будут забиты, то медицинский персонал не будет справляться, не хватит средств для лечения этих больных. Поэтому если это будет постепенный процесс, то на порядок больше людей удастся спасти. Все меры, которые предпринимаются в Москве сейчас, на мой взгляд, как раз созданы для того, чтобы растянуть этот процесс во времени, и как такового всплеска, пика эпидемии мы, может быть, и не дождемся.

ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

27 марта 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин вместе с сотрудниками Городской клинической больницы № 15 имени Филатова во время открытия стационара для лечения пациентов с подозрением на коронавирус

Больницы готовы принять пациентов

В Городской клинической больнице № 15 имени Филатова мэр Москвы Сергей Собянин открыл стационар для лечения пациентов с подозрением на коронавирус. Сегодня это самое большое специализированное инфекционное отделение в столице.

Б больницу на Вешняковской улице перепрофилировали для лечения пациентов как с подозрением на коронавирус, так и с подтвержденным диагнозом. В трех корпусах клиники подготовили 1315 коек с возможностью увеличения до 1450.

— В соответствии с поручением президента России здравоохранение Москвы мобилизует все необходимые мощности для борьбы с инфекцией. В работу включены как федеральные, так и региональные клиники, в том числе и частные медицинские организации. Работа очень сложная. Непростая с точки зрения подготовки персонала, его морального настроя на сложную работу, перестройки самих помещений, логистики передвижения пациентов, оснащения необходимым оборудованием. Тем не менее такая работа проводится практически круглые сутки, — сказал Сергей Собянин. — Филатовская больницы — крупнейшая площадка в стране, здесь будут работать 2700 сотрудников. Дай бог, чтобы помощь в полном объеме не понадобилась, но, если она понадобится, больница готова. Все отделения клиники оснащены современным оборудованием, включая 146 аппаратов искусственной вентиляции легких. Больных коронавирусом будут принимать в отделении с изолированными боксами. В здании сделаны разные входы для тех, кто только поступил, и тех, кто уже прошел лечение.

— Создана дезслужба, которая будет проводить постоянную обработку коридоров и, конечно же, тех палат, где находились выписанные пациенты, — рассказал главврач больницы Валерий Вечорко.

Как уточнил мэр, сегодня уже десять городских больниц согласились принять участие в борьбе с коронавирусом. Среди них — медицинский комплекс в Коммунарке, инфекционные клинические больницы № 1 и 2, Детская больница имени Башляевой, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Склифосовского, Городская клиническая больница № 67 имени Ворохобова. Кроме того, 13 апреля планируется открыть еще один лечебный корпус для госпитализации пациентов с коронавирусом — в Городской клинической больницы имени Спасокукоцкого.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
okruga@vm.ru

москвацентр.рф
Главные события
Центрального округа столицы
caoinform.moscow

СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Безработных москвичей поддержат материально

Более 40 тысяч заявок на получение социальных услуг от москвичей старшего возраста поступило на горячую линию по вопросам коронавируса. Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Чаще люди старше 65 лет, которые соблюдают обязательный режим самоизоляции, спрашивали о покупке и доставке товаров первой необходимости и лекарств.

Как отметила Ракова, ужесточенные меры по борьбе с коронавирусом дали результат.

— Ужесточение режима уже дало свой эффект — сегодня ситуация улучшилась, большинство москвичей остались дома, — подчеркнула заместитель мэра Анастасия Ракова.

Соблюдать режим самоизоляции москвичи всех возрастов должны с 30 марта.

Напомним, что горожане страше 65 лет и люди с хроническими заболеваниями могут обратиться по номеру (495) 870-45-09. Им помогут волонтеры и социальные работники.

Анастасия Ракова отметила, что горожан поддержат и выплатами по безработице: в период пандемии размер пособия составит 19,5 тысячи рублей в месяц. За ним в первый день уже обратились более 10 тысяч москвичей.

— Московский рынок труда — один из самых благоприятных в стране. Но мы понимаем, что непростая ситуация с эпидемией может создать трудности с поиском работы, могут начаться сокращения персонала в компаниях из индустрии сервиса. Именно поэтому мы приняли решение поддержать людей, ситуация у которых с работой изменилась из-за эпидемии коронавируса, — добавила Анастасия Ракова.

Выплаты по безработице получат те горожане, которые отработали в этом году не менее 60 календарных дней. Эта компенсация будет выплачиваться только жителям Москвы с 1 апреля по 30 сентября.

НОВОСТИ

Изменился режим работы центров госуслуг

С 30 марта и до особого распоряжения центры «Мои документы» временно перешли на новый формат работы в соответствии с указом мэра Москвы. Все даты предварительной записи на получение услуг в офисах, оформленные ранее, отменили. В каждом округе столицы открылся дежурный центр, который работает с 8:00 до 20:00. В ЦАО он расположен в районе Замоскворечье, по адресу: ул. Бахрушина, 13. В нем исключительно по предварительной записи оформляется только одна услуга ЗАГС — государственная регистрация смерти.

В пресс-службе МФЦ уточнили, что такие услуги, как оформление полиса ОМС, расчет и перерасчет жилищно-коммунальных платежей, предоставление информации жилищного учета, выписки из ЕГРН, услуги налоговой службы и пенсионного фонда и другие, доступны для москвичей в электронном виде — на порталах mos.ru и gosuslugi.ru и других сайтах ведомств.

Круглосуточное строительство

В поселении Вороновское специалисты ведут монтаж операционного корпуса нового инфекционного центра. Как рассказал заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев, работа во всех блоках больницы идет круглосуточно.

— Это лечебный блок А, реанимационный блок Б, выполняются работы по возведению общежитий для медицинского персонала. Также монтируются склады для хранения медицинского оборудования, — отметил он.

Всего на площадке работают семь тысяч человек — пять тысяч днем и две тысячи ночью. Больница сможет вместить более 500 пациентов.

Откажитесь от похода в храм

Патриарх Московский и всея Руси Кирилл из-за угрозы распространения новой коронавирусной инфекции призвал воздержаться от посещения храмов в преддверии праздника Пасхи. Об этом сообщается на официальной странице в соцсетях главы Синодального отдела по взаимоотношениям церкви с обществом и СМИ Владимира Легойды.

— Святейший патриарх Кирилл в проповеди призвал верующих на время воздержаться от посещения храмов и прибывать в своих домах и квартирах в уединении, следуя подвигу преподобной Марии Египетской в Заиорданской пустыне, — говорится в его сообщении.

Несмотря на это, священники продолжат совершать богослужения.

Пятница 3 апреля 2020 года № 13 (843) Москва. Центр

С 30 марта согласно указу мэра все жители Москвы обязаны соблюдать режим домашней самоизоляции. У горожан возникло множество вопросов по поводу правил соблюдения карантина. Власти столицы дали ответы на главные из них.

Рассказываем, как работают социальные службы и важные социальные структуры города во время режима самоизоляции.

1

ИЛЬЯ ПИТАЛЕВ / РИА НОВОСТИ

Ответы на вопросы по режиму самоизоляции

Если в магазин будут пускать определенное количество людей, как организовать, чтобы не было толкучки у дверей?
Ответственность за соблюдение мер, описанных в указе мэра Москвы, лежит на магазинах и других торговых точках. Они обязаны обеспечить не только возможность соблюдения дистанции внутри помещения, в том числе при помощи специальной разметки, но и организовать площадки для ожидания таким образом, чтобы посетители имели возможность соблюдать социальную дистанцию и во время ожидания входа в магазин.

Будет ли представлен список организаций, которым разрешено работать?
На сегодняшний день в городе закрыты развлекательные заведения, салоны красоты, кафе и рестораны. Работают в обычном режиме только продовольственные магазины, аптеки, зоомагазины, службы доставки, салоны связи и непродовольственные магазины, где можно купить товары первой необходимости. Также продолжают работать городские службы, необходимые для жизнеобеспечения города.

Будут ли ограничения на вход в общественный транспорт?
Общественный транспорт продолжит работать в обычном режиме. Указ также не предусматривает ограничения движения личного, служебного, специального автотранспорта.

Как получить пропуск? Что дают спецпропуска? Куда обращаться за их получением? Кому могут дать, а кому отказать?
Все разъяснения и порядок введения режима спецпропусков, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте правительства Москвы, который будет опубликован на официальном портале mos.ru.

Можно ли передвигаться на такси? Будут ли как-то регулироваться цены на такси?
Службы такси продолжат работать в обычном режиме. Цены на такси дополнительно регулироваться не будут.

Нужно ходить с паспортом?
Гражданин Российской Федерации обязан носить с собой документ, подтверждающий личность. Таким документом может быть паспорт, свидетельство о рождении (для лиц младше 14 лет), паспорт моряка, дипломатический паспорт, удостоверение личности военнослужащего, удостоверение беженца, военный билет, служебное удостоверение (для работников прокуратуры), заграничный паспорт, вид на жительство.

Как доказать, что ты проживаешь в конкретном доме? Что, если человек снимает жилье, но у него нет прописки (прописка Московской области, другого региона)?
Все разъяснения и порядок введения режима спецпропусков, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте Правительства Москвы, который будет опубликован на официальном портале mos.ru.

До какого числа действует карантин?
Режим повышенной готовности введен на территории города Сергеем Собяниным 5 марта 2020 года. Согласно указу мэра Москвы режим самоизоляции введен для всех жителей столицы независимо от их возраста. Его необходимо соблюдать в ближайшее время с учетом развития эпидемиологической ситуации по коронавирусу. Дни с 30 марта по 3 апреля объявлены нерабочими по всей стране, чтобы большинство россиян могли оставаться дома.

Можно ли приезжать в город?
Да, можно. Также можно выехать из Москвы.

Кого и нужно ли предупреждать о поездке в Новую Москву или за город?
Нет. До публикации регламентирующего акта правительства Москвы никого предупреждать не нужно. Регламентирующий акт будет опубликован на mos.ru.

Можно ли передвигаться из Москвы в Московскую область?
Да, можно. Также можно вернуться обратно — из области в Москву.

Нужны законные основания ограничения передвижения граждан в условиях необъявленной ЧС/карантина. Есть ли у Собянина полномочия вводить подобные ограничения?
Режим повышенной готовности, введенный Сергеем Собяниным 5 марта 2020 года на территории города, предусмотрен Федеральным законом «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера». Объявление режима повышенной готовности позволяет городским властям вводить ограничения и применять меры реагирования, необходимые для предотвращения распространения инфекции.

Нужно показать ребенка врачу в поликлинике, чтобы понять, какое состояние после лечения (отит). Меня оштрафуют?
Нет, в указе прописано, что получение медицинской помощи является основанием для того, чтобы покинуть место проживания.

Что такое «Умная система контроля»? Как она будет работать? Статуса QR-кода, про который пишут в интернете, нет в законе.
Все разъяснения и порядок введения работы технических систем, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте правительства Москвы, который будет опубликован на mos.ru.

Имею ли я право выходить бегать при условии, что я не контактирую с другими людьми, стараюсь их оббегать, соблюдая дистанцию не менее двух метров? А вокруг дома просто бегать одному можно?
Нет, не имеете — для того чтобы предотвратить распространение коронавирусной инфекции, сейчас необходимо соблюдать режим самоизоляции.

Будет ли разрешено выходить на спортивные площадки у дома для занятия спортом?
Нет. Коронавирусная инфекция может сохраняться на поверхностях, в том числе на спортивных тренажерах.

Как будут работать поликлиники?
Поликлиники будут работать в обычном режиме.

Можно ли выходить на улицу погулять с ребенком в коляске?
Для того чтобы предотвратить распространение коронавирусной инфекции, сейчас необходимо соблюдать режим самоизоляции. Поэтому такие прогулки временно запрещены.

Детские площадки согласно новым профилактическим мерам закрыты для посещения (1). Выгуливать собак москвичам рекомендуют не дальше 100 метров от дома (2)

2

АНТОН ГЕРДО

Остановит ли меня полиция, если я еду на запланированный прием к врачу?
Нет, в указе прописано, что получение медицинской помощи является основанием для того, чтобы покинуть место проживания.

Как теперь быть пожилым москвичам, которым в поликлинику на метро надо ехать?
Для того чтобы предотвратить распространение коронавирусной инфекции, сейчас необходимо соблюдать режим самоизоляции, особенно пожилым людям. В случае плохого самочувствия нужно вызвать врача на дом без посещения медицинских учреждений.

Как быть тем, у кого родители в Москве или, наоборот, в Подмосковье? Как быть тем, кто прописан в Москве с родителями, а живет фактически в ближнем Подмосковье? Как быть тем, кто работает в Москве, а живет в Подмосковье?
Для того чтобы предотвратить распространение коронавирусной инфекции, сейчас необходимо соблюдать режим самоизоляции. Покидать квартиру можно для поездок на работу, если вы обязаны на нее ходить. Выезжать из столицы и въезжать в нее разрешается. Режим также введен и в Московской области.

Как будут производиться выплаты по безработице? Нужно позвонить на горячую линию?
Нет. Если вы уже состоите на бирже труда, новые выплаты будут назначены автоматически. Региональная компенсация безработным гражданам, состоящим по состоянию на 31 марта 2020 года на учете в органах службы занятости города Москвы, устанавливается в беззаявительном порядке.

Что с плановыми операциями пациентов с онкологическими заболеваниями?
Решение о проведении плановых операций принимает ваш лечащий врач — только он может определить, действительно ли стоит проводить плановую операцию во время повышенной опасности заражения коронавирусом.

Как будет определяться, что человек поехал по срочным, неотложным делам (на работу, за медицинской помощью, в центр госуслуг и так далее)? Как доказать, что едешь на работу?
Все разъяснения и порядок введения режима ограничения передвижений по городу и мер, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте правительства Москвы, который будет опубликован на официальном портале mos.ru.

На основании чего устанавливается сумма штрафа за нарушение карантина? Кто будет назначать штраф? В чей бюджет он пойдет?
Все разъяснения и порядок введения режима ограничения передвижений по городу и мер, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте правительства Москвы, который будет опубликован на официальном портале mos.ru.

Что делать, если был запланирован переезд (переезд на съемную квартиру или в купленное жилье)? Будет ли это считаться нарушением режима карантина?
Все разъяснения и порядок введения режима ограничения передвижений по городу и мер, необходимых для контроля за соблюдением режима самоизоляции, будут содержаться в регламентирующем акте правительства Москвы, который будет опубликован на официальном портале mos.ru.

Можно ли на такси ездить к родственникам для покупки продуктов или другой помощи?
Нет, нельзя. Режим ограничения передвижений введен в том числе для того, чтобы люди как можно меньше контактировали друг с другом, даже если это родственники. Вы можете помочь им заказать все необходимое онлайн.

Если человек без работы давно, а встанет на учет только сейчас, он будет претендовать на такое же пособие?
Все, кто уже находится на учете в органах службы занятости города Москвы, а также те, кто встанет на учет в период объявленного режима самоизоляции либо в течение 30 календарных дней со дня прекращения указанного режима, смогут претендовать на выплату пособия.

Может ли это сделать не москвич?
Нет, пособие по безработице может получить только житель города Москвы.

Как будут проводить выплаты безработным и кому они положены? Если человек без работы давно, а встанет на учет только сейчас, он будет претендовать на такое же пособие?
На компенсационную выплату в размере 19 500 рублей в месяц 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». На компенсацию не могут претендовать те, кто потерял работу из-за нарушения трудовой дисциплины или других подобных действий. Для тех, кто получил статус безработного до 31 марта 2020 года, региональная компенсация будет начислена автоматически, без заявлений. Москвичам, которых признают безработными в период объявленного режима самоизоляции и в течение 30 дней после него, также будет назначена компенсационная выплата.
Ежемесячную компенсационную выплату получат и те, кто проходит профессиональное обучение или дополнительное профессиональное образование по направлению Центра занятости населения города Москвы. Чтобы получить выплаты для граждан в статусе безработных, необходимо на сайте Центра занятости населения подать онлайн-заявку на услугу «Регистрация в качестве безработного», прикрепив все необходимые документы. Согласно Закону РФ «О занятости населения» встать на учет по безработице в Центре занятости населения города Москвы могут только те, у кого есть постоянная регистрация в столице.

Какие документы нужно принести, чтобы получить компенсационную выплату по безработице?
Документы нести никуда не нужно. Заявку можно оформить онлайн на сайте Центра занятости населения города Москвы. Чтобы встать на регистрационный учет, нужно к заявке приложить следующие документы: паспорт, трудовую книжку, документ об образовании и справку о среднем заработке за последние три месяца по последнему месту работы. На сайте Центра занятости населения в разделе «Информация» размещены образцы документов и рекомендации по их заполнению. Соискатели с инвалидностью также должны предоставить ИПРА (индивидуальная программа реабилитации и абилитации), где указано заключение о рекомендуемом характере и условиях труда.

Как быть с плановыми операциями?
Хирургическая, онкологическая помощь, химиотерапия, лучевая терапия, гемодиализ и ряд других видов медпомощи будут обеспечены.

Что будет с бездомными?
На улицы города продолжает выезжать мобильная служба «Социальный патруль», а сотрудники Центра социальной адаптации по-прежнему предлагают людям помощь в обогреве, питании, социализации, проводят разъяснительные беседы и оказывают первую доврачебную помощь. В Центре социальной адаптации имени Е.П. Глинки и его филиалах бездомные, как и раньше, получают социальные услуги в срочной и полустационарной форме.

Как быть людям, к которым обычно приходят сиделки?
Социальные работники продолжают оказывать помощь в полном объеме, соблюдая все меры предосторожности. Все сотрудники обеспечены масками, одноразовыми перчатками и антисептиками.

Будут ли работать ветеринарные клиники? Питомцам назначены процедуры, можно ли выходить из дома для посещения ветклиники?
С 30 марта для всех жителей Москвы независимо от возраста вводится режим самоизоляции. Соответствующие поправки были внесены в указ мэра Москвы. Поэтому покинуть квартиру и посетить ветклинику можно только в случае крайней необходимости после консультации по телефону с ветеринарным специалистом. Государственные ветеринарные клиники будут работать в режиме предварительной записи. Записаться на прием можно через портал mos.ru в разделе «Услуги» (подразделе «Окружающая среда и животные») или с помощью мобильного приложения «Госуслуги Москвы». С графиком работы ветеринарного учреждения можно ознакомиться в процессе записи к специалисту. Если прием в клинике не ведется, владельцу животного следует выбрать другую лечебницу.
Предварительная запись на прием позволит эффективно распределить время работы врача, избежать очереди и скопления посетителей в закрытом помещении. При посещении ветеринарной клиники необходимо соблюдать социальное дистанцирование от других людей не менее 1,5 метра. Для консультации по ветеринарным вопросам, вызова врача на дом, в том числе для проведения назначенных процедур, вы можете позвонить по телефону неотложной ветеринарной помощи (495) 612-04-25.

Как индивидуальным предпринимателям встать на биржу труда?
Для москвичей, занимающихся индивидуальным предпринимательством, в Центре занятости населения доступна услуга поиска работы. Для постановки на учет и дальнейшего назначения пособия гражданин должен прекратить предпринимательскую деятельность. В Центр занятости населения ему необходимо предоставить документы в качестве физического лица.

ВАЖНО
Мосгордума приняла закон об установлении ответственности за нарушение режима самоизоляции. Согласно ему, москвичей, нарушающих режим самоизоляции, будут штрафовать на 4 тысячи рублей, если выехали в город на транспорте — на 5 тысяч рублей. Штраф за повторное нарушение — 5 тысяч рублей. За неисполнение требований о приостановке проведения мероприятий с присутствием граждан, работы объектов розничной торговли и организаций общественного питания с посещением гражданами должностных лиц будут штрафовать на сумму от 30 до 40 тысяч рублей, а юридических — от 200 до 300 тысяч рублей. В случае повторного нарушения штраф для должностных лиц составит от 40 до 50 тысяч рублей и от 300 до 500 тысяч рублей для юрлиц.

КОММЕНТАРИЙ

АНАСТАСИЯ РАКОВА
заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Мы не можем игнорировать то, как стремительно ситуация разворачивается в других странах. Мы должны действовать на опережение, пока есть такая возможность. Ужесточение режима уже дало свой эффект — сегодня ситуация улучшилась, большинство москвичей остались дома. Новые меры направлены прежде всего на тех, кто не смог самостоятельно перестроить жизнь под новые обстоятельства.

НОВЫЕ МЕРЫ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОРОНАВИРУСА

Сотрудники коммунальных служб города приступили к ежедневной дезинфекции подъездов в многоквартирных домах. Такие меры приняты согласно распоряжению столичного Департамента жилищно-коммунального хозяйства. Корреспондент «МЦ» выяснила, как проводится дезинфекция в Центральном округе Москвы, какими средствами обрабатывают дверные ручки и поручни и как часто необходимо это делать.

Вирус не пройдет

Теперь во всех домах сотрудники частных управляющих компаний и ГБУ «Жилищник» несколько раз в день проводят дезинфекцию. Это делается для профилактики распространения коронавирусной инфекции.

— Для начала уборщицы специальным антибактериальным средством обрабатывают все места, к которым чаще всего прикасаются жители, — объясняет заместитель руководителя «Жилищника Мещанского района» Михаил Гудухин. — Особое внимание уделяется дверным ручкам, лестничным перилам, почтовым ящикам, кнопкам лифта и домофона, подоконникам, мусоропроводам. Этим раствором промывают и пол. Кроме того, сотрудники обрабатывают ручки на дверях в квартиры жителей.

По словам Гудухина, состав средства, которым дезинфицируют поверхность, рекомендован Роспотребнадзором.

— На 10 литров воды используют 250 миллилитров специального концентрата, —говорит он. — Средство имеется в достаточном количестве на складе. В случае необходимости его дополнительно закупят.

ПОДЪЕЗДЫ ДОМОВ ОБРАБАТЫВАЮТ СПЕЦИАЛЬНЫМ РАСТВОРОМ

Всех сотрудников, которые занимаются обработкой подъездов, обеспечили средствами индивидуальной защиты — масками, резиновыми перчатками и ботинками, а также выдали специальные костюмы. Еще сотрудникам предоставили одноразовые тряпки, которые потом утилизируют.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ГОВЕРДОВСКИЙ
префект ЦАО

Мы соблюдаем все меры по предотвращению распространения коронавируса, принятые мэром Москвы Сергеем Собяниным. Это касается в том числе и дезинфекции подъездов. Всего в нашем округе более 4 тысяч жилых домов, это 11 395 подъездов. Часть из них — 7 761 убирает ГБУ «Жилищник», оставшиеся — в зоне ответственности частных управляющих компаний и жилищных объединений. Им направлены уведомления о необходимости проводить обработку. У ГБУ «Жилищник» в достаточном количестве есть уборщицы и весь необходимый инвентарь, спецсредства. Уточнить время проведения работ в своем подъезде можно в управляющей компании дома, туда же можно отправить замечания и заявки на обработку. Для нас важно сделать все от нас зависящее, чтобы предотвратить распространение инфекции.

— «Жилищник Мещанского района» курирует 209 жилых домов и 449 подъездов. Общая площадь составляет более 110 тысяч квадратных метров, — рассказывает Михаил Гудухин. — Мы всю территорию поделили на три участка, и у каждого есть свой начальник. Также за участками закреплены техники.

Каждый день дезинфекцию подъездов контролируют несколькими способами. Во-первых, техники проверяют всю сделанную работу. А во-вторых, сами уборщицы каждый день заносят запись в журнал, который хранится в диспетчерской. Там они указывают адрес и виды работ, которые они провели. Кроме того, в каждом подъезде дома установлены камеры видеонаблюдения.

— Мы в любой момент можем просмотреть с них запись, — пояснил Михаил Гудухин. — Но это крайняя мера, потому что все сотрудники, которые задействованы в дезинфекции, ответственно относятся к своим обязанностям. Они понимают всю важность таких работ.

На сегодняшний день дезинфекцию проводят не только в многоквартирных жилых домах. Ежедневно на предприятиях, в ресурсоснабжающих организациях обрабатывают помещения и рабочие места сотрудников. Также дезинфекцию организовали в столичном метрополитене, на остановках и в общественном транспорте.

ВИКТОРИЯ РАСТОРГУЕВА
okruga@vm.ru

НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

24 марта 2020 года. Сотрудница «Жилищника» Зарина Аскарова состоит в бригаде по дезинфекции. Она с коллегами проводит экспресс-обработку в подъезде дома № 20 на Олимпийском проспекте

ЦИФРА

34

тысячи многоквартирных домов в Москве проходят дезинфекцию ежедневно. Сотрудники специальным средством обрабатывают входы, холлы, лифты и перила.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Общественный транспорт дезинфицируют ежедневно

Сегодня тщательная уборка проводится во всех видах транспорта — от поездов метро до автомобилей дорожного патруля.

Так, ежедневно специалисты ГУП «Мосгортранс» обрабатывают антисептиком все остановки общественного транспорта столицы. Промывкой каждого остановочного павильона занимаются, как правило, три человека, а сама дезинфекция много времени не занимает: на работу требуется не больше 15–20 минут.

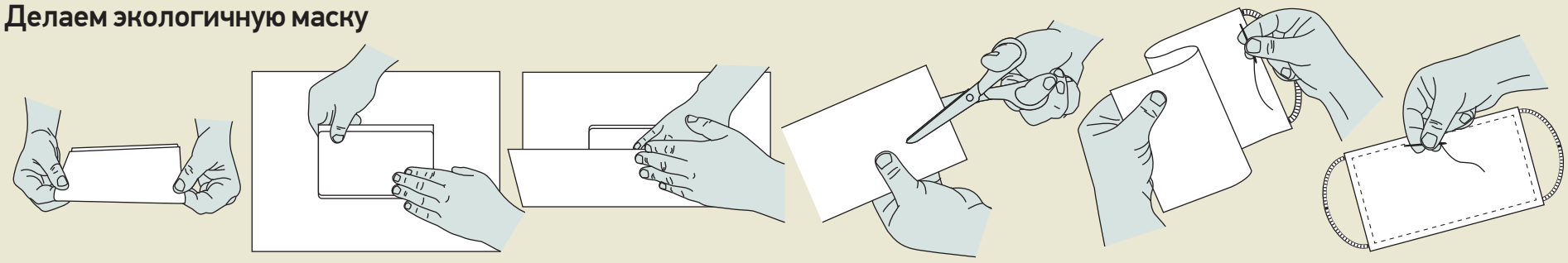
— Сперва мы все отмываем с помощью обычной воды и шампуней. После протираем, наносим обеззараживающие средства и снова протираем остановку тряпкой. Дезинфицируем все участки, с которыми могут соприкасаться пассажиры: скамейки, стекла, — пояснил начальник дистанции линейных сооружений Мосгортранса Максим Коник.

Как ранее сообщал заместитель генерального директора Мосгортранса Максим Коновалов, помимо этого дезинфицируются и сами автобусы, электробусы, троллейбусы и трамваи. Моют их каждый раз, когда транспорт заходит в парк или в трамвайное депо. Ежедневно на дезинфекцию подвижного состава тратится около четырех тонн антисептиков. Дополнительные санитарно-профилактические мероприятия также проводят и специалисты ЦОДД. Они обрабатывают автомобили перед выездом. Промывают поверхности внутри и снаружи автомобиля: ручки дверей, руль, ручку КПП, подлокотники, поручни, ремни безопасности, приборную панель, подголовники и сиденья. У водителей мобильных комплексов фотовидеофиксации (или парконов) есть антисептики для рук. Перед выходом на работу каждому сотруднику в обязательном порядке измеряют температуру.

АНТОН ГЕРДО

25 марта 2020 года. Уборщица подвижного состава метро Екатерина Смирнова дезинфицирует поезд в электродепо «Красная Пресня»

Делаем экологичную маску



1 Складываем один кусок марли в 8 слоев, чтобы получился прямоугольник размером примерно 12х20 см.

2 Кладем его в центр второго куска марли размером примерно 90х40 см. Определить центр куска можно, сложив его в 4 раза.

3 Оборачиваем сложенную в 8 слоев находящуюся в центре марлю свободными краями, подгибая их и накрывая один другим.

4 Оставшиеся сбоку края разрезаем посередине так, чтобы получились завязки, их можно скрутить в трубочку.

5 Если такие завязки не нравятся, то края можно подогнуть, а с узких сторон пришить обычные резинки.

6 Прошиваем маску швом «вперед иголку» по периметру внутреннего прямоугольника. Такую маску можно стирать.

Здоровье сохранит домашний режим

Вот уже почти месяц столица живет в режиме повышенной готовности для городских служб в рамках борьбы с распространением коронавируса.

Большое число работодателей перевели своих сотрудников на удаленный режим. Закрыты школы и учреждения дополнительного образования. Вузы и колледжи перешли на дистанционное обучение. Закрыты парки, кафе, рестораны и другие досуговые заведения. А горожанам, особенно пожилым и с хроническими заболеваниями, рекомендовано находиться дома на самоизоляции.

Особая группа

Такие меры нужны, чтобы защитить жизнь и здоровье горожан. В группе риска люди старшего возраста и с хроническими заболеваниями, в числе которых сахарный диабет, бронхиальная астма и другие. Но в аппаратах искусственной вентиляции легких в больницах нередко нуждаются и молодые люди. Поэтому сейчас особенно важно людям всех возрастов избегать людных мест и находиться дома, ведь подцепить коронавирус, как и другие респираторные вирусы, несложно. Он распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.

СПРАВКА

Защитную маску можно сделать из бинта, хлопчатобумажной или фланелевой ткани. А китайцы в пандемию изобрели новый вид масок — из влажных салфеток. Лучше использовать сразу 2–3 салфетки. К слову, если симптомы все же появились, нужно вызвать врача и сдать анализ на коронавирус. Его в первую очередь также берут у тех, кто вернулся из-за границы, контактировал с туристами, у людей старше 60 лет с пневмонией и других.

Еще, пусть и в редких случаях, может распространяться, когда кто-то касается любой загрязненной поверхности, например дверной ручки или перил. А это неизбежно в нашей обычной повседневной жизни. И опасно — заразиться можно, если касаться загрязненными руками рта, носа или глаз.

Разорвать цепочку

Спрятаться от вируса и обезопасить себя несложно. Для этого нужно соблюдать все меры профилактики. В первую очередь оставайтесь дома и покидайте его только в случае крайней необходимости. Избегайте мест массового скопления людей, например, общественный транспорт или крупные супермаркеты. Во-вторых, врачи отмечают, что крайне важно поддерживать чистоту рук и мыть их как можно чаще в течение дня. Чтобы помыть руки правильно, нужно их хорошенько намылить и потереть каждый участок не менее 20 секунд. Кстати, температура воды значения не имеет. В-третьих, старайтесь себя контролировать и не касайтесь немытыми руками рта, глаз и носа.

— Нам всем необходимо разорвать цепочку заболеваемости. Вирус молодой, и у населения еще нет коллективного иммунитета, а это значит, что человек, болея ОРВИ, новым вирусом в легкой форме, и перенося его на ногах, может заразить много ослабленных людей, у которых, возможно, возникнут осложнения, — рассказал Илья Акинфиев, главный внештатный инфекционист Центрального округа Москвы Департамента здравоохранения столицы. — Сейчас то время, когда необходимо проявить уважение к ближнему и остаться дома, ограничить себя в лишних выходах из дома. Это ненадолго, это очень важно. Нам нужно помочь, и для этого есть выход — останься дома.

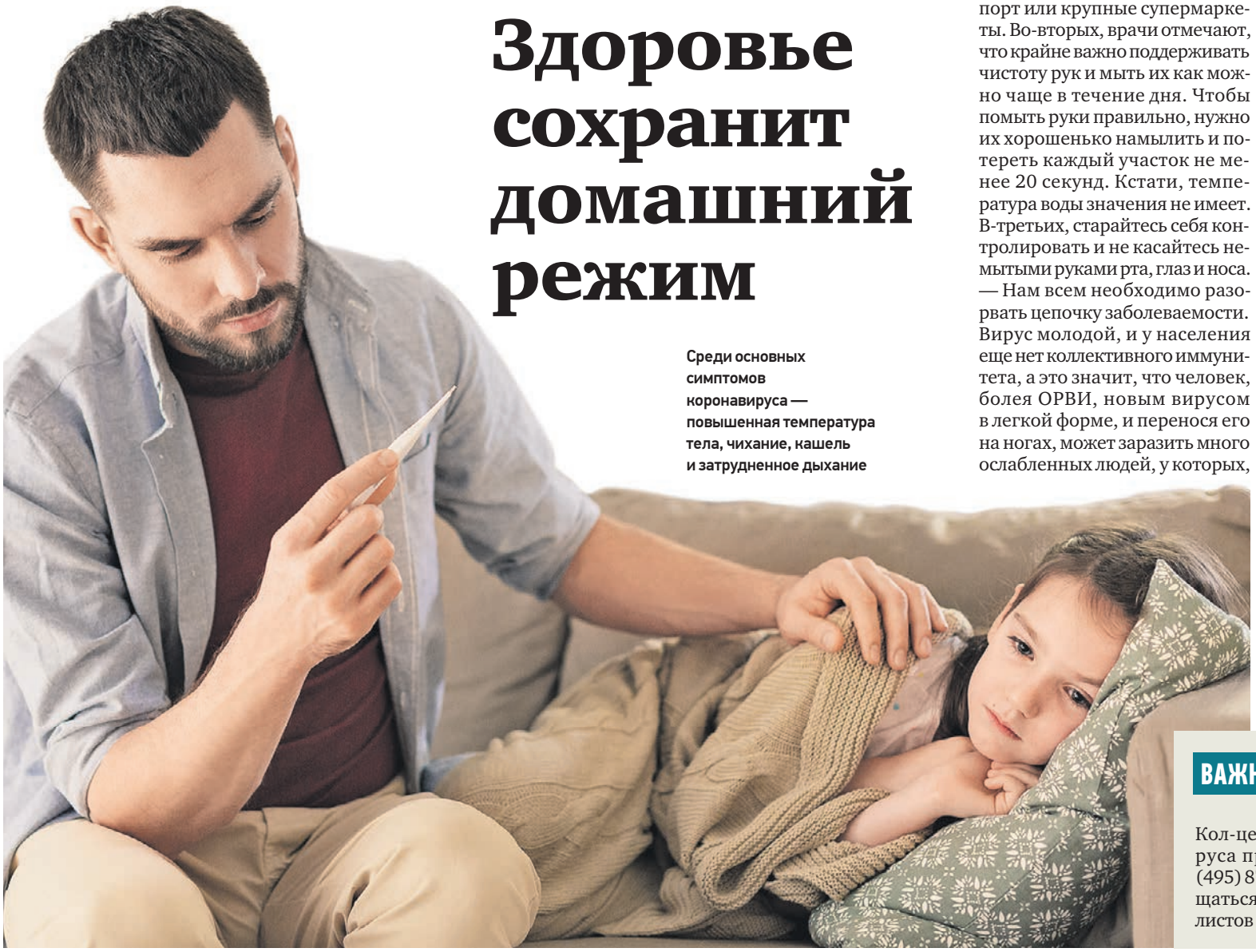
РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Внимание, внимание!

Сегодня как никогда важно слушать свой организм. Симптомы заболевания могут проявиться не сразу. К ним относятся повышенная температура, чихание, кашель и затрудненное дыхание. Но болезнь может проходить бессимптомно. Однако если у вас появились перечисленные симптомы, обязательно останьтесь дома и вызовите врача по номеру 103.

Решение о том, необходимо ли вас обследовать на коронавирус, всегда принимает только врач. Он должен знать, выезжали ли вы из страны в последнее время, могли ли общаться с потенциальными носителями вируса и другие подробности.

АЛИНА ТУКАН
okruga@vm.ru



Среди основных симптомов коронавируса — повышенная температура тела, чихание, кашель и затрудненное дыхание

SHUTTERSTOCK

ВАЖНО

Кол-центры по вопросам коронавируса принимает звонки по номеру (495) 870-45-09. Сюда же следует обращаться за оформлением больничных листов и справок.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА СОЛОМАТИНА
диетолог

В этот период нашему организму нужны углеводы, которые, например, есть в твердых сортах пшеницы. Очень полезны бобовые, которые содержат необходимый для иммунитета белок и большое количество клетчатки. Кушайте овощи, замороженные ягоды и фрукты. Обязательны продукты с витамином А, который защищает нашу слизистую от повреждений, и обильное питье.

Занимаемся фитнесом не выходя из дома!

Многие москвичи сейчас, следуя мерам профилактики коронавируса, находятся в режиме самоизоляции или работают удаленно. Хоть мы прячемся от инфекции дома, это не повод забывать о физических нагрузках. Корреспондент «МЦ» выяснил у экспертов, как поддержать себя в форме в это время.

В Москве временно закрыты фитнес-клубы. Чтобы не скучать по работе над своим телом, спортивным центром может стать и собственная квартира. Если у вас дома есть тренажер и гантели — здорово! Но специалисты говорят, что работать над собой можно и без них.

— Очень интересным может быть комплекс упражнений на самосопротивление, которые не требуют наличия каких-либо тренажеров, гантелей и штанг, — сказал спортивный врач Артем Катулин. — Подойдет и гимнастика, к которой люди уже привыкли. Нужно ориентироваться и на такие упражнения, как приседания, уголок, велосипед, растягивания. Хорошим подспорьем для домашней тренировки будет и резиновый эспандер. Для занятия с ним нужно лишь найти в квартире место, которого достаточно по ширине рук.

— Эти же рекомендации касаются и людей старшего поколения. Главное — выбрать комфортную для себя систему движений. Причем ваша задача — не заниматься раз в неделю по три часа, а равномерно распределять нагрузку в течение недели, — сказал Артем Катулин. — У каждого организма свой порог выносливости. Стандартная разминка длится в районе 15–20 минут, желательно выполнять упражнения ежедневно. При этом обязательно ориентируйтесь на свое физическое состояние. Перегружать свой организм сейчас не стоит.

Кстати, Центр патриотического воспитания и школьного спорта проведет онлайн-уроки физкультуры «Здоровые каникулы». Они будут проходить дважды в день по гибкому графику, чтобы их можно было подстроить под расписание уроков. Каждая зарядка займет 10 минут, ее проведут спортсмены центра. Присоединиться к тренировкам можно в социальных сетях «Инстаграм», «ВКонтакте» и «Фейсбук».

НИКИТА КАМЗИН
okruga@vm.ru

РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ НАГРУЗКУ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

ФИТНЕС-РЕЗИНКИ
Этот снаряд занимает в доме совсем немного места. А упражнений на разные группы мышц с фитнес-резинками — огромное количество.

ОДЕЖДА
Даже занимаясь дома, лучше переодеваться в спортивный костюм и обувать кроссовки. Выполнять упражнения будет удобнее и безопаснее.

ЭСПАНДЕРЫ
Если вы думаете, что эспандер малофункционален, вы слегка ошибаетесь. Сейчас в интернете есть много видеоупражнений с этим снарядом. Не забывайте использовать онлай-помощник — в сети можно найти большое количество качественных тренировок на любой вкус.

ЕДА
Для тренировок нашему организму нужна энергия. Конечно, основной поставщик сил — еда. Выбирайте полезные продукты и старайтесь питаться разнообразно. Добавьте в меню больше овощей и фруктов.

ВРЕМЯ
Тренироваться должен и стар, и млад. Однако если молодые люди могут позволить себе интенсивные физические нагрузки на протяжении часа, то людям старшего поколения достаточно несколько минут в день.

ВОДА
При активной физической нагрузке наш организм теряет много воды. Ее баланс необходимо восстанавливать. И годится для этого только чистая негазированная вода. И лучше пить ее не только при занятиях спортом, но и просто в течение дня.

ХОРОШАЯ МУЗЫКА
Не стоит заниматься спортом, смотря телевизор. Особенно если на экране показывают вашу любимую программу. Ничто не должно отвлекать от упражнений. А вот бодрящая музыка станет вашим мотиватором. Динамичные ритмы провоцируют на качественную работу над своим телом.

ТРЕНАЖЕРЫ — ВОКРУГ ВАС
Предметы, которые уже есть в квартире, вполне могут стать тренажерами. Диван поможет вам выполнять отжимания. Табурет подойдет для упражнений на мышцы рук и плеч, а гантели вполне заменят бутылки с водой.

ФИТБОЛ
Большой мяч поможет исправить осанку, улучшить координацию и развить почти все группы мышц. Используя фитбол, вы будете удерживать равновесие и напрягать многие мускулы.

SHUTTERSTOCK

КСТАТИ

Коронавирус сыграл злую шутку с профессиональными спортсменами. По всему миру приостановлены соревнования, уже перенесены чемпионат Европы по футболу, Олимпиада и первенство мира по хоккею. Атлеты выкручиваются как могут.

■ Одним из первых футбольных клубов в стране, который перешел на онлайн-тренировки, было московское «Динамо». По видеосвязи их проводит тренер по физподготовке клуба Хосе Пастор Верчили. Занятия длятся примерно 45 минут.

■ Фигуристка Евгения Медведева проводит карантин в Канаде, куда переехала тренироваться в 2018 году. В социальных сетях она показывает, как ходит в магазин в защитной маске, делится видео с домашней тренировки и рассказывает о коллекции фильмов, которые ей удалось посмотреть во время самоизоляции.

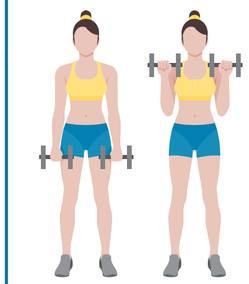
■ Защитник «Колорадо Эвеланш» Никита Задоров старается не забрасывать любимую игру даже во время перерыва в Национальной хоккейной лиге. Жена спортсмена Александра опубликовала видео, где он с клюшкой играет со своей собакой.

■ Поделилась домашней тренировкой и пловчиха Юлия Ефимова. В социальных сетях она показала, как отжимается на террасе под лучами яркого солнца.

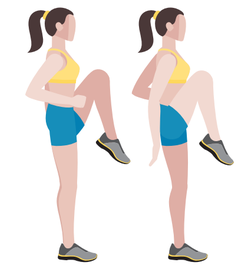
ЗАРЯДКА

Основные упражнения, которые помогут поддержать себя в форме

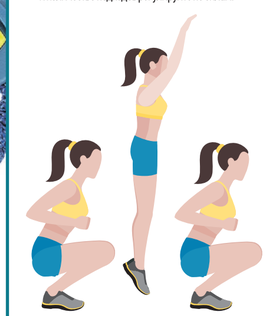
Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации по физической активности во время самоизоляции. Специалисты советуют побольше двигаться. Подойдут танцы, игры с детьми, сгодится даже уборка квартиры. Но именно спорт всегда был отличной профилактикой от всех болезней. «МЦ» пообщалась с экспертами и собрала несколько видов упражнений, которые позволят вам держать тело в тонусе.



1 Силовые упражнения — важная часть физической активности. Они развивают выносливость и укрепляют мышцы. Даже если у вас дома нет гантелей, их можно легко заменить обычными пластиковыми бутылками, которые наполнены водой или песком. Их литраж и количество подходов регулируйте по силам.

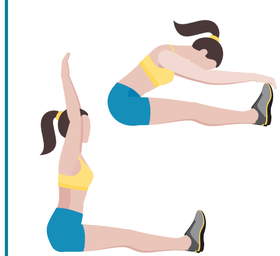


2 Колени к животу — оно из самых простых и эффективных упражнений. Встаньте в исходную позицию и начните бег на месте, подтягивая колени к груди. За 20 секунд нужно сделать как можно больше повторений, а между подходами устраивать перерыв. Упражнение нужно выполнить минимум пять раз.

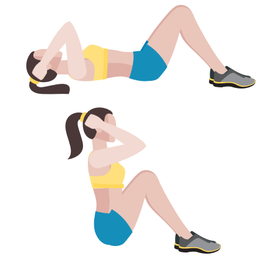


3 На корточки и в прыжок. Ставим ноги на ширине плеч, вес перекладываем на пятки. Опуститесь вниз на корточки, а затем вернитесь в исходное положение и подпрыгните как можно выше. После мягко приземлитесь обратно на корточки. Постарайтесь работать с максимумом усилий в течение 20 секунд и устраивайте мини-перерывы между попытками.

4 Конькобежцы — прекрасное упражнение на мышцы ног и спины. Встаньте, широко расставив ноги. Затем прыгайте вправо, приземляясь на правую ногу, при этом заносите левую ногу за туловище, и наоборот. Примерно так на ледовой арене двигаются конькобежцы. И здесь нужно сделать максимум движений за 20 секунд.



5 Растяжка. Сядьте на коврик и вытяните ноги вперед. Затем поднимите руки вверх и по максимуму потянитесь. Сделайте вдох, на выдохе наклоняйтесь с прямой спиной вперед. Колени при этом не должны подниматься. Все повторы делайте спокойно, без рывков. Обязательно ориентируйтесь на свое самочувствие.



6 Упражнения на пресс позволят вам сохранить свой живот в отличной форме. Лягте на спину, согните ноги в коленях . Руки обхватите за головой. Далее начинаем знакомое нам с детства упражнение. Поднимайте плечи вверх, при этом у вас должен напрягаться пресс, а не руки. Сделайте максимально возможное количество повторений.

Поддерживаем связь с друзьями и близкими

Участники проекта «Московское долголетие» привыкли расписывать свой день по минутам. Мастер-классы, тренировки, показы мод… А теперь в режиме самоизоляции из-за коронавируса самое время применить свои навыки по компьютерной грамотности. Корреспондент «МЦ» узнала, где пенсионерам по одному клику можно найти занятие по душе.

Впервую очередь нужно понять, что самоизоляция сейчас вынужденная мера, а ее главная цель — уберечь здоровье москвичей. На необходимость оставаться дома, не посещать общественные места можно посмотреть с позитивной стороны. Теперь есть время заняться полезными и интересными делами, которые раньше откладывали в долгий ящик. А еще — научиться чему-то новому, не выходя из дома.

— Комплекс социального развития Москвы запустил портал «Я дома» (ya-doma.ru) — агрегатор добрых дел, — рассказали в пресс-службе Департамента труда и социальной защиты города Москвы. — Здесь можно узнать о бесплатных сервисах, которые помогут провести время с пользой, а также о возможностях взаимопомощи и поддержки старшего поколения.

На портале собраны разнообразные онлайн-курсы, лекции, тесты. Здесь можно посмотреть советские фильмы или вместе с внуками поучаствовать в олимпиаде.

— С участниками проекта «Московское долголетие» мы общаемся в мессенджерах, — рассказывает преподаватель по информационным технологиям Центра развития творчества детей и юношества «Пресня» Глеб Гольбрейх. — Я присылаю им задания с пояснениями, как выполнить. Если возникают вопросы, например, как удалить приложение на телефоне или компьютере, я им подробно рассказываю.

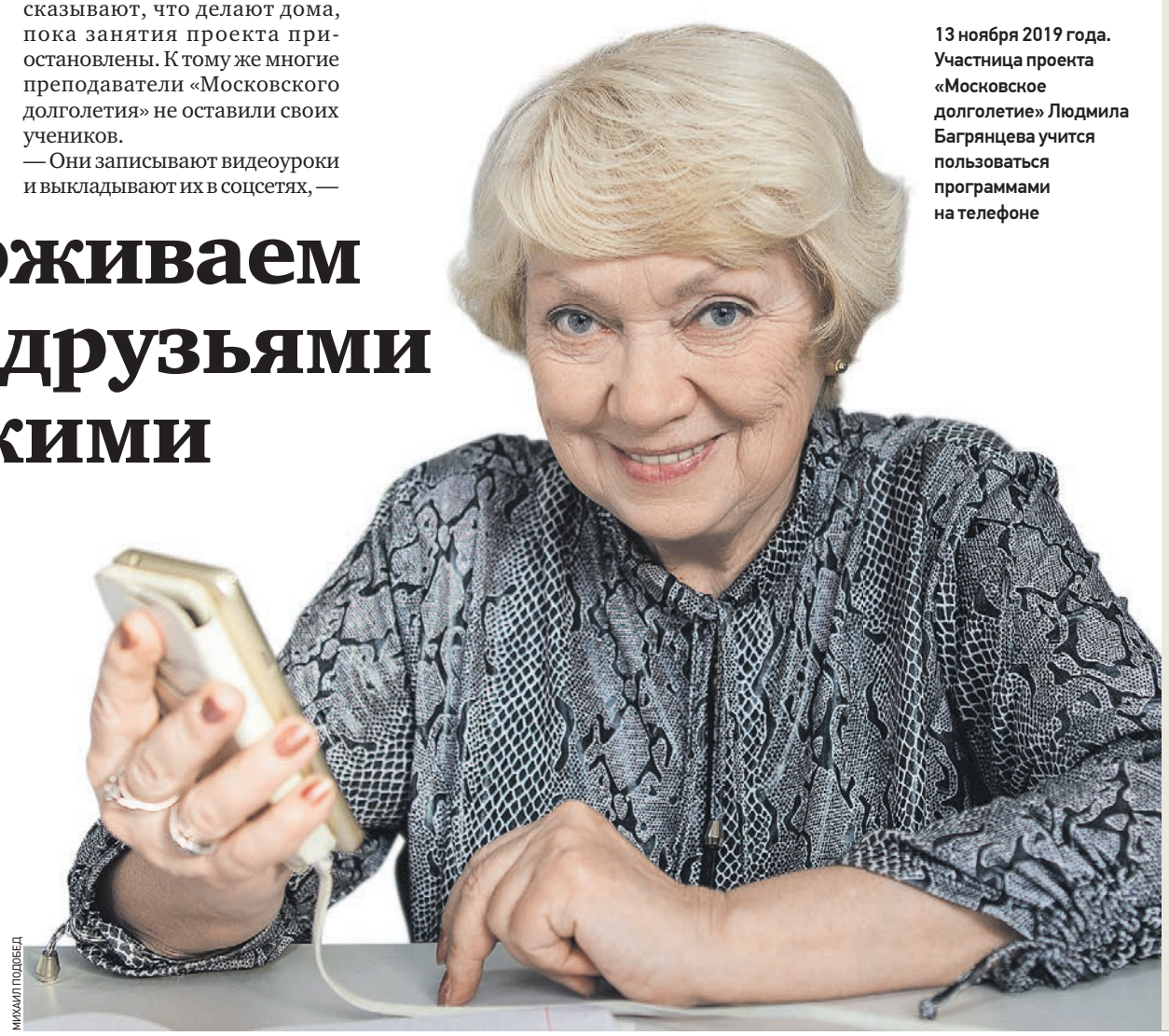
Недавно в социальных сетях пенсионеры запустили флешмоб #НетВирусуМД. Они рассказывают, что делают дома, пока занятия проекта приостановлены. К тому же многие преподаватели «Московского долголетия» не оставили своих учеников.

— Они записывают видеоуроки и выкладывают их в соцсетях, — говорит Глеб Гольбрейх. — Это сделали для того, чтобы пенсионеры не прерывали занятий. Всего преподаватели подготовили более 40 роликов. Мастер-классы по художественно-прикладному творчеству и рисованию, спортивные уроки, среди которых суставная, дыхательная и оздоровительная гимнастика, комплекс упражнений для растяжки. Есть кулинарные мастер-классы, лекции по стилю, советы диетологов.

Еще пенсионеры могут устраивать онлайн-встречи с друзьями: устроить совместное чаепитие, поделиться кулинарными рецептами, порисовать, побеседовать и даже спеть хором.

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ МАСТЕР-КЛАССА МОЖНО ПО ОДНОМУ КЛИКУ

ВИКТОРИЯ РАСТОРГУЕВА
okruga@vm.ru



МИХАИЛ ПОДОБЕД

13 ноября 2019 года. Участница проекта «Московское долголетие» Людмила Багрянцева учится пользоваться программами на телефоне

КСТАТИ

Разнообразить досуг москвичей во время самоизоляции помогут онлайн-проекты. «МЦ» подготовили подборку нескольких любопытных сервисов.

■ **Концертный зал «Зарядье»** (zaryadyehall.com). На сайте транслируют концерты инструментальной музыки. Послушать игру на скрипке, виолончели, контрабасе, флейте и фортепиано можно с любого электронного устройства. Трансляции всех концертов начинаются в 19:00.

■ **«Аптекарский огород»** (hortus.ru). Прогуляться по саду, послушать пение птиц и понаблюдать, как распускаются тюльпаны, теперь можно не выходя из дома. На сайте запустили цикл виртуальных экскурсий.

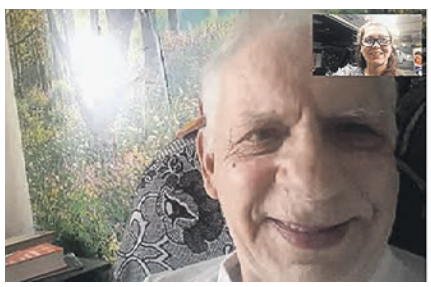
■ **Театр «Эрмитаж»** (ermistage.ru). На сайте в видеогалерее можно бесплатно посмотреть спектакли «Последнее письмо», «Капнист туда и обратно», «Азеф», «Безразмерное Ким-танго» и многое другое.

■ **Биологический музей имени К. А. Тимирязева** (gbmt.ru). На сайте можно посмотреть разнообразные мастер-классы по кольцеванию пернатых и созданию цветов из ткани.

■ **Третьяковская галерея** (tretyakovgallery.ru) запустила программу «#ТретьяковкаДома». Здесь можно послушать лекции или отправиться на виртуальную экскурсию по экспозициям Третьяковки.

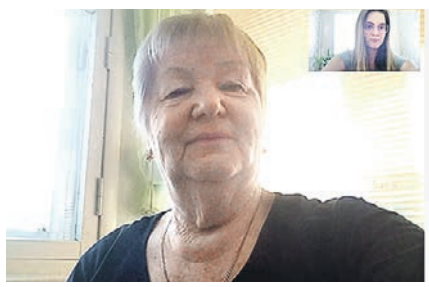
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Наши корреспонденты привыкли постоянно ездить по городу. Но пока введен 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.



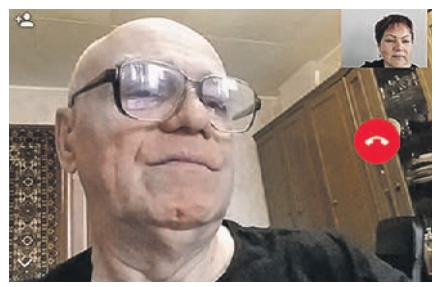
БОРИС СТЕПАНЕЦ, Басманный район

Я строго соблюдаю все предписания врачей и властей. Продуктами запасся надолго, холодильник забит. Поэтому нужды бегать по магазинам нет. Сейчас дома с семьей время провожу. С удовольствием разбираю известные шахматные партии, читаю, учу стихи.



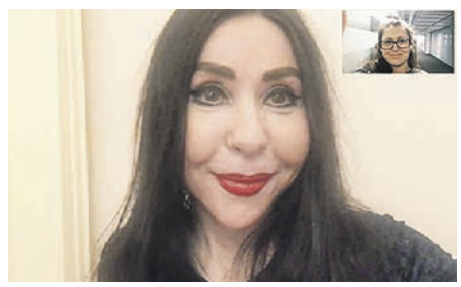
ВАЛЕНТИНА СЕРГЕЕВА, район Арбат

Каждое утро я начинаю с зарядки. В социальных сетях смотрю видео, на которых показывают несложные упражнения. А потом я перехожу к рукоделию. Включаю любимую музыку и занимаюсь творчеством. Сейчас я создаю картину в технике алмазная мозаика.



ИВАН ОРЕХОВ, Тверской район

Я записываю свои воспоминания и сам их редактирую. А недавно помогал соседке найти архивные снимки ее родственников, которые воевали. Захотелось поискать фотографии своих родных, их биографии. Нашел и отправил в проект «Дорога памяти».



НАДЕЖДА ЛЮКИНА, Пресненский район

Для меня этот период — идеальное время для чтения. Литературу я люблю с детства. Сейчас читаю разные романы, повести, пьесы и рассказы. Конечно, еще я часто созваниваюсь с родными и друзьями. У меня большая семья, и мы постоянно общаемся.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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

В подъезде дома № 18/20, корпус 9, строение 6а, на Большой Почтовой улице нужно отрегулировать доводчик на двери.

Валентина Самойленко
Басманный район

Отвечает **ИРИНА ЛЕСНЫХ**,
глава управы Басманного района

Рабочие отрегулировали доводчик на входной двери в подъезд. Теперь она свободно открывается и закрывается. Посторонних звуков нет.

Возле дома № 20 на Мантулинской улице недавно ремонтировали дорогу. Рабочие оставили во дворе куски асфальта. Когда его вывезут и наведут во дворе порядок?

Олег Семенов
Пресненский район

Отвечает **АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ**,
глава управы Пресненского района

Сотрудники районного ГБУ «Жилищник» вывезли куски асфальта, убрали мусор и подмели территорию. Во дворе сейчас чисто.

Когда отремонтируют спуск из домика на детской площадке во дворе дома № 10 в 1-м Неопалимовском переулке?

Татьяна Маркина
район Хамовники

Отвечает **ЕКАТЕРИНА БЕРСЕНЕВА**,
и.о. главы управы района Хамовники

После обращения жительницы рабочие прибили деревянные доски к спуску из игрового домика. Качели и игровые элементы на детской площадке исправны.

В четвертом подъезде дома № 1 в Шмитовском проезде проблема с проводкой: оплавлены фазный провод и автомат. Когда это исправят?

Иван Щербаков
Пресненский район

Отвечает **АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ**,
глава управы Пресненского района

Мастер проверил электропроводку и заменил автомат. Распределительная коробка находится в исправном состоянии.

На спортивной площадке у дома № 4 на улице Павла Андреева баскетбольное кольцо еле держится на щите. Когда его заменят?

Семен Ковалев
район Замоскворечье

Отвечает **НАТАЛЬЯ РОМАНОВА**,
глава управы района Замоскворечье

По просьбе жителя сотрудники районного ГБУ «Жилищник» установили новое баскетбольное кольцо и заменили сетку на спортивной площадке у дома № 4.

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

НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

Спускаться теперь удобно

Жительница дома № 40/1 по улице Большой Грузинской (Пресненский район) Людмила Садова вместе с соседями обратилась в редакцию газеты. В их доме почти завершили текущий ремонт подъезда, но вот лестничные перила так и не начали менять.

Людмила Садова рассказала, что в трех подъездах уже поменяли полы, почтовые ящики, светильники, поставили новые двери.

— Теперь стало опрятнее и светлее, — рассказывает она. — Но вот лестничные перила портят внешний вид подъезда. Им уже много лет, краска поблекла, а в некоторых местах есть трещины. Мы не понимаем, почему их не меняют. Вместе с жителями мы обратились в управу Пресненского района. Там пообещали, что в ближайшее время меры будут приняты: перила, по просьбе жителей, заменят, не только в этом подъезде, но и во всем доме.

— Их не ремонтировали, потому что этот вид работ не входит в перечень текущего ремонта подъездов, — объяснил первый заместитель главы управы Пресненского района по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Сергей Орлов. — Но так как жители обратились с такой просьбой, мы обязательно установим новые.

Районная управа оперативно передала просьбу жителей управляющей компании дома, а именно ГБУ «Жилищник».

По словам Сергея Орлова, большинство материалов для работы уже было на складе, поэтому специалисты сразу приступили к установке.

Для начала они аккуратно демонтировали старые поручни, чтобы не повредить основание конструкции. Затем установили новые — деревянные.

— После монтажа перил сотрудники обязательно обрабатывают их морилкой и лаком, — рассказала начальник участка № 1 Елена Пипикова. — Так они будут выглядеть опрятно. А еще — прослужат намного дольше.

Работы сотрудники «Жилищника» завершили в срок. Перила поменяли в трех подъездах.

— Сейчас специалисты доделывают текущий ремонт, — говорит Елена Пипикова. — Во втором подъезде осталось установить новую дверь.

После завершения всех работ мы вновь связались с жительницей, которая обратилась к нам с жалобой. Людмила Владимировна подтвердила, что перила установили.

— Мы с соседями довольны, что по нашей просьбе провели дополнительные работы, которые не входили в текущий ремонт, — говорит жительница Людмила Садова. — Перила установили качественно.

ВИКТОРИЯ РАСТОРГУЕВА
okruga@vm.ru

23 марта 2020 года. Житель дома № 40/1 на улице Большой Грузинской Сергей Лепихин показывает новые перила (1), которые установили по просьбе Людмилы Садовой (2)

КСТАТИ

Платить отдельно за текущий ремонт подъезда не нужно. Он входит в статью расходов по оплате коммунальных услуг. Все это прописано в пункте 3.2.9 Правил и норм технической эксплуатации жилищного фонда. Также там можно посмотреть перечень работ.

БОРИС ВДОВЕНКО / РИА НОВОСТИ

Сибиряк Михаил Поморцев впервые увидел Москву в мае 1942 года, когда прибыл в столицу в составе роты радиотелеграфистов. Тогда, проходя площадь Разгуляй мимо инженерно-строительного института, он загадал поступить в него. И ведь сбылась мечта фронтовика! Михаил Дорофеевич не только выучился, но и остался жить в полюбившемся Басманном районе, помогал восстанавливать разрушенный войной город.

Мне казалось, что на защиту города встала вся страна

Природа наделила его сильным духом, но, что называется, сэкономила на телосложении. Худенький, невысокий росточком Михаил родился в большой деревенской семье, половина которой умерла от разных болезней. Миша тоже перенес тиф, но выжил. Скорее всего, на «победу» его настроил неистребимый интерес к жизни, к наукам. Особенно удавалась математика. На фоне своих одногодок он выглядел и вовсе вундеркиндом. И когда настала пора получать паспорт, Поморцев специально уменьшил свой возраст — вместо 1921-го указал 1923-й годом рождения. После 8-го класса Михаил легко поступил в строительный техникум в Томске.

Когда началась Великая Отечественная война, его тоже не сразу призвали на фронт — обязали окончить техникум. Грамотных специалистов не хватало, а головастый юноша подавал большие надежды. На снимке начала 1940-х Михаил очень похож на подростка. От силы лет 14 дашь.

— Что поделаешь, такой уродился, — разводит руками Михаил Дорофеевич. — Из-за этой особенности осенью 1941-го собирались меня направить в тыл, в Подмосковье, в диверсионные отряды. Со своей внешностью и определенным набором навыков, в том числе знанием азбуки Морзе, я подходил для работы в подполье. Но мне так хотелось на передовую, что я отказался. И никто меня не осудил. Когда-то мама часто говорила, что я родился в рубашке. Вряд ли мне удалось бы выжить в диверсионном отряде. Но тогда я этого не понимал.

УСПЕХ ОПЕРАЦИИ ЗАВИСИЛ И ОТ БЕСПЕРЕБОЙНОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ШТАБОМ И АРТИЛЛЕРИЕЙ

Недели в окопах

В июне 1942-го Поморцев попал на Юго-Западный фронт, под Харьков, радиотелеграфистом в составе 73-го Гвардейского минометного полка. Это были безрадостные дни. Наши отступали в сторону Сталинграда.

— Труднее всего было смотреть в глаза жителям сел и городов, которые мы оставляли, — признается ветеран. — Было стыдно за себя, за своих подчиненных. Я уже руководил отделением, носил сержантские погоны. Помню, как ехали мы со своим оборудованием на большом американском студебеккере и в нетерпении смотрели в сторону расположившейся вдали полевой кухни. Животы от голода у всех ощутимо подвело — сутки не ели. Минуты — и налет немецких бомбардировщиков расстроил наши ряды. А когда бомбежка закончилась, там, где недавно стояла полевая кухня, висел черный дым...

Пока дошли до Сталинграда, от полка почти ничего не осталось. В конце сентября того же года после переформирования в Москве воинских частей Михаил Дорофеевич вернулся опять под Сталинград.

— Вначале сидели около трех недель в окопах почти без движения, пока подтягивались силы для наступления, — рассказывает радиотелеграфист Поморцев. — На базе 5-й Гвардейской танковой армии генерала Ротмистрова разместили «катюши», их тоже очень тщательно маскировали. Ну а когда началась наступательная операция, подумалось, что вся страна на защиту Сталинграда встала — так много было и нас, и техники!

Взвод связи, которым командовал Поморцев, входил в состав дивизиона гвардейских ракетно-минометных частей — знаменитых «Катюш». На нем — рядовом бойце, занимавшем офицерскую должность, — лежала ответственная задача обеспечивать связь между артиллерией и штабами на линии фронта. Окружение немцев под Сталинградом началось 19 ноября 1942 года. От бесперебойной связи во многом зависел успех операции.

— Мы начали наступление на севере. На второй день с юга навстречу пошли наши части Сталинградского фронта. 24 ноября у Советска образовавшееся кольцо замкнулось. От радости даже позывной нашего радиоузла «Вымпел» зазвучал как-то особенно звонко, — вспоминает ветеран.

За Сталинград Михаил Дорофеевич получил первую боевую награду. К весне части Юго-Западного фронта достигли Украины. Радиотелеграфистам пришлось пережить еще одно испытание. Из-за весеннего половодья река Северский Донец вышла из берегов и отрезала командный пункт от боевых минометных установок.

— Связь нужно было срочно устанавливать. Мои бойцы не решались войти в воду, по которой еще полным ходом шел лед. Я не стал приказывать, а просто сам разделся до исподнего и шагнул в реку. Тут же за мной последовали и мои подчиненные, — рассказывает Поморцев.

Роковой случай

В 1943-м Михаил Поморцев принял участие в Курской битве. В его пересказе несколько месяцев кровопролитных сражений мелькают в коротких цифрах, датах, географических названиях. Вспоминает он, как к 5-й танковой армии присоединились танки Ватутина, говорит, что противостоять немецким «фердинандам» было непросто.

— У поселка Прохоровка их танки шли, как настоящая лавина. Но мы выстояли, 5 августа ранним утром уже вошли в Белгород. И мой радист услышал приказ об организации салюта в честь освобождения Орла и Белгорода, то есть в нашу честь, — вспоминая это, Михаил Дорофеевич украдкой вытирает слезу.

В конце 1943 года старшего сержанта Поморцева отправили на повышение квалификации в Первое Краснознаменное училище имени Красина в Москву.

— Там строевая служба моя закончилась, — вздыхает ветеран. Его седые волосы скрывают глубокий след от полученной раны. Роковая случайность: офицер во время войны едва не погиб в тылу в автоаварии. На площади возле госпиталя Бурденко в его автомобиль врезалась машина, перевозящая тяжелое орудие. Ствол орудия буквально вошел в голову Поморцева. Еще какие-нибудь миллиметры, и его жизнь оборвалась бы.

— Но, как говорится, я же родился в рубашке, — улыбается Михаил Дорофеевич. — Так и женщина-хирург сказала, когда я очнулся.

После выздоровления Поморцева приняли на нестроевую службу в ремонтно-строительный трест на должность прораба. Несмотря на сильные головные боли, он сумел параллельно заочно окончить строительный институт на базе МИСИ. Удивительно сложилась затем и его карьера. Михаил Дорофеевич десять лет проработал в Министерстве сельского хозяйства СССР. Потом его приглашали на высокую должность в Комитет партийно-государственного контроля Совета министров СССР, с должности референта Постоянных комиссий Аппарата Верховного Совета СССР ушел на пенсию.

В наши дни Михаил Дорофеевич рассказывает внукам о своем военном прошлом, боевых заслугах и о районе, в котором после войны немало домов восстановил.

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО
okruga@vm.ru

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

КСТАТИ Ветеран Великой Отечественной войны Михаил Дорофеевич Поморцев 26 марта отметил 99-й день рождения! За свою долгую многотрудную жизнь он воспитал двух детей и двух внуков. А теперь ждет правнуков и тоже надеется принять в их воспитании посильное участие. Михаил Дорофеевич всегда настроен оптимистично, а когда возникают проблемы, живет по военному лозунгу: «Наше дело правое, мы — победим!»

1943 год. У ветерана Михаила Поморцева (1) несколько наград, самые дорогие сердцу — медаль «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» и медаль «За оборону Сталинграда». 1942 год. Связисты прокладывают телефонный кабель (2). Ноябрь 1942 года. Советские артиллеристы во время одного из уличных боев в Сталинграде (3). 2020 год. Ветеран Михаил Дорофеевич Поморцев вместе со своей дочерью Ириной Михайловной (4)

РИА НОВОСТИ

75 ПОБЕДА! 1945–2020

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ВАЖНО

Остерегайтесь мошенников!

В связи с непростой эпидемиологической ситуацией в городе участились случаи со злоумышленниками. В первую очередь они пытаются нажиться на представителях старшего поколения, самой уязвимой категории населения. Преступники понимают это и зачастую применяют свои схемы именно к пожилым людям. В пресс-службе Департамента труда и социальной защиты столицы рекомендует доверять только проверенной официальной информации.

В качестве поддержки людям старше 65 лет, которые остаются дома на самоизоляции, предоставят материальную помощь. Компенсация составит четыре тысячи рублей. Деньги автоматически переведут на тот же счет, куда обычно приходит пенсия и прочие социальные выплаты. Для получения средств 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.

Кроме этого, пенсионерам не следует открывать дверь квартиры незнакомцам. Они могут быть одеты в белые халаты и экипировку — но помните, что врачи не ходят по домам без предварительного вызова.

Чтобы не стать жертвами преступников, нужно доверять только официальным данным. С ними и с другой информацией об эпидемиологической ситуации в городе можно ознакомиться на сайте мэра Москвы или по телефону горячей линии (495) 870-45-09.

ЧАСТНОСТИ
Реклама

Недвижимость

● Абсолютно Срочно снимем квартиру, русские Т. (903) 245-43-31

● Абсолютно Срочно куплю квартиру. Т. (985) 923-17-78

Юридические услуги

Городской межведомственный
ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
▪ ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
▪ ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
▪ МОШЕННИЧЕСТВО
▪ ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
▪ ПЕРЕРАСЧЁТ ПЕНСИИ
для льготников до конца месяца скидка 70%
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (495) 177-97-07
ОГРН 1137746478990

БЕСПЛАТНАЯ
юридическая поддержка граждан г. Москвы
КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
звонок бесплатный
8 (495) 136-76-26
предъявителю купона скидка 20%

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

Работа и образование

● **Фасовщики семян.** Агрофирма «Партнер». Ст. м. «Владыкино». Работа на дому не предусмотрена! Общежитие не предоставляется! Работа 5/2 с 9:00–18:00. Звонить строго в будни с 10:00 до 18:00. Александр, Евгения. Т.: (977) 807-02-09, (916) 339-13-31

● Курьер. Срочно. Т. 8 (926) 112-74-03

Товары и услуги

● Запчасти для бытовой техники. Широкий выбор. Т. (495) 229-39-40

● Радиодетали б/у. Т. (903) 125-40-10

Искусство и коллекционирование

Покупаем все: картины, иконы, открытки, значки, марки, монеты, банкноты, статуэтки, бижутерию, часы, самовары, елочные игрушки, кино-фотоаппаратуру, документы, акции, золото, серебро, бронзу, янтарь, куклы, солдатиков и др. Т. (495) 641-67-21

● Янтарь, посуду, статуэтки, значки. Т. (916) 155-34-82

● Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. (495) 585-40-56

● Купим книги. Т. (495) 721-41-46

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

● Ткани и духи. Т. (916) 993-36-64

Размещение рекламы
(499) 557-04-04
доб. 132, 158

ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ
единовременная выплата до 5 000 000 руб.
ежемесячные выплаты до 50 000 руб.

ПОЖИЗНЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ ИЛИ ПРОЖИВАНИЕ В ПАНСИОНАТЕ
• Срочный выкуп квартир и долей
• Оплачиваются коммунальные услуги и телефон
• Предоставляются уход и помощь по хозяйству
• Оказываем юридические услуги малоимущему населению
МЫ ГАРАНТИРУЕМ НАДЕЖНУЮ ЗАЩИТУ И ЗАБОТУ О ВАС
8 (495) 923-85-84, 8 (495) 784-85-84
Реклама
ООО "Благовест — социальные услуги" ОГРН 1167746588756

МНЕНИЕ

ВЛАДИМИР ШАИНОВ
семейный психотерапевт, психолог

Не скрою, в моей практике подобной самоизоляции еще не случалось. Но человек способен и не такие условия перенести. Поэтому будем оптимистами. Как и многим, мне также пришлось перейти на удаленный режим работы. Нельзя быть беспечными. Однако и панике поддаваться не стоит ни при каких обстоятельствах. Тем более в общении с близкими, родными людьми, собственными детьми. Находясь постоянно в замкнутом, ограниченном пространстве, конечно, важно по-прежнему учитывать интересы всех членов семьи — и маленьких, и взрослых. Каждый человек имеет право на личное пространство и время. Поэтому если кому-то из ваших членов семьи захотелось помолчать, помечтать, подумать, доставьте ему такую радость. Даже диван, кресло, стул могут стать на какое-то время зоной личного пространства человека.

БЕСЕДА С БЛИЗКИМИ О ХОРОШЕМ И ВАЖНОМ ПОМОГАЕТ РАЗРЯДКЕ ОБСТАНОВКИ

Как более комфортно пережить вынужденную изоляцию? Универсального рецепта нет. Каждый выбирает для себя свой вариант. Кому-то удобнее жить по расписанию. И такой режим будет напоминать о днях, проведенных в санатории. Кто-то использует появившееся время для самообразования. Почему бы не испытать себя, не проверить свою силу воли, способность к самоорганизации?!

Я советую интеллектуальные занятия чередовать с физразминками. Хорошо, если в квартире установлены какие-то спортивные тренажеры, тот же турник. Маленьким детям особенно требуется движение. Есть смысл организовать дома какое-нибудь соревнование, например по отжиманию от пола. Если нет скакалки, возьмите простую веревку или проволоку. Кто кого перескачет? Разве не интересно посоревноваться? А завершающий спортивный праздник контрастный душ поможет и укрепить иммунитет, и дополнительно снять накопившееся психологическое напряжение.

Очень хорошо снимает стресс генеральная уборка. Проветривать помещение, в котором люди находятся, сегодня нужно как можно чаще. А с мытьем окон, пола, люстр еще и света в жилище прибавится. Опять же вместе с позитивом, хорошим настроением. Но прежде всего близким людям важно постоянно общаться друг с другом, делиться новостями, впечатлениями, например от прочитанной книги или увиденного фильма.

Только доверительная беседа с близкими о хорошем, важном для семьи помогает разрядке обстановки.

АЛЕКСЕЙ ОРЛОВ

27 июня 2019 года. Семья Кеткиных (слева направо): папа Михаил, старший сын Дмитрий вместе с кошкой Бусей, Аркадий, Геннадий (на заднем плане), мама Алла и Ангелина

Вместе совсем не скучно

Меры, предпринятые правительством Москвы в связи с пандемией коронавируса, вынуждают всех быть осторожными. Пожилые люди и дети — под особым контролем. Корреспондент «МЦ» созвонилась с многодетной семьей Кеткиных, чтобы выяснить, как им живется в условиях временной изоляции.

Алла Кеткина как куратор Региональной общественной организации «Объединение многодетных семей Москвы» в Басманном районе держит связь сразу со 190 родителями. Как это у нее получается? Даже трудно представить. Ей пишут все, иногда одновременно и сразу в нескольких социальных сетях и мессенджерах.

— Сама себе удивляюсь, — смеется Алла. И при этом она еще успевает работать удаленно, не оставляет без внимания мужа и всех своих любимых деток: Ангелину, Геннадия, Аркадия и Дмитрия.

Для Кеткиных, которые недавно получили орден «Родительская слава» за заслуги в укреплении института семьи и воспитании детей, март — совсем не скучный месяц: праздники только успевают отмечать. Одних дней рождения набралось целых три: 5-го отметили 14-летие близнецов Геннадия и Ангелины, 14-го — 22-летие Дмитрия и 23 марта — 17-летие Аркадия. Все дети Аллы и Михаила, будто подснежники, появились на свет с лучами весеннего мартовского солнышка.

— Хотя, конечно, первые впечатления от новых правил жизни в связи с коронавирусной инфекцией были тревожными, — признается Алла. — Но дети у нас умные, сегодня жизнь их устаканилась. Мы, родители, продолжаем работать удаленно, а они помогают нам по хозяйству, сами готовят ужин. А днем занимаются делами.

МНОГОДЕТНЫЕ РОДИТЕЛИ ДЕЛЯТСЯ ССЫЛКАМИ ОНЛАЙН-ВЫСТАВОК И УРОКОВ

В общем чате многодетных мамочек постоянно обновляется информация о всякого рода онлайн-выставках, спектаклях, лекциях и даже бесплатных уроках. Хочешь — упражняйся в изучении языков, а хочешь — можешь запросто прогуляться по виртуальным залам Третьяковки. В эти «суровые» дни испытаний многие библиотеки, музеи распахнули свои электронные объятия, появилось много бесплатных сервисов, где можно почитать бестселлеры.

— А еще мы придумали устраивать совместные с детьми просмотры старых советских фильмов, — делится опытом Алла. — С удовольствием потом обсуждаем увиденное.

Для самых креативных непосед недавно начали работать проекты в «Инстаграме». Например, по созданию собственного домашнего театра, и не только кукольного.

— Маленьким детям родители помогают, ребята постарше пользуются предложенными идеями и сами их воплощают, — объясняет Алла. — Мы вот взялись мастерить шахматные фигуры, а потом ими же играли.

Прошедшие со дня объявления режима повышенной готовности в городе недели внесли заметные изменения в детскую жизнь. У кого-то из школьников начавшийся карантин совпал с каникулами. Но старшеклассники даже сейчас не могут себе позволить надолго расслабиться. Их индивидуальные уроки с репетиторами тоже перенеслись в интернет-пространство. Сын Аллы и Михаила, Аркадий, в этом году оканчивает школу, поэтому в чате ежедневно и не по одному часу общается с преподавателями.

Чтобы не стать заложниками гиподинамии, Кеткины задумали снять веселые видеоролики с физкультурными разминками и танцевальными упражнениями.

— Такие 10–15-минутные зарядки у экрана компьютера точно никому не повредят, а даже наоборот — прибавят хорошего настроения, бодрости и еще больше всех нас подружат, сплотят, — гарантирует Алла.

НАТАЛЬЯ НАУМЕНКО
okruga@vm.ru

КСТАТИ

С 30 марта по 3 апреля — в дни, которые объявлены в стране нерабочими, — отменили дистанционные уроки для московских школьников, в том числе домашние задания. Бесплатно проверить свои знания школьники со 2-го по 11-й класс могут онлайн на сайте центра независимой диагностики Московского центра качества образования (МЦКО). Для прохождения диагностики нужны компьютер, мобильный телефон с веб-камерой, которая фиксирует, как проходит проверка знаний. Результаты проверки будут известны уже на следующий день после ее прохождения.

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

ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ

Запеченная форель

Ингредиенты: ■ Форель 300 г ■ Специи ■ Соль ■ Лимон ■ Оливковое масло

Пост не запрещает нам лакомиться рыбкой. Хоть и не каждый день, но все-таки можно. Так что давайте приготовим прекрасное блюдо, тем более что для него необходим минимум продуктов. Итак, берем форель. Лучше всего не речную, поскольку она может быть немного жестковата. Нарезаем ее порционно и маринуем. Внимание! Никакой кислоты в маринаде. От него рыба станет сухой. Только масло и ваши любимые приправы. Смешиваем масло с травами и этой смесью обмазываем рыбку. Никакой соли! Иначе мясо раньше времени отдаст все соки. Мариноваться рыба может от 20 минут и до 7 часов. У кого сколько терпения. Теперь выкладываем рыбку на пергамент — и в духовку на 15 минут. А вот перед подачей уже можно и посолить, и сбрызнуть лимонным соком. Попробуйте, очень вкусно!

Рататуй

Ингредиенты: ■ Баклажаны 300 г ■ Кабачки 300 г ■ Помидоры 1 кг ■ Лук 2 шт. ■ Чеснок 3 зубчика ■ Масло оливковое 5 ст. л. ■ Перец 2 шт. ■ Прованские травы

Половину томатов освобождаем от шкурки и режем на кусочки. Лук и перец шинкуем кубиками, и все это обжариваем на медленном огне до мягкости. Выкладываем смесь в форму. Далее нарезаем кольцами оставшиеся томаты, баклажаны и кабачки и попеременно выкладываем на овощную подложку. Теперь поливаем овощи смесью масла, трав и чеснока, солим умеренно и накрываем фольгой. Отправляем в духовку и выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов. Затем снимаем фольгу и выпекаем еще минут 30–40. Овощи должны получиться мягкими и ароматными.

Винегрет

Ингредиенты: ■ Картофель 4 шт. ■ Лук 1 шт. ■ Свекла 2 шт. ■ Горошек консервированный 1 банка ■ Огурцы соленые 3 шт. ■ Масло ■ Соль

Очень простое блюдо, которое идеально подходит тем, кто соблюдает пост.
Все овощи, которые необходимо измельчить, нарезаем мелкими кубиками, смешиваем их в большой емкости и заправляем маслом. Солим и перчим по вкусу — готово! Кстати, соленые огурчики можно заменить на квашеную капустку. Тогда этот салат получится еще вкуснее и ароматнее. Впрочем, можно использовать и огурцы, и капусту. Только тогда надо положить меньше соли.

ОФИЦИАЛЬНО

Информация Пенсионного фонда Российской Федерации

Дополнительные основания для назначения досрочной пенсии.

Главное управление ПФР №10 по г. Москве и Московской области напоминает, что с 1 января 2019 года вступил в силу закон от 3 октября 2018 года № 350-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий». В соответствии с ним началось постепенное повышение общеустановленного возраста, дающего право на назначение страховой пенсии по старости и пенсии по государственному обеспечению. Также согласно новому законодательству появились дополнительные основания для досрочного выхода на пенсию:
1. Досрочное назначение пенсии за длительный стаж.
Женщины со стажем не менее 37 лет и мужчины со стажем не менее 42 лет могут выйти на пенсию на два года раньше общеустановленного пенсионного возраста, но не ранее 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин.
2. Досрочное назначение пенсии многодетным женщинам с тремя и четырьмя детьми.
Многодетные женщины с тремя и четырьмя детьми получили право досрочного выхода на пенсию. Если у женщины трое детей, она сможет выйти на пенсию в 57 лет. Если у женщины четверо детей — в 56 лет. При этом для досрочного выхода на пенсию многодетным женщинам необходимо воспитать детей до достижения ими возраста 8 лет, выработать не менее 15 лет страхового стажа.
3. Досрочное назначение пенсии безработным гражданам.
Для граждан предпенсионного возраста сохраняется возможность выйти на пенсию раньше установленного пенсионного возраста при отсутствии возможности трудоустройства. Пенсия в таких случаях устанавливается на два года раньше нового пенсионного возраста с учетом переходного периода.

Жилые дома ЦАО проверяют на соблюдение правил безопасности

Представители Государственного бюджетного учреждения «Жилищник Пресненского района» 24 марта провели проверку в жилых домах района на предмет соблюдения правил безопасности.

По словам начальника отдела по безопасности Государственного бюджетного учреждения «Жилищник Пресненского района» Игоря Занозина, сотрудники управляющей организации осмотрели чердачные и подвальные помещения на предмет нахождения посторонних лиц. Нарушений зафиксировано не было. Проверки провели в многоэтажных зданиях, расположенных по адресам: улица Малая Грузинская, дом 46; улица Красная Пресня, дом 32–34; 2-й Красногвардейский проезд, дома 6, 6А, 20; Звенигородское шоссе, дом 3А. Рейды осуществили в штатном режиме.
Подобные рейды проводят регулярно во всех районах Центрального округа. Например, сотрудники Государственного бюджетного учреждения «Жилищник района Замоскворечье» 23 марта тоже проверили здания в районе на предмет соблюдения правил безопасности.
Специалисты осмотрели жилые дома по адресам: улица Кожевническая, дом 17/14, строение 1, и улица Садовническая, дом 64. Территории осмотрели на предмет проникновения посторонних лиц. По словам Андрея Руденко, заместителя директора по безопасности Государственного бюджетного учреждения «Жилищник района Замоскворечье», сотрудники управляющей организации проверили закрытие периметра в жилых домах. Еще осмотр зданий на предмет соблюдения правил безопасности провели по адресу: Большой Строченовский переулок, дом 11.
Кроме того, проверку квартир на предмет соблюдения правил безопасности провели 23 марта в районе Якиманка. Сотрудники Министерства внутренних дел и Общественного пункта охраны порядка совместно с представителями Государственного бюджетного учреждения «Жилищник» провели ряд мероприятий по осмотру квартир, в которых ранее располагались хостелы. Жилые помещения проверили на предмет сдачи в аренду и нарушений миграционного законодательства Российской Федерации, — сообщил специалист отдела безопасности ГБУ «Жилищник района Якиманка» Вадим Меркурьев.

Москва Центр

УЧРЕДИТЕЛЬ Префектура Центрального административного округа города Москвы
Ул. Марксистская, 24, стр. 1

ИЗДАТЕЛЬ АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ОТ ПРЕФЕКТУРЫ ЦАО Александр Шурыгин

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР А. И. Куприянов

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Георгий Рудницкий

ШЕФ-РЕДАКТОР Екатерина Серова

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР Эльвира Суровяткина

АДРЕС РЕДАКЦИИ 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА Тел. (499) 557-04-01; E-mail: reklama@vm.ru

СЛУЖБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ Тел. (499) 557-04-00

CAOINFORM.RU

Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Тираж 245 700 экз. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области. Свидетельство ПИ № ТУ50–121 от 11 ноября 2008 года. Дата выхода в свет: 03.04.2020. № 13 (843). Бесплатно.

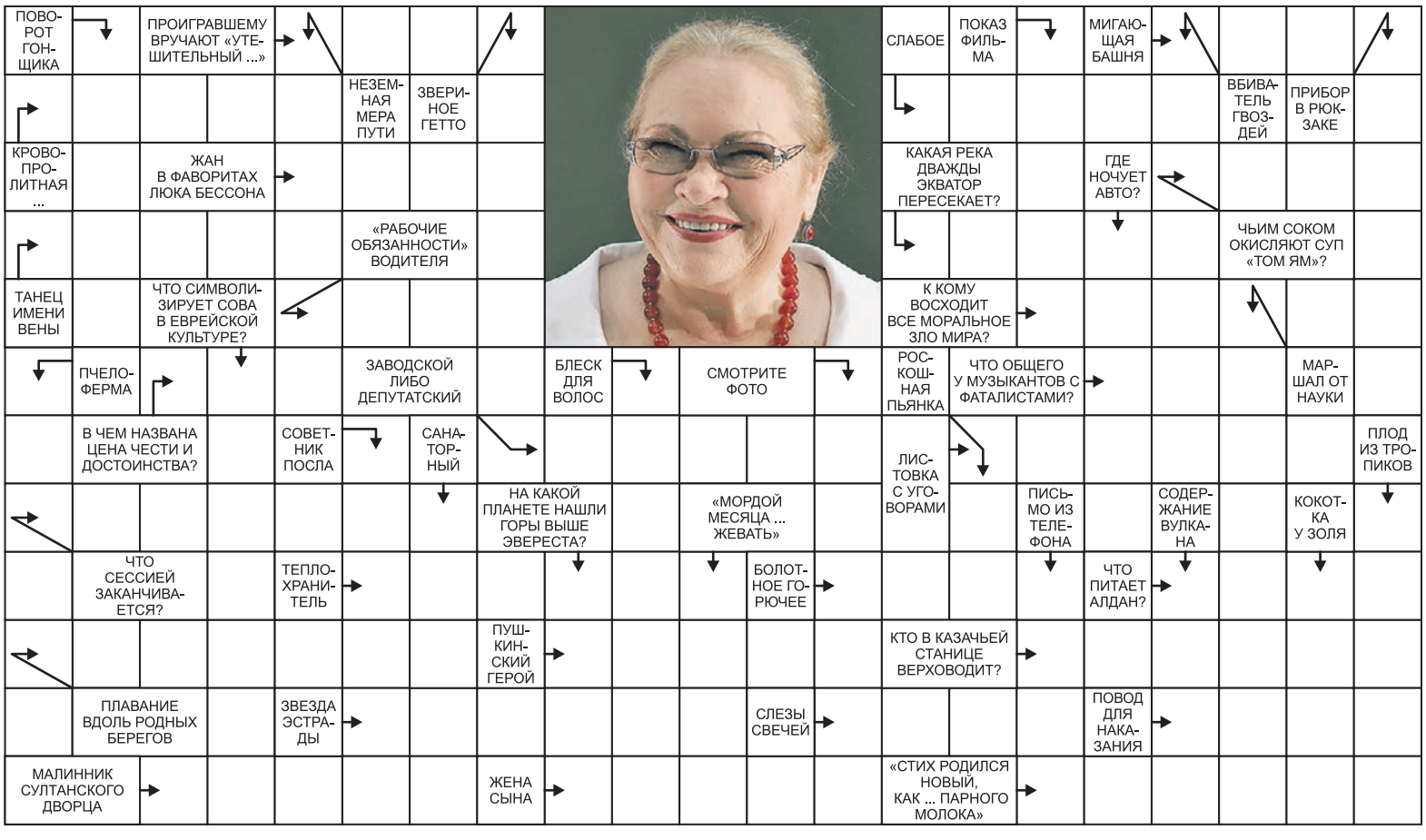
12+

ОТПЕЧАТАНО Филиал ОАО «ПФОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9

НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

ФОТОФАКТ

31 марта 2020 года. На стыке марта и апреля внезапная метель заставила москвичей поволноваться за только что распустившиеся первоцветы. Разноцветные крокусы — не только желтые, как во дворике на Новослободской улице, но еще и белые, и сиреневые, начали распускаться по всему городу еще на прошлой неделе. Множество луковиц этих вестников тепла высадили той осенью во дворах сами москвичи. Волноваться за цветы не стоит: они хорошо выдерживают заморозки, ну а снег — он уже растаял и вряд ли побеспокоит нас до следующей зимы.



ГОРОСКОП

06.04–12.04

ОВЕН (21.03–19.04)
Вам пойдут на пользу любые процедуры, направленные на заботу о красоте и здоровье.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)
Стоит избегать ситуаций, которые могут стать причиной конфликта с партнерами или детьми.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)
Вы найдете отдушину в общении с друзьями, возможно, и виртуальном.

РАК (21.06–22.07)
Самое время заняться тем, что позволит раскрыть свои таланты.

ЛЕВ (23.07–22.08)
Удачное время для решения любых вопросов, касающихся взаимодействия с органами власти, а также для получения новых знаний.

ДЕВА (23.08–22.09)
Уделите больше времени гармонизации отношений в семье.

ВЕСЫ (23.09–22.10)
Тщательно просчитывайте дальнейшие шаги, прежде чем принять важное решение.

СКОРПИОН (23.10–21.11)
Идите смело к поставленной цели, что бы ни происходило вокруг.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)
Неделя порадует хорошими новостями и неожиданным подарком.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)
Вас ждет приятный сюрприз от кого-то из ближайшего окружения.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)
Самое время пересмотреть свои траты и способы хранить сбережения, есть варианты получше.

РЫБЫ (19.02–20.03)
Перед вами откроются новые возможности, которых вы раньше не замечали.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Прыз. Мавр. Битва. Звено. Рено. Лайм. Ванс. Конго. Едда. Сатана. Мск. Рок. Корпус. Пакет. Сенеж. Термос. Торф. Лена. Каботаж. Анко. Атаман. Шифрин. Восх. Вина. Гарем. Сноха. Стакан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Пасека. Вирник. Сенота. Парсек. Аташе. Режим. Зоопарк. Мерс. Бриолин. Сено. Устова. Пир. Сеанс. Фак. Гарж. Мононук. Лава. Академик. Нана. Комнас. Банан.