



главное

**Владимир Путин призвал активнее выявлять коронавирус на ранней стадии**

**стр. 2**



актуально

**Сергей Собянин: В Москве открываются центры «Мои документы»**

**стр. 3**

# Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

vk.com/szaopressa  
facebook.com/szaopressa  
instagram.com/szao.mos

№20 (491)  
май 2020

окружная газета

szaopressa.ru

## Приглашение приходит по СМС

В столице началось массовое тестирование на наличие антител к коронавирусу

**стр. 5**



Ольга Чумаченко

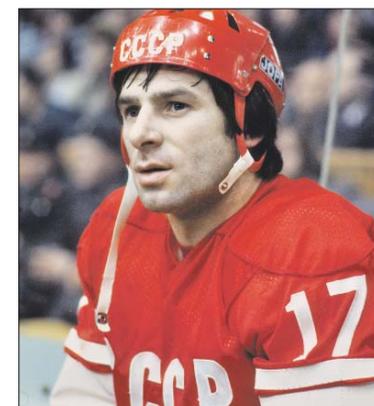
## Не снимая масок

Почему средства защиты важны именно сейчас

**стр. 8**

## Простыми упражнениями от гипертонии поделился автор системы «Петралг»

**стр. 11**



Александр Яковлев/TAR-TASS

## Валерий Жарламов жил на улице Свободы

**стр. 12**

# Ситуация стабилизируется, но не так быстро

На совещании Владимир Путин призвал активнее выявлять коронавирус на ранней стадии

**22** мая прошло совещание о санитарно-эпидемиологической обстановке в стране. Глава Роспотребнадзора Анна Попова сообщила, что пик эпидемии коронавируса удалось «срезать». Суточная заболеваемость в России в последние дни была одной из самых низких в мире.

## Цифры госпитализации ещё высокие

Президент Владимир Путин согласился, что распространение коронавируса в стране удаётся сдерживать. Он привёл данные: темп прироста заражения в стране снизился с 5,9 до 3,5%.

— По поступающей объективной информации, по оценкам экспертов, ситуация в целом в стране стабилизируется. И в Москве, которая первой столкнулась с эпидемией, и во многих других регионах России началось постепенное снижение числа ежедневно выявляемых новых случаев заражения, — сказал Путин.

Вместе с тем он отметил, что позитивная динамика «не та-



Президент России провёл совещание в дистанционном режиме

## Началось постепенное снижение числа новых случаев заражения

кая быстрая, как хотелось». По словам президента, крайне важно то, что снижение числа заболевших идёт на фоне постоянного и значительного увеличения числа проведения тест-исследований.

— Это позволяет выявлять болезнь на ранней стадии, не допускать тяжёлых осложнений и

ставить барьеры на пути распространения инфекции, — заключил Путин.

Он призвал правительство усилить работу в этом направлении.

По словам Сергея Собянина, в мае летальность от коронавируса будет значительно выше, чем в апреле.

— Это очевидно, потому что мы в апреле и начале мая как раз были на пике заболеваемости. За людей, которые были госпитализированы в то время, борются врачи, и большинство из них спасают. Но очевидно, что самая тяжёлая фаза борьбы за жизнь этих людей придёт на май, — сказал Собянин.

Мэр Москвы уверен, что пока необходимо сохранить в столице действующий пропускной режим, отметив, что цифры госпитализации ещё высокие.

Кроме того, Владимир Путин предупредил о новой волне коронавируса, которая может случиться осенью 2020 года. Он призвал руководство Министерства здравоохранения РФ готовиться к этому возможному испытанию, внимательно анализировать данные отечественных и зарубежных специалистов.

## Готовится исследование иммунитета

Президент отметил, что из 165 тысяч коечных мест в России порядка 110 тысяч используются для больных коронавирусом. При этом он подчеркнул, что весь созданный резерв коечного фонда должен находиться в постоянной готовности.

Анна Попова сообщила: популяционное исследование на наличие иммунитета к коронавирусу начнётся уже в июне.

— Начинаем эту работу в третьей декаде июня, чтобы у людей сформировался иммунитет, который и нужно определить, — сказала она.

Сергей ПОЛОЗОВ

## Рост заболеваемости коронавирусом в России удалось сдержать

В России отмечается снижение роста заболеваемости коронавирусом. Об этом заявили премьер-министр РФ Михаил Мишустин и заместитель председателя Правительства РФ Татьяна Голикова на заседании президиума Координационного совета при правительстве по борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции.

— Ситуация с распространением коронавирусной инфекции остаётся непростой, — сказал Михаил Мишустин. — Но всё же можно констатировать, что рост заболе-

ваемости удалось остановить. По самым осторожным оценкам, динамика позитивная. Всё больше людей выздоравливают и выписываются из больниц.

Премьер отметил, что это итог планомерной работы, которая велась в России на протяжении двух месяцев. По его мнению, свою роль сыграл режим строгой самоизоляции. Он позволил выиграть время и не допустить взрывного роста заболеваемости, как это было в других странах. Мишустин также добавил, что 27 субъектов Российской Феде-

рации готовы к постепенному смягчению карантинных мер.

По словам Татьяны Голиковой, по состоянию на 18 мая темп прироста заболеваемости коронавирусом в России за последнюю неделю снизился на 23,4% и составил на последний день в абсолютных цифрах 8926 случаев.

— Темпы прироста по Московскому региону в целом снизились за эту неделю на 42,6%. По Москве они снизились на 47,5% и по Московской области — на 14,6%, — добавила Голикова.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

## В школах и вузах ужесточат санитарные нормы

Более строгие санитарные нормы будут действовать в учреждениях образования, когда студенты и школьники вернутся в классы. Об этом сообщил Президент России Владимир Путин во время совещания о ситуации в системе образования.

В пунктах сдачи ЕГЭ, который начнут проводить

**29 июня**, также будут строго следить за соблюдением санитарных норм. Экзамен будут сдавать только те выпускники, которые собираются поступать в вузы в этом году.

Владимир Путин подчеркнул, что колоссальный опыт по дистанционному образованию должен быть использован

в будущем. Однако онлайн-обучение не заменит живого общения учителя и ученика.

— Все слухи и вбросы о том, что дистанционное образование полностью заменит и вытеснит очное, рассматриваю как откровенную провокацию, — сказал он.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## К 2023 году в столице планируют построить 27 поликлиник

За следующие три года столичные власти намерены возвести 47 новых медуучреждений. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

— Мы на ближайшие годы наметили построить 47 крупных медицинских объектов мощностью около 1 миллиона квадратных метров. Это беспрецедентная программа строительства в области здравоохранения. И конечно, она будет приоритетной в ближайшие годы, — сказал глава города.

Мэр напомнил, что работу большинства строящихся в Москве приостановили из-за пандемии коронавируса. Однако медуучреждений это не коснулось. По словам Собянина, сейчас все поликлиники и больницы возводят в обычном темпе.

За три года в Москве планируют построить 27 поликлиник, 14 корпусов больниц и 6 станций скорой помощи. С 2011 года в столице появилось около 90 медицинских учреждений.

Никита ПАНОВ

## Резиденты технопарков получают субсидии

Резиденты московских технопарков продолжают подавать заявки на получение государственных субсидий.

— Сейчас в городе идёт заявочная кампания сразу по 13 видам субсидий. Резиденты технопарков, например, могут компенсировать расходы на покупку оборудования, на инжиниринг и на реализацию комплексных инновационных проектов, — сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

По словам руководителя столичного Департамента предпринимательства и инновационного развития Алексея Фурсина, уже одобрены две заявки от резидентов технопарков на общую сумму около 5 млн рублей. Сейчас в обработке ещё шесть пакетов документов на получение субсидий, несколько резидентов готовят такие документы. В их числе — технопарк «Строгино» и управляемая им

площадка «Мосмедпарк».

— Резидент нашего технопарка научно-производственный центр «Пептоген» готовит к подаче документы для получения субсидии на развитие производства инновационных лекарств. Компания занимается разработкой и производством препаратов нового поколения для нормализации работы головного мозга, лечения инсульта, снятия тревожности, — сообщил «СЗ» генеральный директор технопарка «Строгино» Сергей Теплов. — А новый резидент «Мосмедпарка» компания «АйЭмТи» планирует воспользоваться субсидией для компенсации затрат на приобретение оборудования. Недавно она запустила производство инновационных медицинских изделий из низкотемпературного пластика, заменяющего гипс при переломах.

Елизавета БОРЗЕНКО

# «Появилась надежда на окончание пандемии»

С 25 мая возобновляют работу 88 центров госуслуг

**М**эр Москвы Сергей Собянин 21 мая подписал указ, который несколько смягчает режим, действующий в городе. Точечные послабления касаются работы центров «Мои документы» и перемещения по городу. Но говорить о скором окончании всех ограничений ещё слишком рано.

**Первый этап смягчения ограничений.** «Мои документы», каршеринг и изменения в порядке оформления пропусков

Уважаемые москвичи, в середине апреля мы ввели максимально жёсткие ограничения, призванные замедлить распространение коронавирусной инфекции.

Целый месяц не работало большинство строек и промышленных предприятий Москвы. Пропускной режим серьёзно ограничил возможности перемещения по городу.

Эти ограничения нарушили нормальную жизнь миллионов людей, но в итоге оказались не напрасными. Нам удалось избежать наиболее худших сценариев развития пандемии.

Количество выявляемых случаев заражения начало снижаться. После выздоровления из больниц выписывается больше людей, чем вновь поступает на койки.

Считаю, что в этих условиях мы можем продолжить постепенное «открытие» экономики и возобновление работы городских организаций.

Соответствующий указ 21 мая я подписал.

**1** С 25 мая 2020 г. будут вновь открыты многофункциональные центры государственных услуг «Мои документы».

Пока не в полном объёме — работать будут только **88 центров**, расположенных в наиболее густонаселённых районах с хорошей транспортной



Сергей Собянин отметил, что возвращать работников в офисы в полном объёме пока ещё слишком рано

доступностью. В МФЦ москвичи смогут получить 150 различных услуг — только те, которые невозможно оформить в электронном виде.

Посещение центров «Мои документы» будет возможно исключительно по предварительной записи на портале **mos.ru**.

Получение государственных услуг будет организовано с соблюдением стандартов санитарно-эпидемиологической

**Посещение центров «Мои документы» будет возможно исключительно по предварительной записи на портале mos.ru**

безопасности. Сотрудники центров госуслуг и посетители **обязаны использовать средства защиты органов дыхания (маски, респираторы) и перчатки**. На входе будет проводиться измерение температуры бесконтактным способом.

В помещениях центров

будет нанесена разметка для соблюдения социальной дистанции, установлены защитные стёкла и проводится регулярная дезинфекция дверных ручек, кресел, столов и других поверхностей, с которыми имеют контакты посетители.

**2** С 25 мая 2020 г. может возобновить работу **каршеринг**.

Пока не в полном объёме — арендовать маши-

ну разрешается не менее чем на 5 дней. Для передвижения по городу у клиента должен быть цифровой пропуск. Перед передачей клиенту машина подлежит обязательной дезинфекции.

Конечно, подобный режим работы не является

каршерингом в полном смысле слова. Но до тех пор, пока краткосрочный прокат на одну-две поездки невозможен, долгосрочная аренда машин может стать приемлемым решением для операторов и будет использоваться определённым спросом у горожан.

**3** Возвращать работников в офисы в полном объёме пока ещё слишком рано. Поэтому все городские организации обязаны сохранять максимальную долю сотрудников, работающих в **дистанционном режиме**.

**4** В целях упрощения и создания одноканальной системы с 27 мая 2020 г. для передвижения по городу Москве будут действовать **ТОЛЬКО московские цифровые пропуска**. Оформить их жители других регионов могут уже сегодня.

**5** Было много вопросов о правилах ношения **масок и перчаток при проезде по железной дороге**.

Чтобы избежать недопониманий, уточняем, что использование средств индивидуальной защиты является обязательным не только в поездах, но и на вокзалах, станциях, в кассах, вестибюлях, пешеходных переходах, на платформах и других объектах железнодорожного транспорта.

Друзья, пожалуй, впервые с начала распространения коронавирусной инфекции каждый новый день приносит не только дополнительные заботы, но и хорошие новости.

Появилась надежда на приближающееся окончание пандемии, и очень не хочется, чтобы она сменилась разочарованием.

Для этого мы по-прежнему должны сохранять максимальную ответственность по соблюдению установленных ограничений и требований. И, я уверен, тогда у нас появится возможность сделать следующие шаги к нормальной жизни.

## За начислением выплат медикам будет следить Правительство России

Владимир Путин поручил Правительству России вести мониторинг начисления выплат медикам за работу с пациентами, инфицированными COVID-19.

— Подчеркну, абсолютно всё должно быть прозрачно и понятно: кому, за что идут деньги. Вся информация о регулирующих эти вопросы актах доведена до людей и разъяснена в деталях,

— сказал Владимир Путин. В настоящее время из федерального бюджета для выплат медикам было выделено 52 млрд рублей. Из них 50,1 млрд уже поступили в российские регионы. При этом у медиков сохраняются региональные доплаты и надбавки.

Татьяна СЕРГЕЕВА  
(Продолжение темы на стр. 9)

## Студенты-медики работают с COVID-пациентами более чем в 20 стационарах

Более 2 тысяч студентов столичных медицинских вузов работают в 20 стационарах, где лечатся пациенты с COVID-19. Причём большинство из них выбрали не просто оплачиваемую практику, а трудоустройство.

— Каждый день к нам поступает большое количество заявлений именно на трудоустройство — договоры об оплачиваемой работе были заключены более чем с 2 тысячами студентов московских вузов, — рассказала Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития.

Для них предусмотрены такие же условия труда и отдыха, как для уже работающих московских врачей. Студен-

ты будут получать соответствующие городские и федеральные выплаты. 235 студентов устроились на должности младшего медицинского персонала. Их зарплата составляет 115 тыс. рублей. Ещё 1140 студентов работают по соглашению в медучреждениях в качестве среднего медперсонала. С учётом надбавок за работу с коронавирусными больными они получают 175 тыс. рублей.

Ещё 670 студентов заключили договоры на практику, их зарплата составляет 70 тыс. рублей. Практика подразумевает сокращённую шестичасовую смену. В обычных условиях она является обязательной и неоплачиваемой.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## 540 доноров сдали плазму для лечения пациентов с COVID-19

Донорами плазмы для лечения пациентов в Москве стали уже более 540 человек. Переливание иммунной плазмы проведено 340 пациентам стационаров, находящихся в критическом состоянии.

Для жителей, переболевших COVID-19 и желающих стать донорами плазмы, работает горячая линия: **(495) 870-4516** (ежедневно с 9.00 до 19.00). В настоящее время согласны стать донорами около 1,5 тысячи человек, перенёвших коронавирусную инфекцию. Им установлена стимулирующая выплата в размере 5 тыс. рублей

за 600 миллилитров плазмы. Пациентам с COVID-19 помогает только плазма с достаточно высоким содержанием антител к коронавирусу, поэтому специалисты ведут строгий отбор. Также врачи оценивают состояние здоровья добровольца: он должен достаточно окрепнуть после перенесённой инфекции.

Эксперты считают переливание плазмы крови с антителами одним из потенциально эффективных методов лечения коронавирусной инфекции.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

### Где можно сдать плазму:

- Центр крови им. О.К.Гаврилова: ул. Бакинская, 31;
- НИИ скорой помощи им. Н.В.Склифосовского: Большая Сухаревская пл., 3, корп. 12;
- ГКБ №52: ул. Пехотная, 3, корп. 1;
- ГКБ им. М.П.Кончаловского: г. Зеленоград, Каштановая аллея, 2, стр. 1

# Передний край борьбы с вирусом

Медики СЗАО  
вытаскивают людей  
с того света,  
рискуя собой

## «Мужчина не верил в вирус и попал в реанимацию с 80-процентным поражением лёгких»

**В** середине апреля на базе хирургического блока 52-й больницы в Щукине было организовано дополнительное отделение реанимации. Сейчас обязанности заведующего отделением исполняет анестезиолог-реаниматолог Рустам Исхаков. Он привык работать с тяжёлыми пациентами. Но с таким количеством людей, нуждающихся в срочной помощи, раньше сталкиваться не приходилось.

— Ситуацию осложняет то, что больные с коронавирусом вынуждены подолгу лежать на животе, ведь именно такой простой метод помогает улучшить их дыхание. Многие из них получают искусственную вентиляцию лёгких через трубку или лицевую маску, которая крепко пристёгнута к лицу пациента и подключена к аппарату ИВЛ. Это действительно очень неудобно и неприятно, так что некоторых пациентов приходится уговаривать, объясняя, что это необходимая мера для их же блага, — говорит он.

Третий месяц Рустам Исхаков работает практически без выходных, иногда оставаясь в больнице до утра.



Рустам Исхаков до и после начала пандемии

Пресс-служба ГКБ №52

— Некоторые наши пациенты поверили в серьёзность вируса только после того, как попали в больницу, — рассказывает он. — Живой пример — 58-летний мужчина, которого в конце апреля привезли в тяжелейшем состоянии. У него было поражено почти 80% лёгких! А начиналось всё с того, что он ездил к другу на метро, не используя средств защиты. «Я не верил в этот вирус», — признался он. Даже когда через несколько дней после поездки почувствовал себя неважно, не вызвал врача, сам сбивал температуру. В результате через

**Всё началось с поездки на метро без маски**

восемь дней — скорая и реанимация... Он пролежал с аппаратом ИВЛ 12 дней, более 20 дней — в реанимации. Только сейчас готовимся перевести его в обычную палату.

По словам Рустама Исхакова, из-за пренебрежения элементарными правилами и средствами защиты в больницу попадают мно-



Реанимации московских больниц по-прежнему заполнены пациентами

Агентство «Москва»

гие. К примеру, в мае была доставлена целая семья — пять человек от 40 до 78 лет.

— Они пригласили в гости на дачу свою родственницу, которая перенесла в лёгкой форме коронавирус и, выписавшись из больницы, решила пренебречь изоляцией, считая, что всё позади. Результат не заставил себя ждать. Самый старший член семьи сейчас в реанимации в крайне тяжёлом состоянии.

Рустам Исхаков работает в отделении реанимации 52-й больницы уже семь лет. Помнит многих своих пациентов, особенно тех, кого удалось буквально вытащить с того света.

— Ещё в начале эпидемии к нам попал 51-летний мужчина. У него были две остановки сердца на фоне инфаркта миокарда, а ещё он был инфицирован коронавирусом.

Помню, как после первой остановки сердца он обратился ко мне: «Доктор, спасите меня: у меня маленькая дочка — мне нельзя умирать!» Сейчас он уже выписался...

В общем, соблюдайте меры защиты, оставайтесь в самоизоляции. Только вместе мы победим коронавирус, иначе скольких он ещё заберёт с собой...

Записала Елена ХАРО



Полина Кривенцева признаётся, что никогда раньше так тяжело не болела

Из личного архива

## «Я не верила, что это когда-нибудь закончится»

Полину Кривенцеву госпитализировали в 52-ю городскую клиническую больницу в Щукине после того, как КТ-снимок показал у неё двустороннюю пневмонию.

— Началось всё с обычного насморка, со слабости и с першения в горле. Сначала я думала, что просто простудилась. Но, когда на четвёртый день температура стала выше 38 градусов, я решила

сделать КТ, — рассказала «СЗ» Кривенцева.

Увидев результат, терапевт тут же вызвала бригаду скорой, и Полину увезли в больницу. Пневмония у неё была в начальной стадии.

— Но если кто-то думает, что коронавирус — это ерундовая болезнь типа гриппа, то это совсем не так, — говорит она. — Спать я не могла пять суток. Слабость и лomo-

та в теле были такие, что я просто сидела на кровати, рыдала, пыталась хоть как-то закрыть глаза, иногда проваливалась в сон после парацетамола и вообще не верила, что это всё когда-нибудь закончится.

Через несколько дней КТ выявила новые очаги воспаления в лёгких.

— Мне стало реально страшно. Казалось, ещё чуть-чуть — и я по-

паду в реанимацию. Я очень благодарна врачам, что они предложили мне тогда ввести донорскую плазму человека, который уже перенёс коронавирус, — говорит Кривенцева.

На следующий день она почувствовала себя значительно лучше. Но пневмонию ещё долго пришлось лечить антибиотиками.

— Я знаю, что до сих

пор есть люди, которые не верят в серьёзность коронавирусной инфекции. Я хочу пожелать им, чтобы они никогда не испытали её действие на себе. Даже характерной слабости, когда почищешь апельсин, а потом 15 минут сидишь на кровати и восстанавливаешь дыхание, обливаясь потом, — говорит Полина.

Наталья АНОХИНА

# Пятнадцать минут — и готово

## Жителей округа начали массово тестировать на наличие иммунитета к коронавирусу

**В** середине мая в 30 городских поликлиниках начали брать анализы крови на коронавирус и иммунитет к нему. Тесты проводят в рамках утверждённой мэром Москвы Сергеем Собяниным программы исследования популяционного иммунитета жителей столицы. Тестирование прошли уже 10 тысяч москвичей. Участников определяли методом случайной выборки.

В СЗАО тесты проводят в филиале №2 поликлиники №115 на проспекте Маршала Жукова, филиале №1 поликлиники №219 на улице Вилиса Лациса и филиале №3 поликлиники №180 на Пятницком шоссе. Корреспондент «СЗ» побывал в поликлинике №219 на улице Вилиса Лациса и посмотрел, как идёт тестирование.

### Приглашение пришло по электронной почте

Айжан Рахимбаева с Новокуркинского шоссе получила по электронной почте приглашение пройти тест. В приглашении был указан и адрес поликлиники.

— Решила не откладывать, ведь это очень важное исследование! Записалась через портал mos.ru. На следующий день пошла сдавать кровь, — рассказывает Айжан.

На входе в поликлинику у Айжан измеряют температуру, выдают маску и перчатки. Всё в порядке: можно идти в кабинет для забора крови. Но, оказавшись температура высокой, девушку сразу бы направили на осмотр к врачу.

Медсестра в защитном костюме просит Айжан закатать рукав и берёт кровь из вены. Пара секунд — и пробирка наполнилась. Кровь направят на исследование в городскую лабораторию. Результат впишут в электронную медицинскую карту.

Александр Калинин с Куркинского шоссе получил приглашение на исследование по СМС



Ольга Чумаченко

### Анализ делают бесплатно

— У меня такая карта есть. Обещали, что результат появится через 3-5 дней. Буду ждать, — говорит Айжан.

### Приходят семьями

Приглашение пройти тест нередко получают целыми семьями. Александр Калинин с Куркинского шоссе рассказывает, что СМС получили и он, и его супруга.

— Жена проверяла мой телефон, чтобы я не пропустил приглашение на анализ. А потом выяснилось, что ей такое же пришло, — говорит он.

В поликлинике на улице Вилиса Лациса каждый день тест проходят око-

ло 200 человек. По словам медиков, приходит как молодёжь, так и люди среднего и старшего возраста. Пациентов приглашают к определённому времени, чтобы не было очередей. Жена Александра Калинина сдала кровь накануне. На следующий день проходит тест пошёл он сам.

— Я, конечно, удивился, что именно нас выбрали. Тест — бесплатный. Да и ждать не пришлось: провёл в поликлинике минут 10-15, — говорит Александр.

### Заодно берут мазки из зева и носа

В соседнем кабинете проводят анализ на наличие COVID-19. Тест предлагают пройти тому, кто раньше его не делал.

Татьяна Кондратьева с улицы Вилиса Лациса

кровь уже сдала. Теперь у неё берут мазки из зева и носа.

— Неприятных ощущений нет, — признаётся она. — Разве что щекотно немного. Можно потерпеть.

Татьяна чётко соблюдает режим самоизоляции. На улицу выходит, только когда нужны продукты. При этом обязательно

надевает маску и перчатки. Жалоб на здоровье нет. — Уверена, тесты подтвердят, что со мной и сейчас всё в порядке, — говорит она.

Роман НЕКРАСОВ

**И** Пункты забора крови открыты с 8.00 до 20.00. Перед сдачей крови не требуется никакой дополнительной подготовки. С собой нужно взять паспорт и медицинский полис

### обратите внимание

### Пройти тест на антитела к COVID-19 могут все желающие

С 27 мая все взрослые москвичи смогут записаться на бесплатное тестирование по определению антител к коронавирусу. Об этом сообщил мэр столицы Сергей Собянин. Привлекать детей к массовому тестированию не планируется в целях их безопасности.

Столичная программа исследований популяционного иммунитета является беспрецедентной по своим масштабам. Тестирование проводят ИФА-методом (иммуноферментный анализ). Он устанавливает наличие либо отсутствие в крови пациента антител IgM (маркер наличия коронавирусной инфекции) и IgG (маркер иммунитета к коронавирусной инфекции).

Исследования позволяют выявить три категории людей. Первая — бессимптомные носители коронавируса. Вторая — пациенты с лёгкой и средней степенью течения болезни, у которых с момента заражения прошло две недели. За это время коронавирус мог опуститься в лёгкие, и мазок из носа и зева может его не обнаружить. Третья категория — жители столицы, которые переболели COVID-19 и выработали антитела к коронавирусу. Поэтому диагностика поможет выявить потенциальных доноров плазмы.

### Результаты анализов на COVID-19 внесут в электронные медкарты

Результаты лабораторных анализов на коронавирус будут появляться в электронной медицинской карте в течение двух-четырех дней с момента сдачи анализа. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Кроме результатов теста ИФА на антитела, в медицинской карте будет информация о тестах ПЦР на сам вирус, сделанных после 20 апреля. Его в

обязательном порядке берут у людей с признаками ОРВИ, у пациентов с пневмонией и всех, кто живёт с пациентом с подтверждённым диагнозом COVID-19.

— Жители также получают подробную расшифровку всех показателей и чёткое объяснение того, что необходимо делать дальше, — подчеркнула вице-мэр.

Татьяна СЕРГЕЕВА

# Изобретателям вирус не помеха

Московские инженеры рассказали в Интернете о своих разработках

**Е**жегодная международная конференция разработчиков современных технологий StartupVillage Livestream прошла 20 и 21 мая. Её организатором стал фонд «Сколково» при поддержке Правительства Москвы. В этом году из-за ограничений, связанных с пандемией коронавируса, конференция проведена в режиме онлайн.

## Стенды стали виртуальными

Столичные власти представили на конференции городскую программу поддержки тех компаний, которые изобретают новые виды электроники и связи, а также разрабатывают современные медицинские препараты и совершенствуют программы обучения специалистов.

— Правительство Москвы показало в онлайн-формате городские программы для тех, кто создаёт и внедряет новые технологии. Основные направления — экосистема для инноваторов, поддержка технологического бизнеса и экспорта, подготовка кадров и дополнительное образование для молодёжи, — сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

Программу оформили в виде интерактивного виртуального стенда. Здесь разместили презентации и видеоролики о том, как



mos.ru

город помогает московским изобретателям искать партнёров за рубежом, а также выделяет им средства для финансирования участия в выставках.

## Науку и бизнес объединили в кластер

Крупнейшим представителем на конференции проектом стал Московский инновационный

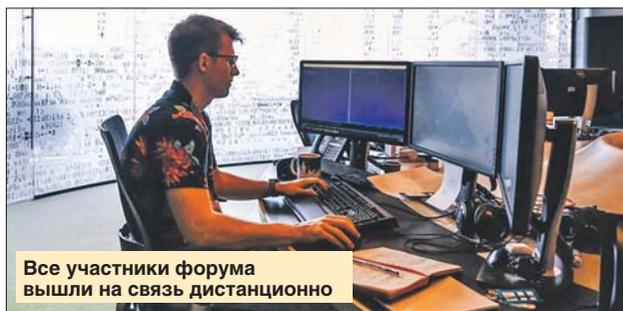
кластер. Эту площадку создали городские власти специально для развития инноваций и кооперации между бизнесом, промышленностью, наукой и городом. Сейчас к нему присоединились уже 2,5 тысячи компаний из Москвы, других регионов России и из-за рубежа.

Также на конференции представили городской проект для студентов Future Tech, программу поддержки бизнеса при выходе на зарубежные



Организатором конференции выступил фонд «Сколково»

mos.ru



Все участники форума вышли на связь дистанционно

mos.ru

## Онлайн-консультации о выходе на международные рынки уже начались

рынки Go Global и возможности города для проверки новых изобретений.

Сами московские изобретатели представили на виртуальной выставке 10 разработок. В их числе — современные экзоскелеты, система раннего обнаружения онкологических заболеваний, основанная на измерении температуры внутренних тканей, система организации удалённой работы.

## Экспорту особое внимание

Особый интерес у участников конференции вызвал виртуальный стенд «IT на экспорт после пандемии». Участники обсудили, как после снятия ограничений можно будет восстановить обмен высокими технологиями. Изобретатели предлагали, как скорректировать производство и преодолеть сложности, которые могут возникнуть у экспортеров из-за временно закрытия границ.

К слову, не дожидаясь итогов обсуждения, столичные власти уже начали консультировать бизнесменов по нынешней ситуации во внешнеэкономической деятельности.

— Предприниматели могут бесплатно получить консультации экспертов. Каждая компания может получить несколько консультаций, — сообщили в городском Департаменте предпринимательства.

Для этого необходимо подать заявку на сайте [moscow-export.com](http://moscow-export.com).

Евгений БАКИН

## Количество выздоровевших больше, чем тяжелобольных



Сергей Собянин в эфире канала «Россия 24»

Телеканал Россия 24/mos.ru

Количество пациентов, выписываемых из больниц, сегодня практически в два раза больше, чем тяжелобольных, которые поступают в больницы. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в эфире телеканала «Россия 24».

В настоящее время при огромном количестве проводимых тестов — около 50 тысяч в сутки — выявляется около 2,5-3 тысяч заболевших.

— Это много, конечно, но это уровень примерно месячной давности. Мы в пике выявляли больше 6 тысяч, то есть выявляемость упала в два раза, — отметил мэр Москвы. — Число пневмоний за последние недели тоже уменьшается.

Тем не менее, несмотря на снижение количества госпитализаций, ежедневно в больницы поступает около тысячи пациентов в тяжёлом состоянии. Такой объём создаёт большую нагрузку на систему здравоохранения. И ситуация продолжает оставаться серьёзной.

ПЦР-тесты на коронавирус сейчас берут в обязательном порядке

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## Предпринимателям отсрочат уплату штрафов

Предприниматели могут оформить отсрочку по уплате штрафов за нарушение земельного законодательства или получить разрешение на их уплату по частям. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы Владимир Ефимов.

— С начала года Госинспекция по недвижимости вынесла предпринимателям 1553 поста-

новления об административном наказании. При этом оказавшиеся в трудном финансовом положении бизнесмены могут получить отсрочку или рассрочку на уплату штрафов. Сейчас рассрочка и отсрочка предоставлены уже по 47 делам на сумму 19,9 миллиона рублей, — отметил он.

Никита ПАНОВ

## На поддержку торговых центров, ресторанов и гостиниц выделено 15 миллиардов

Правительство Москвы утвердило скидки на налоги собственникам коммерческих помещений и тем, кто сдаёт их в аренду. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов.

— Более 6 тысяч частных организаций могут получить поддержку от города. На финансовую помощь могут претендовать собственники и арендодатели коммерческой недвижимости в Москве, которая используется под торговлю, общепит, бытовые ус-

луги или гостиницы. На выплату грантов направят 15,3 млрд рублей, — сказал он.

Получатели субсидии могут потратить эти деньги и возместить налог на имущество или на землю с 1 марта по 1 июля 2020 года.

Полную скидку получают

арендодатели, которые снизили плату за использование помещения в два раза. Если же помещением пользуется сам собственник, он может получить 50%-ную скидку на уплату налогов.

Никита ПАНОВ

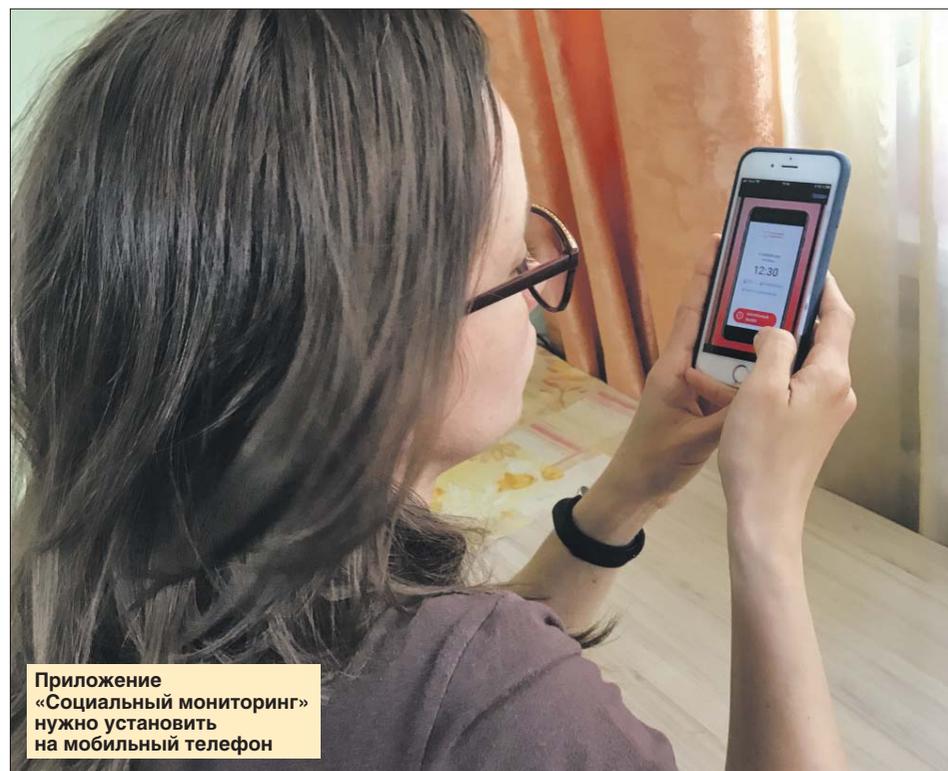
**П**риложение «Социальный мониторинг» защищает здоровых людей от контактов с больными. Об этом в интервью РИА «Новости» рассказал руководитель Департамента информационных технологий г. Москвы Эдуард Лысенко.

# «Социальный мониторинг» помогает сдерживать распространение инфекции

## Самоизоляцию в Москве контролирует специальная программа

### Включи телефон и лечись дома

Он напомнил, что приложение обязаны установить люди, которые заразились коронавирусом, но лечатся дома; проживающие с ними близкие; граждане, имевшие контакт с больными; те москвичи, кому поставлен диагноз ОРВИ. Лысенко напомнил, что эти москвичи обязаны скачать приложение «Социальный мониторинг». Программа периодически напоминает человеку о том, что нужно сделать фото. Снимок должен доказать, что гражданин находится дома. И так до полного излечения. Потом приложение можно удалить. Если у человека старый, кнопочный телефон, ему на время лечения выдают современный, с уже установленной программой. По словам Лысенко, приложение помогает оградить здоровых людей от контактов с больными. Только за последние недели более 3 тысяч носителей коронавируса попытались оформить рабочие пропуска. Приложение не позволило сделать это, в противном случае здоровые москви-



Приложение «Социальный мониторинг» нужно установить на мобильный телефон

чи могли бы столкнуться с ними в магазине или в метро. Сейчас программой пользуются 150 тысяч жителей столицы. К тому же программа позволяет избежать коллапса в системе здравоохранения. Люди, у которых болезнь протекает в лёгкой форме, лечатся дома и не занимают места в больницах. Та-

ким образом, для пациентов с тяжёлой формой болезни всегда есть свободные койки.

### Элемент самодисциплины

Приложение, сообщаемое о нарушении самоизоляции, — дело новое для Москвы и

для мира в целом. При разработке программы столичные специалисты использовали зарубежный опыт. Надо сказать, что наше приложение гораздо тактичнее присматривает за больными.

— У нас упрощённый функционал — это скорее элемент самодисциплины

для тех, кто сидит дома, — поясняет руководитель Департамента информационных технологий.

И это действительно так. К примеру, в Южной Корее все данные о больных поступают в общий доступ сразу. Любой человек может увидеть не только фамилию носителя вируса, но и те места, где он побывал. А в Китае, помимо программы отслеживания, власти бе-

соглашается добровольно побыть в изоляции, сообщает врачу свой адрес и номер телефона, а затем в течение суток скачивает приложение. В ответ ему приходит сообщение с цифровым кодом. Если телефон есть в базе тех, кто лечится на дому, гражданину разрешают доступ к приложению. Кто попало пользоваться «Социальным мониторингом» не может. Это ещё один способ защиты от лишних глаз.

После открытия доступа москвичу надо сфотографироваться на фронтальную камеру своего телефона. Дальше всё просто: приложение будет автоматически отслеживать геолокацию пользователя и сравнивать её с адресом, который указал пациент. А чтобы проверить, находится ли человек на месте, приложение будет присылать сообщение с просьбой снова сфотографироваться в интерьере квартиры.

**После полного излечения приложение можно удалить**

### Как работает программа

Если человек готов лечиться дома, он подписывает документ, в котором

Игорь СИБИРЯК

О работе приложения можно узнать по тел. горячей линии (495) 870-7296 (круглосуточно)



### Проверить цифровой пропуск можно в приложении «Моя Москва»

В мобильном сервисе «Моя Москва» теперь можно узнать статус пропуска, его действие, привязан ли он к карте «Тройка» или к автомобилю.

— Благодаря приложению это можно сделать практически мгновенно и в удобном формате. Достаточно ввести 16-значный код своего цифрового пропуска, и система покажет о нём всю информацию, — сообщили в пресс-службе Департамента информационных технологий г. Москвы.

В сервисе нужно найти раздел «Цифровой пропуск» и зайти в него. Далее нажать на кнопку «Провер-

ить цифровой пропуск» и ввести 16-значный код. Система также позволяет внести изменения в данные или проверить другой пропуск.

Напомним, что оформить цифровой пропуск жители столицы могут тремя способами: онлайн на портале mos.ru, через единую справочную службу Правительства Москвы, позвонив по тел. (495) 777-7777, или с помощью бесплатного СМС-сообщения на номер 7377. В сообщении надо указать код цели и сведения, необходимые для оформления цифрового пропуска.

Никита ПАНОВ

### Оформить пропуск поможет чат-бот

На официальном сайте мэра Москвы заработал виртуальный помощник — чат-бот, который помогает людям зарегистрироваться на портале, оформить пропуск, а также отвечает на вопросы о коронавирусе. Об этом сообщил

руководитель городского контакт-центра Андрей Савицкий.

— Чтобы обратиться к помощнику, достаточно на сайте mos.ru открыть вкладку «Обратная связь», нажать на синий круглый значок и ввести свой во-

прос. Мы расширили базу знаний бота, и теперь он может быстро найти интересующую вас информацию и выдать подходящие ссылки, — сказал он.

Бот также может объяснить, как ввести данные СНИЛС, получить

доступ к электронным услугам и как оплатить «коммуналку» с помощью компьютера. А если у него нет ответа, то вопрос пользователя передадут сотруднику колл-центра.

Иван ПЕТРУШИН

### Работодатели смогут аннулировать пропуска сотрудников через Интернет

Теперь столичные работодатели могут управлять цифровыми пропусками подчинённых через «Личный кабинет» на сайте mos.ru: на официальном сайте мэра Москвы появилась новая функция.

Как сообщил руководитель Департамента информационных технологий г. Москвы Эдуард Лысенко, для управления пропусками нужно зайти в «Личный кабинет» юридического лица или индивидуаль-

ного предпринимателя с помощью электронной подписи и выбрать раздел «Цифровые пропуска». Здесь работодатель увидит всех своих сотрудников, которые получили пропуск для поездки на работу.

С помощью сервиса работодатель сможет как оформлять пропуска для своих подчинённых, так и аннулировать пропуска тех, кто переведён на удалённую работу.

Иван ПЕТРУШИН

**В**рачи и эксперты-эпидемиологи уверены: лишь неукоснительное соблюдение гражданами существующих ограничений способно остановить распространение коронавируса. Прежде всего речь идёт о ношении защитных масок и перчаток.

### Эксперты плохого не посоветуют

По мнению профессора Владимира Чуланова, заместителя директора Института фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний, если прекратить массово применять маски и перчатки в общественном транспорте и в магазинах, инфекция станет распространяться очень быстро, количество заболевших вырастет и мы столкнёмся с новой волной пандемии.

— Пока регистрируются новые случаи заболевания, опасность распространения инфекции сохраняется, и при несоблюдении ограничительных мер эпидемия коронавирусной инфекции может разгореться с новой силой, — поясняет специалист в интервью, опубликованном на сайте Минздрава РФ.

Своего коллегу поддержал и профессор Кристиан Дростен, руководитель отделения вирусологии берлинской университетской клиники Charité. Он отмечает: данные о том, что маски реально сдерживают заболевания дыхательных путей, есть, и они не вызывают сомнений у специалистов.

— Я ношу маску, чтобы не заболеть, или ношу маску, чтобы кто-то другой не заболел, чтобы вирус дальше не передавался. Когда я чихаю, я выделяю крошечные капельки. И когда перед моим ртом находится кусок ткани — целлюлозная ткань, как у маски, или шарф, — он ловит крупные капельки. Тут нечего обсуждать: конечно, это хорошо, — поясняет врач.

### Ограничения нам помогли

Как рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в интервью телеканалу «Россия», благодаря вве-

# Самому — не заболеть и другого — не заразить

## Почему маски важно носить именно сегодня



После возобновления работы промышленных предприятий поток пассажиров московского метро увеличился почти на 1 миллион человек в сутки

Ольга Чуланова

дённому в марте режиму самоизоляции, а также отношению к нему москвичей, которые согласились соблюдать все ограничения, наш город — в отличие от очень многих мегаполисов Европы и Америки — избежал гуманитарной катастрофы. Однако риск ухудшения ситуации остаётся.

**Многие, сами того не зная, являются переносчиками инфекции**

— Надо понимать, что эту проблему так быстро не решить, нам ещё долго предстоит жить в действующих сейчас ограничениях, — сказал московский градоначальник.

Возвращение к нормальной жизни будет проходить постепенно. Начиная с 12 мая в столице возобновилась работа промышленных предприятий. Поток пассажиров в столичном метро увеличился почти на 1 млн человек в сутки, и ношение масок и перчаток в транспорте, а также в других ме-

стах скопления людей, к примеру в магазинах, стало обязательным.

По словам мэра Москвы, свыше 95% пассажиров столичного метро соблюдают масочный и перчаточный режим, в магазинах Москвы этот показатель достигает 93%.

— И это, конечно, хорошая история, когда сами граждане заботятся о том, чтобы защитить себя и окружающих, — сказал Собянин.

О том, что основная часть жителей столицы постоянно носит перчатки и маски, сообщила и депутат Мосгордумы Мария Киселёва.

— Большая часть жителей нашего города очень серьёзно отнеслись к введению масочного и перчаточного режимов, тем самым показав ответственное отношение к своему здоровью и к здоровью близких. Количество пассажиров без перчаток в московском метро снизилось до 7%, и практически 99% пассажиров метро носят маски, — сказала она.

Депутат отметила, что новых случаев заболевания коронавирусом благодаря ответственности москвичей становится меньше. Однако ограничения,

введённые из-за пандемии коронавируса, снимать пока рано.

### Дефицита нет и не будет

Чтобы людям было проще, маски и перчатки стали продавать на входах в метро. По данным городского Департамента транспорта, только за одно утро 12 мая в автоматах, установленных в метрополитене, было куплено более 8,6 тысячи перчаток и почти 3 тысячи масок.

К слову, за отсутствие маски и перчаток при поездках в общественном транспорте мо-

### Маски защищают от вируса, а не нарушают права

По мнению специалистов Роспотребнадзора, обязательное ношение индивидуальных средств защиты от вируса в магазинах не ущемляет права потребителей.

«В том случае, когда введён так называемый масочный режим, любое появление физического лица в общественном месте без маски будет иметь признаки противоправного деяния», — говорится в сообщении, опубликованном

### ВОЗ рекомендует: 5 правил использования маски

1. Нужно убедиться в том, что маска полностью закрывает рот и нос, причём так плотно прилегает, что не остаётся щелей между лицом и её краями.
2. Нельзя трогать маску, когда вы её носите.
3. Если маска становится грязной или влажной, её необходимо заменить.
4. Снимать маску нужно за резинку, не трогая переднюю часть.
5. После каждого использования маску необходимо выбрасывать, а не класть в карман.

севич заплатит штраф в размере 4 тыс. рублей. Для сравнения: житель Германии за такое же нарушение выложит 150 евро — по курсу это примерно 11 тыс. рублей, а в некоторых районах США такое нарушение «потянет» на 1 тыс. долларов.

Промышленные предприятия Москвы и Подмосковья постоянно наращивают выпуск индивидуальных средств защиты. К примеру, только один из резидентов технополиса «Москва» ежедневно производит до 1 млн масок в сутки.

Евгений БАКИН

на официальном сайте ведомства.

Нахождение в магазине или в транспорте без маски создаёт реальную угрозу безопасности, жизни и здоровью. Рискует заразиться сам нарушитель, да к тому же он может быть носителем инфекции, а значит, может заразить других людей. Граждане, которые в такой ситуации не носят маски в публичных местах, по закону могут быть наказаны штрафом.

Игорь СИБИРЯКОВ

## Врачи помогли 600 детям пройти реабилитацию через Интернет

Более 600 детей за время пандемии прошли курс цифровой реабилитации при Научно-практическом центре детской психоневрологии Департамента здравоохранения г. Москвы. Такие цифры назвала депутат Мосгордумы, директор НПЦ детской психоневрологии Татьяна Батышева. Сейчас реабилитацию по проекту «Дневной стационар 2.0» в онлайн-стационаре продолжают более 300 детей.

С ними работают мультидисциплинарные команды, состоящие из неврологов, ортопедов, психологов, логопедов и других специалистов.

— 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 Батышева, — цифровое и информационное вза-

имодействие по всем вопросам и во всех форматах работы осуществляется по защищённым каналам связи через платформу [dp.niioz.ru](http://dp.niioz.ru).

Татьяна Батышева подчеркнула уникальность проекта: им уже заинтересовались специалисты из регионов. Также она сообщила, что НПЦ работает над проектом реабилитации детей после коронавирусной инфекции.

Вера ШАРАПОВА

## На каждой станции МЦК появились антисептики

В 31 вестибюле платформ Московского центрального кольца появился 141 аппарат для обработки рук в поездке. Об этом рассказали в пресс-службе Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры г. Москвы:

— Санитайзеры установили на каждой станции МЦК. Мы устанавливаем их везде, где это необходимо, — в метрополитене, на МЖД и пригородном железнодорожном транспорте. Всего их уже около 2 тысяч.

Столичные власти просят обязательно дезинфицировать руки, даже если пассажир в перчатках.

Напомним, что теперь москвичи должны носить маску и перчатки в общественном транспорте. Приобрести средства индивидуальной защиты можно в метро в автоматах возле входа на станцию. Маска обойдётся в 30 рублей, перчатки — в 20, а комплект стоит 50 рублей.

Никита ПАНОВ

# Москва поддерживает медиков

## Какие выплаты им полагаются

**Г**ород постоянно принимает меры для поддержки тех, кто рискуя жизнью, помогает больным коронавирусом, а также оказывает поддержку отраслям, наиболее пострадавшим в условиях пандемии. Одной из самых уязвимых остаётся социальная сфера.

### Тем, кто работает в стационарах

Сотрудники стационаров, где помогают COVID-пациентам, ежемесячно получают дополнительные стимулирующие выплаты за счёт бюджета Москвы: врачи — 70 тыс. рублей, средний медицинский персонал — 50 тыс. рублей, младший — 30 тыс. рублей. Молодым специалистам (ординаторам) установлена зарплата в размере 90 тыс. рублей. Кроме того, ежемесячную доплату в стационарах получают работники отделений лучевой диагностики, патологоанатомических отделений, а также лабораторий, проводящих исследования биологических материалов. Врачам дополнительно начисляют 70 тыс. рублей в месяц, среднему медперсоналу — 50 тыс. рублей в месяц, младшему медперсоналу и остальным работникам — 30 тыс. рублей в месяц.

### Сотрудникам скорой помощи и амбулаторных учреждений

Установлены надбавки медработникам выездных бригад скорой и неотложной медицинской помощи, которые помогают пациентам с подозрением на ко-

ронавирусную инфекцию. Врачи дополнительно получают 50 тыс. рублей в месяц, а средний медперсонал — 30 тыс. рублей в месяц.

Также начисляют надбавку к зарплате медицинскому персоналу, который в амбулаторных условиях оказывает помощь пациентам с коронавирусной инфекцией или с подозрением на неё. Для врачей доплата составляет 70 тыс. рублей в месяц, а для среднего медицинского персонала — 50 тыс. рублей в месяц.

**Поощрение из столичного бюджета выплачивается в дополнение к федеральным надбавкам**

### Общероссийские доплаты

Материальное поощрение из столичного бюджета выплачивается в дополнение к надбавкам, установленным на федеральном уровне. Так, ежемесячная федеральная доплата врачам, оказывающим специализированную медицинскую помощь в стационарах, составляет 80 тыс. рублей, среднему медперсоналу — 50 тыс. рублей, младшему медперсоналу — 25 тыс. рублей. Также 50 тыс. рублей в месяц получают врачи скорой помощи, а фельдшеры, медсёстры и водители экипажей машин — по 25 тыс. рублей в месяц.

Вера КАЗАНСКАЯ

## Ребенок до семи лет даст право на стипендию

Для матерей с детьми дошкольного возраста, участвующих в городской программе обучения, установлена стипендия размером 12 130 рублей в месяц. Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин.

С марта этого года обучиться новой профессии по городской программе могут неработающие женщины с детьми в возрасте до семи лет (раньше она была доступна только мамам, находящимся в отпуске по уходу за ребёнком до трёх лет). Также теперь в программе могут участвовать женщины — индивидуальные предприниматели и само-

занятые, занимающиеся воспитанием детей дошкольного возраста.

Обучение бесплатное, длительность программ — от двух недель до двух месяцев, занятия проходят дистанционно. Наибольшей популярностью пользуются курсы по информационным технологиям и коммуникациям.

Ожидается, что до конца года переобучение пройдут четыре с половиной тысячи матерей. Подать заявку можно на портале столичного центра занятости населения «Моя работа» [czi.mos.ru](http://czi.mos.ru).

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## Поддержка медицинских работников в Москве

### Надбавки к заработной плате за риск и работу с пациентами с COVID-19

● Выплаты из федерального бюджета, тыс. рублей в месяц



● Выплаты из городского бюджета, тыс. рублей в месяц



### Дополнительные меры поддержки

● Обеспечение средствами индивидуальной защиты



● Бесплатное проведение анализов

- На выявление инфекции
- На наличие антител к коронавирусу

● Бесплатная парковка для автотранспорта врачей и медицинского персонала с 13 апреля

● Оплата такси для проезда до места работы и обратно

● Проживание в столичных гостиницах, включая завтрак и ужин, услуги прачечных

## Дополнительная помощь врачам и медсёстрам

Все медики, работающие с коронавирусными больными, обеспечиваются средствами индивидуальной защиты. Это защитный костюм, бахилы, перчатки, очки и респираторы. Медперсонал регулярно сдаёт анализы на COVID-19.

Позаботились в столице и о других потребностях медиков. Так, медперсонал, который работает с больными коронавирусной инфекцией, с 13 апреля может парковаться бесплатно.

Также медработники могут бесплатно пользоваться такси для проезда до места работы и обратно. У врачей есть возможность бесплатно проживать в столичных гостиницах, где им предоставляют питание и услуги прачечной, чтобы они не подвергали риску заражения родных и близких. Услуги оплачивают из городского бюджета. Помощь с питанием и другими услугами медикам оказывают бизнес-сообщество и волонтеры.

## Дежурные группы в детских садах будут работать и летом

Пока не сняты ограничения, введённые из-за пандемии коронавируса, родители могут привести своего ребёнка-дошкольника в специальную дежурную группу детского сада. Такие группы будут работать всё лето, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

— Если неделю назад в такие группы ежедневно приводили 2,5 тысячи малышей, то уже сегодня — 4,5 тысячи. И я думаю, что мы сохраним работу дежурных групп

до конца лета, — сказал он.

Мэр подчеркнул, что детям, которые посещают дежурные группы, каждый день измеряют температуру. Педагоги внимательно следят за их самочувствием. А помещения постоянно проветривают и убирают в них.

Чтобы оставить ребёнка в дежурной группе, достаточно заранее позвонить в детсад и предупредить воспитателей. Группы работают в каждом детском саду Москвы.

Иван ПЕТРУШИН

## Какую помощь получают пенсионеры, семьи с детьми и безработные

В Москве с 23 марта работает единый колл-центр по вопросам, связанным с коронавирусной инфекцией, — тел. (495) 870-4509. За это время операторы приняли более 1 млн звонков, из них 370 тысяч — заявки на получение социальных услуг: доставка продуктов и лекарств.

Более 1,8 млн москвичей 65 лет и старше, а также люди с хроническими заболеваниями получили денежные выплаты в размере 4 тыс. рублей. Материальную помощь выделили в качестве поддержки и компенсации дополнительных расходов.

Были увеличены пособия на детей от трёх до семи лет в малообеспеченных семьях. Размер ежемесячного пособия установлен в размере 50% от величины прожиточного минимума ребёнка и составил 7613 рублей.

Учреждения поддержки семьи и детства продолжают оказывать помощь семьям с детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации. Их обеспечивают продовольствием, вещами, товарами длительного пользования. Услугу оказывают дистанционно — с использованием электронных социальных сертификатов.

Упрощён порядок оформления статуса безработного. Кроме того, центры занятости перешли на работу в удалённом формате. И теперь безработные москвичи могут пройти перерегистрацию без личного присутствия, сохранив назначенные выплаты и пособия. Также введены дополнительные выплаты для безработных, сумма пособия может составить 19 500 рублей.

Повышенное пособие по безработице получают уже более 40,5 тысячи москвичей.

Вера КАЗАНСКАЯ

## Онлайн-ресурсы для бизнеса

Получить ответы на все вопросы о поддержке бизнеса можно с помощью сервиса <https://mbm.mos.ru/vmeste>. На сайте можно рассказать о проблемах, которые возникли, и предложить решение.

Также для предпринимателей работает горячая линия. Задать свои вопросы можно по тел. (495) 276-2417, пн. — чт. с 9.00 до 18.00, пт. с 9.00 до 17.00, сб. — вс. с 10.00 до 16.00.

## ДТП

## На Карамышевской набережной пострадал водитель

13 мая около 6 часов утра водитель автомобиля «Форд Фокус» следовал по улице Народного Ополчения. На перекресток с Карамышевской набережной он, по словам очевидцев, выехал на красный свет, и «Фокус» столкнулся с автомобилем «Форд Фиеста», ехавшим по набережной на зелёный сигнал светофора. Пострадал при этом водитель «Фиесты», с различными травмами он самостоятельно обратился к медикам.

## Врезался в КамАЗ в Митине

14 мая в 11 часов утра 32-летний водитель КамАЗа вёл машину по Пятницкому шоссе со стороны МКАД. Недалеко от дома 6 КамАЗ из-за несоблюдения водителем нужной дистанции врезался в ехавший впереди грузовик той же марки. При столкновении двух КамАЗов травмы получил 30-летний пассажир одного из них. Мужчину госпитализировали.

## В Строгине столкнулись три автомобиля

19 мая около полудня 35-летний таксист, управляя автомобилем «Киа Оптима», ехал по проспекту Маршала Жукова со стороны МКАД. Возле дома 79 он из-за несоблюдения безопасной дистанции врезался в ехавшие впереди автомобили — «Тойоту Камри» и «Ленд Ровер». При столкновении трёх машин различные травмы получили пассажиры такси — 26-летний мужчина и шестилетний ребёнок, несмотря на то, что малыш находился в специальном детском кресле и был пристёгнут. Пострадавших доставили в лечебные учреждения.

ОГИБДД УВД по СЗАО

# Багаж в машину грузите сами

Как сейчас правильно ездить в такси

**Д**ля тех, у кого нет личного транспорта, такси сегодня стало средством передвижения, позволяющим добраться до места без лишних контактов. Но перед поездкой нужно учесть несколько нюансов.

## Главное — маска

— В такси следует вести себя так же, как и в любом общественном месте, — говорит врач Сергей Своеволин, заведующий отделением 67-й больницы. — Заказав такси, заранее наденьте маску чистыми руками, то есть ещё дома.

Маска должна быть и у таксиста. Опрос знакомых, которые недавно пользовались такси, показал: таксисты этого правила обычно не нарушают. Более того, они нередко делятся масками из своих запасов с беспечными пассажирами, не позаботившимися о средствах защиты.

После каждого пассажира таксист должен протереть антисептиком ручки, сиденье и подлокотники. Но, скорее всего, вы этого не увидите: таксисты стараются сделать это сразу после высадки пассажира, в ожидании очередного вызова, чтобы потом не терять времени. К моменту посадки следующего клиента остатки антисептика как раз успеют высохнуть.



Проверка пропуска у пассажира такси на проспекте Маршала Жукова, 90

## Немного опустите стёкла

Большинство пассажиров садятся теперь на заднее сиденье: всё-таки подальше от водителя, который общается с десятками людей каждый день. Лучше всего —

волин. — В любом случае объём салона легковой машины невелик, а его вентиляция устроена таким образом, что воздух в нём перемешивается.

А вот немного опустить стекло со своей стороны для притока свежего воз-

просите водителя лишь открыть крышку багажника. Сразу вежливо предупредите его, что свои вещи вы погрузите и выгрузите самостоятельно.

## Без пропуска — штраф

Таксист не просто может проверить у пассажира пропуск на передвижение по городу, он обязан это сделать, иначе накажут и самого таксиста.

— Как у водителя, так и у всех пассажиров, за исключением детей младше 14 лет, должны быть при себе действующие пропуска на передвижение по городу, — напомнил начальник ОГИБДД УВД по СЗАО Владимир Ша-

повалов. — Это требование распространяется на все транспортные средства, в том числе и на автомобили такси.

При отсутствии пропуска у одного из пассажиров штрафуют на 4 тыс. рублей как его самого, так и водителя. Сейчас сотрудники ДПС совместно с Росгвардией регулярно проводят в СЗАО рейды по выявлению таких нарушителей, так что рисковать не стоит. Тем более что пропуск для поездки на такси оформить проще, чем какой-либо другой: не нужно привязывать к нему ни «Тройку», ни номер машины, и действовать он начинает сразу после оформления. Не забудьте также взять с собой паспорт.

Василий ИВАНОВ

## Таксист имеет право попросить вас показать разрешение на передвижение

по диагонали, тем более что в машину безопаснее садиться справа. Но как быть, если пассажиров несколько?

— Не стоит чересчур беспокоиться по этому поводу, — считает Свое-

духа будет нелишним. Но в меру: чтобы вас не продуло, учитывайте погоду и длительность поездки.

Одноразовые перчатки, как и маску, надеть надо ещё дома.

Если едете с багажом,

### Сообщение о возможном установлении публичного сервитута для прокладки сетей связи в целях реализации программы реновации жилищного фонда в городе Москве: размещение жилого дома с инженерными сетями и благоустройством территории по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, 5/1

1. Наименование уполномоченного органа, которым рассматривается ходатайство об установлении публичного сервитута:

Департамент городского имущества города Москвы.

2. Цель установления публичного сервитута:

Прокладка сетей связи в целях реализации программы реновации жилищного фонда в городе Москве: размещение жилого дома с инженерными сетями и благоустройством территории по адресу: г. Москва, ул. Генерала Глаголева, 5/1.

3. Адрес или иное описание местоположения земельного участ-

ка (участков), в отношении которого испрашивается публичный сервитут:

Земельный участок с кадастровым номером 77:08:0010006:6221 по адресу: г. Москва, Хорошёво-Мнёвники, квартал 83, корп. 6.

4. 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 учёте прав на земельные участки, а также срок подачи указанных заявлений, время приёма заинтересованных лиц для оз-

накопления 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 «одного окна» Департамента городского имущества города Москвы по адресу: г. Москва, 1-й Красногвардейский пр., 21, стр. 1. Приёмное 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 учёте 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.

5. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута:

<https://www.mos.ru/dgi>.

6. Реквизиты решений об утверждении документа территориального планирования, документации по планировке территории, программы 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:

Технические условия №МППЦКТУ-157 на подключение к сети кабельного телевидения, телефонной сети, сети передачи данных (ПД) и сети проводного веща-

ния проектируемого объекта нового строительства от 27.03.2019 №03/05/173-ОП/11778/10041.

7. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети Интернет, на которых размещены утверждённые документы территориального планирования, документации по планировке территории, программа комплексного развития систем коммунальной инфраструктуры поселения, городского округа, инвестиционная программа субъекта естественных монополий, организации коммунального комплекса, указанные в ходатайстве об установлении публичного сервитута:

<https://www.mos.ru/dgi>.

официально

# Уйдут гипертония и боли в суставах

Автор отечественной системы атлетизма Владимир Петров поделился простым комплексом упражнений для людей после 60 лет



Артур Новосильцев

Об уникальном человеке с улицы Героев Панфиловцев — **Владимире Петрове** — мы уже рассказывали в одном из наших номеров. Автор знаменитой системы «Петралг», он по праву считается одним из основателей отечественной системы атлетизма. Начиная с 1960-х годов Владимир Константинович разрабатывал индивидуальные комплексы упражнений для спортсменов олимпийской сборной СССР — тяжелоатлетов, легкоатлетов, пловцов. В его системе алгоритмы на разные случаи: исправление осанки, наращивание мышц, реабилитация после травм.

Сегодня Владимир Петров на пенсии. И хотя

в этом году ему стукнет 80 лет, ведёт активный образ жизни. Как и все пожилые люди, он находится на вынужденной самоизоляции, но уверен, что невозможность выходить на улицу не повод киснуть в кровати у телевизора.

— Ежедневную утреннюю гимнастику никто не отменял, — говорит он. — Особенно важно регулярно заниматься людям после 60 лет, ведь сегодня это время второй молодости. И я бы хотел поделиться простым комплексом упражнений, рассчитанным на этот возраст. Делая их ежедневно, можно не только оставаться в строю, но и избавиться от гипертонии и болей в суставах и мышцах.

## Начинаем прямо в постели

Гимнастика в постели — так называемая волевая гимнастика. Если заниматься ею систематически, то результат сказывается через две недели: организм оживает, мышцы становятся крепче.

Едва проснувшись, начинайте постепенно напрягать и расслаблять все мышцы поочередно. Чуть напрягли предплечье одной руки, потом плечо, потом кисть. Затем переходим к другой руке, потом напрягаем ноги. Длительность напряжения — две секунды каждое. Дыхание при этом ровное, спокойное.

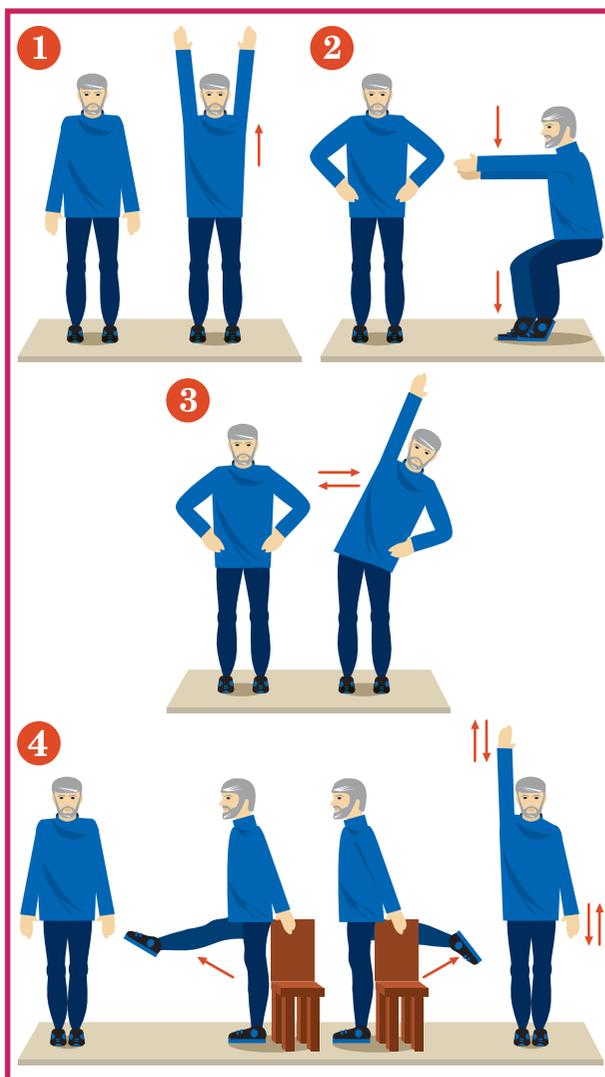
## Тянемся к потолку

Потягивания улучшают кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса.

Встаём ровно, ноги на ширине плеч. Выпрямляем позвоночник, как будто тянемся затылком к потолку, и начинаем медленно потягиваться, поднимая руки вверх. При потягивании — глубокий вдох, при возвращении в позицию руки вниз — полный выдох.

## Приседания

Они увеличивают подвижность суставов ног, улучшают кровообращение. Выполняем мед-



ленно. Кто-то может выполнить полное приседание, кто-то четверть, держась за спинку стула. Встаём ровно, руки на пояс. Начинаем приседать, отрывая пятки от пола. Упражнение можно совмещать с поднятием и опусканием рук перед со-

бой. Плечи при этом стараемся держать ровно.

## Наклоны

Наклоны в стороны улучшают деятельность органов брюшной полости.

Ноги на ширине плеч,

позвоночник ровно. При наклонах одна рука на пояс, другая тянется вверх, ладонь вытянута в струну. Делаем в удобном темпе. Дыхание должно быть ровным.

## Маховые упражнения

Делая маховые упражнения для рук и ног, мы добиваемся увеличения подвижности в суставах и усиления деятельности органов кровообращения и дыхания.

Встаём ровно, ступни прижаты друг к другу. По очереди начинаем делать махи: сначала одной ногой — вперёд, назад, — потом другой ногой, держась за спинку стула. Затем переходим к упражнениям для рук. Одну руку вытягиваем максимально вверх, другую одновременно тянем вниз. Меняем положение. И так — три-пять минут в умеренном темпе.

## Дышим правильно

Заключительное упражнение направлено на нормализацию дыхания и кровообращения.

Встаём прямо. Стараясь замедлить частоту дыхания, сделать его ровнее и глубже. Через две-три минуты делаем максимально глубокий вдох и полный выдох.

Записала  
Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

## «Московское долголетие» запускает занятия по садоводству

Программа «Московское долголетие» запускает онлайн-направление «Садоводство», которое поможет дачникам с пользой проводить время в режиме самоизоляции. На видеоуроках зрителей научат выращивать болгарский перец, ухаживать за клумбами и молодыми многолетниками, расскажут, как подготовить домашние растения к переезду на дачу.

А ведущий спортивный тренер программы Валентин Эйхман покажет фитнес-упражнения, в которых вместо спортивного инвентаря можно использовать грабли, лопату, лейку или тачку.

Ну а сами участники «Московского долголетия», которые проводят

время в самоизоляции за городом, устроили в социальных сетях флешмоб #ГероиКарантинаНаДаче. Так, одна из участниц проекта Светлана Фролова, несмотря на плотный график дачных работ, находит время для тренировок.

— Садовые принадлежности могут стать отличным спортивным инвентарём, а газон перед домом — площадкой для танцев, — говорит она.

Присоединиться к флешмобу можно, разместив дачные истории или фото в социальных сетях с хэштегом #ГероиКарантинаНаДаче.

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

Программа «Московское долголетие»: [www.mos.ru/city/projects/dolgoletie](http://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie)

## Преподаватель РХТУ вошёл в число лучших огранщиков драгоценных камней в России



Работа мастера из цитрина «Инь-Ян»

Эдуард Ахметшин знает о камнях всё

Ассистент кафедры химии и технологии кристаллов Эдуард Ахметшин преподаёт в Тушинском комплексе РХТУ на улице Героев Панфиловцев. Под его руководством будущие химики-технологи разрабатывают методы выращивания искусственных драгоценных камней: благородных опалов и бирюзы, а также методы обработки драгоценных камней.

А вот собственные работы Ахметшина включили в престижный профессиональный сборник «Лучшие художники России. Декоративно-прикладное искусство. 2020 год».

— В сборнике представлено несколько моих работ. В частности, бесцветный топаз «Снежинка», за огранку которого в 2012 году я получил первый приз на международ-

ной ювелирной выставке в Гонконге, — говорит Ахметшин.

По его словам, на эту работу ушло около трёх часов. С помощью шлифовального станка Эдуард превратил камень в шестигранник, похожий на снежинку, и отполировал его так, что поверхности стали глянцевыми.

Изучением камней Эдуард Ахметшин увлёкся ещё в детстве, ведь его мама была начальником базы снабжения геологов. А в студенческие годы во время преддипломной практики он открыл Каркидинское месторождение демантоида на Урале; оно разрабатывается до сих пор. В нулевые Ахметшин одним из первых в мире разработал технологию огранки жемчуга. До этого считалось, что жемчуг огранке не поддаётся.

Елизавета БОРЗЕНКО

# Легенда №17 начиналась в Северном Тушине

Валерий Харламов в 1970-х жил на улице Свободы

**В** марте 1970 года Валерий Харламов впервые надел форму с номером «17». Это произошло на чемпионате мира в Стокгольме, где он во второй раз стал чемпионом мира — в финале наши обыграли шведов со счётом 3:1. В то время восходящая звезда советского хоккея жил в Тушине, на улице Свободы. О своём отце «СЗ» рассказала дочь хоккеиста Бегонита Харламова.



Роман Бегонитов

## Мама хоккеиста была испанкой

Необычное имя у неё — от бабушки.

— Папина мама была испанка — из детей, которых в 1937-38 годах, когда в Испании началась гражданская война, вывезли в СССР, — рассказывает она. — Когда я родилась, папа сказал: «Пусть будет в честь бабушки — Бегонита, то есть маленькая Бегоня».

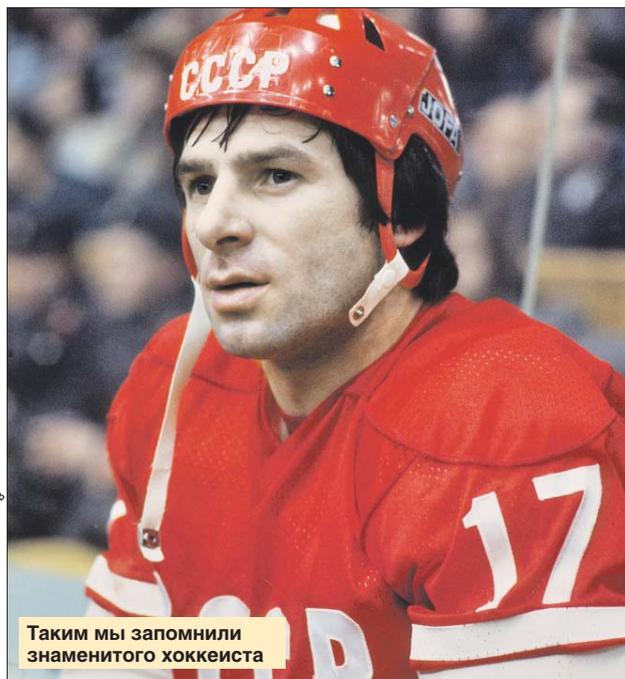
Полное имя мамы хоккеиста — Бегоня Хермана Орибе Абад Бараона Арранс. В Советском Союзе она стала просто Бегоня.

Бегоня работала в лаборатории на оборонном заводе «Коммунар», недалеко от Белорусского вокзала. Там же трудился и Борис Сергеевич Харламов, отец хоккеиста. Познакомились они на танцах в заводском Доме культуры.

Именно Борис Сергеевич приобщил сына к спорту. В детстве у Валерия обнаружили порок сердца. Желая укрепить здоровье мальчика, отец начал играть с ним в хоккей во дворе, привёл в секцию.

## Служебное жильё

Вторая половина 60-х стала временем восхождения Валерия Харламова. В 1968-м он становится чемпионом СССР в составе молодёжных



Таким мы запомнили знаменитого хоккеиста

Александр Яковлев/TAR-TASS

команд. В 1969-м получает первый титул чемпиона мира — всего их будет восемь, а в 21 год — звание «Заслуженный мастер спорта».

В 1970 году Харламов стал ключевым игроком основного состава ЦСКА и ему дали служебное жильё — однокомнатную квартиру в новенькой панельной двенадцатиэтажке на улице Свободы, 63.

Этот адрес стал местом дружеских встреч и паломничества поклонниц. Популярность хоккеистов в то время была сумасшедшей, фанатки встречали ребят до и после тренировок, проводили до дома. Друг Харламова, Михаил Туманов,

вспоминал, что девушки иногда попадались очень настойчивые, даже назойливые: прошмыгнув в квартиру, как мышь, казалось, уже не отстанут.

Холостяцкая жизнь продолжалась до 1976 года. Сбудущей женой Ириной, студенткой МЭИ, Харламов познакомился в кафе. В том же году они поженились, вместе с сыном Сашей переехали к матери Ирины Нине Васильевне на Авиамоторную.

## Родителей заменила бабушка

— Брат на два года меня старше, он лучше отца помнит, папа его и на лёд ставил, а у меня образ отца

сложился больше по фотографиям и рассказам, — говорит Бегонита.

В 1981 году, когда Валерий и Ирина Харламовы разбились на машине, возвращаясь с дачи, Бегоните было четыре года, брату Саше — шесть. Они остались с бабушкой Ниной Васильевной. Чтобы воспитывать внуков, она ушла на пенсию, хотя ей не исполнилось ещё и пятидесяти.

Нина Васильева отдала внуков заниматься спортом.

— В ЦСКА шёл набор мальчиков-хоккеистов и девочек — в фигурное катание, и нас записали. Бабушка возила нас на тренировки два-три раза в неделю. Как это ей удавалось, сегодня понять трудно. Дорога занимала около часа, — вспоминает Бегонита.

## В жизни было не так, как в фильме

Фигурное катание Бегоните нравилось, но она часто простужалась. И тогда её отдали в художественную гимнастику. Она стала мастером спорта, окончила Институт физкультуры, потом курсы аэробики.

Когда девять лет назад решили снять фильм о Валерии Харламове «Легенда №17», родным хоккеиста принесли сценарий.

— Толстенный такой талмуд, — вспоминает Бегонита. — Читать про свою жизнь, увиденную со стороны, странно. Замечаешь нестыковки. К примеру, в фильме папа с мамой знакомятся у аэровокзала: он тащит ей чемодан до автобуса. А на самом деле всё произошло в кафе. Он пригласил её танцевать, а когда провозжал — довёз до дома на своей «Волге» и сказал, что работает таксистом. Через некоторое время мама с бабушкой включили телевизор, а там — трансляция хоккея, и нападающий крупным планом. Бабушка говорит: «Какой парень, вот кому-то повезёт!», а мама: «А ты знаешь, я с ним встречаюсь...»

Марина МАКЕЕВА

## Дом легендарного хоккеиста осаждали поклонницы

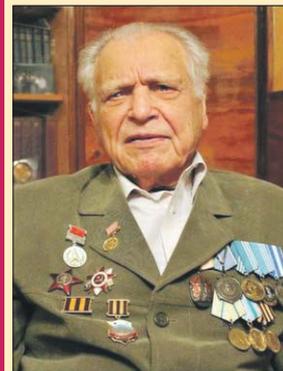


Однокомнатную квартиру в доме 63 на улице Свободы Харламову дали, когда он стал ведущим игроком ЦСКА

Ольга Чумаченко

## 75 лет Великой Победе

### Иван Дудоров из Строгина служил на Балтийском флоте



После войны Иван Васильевич посвятил жизнь науке

Ивану Васильевичу Дудорову с Таллинской улицы было 15 лет, когда началась война. Подросток устроился работать электромонтёром на московский завод «Электросвет», а через год узнал о наборе в Соловецкую школу юнг.

— Набирали исключительно добровольцев по заявлению и с согласия родителей. Мама у меня умерла до войны. За отца я расписался с его согласия, — вспоминает он.

В 1943 году корабельного электрика Дудорова направили служить на Балтийский флот, в 4-й дивизион сторожевых катеров. Опасности на море подстерегали не только во время боёв.

— Мы находились в дозоре в Финском заливе, когда начался страшный шторм. Катер кидало, как щепку. За борт выбросило командира. Я выбежал на палубу, схватился руками за нижние леера и повис за бортом, чтобы офицер уцепился за мои ноги. Подоспевшие моряки вытащили нас на палубу, — рассказывает он.

В 1944 году под Таллином Иван Дудоров спас катер от пожара.

— Во время боя осколком от фашистского снаряда пробило всасывающий патрубок



На войну Дудоров ушёл добровольцем

главного двигателя. Бензин попал на разогретый мотор. Вспыхнуло пламя, возникла угроза взрыва. Секунды решали всё. И тогда командир отделения мотористов Ковалёв и я, схватив асбестовые маты, накрыли ими огонь. Пламя всё равно пробивалось. Тогда мы, не думая об ожогах, своими телами плотно прижали маты к машине. Лишённый притока воздуха огонь погас, — вспоминает ветеран.

За этот подвиг Дудоров был награждён орденом Красной Звезды. Среди его наград также орден Отечественной войны 2-й степени, медали Ушакова, «За оборону Советского Заполярья», «За оборону Ленинграда», «За победу над Германией».

Демобилизовался он в 1953 году в звании мичмана. Устроился работать механиком в Радиотехнический институт Академии наук СССР, где участвовал в разработке и изготовлении линейного ускорителя электронов. С 1959 года стал работать в Научно-исследовательском центре электронной вычислительной техники. За труд в мирное время награждён орденом «Знак Почёта» и нагрудным знаком «Изобретатель СССР».

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

## Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ,  
ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ  
ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ (495) 681-3645

SZAOPRESSA@MAIL.RU,  
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

# Когда дом становится крепостью

Психолог из Щукина рассказала, как продержаться до конца самоизоляции и не сойти с ума

**Д**а, впервые мы оказались дома так надолго. На второй месяц от самоизоляции устали даже самые отъявленные интроверты. Как не сойти с ума от вынужденного заточения, «СЗ» рассказала Вероника Казанцева, семейный психолог из Щукина.



Из личного архива

## Спланируйте тревогу

— Во-первых, хочу всем нам посочувствовать. Постоянное нахождение в четырёх стенах — действительно крайне стрессовая ситуация, — говорит Вероника Казанцева. — Поэтому наша главная задача — стараться жить в новых условиях нормальной жизнью.

Разным людям справится с тревогой помогут разные вещи.

— Организованным людям может помочь простая техника «планирование тревоги», — говорит психолог. — С 19.00 до 19.30 я беспокоюсь о коронавирусе. В это время я читаю новости о заболевших, ужасаюсь подробностям. Но в 19.30 — всё, заканчиваю и переключаюсь на свою обычную жизнь.

**Главное — не требуйте от себя невозможного**

## Выберите источники информации

Кстати, о новостях. Лучше смотреть и читать их раз в день и выбрать для этого источники, которым вы доверяете.

— Не открывайте ссылки и посты в соцсетях, пестрящие устрашающими заголовками. Иначе может возникнуть эффект ноцебо, когда человек начинает ощущать симптомы болезни, о которых слышит в ново-

стях, и ему по-настоящему может стать плохо, — говорит специалист.

Хорошо бы ещё меньше общаться в это время со знакомыми, которые склонны нагнетать обстановку или сами страдают от ипохондрии.

## Организируйте место тишины

Тяжелее всего переносить самоизоляцию большим семьям.

— Организуйте в квартире место тишины: если нет отдельной комнаты, это может быть уголок в кресле или «шалаш» из подушек. Договоритесь, что каждый может уединиться в этом месте и никто не имеет права его трогать.

Не сойти с ума от круглосуточной суеты вокруг уроков, обеда, игр, капризов поможет только распорядок дня.

— Продумайте расписание и повесьте его на холодильник. Обсуждайте заранее, что будете делать завтра: это дисциплинирует, — советует психолог.

Супругам, работающим дома, специалист рекомендует организовать рабочие места в разных ком-



Супругам вредно физически находиться рядом целый день

Андрей Попов/Фотобанк Лори

натах либо в кухне и в комнате, чтобы физически не находиться рядом друг с другом весь день.

## Создавайте ритуалы

Это простые ежедневные повторяющиеся действия. Вспомните свои старые ритуалы.

— Например, каждое утро вы собирались на работу под любимую музыку. Продолжайте это делать и сейчас. Этот ритуал будет тем «мостиком», который соединяет нашу жизнь «до» с той жизнью, которая будет «после», — советует психолог.

Придумайте новые ритуалы. Например, каждый раз во время похода в магазин делать фото чего-то необычного и выкладывать в соцсети или учить в день по несколько английских слов.

— И главное — не надо требовать от себя невозможного. Осваивать новые умения в самоизоляции способны немногие. Сидение дома скоро закончится, и надо будет дальше работать, воспитывать детей. На это нужны будут силы, а самобичевание только расходует ваши бесценные ресурсы. Поэтому относитесь к себе максимально береж-

но. Старайтесь полноценно питаться, высыпаться, спокойно заниматься домашними делами или, если нет сил, просто отдыхать, — говорит психолог.

Елизавета БОРЗЕНКО

## Когда обращаться к психологу

Если ваша тревога совсем вышла из-под контроля — у вас начались панические атаки, приступы агрессии, бессонница, — обратитесь к психотерапевту. Сейчас многие консультируют онлайн. Бесплатную помощь психолога можно получить по телефону (495) 051

# Художница с Живописной улицы приготовила необычный подарок врачам

Художница Елена Серебрякова с Живописной улицы сделала памятный подарок врачам диагностического центра (ДЦ) №5, где помогают пациентам с COVID-инфекцией: здесь работает друг её сына. Она написала картину, на которой запечатлён момент, как настоятель храма Воздвижения Креста Господня в Митине иерей Стахий Колотвин вручает медикам икону Николая Чудотворца.

— Ко мне обратился мой хороший знакомый — врач Денис Прокофьев, заведующий отделением. Он поделился, что многие его коллеги, которые работают практически круглосуточно, морально истощены и им нужна духовная поддержка, — рассказал отец Стахий.

Священник сразу же приехал в КТ-центр, где отслужил моле-

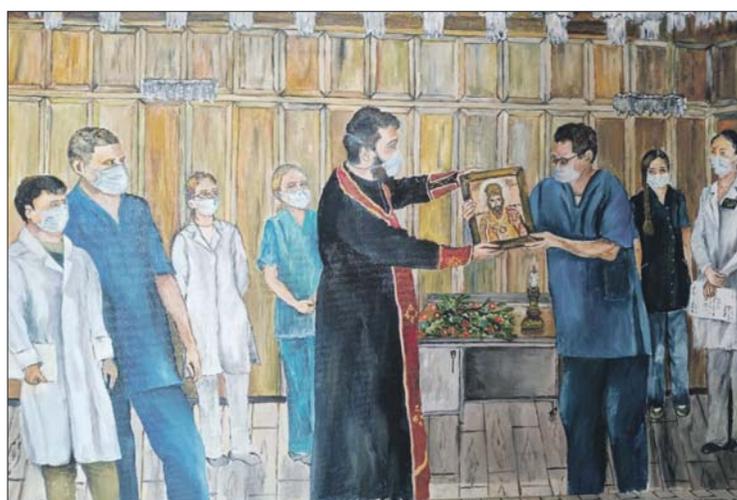


Художница Елена Серебрякова

Из личного архива

бен, поговорил с врачами и вручил им в подарок икону Николая Чудотворца.

— Я увидел, как постепенно оживлялись уставшие лица, как под защитными масками стали угадывать



На картине изображён момент передачи священником из Митина иконы врачам ДЦ №5

Предоставил врач Денис Прокофьев

ся улыбки, — рассказал он.

Елена Серебрякова создала картину по фотографии, которую сделали во время этой

встречи. Как только закончится карантин, она привезёт её в ДЦ №5.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## Библиотеки округа объявили творческий семейный конкурс

Библиотеки СЗАО приглашают детей и их родителей к участию в общегородском конкурсе проектов «Семейная творческая мастерская», приуроченном ко Дню семьи, любви и верности.

Он пройдёт в девяти номинациях, в их числе — рисунок, фотография, поделка, танец, постановка, музыкальное произведение. Принимаются записи выразительного чтения, театральные сценки, спектакли. Всё нужно представить в электронном виде.

Работы на конкурс принимаются до 21 июня, награждение победителей состоится 8 июля.

Наталья АНОХИНА

Подробности участия в конкурсе проектов можно прочитать на сайте <http://szao-cbs.ru/>

# Говорящая собака и тайна грузовика с конфетами

Автор «Карандаша и Самоделкина» дал совет, что почитать с детьми

**Ж**итель Покровско-го-Стрешнева Валентин Постников — детский писатель и автор 30 книг. Его сказочные повести «Карандаш и Самоделкин», «Весёлый двоечник», «Верхом на портфеле», «Шоколадный дедушка» знают многие дети.

— Сейчас, когда учебный год в школах уже закончен, но режим самоизоляции продолжается, особенно важно занять детей хорошей литературой, — говорит писатель. — Когда у ребёнка есть выбор: поиграть в телефоне или почитать, он часто выбирает телефон. Чтобы изменить эту ситуацию, нужно давать детям те книги, которые увлекут их с первой страницы.

Вот какие три книги обязательно советует прочитать Валентин Постников.

## «Фердинанд Великолепный»

— Сказочная повесть польского писателя Людвика Ежи Керна «Фердинанд Великолепный» — одна из моих самых любимых книг детства, — рассказывает Ва-

лентин Постников. — Когда-то я прочитал её на одном дыхании и люблю перечитывать до сих пор. Поэтому смело могу сказать, что понравится она не только младшеклассникам, но и более взрослой публике, обладающей чувством юмора.

## Эти истории понравятся и взрослым

Фердинанд — собака, которая однажды обнаруживает у себя способность передвигаться на двух ногах и разговаривать. Покинув квартиру, пёс выходит в город, где его ждёт множество приключений.

## «Непоседа, Мякиш и Нетак»

Книга Ефима Чеповецкого «Непоседа, Мякиш и Нетак» больше всего понравится ребятам, которые любят приключения и что-нибудь мастерить. Она рассказывает о трёх игрушечных, но вполне живых человечках, сделанных в школьной мастерской «Умелые руки». У каж-



Книги Валентина Постникова хорошо знакомы многим мальчишкам и девочкам

Из личного архива

дого из них свой характер. У Непоседы вместо ног пружинки, поэтому он вечно спешит и никак не может стоять на месте. Толстяк Мякиш — из пластилина, часто ленится и размякает. А Нетак грубо вырезали из сучковатого дерева, и характер у него вышел гордый и упрямый.

— Но вообще они несколько не отличаются от настоящих мальчишек, и поэтому их приключения — самые настоящие! — говорит Валентин Постников. — А ещё в книге есть маль-

чик Петя с говорящей фамилией Мамин-Папин, которого чересчур опекают родители. Так что, думаю, и взрослые после прочтения книги смогут сделать выводы о том, как не нужно вести себя с ребёнком.

## «Шоколадный дедушка»

Сказочную острою-жетную повесть «Шоколадный дедушка» Валентин Постников написал в соавторстве с писательницей Наринэ Абгарян. Действие книги про-

исходит в норвежском городе Бергене, где живёт обычная семья: мама, папа, шестилетний Мартин и его старшая сестра Матильда. Неожиданно к ним в гости приезжает дедушка Оскар, которого дети раньше никогда не видели. Страшный сладстёна, он жить не может без конфет и шоколада.

— Думаю, больше всего она понравится маленьким сладкоежкам, ведь там всё закручено вокруг похищенного грузовика с конфетами, — говорит писатель.

Наталья АНОХИНА

## Зайцы в Куркине вышли из самоизоляции

Выйти из карантина решили зайцы — обитатели природного парка в Куркине. И сразу двинули в городские кварталы. Их сфотографировали многие жители. Так, жительница района Ирина Козлова рассказывает в соцсетях, что её муж снял видео с зайцами. А Елена Сенькевич выложила на странице «ВКонтакте» целый репортаж про зайцев во дворе на улице Соловьина Роща.

Почему зверьки массово выходят в город, «СЗ» пояснил основатель Музея соколиной охоты Константин Соколов.

— Есть такое понятие: фактор беспокойства, — говорит он. — Людей на улицах почти



На улице Соловьина Роща косые, похоже, чувствуют себя прекрасно

Елена Сенькевич

нет, зайцев никто не беспокоит, вот они и осмелели. Ведь в городе много молодых кустарников, а это для зайца — как для нас пирожное.

Кстати, зайчишка-трусишка, по словам Соколова, — это персонаж сказок. В жизни заяц довольно смелый зверь.

Алексей ТУМАНОВ

## между тем

### В округе замечены гадюки

Жители округа начали всё чаще встречать на улицах гадюк. «На набережной Москвы-реки вдоль Живописной улицы завелись гадюки, судя по всему, целый выводок. Прямо у реки в траве обитают», — написала Лариса Стрельникова на странице группы «ВКонтакте», выложив видео. В комментариях жители округа подтвердили, что тоже видели змей, причём не только на Живописной, но и на улицах Паршина и Берзарина.

В Мосприроде нашествие рептилий объяснили тем, что из-за резкого сокращения числа посетителей парков змеи почувствовали себя спокойнее и стали чаще появляться в тех местах, где

раньше их сложно было заметить.

— Но змея не будет первой атаковать человека и в большинстве случаев постарается просто уползти подальше от опасности, — уточнили в ведомстве. — Однако, чтобы неожиданная встреча не закончилась плохо, лучше соблюдать несколько правил. Если вы увидели змею, не приближайтесь к ней и не трогайте, а позвоните на горячую линию: (495) 777-7777. Идя по траве, внимательно смотрите под ноги. Если же гадюка вас укусила, не паникуйте. Наложите на конечность давящую повязку (не жгут), уменьшите нагрузку и обратитесь в травмпункт.

Наталья АНОХИНА

## афиша

### В Северном Тушине научат каллиграфии и видеомонтажу

Парк «Северное Тушино» приглашает на свои видеоуроки. 26 мая в 14.00 пройдёт видеоурок по монтажу видео. Всех желающих научат делать видеоролики в программе VideoPad за 15 минут.

А 28 мая в 14.00 начнётся видеурок по основам каллиграфии для детей 6-10 лет.

Трансляция будет доступна на странице «ВКонтакте» парка «Северное Тушино»: <https://vk.com/tushpark>.

### В Хорошёво-Мнёвниках расскажут о творчестве Рахманинова

28 мая в 15.00 дворец культуры «Хорошёво» приглашает в музыкальную зоом-гостиную. Лауреат международных конкурсов концертмейстер Александр Златин расскажет о творчестве композитора Сергея Рахманинова и, в частности, об образе колоколов в его музыкальных произведениях.

Присоединиться к встрече можно на сайте ДК «Хорошёво» <https://dtim.mskobr.ru/distantsionno-obrazovanie> по ссылке в разделе «План онлайн-мероприятий на период с 12 по 31 мая».

Наталья АНОХИНА

все новости округа ежедневно на сайте



[www.szaopressa.ru](http://www.szaopressa.ru)

сканворд

									Лампа на стене			
Ранг дипломата	Альфа. Околица.			Близкая к устью часть реки	Чертеж на глазок	Пролом в стене		Греческое начало начал				
Он же лунатик	По вертикали: Команды-Атака. Свобода.											
	По горизонтали: Посланик.			Часть патрона								
				Взаимная связь		Верблюжий гибрид		Речевой оборот				«Пригород» деревни
	Нежное нутро сливы	Соцветие подсолнуха	Целинная земля									
				Коробок для спичек	Наемный работник							
	Казахский кефир	Естественный по Дарвину						Поэтический глаз				
				Георг под маской Икса		Радужный камень						
	Борец с щетиной	Изверг окаянный		все новости округа ежедневно на сайте <a href="http://www.szaopressa.ru">www.szaopressa.ru</a>								
	Прорыв форварда к воротам	Блок, ползущий на Восток										
				Вольная воля								

вопрос — ответ

**Вырубка деревьев вдоль Сходненского канала проводилась в охранной зоне электросетей**

Почему вырубали все деревья вдоль Сходненского канала между Западным и Восточным мостами? Особенно внизу, вдоль заводского забора.

Юлия

— Вырубка деревьев велась в охранной зоне ЛЭП, — сообщили в пресс-службе Департамента природопользования и охраны окружающей среды г. Москвы.

А в управе района Покровское-Стрешнево до-

бавили, что работы по кронированию деревьев были выполнены подрядной организацией филиала ПАО «МОЭСК» — Московские высоковольтные сети — в рамках

содержания электросетевого хозяйства.

Анна ФОМИНА

Управа района Покровское-Стрешнево: ул. Свободы, 16, тел. (495) 491-7206. Эл. почта: [szao-pstreshnevo@mos.ru](mailto:szao-pstreshnevo@mos.ru)

**Куда можно сдать отработанные энергосберегающие лампы?**

Дома скопилось уже целая коробка использованных энергосберегающих лампочек, но их нельзя выбрасывать в контейнер с мусором. Куда можно сдать отработанные лампы сейчас, в период самоизоляции?

Юлия,  
ул. Таллинская, 24

— В объединённых диспетчерских службах района Строгино — ОДС — организованы пункты приёма и накопления отработанных люминесцентных и ртутьсодержащих ламп, батареек, ртутных

градусников, — сообщили в управе района Строгино.

В районном «Жилищнике» пояснили, что возле каждой ОДС, снаружи здания, стоит ящик с кодом: житель набирает код, открывает ящик, кладёт лампы или батарейки и уходит. То есть контактировать ни с кем не надо. Диспетчерские работают круглосуточно.

По мере накопления контейнеров подрядная организация вывозит собранное на обезвреживание и переработку в рамках контракта с ГКУ «Мосэкопром».

Маргарита ИВАНОВА

**Пункты приёма и накопления находятся по адресам:**

- ОДС №1 — ул. Твардовского, 6, корп. 2;
- ОДС №2 — ул. Таллинская, 12;
- ОДС №9 — Неманский пр., 5, корп. 2;
- ОДС №15 — Неманский пр., 7, корп. 2;
- ОДС №16 — ул. Маршала Катукова, 15, корп. 2;
- ОДС №18 — ул. Маршала Катукова, 9, корп. 3;
- ОДС №19 — ул. Маршала Катукова, 19, корп. 3;
- ОДС №20 — Строгинский бул., 15;
- ОДС №21 — Строгинский бул., 4, корп. 2;
- ОДС №22 и 26 — ул. Таллинская, 24, корп. 4;
- ОДС №23 — Строгинский бул., 12;
- ОДС №24 — ул. Твардовского, 19, корп. 1

судoku

Необходимо заполнить пустые клетки большого квадрата так, чтобы каждая строка, каждый столбец, каждый малый квадрат 3x3 содержали все цифры от 1 до 9 (каждая цифра встречается только один раз). Следует проверить строки, столбцы и малые квадраты с учётом уже вписанных цифр. В сложных случаях можно карандашом вписать в клетку цифры-«кандидаты».

Ответы на sudoku на стр. 16

Судoku №1

	2		6	3	9	4		7
9	7	4		1		6		
1		6	7		8		9	
3	1	7			2		6	
			5	6		2	7	3
2		5		7	3		4	1
		1	3	9	6	7		
6	4		8	2		1		9
	9	2				3	8	6

Судoku №2

5			4	3	9	2		
	9	3				7	5	4
1		8	2	5			6	
		1	5		2	8		9
	8			7		3	2	
7	2	9	3		6		4	1
9		7	8	2				5
	5		7		3		8	2
8		2			5	4		7

Судoku №3

4			1		3	7		
5		3		6			8	
8	7			5	2	6	3	
	9	8		1		3		5
6	4		3		5			8
		5	2	7		9		4
	1	4	8	2			9	
3	8			4		2		7
	5	2	7	3				6

