

# В МОСКВЕ РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ СОХРАНЯЕТСЯ ДО 31 МАЯ

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, БЕЗ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ НЕ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ. ОТ ВАШЕГО РЕШЕНИЯ ЗАВИСЯТ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

# ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ



**ЦИТАТА**

**Мэр Москвы  
Сергей Собянин**

Прошу вас ответственно отнестись к приглашению на ИФА-тест. Тем самым вы внесете свой вклад в приближение победы над коронавирусом **2**

ГАЗЕТА ЮЖНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА МОСКВЫ **UGORIZONT.RU** 22 МАЯ 2020 ГОДА № 20 (895)



16 мая 2020 года. В столице проводится массовое бесплатное тестирование на антитела к коронавирусу. Уже более десяти тысяч москвичей получили приглашения в поликлиники и сдали тесты. Одним из первых проверил иммунитет певец Марк Тишман

## Проверяем иммунитет и не бодем

**2**

АГЕНТСТВО ГОРОДСКИХ НОВОСТЕЙ «МОСКВА»

### ЗАПИСКИ ПАЦИЕНТА



**Кашель такой, что не вдохнуть**  
Люди, перенесшие COVID-19, вспоминают ужасную болезнь **5**

### ПО ЗАКОНУ



**Строгий контроль**  
Тысячи пропусков пытались оформить больные ОРВИ и коронавирусом **13**

### ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

**Решай, не скучай!**  
Теперь в нашей газете еще больше сканвордов, кроссвордов и sudoku **14-15**





# Сергей Собянин: Запустили масштабную проверку на антитела



**КСТАТИ**  
До 2024 года в столице построят 47 крупных медицинских объектов, в том числе поликлиники и больничные корпуса.

**С 15 мая москвичи могут бесплатно пройти анализ на антитела к коронавирусу. Для этого в 30 поликлиниках заработали по два процедурных кабинета. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил на страницах своего блога.**

Выявление или наличие антител IgM (маркер наличия коронавирусной инфекции) и IgG (маркер иммунитета к коронавирусной инфекции) проводится методом забора крови. Массовая проверка жителей столицы позволит понять реальную картину по распространению в городе COVID-19, поскольку многие люди могли им переболеть и даже не зная об этом, так как болезнь часто протекает бессимптомно.  
— Так мы будем точно знать, какая доля москвичей переболела коронавирусом и приобрела иммунитет, сколько человек инфицированы или имеют под-



14 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин в эфире телеканала «Россия 24» рассказал о старте массового тестирования жителей на антитела к коронавирусу (1). 15 мая 2020 года. Лаборант филиала 3 поликлиники № 2 Елена Чертова проводит анализ (2)

зрение на коронавирус — отметил мэр. Однако сдать анализ самостоятельно в поликлиниках пока невозможно, для этого необходимо получить приглашение. Его каждые три дня высылают 70 тысячам москвичам. К слову, сдача крови обязательна, от нее можно отказаться.  
— Отбор жителей осуществляется в соответствии с возрастной структурой населения Москвы и с учетом округа проживания, а приглашения — рассылаются на электронную почту или с помощью SMS, — написал Собянин. — Чтобы сдать кровь, необходимо записаться онлайн, перейдя по ссылке, указанной в приглашении.  
За первый день бесплатное тестирование прошли две тысячи человек. За четыре дня это число достигло 10 тысяч. Среди сдававших анализы в том числе артисты. Например, певец Марк

**Сдать кровь москвичи могут по приглашению в 30 городских поликлиниках**

Тришман и певица Инна Маликова. Москвичей просят прийти на процедуру в назначенное время, чтобы избежать скопления людей. Результаты скрининга будут подводиться еженедельно. Посмотреть статистику каждый сможет на mos.ru. Индивидуальные же анализы будут вноситься в электронную медкарту, где будут подробно написаны рекомендации: что нужно сделать, куда обращаться, если результаты анализа будут отклоняться от нормы.  
— И, разумеется, москвичи, пройдя ИФА-тестирование, получат информацию о собственном иммунном стату-

те, — написал глава города. — При необходимости будут сделаны уточняющие ПЦР-тесты, установлен диагноз и проведено лечение. Сергей Собянин подчеркнул, что программа анализа по иммуноферментному методу беспрецедентна. — Для проведения тестирования правительство Москвы установило автоматические анализаторы крови. К концу мая общая мощность системы ИФА-тестирования пре высит 200 тысяч анализов в сутки, — привел он данные. Для этого задействованы огромные ресурсы системы здравоохранения. К слову, столичные власти предоставят определенный объем тестирования и для жителей Московской области. — Но ожидаемые результаты стоят затрачиваемых усилий, — написал мэр, подчеркнув, что понимание реальной картины по ситуации с распространением вируса позволит принимать обоснованные решения о смягчении действующих ограничений.  
— Главный вопрос, который задают мне сегодня: когда же вы отмените ограничения, больше двух месяцев не дающие жить нормальной жизнью, — поделился мэр. — Решения о введении и отмене ограничений, связанных с пандемией, — самые трудные, которые мне приходится принимать за всю свою жизнь. Цена этих реше-



19 мая 2020 года. Актер Алексей Огурцов сдает кровь из вены для проверки на наличие антител к коронавирусу в поликлинике на Ялтинской улице. Во время процедуры у него также взяли мазок. ИФА-тест позволяет определить, есть ли в организме человека вирус, переболел ли он или вовсе не сталкивался с COVID-19

**Началось массовое тестирование на антитела к коронавирусу методом иммуноферментного анализа (ИФА). Исследовать популяционный иммунитет необходимо для того, чтобы составить полноценную картину эпидемии, оценить масштабы и сделать прогнозы. Корреспондент «ЮГ» отправился в филиал № 3 поликлиники № 2 на Ялтинской улице, где тестируют на антитела.**

## Новый тест поможет составить картину эпидемии

Жительница Нагорного района Антонина Дворецкая пришла в поликлинику на Ялтинской улице, чтобы сдать ИФА-тест. Накануне она получила приглашение на электронную почту.  
— Я немного кашляла последние дни, поэтому решила, что нелишним будет провериться, — говорит Антонина Дворецкая. Вход в поликлинику для желающих сдать анализ на антитела к COVID-19 организован отдельно, чтобы они не пересекались с другими

пациентами. На входе Антонину Дворецкую встречает администратор, выдает ей бахилы, маску, перчатки и приглашает к столу — заполнить бланк информированного согласия на медицинское вмешательство. После того как пациентка все заполнила, администратор провожает ее в процедурный кабинет. Забор крови из вены занимает всего несколько минут.  
Пройти тестирование на антитела к COVID-19 в по-

ликлинику на юге столицы пришел и актер Алексей Огурцов.  
— Все очень быстро. Кроме крови, взяли и мазок, — рассказал он. К слову, готовиться к сдаче анализа предварительно не нужно. С собой достаточно захватить паспорт и полис Обязательного медицинского страхования (ОМС).  
— Пациентам приходит приглашение на электронную почту или в СМС. В течение трех дней, перейдя

по ссылке, человек может записаться на сдачу крови, — рассказала главный врач поликлиники № 2 Наталья Шиндряева. Она отметила, что в первые дни поток желающих прийти исследование на антитела к коронавирусу был достаточно большой. Отметим, все 30 поликлиник столицы, в которых можно сдать кровь, работают с 8:00 до 20:00 ежедневно.

**АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ**  
okruqa@vm.ru

**ДОСЛОВНО**

**СЕРГЕЙ СОБЯНИН**  
мэр Москвы

На сегодня в больницах столицы находятся свыше 18 тысяч тяжелобольных пациентов. Поэтому в вопросе снятия ограничений нам надо двигаться осторожно, чтобы не создать обратную волну. Тем не менее со временем мы будем принимать дополнительные решения. Например, с понедельника, 25 мая, откроем многофункциональные центры, чтобы люди могли получить все необходимые услуги. Более того, мы сейчас будем открывать часть больниц по линии помощи. Это первоочередная задача, это куда важнее, чем открытие салонов красоты. Потому что без парикмахерских еще никто не умирал, а вот люди, которые ждут плановую медпомощь, через месяц-другой могут стать критическими больными. Что касается возможности выйти на прогулку и позаниматься спортом на улице... Это будет тогда, когда заболевших каждый день мы будем выявлять не тысячами, а десятками и сотнями. Нужно отчетливо понимать страшную угрозу, которая висит над нашими близкими и родными, особенно пожилыми, и действовать адекватно этой угрозе. Многих волнует вопрос ношения масок и перчаток. Я напоминаю: на улице их ношение рекомендовано, у нас нет обязывающего на то документа. Но в помещениях — магазинах, общественном транспорте, их использование обязательно.

**АНАСТАСИЯ ФЕДОСЕЕВА**  
okruqa@vm.ru

**Вся статистика Москвы по смертности от новой коронавирусной инфекции открыта и достоверна, заявила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Ее слова стали ответом на появившиеся в ряде СМИ обвинения в занижении столицей этих данных.**

## Столица предоставляет достоверную статистику

Власти столицы категорически отвергли обвинения в занижении смертности от COVID-19. Ранее ряд СМИ, и в частности одно британское издание, провокационно заявили, что в Москве огромное количество смертей от коронавируса, не учтенных статистикой, да и в целом этот показатель куда выше, чем в других странах. Департамент здравоохранения Москвы не только опроверг эти голословные утверждения, но и с фактами и цифрами на руках доказал, что в столице проводится четкий, строгий и открытый учет всех данных по коронавирусной инфекции. Так, Москва в инициативном порядке опубликовала данные за апрель до того, как это сделали федеральные структуры: 11 846 свидетельств о смерти, рост по сравнению с апрелем 2019 года — 1841 человек, в сравнении с тем же месяцем 2018 года — 985 человек. Пресс-служба департамента сообщила: диагноз устанавливается после обязательного проведения патолого-анатомического вскрытия, и из общего числа смертей в апреле 2020 года таких 639. При этом на коронавирус диагностируются все погибшие (в отличие от большинства стран).  
— Вскрытие при подозрении на коронавирусную инфекцию и уже верифицированном при жизни процессе, связанном с инфицированием новым коронавирусом, делается практически в 100 процентах случаев, — рассказал заведующий патологоанатомическим отделением ГКБ № 40 Аshot Авдальян. Исключительную точность посмертных диагнозов и причин смерти подтверждает и главный внештатный специалист по патологической анатомии Департамента здравоохранения Олег Зайратьян:  
— Согласно рекомендациям Минздрава, смерть от COVID-19 устанавливается при условии наличия пневмонии и положительного результата анализа на коронавирус.  
Любое сезонное повышение заболеваемости ОРВИ, не говоря уже о пандемии COVID-19, всегда сопровождается ростом смертности. Представителям департамента приходится



14 апреля 2020 года. Делегация экспертов Центра по контролю и профилактике заболеваний провинции Хэйлуцзян во время посещения больницы имени Боткина

разъяснять азы эпидемиологии: инфекционное начало является катализатором для быстрого прогрессирования хронических заболеваний и проявления новых болезней. Стоит отметить: аналогичная ситуация со статистикой наблюдается и в других странах — смертность от COVID-19 ниже, чем общий прирост смертности. Даже если отнестись всю дополнительную смертность за апрель в Москве к корона-

**Власти категорически отвергли обвинения иностранных средств массовой информации в занижении смертности от коронавируса**

вирусу, смертность от COVID-19 будет чуть больше трех процентов, что ниже официальной смертности в Нью-Йорке и Лондоне (10 процентов и 23 процента соответственно). К стати, при том же пересчете в этих городах смертность составит 13 и 32 процента соответственно. Данные департамента подтверждает и зам мэра Москвы по вопросам соцразвития Анастасия Ракова. По ее словам, все выявленные в столице случаи заболевания проходят необходимые проверки, а город придерживается политики полной открытости: фиксируются и публику-

ются данные и материалы, связанные с COVID-19. — Мы прекрасно понимаем, что любая пандемия влияет на увеличение смертности горожан, — говорит Ракова. — Вирус бьет по самому больному, обостряются все хронические заболевания. Но делать выводы о динамике смертности в месячном разрезе, подчеркивает зам мэра, еще рано. С ней согласны и эксперты, а также ученые-эпидемиологи. При этом ряд экспертов высоко оценивают усилия Москвы по борьбе с эпидемией и уровень достоверности связанных с эпидемией данных. Так, представитель Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в РФ Мелита Вуйнович отметила, что каждая страна имеет свой расчет случаев заболевания, базирующийся на переданном ВОЗ едином определении COVID-заболевания, и он зависит от числа тестирований, места их проведения, а также фазы, в которой находится пандемия в стране. А китайские эксперты предпочли, невзирая на возможные риски, приехать в Москву для обмена опытом: делегация прибыла из КНР на встречи с руководителями ведущих центров Москвы по борьбе с коронавиру-

сом. На встрече врачи обсудили вопросы профилактики, лечения, меры по недопущению распространения инфекции, посетили ряд стационаров Москвы. — Мы высоко оцениваем меры, принятые как правительством РФ, так и правительством Москвы, — отметил заместитель директора инфекционной больницы провинции Хэйлуцзян Ван Кайли. — Мы отмечаем, что столица заранее начала активно готовиться к возможному распространению в городе коронавирусной инфекции. Таким образом, публикации, рассказывающие о том, что Москва якобы занижает уровень смертности от коронавируса, вызывают лишь один вопрос: от чего пытаются отвлечь внимание эти издания, создавая несуществующую проблему таким способом? Есть, например, весьма неудобные данные Британской национальной статистической службы — летальных случаев в этом государстве может оказаться в два-три раза больше, и это при том, что на сегодняшний день в стране погибли уже более 32 тысяч... Сейчас, когда все силы руководства городов и стран, врачей и ученых брошены на то, чтобы справиться с инфекцией и сохранить жизни людей, искать погрешности в данных российских медиков — очень странное занятие.

**АЛЕКСАНДРА ИВЛЕВА**  
okruqa@vm.ru





**1** Столичные медики, задействованные в лечении пациентов с коронавирусом, работают сутки напролет. Зачастую у них нет времени ни поесть, ни поспать. Все силы брошены на борьбу с опасной инфекцией.

На прошлой неделе отмечался Международный день медицинской сестры. Сегодня в России работает полтора миллиона медсестер и медбратьев. Только в столичном НМИЦ эндокринологии, где с 5 мая принимают пациентов с COVID-19, их трудится почти 300 человек. Подробнее об их работе нам рассказала главная медсестра центра Мария Шатохина.

— Перепрофилирование нашего центра потребовало перестройки работы не только врачей, но и всего среднего и младшего персонала, — говорит она. — Правда, у нас в отличие от других многих клиник было время морально подготовиться, чтобы во всеоружии вступить в схватку за жизнь пациентов.

Трудиться приходится сверхнапряженно.

— Особенно сложны ночные дежурства, когда медсестры часами не отходят от больных, — говорит Мария Шатохина. — Приходится быть и сиделкой, и психологом: такие пациенты особенно нуждаются в утешительном слове.

Основная нагрузка приходится на медицинских сестер реанимационного отделения, где самые тяжелые больные. Многие из них находятся на искусственной вентиляции легких. Порой для того, чтобы провести один утренний туалет и сменить постельное белье, приходится поднимать и переворачивать тяжеловесных больных. Отстояв на ногах восьмичасовую



**2** Столичные медики работают почти без отдыха, но не жалуются. Говорят, их долг: врачебный и человеческий

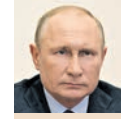
## Чувствуем боль каждого пациента

смену в ограничивающих средствах защиты, у медработников потом просто ноги подкашиваются. Некоторые теряют сознание — из-за гипоксии и обезвоживания, нервно-психического перенапряжения. — В момент возвращения из «грязной зоны» чрезвычайно важны эмоциональ-

Май 2020 года. Врачи НМИЦ эндокринологии во время смены (1, 2). На своих защитных костюмах медики пишут имена, чтобы пациентам было проще узнать их. Наша героиня Ирина Ларина — справа (2)

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**ВЛАДИМИР ПУТИН**  
президент  
Российской Федерации



Из общей суммы, направленной на выплаты и доплаты медицинским работникам, а это 52 миллиарда рублей в целом, в субъекты Федерации поступили 50,1 миллиарда, то есть практически все средства. Все расчеты с людьми за апрель должны были завершиться до 15 мая. Однако, по моей информации, к концу прошлой рабочей недели деньги получили далеко не все, кому они были положены. Поручаю правительству, Минздраву, Минтруду, субъектам Федерации обеспечить мониторинг начисления всех установленных выплат.

— К сожалению, все пациенты — тяжелые, легких практически нет. Людей госпитализируют с серьезными осложнениями. Системные поражения еще сильнее развиваются на фоне коронавируса, — говорит Наталья Георгиевна.

Несоразмерный вклад в лечение больных коронавирусом вносят и так называемые врачи-добровольцы, кто поменял профиль ради выхода на передовую. Таких в НМИЦ свыше двух сотен. Одна из них — научный сотрудник отделения диабетической болезни почек и посттрансплантационной реабилитации, ассистент кафедры диabetологии и диетологии Ирина Ларина. 26-летняя девушка, не раздумывая, пошла в отряд тех, кто борется с инфекцией.

— Это мой долг. Человеческий и врачебный, — признается она. — Меня так воспитали родители — тоже врачи. Мы даже ничего не обсуждали, поняли без лишних слов.

К моменту нашего разговора Ирина Ларина отработала четыре самых сложных дежурства в своей жизни. Как лечащий врач она принимает больных, проводит все необходимые назначения, отслеживает динамику здоровья пациентов, при необходимости корректирует схему лекарственной терапии. К тяжелым пациентам приходится возвращаться и по десять раз за смену. А с учетом того, что с каждым днем их количество, к сожалению, увеличивается, трудиться прихо-

дится практически без передышки.

Врач признается, каждый пациент для нее очень быстро становится родным.

— Не могу ничего с собой поделывать, переживаю за каждого пациента, — говорит Ирина. — Вижу в каждом из них чьих-то маму, отца, сына... Невозможно абстрагироваться, все как родные. Хочется за всеми уследить, но, к сожалению, не всегда хватает сил и времени... А пациенты, даже тяжелые, узнают нас по голосу. Им очень больно и плохо: лихорадка, одышка и боли в грудной клетке... Многие из них находятся недалеко от фатальной черты и без нашей помощи могут умереть...

Большую роль в работе, по словам Ирины, играет команда.

— У нас как на войне или в хоккее, если хотите. Каждый человек имеет значение! Каждый врач, каждый ординатор, каждая сестра, каждая санитарочка и каждая буфетчица... Мне кажется, именно это ключевой момент: когда все слаженно работают как маленькие клеточки единого организма, только тогда получается полноценный результат. Только тогда спасешь жизни и здоровье, — делится медик.

Позади у врача-специалиста центра COVID-19 Ирины Лариной 32-часовая битва за жизни людей. Тяжелая, опасная, пока бессрочная. Но она уверена, что дальше будет легче: отлажены все процессы. Ирина, как и ее коллеги, думает о лучшем, но подсознательно настраивает себя на долгие недели и даже месяцы тяжелейших и буквально иссушающих организм дежурств.

Пушкинская Татьяна Ларина вошла в историю русской литературы как собирательный образ русской девушки: пылкой и чистой, прямодушной... Ее однофамилица Ирина Ларина — настоящая, невыдуманная героиня нашего времени. По крайней мере таковой ее и еще сотни таких же медицинских работников запомнят те тысячи пациентов, которых они вырвали из цепких когтей смертельного вируса.

—...Онегины или Ленские среди больных не встречались? — в шутку интересуется у «нашей Лариной».

— С такими фамилиями пациентов пока не было. Но в любви уже признаются. Особенно дедушки, — смеется в трубку Ирина.

**ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ**  
okrug@vm.ru



**Число выявленных случаев COVID-19 в Москве растет с каждым днем. Одни пациенты переносят болезнь в легкой форме, а у других из-за коронавируса жизнь превращается буквально в ад.**

Жительница столицы Юлия Хузина уже почти месяц борется с COVID-19. Где подхватила болезнь, 33-летняя москвичка до сих пор гадает. Говорит, выходила только в магазин и аптеку. С заразившимися не контактировала.

— Началось все с небольшой температуры — 37,3–37,4, легкий кашель, появилась небольшая тяжесть в груди, — вспоминает Юлия.

Спустя пять дней состояние москвички ухудшилось: температура поднялась до 38, кашель усилился, появились озноб и одышка. Компьютерная томография показала двустороннюю полисегментарную пневмонию.

— Так мне поставили диагноз «коронавирус», выписали лекарства, лечение я продолжила на дому, — рассказывает Юлия. — Все мои данные передали в Департамент здравоохранения, откуда звонили каждый день, чтобы узнать о самочувствии.

Состояние москвички ухудшалось с каждым днем. На шестой день после подтверждения диагноза она пожаловалась сотруднику Депздрава на сильные головные и мышечные боли и одышку, Юлию госпитализировали.

— Дышать стало просто невыносимо. Кашель стал такой сильный, что доходило до рвоты. Я проходила метр, а ощущение, будто пробежала пятикилометровый кросс. Была очень сильная одышка. Причем нарастающая, — говорит жительница столицы. — Ухудшало ситуацию то, что у меня есть хроническое заболевание. В больнице, куда Юлию доставили, она проходила лечение больше недели. Постоянные капельницы, антибиотики. Состояние, ка-

30 апреля 2020 года. Москвичка Юлия Хузина почти месяц лечится от коронавирусной инфекции

**Болезнь очень хитрая. Тебе может стать лучше, а через час ты почувствуешь, что умираешь**

## Кашель такой, что невозможно вдохнуть

зальсь, стабилизировалось. Увидев положительную динамику, москвичку выписали и отправили на долечивание домой.

— В палате нас было пять человек, в том числе одна пожилая женщина, ей было за 60, — рассказывает Юлия. — Она была под небулайзером. Ее состояние ухудшилось очень резко. В какой-то момент женщины просто побелела, ее отвезли срочно в реанимацию. Спустя пару дней я узнала, что она умерла...

Однако и организму Юлии, как выяснилось, было не так легко справиться с ко-

ронавирусом. Спустя пару дней лечения на дому ей вновь стало плохо.

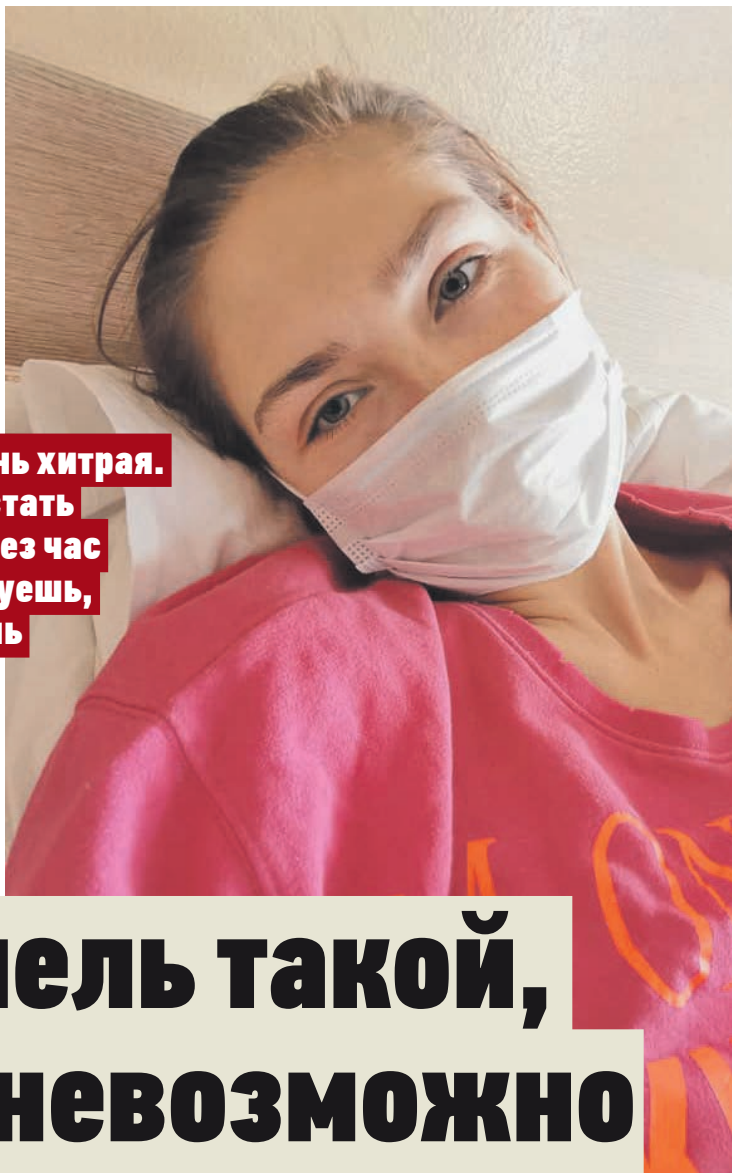
— Температура при этом заболевании достаточно хитрая, она, так сказать, волнообразная, скачет. Да и в целом состояние такое. То есть в какой-то момент тебе становится лучше, и ты думаешь, все в порядке, а через час кажется, будто умираешь. Болезнь очень опасная, — говорит молодая москвичка.

При повторной госпитализации сатурация легких (количество воздуха) у Юлии была 92–93. Это очень низкий показатель.

Сейчас москвичка проходит лечение в НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н. А. Лопаткина, который перепрофилировали для приема пациентов с коронавирусом.

— Здесь просто замечательные врачи, медсестра и медбратья, — с улыбкой говорит Юлия. — Буквально за неделю благодаря им я ожила, а ведь при приеме лежала как овощ. Мне периодически делают тест на коронавирус, очень надеюсь, что следующий будет отрицательным.

**РАИСА САРГСЯН**  
okrug@vm.ru



### ЗАПИСКИ ПАЦИЕНТА

Если вы переболели коронавирусной инфекцией или болеете ею сейчас и готовы рассказать нашим читателям, как протекает заболевание, напишите нам на почту [ug@vm.ru](mailto:ug@vm.ru). Мы обязательно свяжемся с вами. Берегите себя и будьте здоровы!

**Люди, переболевшие коронавирусом, могут еще некоторое время оставаться его бессимптомными носителями.**

## Инфекция скрывается

Коронавирус может сохраняться в организме больного 14 дней после клинического выздоровления и исчезновения всех симптомов, сообщили в Роспотребнадзоре. Подтверждением полного отсутствия инфекции в организме служит двукратный отрицательный тест на COVID-19, проведенный с разницей не более одного дня. В Роспотребнадзоре призвали горожан внимательнее относиться к своему здоровью и напомнили, что частый симптом коронавируса — нарушение обоняния. К слову, на днях специалисты Федерального медико-биологического агентства России заявили, что столкнулись с нетипичным течением коронавируса: у двух пациентов обнаружилось воспаление брюшины. Помочь пациентам, проходящим лечение от COVID-19, могут уже выздоровевшие горожане. Для этого им необходимо стать донорами плазмы, поскольку у них уже выработан иммунитет, который поможет другим преодолеть болезнь. В столице плазму сдали уже 540 человек. Кстати, вылечившихся от COVID-19 москвичей из стационаров домой развозят специальные автобусы (их сейчас 26).

**Жителям, проходящим лечение от COVID-19 на дому, активно помогают врачи Центра телемедицины.**

## Консультация онлайн

На сегодняшний день специалисты телемедицинского центра провели свыше 170 тысяч онлайн-консультаций для 45 тысяч пациентов.

Необходимость лечения пациентов в удаленном формате дает все новые возможности для развития цифровой медицины. Например, в столице действует проект «Дневной стационар 2.0», благодаря которому свыше 600 детей в период пандемии смогли пройти курс реабилитации. Депутат Московской городской думы, директор Научно-практического центра детской психоневрологии Департамента здравоохранения Москвы Татьяна Батышева назвала этот проект уникальным.

— График работы с пациентами в дистанционном формате практически не отличается от графика работы в реальной жизни. Только занятия с детьми переместились на технологичную интернет-платформу, — объяснила она.

Подготовил **ИВАН ПЕТРОВ** [okrug@vm.ru](mailto:okrug@vm.ru)

## 7 правил профилактики коронавирусной инфекции, которые необходимо соблюдать



**1** Ограничьте объемы и рукопожатия.



**2** Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете.



**3** В общественных местах соблюдайте дистанцию.



**4** Используйте медицинскую маску.



**5** Дезинфицируйте гаджеты и компьютеры.



**6** Если заболели, вызовите врача на дом.



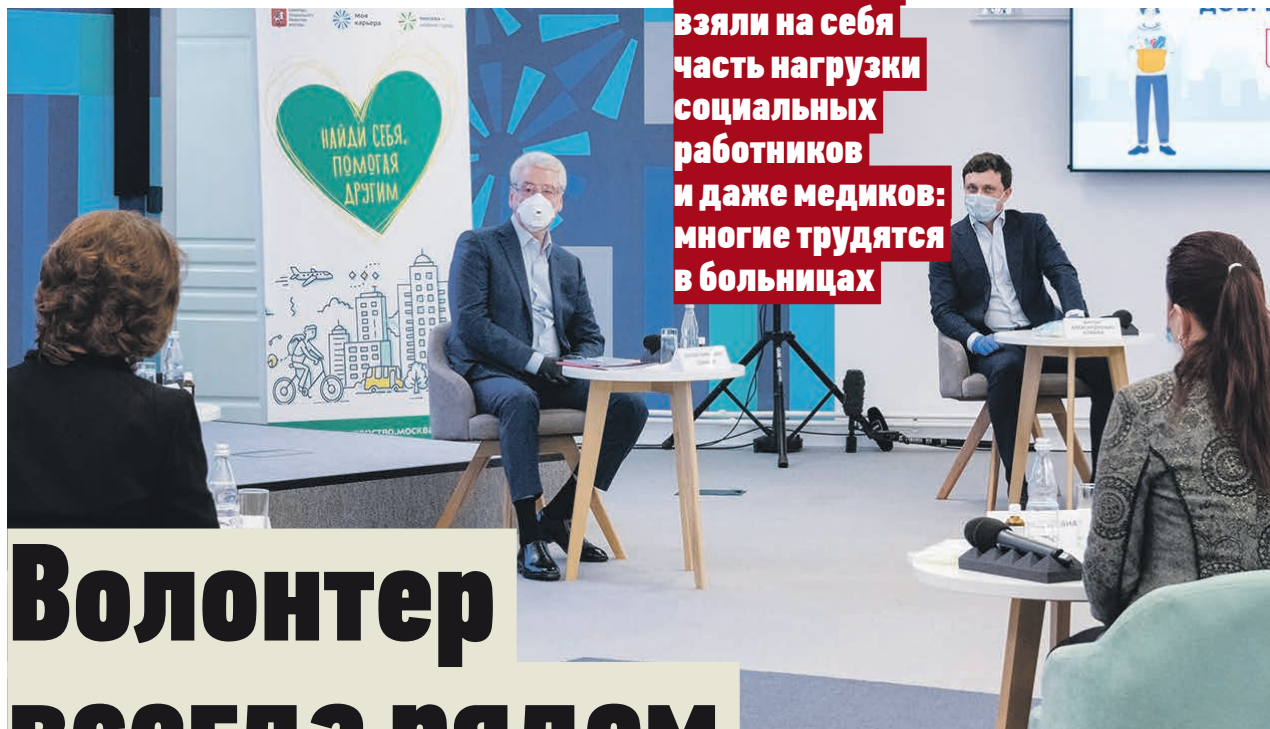
**7** Не касайтесь лица грязными руками.



**Мэр Москвы Сергей Собянин пообщался с соцработниками и волонтерами, которые помогают горожанам в период пандемии: на дому и в стационарах.**

Во время встречи глава города отметил, что на тех, кто каждый день выходит на работу, рискуя собственным здоровьем, ложится огромная нагрузка. — Хотел поблагодарить вас всех за удивительную душевную работу, которую вы ведете. Это уже не какие-то штатные обязанности, а действительно работа от души, от сердца, что всегда демонстрировала система социальной поддержки, — сказал Сергей Собянин. Он отметил, что на сегодня социальные работники помогают и обеспечивают всем необходимым до двух миллионов человек.

— Понятно, что большей части этих людей помогают родственники, близкие, друзья. Это замечательно, иначе мы бы совсем не справились. Но значительная часть — это в первую очередь одинокие люди — не может обойтись без помощи социальных работников и волонтеров, — добавил Сергей Собянин. После встречи мэр принял решение о назначении им дополнительных выплат. Так, соцработники, кото-



## Волонтер всегда рядом

рые взаимодействуют с гражданами, будут получать городскую доплату в размере 25 тысяч рублей. Изменения коснутся и врачей, работающих в психоневрологических интернатах, домах престарелых и стационарных учреждениях семьи и детства. Они также будут получать доплату — 46 тысяч рублей в месяц.

В целом сейчас столица оказывает немалую поддержку врачам, работающим с больными коронавирусом. И речь здесь идет не только о надбавках к зарплате. О медиках заботятся: у них есть все необходимые средства защиты, их периодически проверяют на COVID-19 и наличие антител к нему, врачам предоставляется возможность бесплатного

**Добровольцы взяли на себя часть нагрузки социальных работников и даже медиков: многие трудятся в больницах**

14 мая 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) во время встречи с соцработниками и волонтерами, помогающим людям на дому и в стационарах

### КСТАТИ

Мэр Москвы Сергей Собянин поблагодарил учителей за работу в удаленном режиме и проявленное терпение, а выпускникам — пожелал удачи и меньше переживаний при поступлении в вуз.

проживания в ближайших к месту работы гостиницах, бесплатное такси (или парковочное место для тех, у кого есть автомобиль). Кроме того, в стенах больницы часть нагрузки медработников взяли на себя волонтеры. Около 70 процентов помогающим врачам — студенты медицинских вузов (две тысячи человек) и люди с медобразованием.

### НА ЗАМЕТКУ

В рамках социальной поддержки для жителей, потерявших работу в период пандемии, упростили систему получения пособий. Москвичи могут дистанционно оформить его на сайте центра «Моя работа». Общая сумма выплат составляет 19 500 рублей.

В этот сложный период в поддержке нуждаются не только врачи, но и другие горожане. Большая помощь оказывается жителям старше 65 лет, которые должны соблюдать обязательную самоизоляцию. Волонтеры помогают им со всеми бытовыми вопросами. Заявки принимаются по номеру горячей линии +7 (495) 870-45-09. В трудной ситуации оказались и семьи с детьми. Для них разработан отдельный алгоритм оказания помощи. Они получают дополнительные выплаты на каждого ребенка (от 3 до 15 лет включительно). Если ребенок школьник или дошкольник, семье также предоставляются бесплатные продуктовые наборы.

**ИВАН ПЕТРОВ**  
okruga@vm.ru

**На текущий момент 97 процентов пассажиров столичного метро носят защитные маски, 86 — перчатки. Такие данные предоставил Дептранс столицы. А значит, большинство москвичей соблюдают введенный в городе для метро, автобусов, троллейбусов и общественных мест масочный режим. И соблюдать нам его необходимо еще долго, иначе не избежать новой волны роста заболевших COVID-19.**

## Носите маски и перчатки везде, где есть другие люди

Судя по статистике, москвичи ответственно отнеслись к подготовке к «выходу в город»: маски и перчатки начали покупать заранее. По данным метрополитена,

продажи этих защитных средств на станциях снизились более чем наполовину по сравнению с 12 мая, первым днем масочного режима. Сегодня использование маски — одно из основных средств защиты и ключевой шаг к возвращению к обычной жизни. Маски снижают

риск заболевания коронавирусом, если их носят все: в этом случае вирус от бессимптомно болеющих практически не передается. Об этом говорит и зарубежный опыт стран, где пандемия пошла на спад. Германский профессор-вирусолог Кристиан Дростен уверен: — Есть данные, что маски сдерживают передачу заболеваний дыхательных путей. Тут нечего обсуждать, конечно, это хорошо.

Американские центры по контролю и профилактике заболеваний еще в начале апреля призвали всех граждан носить тканевые маски. Эксперты подчеркивают: ограничения необходимо соблюдать всем, ведь главная опасность — бессимптомное носительство. Это основная причина распространения вируса. Если вы собрались на работу, но не хотите носить маску, соблюдайте дистанцию, вы подвергаете риску жизни других людей. В условиях мегаполиса мы вынуждены вести себя с учетом интересов окружающих, иначе сами не сможем выжить. Инфекционист Евгений Тимаков рассказывает:

— Маски нужно обязательно надевать в транспорте, в подъездах — везде, где закрытые помещения. На улице — на остановках и в других общественных местах. И хотя, судя по всему, пандемия идет на спад, остается риск ухудшения ситуации, как это произошло в ряде европейских стран. Так, повторные вспышки COVID-19 уже зафиксированы в Германии. Чтобы не случилась гуманитарная катастрофа, надо строго соблюдать ограничения. Об этом напомнил москвичам Сергей Собянин: — Надо понимать, что эту проблему так быстро не решить, нам еще долго предстоит жить в действующих сейчас ограничениях. Минздрав России выразилась более жестко. Его представители говорят напряженную ситуацию приведет к ускорению распространения коронавируса и необходимо-

сти введения новых ограничительных мер. Владимир Чуланов, замдиректора НИИЦ фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний Минздрава России, отмечает: — Нарушение масочного режима может привести к новой волне эпидемии. Москва расширила производство защитных костюмов. Кроме того, в столице имеется достаточный запас масок и перчаток. Поэтому пожаловаться на то, что найти их в продаже не получилось, нельзя: они есть в большинстве аптек, магазинов и в метро. Именно поэтому жалобы на штрафы выглядят нелепо. Кстати, по сравнению с европейскими городами Москва установила весьма низкий уровень штрафов: в Барселоне, например, за нарушение соцдистанции приходится выкладывать более 600 евро.

**АЛЕКСАНДРА ИВЛЕВА**  
okruga@vm.ru



12 мая 2020 года. Москвичка Ангелина Тетюренко из дома без маски и перчаток не выходит

### СЛЕДУЕМ ПРАВИЛАМ

- полностью закрывайте нос, рот и подбородок
- убедитесь, что маска сидит плотно
- не трогайте маску после того, как надели ее
- меняйте маску каждые час-два
- снимайте маску за резинку
- не используйте повторно одноразовую маску
- выбрасывайте в мусорную корзину/ведра, не складывайте в карман



# Ни единого отказа: поддерживают всех

**В Москве действует порядка 70 мер поддержки бизнеса и граждан. Узнать о них подробнее поможет специальный сервис, запущенный на портале helpmoscoweconomy.ru.**

Антикризисные меры уже коснулись почти 35 тысяч организаций, сообщил замэра по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов.

— Кроме того, поддержку получают почти 30 тысяч медработников и свыше 6,2 миллиона москвичей в рамках мер помощи населению. Общий объем поддержки бизнеса составляет свыше 85 миллиардов рублей, еще порядка 110 миллиардов рублей выделено на инструменты соцпомощи и здравоохранения, — рассказал Ефимов.

За неделю правительство одобрило 45 заявок на субсидии и гранты для бизнеса. — Ни одной компании не было отказано в предоставлении поддержки, — заявил руководитель Департамента предпринимательства и инновационного развития Алексей Фурсин.

Действительно, власти всячески пытаются стабилизировать ситуацию с экономикой, помогая бизнесу «не утонуть» в условиях пандемии. В этих целях был продлен срок приема заявок на включение в перечень со-



## КОНТАКТЫ

По вопросам финансовой помощи бизнесу **(499) 961-01-20**; телеграм-канал «Субсидии московским предпринимателям» **@subsidii\_msk**; раздел «Коронавирус: важное для бизнеса» на **mbm.mos.ru**.

циальных предприятий, которые могут рассчитывать на выплату субсидий. Это решение положительно оценил председатель комиссии Мосгордумы по государственному строительству и местному самоуправлению Александр Козлов. Он заявил, что такие предприятия позитивно влияют не только на экономику города в целом, но также на экономику конкретного района и социальное положение горожан.

— Ведь обычно это небольшие предприятия, которые востребованы именно в определенном районе. И люди, которые там работают, — это тоже жители данного района. Все они должны находить себя в трудовой реализации, — сказал Александр Козлов. Кроме того, в рамках поддержки бизнеса город вернет самозанятым 495 миллионов рублей налогов за 2019 год и выплатит гранты

собственникам и арендодателям коммерческой недвижимости.

— На поддержку смогут претендовать 6,5 тысячи организаций — собственников и арендодателей коммерческой недвижимости, которая используется под торговлю, общепит, бытовые услуги, гостиницы, — уточнил Ефимов.

Он также добавил, что мораторий на арендные платежи позволит малому бизнесу три месяца экономить на расходах. К слову, отсрочку по аренде получили уже 40 застройщиков. Напомним, на прошлой неделе

23 апреля 2020 года. Сотрудник одного из столичных ресторанов, работающих в период пандемии на доставку блюд, Максим Белотел

**Столица выделила свыше 85 миллиардов рублей на финансовую помощь бизнесу**

в столице возобновили работу стройки и промышленные предприятия. По последним данным, из 720 предприятий производства сейчас работают 711. Все они обязаны соблюдать обязательные меры безопасности. Сотрудникам необходимо носить маски и перчатки, а также соблюдать дистанцию в два метра. А руководители предприятий обязаны провести тестирование сотрудников. За несоблюдение требований организациям грозят штрафы до 300 тысяч рублей и остановка деятельности. Член комиссии Мосгордумы по градостроительству, государственной собственности и землепользованию

## КСТАТИ

Московский урбанистический форум, который должен был состояться летом, перенесли на 2021 год. Он пройдет с 1 по 4 июля.

Андрей Титов напомнил, что безопасность на предприятиях зависит от ответственности как руководителей, так и работников.

— На самом деле люди уже привыкли к жестким требованиям гигиены, все работодатели поддерживают это, — сказал Титов.

**АНАСТАСИЯ ФЕДОСЕЕВА**  
okruga@vm.ru

**В России удалось остановить рост заболеваемости COVID-19, сообщил премьер-министр страны Михаил Мишустин на заседании президиума Координационного совета при правительстве по борьбе с коронавирусной инфекцией.**

## Защищаться от вируса будем и летом

По словам премьер-министра России Михаила Мишустина, в целом в стране наблюдается положительная динамика. За последнюю неделю темп заболеваемости коронавирусом снизился на 23 процента. — Все больше людей выздоравливают и выписываются из больниц. Мы видим в этом итог планомерной работы, которая велась в России на протяжении двух месяцев, — сказал он. — Свою роль, безусловно, сыграл режим

строгой самоизоляции, он позволил выиграть время и не допустить взрывного роста заболеваемости. Михаил Мишустин отметил, что, несмотря на это, ситуация с распространением коронавируса по-прежнему остается напряженной и требует новых решений. А потому в некоторых регионах пока будут действовать ограничительные меры. Их снимут, только когда эпидемическая ситуация уляжется.

Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова в свою очередь отметила, что соблюдать защитные меры от COVID-19 россиянам придется и летом, так как вирус в такие короткие сроки не исчезнет. Что касается Москвы, то здесь, по словам Поповой, о смягчении режима повышенной готовности можно будет говорить только после того, как станет понятно влияние майских праздников на распространение вируса.

В любом случае ослабление мер будет проходить в три этапа. Согласно рекомендациям Роспотребнадзора на первом разрешат прогулки на улице вдвоем, а также занятия спортом, на втором этапе откроются магазины и предприятия сферы услуг, на третьем — столица начнет возвращение к обычной жизни. Кинотеатры и спортзалы же заработают после прохождения трех этапов.

**ЕКАТЕРИНА ФИЛЬКИНА**  
okruga@vm.ru

**В столице прошла восьмая масштабная дезинфекция улиц, домов, дворовых территорий и других общественных пространств.**

## Большая дезинфекция

Дезинфекция в Москве проводится еженедельно: каждый раз обрабатывается порядка 300 миллионов квадратных метров. В этот раз в работах приняли участие 70 тысяч коммунальщиков. В недоступных для техники местах обработку выполняли вручную. Особое внимание при дезинфекции уделяют территориям больниц, остановкам общественного транспорта и входам в метро. Там, кстати, обработку специальными средствами проводят ежедневно. Очищают не только места скопления пассажиров: турникеты, билетные аппараты и двери, но и вентиляционные шахты и тоннели. Также на станциях метро и Московского центрального кольца установлены санитайзеры для обработки рук. Напомним, с 12 мая в общественном транспорте обязательно ношение масок и перчаток.

**АНАСТАСИЯ ФЕДОСЕЕВА**  
okruga@vm.ru



**МОЖЕМ САМИ**

**СТРИЖКА МАШИНОК:  
5 ПРОСТЫХ ШАГОВ**

Пока парикмахерские не работают, можно делать короткие и ультракороткие стрижки самостоятельно. Машинку выбирайте самую простую, с проводом, главное, чтобы у нее были все необходимые по длине насадки. Стоимость таких машинок — от 600 рублей и выше. Вам потребуются также ножницы и прямая расческа. Ванно: стригите против роста волос.



Помойте и подсушите голову. Расчешите волосы. Начинайте стричь с затылка, используя меньшую насадку. Двигайтесь небольшими «шанками» снизу вверх. Аккуратно снимите нижний уровень до той линии, которая устраивает вашего «клиента». Оформите ее, двигаясь вдоль.



Смените насадку на «двойку» и оформите плавный переход к более длинной части волос.



Макушку стригите на «тройку» или «четверке». Следите, чтобы угол наклона ножа был одинаков, меняйте его только на переходах.

Аккуратно оформите виски той длины и формы, которая устроит обладателя прически. Делайте это аккуратно и осторожно, снимая длину волос буквально по миллиметру.



Если ваш «клиент» любит очень короткие стрижки, удобнее будет постричь всю голову одной насадкой, а затем подбрить виски и затылок.

**Спокойствие, только спокойствие**

Средства для ванны позволяют коже очиститься, а их парфюмерная композиция поможет расслабиться. Продолжительность приема ванны — не более 15 минут. Храните подготовленные соли в герметично закрытых банках!

**ВАННЫ**

Смешать, засыпать в ванну, подождать 10 минут



**Утро Джульетты**

Морская соль: 1 стакан, сода: 5 ст. л., лимонная кислота: 2 ст. л., эфирное масло розы: 5 капель, сухие лепестки розы. Разотрите масло с солью, добавьте соду и лимонную кислоту: шипучая соль для ванны готова.

**Не спи на полу**

Морская соль: 1 стакан, эфирное масло лаванды: 5 капель, миндальное масло: 1 ч. л.

**Полгода до Нового года**

Морская соль: 1 стакан, мелкая натертая цедра одного апельсина, эфирное масло апельсина: 5 капель, иланг-иланга: 2 капли, раскисленная палочка корицы: 0,5 ч. л.

**СКРАБЫ**

Смешать, втирать в кожу круговыми движениями, смыть.

**Крутой орешек**

Йогурт: 3 ч. л., молотые овсяные хлопья: 3 ч. л., любые мелко молотые (в блендере) орехи: 1 ч. л., сода: 1/3 ч. л., вода: 1 ч. л.



**Мягкий капучино**

Заваренный иланг-иланг молотый кофе: 3 ст. л., мед: 3 ст. л., сода: 1 ст. л., вода: 1 ст. л.



**Морские берега**

Морская соль (мелкая): 5 ст. л., оливковое масло: 1 ст. л., гель для душа: 1 ст. л.



**Полезный сахар**

Сахар: 2 ст. л., сода: 1 ст. л., оливковое масло: 2 ст. л., гель для душа: 1 ст. л.



**УВЛАЖНЕНИЕ**

**Секрет авокадо**

Авокадо, переспелый: 1/2 шт., растительное масло: 2 ст. л., яичный желток: 1 шт., сок половинки лимона. Смешать, нанести на стопы, завернуть в пищевую пленку или пакет, через полчаса смыть.



**Масло с лавандой**

Растительное масло: 2 стакана, эфирное масло лаванды: 2 капли. Смешайте, подогрейте в плоской миске до приятной температуры и погрузите руки на 5 минут. Заранее подготовьте бумажные полотенца: промокнуть руки, после этого наденьте хлопковые перчатки до полного впитывания остатков масла.



**КСТАТИ**

Можно добавить в маску: ■ отвары трав ■ свежие соки ■ витамины А и Е в капсулах (в одну порцию маски вливают содержимое 2 капсул) ■ натуральные масла холодного отжима, например миндаля ■ ароматические масла (по одной капле) ■ глицерин

Подготовили АЛЕКСАНДРА ИВЛЕВА (текст); ЕЛЕНА КОСТРИКОВА, МАРИЯ ПОЛЬ, ИЛЬЯ ЮДИН (графика) okrug@vm.ru

**Открываем домашний спа-салон**

Самоизоляция красоте не помеха. Даже наоборот. Это, пожалуй, лучшее время, чтобы спокойно привести в порядок организм и тело. Тем более что пересушенный воздух и нарушения диеты (признайтесь, за последние месяцы вы куда чаще позволяете себе излишества) влияют на кожу не лучшим образом. Косметологи советуют: устройте косметические или спа-процедуры прямо у себя дома.



Для жирной кожи



Для сухой кожи



Для всех типов кожи



Для лица



Для лица и шеи



Для всего тела



Для ног



Для рук



Время действия

**Мешайте на здоровье**

Смешивайте те компоненты, которые вам нравятся по запаху, консистенции, эффекту на коже. Помните, что ягодно-пюре будет давать легкий эффект пилинга, огурец хорошо помогает при угрях, а йогурт увлажняет. Овощи и фрукты можно выкладывать тонко нарезанными прямо на лицо, но более яркий косметический эффект вы получите, если измельчите их блендером и смешаете с другими ингредиентами



**МАСКИ**

**Малиновый голем**  
Косметическая глина: 1/2 стакана, молоко: 1 ст. л., малина: 2 ягоды, сода: 1/3 ч. л. Глину залить молоком, размять ягоды, смешать, нанести на лицо. Держать 10–15 минут.

**Под сенью оливы**  
Мед: 1 ч. л., оливковое масло: 1 ч. л., яичный желток: 1 шт. Растереть ингредиенты вместе. Нанести на 10 минут.

**Банановая пальма**  
Мед: 1 ч. л., банан: 1 шт. Размять с медом. Держать 10 минут.

**Желтая субмарина**  
Мед: 1 ч. л., косметическая глина: 4 ч. л., гурмуа: 1 ч. л. Смешать ингредиенты, после смытия протереть тономом. Нанести на 8 минут.

Косметолог-дерматолог Ольга Авдеева рассказывает: в переводе с латыни СПА (sanitas per aqua) значит «здоровье через воду», и впервые такой уход использовали еще в Древнем Риме. Основан он на обычных косметических масках и скрабах, которые каждый может сделать дома. Однажды процедуры ежедневно помогут снять стресс и поддержать себя в тонусе, а целый спа-день подарит ощущения пары дней отпуска. В создании приятной атмосферы помогут хорошая музыка, чистота, приятные ароматы (особенно эфирные масла — они оказывают и косметическое, и психологическое воздействие), мягкий свет. Ольга предлагает попробовать лучшие антистрессовые рецепты масок, скрабов и средств для принятия ванны. — Все эти рецепты можно сделать самостоятельно из

того, что есть у вас в холодильнике или что вы можете без труда заказать в любом магазине и аптеке, — говорит эксперт. — Наверняка вы знаете свой тип кожи, выбирайте маски и скрабы, соответствующие ему. Все самостоятельно приготовленные средства нельзя хранить, их надо тут же использовать. Если вы аллергик, прежде чем использовать средство, нанесите его на внутреннюю сторону запястья и посмотрите на реакцию через 15 минут: нет ли покраснения или сыпи.

**Тонус нужен всем**

В практику ухода за кожей тонизирующие средства. Расчет ингредиентов в наших рецептах дан для использования в области лица и декольте. Если вы хотите использовать тоник для предплечий, рук или живота — увеличивайте объемы в два-три раза

**ТОНИКИ**

**Лимоны под дубом**

Минеральная вода: 1/4 стакана, лимонный сок: 1 ч. л., отвар коры дуба: 2 ст. л., розмарин: 1 веточка

**С лаврушкой**

Спирт медицинский (водка): 3 ст. л., отвар лаврового листа: 3–4 листа (на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа, охлаждают)

**Сны сэра Генри**

Овсяные хлопья: 2 ст. л., молоко: 5 ст. л., цедра апельсина. Хлопья перемолоть в кофемолке, добавить цедру, залить горячим молоком, настоять полчаса, отжать

**6 соток**

Клубень картофеля средней величины (натереть, отжать сок): примерно 2 ст. л., сок огурца: 2 ст. л., отвар ромашки: 5 ст. л.

**Щетки в руки**

Перед тем как принять ванну, используйте для легкого массажа специальные щетки и губки. Если вы делаете массаж лица, движения должны идти снизу вверх, по массажным линиям (привычным для кожи направлениям, в которых она растягивается при мимических движениях)

**В ТЕМУ**

**ГОТОВИМ И НАНОСИМ ПРАВИЛЬНО**

Все составы надо смешивать в стеклянной (фарфоровой) посуде деревянной или стальной ложкой. Смеси можно хранить в холодильнике, но совсем недолго, максимум до вечера. Перед нанесением маски очистите лицо от косметики и грязи. Чтобы защитить кожу от стягивания, когда на ней маска (10–15 минут), накройте лицо пищевой пленкой, проделав в ней отверстия для рта и носа.

**МАССАЖ**

**Сады Японии**

Рисовая мука: 2 ст. л. Рисовую муку можно нупить или сделать самому в кофемолке из риса. Нанесите небольшое количество муки на влажную кожу и втирайте мягкими круговыми движениями по массажным линиям. Смойте маску и нанесите увлажняющий крем.

**Травы Полеся**

Сухие лекарственные травы (зверобой, мята, липа, ромашка): 1 стакан, хлопковые мешочки: 2 шт.

Два квадратных хлопковых мешочка размером с ладонь можно сшить самостоятельно. Внутрь поместите сухую травяную смесь. Нагрейте мешочки в духовке до 40 градусов и делайте массаж, пока они не остынут. Мешочки можно нагревать повторно.

**Роллинг стоун**

Округлая галька диаметром от 3 до 7 см: 2 шт. Размер камней должен быть удобен для того, чтобы взять в руку. Вымойте их, один нагрейте в горячей воде примерно до 50–60 градусов, второй охладите в холодной. Массируйте лицо и шею поочередно холодным и горячим камнями.



Самоизоляция красоте не помеха, тем более что тратиться не придется. Большая часть ингредиентов есть у вас в холодильнике

**Нежный — для лица, суровый — для пяток**

Средства, которые помогают очистить кожу от мертвых клеток или забивших пор пылью и жиром — скрабы, — очень популярны и продаются на каждом шагу. Между тем дома сделать их очень просто. Главное — после использования не забудьте увлажнить кожу. В скрабах для лица частички должны быть мелкие и нежные, чем в скрабах для тела. Самые «суровые» пригодятся для пяток.

**Размягчай и царствуй**

Не забывайте об отдельных процедурах для кожи рук и ног. Увлажняющие маски делают ее мягкой и нежной.



## СПОРТИВНАЯ НЕДЕЛЯ

Остаться в форме помогут регулярные бесплатные онлайн-тренировки. Каких только активностей нет сейчас в сети: временно спортивная жизнь переместилась в интернет. Онлайн-тренировок столько, что голова кругом. Как разобраться? «ЮГ» проштудировали сеть и составили для своих читателей расписание тренировок на неделю. Бесплатных и действенных.

## ПОНЕДЕЛЬНИК

## Фитнес

Начинайте неделю активно. Этот фитнес-канал отлично подойдет тем, кто желает иметь «ножки с обложки», железный пресс и не пренебрегает кардионагрузками. Здесь можно подключиться к бесплатным марафонам для похудения, найти рецепты правильного питания и упражнения на все группы мышц.

[www.youtube.com/channel/UCBXYBB6aPnNQVgRwVfbJO3A](http://www.youtube.com/channel/UCBXYBB6aPnNQVgRwVfbJO3A)

## СРЕДА

## Йога

На ресурсе покажут, как улучшить гибкость позвоночника, сделать тело подтянутым и нарастить мышечную массу. Здешние мастера также обучают асанам, улучшающим работу кишечника и репродуктивной системы. С помощью этих онлайн-занятий можно получить новый интересный опыт в медитации.

[www.doyogawithme.com](http://www.doyogawithme.com)

## ПЯТНИЦА

## Функциональная тренировка

На ресурсе предусмотрена возможность занятий для людей с разным уровнем подготовки. Кардиотренировка укрепит все группы мышц. А выполнение активных упражнений с выпадами, скручиваниями и другими элементами, на которые здесь сделан акцент, улучшит работу сердечно-сосудистой системы, избавит от лишних калорий.

[passion4profession.net](http://passion4profession.net)

## СУББОТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

## Стретчинг

Растяжкой можно заняться с мастерами спорта по художественной гимнастике. Аделина Лазарова и Милена Милачич «тянут» своих подписчиков каждую субботу с утра пораньше.

[instagram.com/adelina\\_lazarova?igshid=13piemq0cbs4w](https://www.instagram.com/adelina_lazarova?igshid=13piemq0cbs4w)  
[instagram.com/milena\\_milachich?igshid=1awuvyo2wip14](https://www.instagram.com/milena_milachich?igshid=1awuvyo2wip14)

## Тренажерный зал

Тренеры в прямом эфире рассказывают, какими подручными средствами можно заменить тот или иной тренажер, чтобы подкачать мышцы.

[www.decathlon.ru/online-sport.html](http://www.decathlon.ru/online-sport.html)

Благодаря большому количеству свободного времени на самоизоляции многие москвичи решили заняться спортом и, так сказать, подготовить свое тело к лету. Тренер по физической подготовке футбольного клуба «Чертаново» Дмитрий Артюшкин по просьбе «ЮГ» составил для наших читателей топ упражнений, которые помогут быстро привести себя в форму.

## Координационная лестница

Вы наверняка видели, как это упражнение на поле выполняют футболисты. Оно тренирует ловкость и скорость. Здесь одновременно работают мышцы ног и рук. Для этого упражнения нужна разметка — равномерные квадраты. Сделать у себя дома ее можно прямо скотчем на полу. Существует два вида прыжков. Сначала первый: ставим одну ногу на импровизированную лестницу, а вторую рядом. Выполняем невысокие прыжки, ногу то заносим на квадрат, то выносим оттуда. Вторая все это время находится рядом. Прodelать это упражнение надо, естественно, на обе ноги. Второй вид прыжков: становимся в квадрат, исходное положение: ноги вместе, руки по швам. Выполняем прыжок в форме звездочки (руки и ноги в стороны). Повторить 25 раз по 2–3 подхода.

## Разминка чемпиона



Выполняем комплекс упражнений с тренером по физподготовке футбольного клуба «Чертаново»

## Растяжка

Между всеми упражнениями важно давать мышцам отдохнуть: для этого делать растяжку передней и задней поверхности бедра.

Встаем прямо и поочередно тянем правую руку к правому мысочку, левую — к левому. Далее — ногу сгибаем в колене и тянем к себе. Выполняем поочередно на каждую ногу.

## Бег на месте с высоким подниманием бедра

Упражнение, которое знакомо всем еще с уроков школьной физкультуры. Оно направлено на сжигание жира и развитие сердечно-сосудистой системы. Главное правило — опуская ногу, нужно приземляться на носок, чтобы избежать нагрузки на позвоночник.

## Запрыгивание на возвышенность

Можно использовать то, что есть дома: табурет или тумбу. Главное, чтобы предмет был устойчив. Исходное положение — полуприсед, руки отведены назад. Далее выполняем запрыгивание с приземлением на обе ноги. Обязательно запрыгиваем на полную стопу, чтобы не травмироваться. Во время приседа колени не должны выходить дальше стоп. Это упражнение сделает ваши ноги стройными и подтянутыми.

Подготовила  
**ДИАНА ВОРОНКОВА**  
[okrug@ym.ru](mailto:okrug@ym.ru)





## Сообщение о возможном установлении публичного сервитута для устройства монтажного котлована камеры теплосети ПАО «МОЭК» с целью подключения к системам теплоснабжения объектов комплексной застройки

<b>Наименование уполномоченного органа, которым рассматривается ходатайство об установлении публичного сервитута</b>	Департамент городского имущества города Москвы
Цель установления публичного сервитута	Размещение линейного объекта электросетевого хозяйства «КЛ 220 кВ «ТЭЦ-26-ПС «Битца»
Адрес или иное описание местоположения земельного участка (участков), в отношении которого испрашивается публичный сервитут	Земельные участки с кадастровыми номерами 77:05:0008007:133, 77:05:0008007:136, 77:05:0008006:89, 77:05:0010011:29, 77:05:0009005:113, 77:05:0009005:91, 77:05:0009005:27, 77:05:0009005:28
Адрес, по которому заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута, подать заявление об учете прав на земельные участки, а также срок подачи указанных заявлений, время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута	Заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичных сервитутов и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичных сервитутов в службе «Единого окна» Департамента городского имущества города Москвы по адресу: г. Москва, 1-й Красногвардейский пр., д. 21, стр. 1. Приемное время: среда (8.00–17.00). Правообладатели земельных участков, в отношении которых испрашивается публичный сервитут, если их права не зарегистрированы в Едином государственном реестре недвижимости, могут подать заявления в Управление Росреестра по Москве об учете их прав (обременения прав) на земельные участки с приложением копий документов, подтверждающих эти права (обременения прав), в течение 30 дней со дня опубликования данного сообщения
Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети интернет, на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута	<a href="https://www.mos.ru/dgi/">https://www.mos.ru/dgi/</a>
Реквизиты решений об утверждении документа территориального планирования, документации по планировке территории, программ комплексного развития систем коммунальной инфраструктуры поселения, городского округа, а также информации об инвестиционной программе субъекта естественных монополий, организации коммунального комплекса, указанных в ходатайстве об установлении публичного сервитута	Постановление Правительства Москвы от 18.12.2019 № 1772-ПП «Об утверждении проекта планировки территории линейного объекта — строительства кабельных линий от теплоэлектроцентрали-26 до электроподстанции «Битца»
Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети интернет, на которых размещены утвержденные документы территориального планирования, документация по планировке территории, программа комплексного развития систем коммунальной инфраструктуры поселения, городского округа, инвестиционная программа субъекта естественных монополий, организации коммунального комплекса, указанных в ходатайстве об установлении публичного сервитута	<a href="https://www.mos.ru/dgi/">https://www.mos.ru/dgi/</a>

## Реклама

### Недвижимость

Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04

### Юридические услуги

Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужбят квартиру, выпустить из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-85-01

### Авто, запчасти, транспортные услуги

Квар. переезд. Т. 8 (926) 979-99-15  
Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

### Искусство и коллекционирование

Куплю книги, фотографии до 1940 г. Т. 8 (985) 275-43-33  
Ткани и духи. Т. 8 (916) 993-36-64

Антиквариат, будду, иконы, оклад, лампаду, картины, серебро, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстаканник, фарфор, статуэтки, портсигар, архивы, открытки, коронки, архивы, янтарные бусы, значки, прочее купим. Т. 8 (495) 769-74-09

Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46  
Книги, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

### Товары и услуги

Ремонт стиральных машин. Бесплатная диагностика. Т. 8 (499) 964-69-64  
Радиодетали, б/у. Т. 8 (903) 125-40-10

<b>Ходатайство об установлении публичного сервитута</b>	
Департамент городского имущества города Москвы (уполномоченный органа, принимающего решение об установлении публичного сервитута) (наименование органа, принявшего ходатайство об установлении публичного сервитута)	
Сведения о лице, представившем ходатайство об установлении публичного сервитута (далее – заявитель):	
2.1	Полное наименование: <b>Акционерное общество «Объединенная энергетическая компания»</b>
2.2	Сокращенное наименование: <b>АО «ОЭК»</b>
2.3	Организационно-правовая форма: <b>Акционерное общество</b>
2.4	Почтовый адрес (индекс, субъект Российской Федерации, населенный пункт, улица, дом): <b>115035, Москва, Раушская набережная, д. 8</b>
2.5	Фактический адрес (индекс, субъект Российской Федерации, населенный пункт, улица, дом): <b>115035, Москва, Раушская набережная, д. 8</b>
2.6	Адрес электронной почты: <b>info@omeco.ru</b>
2.7	ОГРН: <b>1057746394155</b>
2.8	ИНН: <b>7720522853</b>
Сведения о представителе заявителя:	
3.1	Фамилия: <b>Юдкина</b>
3.1	Имя: <b>Ангелина</b>
3.1	Отчество (при наличии): <b>Николаевна</b>
3.2	Адрес электронной почты: <b>indkinaa@omeco.ru</b>
3.3	Телефон: <b>8 (495) 657-91-01, 8 (495) 660-59-29, 8 (905) 544-79-40</b>
3.4	Наименование и реквизиты документа, подтверждающего полномочия представителя заявителя: <b>Доверенность от 01.07.2019 № 481/07</b>
4. Прошу установить публичный сервитут в отношении земель и (или) земельных участков в целях (указываются цели, предусмотренные статьей 39.37 Земельного кодекса Российской Федерации или статьей 3.6 Федерального закона от 25 октября 2001 г. № 137-ФЗ «О введении в действие Земельного кодекса Российской Федерации»):  <b>размещения линейного объекта электросетевого хозяйства: «КЛ 220 кВ «ТЭЦ-26 - ПС «Битца»</b>	
5. Испрашиваемый срок публичного сервитута: <b>10 (десять) лет</b>	
6. Срок, в течение которого в соответствии с расчетом заявителя использование земельного участка (его части) и (или) расположенного на нем объекта недвижимости в соответствии с их разрешенным использованием будет в соответствии с подпунктом 4 пункта 1 статьи 39.41 Земельного кодекса Российской Федерации невозможно или существенно затруднено (при возникновении таких обстоятельств): <b>1 (один) год</b>	
7. Обоснование необходимости установления публичного сервитута <b>Постановление Правительства Москвы от 18.12.2019 №1772-ПП «Об утверждении проекта планировки территории линейного объекта – строительства кабельных линий от теплоэлектроцентрали-26 до электроподстанции «Битца»».</b>	
8. Сведения о правообладателе инженерного сооружения, которое переносится в связи с изъятием земельного участка для государственных или муниципальных нужд в случае, если заявитель не является собственником указанного инженерного сооружения (в данном случае указываются сведения в объеме, предусмотренном пунктом 2 настоящей Формы) (заполняется в случае, если ходатайство об установлении публичного сервитута подается с целью установления сервитута в целях реконструкции инженерного сооружения, которое переносится в связи с изъятием такого земельного участка для государственных или муниципальных нужд):	
9. Кадастровые номера земельных участков (при их наличии), в отношении которых испрашивается публичный сервитут и границы которых вынесены в Единый государственный реестр недвижимости	1. 77:06:0011010:1000 2. 77:06:0011009:1001 3. 77:06:0011009:1083 4. 77:06:0011000:5 5. 77:06:0011009:17 6. 77:06:0011001:83 7. 77:06:0011007:56 8. 77:05:0008007:133 9. 77:05:0008007:136 10. 77:05:0008006:89 11. 77:05:0010011:29 12. 77:05:0009005:113 13. 77:05:0009005:91 14. 77:05:0009005:27 15. 77:05:0009005:28
10. Вид права, на котором инженерное сооружение принадлежит заявителю (если подано ходатайство об установлении публичного сервитута в целях реконструкции или эксплуатации инженерного сооружения):	
11. Сведения о способах представления результатов рассмотрения ходатайства: в виде электронного документа, который направляется уполномоченным органом заявителю посредством электронной почты: <input type="checkbox"/> да <input type="checkbox"/> нет (да/нет) в виде бумажного документа, который заявитель получает непосредственно при личном обращении или посредством почтового отправления: <input type="checkbox"/> да <input type="checkbox"/> нет (да/нет)	
12. Документы, прилагаемые к ходатайству: 1. <b>Описание местоположения границ публичного сервитута в формате pdf, на 22 л. в 1 экз.;</b> 2. <b>Описание местоположения границ публичного сервитута в формате xml, на компакт-диске 1 шт.;</b> 3. <b>Постановление Правительства Москвы от 18.12.2019 №1772-ПП «Об утверждении проекта планировки территории линейного объекта – строительства кабельных линий от теплоэлектроцентрали-26 до электроподстанции «Битца»» на 35 л. в 1 экз.;</b> 4. <b>Доверенность от 01.07.2019 № 481/07 на 1 л. в 1 экз.</b>	
13. Подтверждаю согласие на обработку персональных данных (сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу) обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, а также иных действий, необходимых для обработки персональных данных в соответствии с законодательством Российской Федерации), в том числе в автоматизированном режиме	
14. Подтверждаю, что сведения, указанные в настоящем ходатайстве, на дату представления ходатайства достоверны; документы (копии документов) и содержащиеся в них сведения соответствуют требованиям, установленным статьей 39.41 Земельного кодекса Российской Федерации	
15. Подпись:	Дата: <b>«23» мая 2020 г.</b>

## Оповещение о проведении общественных обсуждений

На общественные обсуждения представляются материалы проектной документации «Мероприятия по охране окружающей среды» с учетом оценки воздействия на окружающую среду (ОВОС) по объекту: «Строительство улично-дорожной сети с искусственными сооружениями и переустройством инженерных коммуникаций на участке от ул. Каспийская до 1-го Котляковского пер. 3 Этап: Реконструкция воздушных линий 110–220 кВ с переустройством в кабельные линии и установкой закрытых переходных пунктов». Заказчик: ЗАО «Сетьстрой», 101000, город Москва, ул. Покровка, 45, стр. 1, телефон: +7 (495) 775-46-47, e-mail: info@setistroi.ru.

Органы, ответственные за организацию общественных обсуждений, — управа района Москворечье-Сабурово города Москвы, управа района Орехово-Борисово Северное города Москвы и управа района Царицыно города Москвы совместно с Заказчиком.

Название объекта: «Строительство улично-дорожной сети с искусственными сооружениями и переустройством инженерных коммуникаций на участке от ул. Каспийская до 1-го Котляковского пер. 3 Этап: Реконструкция воздушных линий 110–220 кВ с переустройством в кабельные линии и установкой закрытых переходных пунктов».

Цель намечаемой деятельности: переустройство трассы ВЛ 110–220 кВ в кабельное исполнение с установкой закрытых переходных пунктов. Месторасположение намечаемой деятельности: г. Москва, ЮАО, район Москворечье-Сабурово, район Орехово-Борисово Северное, район Царицыно.

Примерные сроки проведения оценки воздействия на окружающую среду (ОВОС): II–III кварталы 2020 года. Общественные обсуждения организуются в форме опроса с 23 июня по 03 июля 2020 года.

Материалы проектной документации «Мероприятия по охране окружающей среды» с учетом ОВОС доступны для ознакомления общественности и подачи письменных замечаний и предложений с 22 мая по 22 июня 2020 года по адресу:

— г. Москва, Москва, ул. Покровка, 45, стр. 1 (с 8.00 до 17.00);  
— на официальном сайте ЗАО «Сетьстрой» (<http://www.setistroi.ru>);  
— на официальном сайте префектуры ЮАО (<http://uao.mos.ru>).  
Кроме того, прием замечаний и предложений в электронном виде будет осуществляться по адресам электронной почты: info@setistroi.ru (ЗАО «Сетьстрой»); llyukhinAA1@mos.ru (УР Москворечье-Сабурово); tarasova-in@mos.ru (УР Орехово-Борисово Северное); UskovaEA@mos.ru (УР Царицыно).

Заполнить опросные листы (зарегистрировать заполненные опросные листы) можно в период проведения опроса с 23 июня по 03 июля 2020 г. по адресу: г. Москва, ул. Покровка, 45, стр. 1. Также заполненные опросные листы принимаются в электронном виде в вышеуказанные сроки по адресам электронной почты: info@setistroi.ru; somsb@mos.ru; sonbr@mos.ru; sotsr@mos.ru. Опросные листы доступны для скачивания на официальных сайтах ЗАО «Сетьстрой» (<http://www.setistroi.ru>) и префектуры ЮАО (<http://uao.mos.ru>).

Регистрация опросных листов производится секретарем общественных обсуждений путем присвоения номера опросного листа, заверенных подписью.

Принимать и документировать письменных замечаний и предложений будет осуществляться заказчиком в течение 30 дней после окончания общественного обсуждения до 03 августа 2020 года по вышеуказанным адресам.



**Актер, кинорежиссер и продюсер Федор Бондарчук, как и положено, строго соблюдает режим самоизоляции. Но признается: перепробовал все виды досуга: пересмотрел множество фильмов, позанимался спортом, разобрался в соцсетях. Недавно артист заявил, что готов стать волонтером и помогать врачам. «ЮГ» публикует рассуждения Федора Бондарчука о творчестве и смысле жизни.**

...Я пришел из армии, когда мне было 20 лет, а в 21 год я уже жил самостоятельной жизнью и зарабатывал на хлеб. И жил я без родителей, потому что в тот момент меня с ними были тяжелые отношения. Не будем это обсуждать. Обычные семейные дела. Но я благодарен своему отцу, который дал мне возможность попробовать что-то делать самому. Я рано почувствовал, что с фамилией Бондарчук заниматься кино крайне сложно. Вот мне сейчас 50, и я до сих пор читаю в статьях, что мне все на блюде с голубой каемочкой досталось. А отец ведь очень рано ушел из жизни. Отец всегда был авторитетом. И не просто авторитетом. Вообще мое отношение к искусству и к задачам искусства — это все выражено в цитате из Толстого, которая висела у отца в кабинете: «Художник, для того чтобы действовать на других, должен быть ищущим. Только если он ищет, зритель, слушатель, читатель сливаются с ним в поисках». Маленьким я сначала смотрел на это просто как на слова, потом начал считать смыслы. Отец — мой учитель, безусловно. В те редкие моменты, когда он был дома, наше общение строилось в форме игры, начиная от живописи и резьбы по дереву и заканчивая скульптурой и просмотром фильмов. Когда мы играли, он вырезал мне из картона иконку широкоформатную, открывал большой альбом Иеронима Босха, две картины — «Ад» и «Рай», — и говорил: «Расскажи мне историю, перемещая картонку-кадр по этой многокомпозиционной картине».

#### 100 ПРОЦЕНТОВ КИНО

Я в кино уже 30 лет. У меня более семидесяти актерских работ, по роду своей деятельности я часто «серфиную» по кинопоисковым ресурсам. Так вот, я набредал на такие свои роли, которые сейчас туда бы уже не вписал. С другой стороны, это говорит о времени, которое мы прожили после



**Режиссер, актер, продюсер**

# Федор Бондарчук: Мало сплю, поэтому все успеваю

При подготовке публикации использованы материалы из книги Вадима Верника «Книга победителей. Беседы и эссе».

**Актер и режиссер Федор Бондарчук признается, что боится состояния моральной усталости**

**С моей фамилией заниматься кино крайне сложно. Мне за 50, а я до сих пор читаю в статьях, что мне все досталось на блюде с голубой каемочкой**

развала страны в начале девяностых. Я тогда не раз отказывался от предложений запуститься с полным метром. Читать, а уж тем более снимать «это» было невозможно. Ждал, готовился к «своему» фильму. А вот от ролей, в том числе и совсем неинтересных, отказаться не мог. Страх какой-то жил во мне или жадность. Хотя и в то время были отличные картины. Гриша Констан-

тинопольский каким-то чудом смог снять «Восемь с половиной долларов». Я его считаю своим ангелом-хранителем, который, конечно, на биографию мою сильно повлиял. Был потом Рома Качанов со своим «Даун Хаусом». Ему я тоже безмерно благодарен. Вообще, моя жизнь всегда на 100 процентов состояла из кино. Меня спрашивают: «Вы кто? Чем вы

занимаетесь?» Я Федор Бондарчук. Точка. Я снимаю, продюсирую и снимаюсь. Других дел у меня нет.

#### НАСТОЯЩИЙ МЕЛОМАН

Что касается моей формы, я фанат спорта, с одной стороны, с другой — это все родители, генетика. Я к этому почти не имею отношения. А так да, я люблю ходить по дорожке в наушниках, могу просто идти часа два. За это время массу чего придумаю, обдумаю, посмотрю, послушаю. В основном это музыка или сериалы. Я самый настоящий меломан. У меня там совершенно разнообразные треки: может быть Бетховен, могу разминаться под «Полет валькирий», а закончить Бастой и Скриптонитом, Оххху-пигоним, «Каспийским грузом» или Хаски.

#### ИЗ БЕТОНА И МЕТАЛЛА

Состояние тревожное после успеха, конечно, есть. У меня были и сложные времена. Были у студии и финансовые сложности, когда мы брали на себя непомерные обязательства и верили в индустрию, которой не существовало. Пример — «Обитаемый остров». Мы оказались в финансовом кризисе в стране в 2008 году... Этот «черный понедельник», когда в один день только на курсе теряешь миллионы долларов. Многие мечтают о таких бокс-офисах в целом, а мы потеряли его просто за один день проката на разнице в курсе. Пройдя через все это, понимаешь, что сделан из металла и бетона. Вообще, я считаю наше поколение уникальным. Мы люди, которые родились в одной стране, окончили институт уже в другой, начали что-то делать в третьей, пережили три кризиса, войну в Чечне...

#### ВЗЯТЬ ВЫСОТУ

Моральная усталость — я этого состояния очень боюсь. Я всегда переживал из-за других вещей — например, когда сам себе ставил очень высокую планку. Мы со «Сталинградом» четыре года держали первое место по бокс-офису. Но потом приходят твои товарищи, и ты радуешься за «Последнего богатыря», и за «Движение вверх». Это и для тебя какой-то вызов, это подстегивает... Я мало сплю, поэтому все успеваю.

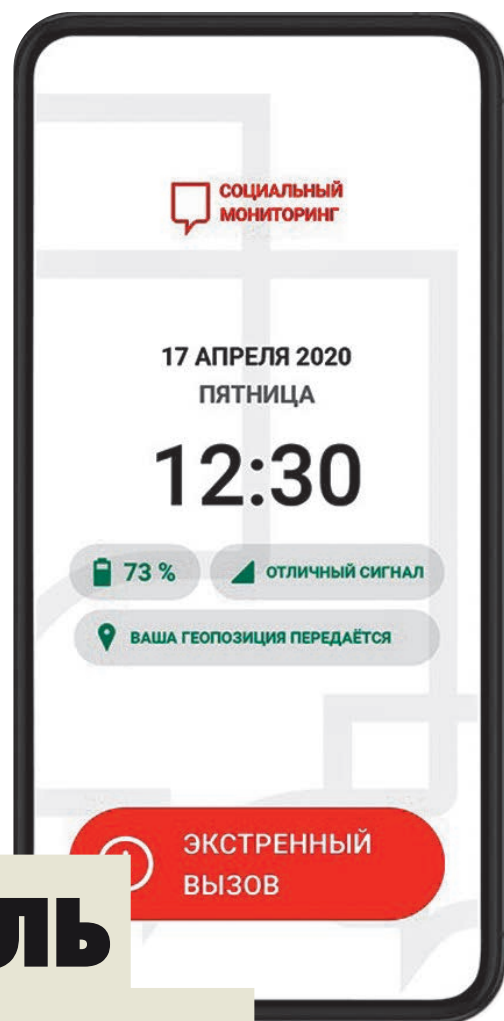
**ЮРИЙ КРЫЛОВ**  
okruga@vm.ru



Для проверки соблюдения карантина жителями столицы применяется приложение «Социальный мониторинг». Оно фиксирует нахождение дома людей с коронавирусом, ОРВИ и тех, кто контактировал с больными. Приложение используют уже около 150 тысяч человек.

Начальник Главного контрольного управления Москвы Евгений Данчиков рассказывает, что мониторинг позволяет зафиксировать, когда человек вместо карантина выходит из дома, подвергая опасности множество горожан. С помощью приложения уже выявлено более 70 тысяч случаев нарушений.

— Надо подумать об окружающих — соседях, знакомых. Это та социальная ответственность, которую инфицированные горожане



## Контроль ради жизни

несут перед обществом, — говорит Эдуард Лысенко, руководитель Департамента информационных технологий Москвы.

Ежедневно около трех тысяч москвичей с подтвержденным коронавирусом и симптомами ОРВИ предпринимают попытки оформить рабочие пропуска для поездок по городу. Каждая

подобная попытка тут же пресекается.

Депутат Мосгордумы, главврач поликлиники № 3 Елена Самышина уверена, что контроль за заболевшими должен быть «очень строгим, ведь медики прикладывают столько сил».

Конечно, как и в любой программе, в «Социальном мониторинге» возможны

ошибки, но они своевременно устраняются, обновления выходят регулярно. Так, с 1 мая отменены все ночные проверочные селфи. Данные по 400 ночным нарушениям отозваны.

— Нет ни одного штрафа, который был бы выписан из-за ошибки приложения, — заверяет Эдуард Лысенко, добавляя, что большинство штрафов связаны с неисполнением обязательств, а ведь люди подписали согласие на установку приложения.

Тем самым они обязуются строго соблюдать режим изоляции, им объясняют все про ограничения.

Кстати, опыт использования подобных программ есть и в других странах. Однако, например, в Южной Корее все данные о больных поступают в общий доступ сразу. Любой человек может увидеть имена эти людей, место их пребывания, все передвижения. С помощью этой информации другие жители избегают тех мест, где больной мог находиться и контактировать с людьми. А в Китае, помимо программы отслеживания местоположения, фиксируется использование банковских карт, поэтому говорить о соблюдении банковской тайны в этом случае не приходится.

В отечественном же приложении «Социальный мониторинг» все персональные данные скрыты. Более того, разработчики стараются сделать программу дружественной к своим пользователям, максимально защищая их данные и вместе с тем ограждая заразившихся людей от контактов со здоровыми. А это крайне важно в период пандемии.

ЕЛЕНА БЕЛУГИНА  
okruga@vm.ru

### ВАЖНО

Обжаловать штраф можно в течение месяца. Вопросы по работе «Социального мониторинга» можно задать на горячую линию по номеру +7 (495) 870-72-96, а также в комментариях в App Store и Google Play.

### НЕОБХОДИМОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ

В связи с пандемией коронавируса мечети в Москве и Московской области будут закрыты для прихожан во время праздника Ураза-байрам 24 мая.

Приложение «Помощник Москвы» вошло в топ самых полезных решений для борьбы с распространением COVID-19 в мире.

## Проверка пропуска

Приложение «Помощник Москвы», с помощью которого сотрудники транспортного комплекса столицы, водители такси и правоохранители проверяют у жителей наличие пропуска, заняло 12-е место из 704 в мировом рейтинге лучших решений по борьбе с коронавирусом. Столица действительно максимально упростила процедуру проверки пропусков. Например, на дорогах их наличие проверяется камерами видеонаблюдения. Кстати, на днях у автомобилистов, которые случайно ошиблись при вводе номера машины для привязки его к пропуску, появилась возможность обжаловать штрафы. Сделать это можно через порталы mos.ru или «Автокод» (avtokod.mos.ru). За два дня дорожная инспекция аннулировала уже 667 подобных штрафов.

Проект «Московские сезоны» подготовил для горожан онлайн-программу, которая поможет провести досуг познавательно.

## Виртуальные концерты

В рамках онлайн-проекта «Московские сезоны» зрители ждут выступления музыкантов и различные мастер-классы. Посмотреть их можно будет на сайте и страницах проекта в соцсетях. Так, 22 мая Московский планетарий проведет виртуальную экскурсию. Гости узнают, почему Луна каждую ночь меняет свой вид и как составить лунный календарь. Старт встречи в 20:00. А в воскресенье, 24 мая, в 17:00 на онлайн-площадке начнется концерт а cappella коллектива из Берлина — On Air. Артисты исполняют свои зажигательные хиты. Посмотреть полное расписание мероприятий можно на moscowseasons.com.

Подготовила ЕКАТЕРИНА ФИЛЬКИНА okruga@vm.ru

## ЗАБРОНИРУЙ КВАРТИРУ СЕЙЧАС - КУПИ ЛЕТОМ



**СКИДКИ**  
ДО 7%

при онлайн бронировании



**ИПОТЕКА**  
ОТ 4%

одобрение ипотеки онлайн



**TRADE-IN**

обмен квартиры в Вашем регионе на квартиру в Москве



РЕКЛАМА. 214-ФЗ. ЗАСТРОЙЩИК ООО «А101». ИПОТЕКУ С ПРОЦЕНТНОЙ СТАВКОЙ 4% ГОДОВЫХ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ПРИ СТРАХОВАНИИ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №3349. МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС ОТ 50% И НЕ МЕНЕЕ 3 МЛН РУБ. СРОК КРЕДИТОВАНИЯ ОТ 1 ДО 5 ЛЕТ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ОГРАНИЧЕНО. ПРОЕКТНЫЕ ДЕКЛАРАЦИИ, ПОДРОБНОСТИ, СРОКИ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, СПИСОК РЕГИОНОВ НА САЙТЕ WWW.A101.RU.



A101.RU

495 241 92 82











## ВЗГЛЯД

Скоро в школах прозвонит последний звонок. Но не будет в это время в актовом зале ни нарядных учеников, ни растроганных учителей. А что, если на наших глазах зарождается новая традиция?



**ОКСАНА КРУЧЕНКО**  
okrug@vm.ru

## Прощай, школа. Конец видеоконференции

Странный выдался учебный год, не похожий ни на какой другой. Мы открыли для себя дистанционное обучение и сделали, пусть и вынужденный, но широкий шаг навстречу цифровому миру. Сомнительное, конечно, удовольствие и пользы от него — чуть, но все-таки новый опыт. И можно сколько угодно с пеной у рта доказывать, что технологии пожирают живой разум, только прогресс не остановить. Да и не под силу это никому. Жизнь меняется, и мы меняемся вместе с ней. И вот уже новое поколение выпускников прощается со школой одним нажатием кнопки «выкл» на гаджете. Конец видеоконференции, щелк, погас экран, всем спасибо, все свободны. Просто и без эмоций. И как будто не было одиннадцати школьных лет. Они остались во вчера, в той нецифровой жизни, в которой первый учитель гладил по голове и улыбался смешной болтовне первоклашек. В которой дети познавали окружающий мир и самих себя, идя след в след за педагогами. Представишь, что в цифровом завтра больше не будет места прощальным майским школьным линейкам — белым бантам в косичках выпускниц и красным шелковым лентам через плечо, истошному дилинканью последнего звонка и школьному вальсу, в плавном ритме которого подросшие дети уплывают во взрослую жизнь из родной школы, раааз-два-три, раааз-два-три, и становится не по себе. «После» всегда остаются воспоминания. И как же хочется, чтобы их было больше, чем изображение на экране ноутбука!

## ФОТОФАКТ СОФЬЯ И БРИЗ



Парки столицы еще закрыты для посетителей. Но у наших читателей есть возможность посмотреть, что там происходит. На этом фото из музея-заповедника «Коломенское» Софья Трифанова вывела на прогулку орловского рысака Бриза, чтобы не скучал

## РЕЦЕПТ

## КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ

- Гречка 150 г ■ Куриное филе 200 г
- Лук 1 шт. ■ Мокровя 1 шт.
- Томатная паста 20 г ■ Специи, соль

Ингредиенты будем использовать самые простые (1). Курицу нарезаем на небольшие кусочки, морковь и лук шинкуем (2). Теперь важно все хорошо обжарить: и мясо, и овощи (3). Гречку для особого вкуса можно промыть и прокалить на сковороде. Теперь все ингредиенты помещаем в одну посуду (4). Берем томатную пасту и разводим ее в одном стакане кипятка. Наливаем этот «томатный» сок в кастрюлю и ставим ее на огонь, прикрыв крышкой. Не забудьте посолить и поперчить по вкусу. Томим наше блюдо примерно 20 минут, или пока не выпарится вся жидкость. Если каша покажется вам неготовой, можно добавить немного кипяченой воды и дать постоять. Приятного аппетита!

Для вас готовил  
**ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ**  
okrug@vm.ru

