

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ** ..... 32

**Мы то, что мы показали**  
Николай Цискаридзе:  
Я и сейчас могу танцевать лучше многих. Но — не надо



**ОБЩЕСТВО** ..... 6–7

**Наши люди в булочную не ходят — карантин**  
Где какие вводятся правила самоизоляции

**ВЕРА** ..... 34

**Благословили остаться дома**  
Как мы будем в этом году встречать Пасху — что говорят священники



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

>19

# Российская Газета



№ 82 (8136)  
15–21 апреля 2020  
www.rg.ru

## НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 15 АПРЕЛЯ > ЧЕТВЕРГ 16 АПРЕЛЯ > ПЯТНИЦА 17 АПРЕЛЯ > СУББОТА 18 АПРЕЛЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 19 АПРЕЛЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 20 АПРЕЛЯ > ВТОРНИК 21 АПРЕЛЯ

Тираж  
номера  
3 238 453



**ПРИЗВАНИЕ** Медики показали нам пример героического служения ..... 10

# Фронтвики

**БЕЗОПАСНОСТЬ** ..... 13

Фальшивое СМС.  
На эпидемии наживаются мошенники — новые схемы краж

**СОЦПОЛИТИКА** ..... 16

Деньги особого назначения.  
Как семьям получить новую выплату

**ОБРАЗОВАНИЕ** ..... 30

Сдаем и не сдаемся.  
Что ждет школьников и студентов на удаленке

**ЕДА** ..... 37

Вирус маслом не испортишь.  
Чем помогут имбирь, лимон, чеснок и «Швепс»



## Лекарство для всех Для борьбы с COVID нужны экстраординарные меры

Для борьбы с пандемией нужны экстраординарные меры, заявил Владимир Путин на встрече лидеров ЕАЭС. Он призвал коллег по евразийской «пятерке» усилить интеграцию в сфере здравоохранения и начать разработку мер по восстановлению экономического развития. Также Путин рассказал, что работа над лекарством идет хорошо, и он надеется, что в ближайшее время Москва сможет им поделиться со странами союза.



Владимир Путин провел совещание по вопросу о санитарно-эпидемиологической обстановке в России в формате видеоконференции.

# Пик не пройден

## Владимир Путин: Система здравоохранения должна работать как единый механизм

### ПРЕЗИДЕНТ

Кира Латухина,  
Галина Мисливская

Владимир Путин предупредил власти на местах, что будет расценивать как преступную халатность неэффективное расходование времени, которое у них есть для того, чтобы подготовиться к росту заболеваемости коронавирусом. В ходе совещания, посвященного санитарно-эпидемиологической обстановке в РФ, президент отметил, что хотя ситуация с заболеваемостью в России выглядит лучше, чем во многих других странах, расслабляться не стоит, поскольку пик еще не пройден даже в столице.

### С губернаторов спросят строго

«Другие регионы отстают от Москвы на 3–4 недели. Это значит, что у них у всех есть еще запас времени. Но этот запас может быстро таять. Его нельзя расходовать бездумно, он должен быть использован самым эффективным образом», — подчеркнул глава государства. Он предупредил, что будет очень строго подходить к тем, кто не бросит на борьбу с инфекцией все силы и средства. «Если не будет что-то вовремя сделано, буду рассматривать это как преступную халатность со всеми вытекающими последствиями. Не только административного характера», — заявил Путин.

Глава государства также прокомментировал сообщения о всплесках заболеваемости в отдельных регионах. «Это результат разгильдяйства, я считаю, по-другому не могу это назвать», — сказал он и попросил специалистов на местах, губернаторов, врачей, глав предприятий «относиться ко всем требованиям глав-

ных санитарных врачей самым серьезным образом».

### Стратегия и тактика против COVID

«Обстановка меняется практически ежедневно. И, к сожалению, не в лучшую сторону, — констатировал президент. — Увеличивается число заболевших людей, причем все больше случаев именно тяжелого протекания болезни». Ближайшие недели станут во многом определяющими, а значит, все действия — и профилактические меры на местах, и организация работы системы здравоохранения — должны быть выстроены оптимально, «с запасом» и с учетом всех факторов, указал президент.

Путин назвал территории с повышенными рисками — Москва, Подмосковье, крупные города, включая миллионники, и поинтересовался дополнительными мерами безопасности и защиты здоровья граждан, которые там предпринимаются. «Чтобы и дальше действовать на упреждение, а нам, несмотря на то что ситуация лучше не становится, все-таки пока удастся действовать именно таким образом, нужен объективный прогноз. И не только среднесрочный или долгосрочный, но и на периоды ближайших трех, семи и десяти дней», — объявил президент, попросив правительство вести и постоянно обновлять такой прогноз, докладывать ему ежесуточно.

«Необходимо учитывать все сценарии развития ситуации, даже самые сложные и экстраординарные, с тем чтобы гибко, оперативно корректировать стратегию и тактику наших действий, в первую очередь по оказанию медицинской помощи гражданам», — поручил Путин. «Вся система здравоохранения должна рабо-

Владимир Путин:  
Если не будет  
что-то вовремя  
доделано, буду  
рассматривать это  
как преступную  
халатность

тывать как единый механизм», — заявил он и обратил внимание на необходимость четкого взаимодействия как между федеральными структурами, так и между регионами, на слаженность работы учреждений минздрава, ФМБА, других ведомственных медицинских организаций, частных клиник.

Президент призвал эффективно задействовать все ресурсы и рационально распределить нагрузку на больницы и клиники, предусмотреть возможность для маневра с учетом ситуации в конкретных территориях. Речь в том числе о том, чтобы оперативно перенаправлять запасы средств защиты для медиков, резервы аппаратов ИВЛ и лекарств, а также врачебные бригады в те регионы и медицинские учреждения, где они наиболее в данный момент времени востребованы. В Москве и ряде других регионов сотрудники «скорой помощи», поликлиник, больниц последние недели работают в режиме высокой напряженности и нагрузки, оценил Путин и попросил доложить, как идет формирование дополнительных медбригад.

Глава государства напомнил,

что надо задействовать кадровый потенциал всех медицинских учреждений, профильных вузов и училищ. Такие специалисты должны получать все доплаты за особые условия работы и средства индивидуальной защиты, указал президент. «Я знаю, что не всегда этого достаточно. Здесь, конечно, нужны дополнительные меры для того, чтобы все эти дефициты устранить», — заявил он и предложил подумать над централизованной закупкой и формированием единого федерального резерва средств индивидуальной защиты медиков, оборудования и лекарств, применяемых при лечении коронавируса.

### Идет по нарастающей

За последнее время наблюдается устойчивая тенденция роста количества заболевших — на уровне от 16 до 18 процентов, сообщила вице-премьер Татьяна Голикова. «Мы рассматриваем эту неделю, которая наступила, и начало следующей недели для Москвы и Московской области как период, в который, наверное, произойдет нарастание заболевания», — заметила вице-премьер. «К сегодняшней дате прошло уже два инкубационных периода, а мы видим, исходя из того, как это развивается в других странах, что с этого момента, практически с месячного периода, страны начинают мерить либо фиксировать рост заболевания или переход его на соответствующее плато», — продолжила она. «Нам очень хотелось бы, чтобы это нарастание превратилось в плато и мы уже имели какую-то более или менее устойчивую тенденцию, за которой могли бы наблюдать и по ней корректировать свои действия далее», — сказала Голикова.

Вице-премьер сообщила, что

должно быть развернуто 95 тысяч коек во всех регионах, и из них 40 тысяч уже есть. «Мы бы создали еще дополнительный резерв, который пока не будем распределять по регионам, а он будет существовать у нас для страховки», — сообщила Голикова. Также Москва «разворачивает» около 40 поликлиник, чтобы на ранней стадии диагностировать заболевание и определить, нужна ли госпитализация, пояснила она.

«Мы видим сегодня положительную динамику по выработанной тактике по снятию пациентов с искусственной вентиляции легких. Фактически ежедневно такие цифры пополняются», — заявил министр здравоохранения Михаил Мурашко. Он сообщил и другую позитивную новость: российская компания разработала лекарство и произвела первую партию для клинических испытаний, которые состоятся не позднее чем через 10–12 суток.

По сравнению с другими странами, столкнувшимися с коронавирусом, Россия выглядит пока гораздо более предпочтительно, оценил Путин: «Это, конечно, результат и организации системы здравоохранения в стране». «Не только потому, что к нам позже это пришло. Это результат хорошей подготовки медицинского персонала», — сказал он, добавив, что проблем очень много и «особенно хвастаться нечем и ни к чему». «В целом, как говорят специалисты, пик эпидемии у нас не пройден, причем не пройден даже в Москве», — констатировал глава государства, добавив, что считает оправданными меры городских властей. Президент призвал до конца отработать все технические и административные вопросы, чтобы это не создавало дополнительных проблем для граждан.

# СОБЫТИЯ И КОМЕНТАРИИ



## Зарплаты с поддержкой Предприятия смогут взять кредиты под госгарантии

ГОСУДАРСТВО обеспечит кредиты для выплаты зарплаты—законопроект правительства принят Госдумой в первом чтении. Предприятия смогут взять кредиты под госгарантии для выплаты зарплаты, а также на поддержку текущей деятельности, ведь многие отрасли как никогда нуждаются в оборотных средствах. Как отметили в Думе, без механизма госгарантий возможность такой кредитной поддержки серьезно ограничена.

# Помогать напрямую

## Президент предложил новые меры поддержки граждан и бизнеса

### ВЛАСТЬ

Кира Латухина

Медики получают дополнительные федеральные выплаты, а для бизнеса и граждан, прежде всего семей с детьми и временно потерявших работу, вводятся новые меры поддержки, объявил глава государства.

На совещании с главами регионов Владимир Путин предложил сосредоточиться на ключевых вопросах: борьба с распространением эпидемии коронавируса, защита здоровья и жизни, безопасность людей, обеспечение устойчивости экономики, сохранение занятости и доходов граждан. «Сейчас мы должны быть готовы бороться за жизнь каждого человека в каждом регионе», — подчеркнул Путин.

Общая неотложная задача—повышенная готовность медицинских учреждений. Выделены средства на закупку аппаратов ИВЛ, в апреле в регионы начнут поступать дополнительные машины «скорой помощи». Действовать нужно быстро, собранно и профессионально, дорожить временем, каждым днем и каждым рублем, призвал президент. Минфин должен позволить региону самим определять, на чем концентрировать ресурсы. Но и спрашивать будет строго: по реальной готовности помочь пациентам в тяжелом состоянии.

Врачи, медсестры и медперсонал получают дополнительные выплаты, на это выделено свыше 10 млрд рублей. С апреля в течение трех месяцев будет специальная федеральная выплата тем, кто непосредственно работает с больными коронавирусом, находится на передовой. Для врачей—80 тысяч рублей, для фельдшеров и медсестер—50 тысяч рублей, для младшего медицинского персонала—25 тысяч рублей в месяц, для врачей «скорой помощи»—50 тысяч рублей в месяц, фельдшеров, медсестер и водителей—25 тысяч. Также все они получат повышенные страховые гарантии за счет федерального бюджета—по аналогии с личным составом Вооруженных сил.

«В связи с введением федеральных доплат вы не должны прекращать региональные выплаты (медикам.—Прим. «РГ») ни в коем случае, пожалуйста, прошу вас этого не делать»,—обратился Владимир Путин к губернаторам. «Это серьезный, совершенно конкретный вопрос, и очень важный», — подчеркнул он.

Президент призвал действовать адресно, принимать адекватные, хорошо просчитанные профилактические меры. Но не останавливать экономику, не закрывать сообщения между регионами, не ограничивать массово работу предприятий. Должен быть четкий перечень организаций, работа которых ограничена, а остальные—не «грузить» справками и согласованиями, пусть работают. «Естественно, соблюдая все необходимые санитарные требования и

### МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ

**МЕДИКАМ**

**ТЕМ, КТО НЕПОСРЕДСТВЕННО РАБОТАЕТ С БОЛЬНЫМИ COVID-19**

ВРАЧАМ ВЫПЛАТЯТ ПО **80 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ**

СРЕДНЕМУ МЕДПЕРСОНАЛУ И ВРАЧАМ «СКОРОЙ ПОМОЩИ» — **50 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ**

МЛАДШЕМУ МЕДПЕРСОНАЛУ, ФЕЛЬДШЕРАМ, МЕДСЕСТРАМ И ВОДИТЕЛЯМ «СКОРОЙ ПОМОЩИ» — **25 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ**

**БИЗНЕСУ**

**ОТСРОЧКА ПО УПЛАТЕ СТРАХОВЫХ ВЗНОСОВ В СОЦИАЛЬНЫЕ ФОНДЫ И ВСЕХ НАЛОГОВ, КРОМЕ НДС, НА ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ**

ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ ПРЕДПРИЯТИЙ МАЛОГО И СРЕДНЕГО БИЗНЕСА

В ДАЛЬНЕЙШЕМ ЗАДОЛЖЕННОСТЬ БУДЕТ РЕСТРУКТУРИРОВАНА, ЕЕ МОЖНО БУДЕТ ГАСИТЬ РАВНЫМИ ДОЛЯМИ НЕ МЕНЕЕ ГОДА ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ОТСРОЧКИ

**СЕМЬЯМ**

**ТЕМ, КТО ВРЕМЕННО ПРИЗНАН БЕЗРАБОТНЫМ, НАЧИСЛЯТЬ ВЫПЛАТЫ В 5000 РУБЛЕЙ**

НА ДЕТЕЙ ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРЕЖНЕГО ДОХОДА

**ВСЕМ, КТО ПОТЕРЯЛ РАБОТУ ПОСЛЕ 1 МАРТА, — В АПРЕЛЕ, МАЕ И ИЮНЕ ВЫПЛАЧИВАТЬ ПОСОБИЕ ПО БЕЗРАБОТИЦЕ АВТОМАТИЧЕСКИ ПО ВЕРХНЕЙ ПЛАНКЕ 12130 РУБЛЕЙ**

**СЕМЬИ С ДЕТЬМИ, ГДЕ РОДИТЕЛИ ВРЕМЕННО БЕЗРАБОТНЫЕ, В БЛИЖАЙШИЕ ТРИ МЕСЯЦА ПОЛУЧАТ ЕЩЕ ПО 3000 РУБЛЕЙ В МЕСЯЦ НА КАЖДОГО НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО РЕБЕНКА**

нормы обеспечения безопасности», — уточнил Путин.

«И, конечно, важно минимизировать кризисные явления, смягчить удар для бизнеса, потери которого, прямо скажем, уже достаточно серьезные, а могут быть еще более значимыми», — заявил глава государства и объявил новые решения по поддержке бизнеса.

**Первое:** распространить на пострадавшие предприятия малого и среднего бизнеса отсрочку по уплате страховых взносов в социальные фонды на шесть месяцев.

**Второе:** разрешить гасить налоговую задолженность ежемесячно равными долями в течение не менее года после окончания отсрочки.

**Третье:** подготовить в течение пяти дней программу дополнительной поддержки бизнеса—с особым упором на сохранение занятости.

«Считаю справедливой следующую формулу: помогать прежде всего, в первую очередь тем компаниям, которые сохраняют занятость. Но если тем не менее люди оказываются без работы, то в таком случае будем напрямую помогать именно им—тем гражданам, чьи доходы сократились, семьям с детьми, которым сейчас трудно, людям, которые не могут в прежнем объеме обслуживать свои кредиты», — сказал Владимир Путин.

Президент назвал и новые меры по поддержке граждан.

**Первое:** в апреле, мае и июне семьям, имеющим право на маткапитал, будет выплачено по пять тысяч рублей ежемесячно на каждого ребенка до трех лет включительно.

**Второе:** в июне начнутся выплаты семьям с детьми от трех до семи лет. Их получат и те, кто временно признан безработным, вне зависимости от прежнего дохода.

**Третье:** те, кто потерял работу и обратился в службу занятости после 1 марта, в

апреле, мае и июне получают автоматически пособие по безработице по верхней планке—в размере МРОТ—12 тысяч 130 рублей. Автоматически будут продлены не менее чем на три месяца паспорта, водительские права и другие удостоверяющие документы.

**Четвертое:** семьи с детьми, где родители временно безработные, на три месяца дополнительно получат по три тысячи рублей ежемесячно на каждого ребенка. Пятое: правительство рассмотрит возможность сделать доступными для большего числа людей каникулы по кредитам.

Отдельно президент обратился к гражданам, попросив их выдержать режим самоизоляции. Находиться в четырех стенах муторно и тошно, но выбора нет, от дисциплины зависит перелом в борьбе с инфекцией, заявил Путин, обращаясь к гражда-

нам в ходе встречи с главами регионов. Каждый день подтверждает силу и сплоченность общества, а медики действуют самоотверженно, как одна команда. Миллионы людей помогают соседям, заботятся о родителях, о членах семьи, проявляют в сложное время высокую гражданскую ответственность, оценил глава государства. «Это не простые, не пустые пафосные слова, а наша реальность, когда лучшие качества каждого из вас нужны и востребованы», — отметил он.

«Дорогие друзья! Все проходит, и это пройдет. Наша страна не раз проходила через серьезные испытания: и печенег ее терзали, и половцы, — со всем справилась Россия. Победим и эту заразу коронавируса. Вместе мы все преодолеем», — заключил президент.

ТОЛЬКО В АПРЕЛЕ 2020 г. Российская Газета

# 30%

**НА ПОДПИСКУ\***

**НА САЙТЕ RG.RU/SUBS**

16+ РЕКЛАМА  
Приним редакционной подписки осуществляет АО «Издательство «Российская газета»: ОГРН 1057714039228; 127137, г. Москва, ул. Правды, д. 24, стр. 4; rg.ru/subs  
\*Подробную информацию об изданиях, участвующих в акции, о сроках и порядке формирования специальных цен уточняйте по телефону: 8 (800) 100-11-13 (звонок бесплатный по России)

### ЦИТАТА

#### Владимир Путин:

— Считаю справедливой следующую формулу: помогать прежде всего, в первую очередь тем компаниям, которые сохраняют занятость. Но если тем не менее люди оказываются без работы, то в таком случае будем напрямую помогать именно им—тем гражданам, чьи доходы сократились, семьям с детьми, которым сейчас трудно, людям, которые не могут в прежнем объеме обслуживать свои кредиты.



## Фонд в помощь Регионам компенсируют лечение больных коронавирусом

ПРАВИТЕЛЬСТВО рассмотрит возможность направления средств, в том числе Фонда обязательного медицинского страхования, на компенсацию региональным бюджетам расходов на медпомощь жителям других регионов, больным COVID-19, а также расходов, возникающих на их транспортировку к месту лечения и обратно. Соответствующее поручение кабмину дал президент.



Михаил Мишустин: Нам сейчас крайне необходимо поддержать медицинских работников, которые, рискуя своим здоровьем и жизнью, помогают больным с коронавирусом.

## Тем, кто на передовой На доплаты медикам выделили более 45 миллиардов рублей

### ПРАВИТЕЛЬСТВО

Более 45 миллиардов рублей направлено на дополнительные выплаты врачам и медицинским работникам, помогающим пациентам с коронавирусной инфекцией и лицам из групп риска.

Врачам, находящимся в непосредственном контакте с инфицированными COVID-19, по поручению президента правительство подготовило средства на доплаты. Из своего резервного фонда кабмин выделил и распределил между регионами, министерствами и ведомствами более 45 миллиардов рублей. «Эти выплаты получают и те медики, которые работают в учреждениях, подведомственных федеральным органам исполнительной власти, включая силовые, правоохранительные структуры», — подчеркнул премьер-министр Михаил Мишустин на оперативном совещании со своими заместителями.

Доплаты медработникам президент распорядился выплачивать в апреле—июне. Для врачей он установил их размер в 80 тысяч рублей, среднему медицинскому персоналу — 50 тысяч, младшему — 25 тысяч, врачам «скорой помощи» — 50 тысяч, фельдшерам, медсестрам и водителям карет «скорой» — 25 тысяч рублей.

Отдельное внимание во всех регионах уделяется подготовке коек для размещения возможных пациентов с коронавирусом. Михаил Мишустин подписал распоряже-

Основная задача — борьба с COVID-19. Но это не означает, что другие больные останутся без помощи

ние о передаче субъектам Федерации коечного фонда федеральных клиник, которое определяет, какие медицинские организации будут помогать заболевшим. Кроме того, из Резервного фонда правительство выделило около 640 миллионов рублей на оснащение перепрофилированных мест в медицинских организациях в моногородах и закрытых административно-территориальных образованиях. Планируется вернуть более 630 коек.

Такое внимание к главной проблеме ни в коем случае не скажется на лечении других больных, заверил премьер. «Люди, которые страдают онкологией, сердечно-сосудистыми и другими хроническими болезнями, должны по-прежнему получать квалифицированное лечение. Они будут перенаправлены в другие больницы, клиники по профилю своего заболевания», — пообещал он.

## Поддержка в онлайн

### РЫНОК ТРУДА

Председатель правительства утвердил введение для безработных граждан временных правил по дистанционной регистрации на бирже труда. Действовать они будут до конца года.

Зарегистрировать себя в качестве безработного стало возможным на портале «Работа в России». «Регистрацией безработных, назначением пособий по безработице, поиском новой работы, направлением на профобучение, как и раньше, будут заниматься центры занятости, но теперь уже в онлайн-режиме», — сообщил Михаил Мишустин на заседании правительства. Это не

только поможет людям с трудоустройством, но защитит их здоровье в условиях распространения коронавируса, считает он.

Кроме того, с апреля по июнь пособие по безработице будет выплачиваться на уровне МРОТ — свыше 12 тысяч рублей.

Еще одно подписанное постановление упрощает порядок оформления инвалидности. До 1 октября все будет проходить заочно, без личного присутствия человека. «Ни на какие экспертизы ездить уже будет не нужно», — подчеркнул председатель правительства. Автоматически продлят группу инвалидности тем, кому она уже присвоена. Правила распространяются как на взрослых, так и на детей.

## Деньгам дали время Кабмин повысил размер ипотеки для получения кредитных каникул

### РЕШЕНИЕ

Кабинет министров увеличил предельный размер ипотечных займов для обращения за кредитными каникулами из-за пандемии коронавируса. Он будет дифференцированным для разных регионов.

Премьер-министр Михаил Мишустин подписал постановление, уточняющее в части ипотеки правила кредитных каникул для граждан, чьи доходы сократились из-за распространения коронавирусной инфекции. Отсрочка платежей предусмотрена для тех, кто потерял минимум 30 процентов от своего месячного заработка.

В первоначальной версии программы за помощью можно было обратиться, если ипотека не превышала 1,5 миллиона рублей. Правительству моментально стали поступать замечания, что с таким лимитом немногие смогут воспользоваться механизмом поддержки. Чтобы помочь большему количеству людей, решено повысить сумму займа. При этом учтено, что от региона к реги-

ону стоимость жилья различается. «Так, для Москвы, где жилье самое дорогое, предельный размер составит 4,5 миллиона рублей», — рассказал Мишустин на совещании по экономическим вопросам, — для Московской области, Санкт-Петербурга, регионов, которые входят в Дальневосточный федеральный округ, — 3 миллиона рублей, а для остальных субъектов Российской Федерации — 2 миллиона рублей».

Эти значения, по словам премьер-министра, были получены после анализа объективных данных рынка ипотечных займов за последние два года. «Уверен, что такое решение поможет основному числу тех, у кого есть ипотека», — отметил глава кабмина.

«Для большинства граждан жилье — это долгосрочная, дорогая инвестиция, и временные трудности, которые связаны с распространением коронавируса, не должны мешать их планам по приобретению собственной квартиры или дома. Слишком много усилий и труда люди вкладывают в эту покупку», — подчеркнул Михаил Мишустин.



Отсрочка платежей предусмотрена для тех, кто потерял минимум 30 процентов от своего месячного заработка.

## Льготы и рассрочки

### ОФИЦИАЛЬНО

Правительство освободит ряд малых и средних предприятий от платы за аренду в апреле, мае и июне федерального имущества, в том числе земельных участков. Распоряжение подписал премьер-министр Михаил Мишустин.

Решение распространяется на фирмы, работающие в сферах авиа- и автотранспорта, аэропортовой деятельности, культуры, досуга и развлечений, физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта, туризма, гостиничного бизнеса, общепита, организации выставок, оказания бытовых услуг населению, а также на организации дополнительного образования и негосударственные образовательные учреждения.

Все остальные МСП могут обратиться за отсрочкой арендной платы за эти

же месяцы. Оплатить можно будет потом, но не позднее 31 декабря 2021 года. Для получения льготы организация должна обратиться в Росимущество, а ведомству предписано в течение семи дней заключать соответствующие дополнительные соглашения. Регионам и муниципалитетам рекомендовано также руководствоваться этими положениями для поддержки арендаторов регионального и муниципального имущества из числа субъектов малого и среднего предпринимательства.

Кроме того, малым и средним предприятиям из отраслей, наиболее пострадавших от вируса, дадут рассрочку на отсроченные налоговые платежи. «Им не нужно будет все гасить за один день сразу, как закончится полугодичная отсрочка. Можно будет платить равными долями в течение года после ее завершения», — пояснил премьер.

# СОБЫТИЯ И КОММЕНТАРИИ



## Вот это погуляли Всплеск числа заболевших связан с «шашлычными» ВЫХОДНЫМИ

РОСТ числа заболевших коронавирусом в России может быть связан с массовым выходом россиян «на шашлыки» две недели назад, заявил главный внештатный эпидемиолог Минздрава РФ Николай Брико. «Думаю, что нынешняя ситуация в определенной мере является свидетельством вот этих «шашлычных» выходных», — сказал Николай Брико в эфире «России 24». В России общее число заболевших уже превысило 21 тысячу человек.



Только что появившиеся тесты для определения уровня антител в первую очередь нужны медикам — чтобы оценить их защищенность.

## Из какого теста

### Для чего нужно тестирование на COVID-19

#### ДИАГНОСТИКА

Ирина Невинная

Про тестирование по поводу COVID-19 слышали все. Но далеко не все разобрались, какие бывают тесты и для чего они нужны. «РГ — Неделя» собрала самые злободневные вопросы.

#### Какие бывают тесты?

Сейчас используют два типа тестов: диагностические и для определения антител в крови. Первый тип тестов определяет присутствие вируса в организме. То есть, проще говоря, инфицирован ли человек COVID-19. Таких тестов по стране сделано уже более миллиона.

Второй тип тестов — серологический, на наличие антител — нужен, чтобы понять, встречался ли с вирусом человек раньше, переболел ли он и есть ли у него иммунитет к COVID-19. Разработка этих тест-систем была закончена совсем недавно, а производство началось только с нынешней недели. Как пояснила глава Роспотребнадзора Анна Попова, в первую очередь эти тесты начнут делать медикам, чтобы оценить, насколько их организм защи-

щен от инфекции. Более отдаленная цель — провести широкое тестирование, чтобы иметь возможность прогнозировать развитие эпидемической ситуации.

#### Можно ли сдать тест самому?

Такая возможность появилась с конца марта в Москве, Подмосковье, Петербурге, некоторых других городах. Если до этого тесты выполняли только лаборатории Роспотребнадзора, то теперь подключены частные лаборатории и клиники. Они выполняют анализы всем желающим на коммерческой основе.

#### Зачем нужен такой тест?

В коммерческую лабораторию обращаются люди, у которых нет симптомов болезни (потому что в противном случае они идут к врачу и, если есть показания, тест им проведут бесплатно). Специалисты отзываются о таком тестировании по-разному: одни говорят, что если симптомов нет, то тест, скорее всего, покажет отрицательный результат, и большого смысла в этом нет. Ведь человек может заразиться и после тести-

рования. Другое мнение: люди должны иметь возможность сделать тест по своему желанию — это их право. К тому же COVID-19 может протекать бессимптомно, и, не сделав тест, человек просто не узнает, что он заражен для окружающих.

#### Где сделать и сколько это стоит?

О новом анализе заявили несколько крупных сетевых лабораторий.

«Гемотест» выполняет тесты в Москве и Подмосковье. С начала этой недели услуга подорожала до 2400 руб. Лаборатория «Хеликс» имеет отделения в Петербурге и Москве. Тест здесь можно сдать за 1900 руб., курьер приезжает прямо на дом. В лаборатории персонализированной медицины LabQuest сдать анализ можно как в офисе, так и вызвать лаборанта на дом. Здесь используют тест-системы четырех российских разработчиков, и их заявленная точность более высокая по сравнению с первой тест-системой, разработанной еще в январе. Выполнение анализа в офисе стоит 3000 рублей, плюс 395 рублей надо заплатить за забор мазка. В случае выезда курьера на дом — доплата 2000 рублей.

#### Как узнать о тестировании в вашем регионе?

Лаборатории, организовавшие тестирование на COVID-19, обязательно контактируют с Роспотребнадзором и получают от него разрешение. Поэтому информацию о медучреждениях, выполняющих тесты без назначения врача, можно получить в региональном подразделении федеральной службы. «Сегодня исследование проводится во всех регионах, более чем в 200 лабораториях государственных и 22 частных», — сообщили «РГ» в Роспотребнадзоре.



Для более широкого тестирования к государственным лабораториям подключили также частные.

## Все это стоит носить

### Как использовать маску

#### ВОПРОС-ОТВЕТ

Стараясь защититься от инфекции, многие надевают медицинские маски, при этом путаются, где и когда их надевать и как это делать правильно. Между тем использованная маска не только перестает защищать, но и становится источником заразы.

#### Нужны ли маски на улице?

На улице риск заражения минимален — только если рядом кто-то, например, закашлялся и вы попадаете в облако из мельчайших капель слизи, на которых может быть и вирус COVID-19. Отсюда и рекомендация сохранять дистанцию 1,5–2 метра. На открытом воздухе концентрация аэрозоля быстро уменьшается до нулевой, а для заражения нужен значительный уровень вирусной нагрузки. В лифте и любом замкнутом пространстве аэрозольное облако из капель слизи висит некоторое время, поэтому там легче заразиться.

#### Почему тогда в Китае на улице все повально носили маски?

Всех путают эти картинки и видео с масками на улице — зачем это надо, если на улице заразиться сложно? Маски в Китае носили повально все по распоряжению властей не столько для собственной защиты, сколько для защиты других — чтобы, если человек

начинает болеть, капли инфицированной слизи не выделялись им наружу, а оседали на маске.

ВОЗ опубликовала четкие правила по ношению масок, когда они действительно необходимы.

Здоровым людям носить маску следует, только если они оказывают помощь человеку с подозрением на инфекцию 2019-nCoV.

Носите маску, если вы кашляете или чихаете.

Маски работают только в комбинации с регулярной обработкой рук антисептиком и их мытьем водой с мылом.

#### Как правильно надевать и снимать маску?

Надевать маску надо чистыми руками — помойте их с мылом или обработайте антисептиком.

Наденьте маску так, чтобы она закрывала нос и рот без зазоров с лицом.

Маску нельзя трогать (или снимать «на минутку») все время, пока она на вас. Если забыли и прикоснулись — обработайте руки.

Как только маска становится влажной, замените ее на новую, а использованную выкиньте в закрытый контейнер.

Чтобы снять маску, держитесь за резинки сзади (не прикасаясь к передней части) и сразу же выбросите, а руки помойте.

Подготовила Ирина Невинная

### Как вывести мозоли? Ходить сложно!



**КЛАРЕОЛ**  
**1 ЗА РУБ.**

Ирина, Ростов  
Ирина, очень вовремя обратилась!

Есть **быстрое решение** против сухих, твердых мозолей «со стержнем». **Помогает быстро** - мозоль уменьшается изо дня в день. **Знаете ли вы**, что эти мозоли постоянно растут вглубь? Ваш помощник против «гвоздиков» в ногах — **гель-экзфолиант «Клареол»!** Точечно наносите на центр мозоли 2 раза в день, и уже через несколько дней увидите результат! Клареол — отличный способ борьбы с такой неприятной «мелочью».

**Уже через неделю Вы забудете про мозоли!\***

**Закажите сегодня по акции «Клареол ВСЕГО за 1 руб.!»**

по бесплатному телефону:  
**8-800-100-22-66**

При заказе назовите код акции **КЛ155**



ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706910, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш., 22-1 КМ, ДВУХД., 4, СТ. 2, ЭТ. 8, БЛ. 8, ОФ. 303В4, ПОМ. № 14, НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ, СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 01.01.2020 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8(800)100-22-66. ПРИ ПОКУПКЕ 1 УПАКОВКИ ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ВТОРАЯ УПАКОВКА 1 РУБ., РЕЗУЛЬТАТЫ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

# общество



**Держи дистанцию**  
Коронавирус уйдет, если мы исключим его передачу

Пик эпидемии коронавируса в РФ пройдет тем скорее, чем оперативнее удастся пресечь передачу вируса между людьми, в том числе с помощью соблюдения социальной дистанции, — об этом на текущей неделе заявила представитель Всемирной организации здравоохранения в России Мелита Вуйнович. По ее словам, именно социальная дистанция и отслеживание контактов с заболевшим позволит число заражений значительно снизить.



Новые времена диктуют новые вынужденные условия — выйти из дома сейчас можно в основном по цифровым пропускам.

## Наши люди в булочную не ходят — карантин

### Как выходят на улицу жители в разных регионах России

#### КОНТРОЛЬ

Непросто отказаться от привычек и сутками сидеть дома без работы, школы, университета, любимых увлечений. Хочется выйти на улицу, поймать весеннее солнышко, побегать по скверу, покормить уток в парке. Но режим самоизоляции, действующий во многих регионах, накладывает крепкие рамки, и от нашей дисциплины зависит здоровье близких, соседей, коллег. Корреспонденты «РГ» проверили, как в регионах соблюдают необходимый карантин.

#### Петербург: парки только для голубей

В Санкт-Петербурге закрыли для посещения парки и скверы. За соблюдением запрета следят около 1300 полицейских. Как сообщили в Смольном, запрет распространяется также на посещение детских и спортивных площадок. Исключение — только для дежурных групп детских садов. Между тем горожане активно нарушают запрет. В Петербурге столбик термометра поднялся до отметки 16 градусов тепла, и особенно трудно в такую погоду объяснить необходимость соблюдать режим самоизоляции детям. Чтобы указать на запрет на посещение детских площадок, в большинстве районов их обнесли полосатой лентой. Однако чаще всего эти ленты срывают. Поэтому в соседней Ленинградской области принято решение о регулярной обработке детских и спортивных площадок дезинфицирующим раствором.

#### Грозный: на самолет по справке

В Чечне еще более ужесточили передвижение граждан: теперь в аэропорту Грозного не будут принимать пассажиров без справки о том, что человек прошел тест на коронавирус. Речь идет как о тех, кто улетит из Чечни, так и о прибывших в регион, сообщили в администрации воздушной гавани региона. «Начиная с субботы, 11 апреля 2020 года, пассажирам всех рейсов Москва — Грозный обязательно необходимо иметь при себе справку о прохождении теста на коронавирус. Будут допущены только те пассажиры, у которых будет документ об отрицательном результате», — заявили в аэропорту. Там также добавили, что авиакомпании рекомендовали не продавать билеты тем, у кого нет такой справки. Кроме того, все пассажиры в аэропорту и в самолете должны быть в защитных масках.

#### Сыктывкар: в маске — дешевле

В Республике Коми нашли способ, как бороться с теми, кто нарушает режим самоизоляции. Здесь объявили, что пассажиры без масок в пригородных автобусах лишаются льготных билетов. Речь идет о проезде из Вьльгорта и Зеленца — маршруты 101, 108 и 174 в Сыктывкар. А вот тем, кто в маске, поездка обойдется дешевле. Если пассажиры заходят в автобус в масках, то они платят по карте 20 рублей, наличными деньгами — 21. Остальным поездка обойдется в 23 рубля.

#### Югра: красивой быть не запретишь

В Югре спустя две недели действия режима самоизоляции решили открыть целый ряд предприятий и организаций. Среди них парикмахерские, салоны красоты и косметические салоны. Последние, правда, пока по предварительной записи. Кроме того, в округе разрешили работать автостраховщикам, дежурным нотариальным конторам, адвокатам, предпринимателям, выполняющим неотложные ремонтные ра-

боты, изготавливающим фото для документов, а также торгово-промышленной палате.

Послабления приняты и в отношении передвижения жителей Югры. Так, например, можно выехать помыть или отремонтировать автомобиль, отдать в ремонт бытовую технику или средства связи. Пойти в банк или организации, оказывающие помощь предпринимателям. Кроме того, югорчанам разрешили ездить на дачи и садовые участки.

#### Ставрополь: автомойки ждут

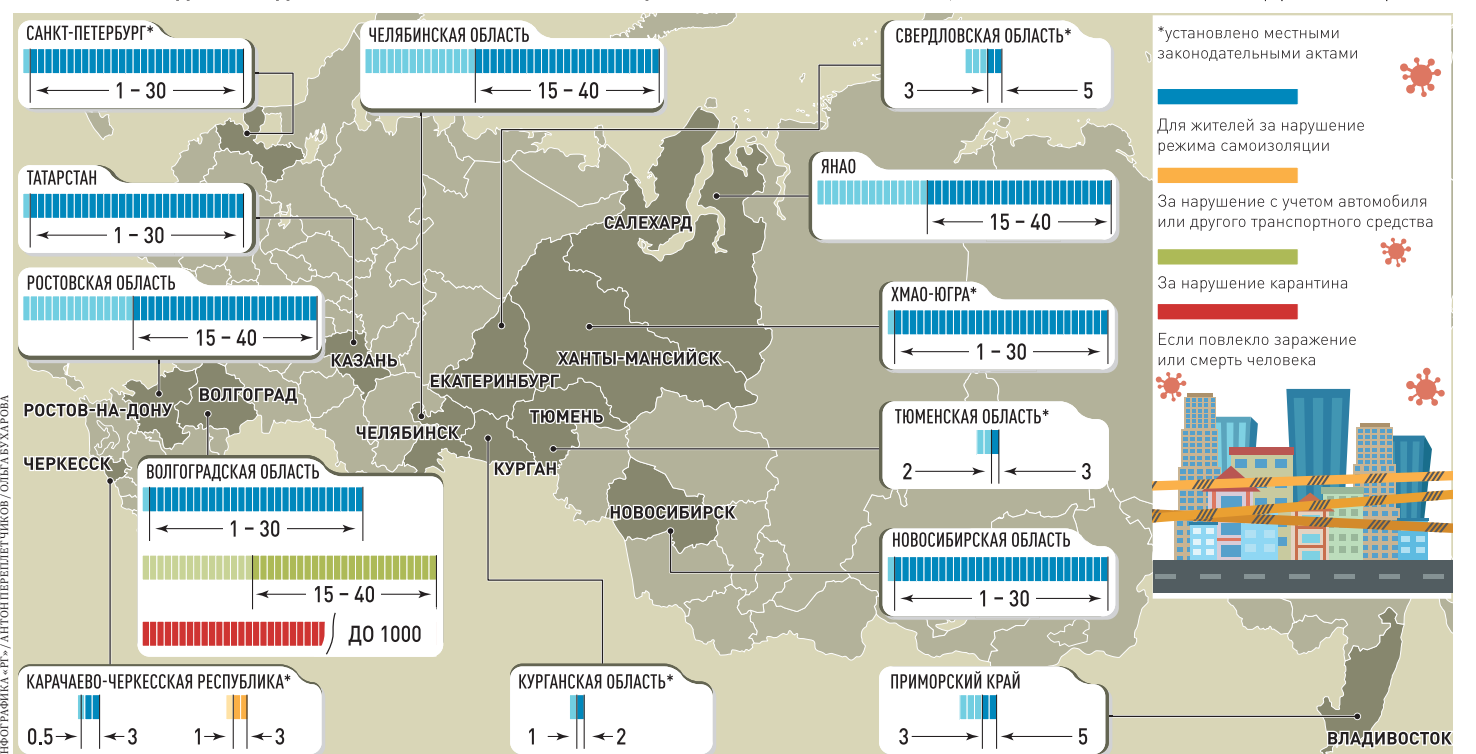
На Ставрополье тоже расширили список работающих во время самоизоляции организаций. Разрешили работать предприятиям, которые обеспечивают работу строителей, занимаются проектной деятельностью и надзором, а еще — производителям и поставщикам строительных материалов. Продолжают работу предприятия агропромышленного комплекса, задействованные в посевной. Возобновили работу компании, обслуживающие транспорт. Откры-

лись автомастерские, автомойки и магазины запчастей. Также вернулись салоны оптики и химчистки, салоны связи, производители спецодежды.

#### Ямал: тундра спасет

Аборигены Ямала рассказали, где можно спастись от коронавируса. Одно из самых безопасных на сегодня мест, где можно спастись от нового вируса, — это ямальская тундра. По крайней мере с точки зрения соблюдения карантина — место почти идеальное. Здесь пасут стада своих оленей кочевники-оленьеводы. Контакты между их семьями сведены к минимуму. Каждая живет в своем чуме, перемещаясь по тундре вместе с оленями. От одного стойбища до другого могут быть десятки, а то и сотни километров. Все вместе оленеводы встречаются только на общие праздники два-три раза в год. Средняя плотность населения на Ямале один человек на два с половиной квадратных километра. Как считает потомственный оленевод Хабэча Яунгад, чум — это место, которое обезопасит оленеводов. Уве-

#### КАКИЕ ШТРАФЫ ДЛЯ ГРАЖДАН ЗА НАРУШЕНИЯ РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ УСТАНОВЛЕНЫ В РЕГИОНАХ, ТЫС. РУБ



Источник: по информации сборков «РГ»

# общество



## Предъявите пропуск Полиция начинает проверять автомобили на въездах в Москву

На въездах в Москву с 15 апреля сотрудники ГИБДД начнут проверять наличие цифровых пропусков у водителей и пассажиров автотранспорта. Об этом сообщили в столичном полицейском главке. Из-за проверок возможно образование заторов, поэтому автомобилистов просят заранее планировать время поездки, а по возможности оставаться дома. Пропуск в случае поездки необходимо оформить заранее.

ренности аборигенам придает еще и то, что их чумы коптились веками. В холодное время в них круглосуточно горит огонь.

### Москва: три способа выйти в люди

В Москве и Подмосковье запустили первый этап пропускной системы, позволяющей следить за перемещениями жителей во время самоизоляции. Пропуска пока нужны только тем, кто пользуется личным или общественным транспортом для поездок на работу, в поликлинику, на дачу. Если вы гуляете собаку, идете в ближайший магазин, выносите мусор или вовсе сидите дома, никаких пропусков не нужно. А вот если есть веская причина выезжать, придется заняться оформлением специального кода. Система единая для всей агломерации. Получить можно «рабочий», «дачный» и «больничный» пропуска. Есть три способа это сделать. Либо зарегистрироваться на

## У Москвы и Подмосковья — пропускная система единая

портале мэра столицы mos.ru, либо запросить его по SMS на номер 7377, либо по номеру справочной службы 8(495)777-77-77. Практика показывает, что проще всего получить пропуск через mos.ru. Если вы уже зарегистрированы на портале, то большая часть вашей анкеты там уже загружена. И для пропуска нужно просто записать название организации и ИНН (можно уточнить в «Яндексе»). Пропуска не нужны только сотрудникам правоохранительных органов, госслужащим и представителям некоторых других категорий населения.

Собственно этот самый код — просто набор из цифр и букв. Ему соответствует QR-код. Код нужно просто сохранить на смартфоне или распечатать и всегда носить с собой. Уже сегодня система начнет действовать. У полицейских есть полномочия проверять эти самые коды у всех, кто передвигается на транспорте. Хоть на метро, хоть на автобусе, хоть даже на велосипеде — без разницы. Пожалуй, внимательнее всех должны быть автомобилисты. Посты ДПС сейчас стоят на всех въездах в Москву, да и на многих магистралях в самом городе. Если вы попадете за рулем без пропуска, то вам обязательно выпишут штраф — 5 ты-

### ЦИФРОВОЙ ПРОПУСК

ЭТО ЦИФРОВОЙ КОД ИЗ 16 СИМВОЛОВ

0000 0000 0000 0000

### ДЛЯ РАЗОВОЙ ПОЕЗДКИ

НА 1 КАЛЕНДАРНЫЙ ДЕНЬ

- ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ МЕДОРГАНИЗАЦИИ
- БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ
- ПРИ УКАЗАНИИ НАИМЕНОВАНИЯ МЕДОРГАНИЗАЦИИ
- ДЛЯ ДРУГИХ ЦЕЛЕЙ НЕ БОЛЕЕ 2 РАЗ В НЕДЕЛЮ

**ПРОПУСК НЕ НУЖЕН ЕСЛИ ВЫ:**

- НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
- ГУЛЯЕТЕ С СОБАКОЙ
- ВЫНОСИТЕ МУСОР
- ИДЕТЕ В МАГАЗИН
- ПЕРЕДВИГАЕТЕСЬ ПЕШКОМ (при строгом соблюдении правил и ограничений)

### ВЫДАЕТСЯ БЕСПЛАТНО!

ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ НА АВТОМОБИЛЕ ИЛИ ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ (ВКЛЮЧАЯ ТАКСИ, МЦК И МЦД)

ДЕЙСТВУЕТ В МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕЙСТВИТЕЛЕН ПРИ НАЛИЧИИ ПАСПОРТА!

РАСПЕЧАТАТЬ | СОХРАНИТЬ В ТЕЛЕФОНЕ | ЗАПИСАТЬ

### ПРИ РЕГИСТРАЦИИ НАДО БУДЕТ УКАЗАТЬ

- ФИО
- ПАСПОРТ
- ТЕЛЕФОН
- E-MAIL (по желанию)
- ИНН ОРГАНИЗАЦИИ (для работающих, кроме медорганизаций)
- ВИД ТРАНСПОРТА:
  - АВТОМОБИЛЬ: ГОСНОМЕР
  - ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ: НОМЕР КАРТЫ «ТРОЙКА» ИЛИ «СТРЕЛКА»
  - ТАКСИ: СЛУЖБА ТАКСИ ПРИ ЗАКАЗЕ ПРОВЕРИТ ВАШ ПРОПУСК
- МАРШРУТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (только для неработающих)
- АДРЕС ОТПРАВЛЕНИЯ
- АДРЕС НАЗНАЧЕНИЯ

### КАК ЗАКАЗАТЬ

- ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА MOS.RU
- ОТПРАВИТЬ SMS НА НОМЕР 7377
- ПОЗВОНИТЬ НА НОМЕР +7 (495) 777-77-77

### ДЛЯ РАБОТАЮЩИХ

ДО 30 АПРЕЛЯ (включительно)

### ПРОПУСК НЕ ТРЕБУЕТСЯ

ПРИ ПРЕДЪЯВЛЕНИИ СЛУЖЕБНОГО УДОСТОВЕРЕНИЯ

- ВОЕННОСЛУЖАЩИМ
- ГОССЛУЖАЩИМ И МУНИЦИПАЛЬНЫМ СЛУЖАЩИМ
- СУДЬЯМ
- АДВОКАТАМ И НОТАРИУСАМ (включая помощников)
- ЖУРНАЛИСТАМ
- ОХРАННИКАМ

**ВАШИМ ПАССАЖИРАМ ИЛИ ВОДИТЕЛЮ ПРОПУСК НУЖЕН!**

ИНФОГРАФИКА: «РТ», ДМИТРИЙ КУЗНЕЦОВ / ЛЮБОВЬ ПРОЦЕНКО

сяч рублей. Машину, правда, эвакуировать не будут. Инспектор настоятельно порекомендует развернуться и поехать домой. Если водитель не послушается, то почти стопроцентно нарвется на следующий экипаж дорожного патруля. В этом случае оштрафуют второй раз. Более того, подобное поведение можно квалифицировать как неподчинение законному требованию сотрудника МВД. А это уже основание для задержания. Водителя могут доставить в полицейский участок для составления протокола. Машину же при таком раскладе вполне могут доставить на штрафстоянку.

### Уфа: на завод — по пластику

В Уфе ввели пластиковые пропуска с перфорированной и персональной нумерацией. Выдают их в первую очередь медикам, полицейским, сотрудникам Росгвардии, работникам нефтеперерабатывающих предприятий, хлебозаводов, магазинов, аптек. Для небольших городов и райо-

нов достаточно будет справки от работодателя. Пластиковые пропуска начали выдавать с 1 апреля.

### Астрахань: пропуск с голограммой

Голограммы будут выглядеть как акцизные марки, их нужно получить в штабах по предупреждению коронавируса и наклеить на спецпропуск. Выдадут наклейки руководителям организаций. А те предоставят их сотрудникам. Наклейки будут производиться в Астрахани, они будут с несколькими степенями защиты. Сначала работодателю нужно скачать бланк пропуска на официальном портале правовой информации области. Его необходимо распечатать, заполнить, подписать и заверить печатью. Затем главе компании следует сообщить название организации, количество сотрудников, телефон, ИНН, вид деятельности и место нахождения. А также указать, кому конкретно требуются специальные наклейки. После получения спецпропуска астраханцы смо-

гут бесплатно ездить к месту работы и обратно на дежурных автобусах. Как сообщили «РТ» в пресс-службе УМВД по Астраханской области, кроме спецпропуска необходимо иметь при себе удостоверение личности.

### Сахалин: QR-код пока не нужен

Сахалинские власти сначала планировали применять QR-коды для граждан во время режима самоизоляции. Но потом отказались от этой идеи. В правительстве региона признали, что на данном этапе введение такой технологии нецелесообразно. Жителям островной области не потребуется цифровых пропусков для выхода из дома. А работников жизненно важных организаций, которые имеют право свободно перемещаться по населенным пунктам, внесут в специальную базу данных. В нее включают сотрудников медицинских и экстренных служб, органов власти и правоохранительных органов с то-варами первой необходимости и аптек.

Подготовили: СЕРГЕЙ БАБКИН, НИКОЛАЙ ГРИЩЕНКО, МАРИЯ ГОЛУБКОВА, РОМАН КИЯШКО, СВЕТЛАНА ЦЫГАНКОВА, ЕЛЕНА МАЦИОНГ, МИХАИЛ СУХАРЕВ, ОЛЬГА ГОРЮНОВА, ТАТЬЯНА ДМИТРАКОВА, НАТАЛЬЯ КОРОТЧЕНКО, АНДРЕЙ КУЛИКОВ, ОЛЕГ ПЛАТОНОВ, ВЛАДИМИР ТАЮРСКИЙ, АННА ШЕПЕЛЕВА, АЛЕКСЕЙ ЮХТАНОВ

## Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием, выравнивает ритм сердца.

«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который про-

израстает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности<sup>1</sup>. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином В<sup>6</sup> (Патент РФ №2361599).

**Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один!<sup>2</sup>**

**Эвалар — здоровье доступное каждому!**

Спрашивайте в аптеках! [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru) 8-800-200-52-52 (для справок).

<sup>1</sup> Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. <sup>2</sup> Патент РФ 2361599. GMP — подтверждено Заключением №GMP 0099-000314/18. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Седативное лекарственное средство

- успокаивает и умеренно снижает повышенное давление
- оказывает умеренное кардиотоническое действие

40 таблеток, индивидуальная упаковка

**ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА**

8

## О ЧЕМ ГОВОРЯТ



**Материал для вакцины США передали России штамм коронавируса**

В РОССИЮ доставили штамм нового коронавируса из США для создания вакцины. Об этом сообщила пресс-служба Томской таможни, выпустившей декларацию. Уточняется, что вирусные частицы направили в Подмоскowie. Вирус доставили во флаконе объемом 23x0,6 мм и весом 88 грамм. Для транспортировки и хранения необходима температура 2–8 градусов, поэтому образец транспортировали в термоконтейнере с хладоэлементами.

# Воздушная тревога

Профессор Амбалов: Что мы должны знать о «нечеловеческом» вирусе

## АВТОРИТЕТНО

Алена Ларина, Ростов-на-Дону

Заведующий кафедрой инфекционных болезней Ростовского государственного медицинского университета, доктор медицинских наук, профессор Юрий Амбалов:

В отличие от ОРВИ и гриппа, при коронавирусной инфекции практически исключены катаральные явления, то есть симптоматические признаки, которые возникают при простуде и острых респираторных инфекциях. Человек не чихает, не сморкается, у него не болит горло. Может покашливать, так как новый вирус поражает легкие. Ощущается стеснение в груди и одышка. Повышается температура. Вроде тоже ОРВИ, но внешне протекает по-другому. Может, потому что инфекция перешла от животных — летучих мышей или змей, то есть это не человеческая болезнь. Ее оригинальность в том, что она смогла приспособиться к нам, что очень опасно. Но не все заболевают. В 80 процентах случаев человек может быть только носителем коронавирусной инфекции. На одного больного приходится примерно десять носителей, заражающих других. Со временем у таких людей появляются защитные антитела. Где-то 12–15 процентов заболевают в легкой форме, они чувствуют слабость и есть небольшая температура. Оставшиеся пять–восемь процентов могут болеть явно.

### Дети не болеют

По ТВ объявили, что самый верный симптом — потеря обоняния и слуха.

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Абсолютный фейк.

Говорили, дети не болеют, а могут стать только переносчиками вируса. Теперь идет информация, что он захватывает 40-летних...

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Дети коронавирусной инфекцией болели и болеют. Есть много примеров. Но чаще они просто передают вирус. Здоровый с виду внук пришел к бабушке, принес пирожки, и вскоре она заболела. Сейчас от любимых детей и родственников пожилым людям и тем, у кого есть хронические недуги, надо дистанцироваться, пока все не закончится. В группе риска пожилые и молодые пациенты с хроническими болезнями легких, а также сердечники и гипертоники, так как при высокой температуре организм сопротивляется, мобилизуются все его системы, в том числе сердечно-сосудистая, и

**В 80 процентах случаев человек может быть только носителем вируса**

в итоге сердце может не выдержать. Среди заболевших COVID-19 молодых довольно много. Недавно умерла шестнадцатилетняя французка, а в Бельгии — девочка двенадцати лет. Да, молодые легко переносят инфекцию, чем возрастные, но все индивидуально.

### Как COVID убивает

Когда у зараженного начинают ярко проявляться симптомы инфекции и он наиболее опасен?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Когда вирус попадает в человеческий организм, чтобы «завалить» человека, ему нужно размножиться. Конечно, если попало сразу много, хватит трех-четырёх дней, чтобы он проявился. Если мало, идет размножение до момента, пока не появятся симптомы. Поэтому инкубационный период может быть разным. В этом периоде человек может быть опасным для окружающих, но сам не всегда заболевает, организм может устоять. Если в течение 14 дней нет симптомов инфекции, значит, не заболел.

Правда ли, что десять процентов врачей заражаются коронавирусом от пациентов? Вообще, как медики, лечащие таких больных, могут себя защитить?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Может, и двадцать процентов заражаются. В Милане, например, вообще кошмарная цифра инфицирования среди медработников. Речь идет о том, насколько врачи защищены. Отличная защита была у нашего главы государства, помните его желтый костюм, когда он посетил больницу в Коммунарке. Такой костюм — самый современный и надежный, кстати, после снятия он уничтожается. Но врач, работающий по много часов в большом напряжении, может допустить какие-то ошибки. Маску не так поправил и так далее. Для доктора в такой ситуации должна быть защита, как будто его отправляют в космос. В России и в мире этого нет. Есть лишь некие образцы. Сколько

врачей может заразиться, зависит от готовности медицинской службы в целом. Китайцы сначала не были готовы, но быстро перестроились. В Ухане, с его двенадцатью миллионами жителей, властям удалось поделить весь город на маленькие квадраты, жители которых не общались друг с другом. Это реально помогло.

В интернете вбрасывается информация, что в медучреждениях тяжелейших больных коронавирусом не будут лечить, так как это бесполезно, все внимание только больным в средней и легкой форме.

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Это не так. Потом, смотря что вкладывать в понятие «лечить». У врачей еще нет препаратов, уничтожающих именно этот коронавирус. В больнице инфицированному могут помочь, если у него проблемы с дыханием или сердцем. В частности, сделать ту же искусственную вентиляцию легких. Но все равно может развиваться тяжелая форма, и человек умрет. Больным в легкой форме назначается симптоматическое лечение, и они находятся дома. В телефонном режиме информируют о состоянии своего здоровья, их периодически посещает участковый терапевт. Заболевший средней тяжести может лечиться и дома, и в больнице. Но в принципе, и первые, и вторые выздоравливают сами. А тем, у кого тяжелая форма, оказывается постоянное врачебное внимание.

### Что убивает вирус

Температура, влажность воздуха, корочка, внешние факторы нас спасут?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Ничего не доказано и не проверено. Просто, к примеру, в Израиле и Южной Корее, где тепло и жарко, не так много людей болеет коронавирусной инфекцией и не так тяжело. В Италии полыхнуло на севере страны, где было до десяти градусов тепла. Это не доказатель-

ство, но есть надежда: чем ближе к теплу, тем больше шансов, что вирусу станет плохо. Еще надеемся — будет ярко светить солнце и его ультрафиолетовые лучи будут убивать инфекцию. Меньше шансов, что она сможет передаваться через руки.

Насколько эффективно ношение маски и перчаток для защиты от коронавируса, кому лучше их носить и в каких случаях?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Маска лучше, чем ее отсутствие, лучшая маска — респиратор. Что касается перчаток, если есть — надевай. А когда вернулся домой, сожги или постирай. Больше всего вируса попадает от большого человека: когда он дышит и кашляет. Если зараженный дотронулся до двери — просто нужно вымыть после прикосновения руки с мылом. Еще один момент, на который никто не обращает внимания. Когда ложитесь спать, желательнее вымыть руки и что более странно — надеть перчатки. Потому что в 90 процентах случаев мы прикасаемся к губам, носу и глазам именно во сне.

### Как он передается

Появились сообщения, что вирусом можно заразиться половым путем...

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Никаких научных доказательств этому нет.

Правда ли, что можно перенести инфекцию на ногах и не знать об этом?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Сплошь и рядом.

Почему большинство, побывавших за границей, приво-

зят с собой вирус, даже если человек был далеко от эпицентра? Он витает в воздухе?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Точно не витает. Виновники — вокзалы, аэропорты и самые опасные — самолеты и пароходы, в общем, места большого скопления людей. В самолет воздух подается принудительно. Лучшего для вируса не придумаешь.

Достаточно ли помыть руки с мылом, чтобы полностью убить вирус? Можно ли обеззаразить одеколоном или водкой?

**ЮРИЙ АМБАЛОВ:** Для вируса губительна щелочь, а мыло — это она и есть. Одеколон и водка, только если больше 40 градусов. Лучше борный или салициловый спирт, который продается в аптеках, — у него 70 градусов.

## РЕЦЕПТ ОТ АМБАЛОВА

### Что нужно есть

Ничто вирус не убивает. Польза от чеснока и лука — когда наелись, люди от вас шарахаются. Что касается лимона, тут все более серьезно. COVID-19 не любит щелочную среду. В ней он погибает. Вот почему наши бабушки при простуде рекомендовали кушать побольше лимончика и пить липовый чай. У него те же свойства. Итак, берете половину среднего по размеру лимона, выдавливаете сок, режете на маленькие кусочки, заливаете водой и добавляете чайную ложку меда. Пейте в течение дня по глотку.

ПОМОЖЕТ ЛИ ВАМ ИМБИРЬ — ПОДРОБНЕЕ ЧИТАЙТЕ НА СТР. 37.

Реально эффективные средства борьбы с коронавирусом (лекарства и продукты питания) еще только подыскиваются.



# будьте здоровы

## 49 копеек стоит Ваше здоровье, или почему этого никогда не расскажут по телевизору

Ну почему лидеры стран всегда выглядят потрясающе? В чем их секрет? Смена часовых поясов, длительные перелеты — нагрузки, как у космонавтов! Как при такой напряженной работе им удается сохранить свое здоровье? Сегодня только для Вас мы готовы раскрыть тайну отменного здоровья политической элиты! Все, оказывается, очень просто. Уже через несколько минут Вы сможете узнать ответы на эти вопросы. Вы готовы? Тогда начнем...

### Секрет на миллион

Как Вам известно, академик, почти 20 лет возглавлявший знаменитую «кремлевку», в своей книге «Здоровье и власть. Воспоминания кремлевского врача» писал: «Нам удалось восстанавливать работоспособность даже после тяжелых заболеваний».

А Вы бы хотели иметь персонального помощника, как у президента? Помощника, который готов прийти Вам на помощь и днем и ночью? Который не будет для Вас никогда занят? У которого нет перерыва на обед и отпуска? Главная задача которого — Ваше здоровье? И такой помощник есть!

Учитывая опыт кремлевских коллег, инженеры и ученые из НПО «Невотон» (г. Санкт-Петербург) обратились к секретным разработкам аэрокосмической медицины. Они дополнили их современными знаниями и создали уникальный магнитный аппликатор — «Кремлетон». Его клинические испытания проходили в Центральном военном госпитале Федеральной службы контрразведки РФ (протокол клинических испытаний от 10.05.1994 г.).

Это сенсация мирового уровня! Его скрывали от нас 25 лет! Этого никогда не расскажут по телевизору. Вы, тот, кто сейчас читает эту статью, владеете эксклюзивной информацией! Теперь производство «Кремлетона» вышло на массовый уровень. Этим медицинским изделием может обладать любой гражданин нашей страны. То, что раньше было доступно лишь узкому кругу лиц, теперь может стать Вашим! «Кремлевский доктор» у Вас дома, как Вам такое?

### Здоровье, как у космонавта — это фантастика?

Что же это за «космическое чудо»? «Кремлетон» — это миниатюрная неразборная капсула. Внутри нее находится стержень из специальных материалов. Подобные материалы используются в космических ракетах. Этот стержень является источником



С «Кремлетоном» у вас появится домашний специалист по вашему здоровью — он должен быть в каждой семье!

магнитного поля со специальными характеристиками (8,4–12,0 мТл). Какое же влияние оно оказывает на наш организм?

Давайте обратимся к истокам. Испокон веков магнитное поле использовалось для поддержания здоровья. Еще Гиппократ в своих трудах писал: магнит может останавливать кровотечения и воспаление, снимать боль. А ведь он был родоначальником медицины! Почему же мы не пользуемся опытом таких великих врачей? Он же бесценен! И зачем изобретать велосипед, когда природа сама дает нам в руки лекарство от всех болезней?

Ведь наш организм подобен прекрасному саду. Не зря мы говорим человеку, который отлично выглядит: «цветешь и пахнешь!» Даже для растений на даче мы стараемся использовать органические удобрения. А свой организм продолжаем травить «химией»! Относим в аптеку порой последние деньги! Как так?

А между тем лечение магнитным полем доступно всем — магниты могут применять люди любого возраста, даже ослабленные больные!

Так почему же мы забыли об этом? Не пора ли остановиться? Ведь на страже Вашего здоровья теперь стоит удивительный «Кремлетон»! Он по первому зову придет на помощь Вам и Вашей семье. Независимо от времени суток, погоды и курса доллара. Вы всегда можете на него положиться. Это надежное средство, проверенное временем, которое не подведет!

### 100 бед — один ответ

Возраст берет свое? Сначала «отобрал» рыбку, потом велосипед, любимую дачу? А что дальше? А стоит ли отдавать, ведь теперь у Вас есть «Кремлетон»!

Первое, с чего нужно начать, — это позвоночник. Можно сказать, что он фундамент. Основной наш стержень, за который цепляются все остальные орга-



ны. Артриты, артрозы, остеохондроз — все они являются прямыми показаниями к применению аппликатора. Мучают головные боли (да-да, их причиной могут быть нарушения в шейном отделе)? «Ноют» колени по ночам? Обычный поход в магазин превращается в пытку? Одни Вы не справитесь, нужен надежный помощник! «Кремлетон» поможет снять боль, отечность, улучшить подвижность суставов. Вы будете удивлены, почему же раньше не пользовались им! Воздействие магнитным полем — это классика при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Не верите нам на слово — попробуйте сами. Результат просто шокирует!

Все болезни от нервов! Эта прописная истина знакома каждому. Магнитное поле снижает эмоциональное напряжение и улучшает сон. Учитывая это, «Кремлетон» применяют при лечении неврологических и нервно-психических расстройств. В наше беспокойное время, когда кругом одни стрессы, мы особенно уязвимы. Поэтому важно держать себя «в тонусе». Порадуйте свою нервную систему, подарите ей «Кремлетон»! Забудьте про тревожность. Усталость, синяки под глазами — все это не про Вас! Вот увидите, достаточно пройти всего один курс лечения, и мир заиграет для Вас новыми красками!

Думаете, повышенное давление нельзя держать под контролем? Ошибаетесь! Уже через две-три недели все может измениться! Ведь применение «Кремлетона» в области сердца способствует улучшению кровообращения, нормализации сердечного ритма, снижению артериального давления при гипертонии. До-

статочно просто зафиксировать аппликатор на левом запястье, и не нужно вспоминать, где лежит тонометр. Он больше не понадобится. А родственникам и друзьям будете с гордостью говорить: «Хоть сейчас в космос!»

Кроме того, магнитное поле в несколько раз активизирует работу всего организма человека на клеточном и молекулярном уровне. Под воздействием «Кремлетона» происходит омоложение организма в целом! Почувствуйте себя на пять, а то и десять лет моложе! Пусть все удивятся! С «Кремлетоном» Вы любому молодому фору дадите!

### Что говорят эксперты?

Эксперты очень хорошо знакомы с возможностями магнитного поля. Сотни ведущих специалистов страны работают ради одной великой цели — чтобы Вы, те, кто сейчас держит в руках эту газету, не болели!

«Кремлетон» зарегистрирован Росздравнадзором и может применяться как терапевтическое средство в стационарах и амбулаториях. Но специально для Вас он был адаптирован для домашнего применения. Как же это удобно! Сколько писем с благодарностью мы получаем каждый день! Ведь не всем удается попасть в поликлинику когда надо, особенно одиноким людям. Сначала ведь нужно прийти и загодя записаться к нужному специалисту, потом сидеть многочасовые очереди. Для многих — страшный сон на яву. Кто же протянет руку помощи в трудную минуту? С «Кремлетоном» у Вас появится домашний специалист по вашему здоровью — он должен быть в каждой семье! Не отказывайте себе в этом!

### ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ НА ПЯТЬ, А ТО И ДЕСЯТЬ ЛЕТ МОЛОЖЕ!

### Понятно даже ребенку

Прибор эффективен, надежен и очень прост в эксплуатации. В комплект с аппликатором входит инструкция. Она написана настолько простым и доходчивым языком, что будет понятна даже ребенку.

Пользоваться «Кремлетоном» можно двумя способами:

1) Вы носите «Кремлетон» на шею как кулон на уровне солнечного сплетения для улучшения общего состояния организма. Вы удивитесь, как много дел успеете сделать за день! И даже шумные соседи не помешают Вашему сну «как у младенца».

2) А еще можно прикрепить аппликатор на больное место. И уже спустя пару часов Вы по-

чувствуете себя значительно лучше! Человеку ведь так мало надо для счастья — чтобы ничего не болело!

Мы рекомендуем приобрести сразу два прибора. Один для ношения на шею, второй для крепления на больное место. Тогда эффект от применения «Кремлетона» удваивается!

### С помощью аппликатора «Кремлетон» вы можете:

- снять воспаление при болях в суставах и радикулитах;
- избавиться от головной боли;
- нормализовать давление;
- снять стресс и усталость;
- избавиться от бессонницы.

### Цена здоровья

Сколько денег Вы тратите на лекарства? Болезни вынуждают постоянно их покупать. Цены в аптеках растут. Даже самое лучшее лекарство — одноразовое. «Кремлетон» будет служить не менее десяти лет, для работы ему не нужны дополнительные источники энергии и батарейки. Он позволит максимально сократить Ваши расходы на привычные лекарства. Для пожилых людей это существенная экономия! Учитывая нестабильную экономическую ситуацию в стране, завод-производитель проводит беспрецедентную акцию! Только до 27 мая 2020 г. стоимость «Кремлетона» для Вас составит всего 1 790 рублей. Это 49 копеек в день! Вдумайтесь в эту цифру! 49 копеек за то, чтобы быть здоровым! За то, чтобы увидеть, как растут дети и внуки. За то, чтобы заниматься любимым делом, на которое сейчас не хватает сил. А что на кону? 49 копеек... Сделайте выбор в пользу «Кремлетона»! Такое выгодное предложение делают не каждый день. Говорят, на здоровье не экономят, но это как раз тот редкий случай, когда Вы можете это сделать! Не откладывайте решение Ваших проблем на потом. Поверьте, в вопросах здоровья время не лучший лекар. Пока еще можно все поправить, не дожидаясь осложнений. Позвоните по телефону федеральной линии и получите консультацию наших специалистов бесплатно.

Удачи Вам и Вашим близким!

### Заказывайте «Кремлетон»

☎ 8-800-777-83-19

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО!

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 19, заказ Д-33

В письме не забудьте указать ваш номер телефона

Внимание! В связи с пандемией, количество аппликаторов «Кремлетон» на нашем складе ограничено! Не упустите свой шанс!

ООО «Паритет», ОГРН 1197325011069, 433507, Ульяновская обл., г. Димитровград, пр-кт Димитрова, д.2А, оф. 1. Реклама 18+ \*Акция действует с 15.04 по 27.05.2020 г. Специальная цена действует пока товар есть в наличии. Количество ограничено.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

10

**медицина**

**Лучшее лекарство — врач**  
Концерт «МЫ ВМЕСТЕ» —  
акция благодарности медикам

НА ИСТОРИЧЕСКОЙ сцене Большого театра перед абсолютно пустым зрительным залом выступили лучшие артисты страны. Своим творчеством они выразили огромную благодарность российским врачам, которые бесстрашно сражаются за жизни пациентов, волонтерам, взявшим на себя заботу о людях из группы риска, а также всем, кто должен по долгу службы выходить на работу. Концерт транслировался на канале «Россия 1».



Портреты врачей и медсестер, только вышедших из «красной» зоны COVID-отделений, их глаза лучше любых слов говорят, что медики сегодня нуждаются в нашей поддержке ничуть не меньше, чем мы, пациенты, — в их помощи. Эти фото (в том числе и на обложке) выкладываются в соцсети и стали уже своеобразным международным флешмобом.

**Фронтвики**

Медики показали нам пример героического служения

**ПРИЗВАНИЕ**

Ирина Краснопольская

В эти дни стала невольным свидетелем того, как работают наши медики. Молодому человеку стало плохо рядом с одним из подъездов нашего дома. Он упал. Двор был безлюден: соблюдаем режим самоизоляции. Но кто-то увидел, выскочил на улицу, вызвал «скорую». «Скорая» появилась молниеносно. Парню оказали всю необходимую помощь. От госпитализации он отказался. Но сотрудники «скорой» уехали только после того, как убедились: человеку стало действительно лучше. С этого эпизода мы и начали разговор с академиком РАН Григорием Ройтбергом.

*Григорий Ефимович, нагрузка на всех врачей без исключения сейчас колоссальная. Как выдерживают медики?*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Идет война. Да, без выстрелов. И спасают нас в этой войне медики. Значит, мы, причем не только организаторы здравоохранения, должны спасти медиков. Говоря «высоким штилем», спасая их, мы спасаем наших пациентов. Вас не удивило, как вы сказали, молниеносное прибытие «скорой». Московская «скорая» — явление уникальное. Такой службы нигде в мире нет. И разве только «скорая»?

*И разве только в Москве? Медики приняли эпидемический удар на себя. Приняли как само собой разумеющееся: а как иначе? И, как сказал наш президент, «медики проявляют удивительную самоотдачу. Медиков надо поддерживать». Так хочется, чтобы это пожелание распространилось не только на время эпидемии.*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** В Италии в шесть вечера люди выходят на балконы и аплодируют врачам.

*Ждете аплодисментов у нас?*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Жду цивилизованного отношения к медикам. Оно же было в России. Традиционно к врачеванию относились с пиететом. Наши литературные классики не однажды писали об этом.

*А маршал Константин Рокоссовский как-то сказал, что «войну выиграли раненые». Сказал, имея в виду, что наши медики в Великую Отечественную сумели вернуть в*



*строй действующей армии более 70 процентов раненых. Вот сейчас чуть ли не всеобщая мечта: когда появится вакцина от коронавируса, все будут спасены. По-вашему, может случиться чудо и, когда вакцина действительно появится, мы дружными рядами двинемся на прививки? Или будет как всегда: противники вакцинации станут твердить о том, что прививки — лишь вредное вмешательство в наш организм... Такого противостояния вакцинации, по-моему, нет нигде в мире. Возможно, потому что в мире к медикам, врачам относятся, как вы заметили, с пиететом. У нас, к великому сожалению, модно предъявлять им самые нелепые претензии.*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Дело даже не только в претензиях. А в некоем небрежении к профессиональным рекомендациям специалистов. Вот еще случай из дня сегодняшнего. Как прикажете назвать человека, который, зная, что он приехал из неблагополучной страны, имел там подозрительные контакты, понимая, что у него вирусная инфекция, приходит к врачу. Все скрывает. Лишь после того, как компьютерная томография обнаруживает пневмонию, рассказывает правду. Врача и сестру отправили на карантин. Надеемся, они не заболели.

*Вирусы вирусами, но те же хронические болезни никуда не ушли. Скажем, гипертонику можно во время карантина обратиться в больницу? Его примут? Или дадут совет, называемый «заградительным», до окончания вирусной войны?*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Кроме вирусной инфекции есть еще 10 тысяч других болезней. Конечно, на некоторые из них можно сейчас не обратить внимания. Оставить на потом. Но огромное количество людей страдают тяжелыми хроническими заболеваниями. Это не только онкологические, кардиологические пациенты. Кроме того, сейчас, несмотря на коронавирус, весна. Начало цветения. Дают о себе знать аллергические болезни. Потому надо заботиться не только о том, чтобы больницы поменяли профиль, принимали инфекционных пациентов. Не меньшего внимания требуют «обычные» пациенты.  
Есть четкие протоколы ведения больных в условиях пандемии. В любом лечебном учреждении должен быть так называемый заградительный кордон. Его задача — не пропустить инфицированного больного в лечебное учреждение. Это и порядок смены халатов каждые два часа, и специальная обработка всех поверх-

Сейчас самое время переосмыслить свое отношение к жизни. И это не пустые слова.

ностей, и многое другое. Это требует дополнительных немалых средств.  
Несколько месяцев назад в разговорах на тему приближающейся пандемии мы в ответ ничего не слышали, кроме насмешек, обвинений в паникерстве. Прошло некоторое время, и маятник настроения резко сместился. Сегодня в обществе главенствует неуверенность. Страх, опасения за себя, за близких. Мне кажется, и то и другое неверно. Да, сегодня эпидемия. Но она закончится. И может, на телеэкране, в интернете появится ролик, подобный тому, который показывают в Ухане: аплодисментами провожают врачей, спасших от вируса. Да, посвятивший жизнь врачеванию, я хочу, чтобы скорее наступило время, когда мы будем аплодировать врачам, которые победили эту заразу, спасли миллионы людей.

*Считаете, в нашей стране, где медицина отнесена к сфере услуг, такое возможно?*  
**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Так будет.

*Сейчас все медучреждения противостоят вирусу. Всеобщая доступность помощи сохранится?*

**ГРИГОРИЙ РОЙТБЕРГ:** Стресс, который переживаем, должен иметь положительный знак. Нам как никогда требуется психическое здоровье.

Вот что сказал Папа Римский Франциск: «Сегодня перед сном подумайте о том дне, когда мы снова сможем выйти на улицу. О том, как мы снова обнимемся, а возможность отправиться за покупками всей семьей покажется праздником... Подумаем о том, когда происходящее станет воспоминанием, а наша нормальная жизнь покажется подарком — неожиданным и прекрасным. И мы полюбим все то, что до сегодняшнего дня казалось само собой разумеющимся. И будем ценить каждую секунду. Купание в море, солнце допоздна, закаты, тосты, смех. Мы снова будем смеяться вместе. Сил вам и мужества».



Григорий Ройтберг: Нам всем как никогда требуется психическое здоровье.

# медицина



**До двух лет рядом с мамой ВОЗ рекомендует сохранять грудное вскармливание дольше**

ГРУДНОЕ молоко — лучшее питание для младенцев, даже в случае, когда матери подтвердили или подозревали у нее коронавирусную инфекцию, — сообщили в Европейском офисе ВОЗ. «Пока зараженная мать принимает надлежащие меры предосторожности, она может кормить грудью своего ребенка», — говорится в рекомендациях ВОЗ. Эксперты организации советуют матерям сохранять грудное молоко и давать его ребенку до 1,5–2 лет.

## Сберечь себя и ребенка

Как вести себя во время эпидемии будущим мамам

### КОНСУЛЬТАЦИЯ

Ирина Невинная

Будущим мамам сегодня не позавидуешь: и без того поводов для нервозности хватает, особенно если речь о первенце, а во время эпидемии — тем более. Что нужно учесть, чтобы не навредить себе и ребенку? На вопросы «РГ — Неделя» ответил главный акушер-гинеколог Пироговского центра профессор Евгений Кира.

*Насколько опасен COVID-19 для женщины и будущего ребенка?*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Начнем с того, что данных по беременным в мире пока крайне мало. Инфекция новая, мы столкнулись с этим вирусом впервые. Но другие коронавирусы, можно сказать, «родственники» нынешнего, известны — это SARS, вызвавший эпидемию атипичной пневмонии в 2002–2003 годах, и MERS, при заражении которым развивается острый респираторный дистресс-синдром. Поэтому и в лечении, и в профилактике COVID-19 медики ориентируются сейчас на опыт, накопленный в борьбе с этими двумя заболеваниями.

Если говорить о беременных, то, конечно, они уязвимы для инфекции в первую очередь. Иммуитет во время беременности перестраивается, ведь женщине предстоит выносить наполовину чужеродный плод так, чтобы не было отторжения. При этом происходит снижение физиологического иммунитета.

*Если мама все-таки заболела, это угрожает ребенку?*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Данных о том, что возможно прямое заражение плода, если мать инфицирована, нет. В отличие, например, от краснухи и гриппа, ни коронавирус будущему ребенку не передается. Нет передачи и при грудном вскармливании — ВОЗ только что выпустила рекомендации, согласно которым женщина с положительным статусом



по COVID-19 теоретически может продолжать кормить, если используемые для лечения препараты не вредны для новорожденного. При этом следует принять меры защиты от передачи инфекции воздушно-капельным путем.

*Сейчас очень многие боятся заразиться. Женщины с маленьким сроком беременности спрашивают: может быть, не стоит рисковать и сделать аборт, а ребенка запланировать, когда эпидемия закончится?*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Повторяю еще раз: во время предыдущих вспышек коронавирусных заболеваний дети рождались совершенно нормальные. Были сообщения, что инфекция может спровоцировать преждевременные роды. Поэтому мы и говорим о необходимости соблюдения мер предосторожности. Но прямой угрозы плоду, даже если будущая мать заболевает, нет, поэтому ду-

мать сейчас об аборте неразумно и неоправданно. Аборт — это всегда риск для здоровья женщины, а в условиях эпидемии это еще опаснее — любое оперативное вмешательство, пребывание в стационаре повышают риск заразиться.

*Сейчас беременным рекомендовано отказаться от плановых посещений женской консультации и обращаться к врачу только если возникнут проблемы. Это оправданно?*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Да, оправданно. Сейчас гораздо важнее соблюдать режим изоляции. Плановые визиты в нынешней ситуации могут подождать. Что касается неотложной помощи, она оказывается в обычном порядке: вызов «скорой» и госпитализация по показаниям.

*Все-таки что делать, если есть признаки ОРВИ? Ведь не известно, COVID это или обычная простуда?*

**Будущие мамы — самая уязвимая группа по применению лекарств. Поэтому — никакого самолечения.**

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Никакого самолечения. Любые признаки ОРВИ — это повод, чтобы немедленно обследоваться. Самое правильное — вызвать врача на дом. Касательно лечения — вопрос более сложный. Тут первое правило: беременные — самая уязвимая группа по применению любых лекарств. Проникновение препарата к плоду может вызывать осложнения его развития. Чем меньше лекарств во время беременности, тем лучше.

*Тем не менее на волне паники из аптек даже парацетамол исчез. А после выступления Трампа невозможно купить гидроксихлорохин — тоже раскупили...*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Самолечение — это опасно, а для беременных опасно

вдвойне. Гидроксихлорохин, который сейчас применяют у больных COVID, — это препарат для лечения малярии. Это сильный иммунодепрессант — при беременности и лактации такого рода препараты вообще запрещены. Высокий риск осложнений у беременных, поражения центральной нервной системы у плода, вплоть до развития глухоты — почитайте инструкцию. Что касается использования комбинации лопинавир + ритонавир (применяется при ВИЧ), есть данные о применении у более 5 тысяч беременных. Но все-таки любые противовирусные лекарства запрещены в первом триместре беременности, когда идет формирование внутренних органов у ребенка. Тут мы всегда максимально избегаем воздействия лекарств. Назначаем лекарство, оценивая соотношение риска и пользы для матери и ребенка.

*Есть какие-то дополнительные способы самостоятельно убедиться во время карантина, что беременность протекает нормально?*

**ЕВГЕНИЙ КИРА:** Если самочувствие хорошее, если последние анализы были благополучны, не нужно беспокоиться. Можно спокойно отложить визит в консультацию. Замечу, что многие осложнения при беременности связаны с нарушениями влагалищного биоценоза. Выявить их не сложно, такие тесты делают во время плановых осмотров. Но есть и самый простой тест, который женщина может провести себе сама дома. Это определение кислотности во влагалище — так называемая pH-метрия с использованием кольпостеста. Это простой и показательный индикатор женского здоровья. Такие тесты сейчас доступны — они есть в аптеке. Можно купить, измерить — в тест входит специальная шкала для оценки. Если анализ в норме — все хорошо, можно не беспокоиться. В щелочную сторону сдвиг — это повод для обращения к врачу.

**АЭРТАЛ® КРЕМ**  
1.5% ацеклофенак

**БОЛЬ ПОД КОНТРОЛЬ!**

**АЭРТАЛ®**  
ацеклофенак крем

**СОВРЕМЕННЫЙ ПРЕПАРАТ для лечения боли в спине и суставах**

- Обладает** анальгетическим действием
- Помогает** снять воспаление
- Подавляет** развитие отека<sup>1</sup>

РЕКЛАМА. РУ ЛП-001289. 1 - Инструкция по медицинскому применению препарата Аэртал® крем

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

12

право



**Непреодолимая сила**  
ТПП отклонила 90% обращений  
о признании форс-мажора

90% обращений бизнеса из 1,3 тыс. по поводу форс-мажора в период пандемии Московская торгово-промышленная палата отклонила. Как оказалось, большинство предпринимателей не знают, что такое форс-мажор, поскольку в соответствии с законом к обстоятельствам непреодолимой силы не могут быть отнесены предпринимательские риски, ухудшение экономического состояния предприятия и девальвация нацвалюты.

## По делу COVID-19

Александр Бастрыкин—о работе Следственного комитета в условиях эпидемии

ТОЛЬКО В «РГ»

Наталья Козлова

Председатель СК РФ Александр Бастрыкин рассказал в интервью «Российской газете» о новых приоритетах в работе следователей и криминалистов.

*Александр Иванович, как Следственный комитет работает в условиях карантинных мер против коронавируса?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Несмотря на сложную обстановку, мы должны продолжать основную деятельность, связанную с расследованием уголовных дел и противодействием преступным проявлениям. Как вы знаете, сейчас в публичном пространстве тема коронавируса является наиболее обсуждаемой. И некоторые лица, зачастую умышленно, тиражируют недостоверные сведения. Все это негативно влияет на граждан. Поэтому создана отдельная рабочая группа, которая занимается выявлением фактов распространения, в том числе в сети интернет и мессенджерах, заведомо ложной и непроверенной информации о количестве заболевших коронавирусом в России, а также иных недостоверных сведений, способствующих паническим настроениям. Вместе с тем мы должны помнить и о тех, кто находится в особой группе риска. Поэтому все сотрудники СК России активно поддерживают ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла, а также ветеранов следствия, соблюдая меры предосторожности. В каждом регионе сотрудниками ведомства организована удаленная связь с ветеранами, чтобы помочь в доставке необходимых медикаментов, продуктов питания и оказании другой помощи.

Оперативно приняты комплексные меры по безопасности. В первую очередь это предупреждение распространения коронавируса среди сотрудников и лиц, с которыми они контактируют. Для этого в ведомстве организован постоянный мониторинг состояния здоровья сотрудников. Исключен доступ на объекты центрального аппарата и территориальных следственных органов лиц с признаками острых респираторно-вирусных инфекций. Все обучающиеся в образовательных учреждениях Следственного комитета переведены на дистанционное обучение. В сложившейся ситуации нужно сохранять спокойствие и четко выполнять все рекомендации соответствующих учреждений, а также нормативные акты органов власти.



**Отдельная группа выявляет факты распространения ложных сведений об эпидемии**

*Как вы оцениваете общее состояние преступности в стране?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** В прошлом году правоохранительные органы работали в непростой криминогенной обстановке. Об этом свидетельствует количество зарегистрированных преступлений. Оно увеличилось на 1,6 процента. Всего зафиксировано более 2 миллионов преступлений. Но скоординированные профилактические меры позволили сократить наиболее опасную преступность—насильственную.

**Бандиту—тюрьма, оступившемуся—штраф**

*Не раз в адрес правоохранителей высказывались упреки в избыточности карательных мер. В том, что даже за мелкие преступления человека обязательно отправляют за решетку. Что им можно возразить? Существует статистика, сколько граждан не отправились в тюрьму после того как следователь завершил свою работу?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Очень важно отметить, что почти в полтора раза увеличилось число дел, а их более девяти тысяч, переданных следователями в суд с ходатайством о назначении обвиняемому судебного штрафа. И на пять процентов выросло число дел, по которым по ходатайству следователей вместо осуждения применены меры воспитательного воздействия к несовершеннолетним.

Вместе с тем к закоренелым преступникам не может быть снисхождения.

*Вы имеете в виду серьезные преступные группировки и их лидеров?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Борьба с организованной преступностью—наша основная задача. По результатам расследования к длительным срокам лишения свободы осуждены бывшие лидеры и участники организованных преступных групп, которые на протяжении ряда лет совершали убийства граждан и предпринимателей. В Забайкальском крае это так называемые Ключевские. В Тюменской области—Леонтьевские. В Саратовской области—банда Клусова.

В Москве вынесен приговор лидеру И. Галанцеву и членам его банды, совершившим ряд убийств на территории Брянской, Калужской и Смоленской областей. В Новосибирске собранные следователями доказательства признаны судом достаточными для вынесения приговора одному из бывших руководителей так называемого преступного сообщества Трунова—А. Радченко. Он признан виновным в руководстве структурными подразделениями преступного сообщества, а также в убийствах.

**Нары не для всех**

*Обыватели часто говорят про ваших подчиненных, что им лишь бы закрыть человека в камере. Чище или реже следователи отправляют подозреваемых под стражу? Больше стали требовать ареста для фигурантов уголовных дел?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Эта мера пре-

несмотря на обстановку, ведомство занято своей прямой работой—расследованием уголовных дел.

это менее 16 процентов от общего числа обвиняемых. В остальных случаях нормальный ход расследования был обеспечен более мягкими мерами пресечения.

**Внимание, пропал ребенок**

*Какую работу проделали следователи по защите прав детей?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Начну с того, что в 2019 году было расследовано более 20 тысяч тяжких и особо тяжких преступлений, совершенных в отношении детей. В суд направлено больше 11 тысяч уголовных дел. Нами круглосуточно ведется мониторинг происшествий и преступлений в отношении детей, их безвестного исчезновения.

*Как организуется розыск пропавших детей?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** В 2019 году в

следственные органы поступили сообщения по фактам безвестного исчезновения 15 493 детей. Принятыми мерами практически все они найдены в первые же часы либо сутки после исчезновения. Это 99,5 процента от всех пропавших. В целях повышения результативности розыска на сайте Следственного комитета создан раздел «Внимание, пропал ребенок!».

*А как бы вы оценили помощь в розыске потерявшихся детей волонтеров? Они реально помогают?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Они оказывают нам самую действенную помощь. Благодаря им в Краснодарском крае удалось обнаружить живой пропавшую 9-летнюю девочку. В Нижегородской области обнаружена живая 5-летняя девочка, которая ушла в лес за бабушкой и потерялась. В Вологодской области мама оставила 2-летнюю дочь с малолетними сестрами на детской площадке и ушла к подруге. Ребенок пропал. К счастью, благодаря своевременно организованному поиску ребенок обнаружен живым.

*Еще одна острая проблема—обеспечение жильем сирот. Ваше ведомство часто сообщает: в одном регионе чиновников поймали за кражу силовых квартир, в другом на застройщика дело возбудили за строительство «картонных» домов, в которых нельзя жить. Что-то меняется в этой сфере кроме количества возбужденных уголовных дел?*

**АЛЕКСАНДР БАСТРЫКИН:** Это, как вы знаете, непростые вопросы, но они постепенно решаются—в апреле прошлого года издано правительственное распоряжение о мерах по предоставлению детям-сиротам жилых помещений на 2019–2021 годы. В свою очередь, сотрудниками Следственного комитета оказывается помощь 423 детским специализированным учреждениям, в которых воспитываются более 20 тысяч детей. Нами организованы реабилитационный отдых и оздоровление детей, пострадавших в ходе вооруженных конфликтов, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.



Александр Бастрыкин: Борьба с оргпреступностью—наша основная задача.

→ ПОДРОБНОСТИ



С полным текстом интервью Александра Бастрыкина вы можете ознакомиться по этому QR-коду.

сечения избиралась достаточно взвешенно. В период расследования под стражей сохранилось 20 тысяч лиц. Чтобы было понятно—

# подробности



## Хакеры атакуют магазины Пользователям надо быть бдительнее

ЭКСПЕРТЫ «Лаборатории Касперского» зафиксировали рост фишинговых атак на клиентов онлайн-магазинов. За первый квартал текущего года их количество увеличилось с 9 до 18% — в сравнении с аналогичным периодом года прошлого. Активизация мошенников, заставляющих переходить на фейковые сайты (это и называют «фишингом»), эксперты связывают с увеличением числа пользователей, перешедших на покупки в Сети.



Этой пенсионерке из Нидерландов, возможно, еще долго придется видеться с внучкой только через окно своего дома.

## Пока не найдена вакцина

### Европейских пенсионеров могут оставить дома до конца года

#### А КАК У НИХ?

✍ Игорь Дунаевский

Население стран Европы все больше устает от многонедельного заточения в четырех стенах из-за карантинных мер против коронавируса и жаждет возвращения к нормальной жизни. Но для тех, кто постарше и уязвим перед COVID-19, изоляция, похоже, только началась, ведь их могут запереть по домам до конца года и даже дольше.

Такую инициативу озвучила глава Еврокомиссии Урсула фон дер Ляйен. Она пояснила, что запереть пожилых людей дома придется в том случае, если не будет найдена вакцина от опасной инфекции. Она выразила надежду на то, что ученым удастся разработать ее до конца года. Но если нет... «Пока нет вакцины, нужно максимально ограничить контакты пожилых людей», — цитирует ее немецкое издание Bild. — Я знаю, что изоляция дается тяжело и давит, но это вопрос жизни и смерти, поэтому необходимо проявлять дисциплину». По ее словам, первыми свободой передвижения получат молодежь и дети, а старшему поколению и тем, у кого проблемная история болезни, придется запастись терпением. Какого-то конкретного возрастного порога чиновница, возраст которой 61 год, пока не обозначила.

Тем временем часть стран ЕС, где ситуацию с коронавирусом удалось взять под контроль, робко смягчают ограничения. Первопроходцами стали Австрия, Дания, Норвегия и Чехия. Причем некоторые начинают как раз с тех, кто помладше. В Дании уже на

этой неделе учащиеся не старше 11 лет отправятся за парты, заработают детские сады. Премьер-министр Метте Фредериксен рассказала, что в школах будет проводиться тщательная уборка, но часть родителей не в восторге от этой идеи, полагая, что таким образом власти ставят опыты на их детях.

Первоочередное соблюдение карантина для пожилых — не редкость в других странах. Например, в Великобритании поначалу отказывались от поголовных ограничений, но гражданам старше 70 лет сразу предложили изолироваться на четыре месяца. В Германии, где карантин относительно мягкий, обязывающих мер для стариков нет. Но местный минздрав дал подробные рекомендации этой наиболее уязвимой категории, настоятельно посоветовав оставаться дома, не проводить время с внуками. Пожилые немцы отреагировали законопослушно и результат налицо — вся Европа говорит о «немецком чуде», ведь в ФРГ самая низкая смертность от коронавируса на континенте, а лица старше 80 лет составляют лишь 3 процента от заболевших, хотя их доля в населении — 7 процентов. Кроме того, средний возраст заболевших в ФРГ — около 45 лет, в то время как в Италии — 63 года.

Испания и Италия, где население с южным темпераментом и любовью к свежему воздуху и общению, до последнего отказывалось принимать угрозу COVID-19 всерьез, стали трагической иллюстрацией того, чем чревато несоблюдение карантина старшим поколением. В обеих странах смертность гораздо выше средней по миру, а госпитали переполнены.

## Фальшивое СМС

### На эпидемии наживаются мошенники

#### БЕЗОПАСНОСТЬ

✍ Наталья Козлова

На днях Министерство внутренних дел РФ вынуждено было выступить с предупреждением гражданам о фальшивой СМС-рассылке. Людям стали массово приходить сообщения о том, что они оштрафованы за нарушение режима самоизоляции.

В сообщении было сказано, что, если гражданин не хочет получить уголовное наказание, он должен как можно быстрее перевести штраф на указанный в СМС номер телефона. Любопытно, что в информации к собственнику номера обращались по фамилии, имени и отчеству и сообщали цену нарушения — четыре тысячи рублей.

А еще там было требование — штраф следует оплатить по номеру телефона через терминал сотовой связи.

Интересно, но штрафы, судя по сообщениям, назначала организация с аббревиатурой ФСИН. Это Федеральная служба исполнения наказаний, проще говоря, тюремное ведомство, которое никакого отношения к штрафам гражданам и самоизоляции не имеет.

Полиции пришлось разъяснять, что ФСИН граждан не штрафует. А сам штраф можно получить исключительно по прото-

колу, который на месте должны составить сотрудники полиции. И главное — штраф никогда не платят по номеру телефона.

Мошенники стали обманывать людей буквально на всем, до чего, образно говоря, могут дотянуться. Так, недавно троих жителей Подмоскovie задержали в Москве при попытке продать... поддельные тесты на коронавирус. У обманщиков забрали 350 поддельных тестов. Цена вопроса — 2300 рублей за штуку.

Другие граждане стали получать буквально на днях звонки якобы от лица авиакомпаний. И в этом случае мошенники, как оказалось, прекрасно знают, кому звонят, — обращаются по имени и фамилии. Этим людям предлагают вернуть деньги за отмененные перелеты. Для возврата денег все-то требуется сообщить данные своей банковской карты.

Но самой легкой добычей для таких обманщиков оказались незащищенные люди — старики. Мошенники звонят им по телефону или сразу в дверь. И представляются врачами, волонтерами, социальными работниками. Мошенники предлагают старикам провериться на наличие опасного заболевания, привезти лекарство от вируса, оформить льготу... Узнав реквизиты или попав в квартиру, эти люди уносят деньги и ценности.

## Кому полезен таурин во время домашней изоляция

Сейчас приходится сидеть дома, на самоизоляции. Хожу только по квартире, чаще обычного заглядываю в холодильник, возможности погулять нет, а новости по телевизору заставляют сердце шалить. Так как у меня диабет и гипертония, я принимаю много таблеток. Боюсь, что такой режим ухудшит состояние моего здоровья. Есть ли какие-либо препараты, для того чтобы остаться в строю?

Елена П. г. Москва



В этом случае на помощь может прийти таурин — незаменимая аминокислота, родственная человеческому организму. На ее основе компания «Эвалар» выпускает лекарственный препарат КардиоАктив Таурин, который улучшает метаболические процессы в организме, а также применяется в комплексной терапии целого ряда заболеваний.

При сахарном диабете 1 и 2 типа снижает уровень сахара в крови — примерно через 2 недели после начала приема.

При сердечно-сосудистых заболеваниях снижает уровень холестерина в

крови, стабилизирует сердечный ритм, улучшает кровообращение и обменные процессы в сердце, умеренно снижает артериальное давление.

КардиоАктив Таурин можно принимать как самостоятельное средство, так и в комплексе с любыми другими лекарствами. Если вы уже принимаете препараты, нормализующие давление или снижающие уровень холестерина и сахара в крови, то совместный прием с КардиоАктив Таурин позволит улучшить ваше состояние и снизить дозы синтетических препаратов<sup>1</sup>.

Спрашивайте  
в аптеках!



<sup>1</sup> После консультации с врачом.

Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



**Вирус не остановится**  
Вторую волну эпидемии  
специалисты ждут в ноябре

СОГЛАСНО прогнозу директора инфекционного отделения больницы «Хуашань» в Шанхае, главы экспертной группы по лечению COVID-19 Чжан Вэньхуна, вторая волна коронавируса ждет планету в ноябре 2020 года. По его словам, составленные им и его коллегами математические модели показали, что в ближайшее время победить болезнь не удастся. Впрочем, ее вторая волна нанесет человечеству гораздо меньший урон, чем первая.

## Дисциплина и юмор, друзья!

Письмо от китайского врача

### ОПЫТ

✍ Александр Ярошенко

Как китайцы пережили самый сложный период карантина, связанный с эпидемией COVID-19? Рассказ Дэн Цзюнь, профессора-слависта из Харбина о жестких порядках во время карантина. Об «уличных комитетах», нарушителях дисциплины и православном канале «Спас», который помогает ей жить.

#### На китайских улицах ни души

Самое трудное время у нас пришлось на главный праздник, неделю празднования китайского Нового года. Тогда в городе Ухань все началось, запылила эта эпидемия.

Я с мужем и сыном в то время была в Малайзии, почував неладное, мы раньше срока прилетели домой. За два дня, как объявили строгий режим карантина.

Особенно тяжелым был февраль, тогда пришло четкое понимание того, что наше спасение — это быть дома и практически ни с кем не общаться.

С начала эпидемии Китай разделили на категории опасности. Карта страны раскрашена в три цвета. Первая категория получила красный цвет. Красным был Ухань, провинция Хубэй и наша провинция Хэйлуцзян.

Почему далекая от очага эпидемии провинция Хэйлуцзян получила первую категорию тревожности? Дело в том, что жители Уханя хлынули из города буквально за несколько часов до того, как власти приняли решение — город закрыть. Многие поехали в Хэйлуцзян: думали, что это далеко, что у нас, по китайским мер-



Красным цветом на карте страны отмечали зоны наивысшей опасности.

По моим ощущениям, брошенных людей в Китае нет

кам, мало народа живет. Люди полагают некоторое время переждать, а потом спокойно вернуться домой. Но все пошло по другому сценарию. Власти приняли единственно верное решение — ввести жесткий карантин на всей территории страны.

Главную и самую разумную роль в этой национальной драме сыграли наши ЖЭКи (я не знаю, как по-русски точно это сказать) и созданные уличные комитеты. В каждом жилом квартале создан свой уличный комитет. Представляешь, как грамотно сделано, я больше двух месяцев не вижу никого из соседей в своем микрорайоне. Никого! Так развели людские потоки.

С конца января мы не выезжали из своего микрорайона. В феврале и марте можно было часами смотреть в окно и не видеть на улице ни одного человека. В Китае ни души на улице! Разве в это можно было раньше поверить?

Нас спасла дисциплина. В уличные комитеты были направлены руководящие работники с разных ступенек власти, они становились их ядром и правильно организовывали там всю работу.

В самое строгое время карантина можно было выходить в супермаркет и аптеку — один раз в два дня и не более чем на два часа. Все продавцы в масках, перчатках, очках и халатах из плотной ткани.

Всем нужно было на специальных порталах зарегистрироваться по номеру паспорта с указанием телефона. С этого портала тебе приходит разрешение на поход в магазин и аптеку.

Санитарная «решетка» опустилась очень резко и многих захлопнула там, где они были.

В начале карантина не хватало медицинских масок. Сейчас уже нет дефицита.

Если ты заболел, звонишь в свой комитет, специальные люди тебя увозят в фильтрационный медицинский пункт, там тебя осматривают, и врачи принимают решение — где и как лечить. Это все работает четко.

#### Месяцы с бывшими женами...

Карантин объявили резко, и многих он застал врасплох. Например, студенты сняли квартиру и там встречали Новый год, и случилось так, что они до сих пор живут в той квартире.

Санитарная «решетка» опустилась очень резко и многих захлопнула там, где они были. Есть такие молодые люди, которые во-

обще не умеют готовить. Они весь февраль жили на быстрозамораживаемой лапше и других полуфабрикатах. Курьерские службы по доставке еды стали работать только в марте. Февраль был месяцем глухой изоляции.

Сейчас курьеры еду привозят не в квартиру, а на ближайший КПП возле твоего дома. И ты сам ее забираешь оттуда. Кто не может — помогают волонтеры. По моим ощущениям, брошенных людей нет. Можно заказать еду и самое необходимое своим родным и друзьям, которые живут в других районах и даже городах. Так многие люди поддерживают друг друга.

Эта драма проверила всех. Думаю, что по сценариям, написанным жизнью в условиях жесткой изоляции, снимут не один интересный фильм.

Жизнь пишет сценарии лучше любого драматурга. Например, такая история. Мужчина поехал встречать Новый год к детям от первого брака, там была и его первая жена. Люди цивилизованно договорились, что праздник встретят вместе. И этот праздник превратился в то, что несколько месяцев людям с не самыми лучшими взаимоотношениями надо прожить под одной крышей...

На похороны не выпускают: три недели назад умер мой бывший студент, его хоронил брат, который жил с ним рядом. Даже жена не могла проститься, ее карантин застал в другом районе Харбина.



Изоляция — была самым верным решением китайских властей.

# В мире



## Дошло до невралгии Китайские медики сообщают о новых симптомах болезни

О НОВЫХ симптомах у больных коронавирусом сообщили китайские ученые. Они провели исследования более 200 инфицированных жителей Уханя и пришли к заключению, что у 36% из них отмечаются слабость мышц, нарушение мозгового кровообращения, а также затруднения с речью и координацией. Вместе с тем больные испытывали и ранее известные симптомы коронавируса — повышение температуры, головную боль и кашель...

▶ НАСТРОЕНИЕ

## Когда это закончится

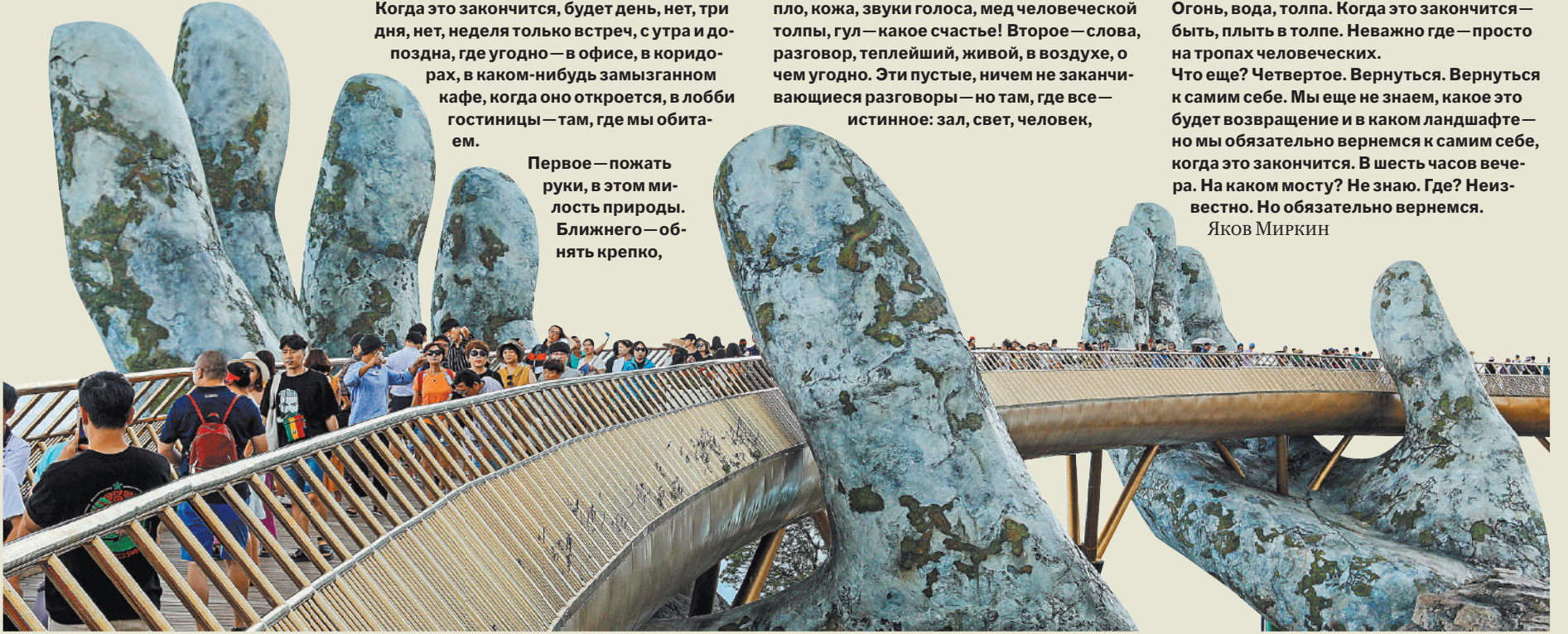
Когда это закончится, будет день, нет, три дня, нет, неделя только встреч, с утра и до поздна, где угодно — в офисе, в коридорах, в каком-нибудь замызганном кафе, когда оно откроется, в лобби гостиницы — там, где мы обитаем.

Первое — пожать руки, в этом милость природы. Ближнего — обнять крепко,

расцеловать в щеки. Родным — зарыться в гриву, закрыть глаза. Свой, свой, свой. Тепло, кожа, звуки голоса, мед человеческой толпы, гул — какое счастье! Второе — слова, разговор, теплый, живой, в воздухе, о чем угодно. Эти пустые, ничем не заканчивающиеся разговоры — но там, где все — истинное: зал, свет, человек,

люди, чай, дымящийся мой ноут, речь. Третье — человеческие соты, быть в них. Огонь, вода, толпа. Когда это закончится — быть, плыть в толпе. Неважно где — просто на тропах человеческих. Что еще? Четвертое. Вернуться. Вернуться к самим себе. Мы еще не знаем, какое это будет возвращение и в каком ландшафте — но мы обязательно вернемся к самим себе, когда это закончится. В шесть часов вечера. На каком мосту? Не знаю. Где? Неизвестно. Но обязательно вернемся.

Яков Миркин



## Перед врачами становились на колени...

С 2 марта начались онлайн-уроки у школьников и студентов, сразу забот всем прибавилось. Онлайн-обучение пошло очень даже нормально, наш институт русского языка все занятия проводит по интернету.

Мы друг друга видим, слышим, спорим, дискутируем. В народе уже ходит шутка, что можно теперь закрывать университеты и школы — учиться можно по интернету.

Две наши преподавательницы уехали отдыхать во Вьетнам, там их и застал карантин. Они до сих пор там, но духом не упали, ведут занятия из Вьетнама по скайпу. Первое время грустили немножко, сейчас уже относятся к происходящему с юмором.

От тоски спасает телевидение. Много программ, которые рассказывают о подвигах наших врачей. Их работа — это подвиг. Со всего Китая в центр эпидемии, в провинцию Хубэй, было направлено порядка 50 тысяч врачей.

Каждый большой город страны взял шефство над каким-то городом или районом в эпицентре пандемии. Многие из медиков там проработали по полтора месяца, они только недавно стали возвращаться обратно. Им еще четырнадцать дней предстоит прожить дома на карантине. О их работе рассказывали каждый день!

Я без слез не могла смотреть на их уставшие лица, как самоотверженно они лечили и ухаживали за больными людьми. Они по двенадцать — четырнадцать часов проводили в памперсах, в тяжелых защитных костюмах и специальных масках.

Когда спасители в белых халатах уезжали из провинции Хубэй, их провожали толпы людей, многие становились на колени, плакали, кланялись им до земли. На родине их встречали с самыми высокими государственными почестями.

Мы с мужем все время карантин новости ждем как никогда раньше! Следим за ситуацией. Слушаем наших авторитетных

ученых, экспертов. Более востребованы стали интеллектуальные программы: для любителей стихов древних китайских поэтов, для путешественников и знатоков географии. Открылись онлайн-курсы китайской медицины, живописи, декламации.

## Парикмахерская — синоним счастья

Оказывается, сколько талантливых людей вокруг. Многие концерты на дому делают, целые спектакли устраивают. Бабушки, внуки, правнуки, все участвуют. Все это рассылается по социальным сетям. И греет душу.

У меня из российского телевидения показывает только канал «Спас», смотрю его с удовольствием. Скоро начну уже монастырскую кухню готовить. (Смеется).

Мне как женщине было дискомфортно, что я не могла сходить в парикмахерскую. Ничего не работало. Недавно мне пришла эсэмэшка из моей парикмахерской, пишут, что могут только подстричь. Я позвонила им, взмоли-

лась. Говорю, не могу в зеркало видеть свою седину. Они сжалились надо мной, красил волосы в коридоре, где камер нет. Вернулась домой счастливая!..

Нарушителей режима у нас очень жестко пресекают. Один умник был на футболе в Европе, вернулся домой и не соблюдал карантин, заразил большое количество людей. Теперь его ждет реальный тюремный срок.

Какой урок я вынесла из этого образа жизни? Главное — это человеческие отношения. Самое ценное — это твоя семья, твои друзья, когда ты не один — не страшно.

Наш коллектив русистов Хэйлунцзянского университета очень дружный, мы постоянно общаемся. Один преподаватель из Биробиджана остался здесь. Карантин переживает в Китае, мы его опекаем. Наш Юра стал для нас родным человеком. Он же иностранец, в чужой стране ему труднее, чем нам. Поэтому и внимания ему больше.

Моей любимой России и всему миру я искренне желаю быстрее

победить эту пандемию. Поверьте Китаю, с ней можно справиться! Наши предки куда более тяжелые испытания переживали. Нам всем поможет только дисциплина и грамотные действия. И еще юмор. Это спасательный круг.

О чем мечтаю, когда жизнь вернется в нормальное русло? Не веришь, съездить в провинцию Синьцзянь, я там никогда не была. Там пекут очень вкусные пироги. Приглашаю!..

➔ СПРАВКА «РГ»

## Ее зовут Ия

Дэн-Цзюнь, доктор филологических наук, профессор, долгие годы была директором института русского языка Хэйлунцзянского университета. Ее все по-русски зовут Ия. Ее отец китаец, мама сербка. Ия входит в число ста лучших преподавателей Китая, она переводила важные переговоры и делала перевод известным советским и российским фильмам. Награждена российской медалью Пушкина.



### ЛОВУШКА для грибка

**По статистике, 1 из 3 человек сталкивается с проблемой грибка на ногтях. При посещении бассейна, бани, тренажерного зала все мы подвергаемся этой угрозе!**

Патогенные грибы только и ждут, чтобы найти себе нового «хозяина». Последствия не заставят себя ждать, и ваши идеальные ноготки потеряют свой привлекательный вид. **Но ничего! Найден легкий и безопасный способ борьбы с этой напастью!**

Ученые придумали гель «Микомизил», аккуратно покрывающий ноготь. Он размягчает ногтевую пластину, обеспечивая беспрепятственное проникновение активных веществ к микроорганизмам, и перекрывает поступление воздуха. Иными словами, **создает невыносимые условия для жизни и развития «зловредных гостей».**

**Микомизил 13А РУБ.**

**Результат не заставит себя ждать! Убедитесь сами!**

Закажите сегодня по акции «Микомизил» **ВСЕГО за 1 руб.!**

ПРИ ЗАКАZE НАЗОВИТЕ КОД АКЦИИ: **МЛ 012**

по бесплатному телефону: **8-800-100-88-87**

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, Г. МОСКВА, П. МОСКОВСКИЙ, КИЕВСКОЕ Ш. 22-Й КМ, ДВЛД 4, СТР. 2, ЭТ. 8, БЛ. В, ОФ. 809В / 4, ПОМ. № 14, НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ, ПРИ ПОКУПКЕ 3 ШТ. ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 15.11.2019 ПО 30.06.2020. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-87, \*МИКОМИЗИЛ

16

## СЕМЬЯ



**Психиатры нынче в цене**  
Рост обращений к ним вырос на 40 процентов

ГРАЖДАНЕ России стали чаще обращаться к психиатрам после начала распространения коронавируса в стране. Об этом заявил главный внештатный психиатр Минздрава Зураб Кекелидзе. При этом среди обращающихся преобладают мужчины. Они жалуются на усталость от семьи или партнера, сложность контроля своих эмоций в ситуации заточения из-за коронавируса.

## Родительское испытание

Анна Кузнецова: Справиться с тревогой за детей

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Татьяна Владыкина

Новые обстоятельства стремительно разрушают привычный уклад жизни. В бесконечном шквале вопросов отчаянно пытаются не утонуть не только медики, но и родители. Как выжить, если ты мама-одиночка?

Что делать с виртуальными «беспризорниками»? Как справиться с тревогой за детей? Нужно ли объяснять ребенку, что за окном идет невидимая война? Кто во время всеобщей изоляции посидит с ребенком, если мама—врач, а папа—таксист? На эти и другие вопросы «РГ» отвечает детский омбудсмен Анна Кузнецова.

*Анна Юрьевна, какие планы детского Уполномоченного нарушил карантин?*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** К сожалению, мы не можем выехать в Сирию—отложился вылет в лагерь Аль-Холь. Сейчас у нас готовы документы более чем на 30 детей, которые находятся там. Здоровье некоторых подорвано, у одного ребенка отсутствует почка, и он в тяжелом состоянии. Мы не теряем время, готовим документы.

*Новые обстоятельства изменили содержание просьб и обращений граждан?*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** Одними из первых были обращения родителей детей-инвалидов по поводу продления справок. И вопросы, связанные с обучением детей. Срывы подключений, сбой работы сайта, площадки, а порой просто наличие компьютера. Например, у нас в семье трое школьников, и каждому нужен отдельный ноутбук или компьютер. Мне в этом смысле повезло, муж—программист. Старшая дочь Маша отвечает за подключение к интернету, доступ к обучающим ресурсам.

*Как дети отреагировали на новый формат уроков?*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** Сначала восприняли как каникулы! Да и, честно сказать, учебный процесс дался не сразу. Но потом у детей началась серьезная дистанционная работа. Позже я спросила их: вам лучше в школе или дома? Они ответили: дома! Бабушке нашей дистанционное обучение тоже нравится, она любит заниматься с детьми, особенно математикой.

*Родители в ужасе, приходится дома перевоплощаться в учителя.*

### ПОДРОБНОСТИ



С полным текстом интервью детского омбудсмена вы можете ознакомиться по прилагаемому QR-коду.



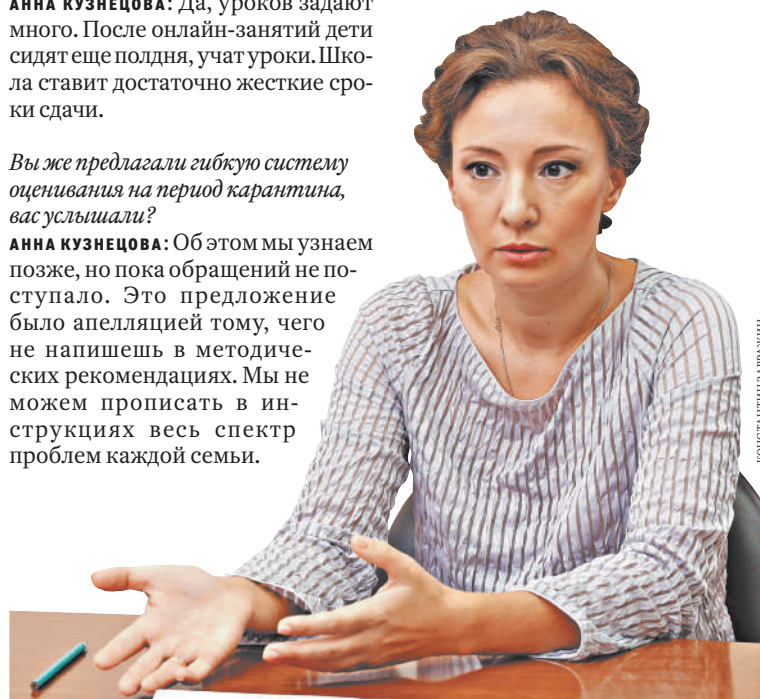
**АННА КУЗНЕЦОВА:** (Вздыхает.) Это вынужденные меры, и мы должны перед детьми демонстрировать понимание ситуации и показывать пример. Но если говорить о моей личной позиции, конечно, дистанционное обучение не гарантирует качество знаний и заменить очное обучение не может. С дистанционной мы соглашаемся только на период карантина, а после—вперед, в школу! Скоро у дочери начнутся онлайн-занятия по борьбе, на это, конечно, будет очень интересно посмотреть. С одной стороны, карантин открыл нам множество ресурсов, которые мы раньше не использовали, а с другой, мы начали еще больше ценить возможность личного общения, встречи. Еще вчера мы убеждали их идти на тренировку, потому что это важно и нужно, а сегодня занятий просто нет.

*Как ваши дети справляются с объемом заданного? Многие родители жалуются, что задают очень много.*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** Да, уроков задают много. После онлайн-занятий дети сидят еще полдня, учат уроки. Школа ставит достаточно жесткие сроки сдачи.

*Вы же предлагали гибкую систему оценивания на период карантина, вас услышали?*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** Об этом мы узнаем позже, но пока обращений не поступало. Это предложение было апелляцией тому, чего не напишешь в методических рекомендациях. Мы не можем прописать в инструкциях весь спектр проблем каждой семьи.



Анна Кузнецова: Дистанционное обучение не может заменить очное.

**Карантин открыл нам множество ресурсов, которые мы раньше не использовали.**

*Многие родители столкнулись и с другими неожиданными для семьи трудностями. Как выжить в карантине маме-одиночке?*

**АННА КУЗНЕЦОВА:** ...а если в семье дети с особенностями развития? Они требуют особого подхода. Что тут скажешь... Жаль, что в минтруде не поддержали решение о социальных нянях в полном объеме. Сейчас бы они очень пригодились! Пока удалось утвердить профстандарт. Какую бы помощь сейчас могли оказать государственные бесплатные няни, которые бы приходили и присматривали за ребенком. Меня радует, что в сегодняшней ситуации запущенный в некоторых регионах проект «Социальный навигатор» стал главным контакт-центром для решения вопросов организации жизни в условиях карантина.

## Деньги особого назначения

Как семьям получить новую выплату

### СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

Елена Манукиян

Пособие на детей в размере 5000 рублей в месяц, введенное указом президента, родители смогут оформить удаленно, подав заявление на портале gosuslugi.ru или в личном кабинете на сайте Пенсионного фонда, сообщил Минтруд России.

Оно полагается семьям, имеющим право на материнский капитал, в которых воспитываются дети младше трех лет. Пособие будет выплачиваться на каждого ребенка, не достигшего трехлетнего возраста, в течение трех месяцев—с апреля по июнь. Эти деньги должны поддержать семьи в самое сложное время карантинных ограничений.

Причем выплату смогут получить также семьи, которые уже воспользовались средствами материнского капитала, пояснил министр труда и соцзащиты РФ Антон Котяков. «Если право на материнский капитал у семьи возникнет в течение трех месяцев до конца июня, родители также смогут обратиться за выплатами»,—сказал он.

Заявление на пособие можно подать до 1 октября. Согла-

сно указу президента выплата не зависит от дохода семьи, она не облагается налогами и не учитывается в качестве дохода при назначении других мер поддержки. Выплачивать ее будут из средств федерального бюджета. Всего в семьях, которые смогут ее оформить, воспитываются 3,3 миллиона детей.

Президент также поручил правительству ускорить назначение выплат на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Семьи с низким доходом начнут получать их уже с 1 июня, то есть на месяц раньше, чем планировалось. Если в семье несколько детей дошкольного возраста, то пособие будет выплачиваться на каждого ребенка. При этом ранее назначенные гражданам региональные пособия будут сохранены в полном объеме.

Сумма выплаты составит 50% от регионального прожиточного минимума на ребенка, в среднем по стране—5500 рублей. Подать заявление на нее могут семьи, совокупный доход которых ниже прожиточного минимума. Это можно сделать на портале госуслуг в электронной форме, а также обратившись в МФЦ или органы соцзащиты.



В семьях, которые смогут получить новую выплату, воспитываются 3,3 миллиона детей.

# МОСКВА. ЗДОРОВЬЕ



**Консультации по телефону**  
В Москве ввели особый порядок оказания помощи беременным

В МОСКВЕ для беременных ограничили посещение женских консультаций, дневных стационаров и консультативно-диагностических отделений—это сделано для профилактики коронавируса. Помощь специалистов москвички могут получить только в случаях постановки на учет по беременности, для проведения УЗИ или введения антирезусного иммуноглобулина. Проконсультироваться можно по телефону: 8 (499) 251-83-00.

## Доктор онлайн

Около 7000 пациентов в столице лечатся дома от коронавирусной инфекции

### МЕДИЦИНА

✍ Сергей Жуков

Сухой кашель, температура, мышечные и головные боли... С таких симптомов чаще всего у многих начинается коронавирус. У кого-то на этом все и заканчивается, поскольку болезнь протекает в легкой форме. Значит, ехать в стационар нет смысла, можно поехать и дома. Но все-таки не самому, надеясь на чай с медом и малиной, а под контролем врача. Именно так, с помощью телемедицины, в Москве сейчас лечатся около 7000 пациентов с коронавирусной инфекцией. У них нет осложнений. Но специалисты центра телемедицины, развернутого в школе, расположенной на территории бывшего ЗИЛа, находятся с ними на связи круглосуточно.

Телемедицинские консультации для больных коронавирусом, согласившихся лечиться в домашних условиях, в Москве начали проводить со второй половины марта. Служба тогда работала в тестовом режиме на базе поликлиники № 5 в Даевом пере-

Пациентов меньше не становится.

Есть и старше 65 лет, и среднего возраста, и младше года



Так выглядит прием у врача с помощью телемедицины. В среднем консультация длится 13–15 минут, медики могут параллельно пользоваться электронной картой пациента.

поправку. За границей не была, заболела в Москве. «Началось все днем с сухого кашля, к вечеру немного повысилась температура, а утром градусник показал уже 38, — рассказала «РГ» Анастасия. — С каждым днем добавлялись новые симптомы. Потеряла вкус и обоняние, болели голова и поясница, ломило в суставах. Все развивалось быстро, но без осложнений». Не было ни одышки, ни удушья, а температура начала снижаться примерно на четвертый-пятый день. Потому госпитализация не потребовалась, и Анастасия осталась дома. Тем более живет одна, риска заразить близких нет. С врачами созванивается раз в день. В этом помогает смартфон с видеокамерой. Если возникают вопросы, заказывает консультацию на удобное ей время.

«В среднем консультация длится 13–15 минут, но если нужно, и больше», — объяснил руководитель центра Андрей Тяжельников. Консультируя пациентов, врачи могут пользоваться электронной картой пациента и другими сведениями из ЕМИАС. «Поэтому мы в состоянии оценить не только как протекает сама инфекция, но знаем и о сопутствующих патологиях, — добавил он. — При необходимости можно сделать специальные назначения, скорректировать терапию, которую человек получает».

Эффект от телемедицины, отмечают врачи, уже ощутим. Не исключено, что после пандемии аппаратура и опыт телемедицинского центра пригодятся для столичных поликлиник и больниц. Хотя дистанционные консультации с врачами в некоторых клиниках используют и сейчас.

## Суставам друг – акула

**У акул нет костей, их скелет целиком состоит из хрящей. Они в разы прочнее, чем у человека и не разрушаются со временем.**

Секрет прочности хрящей акул в их составе. Ученые нашли в них компоненты, которые вообще не встречаются в хрящах других животных. Именно они нужны вам для здоровья суставов.

Полезность северных акул в ледяных морях им приходится накапливать огромные запасы биологически активных веществ. Хрящи таких акул содержат в 100 раз больше полезных веществ, чем хрящи других животных.\*

**27 полезных компонентов**  
Обычные средства для суставов содержат 1–2 полезных компонента. Хрящи северных акул — 27, причем в природном, легкоусвояемом виде. Результаты приема таких хрящей оцените сами:

- Утренняя скованность полностью исчезла у семи человек из десяти.\*
- Неприятные ощущения в суставах уменьшились в два раза.\*

Эти результаты появились не через 6 месяцев, а через 2 недели. И это были люди с дискомфортом в суставах.\*

**Дешевле обычных средств**  
Чтобы убедиться в этом, Вам не нужно тратить 2–3 тысячи рублей за упаковку.

Такое средство уже продается в аптеках Москвы и стоит всего 850-950 рублей, называется «Артрофиш». Это единственное в России средство на основе северных акул Берингова моря.



**Оптимальный курс 30 дней**  
• 4 патента,  
• 36 статей,  
• 3 диссертации,  
• Золотая медаль «Лучшие товары»

**Официальный сайт средства «Артрофиш»:**  
[pharmocean.ru](http://pharmocean.ru)

**Купите в аптеках Москвы:**

 АПТЕКА • ЗДОРОВЬЕ • КРАСОТА 8(495)797-63-36	 8(499)653-62-77	 8(495)363-35-00	 8(495)369-33-00	 ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА Закажите доставку 8(495)730-53-00
 8(800)777-03-03	 8(495)215-5-215	 8(495)788-11-00	 8(495)587-77-77	 8(495)223-34-03

РЕКЛАМА. \* Т.Н. Пивненко. БАД К ПИЩЕ «АРТРОФИШ». М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ, 2015. – 66 С. СОГР: RU.77.88.003.E.006366. 05.15 ОТ 14.05.2015.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

улке. А с 1 апреля она переехала в школу № 548 на проспекте Лихачева. Здесь на двух этажах разместился специализированный центр телемедицины, который работает в формате 24/7. Своей обстановкой в чем-то напоминает кол-центр крупного банка. Но есть одно но — операторами здесь выступают врачи-терапевты. Их более 200 человек. Выходят в две 12-часовые смены: дневную и ночную. Затем два дня отдыхают, и снова за работу. В каждом кабинете смонтировано по 8–10 рабочих мест — больше не позволяют разместить площади. Да и правила профилактики соблюдать тоже нужно. Поэтому врачи сидят в масках и в отдельных стеклянных кабинках, со звукоизоляцией. «Каждую смену начинаю с ознакомления со списком пациентов, которых нужно проконсультировать. Обычно от 20 до 30 человек. Моя задача — записать со слов больного температуру его тела, оценить симптомы и внешнее состояние, — рассказала «РГ» врач-терапевт Анна Гвоздева. — Чувствуют себя по большей части удовлетворительно. Иногда жалуются на боль в горле, кашель и температуру до 38 градусов. Если она поднимается выше 38,5 да еще добавляется одышка, — это повод для беспокойства». Бывает, что людям становится хуже, и тогда врачи-консультанты вызывают «скорую», и она уже доставляет человека в стационар.

Увы, по словам Гвоздевой, пациентов меньше день ото дня не становится. Есть и старше 65 лет, и среднего возраста, и даже младше годика. Общаются с больными в основном по видеосвязи с помощью смартфона или компьютера.

Дома, например, лечится 28-летняя москвичка Анастасия — кстати, еще одно подтверждение, что коронавирус не оглядывается на возраст. Сейчас она уже пошла на

18

## МОСКВА. ЖИЛЬЕ



**Ставки снижены**  
В Москве из-за карантина упали цены на съемные квартиры

В МОСКВЕ за время действия режима самоизоляции на 20% снизился спрос на аренду квартир, а также появилась новая тенденция — арендодатели предлагают на первые месяцы уменьшить стоимость найма на 10–20%. Число звонков от клиентов с просьбой юридически оформить временное снижение арендной платы выросло с начала апреля в четыре раза, рассказали в компании «Инком-Недвижимость».

## Я уеду в Ясенки

Как купить землю с 60-процентной скидкой и построить в границах столицы дом?

## КОШЕЛЕК

✍ Александр Мелешенко

С началом пандемии коронавируса у поклонников загородных домов появилось много аргументов в пользу жизни на природе. Еще бы! Попробуй поспорь, где лучше сидеть в самоизоляции: в собственном коттедже с лужайкой или в тесной квартире многоэтажки? Риелторы подтверждают — спрос на аренду и покупку дач и домов этой весной гораздо выше обычного. А тут еще и столичные власти подогрели интерес — приняли закон, по которому выкупить землю под частными домами теперь можно всего за 40% от кадастровой стоимости.

## Усадьба с молотка

У многих наверняка от этой новости приподнялась бровь — ну какие же свои дома в Москве? Особняки в Серебряном Бору или поселке художников на Соколе за сотни миллионов рублей? Это для избранных... Там да, но есть ведь еще и Новая Москва! Деревни и садовых товариществ там хватает, а доехать можно как и в центре города — на метро или электричке. Недаром спрос на землю растет год от года, подтверждает глава департамента городского имущества Максим Гаман. По его словам, интерес к аренде городской земли под постройку частных домов за последние три года вырос в 10 раз!

«Это объясняется не только развитием инфраструктуры районов, где находятся городские земли, но и достаточно низкой ценой: по итогам аукционов средняя годовая арендная плата за участок площадью 10 соток в одном из самых популярных округов — ТиНАО — обходится в 243 тысячи рублей», — поясняет Гаман.

Эти деньги победитель аукциона заплатит за год аренды, при этом на стройку ему дается полтора года. После оформления дома в собственность участок можно было выкупить по кадастровой цене либо оставить в долгосрочной аренде на 49 лет и платить 0,1% от кадастровой стоимости в год. Второй вариант считался гораздо выгоднее.

Дело в том, что средняя кадастровая цена участка в 10 соток в Новой Москве — 2,7 млн рублей. Выкупать — значит нужно сразу целиком выкладывать всю эту сумму. А если брать в долгосрочную аренду, то платить в год всего 2,7 тысячи рублей. Теперь же по новому закону выкупить участок можно за 40% кадастровой стоимости, то есть всего за 1,08 млн. Вполне приемлемая цена за землю в границах столицы.

## Коттедж возле метро

Новый закон уже начал действовать. Речь в нем идет об участках для индивиду-



Интерес к городской земле под постройку частных домов за последние три года вырос сразу в 10 раз

ального жилищного строительства, подсобного хозяйства и садоводства — только на них можно построить личный капитальный дом. Правом льготного выкупа могут воспользоваться как те, кто давно арендует у города землю, так и те, кто еще только строится или присматривает участок.

Руководитель департамента по конкурентной политике Иван Щербаков рассказал «РГ», что в марте и апреле земельные аукционы отменили из-за карантина: «Но в феврале средняя конкуренция на торгах выросла в три раза по сравнению с прош-

лым годом — с полутора до пяти участников на лот. Среди участников есть и жители Москвы, и люди из других регионов. Сейчас на аукционы выставлены три земельных участка в границах «старой» Москвы и семь на присоединенных территориях».

ТиНАО у москвичей пользуется популярностью по двум причинам. Во-первых, там есть из чего выбирать, а цены ниже. В остальных округах кадастровая стоимость участка — в среднем 17 млн рублей. Во-вторых, на присоединенных территориях быстро развивается инфраструктура — открываются новые станции метро, дороги, школы, поликлиники и многое другое. Благодаря этому можно жить в своем доме за городом, но иметь московскую прописку и на работу ездить в подземке.

## Экономия — больше миллиона

Впрочем, спросом пользуются и отдаленные районы ТиНАО. Москвич Юрий Христофоров, к примеру, арендовал на городских торгах сразу два участка в деревне Тетеринки в Троицком округе столицы — они расположены вплотную друг к другу. Он построил на них два небольших дома,

Если взять строительство в свои руки, то можно здорово сэкономить. Как на самой стройке, так и на оформлении всех документов.

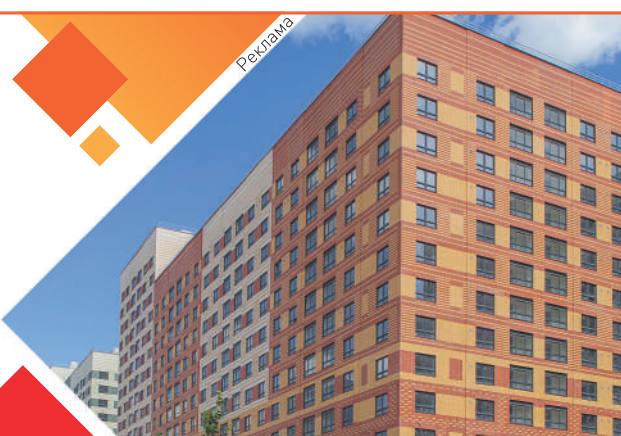
чтобы переехать большой семьей из съемной квартиры. Договор долгосрочной аренды пока заключил только на один участок — в этой процедуре много формальностей и нередко возникают проблемы, признается он. О выкупе даже не думал — слишком дорого. Но когда узнал от корреспондента «РГ» о новом законе, сразу начал считать: «60-процентная скидка? Есть о чем подумывать. Ведь цена моей земли с 1,7 млн снижается до 680 тысяч рублей».

Согласны с Юрием и другие москвичи, построившие собственные дома. На интернет-форумах они признаются, что при строительстве своего дома редко удается уложиться в бюджет, поскольку в процессе возникают новые расходы. «В итоге к концу стройки не остается денег на выкуп земли и участок приходится арендовать. И ты вроде и хозяин земли, и дом построил, а продать его или завещать не можешь», — огорчаются они. «Принятие закона расширило права москвичей, повысится и спрос на землю», — уверен Максим Гаман.

**мой адрес**  
жилые комплексы  
Москвы

(495) 135 22 10  
мой-адрес.рф

**ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР  
ГОТОВЫХ НОВОСТРОЕК  
МОСКВЫ**



## КСТАТИ

## Где искать участок

Вы задумались о покупке земли у города? Посмотреть варианты можно на инвестиционном портале столицы investmoscow.ru — сейчас там доступны 10 участков под индивидуальное жилое строительство как в «старой» Москве, так и в деревнях ТиНАО Сатино-Русское, Сальково, Ясенки, Бакланово и других. Там же можно выяснить, как стать участником торгов и подать заявку на участие в аукционе или осмотр выбранного участка. Правда, из-за карантина эта функция пока недоступна.

«Теленеделя» является неотъемлемой частью «Российской газеты – Неделя»

# Теленеделя 20-26

Апрель

В телепрограмме возможны изменения по независящим от редакции причинам



## COVID-19 Опыт Уханя

Премьера документального фильма «COVID-19. Битва при Ухане» - на Первом канале. Это новейшая лента производства канала Discovery. 23 января 2020 года Китай пошёл на беспрецедентный шаг - закрыл на карантин Ухань, город, в котором проживают миллионы. Создатели фильма получили доступ в самый большой закрытый город в мировой истории. На протяжении двух месяцев они были рядом с врачами, учёными, волонтерами и представителями городской администрации. В фильме представлены интервью с ведущими учёными - эпидемиологами и вирусологами, а также представителями Всемирной организации здравоохранения. Они расскажут, как уникальный опыт Уханя поможет всему остальному миру противостоять коронавирусу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ, 26 апреля, 22:00



## Повезет в любви

Премьера программы «Большое кино. «Белое солнце пустыни» - на канале «ТВ Центр». 50 лет назад фильм «Белое солнце пустыни» режиссера Владимира Мотыля вышел в широкий прокат и сразу же стал культовым. Но сколько препятствий пришлось пройти ее создателям, чтобы картина дошла-таки до зрителей? Сейчас это почти невозможно себе представить, но фильм поначалу никому не нравился. Сценарий несколько раз переписывали, меняли кандидатов на главную роль, производство останавливали, а потом со скрипом возобновляли. Но в итоге фильм добрался до экрана - и почти сразу получил признание зрителей. Участники: актеры Анатолий Кузнецов, Борис Щербаков, Иван Краско, Рустам Ибрагимбеков, Александр Массарский и другие.

ТВ ЦЕНТР, 26 апреля, 08:20



## Ответы знает Хамелеон

Актеры Александр Устюгов и Артём Быстров сыграли в остросюжетном детективе «Охота на певичу», премьера которого пройдет на канале НТВ. Многосерийный фильм основан на реальных событиях, произошедших на рубеже 70-80-х годов XX века, когда серийный маньяк по кличке Бешеный охотился на Аллу Пугачёву... Конец 70-х, СССР. Подполковник милиции Гордин и капитан Колесников расследуют неудавшееся покушение на жизнь главной звезды советской эстрады. Гордин уверен, что за преступлением стоит его «старый знакомый» - безжалостный наёмный убийца, которому он дал прозвище Хамелеон. В это время в Москве и Московской области происходит ещё несколько убийств, которые на первый взгляд не связаны между собой...

НТВ, с 20 апреля, 21:00



## Книга стала сериалом

Телесериал «Имя розы» режиссера Джакомо Баттиато - на «России К». Судьба романа Умберто Эко «Имя розы» уникальна. Первое художественное произведение всемирно известного специалиста по Средневековью, посвященное событиям XIV века, стало одним из главных бестселлеров XX столетия. Действие мистического триллера начинается в 1327 году. В бенедиктинское аббатство для участия в теологической дискуссии направляется в сопровождении молодого послушника Адсона влиятельный монах-францисканец Вильгельм Баскервильский. В ночь перед их прибытием в монастыре загадочная смерть постигает одного из лучших иллюстраторов книг - брата Адельма. По просьбе аббата, Вильгельм Баскервильский ведет расследование...

РОССИЯ К, 20 апреля, 21:40

## понедельник 20 апреля

Канал	05.00	09.00	12.00	15.00	18.00	21.00	23.00	00.10	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	01.00	02.00	03.00	04.00	05.00	06.00	07.00	08.00	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

# 20 ▶ вторник 21 апреля

		▼ сериал ● фильм	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.00 «Добрый день».	21.00 «Время».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 → 02.35, 03.05 «Давай поженимся!» (16+).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор».	16.00 → 03.25 «Мужское / Женское» (16+).	22.30 «Док-ток» (16+).
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	23.30 «Вечерний Ургант» (S) (16+).
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.40 «У нас все дома» (16+).	00.10 «Вечерний Unplugged» (16+).
	12.15 → 01.05 «Время покажет» (16+).	19.40 «Пусть говорят» (16+).	09.55 «Модный приговор».
НТВ	05.10 → 09.30 «Утро России».	12.40 → 17.15 «60 Минут». Ток-шоу (12+).	10.55 «Жить здорово!».
	06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).	14.50 → 02.35 «Тайны следствия» (12+).	10.55 «Жить здорово!».
РОССИЯ К	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.50 Сегодня.	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+).	10.55 «Жить здорово!».
	08.25 «Мухтар. Новый след» (16+).	21.20 «Зулейха открывает глаза» (16+).	10.55 «Жить здорово!».
ОТР	05.20 → 11.20 «Гении от природы. Ходули, подошвы, колёса и крылья». Док. фильм (12+).	07.00 «Вспомнить всё». Программа Л. Млечина.	10.55 «Жить здорово!».
	05.50 → 08.45, 16.45, 01.10 «Медосмотр» (12+).	07.10 → 08.00, 22.05 «Вызов». Фильм десятый «Корабль-призрак».	10.55 «Жить здорово!».

## среда 22 апреля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.00 «Добрый день».	21.00 «Время».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 → 02.25, 03.05 «Давай поженимся!» (16+).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор».	16.00 → 03.15 «Мужское / Женское» (16+).	22.30 «Док-ток» (16+).
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	23.30 «Вечерний Ургант» (S) (16+).
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.40 «У нас все дома» (16+).	00.10 «Вечерний Unplugged» (16+).
	12.15 → 00.55 «Время покажет» (16+).	19.40 «Пусть говорят» (16+).	09.40 «Пусть говорят».
НТВ	05.10 → 09.30 «Утро России».	12.40 → 17.15 «60 Минут». Ток-шоу (12+).	10.55 «Жить здорово!».
	06.00 «Утро. Самое лучшее» (16+).	14.50 → 02.35 «Тайны следствия» (12+).	10.55 «Жить здорово!».
РОССИЯ К	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.50 Сегодня.	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+).	10.55 «Жить здорово!».
	08.25 «Мухтар. Новый след» (16+).	21.20 «Зулейха открывает глаза» (16+).	10.55 «Жить здорово!».
ОТР	05.20 → 11.20 «Гении от природы. Корабли, ласты и купальные костюмы». Док. фильм (12+).	07.00 «Вспомнить всё». Программа Л. Млечина.	10.55 «Жить здорово!».
	05.50 → 08.45, 16.45, 01.10 «Медосмотр» (12+).	07.10 → 08.00, 22.05 «Вызов». Фильм одиннадцатый «Пропавшие».	10.55 «Жить здорово!».

четверг 23 апреля 21

▼ сериал ● фильм					
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.00 «Добрый день».	21.00 «Время».	14.00 «Добрый день».	15.15 «Давай поженемся!».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 → 02.25, 03.05 «Давай поженемся!» (16+).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).	15.15 «Давай поженемся!».	
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор».	16.00 → 03.15 «Мужское / Женское» (16+).	22.30 «Док-ток» (16+).	09.55 «О самом главном».	18.30 «Прямой эфир».
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	23.30 «Вечерний Ургант» (S) (16+).	11.00 → 14.00, 17.00, 20.00 Вести.	
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.40 «У нас все дома» (16+).	00.10 «Вечерний Unplugged» (16+).	11.30 «Судьба человека с Борисом Корчевниковым».	23.05 «Актёрские драмы».
	12.15 → 00.55 «Время покажет» (16+).	19.40 «Пусть говорят» (16+).		06.00 «Настроение».	
НТВ	06.00 «Исправленному верить» (12+).	13.40 → 04.45 «Мой герой. Иван Стебунов» (12+).	22.35 «10 самых... Странные увлечения звёздных деток» (16+).	08.10 «Ход конём».	01.25 «По следу оборотня».
	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00, 23.50 Сегодня.	14.50 → 02.40 «Тайны следствия» (12+).	23.05 «Актёрские драмы. Кто сыграет злодея?» Док. фильм (12+).	09.50 «Жить здорово!» (16+).	02.10 «Вся правда» (16+).
РОССИЯ К	07.25 → 08.50, 14.10, 16.05, 17.35, 19.25, 20.55 Большие мальчики.	15.05 → 03.15 «Пуаро Агаты Кристи».	00.00 «События. 25-й час».	11.30 → 14.30, 17.50, 22.00 События.	02.35 «Ошибка президента Клинтона». Док. фильм.
	07.35 → 19.35 «Другие Романовы» (*).	16.55 «Естественный отбор».	00.45 «Дикие деньги. Юрий Айзеншпис» (16+).	11.50 «Она написала убийство» (12+).	05.25 «Осторожно, мошенники! Праздничный лохотрон» (16+).
ОТР	05.20 → 11.20 «Гении от природы. Опасность, школы медсестёр и естественные механизмы защиты».	17.10 «ДНК» (16+).	18.10 → 19.40 «Пёс» (16+).	18.10 «Пёс».	00.00 «Уроки русского».
	05.50 → 08.45, 16.45, 01.10 «Медосмотр» (12+).	13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие.	21.00 «Охота на певичу» (16+).	16.15 «Библейский сюжет». А. Рыбников. «Юнона и Авось».	17.40 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов! №13. Кино о кино. «Зигзаг удачи. Я, можно сказать, её люблю» (*).
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.00 «Архивариус» (12+).	16.25 «Основано на реальных событиях» (16+).	23.00 «Паутина» (16+).	16.45 → 02.00 К 180-летию со дня рождения П.И. Чайковского. Симфония № 5. Дирижер К. Аббадо.	18.25 «От прав к возможностям» (*).
	06.05 → 23.40 «Правда?» (12+).	17.00 «Место встречи».	00.00 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+).	18.05 «Моя История. Митрополит Климент. 1-я часть».	19.10 «Открытый музей».
РОССИЯ 1	07.00 «Вспомнить всё». Программа Л. Млечина.	17.10 «ДНК» (16+).	03.40 «Кодекс чести» (16+).	12.05 → 13.05, 19.00, 20.15 Информационная программа «ОТРажение».	21.00 «Энигма. Люка Дебарг».
	07.10 → 08.00, 22.05 «Вызов». Фильм одиннадцатый «Пропавшие» (12+).	09.00 → 00.50 XX век. «Где мой театр? Роман Виктюк».	12.30 Цвет времени. М. Шагал. Асадемия. Н. Короновский. «Земля: вчера, сегодня, завтра». 1-я лекция.	15.15 → 02.10 «Доктор Тырса» (12+).	03.40 «Моя война. Арсений Люцко». Док. фильм.
ТВ ЦЕНТР	09.00 «Имя розы».	10.10 → 21.40 «Имя розы».	13.30 «Игра в бисер» с И. Волгиным.	17.50 → 01.05 «Пять минут для размышлений» (12+).	01.25 «Дом «Э» (12+).
	11.00 «Следствие ведут ЗнаТоКи».	11.00 «Следствие ведут ЗнаТоКи».	14.15 Спектакль «Дама с собачкой». 2010 год.	18.05 «Моя История. Митрополит Климент. 1-я часть».	03.40 «Домашние животные с Григорием Манёвым» (12+).
НТВ	06.30 «Письма из провинции» (*).	08.00 → 20.00 Ступени цивилизации.	12.40 Цвет времени. М. Шагал. Асадемия. Н. Короновский. «Земля: вчера, сегодня, завтра». 1-я лекция.	00.35 «Моя война. Арсений Люцко». Док. фильм.	04.10 «Большая страна» (12+).
	07.00 «Легенды мирового кино». М. Влади.	09.00 → 00.50 XX век. «Где мой театр? Роман Виктюк».	13.30 «Игра в бисер» с И. Волгиным.	01.25 «Дом «Э» (12+).	
РОССИЯ К	07.25 → 08.50, 14.10, 16.05, 17.35, 19.25, 20.55 Большие мальчики.	10.10 → 21.40 «Имя розы».	14.15 Спектакль «Дама с собачкой». 2010 год.	01.40 «Домашние животные с Григорием Манёвым» (12+).	
	07.35 → 19.35 «Другие Романовы» (*).	11.00 «Следствие ведут ЗнаТоКи».	14.15 Спектакль «Дама с собачкой». 2010 год.	04.10 «Большая страна» (12+).	
ОТР	05.20 → 11.20 «Гении от природы. Опасность, школы медсестёр и естественные механизмы защиты».	09.00 → 00.50 XX век. «Где мой театр? Роман Виктюк».	14.15 Спектакль «Дама с собачкой». 2010 год.		
	05.50 → 08.45, 16.45, 01.10 «Медосмотр» (12+).	10.10 → 21.40 «Имя розы».	14.15 Спектакль «Дама с собачкой». 2010 год.		

пятница 24 апреля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00 → 09.25 Телеканал «Доброе утро».	14.00 «Добрый день».	21.00 «Время».	21.30 «Голос. Дети».	01.15 «Пряности и страсти».
	09.00 → 03.00 Новости.	15.15 → 02.25, 03.05 «Давай поженемся!» (16+).	21.30 «Ищейка». Новый сезон (S) (12+).	21.30 «Голос. Дети». Новый сезон. Финал (S).	
РОССИЯ 1	09.55 «Модный приговор» (6+).	16.00 → 03.15 «Мужское / Женское» (16+).	23.40 «Вечерний Ургант» (S).	22.45 «100янов».	23.45 «Сваты».
	10.55 «Жить здорово!» (16+).	18.00 Вечерние новости (с субтитрами).	00.30 «Вечерний Unplugged».	03.45 «Убийство свидетеля» (6+).	
ТВ ЦЕНТР	12.00 → 15.00 Новости (с субтитрами).	18.45 «Человек и закон» с А. Пимановым (16+).	01.15 «Пряности и страсти» (S) (12+).	05.05 «По следу оборотня». Док. фильм (12+).	05.45 «Эдуард Хиль. Короли не уходят».
	12.15 «Время покажет» (16+).	19.40 «Поле чудес» (16+).	04.35 «Наедине со всеми» (16+).	05.45 «Эдуард Хиль. Короли не уходят». Док. фильм (12+).	
НТВ	06.00 «Настроение».	13.40 → 04.45 «Мой герой. Иван Стебунов» (12+).	22.00 → 02.35 «В центре событий» с А. Прохоровой.	10.25 «Морские дьяволы».	04.55 «Кодекс чести».
	08.10 «Кольцо из Амстердама» (12+).	14.50 → 02.20 «Тайны следствия».	23.10 «Приют комедиантов» (12+).	01.00 «Юрий Стоянов. Поздно не бывает». Док. фильм (12+).	
РОССИЯ К	08.50 «И снова будет день» (12+).	18.30 «Андрей Малахов. Прямой эфир» (16+).	00.55 «Юрий Стоянов. Поздно не бывает». Док. фильм (12+).	17.40 «Полиглот». Английский с нуля за 16 часов! № 14. Кино о кино. «12 стульев. Держите grossмейстера!» (*).	23.25 «Куль кино» с К. Разлогвым. «Самая опасная игра».
	11.30 → 14.30, 17.50 События.	21.00 «Дом культуры и смеха».	01.55 «Бедные родственники». Док. фильм (12+).	18.25 «Смехоностагия».	02.40 «Догони-ветер». М/ф (*).
ОТР	14.50 → 03.35 Петровка, 38 (16+).	22.45 «100янов». Шоу Ю. Стоянова (12+).	23.35 «Квартирник НТВ у Маргулиса». Группа «Кипелов» (16+).	19.05 → 01.55 «Искатели» (*).	
	05.10 «Москва. Три вокзала» (16+).	23.45 «Сваты» (12+).	01.00 «Ты не поверишь!» (16+).	21.00 «2 Верник 2».	
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.00 «Утро. Самое лучшее».	09.00 → 00.45 XX век. «Ираклий Андроников. Первый раз на эстраде». 1971.	04.55 «Кодекс чести» (16+).	21.55 «Вы мне писали...» (*).	
	08.00 → 10.00, 13.00, 16.00, 19.00 Сегодня.	10.15 «Имя розы».	13.30 «Энигма. Люка Дебарг». Спектакль «Варшавская мелодия». 2010 год.		
РОССИЯ 1	08.25 «Мухтар. Новый след» (16+).	11.10 «Весенний поток» (*).	14.15 «Библейский сюжет». К 180-летию со дня рождения П.И. Чайковского. Симфония № 6 «Патетическая».		
	10.25 → 02.45 «Морские дьяволы. Смерч» (16+).	12.40 «Академия. Н. Короновский. «Земля: вчера, сегодня, завтра». 2-я лекция».	16.20 «Библейский сюжет».		
ТВ ЦЕНТР	06.30 «Письма из провинции».	13.50 «Место встречи».	16.45 «Библейский сюжет».		
	07.00 «Легенды мирового кино». А. Кторов.	16.25 «Следствие вели...» (16+).	16.45 «Библейский сюжет».		
ОТР	07.25 → 08.55, 14.10, 16.10, 17.35, 19.30, 20.55 Большие мальчики.	17.10 «Жди меня» (12+).	16.45 «Библейский сюжет».		
	07.35 → 19.40 «Другие Романовы» (*).	18.10 → 19.40 «Пёс» (16+).	16.45 «Библейский сюжет».		
ПЕРВЫЙ КАНАЛ	08.00 «Ступени цивилизации».	23.05 «ЧП. Расследование» (16+).	16.45 «Библейский сюжет».		
	05.20 → 11.20 «Гении от природы. Молод, кирка, лопата и мотыга». Док. фильм (12+).	07.00 → 17.50, 22.05 «Имею право!» (12+).	16.45 «Библейский сюжет».		
РОССИЯ 1	05.50 → 08.45, 16.45 «Медосмотр» (12+).	07.15 → 08.00, 22.35 «Детективное агентство «Иван да Марья».	16.45 «Библейский сюжет».		
	06.00 → 00.05 «За дело!» (12+).	09.00 Мультфильм.	16.45 «Библейский сюжет».		
ТВ ЦЕНТР	06.45 «От прав к возможностям» (12+).		16.45 «Библейский сюжет».		
			16.45 «Библейский сюжет».		
НТВ			16.45 «Библейский сюжет».		
			16.45 «Библейский сюжет».		
РОССИЯ К			16.45 «Библейский сюжет».		
			16.45 «Библейский сюжет».		
ОТР			16.45 «Библейский сюжет».		
			16.45 «Библейский сюжет».		

# 22 суббота 25 апреля

▼ сериал ● фильм

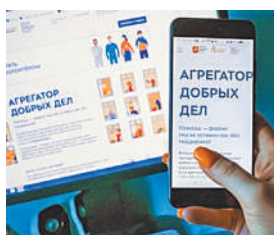
Телепрограмма подготовлена совместно с АО «Сервис-ТВ»

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	06.00	Телеканал «Доброе утро. Суббота».	13.35	● «Жди меня» (S) (12+).	10.15	«Михаил Кононов. Против всех».	13.35	«Жди меня».	00.10	«Последняя любовь на Земле».	
	09.00	«Умницы и умники».	17.40	→ 21.20 «Сегодня вечером» (16+).							
РОССИЯ 1	09.45	«Слово пастыря».	21.00	● «Время».	20.40	● «Я подарю тебе рассвет» (12+).	13.50	«Ошибка молодости».	20.40	«Я подарю тебе рассвет».	
	10.00	→ 12.00 Новости (с субтитрами).	23.00	● «Большая игра» (16+).		01.15	● «Любовь как несчастный случай» (12+).				
ТВ ЦЕНТР	10.15	«Михаил Кононов. Против всех» (12+).	00.10	● «Последняя любовь на Земле» (S) (18+).	22.15	→ 03.30 «Право знать!» Ток-шоу (16+).	01.55	«Беда народов». Специальный репортаж (16+).	05.15	«Одинокая бродит гармонь...».	
	11.15	→ 12.15 «Видели видео?»	01.45	● «Мужское / Женское».		23.55		«Прощание. Виктор Черномырдин» (16+).	04.45	«Вся правда» (16+).	05.15
НТВ	06.25	● «Ход конём».	03.15	● «Наедине со всеми».	17.50	Ты не поверишь! (16+).	23.30	«Своя правда» с Р. Бабаяном (16+).	19.00	19.00	«Центральное телевидение» с В. Такменевым.
	07.45	Православная энциклопедия (6+).	11.15	● «Смеяться разрешается». Юмористическая программа.		20.50		«Секрет на миллион». М. Башаров (16+).		01.20	«Дачный ответ». Их нравы.
РОССИЯ К	08.10	«Актёрские драмы. Кто сыграет злодея?» Док. фильм (12+).	11.30	● «Ошибки молодости» (12+).	14.10	«Архи-важно». Док. сериал (*).	16.25	«О, спорт! Чем станешь ты?» Док. фильм (*).	17.10	17.10	80 лет со дня рождения М. Кононова. «Острова» (*).
	09.00	«Выходные на колёсах».	13.50	● «Привет, Андрей!» Вечернее шоу А. Малахова (12+).		16.00		Государственный академический ансамбль танца имени И. Моисеева на Новой сцене Большого театра России.		17.50	● «Василий и Василиса» (*).
ОТР	09.35	«Николай Черкасов. Последний Дон Кихот».	18.00	● «Привет, Андрей!» Вечернее шоу А. Малахова (12+).	09.40	Музыкально-театральная постановка «Аленький цветочек» (12+).	18.00	Юбилейный концерт Владимира Девятова «Гуляй Россия!» (12+).	20.20	● «Побег» (12+).	
	05.40	«ЧП. Расследование» (16+).	20.00	Вести в субботу.		11.05		«Имею право!» (12+).		20.20	● «Побег» (12+).

## воскресенье 26 апреля

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	05.00	→ 06.10 «Ангел-хранитель» (S) (16+).	09.20	«Непутевые заметки» с Дм. Крыловым (12+).	14.00	● «Небесный тихоход».	00.00	«Вечерний Unplugged» (16+).	14.00	«Небесный тихоход».
	06.00	Новости.	10.00	→ 12.00 Новости (с субтитрами).	15.35	«Теория заговора» (16+).	00.50	«Наедине со всеми» (16+).		
РОССИЯ 1	07.00	«Играй, гармонь любимая!» (12+).	10.10	«Сто к одному». Телеигра.	16.40	«Голос». Большой концерт (S) (12+).	02.15	«Мужское / Женское» (16+).	17.30	«Танцы со звёздами».
	07.45	«Часовой» (S) (12+).	11.15	Вести. Воскресенье.	19.25	Шоу М. Галкина «Лучше всех!» Новый сезон (S).	03.45	«Модный приговор» (6+).		
ТВ ЦЕНТР	08.15	«Здоровье» (16+).	12.20	Шоу Е. Степаненко. (12+).	21.00	«Время».	17.15	● «Плешка» (12+).	11.55	«Не хочу жениться!».
	06.00	● «Исправленному верить» (12+).	13.25	● «Галина» (12+).	22.00	«Док-ток». «Covid-19. Битва при Ухане» (16+).		20.55		● «Не приходи ко мне во сне» (12+).
НТВ	07.20	«Фактор жизни» (12+).	08.45	● «Парижская тайна» (12+).	13.40	«Смех с доставкой на дом» (12+).	18.00	Юбилейный концерт Владимира Девятова «Гуляй Россия!» (12+).	20.10	«Маска».
	07.45	«Полезная покупка» (16+).	10.40	«Спасите, я не умею готовить!» (12+).		14.50		«Хроники московского быта. «Звёздная прислуга» (12+).		00.35
РОССИЯ К	08.10	→ 05.40 «Ералаш» (6+).	11.30	→ 14.30, 00.20 События. Петровка, 38 (16+).	15.35	«Прощание. Александр Барыкин» (16+).	17.05	«Дотянуться до небес». Док. фильм (*).	22.15	К 180-летию со дня рождения П.И. Чайковского. «Шедевры мирового музыкального театра».
	08.20	● «Белое солнце пустыни» (12+).	11.55	● «Не хочу жениться!» (16+).	16.30	«Нерешительный Штирлиц». Док. фильм (16+).		17.45		«Линия жизни». А. Айги (*).
ОТР	05.30	● «Атомные люди-2» (16+).	12.45	Диалоги о животных. Зоопарки Чехии (*).	19.00	«Итоги недели» с И. Зейналовой.	18.40	● «Иваново детство» (*).	22.05	«Михаил Шемякин: потом, значит никогда». Док. фильм (12+).
	06.20	«Центральное телевидение» (16+).	13.25	«Другие Романовы» (*).		20.10		«Маска». Грандиозный финал (12+).		19.25

# МОСКВА. СПОРТ



**Агрегатор добрых дел**  
Портал «Я дома» помогает москвичам при самоизоляции

НЕ ЗНАЕТЕ, чем занять себя во время самоизоляции? Зайдите на сайт «Я дома», где собраны всевозможные онлайн-тренировки, лекции, игры, видеоуроки и другие электронные активности. А еще этот сайт называют агрегатором добрых дел, поскольку он объединяет благотворительные и волонтерские инициативы государства, некоммерческих организаций (НКО) и бизнеса. Узнать подробности можно по адресу: ya-doma.ru.

## Бегом по Сети

Не хватает активности? Создай спортзал в квартире или подъезде

### САМОИЗОЛЯЦИЯ

Ирина Рыбникова

В подъезде на меня налетела соседка. Я — из лифта в куртке и сапогах, а она мимо бегом по лестнице в кроссовках и спортивном костюме. Говорит: «Фитнес-клубы закрыты, а я без движения скоро чокнусь». Придумала бегать в подъезде по лестнице. Сверяется с графиком дезинфекции, что висит на первом этаже, и выходит на лестничные пробежки сразу после нее. Система такая: два пролета вверх, один вниз. Добежала с первого на двенадцатый, помахала руками-ногами у лифтов — и снова на первый. Три таких «круга» занимают 45 минут времени, а по эффективности, если верить фитнес-браслету, равны часовому занятию на беговой дорожке. Вот так, не нарушая режима самоизоляции, получает привычную норму активности.

Но бега по подъезду подходят не всем. К примеру, мамам с маленькими детьми, которых не с кем оставить, вряд ли понравятся такие занятия. «Зато мамы могут делать несложные физические упражнения, используя детей в качестве дополнительного веса», — советует фитнес-инструктор Роман Каротин. — С младенцами на руках хорошо делать повороты корпуса, тренируя мышцы живота и спины. Двух-, трехлеток можно сажать на ногу и делать неглубокие махи

стями, не бросать занятия и продолжать тренироваться дома. Пешие прогулки можно временно заменить на ежедневную домашнюю физкультуру. Такие тренировки помогут размять мышцы и компенсировать нехватку физических нагрузок. Главное — выбрать для себя удобный темп и время занятий».

Выбрать, к слову, есть из чего. Во всех соцсетях есть аккаунты «Московского долголетия», а в них размещены комплексы упражнений по суставной гимнастике и гимнастике «Здоровая спина». Можно найти гимнастику даже для пальцев рук — ее запостила в соцсети преподаватель Московского

политехнического университета Елена Гусева. «Движения пальцев активно воздействуют на кору головного мозга, развивая центры, которые отвечают за все когнитивные функции: восприятие, внимание, память, мышление, речь. А кроме того, пальчиковая гимнастика повышает тонус и улучшает настроение», — уверена автор методики. Она советует бабушкам заниматься такой гимнастикой вместе с внуками — перед тем как они сядут делать уро-

ки. Польза, добавляет Гусева, будет обоюдной.

Те, кому скучно изо дня в день повторять упражнения за одним наставником, могут заглянуть к соседям — на площадку «Активного долголетия». Это аналогичная программа, созданная для пенсионеров Московской области, но ведь интернет не знает границ. «Активное долголетие» по вторникам и четвергам в 12.00 проводит онлайн-тренировки, которые каждый раз ведет разный тренер, но все они — из числа именитых спортсменов. Согласитесь, делать наклоны или повороты с марафонцем Дмитрием Ерохиным, лыжницей Ларисой Лазутиной или фигуристкой Ириной Родниной гораздо интереснее. Подключиться к занятиям можно, подписавшись

на аккаунт @gdsport в соцсети Instagram. Обращаем внимание: все тренировки на этом ресурсе рассчитаны именно на старшее поколение, они дают нужный заряд бодрости, но при этом щадят суставы и учитывают состояние здоровья пенсионеров.

А тем, кому все-таки очень грустно из-за вынужденной самоизоляции и отсутствия свежего воздуха, мы очень советуем отыскать на YouTube канал москвички Майи Табачниковой. Майе Сауловне 90 лет, она активная участница «Московского долголетия» и городского клуба «Мой социальный центр» в районе Преображенское. До карантина занималась плаванием и скандинавской ходьбой, а после завела YouTube-канал, где рассказывает о том, как не впасть в уныние в четырех стенах.

«Оптимисты живут дольше!» — уверена Майя Сауловна.



Не стоит унывать, даже если сегодня нет возможности выйти из дома. Оптимисты живут дольше!

Комплексы занятий от «Московского долголетия», рассчитанные именно на домашний режим, можно легко найти во всех социальных сетях

— так и мама хорошо подкачает ноги, и ребенку весело». Еще одно эффективное упражнение — отжимание с малышом на спине. «И вообще замечательно будет, если есть возможность делать эти упражнения на балконе или хотя бы при открытом окне, тем более что экологи утверждают: из-за самоизоляции воздух в Москве стал значительно чище», — говорит Роман.

Он советует также достать с антресолей забытые скакалки, обручи, мячи и эспандеры — все, что можно было бы употребить для активных занятий. Долго заниматься нет необходимости, достаточно 5–10 минут с повторением пару раз в течение дня — и нужный заряд бодрости будет получен. «Даже пять минут таких занятий в день помогут вам пережить «ломку» от отсутствия привычной активности», — уверяет фитнес-инструктор.

А как быть пенсионерам, многочисленным участникам проекта «Московское долголетие», который тоже приостановлен на время карантина? Им и по подъезду бегать несподручно, и заниматься самим сложно. А между тем ведущий спортивный тренер «Московского долголетия» Валентин Эйхман говорит: «Очень важно для тех, кто занимался спортивными активно-

**мой адрес**  
нежилые помещения города Москвы  
(495) 432 31 44  
мой-адрес.рф

**БОЛЕЕ 200!**  
**КОММЕРЧЕСКИХ ПОМЕЩЕНИЙ**

» 1-е этажи жилых домов

» Во всех округах города Москвы

» Пешая доступность от метро

» Большой выбор площадей от 32 до 700 м<sup>2</sup>

**мой адрес**  
В Некрасовке-2 жилой комплекс  
**НОВЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС КОМФОРТ-КЛАССА**  
М. НЕКРАСОВКА

(495) 236 78 02  
мой-адрес.рф

24

**москва. ракурс**

**Голос подземелья**  
Москвичи выбрали лучшего музыканта метро

В СТОЛИЦЕ выбрали лучшего артиста проекта «Музыка в метро». За победу боролись 16 музыкантов, отобранных в течение четырех сезонов, а свои голоса отдали около 20 тысяч человек. Лучшим в итоге стал Павел Пикалов — он выступал и в предыдущих сезонах, и сейчас проходит отбор для участия в следующем. За время существования проекта музыкант спел на разных его площадках больше 400 раз.

**Сценные советы**

Самоизоляция превратила лоджии квартир москвичей в музыкальные площадки и игровые комнаты

**ХИТРОСТИ**

✍ Сергей Бабкин

Вот уже третью неделю из-за пандемии мы все сидим дома и едва знаем, чем себя занять. Пока одни думают, другие — делают: балконы и лоджии, бывшие у многих когда-то хранилищами хлама в надежде, что когда-нибудь он пригодится в хозяйстве, превращаются в DJ-площадки, читальни и игровые комнаты.

Одними из первых балконный танцевальный сет услышали жители Зеленограда. Концерт для жителей корпуса № 1606 и заодно нескольких ближних домов устроил местный житель, профессиональный ведущий Максим Симак. Оборудование для концерта понадобилось немного: лишь гаджет с записанными композициями да присоединенная колонка. Диджей «миксовал» по всем правилам карантина, в маске. Чем не преминал похвастаться у себя в Instagram. Но, справедливости ради, оценили диджей-сет не все соседи. Многие комментаторы заявили, что еще остались в Москве те, кто ходит на работу. Например, на ночные дежурства. Днем мечтают отоспаться, а тут... Но в целом реакция москвичей была благосклонной.

А что уж говорить о подмосковной Трехгорке! Местным жителям повезло — в обычном с виду многоэтажном ЖК есть квартира у звезды эстрады Дениса Майданова. Он исполнил свои лучшие хиты. «Я буду знать все равно, что ты веришь, я буду знать, что ты любишь меня!» — на каждом балконе аплодировали «Вечной любви». И вечной надежде на лучшее.

Тем временем некоторые москвичи больше рассчитывают не на уда-

Свежий воздух — главная мечта миллионов москвичей.



чу, а на авось, как у нас принято. Уряда столицных многоэтажек на уровне вторых этажей есть довольно широкий козырек. Он является одновременно крышей либо над входом в подъезд, либо над продуктовым магазином. Семейные граждане, измученные карантинном, начали гулять на этих крышах даже с собственными детьми. Кое-кто умудряется там и мяч погонять! Надо ли упоминать об опасности такого матча? Ребенок к тому же потом может и сам выйти на крышу, когда родители отправятся, например, на работу.

Но это единичные случаи. Гораздо больше тех, кто незадолго до тотальных ограничений штурмовал «Леруа Мерлен» ради антивирусной модернизации балкона. В соцсетях встречаются десятки фотографий лоджий, переоборудованных под игровые комнаты. Чертежи и фотографии в социальных сетях показывают, что сделать

это можно без каких-нибудь особенных затрат. Вам понадобится, по сути, только небольшой стул и стол. Коробки, которые наверняка на лоджии найдутся у каждого, сгодятся под песочницу. Кинетический песок, который продается в любом детском магазине, можно заказать с доставкой. Вот там ребенок точно может безопасно «погулять». Точнее, просто подышать свежим воздухом. В нашей сегодняшней ситуации это уже почти роскошь.

Как показывает статистика, находясь в квартирной изоляции, москвичи начали всю читать. А где лучше всего постигать классику или поглощать бульварные романы? Конечно, на свежем воздухе. Городские читальни (как, например, на ВДНХ) пока закрыты в связи с антивирусными ограничениями. Поэтому вполне возможно, наконец, вытащить старый книжный шкаф на балкон. Да и надувной матрас вполне можно разместить на свежем воздухе. Таким

Сначала в импровизированные сцены превратились балконы по всей Европе, а теперь по тому же пути пошла и Москва.

образом, у вас будет своя персональная читальня.

Появились идеи и у тех, кто продолжает работать на удаленке в своих четырех стенах. Балкон, как выяснилось, практически идеальное место для рабочего кабинета. В одном из популярных Instagram-аккаунтов размещена фотография такого домашнего офиса. На окнах — сероватые жалюзи. Вплотную к окнам прилегает компактный рабочий стол. Шнуры для интернета и зарядного устройства отлично проходят через окно между лоджией и жилой комнатой. Иногда москвичи делают на балконе спортивный уголок. У кого есть средства, тот приобретает, например, велосипедный тренажер и уместает его у окон. В ход идут также гантели и гири — 30–40-минут зарядки при нашем неподвижном образе самоизоляционной жизни не будут лишними никому. Чтобы в этом уголке нашлось место и детям, некоторые умельцы прибавляют на балконную стену дартс.

С наступлением теплой погоды многие москвичи решаются перенести на балкон даже кровать. Таким образом, высвобождается жизненное пространство в жилой комнате. С учетом того, что весна постепенно приходит в наш регион, решение выглядит вполне оправданным.

Нередко приходится встречать и другие дизайнерские решения. Например, многие самоизолированные москвичи начали выставлять на балкон небольшие обеденные столики. Все семейные трапезы с помощью такой нехитрой квартирной перепланировки превращаются в импровизированные пикники. Вечером можно сидеть со свечами, притащить из спальни теплые пледы на всякий случай. Атмосфера при правильном и творческом настрое покажется примерно такой же, как в каком-нибудь семейном кафе на морском побережье. А учитывая, что в квартире почти всегда есть Wi-Fi, отдых в четырех стенах становится каждодневной реальностью.

мой адрес  
В Сколково  
жилой комплекс

(495) 255 12 43  
мой-адрес.рф

**ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС  
ПРЕМИУМ-КЛАССА**

М. СЛАВЯНСКИЙ БУЛЬВАР

от  
**112,3** кв.м

Реклама

# ПОМОЩЬ



**В пользу врачей  
Оркестр «Таврический»  
записывает рок**

А до этого оркестр Ленинградской области записал композицию Бернштейна «Мамбо», фрагмент Седьмой симфонии Шостаковича. Работа над рок-композицией идет в самоизоляции. Были записаны ударные, а потом музыканты, слушая ритм, писали свои партии. Записи выкладываются на странице оркестра в YouTube. А еще оркестр начал сбор средств в пользу врачей областной клинической больницы и перечислил туда 75 тысяч.

# Есть контакт

Поддерживать стариков и больных волонтеры научились на расстоянии

**ПРОЕКТ**

✍ Андрей Васянин

Дед Андрей любит гонять на мотоцикле — вот ролик, где он несется под 120 по шоссе. А вот он поет песню — уже дома, с гитарой: «Пусть дорога вдаль бежит, Грусть пусть на сердце не лежит...» Ролик адресован Глебу Г., пациенту Центра детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Рогачева.

**Гостив Гости**

Центр им. Рогачева, отделения соматопсихиатрии 1-й Градской и ГКБ им. Пирогова, хосписы, дома-интернаты для умственно отсталых, центры инвалидов детства — где только не бывали в последний год музыкальные бригады Школы общественного действия Фонда Андрея Первозванного.

В составе бригад были профессиональные музыканты, актеры, им помогали волонтеры, еще только ищущие путь от благодородных порывов к конкретной работе. Для больных устраивали концерты, разыгрывали клоунские шоу: одни пели, другие подпевали или просто держали ширму на кукольном спектакле — и уже ощущали причастность к хорошему делу.

В 2019-м музыканты с волонтерами около 80 раз выходили в больницы и хосписы.

...«Записать видеоролик в поддержку Полины (9 лет), она в тяжелом состоянии в НИИ детской онкологии, видео переслать Татьяне Н. по WhatsApp.» «Записать поздравления для бабушек Тихвинского дома-интерната, у них дни рождения в марте, видео отослать координатору Ольге М...»

Это задачи из повестки дня сообщества «Помочь на расстоянии» при Фонде Андрея Первозванного и Межвузовском добровольческом центре «Близкие люди». Повестки, составленной на форуме в «VK» лидером сообщества Павлом Федосовым, руководителем молодежных программ фонда. Она уже осваивается — поздравление в Тихвинский пересланы, Глеб Г. ролик с дедом оценил и попросил того быть осторожнее. Письма и видео идут из разных городов: современные технологии позволяют.

Сообщество было создано в конце марта — когда закрылись все двери, надо было искать обходные пути — через окна-экраны.

...Стол, накрытый тканью, ноутбук, перед ним Евгения Березуева раскрашивает лицо под зайчика. Тут же набор напалечных игрушек и книга со сказкой. На экране открывается панель Zoom, в окнах лица детей из хосписа. Сказка читается по ролям: текст был переслан волонтеру в другой город, отрепетирован — и вот заяц идет в гости к медведю, которого сегодня в Волгограде играет Алексей. Волонтеры выходят в Zoom в 17, 18 и 19 часов 2 раза в неделю, за сеанс читается по 4 сказки, сеансы смотрят по 6 семей, собранных координатором проекта, названного «Гостив Гости». До этого Женя играла такие сказки по больницам живую, называя их «чемоданными» — весь реквизит можно было носить с собой.

«Поюшим клоунам», еще одному проекту Школы общественного содействия, с 2012-го показывавшим детям с синдромом Дауна, ДЦП и с другими болезнями музыкально-цирковые представления, в онлайн не прозвучать. Любителям не спеть ансамблем, находясь каждый у себя дома. Лидер группы Илья Артемьев-Сысоев нашел выход и сейчас монтирует напетые и присланные волонтерами треки — с видео, отснятым в «мирное» время, отсылая ролики для рассылки пациентам-слушателям.



Концерты для пациентов больниц и хосписов сегодня могут проходить только онлайн.

## 90-летней бабе Лизе очень удобно слушать «Смуглянку» на планшете

Анна Никанорова, и игравшая больничного клоуна, и сидевшая с больными раком детьми, считает, что общение онлайн сегодня многим уже проще и привычней.

**Точка входа**

Павел Федосов, до карантина входивший в больничные палаты с гитарой, а сегодня пишущий ролики и дающий концерты в прямом интернет-эфире, убежден, что контакт лицом к лицу все же ничто не заменит.

Но соглашается с тем, что помощь людям стала более разнообразной и адресной. 90-летняя баба Лиза слушает на планшете, принесенном в палату, «Смуглянку», спетую именно для нее. А вот заявка из дома-интерната — устроить что-то вроде зум-конференции... домашних животных, что подразумевает одновременный выход в онлайн кошек и собак из разных домов.

— Нынешняя ситуация втягивает в дело тех, кто по разным причинам никогда не пошел бы петь в больницу, — говорит Павел. — Но он может записывать и отправлять ролики, участвовать в онлайн-конференциях, вести мастер-классы...

За год через музыкально-терапевтические проекты фонда прошли около 100 человек. За 4 недели существования сообщества «Помочь на расстоянии» в него уже влились три десятка новых волонтеров.

**→ К СЛОВУ**

Если вы хотите принять участие в проекте как волонтер или вам и вашим близким нужна дистанционная волонтерская поддержка, обращайтесь к руководителю проекта П. Федосову: [fedosovp@mail.ru](mailto:fedosovp@mail.ru) и <https://m.vk.com/id8846852>.

### Беспокоят суставы?

# Хонда МСМ

## Здоровые суставы – без переплат!

**1421 руб.**

**в 2 раза  
выгоднее  
по цене<sup>1</sup>**

**3245 руб.**

**В суточной дозировке:**

Глюкозамин – 1000 мг	Глюкозамин – 832 мг
Хондроитин – 800 мг	Хондроитин – 736 мг
МСМ – 600 мг	МСМ – 600 мг
Гиалуроновая кислота – 20 мг	Гиалуроновая кислота – 20 мг

**Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:**

<p><b>Хонда Форте</b></p> <p><b>до 60% выгоднее по цене<sup>2</sup></b></p> <p>Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг глюкозамин 500 мг</p>	<p><b>Хонда Глюкозамин Максимум</b></p> <p><b>самый доступный по цене глюкозамин<sup>3</sup></b></p> <p>Высокое содержание глюкозамина – 750 мг</p>	<p><b>Крем Хонда</b></p> <p>Крем с хондроитином и глюкозамином</p>
---	---	--

Спрашивайте в аптеках!

**evalar.ru**  
8-800-200-5252

**fitomarket.ru**  
8-800-551-6120

**apteka.ru**  
8-800-700-8888  
(для заказа)

Реклама. БАД 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760, 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, 000 «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. <sup>1</sup> По данным ООО «Леофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. <sup>2</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналога. Аналог выбран по форме выпуска, действующим компонентам и дозировке. <sup>3</sup> По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2019 года средневзвешенная розничная цена за 1 таблетку БАД «Хонда Глюкозамин Максимум» производства компании «Эвалар» ниже, чем у аналогов, содержащих глюкозамин в дозировке 750 мг в качестве активного вещества.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# СВЯЗЬ



**Ответить за травлю**  
В Госдуме обсуждают новую инициативу

В РОССИИ задумали ужесточить наказание за оскорбления и травлю в интернете. Соответствующие предложения уже направили в Госдуму. За угрозу убийством предлагается предусмотреть до семи лет принудительных работ. Зампред Комитета Госдумы по информационной политике, информационным технологиям и связи Максим Кудрявцев поддержал возможные изменения в законодательстве.

## Отправили в ссылки

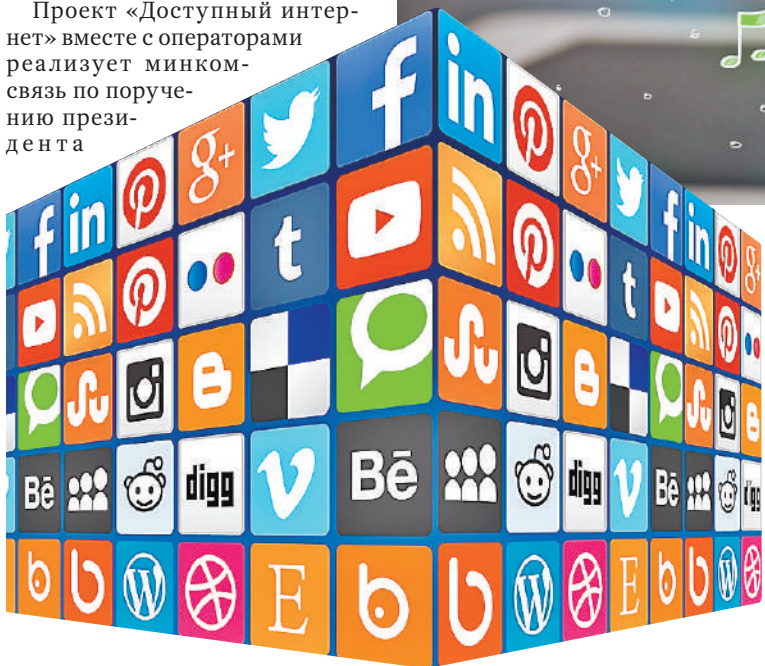
Какими интернет-сайтами россияне смогут пользоваться бесплатно

### ИНТЕРНЕТ

Юлия Кривошапко

В России стартовал эксперимент по предоставлению бесплатного доступа к значимым интернет-ресурсам. В их числе поисковики, социальные сети, почтовые сервисы, сайты крупнейших СМИ, банков и госорганов.

Проект «Доступный интернет» вместе с операторами реализует минкомсвязь по поручению президента



Владимира Путина. Одна из целей — информационная поддержка граждан в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Список состоит из 391 сайта. Все они разделены на 19 групп. Это «Социальные сети и сообще-

ства», «Электронная почта, мессенджеры и облачные хранилища файлов», «Погода», «Поисковики», «Карты и транспорт», «Онлайн-медиа и новостные агрегаторы», «Авто», «Культура, искусство и литература», «Образование и обучение»,

«Здоровье», «Наука», «Спорт», «Государственные органы и сервисы», «Справочные системы», «Доставка», «Работа и карьера», «Финансы», «Агрегаторы и маркетплейсы», «Социальные и волонтерские сервисы».

В категорию соцсетей, помимо прочих, вошли «ВКонтакте» и «Одноклассники». В списке почтовых и поисковых сервисов с бесплатным доступом — Mail.ru, Rambler и «Яндекс».

Из числа мессенджеров места в перечне удостоились ICQ и «ТамТам». Есть в списке сервисы прогноза погоды от «Яндекса» и Gismeteo.ru, порталы для поиска работы, сайты театров, музеев и библиотек.

В числе бесплатных порталов госорганов — официальные сайты президента и правительства, Госдумы и Федерального Собрания,

Бесплатный доступ к 391 сайту будет только у пользователей домашнего интернета.

портал госуслуг, сайты Банка России, МЧС, Минобороны и МВД, Минобразования, Пенсионного фонда, Роспотребнадзора, Федеральной налоговой службы.

Блок медиа представлен онлайн-площадками крупнейших российских СМИ, включая «Российскую газету», РБК, «Известия», «Аргументы и факты», «Коммерсантъ», RT, РИА «Новости», ТАСС.

В категорию «Доставка» помимо сервисов заказа товаров и продуктов вошел сайт «Почты России». В список бесплатных попал и сервис «Яндекс.Такси» (категория «Агрегаторы»).

Эксперимент по предоставлению бесплатного доступа к значи-

мым сайтам стартовал 1 апреля и продлится до 1 июля. К нему подключились пять операторов — «Ростелеком», МТС, «МегаФон», «Вымпелком» (бренд «Билайн») и «ЭР-Телеком-холдинг». Их абоненты, пользующиеся домашним интернетом, в течение трех месяцев смогут получать доступ к сайтам из списка, даже если на счете закончились деньги.

В своем приказе минкомсвязи рекомендовало операторам предоставлять пользователям бесплатный доступ к ресурсам из перечня через сайт или мобильное приложение. В документе есть оговорка, что услуги «доступного интернета» не оказываются по мобильной или спутниковой сети.

Если по договору оказания услуг скорость доступа к интернету у абонента превышает 10 Мб/с, то оператор вправе ограничить ее до этого показателя.

За три месяца эксперимента минкомсвязи планирует отработать организационно-технологические возможности операторов по предоставлению бесплатного доступа, а также оценить степень востребованности сервисов и сайтов пользователями. Отчитаться о результатах «пилота» операторы должны не позднее 15 июля.

### ПОДРОБНОСТИ



С полным списком бесплатных интернет-ресурсов вы можете ознакомиться по прилагаемому QR-коду.

## Давай, Wi-Fi!

Пять способов подключить интернет на даче

### ТЕХНОЛОГИИ

Иван Черноусов

Пандемия — хороший шанс работать и учиться, не покидая дачи. «РГ — Неделя» объясняет, как можно там наладить интернет.

#### Смартфон как точка доступа

Это самый простой вариант, но только при устойчиво хорошем сигнале. Тогда просто нужно выбрать тариф с безлимитным интернетом, он обойдется не так дорого. Важно читать все условия договора — в нем могут скрываться «подводные камни» вроде платной раздачи интернета с вашего смартфона.

#### Еще лучше — USB-модем

Если же целью стоит постоянное проживание за городом, смартфон в качестве точки доступа — не вариант: в режиме раздачи интернета он будет быстро разряжаться, а постоянное подключение к розетке негативно влияет на

дальнейшую жизнь аккумулятора. Чтобы подключить к интернету только один девайс, например ноутбук, вам понадобится USB-модем с поддержкой LTE. С большой долей вероятности это будет один из двух брендов — Huawei или ZTE (средняя цена — 1500 рублей).

#### Вариант для всей семьи

А что делать, если интернет нужен не только вам, но и членам вашей семьи? Ждать, пока освободится USB-модем? Вряд ли это подойдет. Тогда можно купить портативный роутер (от двух до пяти тысяч рублей). При выборе надо ориентироваться на скорость соединения, которую поддерживает устройство, — чем она больше, тем лучше. Роутер должен поддерживать 4G, иначе в нем не будет никакого смысла — по 3G о качественной видеосвязи или о просмотре видео можно и не мечтать.

#### Если LTE нет, что делать?!

В этом случае придется установить MIMO-антенну. Она может

быть как внешней (оптимальный вариант для кирпичных и каменных домов), так и внутренней (в случае с деревянными домами). Антенна направляется в сторону ближайшей вышки. Чтобы определить, где находится ближайшая сотовая вышка, есть несколько приложений — Find Tower и Open Signal для iOS или «Сотовые вышки. Локатор», Network Cell для Android.

MIMO-антенна стоит от 5 тысяч рублей, но это один из немногих способов провести интернет там, где сигнал откровенно слаб.

#### Дом в тайге? Спутниковая связь

Это очень дорого, но иногда другого выхода нет. Только «тарелка» обойдется в 10 тысяч рублей, а цена полного комплекта

та с установкой может доходить до 100 тысяч.

Есть два варианта обмена данными через спутник: односторонний (его также иногда называют «асимметричным») — для приема данных используется спутниковый канал, а для передачи — доступные наземные каналы; двусторонний («симметричный») — здесь и для передачи, и для приема используются спутниковые каналы. Наиболее широкое распространение получил второй тип — именно он используется подавляющим большинством операторов связи.

Используя такой интернет, нужно быть готовым к задержкам — пока сигнал дойдет до центральной станции спутниковой связи, пройдет около 250 мс, столько же нужно на обратный путь. В итоге «пинг» — скорость соединения от абонента до сервера — будет 600 и более мс. Это делает невозможным использование интернета для онлайн-игр, где нужна как можно меньшая задержка.



Комплект для спутникового интернета с установкой стоит до 100 тысяч рублей.



# энергетика

**Солнца хватает**  
Потребление электроэнергии за 12 дней в РФ снизилось на 5%

«За первые 12 дней апреля потребление электроэнергии снизилось на 5% по сравнению с тем же периодом прошлого года», — отметил Владимир Путин на совещании по экономическим вопросам. При этом население стало активнее подписываться на электронные счета за электроэнергию. Так, лишь в Московском регионе ранее за неделю на электронные квитанции подписывалось 6–7 тыс. человек. Теперь этот показатель вырос в два раза.

## В удаленке от сети

Как обеспечить своему дому электрическую автономность

**РЕШЕНИЕ**

✍ Сергей Тихонов

Продление нерабочих дней до 30 апреля, жесткие карантинные меры в мегаполисах и городах вынудили многих граждан отправиться в свои загородные дома, садовые хозяйства и на дачи. А у тех, кто еще ими не обзавелся, возник дополнительный стимул сделать это в будущем.

Но мало просто построить дом. Подключение загородного дома к коммуникациям — газу, воде, электричеству — проблема не меньшая, чем его строительство. С электрическими сетями неполадки чаще всего возникают в отдаленной от промышленных центров местности или там, где они были проведены достаточно давно.

Для избежания проблем с электричеством можно создать автономную систему электроснабжения дома, которая позволит возместить недостатки и перепады мощности в сети, а также обеспечить потребителя энергией на случай аварий.

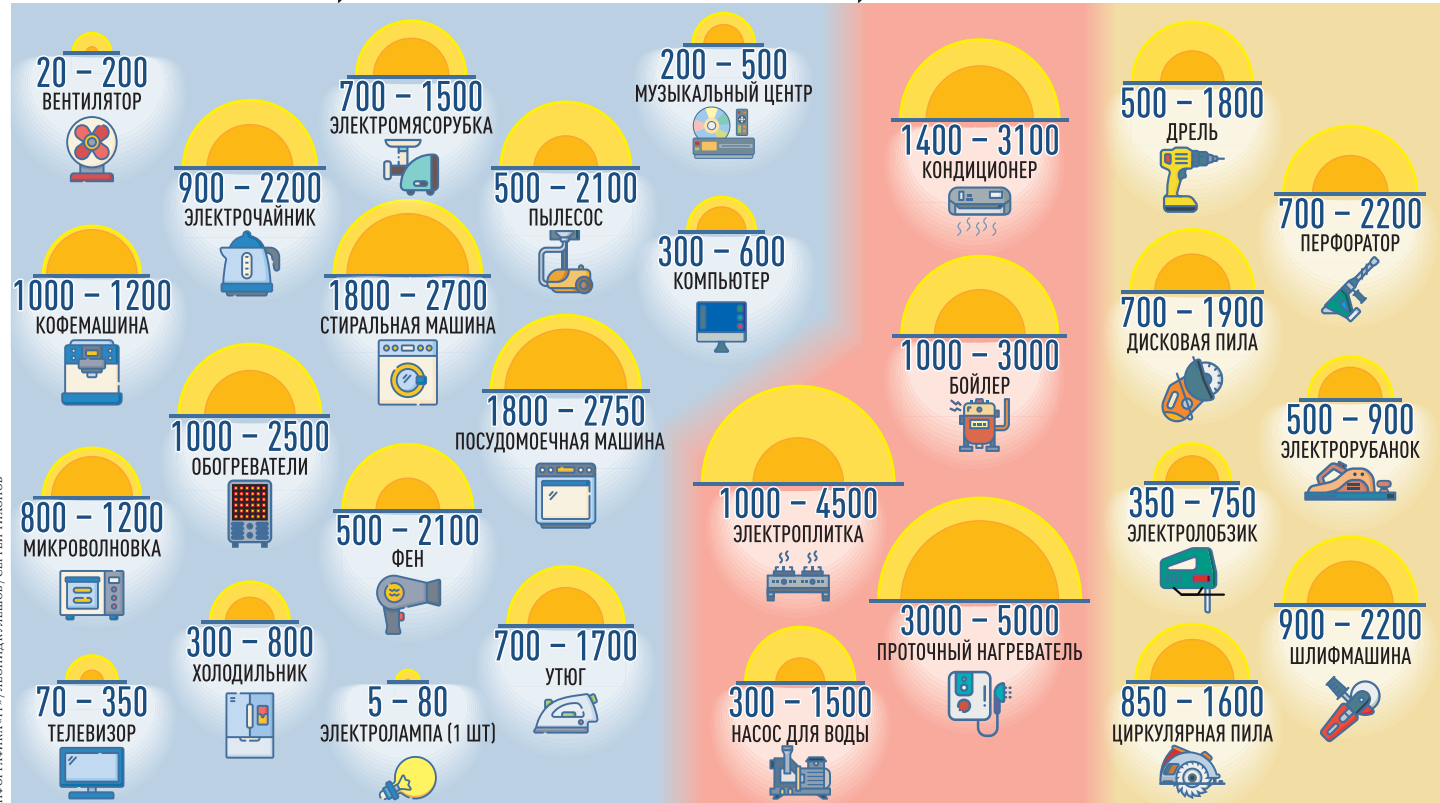
Обычной современной городской квартире на семью из 3–4 человек сейчас хватает около 5–8 кВт. Для загородного дома этого мало, но цифры можно запомнить — столько потребуется энергии для нормальной работы электроприборов, бытовой техники и освещения помещений. К ней нужно добавить мощности, необходимые для работы насоса, подающего воду из скважины, бойлера и водонагревателей. Это еще от 4 до 6 кВт. К результату прибавить запросы в энергии для электрической плитки 1,5 кВт до 4,5 кВт. К полученной сумме рекомендуется прибавить 15–30%, чтобы иметь запас на увеличение потребления энергии. Аварийное отключение электричества на пару часов можно вполне комфортно пережить и с генератором на 5 кВт. Но если поставлена цель обеспечить полноценное функционирование всех систем и электроприборов в доме на долгий период, то независимая генерация должна составлять не менее 12 кВт, а лучше больше.

**Генератор, жги!**

Самый простой и распространенный способ обеспечить себя резервными или дополнительными мощностями электричества — купить дизельный или бензиновый генератор. Их преимуществом является относительная независимость от сезон-

**ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ ЭЛЕКТРОПОТРЕБЛЕНИЕ БЫТОВЫХ ЭЛЕКТРОПРИБОРОВ, ИНСТРУМЕНТА И СИСТЕМ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ, ВАТТ**

МАКСИМАЛЬНОЕ МИНИМАЛЬНОЕ



Для дома площадью 100–120 квадратных метров потребуется мощность не менее 12 кВт

ных изменений и погодных колебаний. К их недостаткам относят очень сильный шум и необходимость хранить у себя на участке значительные запасы топлива.

Все более широкое распространение получают газовые генераторы. Но большинство из них требует подключения к газовой сети. Установка такого агрегата осуществляется только на основании пакета разре-

шительных документов и при участии бригады мастеров из местного газораспределительного предприятия.

**Обогреет солнце**

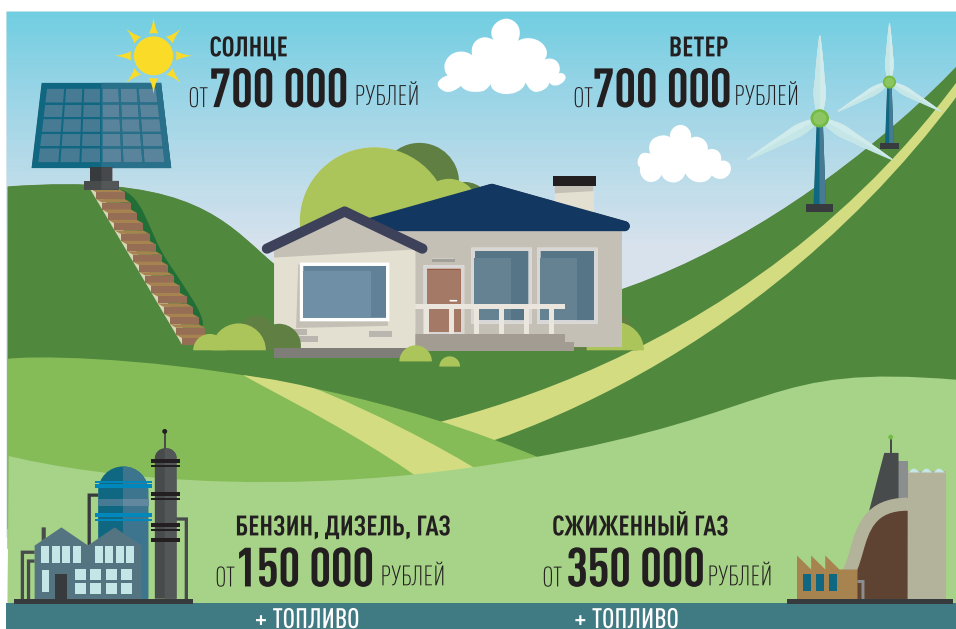
Весьма популярное решение — обеспечить автономную электрогенерацию при помощи солнечных батарей (панелей). Размещать их можно на любом незатененном пространстве участка, например, на крыше дома, обращая принимающую поверхность под углом 70 градусов, лучше на южную сторону. Время от времени необходимо протирать панели от пыли и убирать с них мелкий мусор.

Главный минус солнечной генерации, что система нестабильна, ее мощность слишком зависима от погодных условий. Кроме того, для выработки 10 кВт энергии под солнечные панели потребуется площадь более 30 квадратных метров, что, учитывая стандартные размеры дачных участков, весьма существенно.

**Откуда дует?**

Установка ветрогенератора мощностью от 5 кВт и более будет иметь наибольшую экономическую эффективность, если среднегодовая скорость ветра превышает шесть метров в секунду. В России районов, чтобы это условие выполнялось, совсем немного. Чаще всего среднегодовая скорость ветра у нас составляет менее пяти метров в секунду. Это не означает, что ветрогенерация у нас невыгодна, просто ожидать от нее чудес не стоит. Прежде чем установить ветряк на своем участке, надо проанализировать данные о силе ветра в регионе проживания за последние 5–10 лет. Их можно найти в интернете или получить в метеослужбе. Одним из серьезнейших аргументов против установки ветряка на дачном участке являются издаваемый им постоянный гул (пусть даже едва слышный) и вибрация. Это, конечно, может избавить дачный участок от кротов и грызунов, но едва ли добавит комфорта людям, на нем живущим.

**РАСХОДЫ НА ОБОРУДОВАНИЕ 10КВТ АВТОНОМНОЙ ГЕНЕРАЦИИ**



### Российская Газета

Юридическая консультация — проект «Российской газеты», где вы можете:

- ✓ **Задать вопрос**  
чиновникам и опытным юристам
- ✓ **Получить**  
ответ в режиме онлайн
- ✓ **Воспользоваться**  
обширной базой знаний по типовым жизненным ситуациям

**БЕСПЛАТНО!**

**ЗАДАТЬ ВОПРОС НА PRAVO.RG.RU**

РЕКЛАМА 16+



**Пока все дома**  
Из-за эпидемии сорвались туры 200 тысяч россиян

ЗАБРОНИРОВАННЫМИ турами за рубеж и внутри страны не смогли воспользоваться как минимум 200 тысяч человек, рассказала исполнительный директор Ассоциации туроператоров России (АТОР) Майя Ломидзе. При этом далеко не все из этих туристов требуют возврата денег, многие соглашаются на перенос тура или депонирование средств. На возврат денег у туроператоров сейчас попросту нет средств.

## Свободные полки

### Железнодорожные билеты стали продавать с учетом карантинных требований

#### ПРОФИЛАКТИКА

✍ Евгений Гайва

Пассажиры поездов начали рассаживать в вагонах на расстоянии не менее одного метра. Для этого в каждое купе теперь продают только по два билета вместо четырех. В купейную часть плацкартных вагонов продают по три билета вместо четырех, а в боковых отсеках — только нижние места.

Такое решение приняли Российские железные дороги (РЖД), чтобы снизить риск заражения коронавирусной инфекцией.

«Но если пассажиры едут семьей, либо в одном заказе одновременно оформляются места для четырех пассажиров и более, на них новые правила рассадки распространяться не будут», — пояснили в РЖД.

Новая схема рассадки действует пока на поездки до 30 апреля включительно.

Временные правила применяются также для скоростных

поездов «Ласточка», «Стриж» и высокоскоростных поездов «Сапсан». Билеты в вагоны с местами для сидения продаются в зависимости от их конфигурации. Если ряд двухместный, то продадут только одно место из двух. А в трехместном ряду один пассажир сядет у окна, а другой — у прохода, среднее место останется свободным. Члены одной семьи, конечно, смогут сесть рядом.

Эта мера временная, пояснили в РЖД. Она позволит пассажирам соблюдать необходимую социальную дистанцию в купейных, плацкартных вагонах и в вагонах с местами для сидения.

Соблюдать дистанцию не менее 1 м предписывает постановление Главного государственного санитарного врача РФ

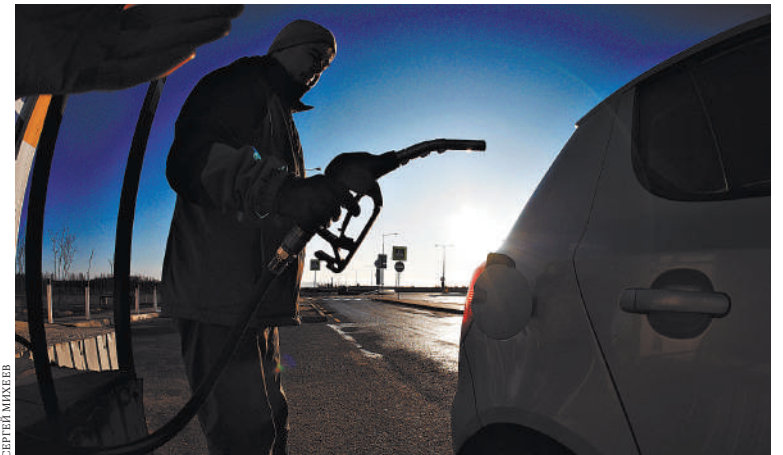
от 30 марта 2020 года № 9 «О дополнительных мерах по недопущению распространения COVID-2019». По расчетам РЖД, в купейных вагонах и в купейных отсеках плацкарта, если пассажиры будут сидеть, облокотившись на стенку, расстояние между ними превысит один метр.

Также снижению рисков будет способствовать недавно предоставленная РЖД возможность оформлять возврат билетов дистанционно, а не в кассе, говорит председатель общественного объединения «Союз пассажиров» Кирилл Янков. Такую меру компания сначала ввела для пассажиров в возрасте старше 65 лет, а потом распространила на всех пассажиров.

«Нужно также предусмотреть дистанционный обмен железнодорожных билетов. Причем должна быть возможность сделать это не только с использованием интернета, но и по телефону», — сказал Янков.



Если ряд сидений в вагоне двухместный, продается только одно место из двух.



Из-за карантина спрос на бензин в России может упасть на 30 процентов.

## Почему нет

### Снизятся ли цены на бензин

#### КОШЕЛЕК

✍ Сергей Тихонов

В большинстве стран в марте стали снижаться цены на бензин. Увы, для снижения цен на российских автозаправочных станциях (АЗС) мало драматического падения котировок барреля и спроса.

В России при кризисах больше принято бояться роста цен на бензин и дизель. Впрочем, пандемия коронавируса даже в эту традицию умудрилась внести свои изменения.

Но ждать снижения цен также не стоит, и вот почему.

Даже если бы в России цены на автомобильное топливо зависели исключительно от баланса спроса и предложения, снижение ценников на АЗС не привело бы к росту потребления бензина и дизеля. То есть для хозяев автозаправок, которых едва ли можно заподозрить в излишнем альтруизме, это было бы абсолютно бессмысленным действием. Дело в том, что проблема лежит не в плоскости экономической недоступности авто-

мобильного топлива из-за высоких цен, а в уменьшении транспортного потока из-за карантинных ограничений на передвижения граждан и снижении торговой активности. Как только введенные из-за коронавирусной инфекции строгости будут отменены, спрос на топливо вырастет сам, без какого-либо стимулирования со стороны его продавцов.

Вторая причина лежит в плоскости ценообразования на отечественном топливном рынке и налогообложения нефтеперерабатывающей отрасли. Фактически цены в России на автомобильное топливо устанавливаются правительством, которое при помощи фискальных инструментов препятствует их резким скачкам как вверх, так и вниз. Поэтому снижение котировок барреля даже на несколько месяцев не приведет к уменьшению цен на АЗС. Механизм работает, бюджет и нефтяные компании получают прибыль, а потребители — стабильные цены на автозаправках, не зависящие от прыжков котировок барреля.

## Высаживать из общественного транспорта безбилетных детей запретят

#### ИНИЦИАТИВА

✍ Владислав Куликов

Госдума начала сбор отзывов на законопроект, строго запрещающий высаживать из автобусов детей до 16 лет.

Возможно, некоторым кондукторам при оформлении на работу удаляют человечность. Поэтому время от времени в ленте новостей появляются истории, как где-то водители, кондукторы или контролеры высадили из общественного транспорта очередного ребенка и бросили посреди дороги. Мороз, грязь, глухой ли лес вокруг — неважно: бедные дети должны ходить пешком. Иногда с риском для жизни.

Неприятность контролеров к «зайцам» понять можно. Но почему злость некоторых работников транспорта распространяет-

ся и на детей? Как бы то ни было, правительство России подготовило проект поправок в «Устав автомобильного транспорта и городского наземного электрического транспорта».

Инициатива предлагает законодательно запретить высаживать из автобусов детей, у которых на руках не оказалось билетов.

Законопроект внесен в Госдуму. Сейчас Комитет Государственной Думы по транспорту и строительству отправил документ в рассылку для сбора отзывов. Пакетом с документом идет и проект поправок в КоАП.

«Подготовленные инициативы направлены на устранение существующих пробелов», — говорит председатель правления Ассоциации юристов России Владимир Груздев. — Предлагается установить в законодательстве

безусловный запрет на высадку из общественного транспорта детей до 16 лет, не имеющих возможности оплатить билет».

По его словам, если несовершеннолетние, не достигшие 16 лет, следуют без взрослых, то ни контролеры, ни водители не вправе будут заставить их выйти из автобуса. Даже если у ребенка нет билета, надо дать ему возможность вернуться домой.

«Вопросы же в таких случаях надо задавать его родителям. Известны факты, когда безбилетных детей высаживали из общественного транспорта в тех случаях, когда их здоровье и даже жизнь оказывались под угрозой», — говорит Владимир Груздев. — Также вводятся нормы, наделяющие контролеров в общественном транспорте правом требовать у пассажиров документы, удостоверяющие личность».



До шестнадцати лет — не «заяц».

# Труд



**Работникам вышло послабление**  
Шахтерам и водителям можно не проходить медосмотр

МИНТРУД рекомендует приостановить проведение обязательных медосмотров работников, за исключением отдельных категорий. Медицинское заключение остается обязательным для всех, чья деятельность связана с продуктами и питьевой водой, воспитанием и обучением детей, с коммунальным и бытовым обслуживанием населения, с работами на высоте, с занятостью на рабочих местах с классом условий труда 3.3 и 3.4.

## Правила переноса

На что имеет право сотрудник при корректировке вконец сбившихся графиков отпусков

**ЗАКОН**

✍ Алексей Дуэль

Из-за карантинных ограничений графики отпусков, согласованные еще в конце прошлого года, вконец сбивались и совершенно непонятно, кто когда пойдет отдыхать.

Каждому работнику положены 28 дней отпуска, из них 14 дней должны быть отгуляны подряд — правила не изменились. Однако в этом году времени для законного отдыха у людей будет гораздо меньше — очевидно, что большинство запланированных в первом полугодии отпусков придется переносить на второе полугодие, а для многих организаций это будет непросто.

При этом нужно помнить, что законом определены категории работников, которые имеют право на отпуск в любое удобное время, то есть вне графика отпусков, напоминают в юридической службе Федерации независимых профсоюзов России.

Право на первоочередной летний отпуск имеют:

- ➔ усыновители детей до 3 месяцев (ст. 122 ТК РФ);
- ➔ декретницы до и после отпуска по беременности и родам (ст. 122, 260 ТК РФ);
- ➔ мужа женщин, находящихся в отпуске по беременности и родам (ст. 123 ТК РФ);
- ➔ несовершеннолетние работники (ст. 122, 267 ТК РФ);
- ➔ супруги лица, находящегося на военной службе (ФЗ-76 ст. 11);
- ➔ работающие инвалиды (ФЗ-5, ст. 14, 16, 17, 18, 19);
- ➔ герои Советского Союза и России (ФЗ-4301-1, ст. 8);
- ➔ совместители, если на основной работе у них отпуск летом (ст. 286 ТК РФ);
- ➔ почетные доноры (ФЗ-125 ст. 23-1-1);
- ➔ многодетные отцы и матери, родители малышей с инвалидностью (ст. 262.1, 262.2 ТК РФ).

Выпавший на апрель плановый отпуск автоматическому переносу и продлению куда-либо не подлежит — нерабочие дни не

Выпавший на апрель  
плановый отпуск  
автоматическому  
переносу и продлению  
куда-либо не подлежит

являются нерабочими праздничными днями, предупреждает адвокат Николай Титов. Такой порядок закреплен письмами Минтруда России. Работник обязан идти в отпуск.

Если работодатель пошел навстречу апрельским отпускникам и перенес их отгулы на другие периоды, колдовать над новым графиком придется ему самому. Если подобрать всем в коллективе удобные периоды не получится, останется только перенос отгулов на следующий год. Такую возможность позволяет Трудовой кодекс.

«В исключительных случаях, когда предоставление отпуска работнику в текущем рабочем году может неблагоприятно отразиться на нормальном ходе работы организации и это может быть доказано, допускается с согласия работника перенесение отпуска на следующий рабочий год, — говорит бизнес-медиатор Юрий Капштык. — При этом отпуск должен быть использован не позднее

12 месяцев после окончания того рабочего года, за который он предоставляется».

Однако тут возникает еще одна история, о которой мало кто думал, когда отправлял работников на удаленку. Уведомление об отпуске работник должен подписать как минимум за две недели до начала своего отдыха. И если другое требование — перечислить деньги минимум за трое суток до его начала — в нынешних условиях еще выполнимо, то получить закорючку в графе «ознакомлен» стало довольно трудно. То же самое касается служебных записок с просьбой о переносе отпуска на другую дату. Работать удаленно многие уже научились, но с выполнением таких, казалось бы, формальностей возникают неожиданные и подчас, казалось бы, неразрешимые трудности.

Специалисты по трудовому праву предлагают такой выход. Пока нет возможности получить от сотрудника подпись на листе бумаги или бумажный оригинал заявления, использовать вместо них электронные письма. Цифровая подпись есть далеко не у всех, но даже обычный e-mail может быть достаточным подтверждением. Другой вариант — юридически значимые вещи объявлять в рабочем мессенджере организации. Тогда другие участники общей беседы станут свидетелями. Главное, чтобы работник четко и однозначно подтвердил свое согласие. А уже затем, когда коронавирус уйдет, можно будет оформить все формальные бумаги, вместо которых в аварийном режиме использовались электронные сообщения.



Апрельские отпуска стали проблемой и для начальников, и для подчиненных.

**КСТАТИ**

Выпадение отпуска на апрельские нерабочие дни не может быть причиной для его продления, утверждают юристы. Но в случае, если на время отпуска пришелся период временной нетрудоспособности, то дни отдыха, когда сотрудник был на больничном, должны быть восполнены. Бюллетень можно получить по самым разным причинам. Помимо непосредственно болезни, он может быть выдан одному из родителей дошкольника, чей детский сад закрылся из-за пандемии, — просто потому, что с ребенком некому сидеть. Или если человек был в контакте с инфицированным COVID-19 и должен сидеть на самоизоляции.

### Волнуемся мы, а страдает – сердце!

2020 год начался совсем недавно, но уже может уверенно получить звание лидера по количеству неприятных сюрпризов! Само собой волнения и стресс стали постоянными спутниками каждого из нас. Поэтому в такой непростой обстановке самое время позаботиться о... сердце. Ведь волнуемся мы, а страдает – оно! И периодически дает о себе знать такими симптомами, как учащенное сердцебиение, дискомфорт в груди, колебания давления и т.п. Одной из довольно частых причин проявления подобных симптомов может быть дефицит важнейших электролитов – калия и магния, которые необходимы для стабильной работы сердца и сосудов.

**КАЛИЙ** – главный элемент каждой живой клетки. Он регулирует водно-солевой обмен и отвечает за способность сердечной мышцы (миокарда) сокращаться<sup>1,2</sup>. **МАГНИЙ** – второй по значимости внутриклеточный элемент. Он отвечает за устойчивость работы нервной системы, положительно влияет на тонус и эластичность сосудов<sup>1,2</sup>. **ВАЖНО:** недостаток калия более, чем в 50% случаев, сопровождается недостатком магния в организме<sup>3</sup>! Что требует одновременной коррекции этих микроэлементов.

**ПАНАНГИН® ФОРТЕ** содержит в 2 раза больше<sup>4</sup> ценных электролитов калия и магния. **КАЛИЙ** способствует укреплению сердечной мышцы и нормализации сердечного ритма<sup>5</sup>. **МАГНИЙ** способствует повышению эластичности сосудов<sup>6</sup>.

**КАЛИЙ** и **МАГНИЙ** в препарате **ПАНАНГИН® ФОРТЕ** (так же, как и в препарате **ПАНАНГИН®**) представлены в особой биодоступной форме солей-аспарагинатов, которые позволяют калию и магнию лучше всасываться в кишечнике<sup>7</sup>

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, И ПУСТЬ ВАШЕ СЕРДЦЕ БУДЕТ СИЛЬНЕЕ ЛЮБЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ВОЛНЕНИЙ!**



<sup>1</sup> Шилов А. М., Князева Л. В., Дефицит калия и магния как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, РМЖ №5 от 27.02.2013 стр. 278.  
<sup>2</sup> Сухоруков В. П. Водно-электролитный обмен, нарушения и коррекция: Учебное пособие для врачей и курсантов ФУВ. – Киров: Кировская государственная медицинская академия, 2006. – 143 с.  
<sup>3</sup> T. Corp M.J. at all Nephrol. Dial. Transplant. 2007; 22: 3471–3477 Mechanism of Hypokalemia in Magnesium Deficiency. Chou-Long Huang, J Am Soc Nephrol 18: 2649–2652, 2007.  
<sup>4</sup> По сравнению с препаратом Панангин®.  
<sup>5</sup> Смирнова М. Д. (2013). Место Панангина в современной терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Русский медицинский журнал. Медицинское обозрение, 21 (36), 1835–1839.  
<sup>6</sup> Сычева Ю. А. (2012). Роль коррекции дисбаланса макроэлементов в повышении эффективности лечения больных гипертонической болезнью. Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова, 19 (3), 62–66.  
<sup>7</sup> Am J Ther. 2001 Sep-Oct; 8(5): 345–57.

**ГЕДЕОН РИХТЕР**  
Здоровье — наша миссия

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА  
РУ ЛП-002814 от 13.01.2015



**Учебник в сетке**  
Запущена новая онлайн-платформа для школьников

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ вместе с ведущими издательствами запустило портал «Моя школа в online». На нем выкладываются все материалы по программе за четвертую четверть—с 1-го по 11-й класс. Что важно? Все материалы созданы на основе учебников из федерального перечня. А значит, платформа «работает» в онлайн с теми параграфами и упражнениями, которыми пользуются учителя на уроках.

## Сдаем и не сдаемся

Что ждет школьников и студентов на удаленке

### УЧЕБА

✍ Ксения Колесникова,  
Мария Агранович

Российские школы и вузы ушли в онлайн. Что будет с ЕГЭ и ОГЭ? В каких классах учебный год может закончиться раньше? Будут ли студентам платить стипендию на удаленке? «РГ» публикует самую важную информацию для учеников и студентов.

#### Кому каникулы

Учебный год в школах может закончиться раньше. Но конкретные меры каждый регион определит сам, исходя из ситуации на местах. Министерство просвещения представило три основных сценария.

► Там, где все благоприятно, дети смогут продолжить ходить в школу. Но при этом должны быть соблюдены санитарные требования и меры профилактики. Школы продолжают штатную работу, например, в северных районах Якутии, где нет коронавируса, но есть проблемы с интернетом.

► Второй сценарий: продолжить учебу по прежнему графику, но полностью переведя ее на дистанционный формат. Так поступили 94% российских школ.

► Третий сценарий: досрочно завершить учебный год для 1–8 классов и выставить итоговые оценки по результатам уже завершенных четвертей. При этом часть программы можно будет перенести на следующий учебный год. Это уже реализуется в Хабаровском крае.

#### Минус экзамен

Для учеников девятого класса—важные новости. У них останется два обязательных ОГЭ: русский язык и математика. Экзамены по выбору проводиться не будут. ОГЭ в этом году должны написать более 1,4 миллиона школьников.



Ни один ЕГЭ не отменяется. Экзамены начнутся 8 июня.

В зависимости от эпидемической обстановки регионы смогут сами определить сроки проведения ОГЭ по завершении учебного года. Пункты проведения экзаменов для девятиклассников будут организованы на базе тех школ, в которых они обучались. При этом сложность ОГЭ меняться не будут: экзамен точно не станет легче.

#### ЕГЭ по расписанию

Что с единым госэкзаменом, который планируют сдавать почти 800 тысяч ребят? Тут таких

глобальных изменений не предвидится. Ни один ЕГЭ не отменяется: все они пройдут по единому расписанию для всей страны. Подготовка старшеклассников к экзаменам продолжится. Проект расписания уже опубликован.

8 июня—география, литература, информатика (ИКТ); 11 июня—русский язык; 15 июня—ЕГЭ по математике (базовый и профильный сдаются в один день); 18 июня—история, физика; 22 июня—обществознание, химия; 25 июня—биология и письменный экзамен по иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский, китайский); 26 июня и 29 июня—устный экзамен по иностранным языкам (раздел «Говорение»). Также указаны резервные дни по всем предметам—с 1 по 11 июля.

#### Как будем учиться

Далеко не все школы оказались готовы к переходу на удаленку. Проблемы известны: где-то плохой интернет или его вообще нет, где-то не хватает компьютеров и гаджетов—ни детям, ни учителям. И далеко не все

У девятиклассников останется всего два обязательных ОГЭ: русский язык и математика.

педагоги умеют вести уроки онлайн.

А электронные платформы не выдерживают нагрузки, тормозят и зависают. Все эти проблемы система образования пытается «переварить». «Горячая линия» минпросвещения работает круглосуточно, телефон: +7 (800) 200-91-85.

Уже разработаны несколько моделей для обучения школьников на дому. Первая—для тех городов, где есть стабильный высокоскоростной интернет: и здесь в помощь очень много цифровых платформ. Министерство просвещения рекомендует «Российскую электронную школу». Второй вариант—где интернет есть, но скорости невысокие: здесь возможно взаимодействие по электронной почте. Еще один вариант—для тех, у кого нет доступа ни к интернету, ни к компьютерам. Здесь возможна работа с учебниками и по старинке, в тетрадках. А контакт с учителями можно поддерживать по мобильной связи.

#### Высшее домашнее

Российские вузы адаптировались к ситуации и готовы организовать легкую сессию в онлайн-режиме.

А Минобрнауки, в свою очередь, определилось со сроками проведения вступительной кампании. Если бы не коронавирус, абитуриенты должны были бы подавать свои заявления до 20 июля. Теперь же сроки сдвинулись: последний день подачи документов на поступление на бюджет—10 августа. Первая волна зачислений пройдет 19 августа, вторая—24 августа.

По словам Валерия Фалькова, вузам нужно постараться и, насколько возможно, провести прием в дистанционном формате. В Минобрнауки надеются, что страна сможет начать учебный

год первого сентября, как обычно.

#### Рубль в зачетке

Несмотря на сложную ситуацию и дистанционное обучение, студенты и аспиранты получат стипендии в полном объеме. Во всяком случае, все подведомственные вузы еще в начале апреля получили финансирование на стипендии для студентов и аспирантов в полном объеме—почти 13 миллионов. А в министерские НИИ поступило более 178 миллионов. В том числе профинансированы и стипендии президента и правительства.

#### Учите спокойно!

Университетам, чья госаккредитация заканчивается в период с 15 марта по 31 декабря 2020 года, продлят ее автоматически еще на год. Об этом сообщили в Рособрназоре. Решение относится ко всем вузам, независимо от их организационно-правовой формы и уровня образования.

То есть право на продление имеют и государственные, и частные аккредитованные вузы. Причем продление производится без выдачи нового свидетельства.

#### Пока студенты дома

Как только вузы перешли на дистанционное обучение, многие студенты решили, что самоизолироваться и учиться на удаленке будет легче из дома. На сегодняшний момент по домам разъехались около полумиллиона студентов. Общежития опустели, но плата за проживание до сих пор продолжала капать. В Минобрнауки стали поступать жалобы.

Валерию Фалькову пришлось направить в вузы письмо с рекомендацией на время снизить или совсем отменить плату за проживание в общежитиях.

Если оплата уже проведена—ее рекомендуется перенести на будущее, в счет того месяца, когда студенты вернутся к очной учебе.

#### На работу—в alma-mater

В Минобрнауки задумались над тем, как организовать работу для студентов на базе вузов. В ведомстве считают, что на фоне пандемии университеты должны помочь студентам. Ведь многие из них до вспышки коронавируса имели возможность подрабатывать. Кто-то благодаря этому мог оплачивать учебу, кто-то просто жил на эти деньги. Сейчас большинство ребят работу потеряли.

— В этой непростой ситуации университеты станут работодателями для своих студентов,— заявил Валерий Фальков.—Пилотные проекты уже запущены в Дальневосточном федеральном университете, Томском государственном университете и Балтийском федеральном университете им. Канта. Рассчитываем, что в ближайшее время будет запущен федеральный банк вакансий для студентов по всей стране.



## справедливость



**Из резервного фонда Сотни миллионов рублей выделены на жилье ветеранам ВОВ**

В НАЧАЛЕ апреля на сайте правительства РФ было опубликовано распоряжение о выделении Минстрою РФ 352,37 млн рублей на обеспечение жильем ветеранов Великой Отечественной войны, членов семей погибших (умерших) инвалидов и участников ВОВ. Средства для предоставления субвенций субъектам РФ на осуществление соответствующих полномочий поступят из резервного фонда правительства страны.

# Антон и его команда

На Урале бригада строителей бесплатно ремонтирует квартиры ветеранам

### БЛАГОРОДСТВО

✍ Анна Шиллер, Екатеринбург

Молодой строитель из Екатеринбурга Антон Савчук полтора года назад задумал проект «Бесплатный ремонт» для тех, кто из-за возраста и нехватки средств не может привести в порядок свое жилье. Целый год он копил деньги, чтобы отремонтировать первые квартиры. Старичков, больше всего нуждающихся в помощи, ему помогали подобрать советы ветеранов и общества инвалидов.

Сегодня на счету мастера и его бригады из пары помощников уже десять ремонтов ветеранам. Последний парни сделали совсем недавно для труженицы тыла Галины Александровны Сухоносовой к ее 90-летию юбилею. Она живет в бывшей коммунальной квартире, в хрущевке. «Мы отремонтировали Галине Александровне сначала комнату, а потом кухню. Теперь, как признается сама хозяйка, она больше всего любит проводить там время. Сейчас мы завершили обновление второй



комнаты и коридора: старую мебель выбросили, лишь шкаф Галина Александровна попросила оставить, он дорог ей как память, купили диван и стенку», — рассказывает Антон. Специально для своего проекта мастер создал Youtube-канал и группы в соцсе-

тях, куда выкладывает фотографии квартир «до» и «после» и видеоролики с интервью о судьбах ветеранов.

Один ремонт обходится мастеру как минимум в сто тысяч рублей. Сейчас он тратит собственные деньги, которые зарабатыва-

**На помощь ветеранам Антон тратит собственные деньги, заработанные на других объектах.**

ет на ремонте платных объектов. Когда Антон только замыслил проект, думал, что часть средств будет окупать реклама, но пока

это сделать не удастся. И все же он верит в свое дело и продолжает ремонтировать квартиры бескорыстно. Небольшими суммами его поддерживают подписчики, отправляя на чай, кофе, подарки ветеранам. Информация о его проекте разлетелась даже за рубежом: теперь ему помогают неравнодушные люди из США, Канады, Европы и Мексики.

### ➔ В ТЕМУ

#### Тепло — ветеранам

Аналогичный проект действует в Челябинске. В рамках благотворительного марафона «Тепло в дома ветеранам» волонтеры заканчивают бесплатный ремонт в четвертой квартире ветерана. Средства выделили частники и управляющие компании региона. В Сургутском районе Югры предприниматели решили оплатить ремонт квартир 19 фронтовиков. В этом же районе для ветеранов отменили коммуналку, вместо платежей им в течение года будет приходить поздравление с Победой.

# Звезда для генерала

Через 77 лет после своей гибели комдив Минигали Шаймуратов стал Героем России

### НАГРАДА

✍ Гульназ Данилова, Уфа

Указ о присвоении генерал-майору Минигали Шаймуратову звания Героя Российской Федерации за героизм и мужество, проявленные в ходе Великой Отечественной войны, 30 марта подписал президент Владимир Путин.

В народном сознании Шаймуратов-генерал всегда был героем. Знаменитого земляка в Башкирии не забывали никогда. О нем сложена песня, которую поет уже третье поколение башкортостанцев, в его родном селе установлен памятник. В декабре 2019 года в Башкирии учрежден орден генерала Шаймуратова, а 13 ноября станет Днем 112-й Башкирской кавалерийской дивизии.

Поэтому официальное признание заслуг Минигали Шаймуратова для жителей республики стало настоящим праздником. Как написал в соцсетях глава РБ Радий Хабиров, первым сообщивший радостную новость, «мы все с детских лет знаем имя легендарного комдива Минигали Шаймуратова. Его биография невероятна. Ни один киносценарист не написал бы такую жизнь — боевую, приключенческую и одновременно настолько трагическую. Столько Героев Советского Союза, как в дивизии генерала Шаймуратова, было всего в двух воинских подразделениях на всю армию СССР. Эти всадники наводили ужас на

фашистов. Шаймуратов мог бы остаться в живых, если бы отступил вместе с группой, ушедшей спасать знамя дивизии. Но он предпочел принять последний бой и верную смерть вместе со своими основными силами».

С ходатайством о присвоении звания Героя Советского Союза командиру башкирских конников начиная с 1948 года к властям страны обращались практически все руководители Башкирии, однако получали отказ на основании того, что обстоятельства гибели генерала неясны. Об этом ходило несколько версий. В Башкирии придерживались следующей: во время атаки генерал был сбит вражеской пулей, похоронен в Штеровке, а затем перезахоронен

в Петровском. Но пять лет назад появились новые факты о Шаймуратове, которые расставили все точки над i. Они открылись в результате исследования, предпринятого российским режиссером Радиком Кудояровым — автором более 30 фильмов, посвященных противоречивым фактам мировой истории и крупным политическим деятелям. Эти факты легли в основу фильма «Генерал». Там показана не только многогранная личность Минигали Шаймура-

това — выдающегося военачальника, но и установлены обстоятельства его гибели, а также место, где покоятся останки.

— Даже спустя почти 70 лет я нашел все, что нужно. Много сохранилось чудом. Невозможно утаить в мешке истории то, чему суждено вылезти наружу, — рассказал корреспонденту «РГ» режиссер.

Кстати, Минигали Шаймуратов стал одним из прототипов героя Василия Ланового в фильме «Офицеры». Родился Минигали Минаявич в бедной крестьянской семье в деревне Биштяки Кармаскалинского района — ныне Шаймуратово. Участвовал в Гражданской войне. Обучался на спецфакультете Военной академии имени Фрунзе, владел иностранными языками — английским, китайским, уйгурским. Был помощником начальника отделения Разведуправления Генерального штаба. Вместе с будущим маршалом Рыбалко с середины 30-х годов прошлого века выполнял секретные задания в Синьцзяне. Выпол-

нял и другие спецзадания в разных странах.

В начале 1941 года его отозвали в Москву и назначили помощником начальника отдела Генштаба Красной Армии и командиром 1-го Особого кавалерийского полка, который вскоре отправили на фронт. В конце 1941-го Минигали Шаймуратов возглавил 112-ю башкирскую кавдивизию, сформированную из вчерашних крестьян, прошел с ней до Украины, освобождал Чернигов, за что дивизия стала называться Черниговской.

Трагической стала дата 23 февраля 1943 года, когда генерал-майор Минигали Шаймуратов во главе окруженной дивизии, почти без боеприпасов и продовольствия, отрезанный войсками Манштейна от снабжения, сумел выполнить приказ и прорвать оборону противника. Приняв огонь на себя, он обеспечил выход большей части своих конников. После гибели командира дивизия называлась шаймуратовской и с боевым кличем «Шаймуратовцы, вперед!» воевала до Победы.

За годы Великой Отечественной войны Башкирская кавалерийская дивизия прошла свыше 4000 километров от Дона до Эльбы, 15 раз была отмечена в приказах Верховного Главнокомандующего как отличившаяся в боях. Пять конников стали полными кавалерами ордена Славы, а 78 — Героями Советского Союза. И вот теперь их стало больше.



**В народном сознании генерал Шаймуратов всегда был героем, в Башкирии знаменитого земляка не забывали никогда — о нем слагали песни.**

32

## культура



**Без балета не останемся**  
В Санкт-Петербурге стартовал фестиваль Dance Open

ПО СЛОВАМ руководителя фестиваля Екатерины Галановой, Dance Open решили провести онлайн, потому что «зрителей в такое время нельзя оставить без балета». В программе запланированы трансляции спектаклей, эксклюзивные видео-открытки звездных танцовщиков, презентация генеалогического древа мирового балета XX века, а еще лекции от экспертов балета и балетный сторителлинг. Фестиваль продлится до 30 апреля.

# Мы то, что мы показали

**Николай Цискаридзе: Я и сейчас могу танцевать лучше многих. Но—не надо**

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

✍ Мария Голубкова,  
Санкт-Петербург

Конституционный суд одобрил поправки в Конституцию РФ, дополняющие Основной Закон страны рядом важных политических, социальных и культурных нормативов. О том, почему российскому образованию нужно новое законодательное регулирование, «Российской газете» рассказал ректор Академии русского балета имени А.Я. Вагановой Николай Цискаридзе.

*Николай Максимович, вы следили за обсуждением поправок в Конституцию?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** В мире сегодня просто невозможно пропустить подобные вещи, потому что для тех, кто не смотрит телевизор и не читает газеты, есть Telegram и YouTube. Мне кажется, что очень многое весьма разумно. Особенно это касается вопросов воспитания детей, поддержки сирот. Пункты, связанные с медициной, тоже очень важны.

Кстати, в 2011 году, когда я еще танцевал, меня пригласили в качестве эксперта при обсуждении перехода на Болонскую систему. И тогда я говорил, что если бы чиновники обязаны были бы учить своих детей на территории Российского государства и обязательно отправлять в армию, то во многих сферах наша жизнь нормализовалась бы. Это было гипотетическое высказывание, но сегодня мы видим, что Конституция закрепляет запрет на двойное гражданство.

*Что вы думаете о поправке Пиотровского—Мацуева—Калыгина, закрепляющей государственную поддержку и охрану культуры, которая является «уникальным наследием многонационального народа»?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Есть известное высказывание Наполеона: «Народ, не желающий кормить свою армию, вскоре будет вынужден кормить чужую». Мне кажется, это в полной мере применимо и к сфере культуры.

Все зависит от системы образования, которая в последнее время очень сильно просела. Я не раз поднимал этот вопрос на различных советах федерального уровня, в том числе на Совете по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей, который создан указом президента РФ и который возглавляет Валентина Ивановна Матвиенко. Современные дети категорически не знают русские сказки, вообще русскую литературу. Они великолепно разбираются во «Властелине колец», потрясающе

знают «Гарри Поттера». Но если мы спросим детей на улице, то ни один ребенок не скажет, что «Красавица и Чудовище»—это «Аленький цветочек», и для меня это очень неприятный симптом. Я не отрицаю, что «Красавица и Чудовище»—это очень талантливо сделанный фильм. Но хотелось бы, чтобы российские граждане знали не только «Белоснежку и семь гномов», но и «Сказку о мертвой царевне и семи богатырях» и понимали, как они связаны. Я говорил об этом и когда был артистом, а теперь, когда я уже семь лет возглавляю одно из старейших учебных заведений в нашей стране, могу привести примеры без конца.

*А как вы относитесь к упоминанию Бога в Конституции?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Уже будучи педагогом, однажды в Москве я повел учеников в Третьяковскую галерею. Там есть целый этаж, посвященный русской иконе, я показывал им экспозицию, рассказывал об Андрее Рублеве... А потом мы пошли в действующую церковь посмотреть на икону Казанской Божией Матери. И одна девочка отказалась входить в православный храм, потому что она мусульманка. Я тогда первый раз задумался о том, что нас окружают люди других конфессий, что между нами есть разница, которую надо учитывать. Конституция—это юридический документ, в котором сказано, что у нас многоконфессиональная страна, при этом Российская Федерация—светское государство.

В моей семье все были христиане, хотя мама—грузинка, отчим—армянин, а няня была украинкой. Крестили меня в храме Святой Варвары, который относился к Русской православной церкви. И когда я в детстве услышал от маминых родственников: «Ты же его в русской церкви крестила», то сначала не понял, какая разница. Но зато я выучил армянский и грузинский языки, чтобы общаться с родственниками и тем самым выказывать им уважение.

*Вы ощущаете, что культуре в широком смысле нужно какое-то дополнительное законодательное регулирование?*

**Николай Цискаридзе:** Хотелось бы, чтобы наши дети знали не только «Белоснежку...», но и «Сказку о мертвой царевне...».



**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Абсолютно. И в первую очередь это касается опять-таки образования.

В свое время, еще будучи артистом балета, я писал президенту письмо от себя лично, потом такое же—уже на посту ректора. У нас есть уникальные учебные заведения, которым уже больше 250 лет, которые доказали свою рентабельность и утвердили свое место под солнцем. Это достоинство нашей культуры, и хотелось бы, чтобы государство заботилось о них. В том числе через выделение четкой суммы на содержание, на оплату профессорско-преподавательского состава. Потому что не

только стены надо содержать, но и делать так, чтобы достойные специалисты получали достойную оплату и держались бы за свою работу, чтобы не уезжали в другие страны и не уходили в частные предприятия. Это и есть культура. А второй очень важный момент, который напрямую связан с первым,—это правовое регулирование. Закон об образовании требует от нас каждый год готовить огромное количество документов, в том числе обосновывать количество мест и содержание образования. Но при этом не предъявляет требований к преподавателям: какая у них должна быть квалификация, сколько лет они обязаны прослужить, в каком возрасте должны покинуть свой пост. Я в свое время, как никто в истории российской культуры, показал, что надо уйти достойно и день в день. Поверьте, я и сегодня могу танцевать лучше многих. Но—не надо. Точно так же я знаю людей, которым сегодня уже не надо преподавать. И тех, кому не надо руководить. Не могут менеджеры, не имеющие музыкального и балетного образования, руководить музыкальным театром. Точно так же как не могут балетные люди, не имеющие юридического или управленческого образования, быть руководителями даже балетного коллектива. Иначе они принесут только вред. И этому очень много подтверждений.

*Может быть, спасет возвращение к худсоветам и госприемка спектаклей?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Спасет уважение к собственной культуре. Мне часто говорят, что я выступаю за цензуру. Но я не за цензуру, я за здравомыслие, логику и уважение.

Любое ограничение порождает интерес. Помню это из детства. Запрет—это реклама

Хотя бы к событиям своей истории. В этом году мы отмечаем 75 лет Победы в Великой Отечественной войне. Многие считают, что в этой связи не надо, например, говорить о трагедии блокады Ленинграда. А я считаю, что мы обязаны помнить о тех людях, которые ушли. Не чтить их память—это кощунственно.

*Во всех социальных сетях есть аккаунты с вашим именем. Вы ведете их лично?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Их ведут другие люди. Но я очень всегда радуюсь, потому что это делается с большой любовью, и готов им помогать. Недавно отвечал на вопросы, заданные администраторами и читателями такой странички. Готов при необходимости встречаться с ними лично, потому что лучше сам буду рассказывать о том, что их интересует. Сам я не хочу погружаться в Сеть, потому что я начинаю терять там время. И еще я не хочу переходить на виртуальное общение. Когда мобильные телефоны уже вошли в обиход, мне просто насыльно его вручили. Сейчас у меня есть WhatsApp и Telegram, я смотрю интересное для меня лично на YouTube. Но большую часть того, что есть в интернете, я просто не хочу знать.

*И как в таком случае вы относитесь к идеям ограничения интернета (проект Совета Федерации о штрафах для соцсетей и интернет-компаний за противоправный контент)?*

**НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ:** Я считаю, что любое ограничение порождает интерес. Помню это из своего детства. И теперь уже как педагог я могу сказать, что запрет—это реклама. И еще: все идет из семьи. Как бы мы с вами ни запрещали, все, что будет разрешено дома, прорастет. Поэтому здесь надо смотреть за тем, что вообще мы показываем, что мы транслируем как общество. Если по телевизору с утра до вечера транслируют скандал—мы его провозируем. Мы навязываем такую манеру поведения. И запрещать интернет при том, что у нас на телевидении разрешено бог знает что, я считаю абсолютно бессмысленным.

# КИНО



**Самый ожидаемый блокбастер**  
Книга «Подольские курсанты»  
выйдет в конце апреля

КНИГА «Подольские курсанты» Игоря Угольникова и Вадима Шмелева, которую позиционируют как «самый ожидаемый военный блокбастер года», выйдет в конце апреля. Ранее анонсировали выход 7 апреля, но из-за пандемии был сбой в работе типографии. Литературную обработку выполнила Ирина Бабакова — внучка командира батареи Подольского артучилища. Электронная версия книги уже в онлайн-продаже за 239 руб.

## Остановившие «Тайфун»

Их просили продержаться пять дней. Они стояли насмерть две недели

### ПЕРЕД ПРЕМЬЕРОЙ

✍ Игорь Елков

Пандемия внесла коррективы в сроки премьеры военной драмы «Подольские курсанты». Это фильм о подвиге курсантов пехотного и артиллерийского училищ в октябре 1941 года на подступах к Москве.

Ранее премьеру в России и в 80 странах мира планировали на начало мая.

— Релиз картины отодвигается до открытия кинотеатров, — сообщил на пресс-конференции в онлайн-формате гендиректор студии «Военфильм» Игорь Угольников.

Пандемии проходят, а хорошие фильмы остаются навсегда. «Подольские курсанты» имеют шанс пополнить фильмотеку лучших отечественных фильмов о войне.

### Продержитесь пять дней!

Осенью 1941 года ситуация на южных подступах к Москве стала катастрофической. Операция под кодовым названием «Тайфун» Гитлеру представлялась апогеем блицкрига. В конце года он планировал провести парад в покоренной Москве.

Нельзя сказать, что удар с Варшавского шоссе был для советского командования полной неожиданностью. Готовились: спешно строили Можайскую линию обороны. Но войска, которые могли занять укрепления и доты, попали в окружение: в районе Вязьмы и Брянска свыше 60 наших дивизий завязли в котлах.

Срочно отозванный из Ленинграда Жуков пытается найти командующего Резервным фронтом Семена Буденного. Почти случайно находит маршала в Малоярославце. Спрашивает, как дела, Семен Михайлович? Буденный — да плохи дела: дорогу на Москву прикрывать нечем!

Посмотрите на карту: это действительно

страшно. К Москве идут растянувшиеся на километры колонны немецкой пехоты, танки. Почти не встречая сопротивления.

Курсантов двух подольских военных училищ, без пяти минут лейтенантов, подняли по тревоге и перебросили на Ильинский рубеж Можайской линии обороны (Ильинское — это село). Жуков выступил перед ними, кратко поставив задачу: «Дети, продержитесь хотя бы пять дней. Москва в смертельной опасности».

Вообще-то маршал Жуков не был сентиментальным человеком. Скорее наоборот. Но это был исключительный случай. Перед ним застыли в строю фактически подростки. Вероятно, это был единственный случай, когда маршал назвал бойцов, будущих командиров, детьми.

Хотя большинство из этих ребят лейтенантские «кубари» — квадраты в петлицах — не получают. Из 3,5 тысячи курсантов в живых осталось меньше тысячи...

Но продержались они не пять дней. Курсанты стояли насмерть две недели. Полностью остановить дивизии фашистов они не могли. Силы были неравные. Но вывели из строя до 5 тысяч вражеских солдат, сотни единиц бронетехники. Курсанты много раз ходили врукопашную. В боевых донесениях пишут о чудовищном переутомлении...

### Москва за нами

Нельзя сказать, что об этом подвиге раньше не знали. Знали. Начиная с конца 1960-х в честь подольских курсантов называли улицы и школы, им посвящали стихи и песни.

Но те знания не раскрывали исторического значения их подвига.

— Советская власть не умалчивала, но и не предала должного значения подвигу этих ребят, — говорит первый



ПРЕДОСТАВЛЕНО ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП

зампред Комитета Госдумы по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи Вячеслав Фетисов. — Мы сделаем все, чтобы этот фильм нашел широкого зрителя. Молодые люди на экране увидят тех, на кого захотят быть похожими.

Что было бы, если бы фашисты тогда прорвались к Москве? 15 октября Сталин подписал Постановление ГКО: из Москвы в Куйбышев срочно вывозили наркоматы, эвакуировали иностранные посольства.

Москву отстояли. Во многом из-за того, что эти мальчишки задержали и обескровили врага, что дало возможность произвести перегруппировку сил. В Москве создавали дивизии народного ополчения, а с Дальнего Востока и из Сибири шли эшелоны с полнокровными соединениями доведенного формирования. Которые победят в грандиозной «битве за Москву».

### «Прага» вместо «Тигра»

Создатели фильма сделали все, чтобы достоверно показать подвиг курсантов. — У нас были трофейные снимки и схема конкретного боя, в котором наши мальчишки-курсанты разбили 14 вражеских танков, — говорит гендиректор «Военфильма». — Немцы настолько были шокированы, что запротоколировали, где какой танк

«Подольские курсанты» могут пополнить фильмотеку лучших наших фильмов о войне.

стоял и кем был подбит. Для достоверности пригласили консультантов по немецкой бронетехнике — чешских специалистов.

Почему чешских? Обычно ведь создатели военных картин предпочитают потакать обывательским стереотипам. Раз фашистский танк, то «Тигр».

Но «Тигров» под Москвой не было. Подняли документы: курсанты жгли немецкие 18-тонные Pz.Kpfw.-IV и чешские 10-тонные Pz.Kpfw.38(t) «Прага». Благодаря участию Вадима Задорожного (создатель крупнейшего в России частного музея техники) вся бронетехника и оружие — реальные.

Вплоть до мелочей. Если в кадре 45-мм пушка, то образца того времени. У более поздних на колесах другие спицы. Каждый самолет носит реальный номер. Как отметил Вячеслав Фетисов, в эпоху попыток переписать историю достоверность наших фильмов приобретает особое значение.

Бой за правду — это тоже бой. И он продолжается.



Роль разведчика Ивана Старчака, героя битвы на Ильинском рубеже, исполнил Сергей Безруков.



ПРЕДОСТАВЛЕНО ЦЕНТРАЛ ПАРТНЕРШИП

Фильм — это память о нецелованных девчонках и вчерашних мальчишках, остановивших фашистов.

## НЕИЗВЕСТНАЯ ПРАВДА ВОЙНЫ

В январе — мае 2020 года

Приложение «Документы Победы» — в каждом номере журнала «Родина»

16+ РЕКЛАМА



ПЯТЬ ТЕТРАДЕЙ О НЕИЗВЕСТНОЙ ПРАВДЕ ВОЙНЫ



## Помочь всем миром «Матч ТВ» обеспечит съемки богослужений на Пасху

ТРАНСЛЯЦИИ церковных богослужений из православных храмов Москвы и Санкт-Петербурга и пасхального богослужения в московском соборе Армянской апостольской церкви организуют в преддверии Пасхи ресурсы холдинга «Газпром-медиа». Съемки богослужений обеспечит производственное подразделение на базе «Матч ТВ». Расписание трансляций можно посмотреть на сайте «РТ».

# Благословили остаться дома

## Как мы будем в этом году встречать Пасху

### ПРАЗДНИК

✍ Елена Яковлева

Об особенностях празднования светлого праздника Пасхи в этом году «РТ» рассказывает настоятель храма Св. Серафима Саровского на Краснопресненской набережной, преподаватель Московской духовной академии протоиерей Максим Козлов.

### Праздник Пасхи отмечается в стесненных карантинных условиях? Почему?

В условиях пандемии Церковь с учетом санитарных требований выработала особые правила служения. Служат в храмах после последних карантинных предписаний только священнослужители и клир. Но Святейший Патриарх еще до этого благословил прихожан молиться дома и участвовать в онлайн-трансляциях богослужений. Мы сразу попросили остаться дома людей с хроническими заболеваниями и недомоганиями, прихожан старшей возрастной категории и тех, кому нужно добираться до храма каким-то сложным путем и общественным транспортом. Церковь все это делает не по причине страха перед болезнью, а ради любви к ближним, чтобы никто из нас невольно не стал источником заражения другого человека.

Церковь принципиально исходит из того, что главная церковная святость — принятие Святых Христовых Таин, Причастие — не может быть способом передачи заражения. Но храм не является тем местом, под сводами которого перестают действовать вирусы. Я уж не говорю про дорогу до храма, которую человек должен преодолеть. Наступают очень важные дни церковного богослужебного года, когда по побуждениям — и вероучительного, и лично благочестивого характера — верующие люди обычно стремятся прийти в храм. Но мы попали в особую ситуацию, опасную эпидемию, и должны стремиться к соблюдению всех предписаний и рекомендаций, которые установлены в связи с нею. В Церкви сейчас используется одноразовая посуда для запивки после Причастия, проводится регулярная дезинфекция храмов, протирка рук — это все практикуется безусловно и в полной мере для того небольшого круга людей, которые сейчас присутствуют в качестве совершающих богослужения и помогающих на нем. В храме, где я служу, установлен, например, дизар — обеззараживающий прибор. Все необходимые меры предосторожности соблюдаются.

### Как прошло Вербное воскресенье в условиях пандемии?

На праздник Входа Господня в Иерусалим, или Вербного воскресенья, сложилась традиция освящения вайи, у нас в России вместо пальмовых ветвей освящаются вербные веточки. Так вот на этот раз была организована на прихрамовых территориях силами приходских волонтеров раздача уже освященных верб — с обеспечением правил безопасности при их раздаче. При раздаче вайи никто не собирался толпой и не подбегал к священнослужителю. Люди в перчатках и масках раздавали их прихожанам, держась на достаточном расстоянии друг от друга.

### Как будет организовано освящение куличей и пасх?

В день Великой субботы, когда по традиции освящается пасхальная еда — куличи,



На Пасху в храме Гроба Господня все ждут схождения Благодатного огня и ликуют, дождавшись.

яйца, пасхи — все будет организовано по правилам. Но по благословлению патриарха остающиеся дома прихожане могут совершить благословение куличей, пасх, яиц и прочей пасхальной снеди самостоятельно. Для этого надо трижды пропеть Тропарь Пасхи и со словами «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь» окропить снеди освященной водой.

### Как быть тем, кто не воцерковлен, но куличи и пасхи привык освящать?

Мы все-таки исходим из того, что большинство людей прислушаются к рекомендациям и гражданских властей, и Святейшего Патриарха и останутся дома. Господь благословит пасхальную еду и без того, чтобы непременно приносить ее в храм на освящение. Люди околочерковные, для которых присутствие на службе не является душевной необходимостью, тем более должны остаться дома, и в силу предписаний гражданских властей, и из-за внимания к ясной позиции священноначалия.

### Молодежь обычно собирается на Крестный ход? Как будет на этот раз?

В этом году лучше посмотреть на него по телевизору. Тем более что в процессии

Крестного хода будет принимать участие только духовенство с певчими и причтом. За тем, чтобы это было именно так, будут следить волонтеры при храмах.

### Тем, кто послушается патриарха и останется дома, как встречать Пасху?

Прежде всего надо встретить Пасху как праздник Светлого Христова Воскресения, а не как праздник живота, когда можно объесться и опиться. Это во всякое время важно помнить, а сегодня в особенности. Для переживания сопричастности празднику нужно посмотреть пасхальные богослужения. Они будут транслироваться во всех регионах нашей страны, по центральным и региональным телеканалам. После просмотра богослужения дома можно прочитать тропарь Пасхи. У кого есть свечи и лампадка, зажечь их и порадоваться тому, что Христос воскрес. Если мы верим, что он ведет нас к жизни вечной, то никакие внешние обстоятельства не отнимут у нас радости праздника. Люди радовались Пасхе в значительно более тяжелых ситуациях — в годы Великой Отечественной войны или в годы гонений — в 30-х годах XX века. Ну и вкусить пасхальной трапезы с упованием на то, что время испытаний скоро кончится.

### → СЛУЖБА

## Храм становится другим

В Вербное воскресенье Патриарх Московский и всея Руси Кирилл служил литургию в храме Христа Спасителя. Накануне в Церковь пришло предписание главного санитарного врача Москвы о необходимости служб без прихожан. Участвовать в них отныне могут только священнослужители, клир и журналисты. Наш корреспондент — среди них. Храм становится другим, когда в нем только священнослужители и журналисты с камерами! Вроде бы безупречное пение элитного хора заполняет каждый кубический сантиметр храмового пространства, а Патриарх и его протоиереи всегда отличаются громким, внятным и сильным чтением, но в храме без прихожан присутствует какая-то дополнительная пустота и рождаемая ею гулкость. В ней слышен каждый посторонний звук, вроде неаккуратного щелчка мобильного телефона, заставляющего провинившегося краснеть и спешно искать режим «без звука». А с другой стороны, ты чувствуешь присоединение к этой пустоте огромного числа молящихся дома людей, сидящих у телевизоров и мониторов или читающих «последования для домашнего совершения». Это ощущение неистощающего резонанса патриаршей службы не покидает тебя все время.

У Патриарха совсем другое лицо, чем 5 дней назад. Нет огромной, словно груз удерживающей печали. В этот раз, несмотря на предписанные запреты, он удивительно спокоен и мирен. И лицо его отражает не высоту сана и даже не глубину ответственности, а, кажется, то лучшее, что отражает лицо человека — замысел Бога о нем.

А замысел этот не проступает там, где нет свободы и мира. «Как ни в чем не бывало» — вот, пожалуй, ключ к тому настроению, с которым служит сегодня Патриарх. Хотя за окном — морозное поветрие. Молимся об избавлении от него. И лишний раз убеждаемся в нужности церковно-славянского языка. «Коронавирус» в церковной молитве звучал бы неудобнопроизносимо. «Морозное поветрие» — поэтичнее. Но и страшнее. Мор это все-таки мор — повальная смерть. Слезы на такой службе находят глаза чаще, чем во времена без эпидемии. Например, когда слышишь любимое из Евангелия — об омовении ног Христа женщиной, пролившей ему на ноги драгоценное благовоние. Привыкший торопиться и отбубнивать отрывки из Евангелия, вдруг осознаешь себя участником чего-то, что длится «всегда». И стоишь в полупустом храме, словно на рентгене.

Все намозолившее душу отваливается, а раздраженные голоса коллег, и здесь находящихся тебя по телефону, дистиллируются в высокому звучанию молитвы. Вдруг замечаешь в глубине алтаря часы с качающимся маятником, которые невозможно усмотреть в обычные дни из-за обилия служащих. Часы в алтаре — почти обязательная вещь, но эти кажутся иллюстрацией слов «какое время на дворе». Наверное, долго еще не будет таких служб. Может быть, столетие.

Елена Яковлева

### → ПОДРОБНОСТИ



С полной версией этого материала можно ознакомиться, воспользовавшись прилагаемым QR-кодом.

# из блокнота долгополова



**Ким Филби и его друзья**  
Запущен сайт о знаменитой  
Кембриджской пятерке

САЙТ [cambridge5.ru](http://cambridge5.ru) создали политологи, историки, журналисты, ученики Кима Филби. Главный консультант — вдова разведчика, хранительница его личного архива Руфина Ивановна Пухова-Филби. Директор СВР, председатель Российского исторического общества Сергей Нарышкин обратился с приветствием к первым читателям. На сайте можно прочитать книги и статьи о Филби и соратниках, посмотреть фото и видеоматериалы.

## Разведка в переводе Зарубиной

В эти дни разведчице, переводчице, педагогу Зое Васильевне Зарубиной исполнилось бы 100 лет

### ПАМЯТЬ

✍ Николай Долгополов

Полвека не был в родном инязе, ныне Московском Государственном лингвистическом университете. Столько изменилось. Меня водили по новенькому зданию, показывали, а я искал оставшееся, старое, родное. И, проходя по второму этажу, остановился. Здесь в уголке располагались курсы переводчиков ООН — заветная мечта всех переводчиков страны. Руководила своей железной рукой этими курсами элегантная, всегда со вкусом одетая Зоя Васильевна Зарубина. Она и организовала курсы где-то во второй половине 1960-х.

Сейчас курсов нет. Как нет и Зои Васильевны, прожившей долгую, нелегкую, интереснейшую жизнь и скончавшуюся в 2009 году в возрасте 88 лет. Но Зарубину помнят все, кто хоть когда-либо ее видел, слушал ее лекции на прекрасном английском, так отличавшемся от нашего инязовского. Она была одновременно строга и доброжелательна, в ней угадывалась уверенность, которую она непонятным образом внушала и нам, молодняку, мечтавшему о профессии переводчика. Смотря на нее, я прямо-таки ощущал: старайся, бейся, и ты обязательно добьешься.

Но проглядывало в этой женщине и нечто не наше, не присущее преподавателям сугубо взвешенных 1970-х. В те сугубо застойно-дисциплинированные годы, да еще в таком «выездном» вузе, болтали и сплетничали мало. Да и почти все понимали, что среди преподавателей иностранного попадаются и те, кто «перешел в тичеры» из разведки.

Иногда проскальзывало нечто необычное и о Зое Васильевне Зарубиной. Конечно, никто тогда и не догадывался, слухом не слыхивал, что ее родной отец Василий Михайлович Зарубин — генерал-майор, был резидентом разведки в нескольких странах, включая Соединенные Штаты, а мать Ольга Георгиевна — до развода — прикрывала отца. Зою брали с собой в разные страны, и она невольно видела, училась. Не могла тут не сказываться упрямая генетика.

И весь этот опыт не мог не превратить Зарубину в необычную для нас по тем временам европейскую женщину. Может, и мы невольно тянулись за ней, побывавшей за «железным занавесом» и молодым студентам дорогу туда прокладывающую.

Она передавала свой опыт разведчицы-переводчицы некоторым талантливым молодым людям. Читала спецкурс для узкого круга тех, кто мог бы, пройдя отбор, последовать по ее стопам. Некоторым удалось.

Жаль, что на инязе мое знакомство с Зарубиной и завершилось. Очень хотелось на ооновские курсы. Однако жизнь моя складывалась по-иному. Нельзя было тратить годы на совершенствование. Родители вышли на пенсию, болели, и я уехал переводчиком в иранское зарубежье на заработки. Хотя разговоры о поступлении «к Зарубиной» велись. Отец же знал по Нюрнбергу, где молоденькая Зоя переводила на важнейшем в истории международном процессе. Вспоминал, что на редких вечерах, устраиваемых советской делегацией, Зоя Зарубина прекрасно танцевала. На стене у нас среди разных картин и картиночек висел карандашный набросок художника Жукова, запечатлевшего многих участников того процесса. Отец танцевал с молодой женщиной, а моя мама, не без оснований



У Зои Васильевны Зарубиной было много наград — и боевых, и трудовых

папу ревновать, была почему-то уверена, что это та самая красавица. Жаль, но когда я уехал на несколько лет из дома, рисунок бесследно исчез.

Удивительно, но оказалось, что уже после института я был хорошо знаком с дочкой Зарубиной — Таней Козловой. Мы вместе подрабатывали переводчиками в наиболее «выездном» учреждении той страны — Спорткомитете СССР. Несколько раз выезжали с Татьяной в загранку, у нас были общие друзья. Но никогда, ни разу (опять генетика?) Таня не рассказывала мне, что она дочь Зарубиной, а отчим ее — знаменитый генерал Леонид Эйтингон, один из главных участников покушения на Троцкого, до и после войны разработавший и осуществивший тончайшие операции советской разведки. И попавший в тюрьму после развенчания Берии. Таня даже издала книгу с его письмами оттуда. Эйтингона, понятно, реабилитировали.

### В разведку с отчимом

Быть может, именно с отчимом в совсем юном семилетнем возрасте она выполнила



В Нюрнберге некоторые наши дотошнейшие корреспонденты знали: здесь Зарубина занимается не только переводами.

свое первое и очень серьезное задание. Эйтингон служил в Китае, когда в 1927-м на наше консульство напали местные и совсем не миролюбивые жители. Всех согнали в одно помещение. И Эйтингон, работавший под дипломатической крышей, тихо-нечко шепнул падчерице: попробуй пробраться в квартиру и вынести спрятанный там сверток. Зоя тихо-тихо выскользнула из столовой, добралась до квартиры в консульстве, где все было перевернуто китайцами вверх дном. Быстро отыскала оставшийся незамеченным сверток. И, спокойно пройдя мимо бдительных охранников с раскосыми глазами, отдала его Эйтингону. С пистолетом, завернутым в тряпье, семье стало спокойнее.

В принципе ничего необычного в том поступке не было. Разведчики всех стран и народов используют детей для прикрытия. Герои моих книг о разведке рассказывали, как помогали им малыши. Все-таки на людей с детишками или с колясками невольно и повсюду смотрят если не с умилением, то с определенной долей уважения. Потеря бдительности у контрразведки вполне объяснима. Некоторые, трудившиеся «под крышей» посольства или торгпредства, признавались, что частенько перевозили, передавали секретные документы, спрятав их в пеленки или в коляску. И это ни разу не давало осечки.

### Спортсменка, переводчица, разведчица

Росла Зоя спортивной. Понятно, тренировалась в «Юном динамовце». Предпочитала легкую атлетику, отлично бегала.

Училась хорошо и поступила в престижнейший до войны ИФЛИ — институт филологии, литературы и искусства имени Чернышевского, в 1941-м закрытый. Некий прообраз сегодняшнего МГИМО давал блестящее образование. К тому же английский она учила с детства: в Китае ходила в американскую школу, так что русский акцент был сразу отброшен.

А настала война, и после двух курсов ИФЛИ Зарубина твердо решила: только на фронт. Не пропустили кадровики — такими ценными кадрами разбрасываться нельзя. Она и до ИФЛИ мечтала о разведке. Но в семье отговорили: и так у нас слишком много разведчиков. Теперь же путь туда, а куда же еще, с английским, французским и немецким был открыт.

### Хозяйка из Тегерана-1943

Некоторые знающие люди убеждали меня, что на Тегеранской конференции ее не было. Слишком маленькой была тогда дочка Таня, как ее оставить. Но еще более знающие по моей просьбе заглянули в личное дело: точно была, но давайте без подробностей.

Миловидный лейтенант госбезопасности (кто б тогда это знал) Зоя Зарубина осуществляла связь между делегациями СССР, США и Великобритании. Общалась с британским премьером Черчиллем и главным образом с президентом США Рузвельтом, жившим в советском посольстве. Американцы считали ее некой хостессой, хозяйкой.

Переводами деятельность хозяйки, без лингвистических услуг которой ангlosаксам было не обойтись, никак не ограничивалась. Таковы уж законы сознательно выбранного профессионального жанра. Зарубина принесла пользу, что отмечено (и совсем недавно подтверждено) в ее послужном списке.

Приблизительно те же функции она выполняла на конференциях в Ялте, Потсдаме, на Нюрнбергском процессе. Правда, в Нюрнберге некоторые уже знали, что Зоя переводит в основном документы, интересующие нашу разведку.

### Схватка с немирным атомом

Но, конечно, Зоя Васильевна Зарубина занималась не только оперативной работой. А переводить-то кто будет? Вопрос встал ребром, когда из США, Великобритании и Канады потом пошли секретнейшие документы по атомной тематике, добытые разведкой.

Их переводу не обучали ни в каких академиях. И опытные технические переводчики приходили в отчаяние. Руководивший советским атомным проектом академик Курчатов, единственный, читавший все переводы, был недоволен. Почему ему на стол кладут галиматью? И Зарубина одной из первых, превозмогая раздражение, взялась за освоение неслыханной терминологии. Составила, так делают многие переводчики, свой собственный словарь. Побеседовала со специалистами рангом пониже курчатовского и хотя бы поняла, что и зачем.

Приходилось переводить на русский сотни и сотни страниц документов. Полагаю, Зоя догадывалась, что многие добытые в США шли через ее отца — резидента Василия Зарубина. От судьбы не уйдешь. Разведка должна была стать и стала семейным делом.

Но развернулась в СССР борьба с космополитизмом. В результате чистки из разведки ушла ее мачеха. В 1948-м отправили отдыхать родного отца. Затем пришел черед отчима: его посадили надолго. Зоя Зарубиной, преподавательнице языка в МГБ, предложили отказаться от Эйтингона. Ну и что? Подумаешь, отчим. Альтернатива: уход с работы. И Зоя Васильевна, не колеблясь, ушла.

Как мы знаем, она все равно победила. Преподавала. После нескольких лет не выездного затворничества разрешили командировки за рубеж. Она создала свою языковую школу: организовала курсы переводчиков ООН.

... Вот что припомнилось мне в инязе. Зою Васильевну там помнят. И не только там.

36



**Прибавка к стипендии  
Студентов-волонтеров  
поощряют материально**

## ракурс

РУКОВОДИТЕЛЬ проекта Общероссийского народного фронта «Профстажировки» Илья Семин предложил ввести ряд поощрений для студентов-волонтеров, которые участвуют в мероприятиях по борьбе с коронавирусом. В частности — повысить стипендии. В Госдуме оценили предложение и отметили, что «любая безвозмездная волонтерская помощь сейчас на вес золота», поэтому важно ее поддерживать.

# Мамина записная книжка

Как я стал волонтером

## ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

✍ Юрий Снегирев

Я решил стать волонтером. Позвонил по телефону «горячей линии». И мою заявку зарегистрировали под номером 27405. Вот это очередь! Жду день, второй, неделю. Вишу на линии. А в ответ: «Ваша заявка на рассмотрении». Тогда я взял старую мамину записную книжку и стал обзванивать ее подруг. Вдруг кому-то помочь нужна?

Мама умерла несколько лет назад. Да и подруги у нее в возрасте. Листал замусоленные страницы. Кто умер, о ком дети и внуки заботятся. Но все равно на том конце провода добрые слова.

Тетя Валя — баянистка. Мама с ней познакомилась в далекие 50-е. Обе работали в Доме отдыха «Холодная речка». Мама масовиком-затейником, а тетя Валя ей аккомпанировала. Потом выскочили замуж. Но жизнь текла. Дружба не то чтобы таяла, но блекла. Потом тетя Валя овдовела. А вскоре и сын погиб. И она осталась совершенно одна. В 80 лет это трагедия. Набрал.

— Ой! Сколько лет, сколько зим! Юрочка, я ведь тебя вот таким помню! Как жизнь, как здоровье? Я вот было на концерт собралась. У нас самодеятельный хор! Должны были выступать в самом Кремле! Но проклятый коронавирус все попутал. А сегодня приходил сотрудник. Принес булку хлеба и банку сметаны. Говорит, что больше в магазинах ничего нет. А мне греча нужна. Я ведь диабетик. Хоть килограммчик! И лимонов. Мне чай с сахаром нельзя. Она сказала, что они по тыще. Что? Привезешь? Дай бог тебе здоровья! Я денюжку приготавливаю...

Не знаю, где кончается совесть

Практика показала: хочешь помочь — не обязательно облачаться в волонтерскую форму

у этого соцработника, а где начинается лень. Пошел в ближайший магазин. Три сорта гречки. Лимоны по 299 рублей. Марокканские. Нагрузил пакет. Приехал в Кузьминки. В дверь не заходил. Хотя у меня маска, рисковать здоровьем тети Вали не стал. Она как увидела пакет, запричитала:

— Куда мне столько! Возьми денюжку!

Я летел вниз по лестнице. Еще чего не хватало!

Лариса Варгановна в прошлом гастроэнтеролог. Она лечила маму на Пироговке сколько себя помню. И меня осматривала частенько. Вместе семьями отдыхали на юге. Потом она овдовела. Как-то само собой перестали встречаться. На похороны мамы она не приехала — все болела. Страшно переживала.

— Юрочка! Да ты сам приезжай! Мне ничего не надо. Все есть. У меня сотрудник хороший. Правда, она сейчас заболела. Ну, если ты настаиваешь, то мне сегодня мандарины снились. И так их захотелось... Ну, еще лимончиков и гречки с мукой. А больше ничего.

И опять мне пытались всучить деньги. И опять я через маску врал по благотворительный фонд. А то она бы не взяла пакет. Я ее знаю.

Татьяне Васильевне 94 года. Это просто рекордсмен среди моих старушек. Войну встретила в Москве. Помнит страшную осень 1941-го. Потом эвакуация. Институт, где она училась на инженера. До пенсии работала на космос. Чертила там какие-то детали. Но без ее чертежей не полетел бы Гагарин. Удивительно ясный ум, когда тебе под сотню! Каждый день пишет в свой дневник, как прошел день. Никому его не показывает. Прячет под подушкой. Вот и езжу к ней на Ленинский время от времени. И мусор вынести, и что еще по хозяйству.

Все, о чем я пишу, — это никакая не заслуга. Обычный долг перед старшим поколением. Мой друг Паша снял квартиру в соседнем подъезде, чтобы не заразить свою престарелую маму. Дорого, зато безопасно. Носит и подкладывает под дверь молоко, мясо и сосиски. А видит ее только с балкона. Машет рукой и говорит слова поддержки по телефону. Очень трогательно.

Мы несемся по жизни, не обращая внимания на старушек. А сейчас самое время остановиться, оглянуться. Практика показала: если хочешь помочь, не обязательно облачаться в модную волонтерскую форму и регистрироваться на сайте. Достаточно посмотреть вокруг и найти применение своим добрым чувствам. Наверняка в вашем подъезде живет одинокая старушка, которой не то что в магазин сходить, мусор выбросить не под силу. Так что же мешает открыть старую записную книжку и набрать номер?



Адреса я взял из маминей записной книжки. Так и ездил по Москве и Подмосковию.

Рано или поздно мы победим злосчастный вирус. Но наша жизнь — неизбежно — станет немного другой. Или совсем другой. Заглянуть в ближайшее будущее мы попросили студентов МГИМО. И они сделали такие прогнозы. Как нам кажется — очень трезвые.

## Прощание с гордыней

### ОБЩЕСТВО

✍ Марта Анцишкина

Однажды утром человечество проснулось в мире, похожем на выдумку писателя-фантаста. В этом мире не летают самолеты, улицы пусты и безлюдны, а в больницах, не смыкая глаз, день и ночь дежурят врачи. Комфортная жизнь усыпила нашу бдительность, мы поверили в свое могущество и вновь наступили на любимые грабли. Вирус, поначалу казавшийся всем «обновленной версией гриппа», уже унес тысячи жизней, а ведь мы в самом начале пути. И теперь уже нельзя не признать печальную правду: мы не сильнее природы. Разделавшись с самоуверенностью, мы вспомним о том, чему абсолютно точно найдется место в «мире после

коронавируса» — о науке. Мы направим эти средства на развитие науки и медицины. Мы наконец поймем, что ключ к выживанию человечества — знания.

Интернет даже «брат» не нужно — он войдет в новый мир вполне заслуженно: в конце концов, если бы не он, «комфортная пандемия» была бы невозможна. Не было бы ни круглосуточных доставок продуктов, ни онлайн-консультаций у врача, ни работы на дому, ни дистанционного обучения.

В моей версии нас ждет хэппи-энд. Потому что мы возьмем с собой веру в лучшее.

Мы вдохновимся всеми, кто делал свое дело, не поддаваясь панике. Мы запоем, каково это — чувствовать, что ты не одинок, даже когда ты один, ведь с тобой весь мир.



Мир сдвинулся с места, и переживут этот сдвиг не все.

## Без пастушков порядка

### РАБОТА

✍ Тимур Меджидов

Мир на пороге большого открытия. Это будет невиданное доселе торжество эффективности. Все это про дистанционку — феномен, который перевернул жизнь многих. Благодаря дистанционным формам работы мы находим и открываем новую реальность. Она заставляет нас двигаться — нам, как детям, интересно, хочется пощупать, обжечься и показать себя. Кто-то быстро приспособился к изменившимся условиям среды и смог выжать максимум плюсов из того, что отныне не нужно тратить время в дороге на работу или учебу и обратно — теперь достаточно встать с кровати, включить свой электронный девайс и присту-

пить к выполнению спускаемых поручений. Но есть и те, кто переживает сейчас один из самых тяжелых периодов в своей жизни. Этим людям, привыкшим к устаканившемуся ритму жизни, не хватает «рычажков сверху», которые до этого выступали в роли своеобразных пастушков порядка. Теперь такого внешнего контроля нет, что в совокупности с низким уровнем самоорганизации может привести к плачевным последствиям — люди, не выдержавшие испытания под названием ДИСТАНЦИОНКА, попросту начинают терять работу.

И в будущем выживет тот, кто производительно. Времена бесчисленных ежечасных «перекуров» постепенно уходят в прошлое. Самоорганизация — вот X-фактор работы в удаленном формате.

# еда



## Антивирусная диета Особенности питания на карантине

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи разработал схему питания в условиях самоизоляции. Основа диеты — нежирное мясо и рыба, зерновой хлеб, овощи и фрукты. А вот употребление жиров, сахара, газированных напитков и соков, мучных изделий эксперты советуют резко ограничить. Питаться лучше по уже знакомому многим принципу: часто, но малыми порциями.

# Вирус маслом не испортишь

Чем помогут организму имбирь, лимон, чеснок и «Швепс»



### МИФЫ

Татьяна Карабут

Россияне активно ищут способы профилактики и лечения коронавируса народными методами. Сначала на слухах о «чудодейственной силе» в 10 раз подорожал имбирь. За ним робко потянулся лимон. Теперь появились слухи о том, что на работу легких благотворно влияет сливочное масло. И оно, родимое, уж точно спасет нас от китайской заразы.

Утверждения о чудодейственности хоть имбиря, хоть лимона, хоть какого-то другого продукта, которые якобы способны исцелить нас от коронавируса, — только маркетинговый ход. Нет ни одного пищевого продукта, который сам по себе способен защитить нас от вируса, утверждает Дмитрий Никитюк, директор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор. Так, чеснок от коронавируса полезен разве что тем, что от его острого запаха люди не подходят друг к другу ближе 1,5–2 метров, шутит профессор. Другое дело, что и в чесноке, и в лимоне, и в имбире есть различные биологически активные соединения, которые для нашего организма полезны. В этом плане их поступление в организм оправданно и целесообразно. «Но панацеей, средством, которое способно противостоять инфекции, ни один из этих пищевых продуктов, конечно же, не является», — подчеркивает Дмитрий Никитюк.

Чеснок, имбирь, куркума, лимон действительно полезны для укрепления иммунитета, соглашается профессор ФМБА России, врач персонифицированной медицины Маргарита Королева. Например, корень имбиря содержит витамины группы В, витамин С, внушительное количество кремния, бора и йода, много меди. Имбирь содержит сесквитерпен — вещество, способное подавлять рост вирусов. Кроме того, имбирь содержит все незаменимые аминокислоты.

Лимон является неплохим источником витамина С и хорошо поддерживает работу иммунной системы. Плоды лимона используют при простуде, гриппе как мочегонное, успокаивающее, антибактериальное средство. Все части растения, плодов лимона, его масло обладают антиоксидантными свойствами. Очень важно, что лимон, несмотря на его кислый вкус, ощелачивает организм, а в условиях щелочной среды активность вирусной инфекции существенно снижается.



Ни один пищевой продукт сам по себе не может защитить нас от вируса.

Чеснок является натуральным антибиотиком (в составе содержится аллицин), убивает большое число разнообразных бактерий, вирусов и паразитов уже на уровне кишечного тракта, регулирует здоровье микробиоты и, соответственно, повышается степень обороны организма. Будучи серосодержащим продуктом, чеснок поддерживает функцию естественной детоксикации организма на уровне работы наших генов, увеличивая способность организма противостоять вредным воздействиям окружающей среды. Чеснок богат селеном. Являясь сильным антиоксидантом, он повышает сопротивляемость орга-

низма неблагоприятным факторам среды, вирусам, защищая нас тем самым от различных заболеваний. Чеснок полезен для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов.

Сливочное масло тоже полезно для организма. Структурные компоненты легких состоят в основном из жира, как и все клеточные мембраны организма, поясняет Маргарита Королева. Отсутствие жиров в составе питания приведет к клеточной гипоксии, то есть действительно может наблюдаться снижение усвоения кислорода в легких. Однако это не значит, что в период пандемии необходимо постоянно налегать

на сливочное масло. Животные жиры обязательно должны быть в рационе. Но их избыток, особенно в сочетании с сахаром или солью, может привести к избыточному весу и снижению иммунитета. Что в долгосрочной перспективе отразится на здоровье сердечно-сосудистой системы. «Жиров должно быть нормальное, адекватное количество, причем преимущественно растительных, поэтому постоянное употребление

Имбирь содержит вещество, способное подавлять рост вирусов

сливочного масла — не более чем миф, вызванный пандемией COVID-19», — убеждена Маргарита Королева.

«Если мы берем кусочек черного бородинского хлеба, намазываем его тоненьким слоем масла да с селедочкой, то это очень полезно и приятно. Это действует на лимбическую систему — совокупность образований головного мозга, который контролирует нашу эмоциональную деятельность. У нас возникают положительные эмоции», — поясняет Дмитрий Никитюк.

В последнее время появился еще один народный рецепт борьбы с коронавирусом — с помощью «Швепса». Дело в том, что при его производстве используется хинин, который считался одним из средств против малярии, поясняет врач-диетолог Ирина Лизун. И поскольку сейчас в мире тестируют лекарство против коронавируса на основе противомалярийных препаратов, вероятнее всего, из-за этого люди решили, что «Швепс» может вылечить коронавирус, предполагает Ирина Лизун. «Но это очень сильно притянуто за уши», — уверена диетолог.

Иммунная система — сложный внутренний механизм, требующий большого количества ресурсов. И только употреблением имбиря или чеснока и лимона серьезно ему не помочь, резюмирует Маргарита Королева. По ее словам, для стимуляции защитных сил организма и активизации клеток для борьбы с вирусом необходим целый комплекс мер, в который входят правильное питание, хороший сон и режим дня, отсутствие серьезных и постоянных стрессовых ситуаций, правильный режим физической активности и пребывания на свежем воздухе.





**Стихов не будет**  
Исполнилось 90 лет со дня самоубийства Маяковского

ВПЕРВЫЕ за долгие годы музеем поэта не будут организованы встречи почитателей Маяковского и посещение могилы на Новодевичьем кладбище, чтение стихотворений у памятника на Триумфальной площади. Но с 14 апреля на странице музея в социальных сетях выкладываются связанные с гибелью поэта фотоматериалы и документы — такие как написанное за два дня до смерти прощальное письмо и обращение Лили Брик к Сталину.

# Так играть — безнравственно

Что Юрий Андропов нашептал Олегу Табакову

**ПРОЧТЕНИЕ**

«Мечта о театре: моя настоящая жизнь» так называется только что вышедший в АСТ двухтомник воспоминаний Олега Табакова. Свою «настоящую жизнь» великий артист Табаков описывает в книге так же, как и играл на сцене, — легко и талантливо. Вот несколько фрагментов из книги.

\*\*\*

Отец совершенно не переносил невежества. Раз, еще до войны, мы с ним пошли в парикмахерскую. Поскольку своим обаянием он «доставал» буквально всех дам, среагировала на него и парикмахерша, тут же начав кокетничать с отцом через меня:

— Мальчик, как тебя зовут? — Меня зовут на «лэ». — Лева? Леша? Леня?! — Олег... — Так «Олег» — это на «а», а не на «лэ»!

Улыбка мгновенно исчезла с отцовского лица — дальнейшее продолжение даже такого легкого и безобидного флирта стало для него невозможным...

\*\*\*

Занятия в драмкружке происходили на фоне моих детско-юношеских записей типа «Пионерской зорьки» на саратовском радио вместе с девочкой по имени Нина Бондаренко. В день похорон Сталина я вместе с Ниной выступал на панихиде в Саратовском театре оперы и балета, читал эпитафии советских поэтов. Монтаж длился пятьдесят минут. Люди в зале с короткими интервалами падали в обморок и выносились под ручки вон. Не выдерживали их организмы всей глубины переживаний. Я же был готов радоваться его смерти. И не только не плакал, но блудливо и глумливо опускал глаза, выступая на сцене и доводя людей до потери чувств. Было упоение от того, что мы читаем так, что они брыкаются.

Говорят, вся страна победившего социализма рыдала в тот день. Независимо от индивидуальной меры понимания истинного положения вещей. Я не рыдал, но был взволнован. Идеология ведь действует на уровне бессознательного. Разум тут бессилён, и всем правит истерия.

\*\*\*

В фильме «Гори, гори, моя звезда» мой персонаж Искремас демонстрировал, как надо танцевать. Пожалуй, мне вполне удался этот артистический обман. Я, человек незнакомого с хореографией, в этой картине показываю сложные синкопированные «па», причем в определенном стиле, с некоторой долей вульгарности, потому что мой герой хочет поставить утрированный танец. И все это — плод всего лишь нескольких репетиций с замечательным хореографом Анной Редель.

Искусство показа заключается в том, что, когда ты показываешь, тебя «несет», ты делаешь все так профессионально и естественно, что возникает полная иллюзия отточенного опытом умения. Все вокруг решают, что ты крупный специалист в этой области. А ведь на самом-то деле ты просто делаешь вид. Я, бывает, вру своим ученикам, что знаю, как это делать. Совру, потом показываю — и откуда что берется? Из подсознания, очевидно. Все это чушь собачья, когда говорят: пережили, мол, сам, а потом покажи ученику. Невозможно пережить все. И невозможно знать все. Но у актера есть верный компас — интуиция.

\*\*\*

Воспитание артистов происходит не только на сцене. Лично я в нашем Подвале начал с... сортира. Обыкновенного нашего сортира, которым пользовались не только артисты, но и зрители.



РИАНОВОСТИ

В фильме «Гори, гори, моя звезда» Олег Табаков читал, и танцевал в роли «народного актера» Искремаса.

Несколько дней подряд я, а затем Гарик Леонтьев драили его, дабы показать студентам, не привыкшим к чистоте отхожего места, что это не менее важно, чем все остальное, потому что театр — наш дом и относиться к нему надо соответственно. С того момента стир стал неотъемлемой частью забот студийцев, доводивших его состояние до распространяющей благоухание дезодорантов стерильности. В «теплой» комнате мы устроили так называемую трапезную, где стояли странные диваны-колымаги с кожаными сиденьями и деревянными рамами с серпами и молотами. На них мы сидели и пили сладкий чай с булками. Велся журнал дежурных, отвечающих за порядок и чистоту в студии на Чаплыгина, а также постоянное наличие горячего чая и свежего хлеба.

\*\*\*

При всей растражированности «Семнадцати мгновений весны» я очень ценю работу в этой картине. После первого просмотра меня отвел в угол Ю.В. Андропов и почти прошептал: «Олег, так играть — безнравственно».

Я считаю главным достоинством этой картины другой взгляд на врага. До этого

во всех фильмах немцы были идиотами, в основном бегающими по избе с криком: «Матка — курка, яйка!» А мой отец, умный, красивый, перворазрядник по теннису, лыжам и шахматам, все никак не мог победить этих дураков. Что-то здесь было не так. Татьяна Лиознова подняла уровень немцев и тем подняла значимость народного подвига. Мы воевали с нелюдьми, но с мозгами у них все было в порядке. И не только с мозгами.

Консультантом на картине среди других генералов был такой полковник Колхиани. Снимали сцену, когда мы с артистом Лановым в роли генерала Вольфа и двумя стенографистками должны войти в бункер к Гиммлеру. Колхиани молчал, молчал, а когда мы ринулись в бункер, сказал: «Нет, это невозможно. Они были интеллигентные люди, они женщин вперед пропускали». Потом мне племянница Вальтера Шелленберга открытку прислала, где было написано: «Спасибо Вам, что Вы были так же добры, как был добр дядя Вальтер».

**▶ ЧТО ЧИТАЕТ ЗВЕЗДА**

«Эх, динамитцу бы сюда...»

**Екатерина Мечетина**  
пианистка, заслуженная артистка РФ

Читаю уже вторую книгу из толстовской серии Павла Басинского и, скажу вам, — впервые встречаюсь с исследовательской литературой, читающейся как абсолютная беллетристика. Интересная, на мой взгляд, и специалистам, и людям, одолевшим некогда только «Войну и мир».

Вот пришел однажды Лев Николаевич в Румянцевскую библиотеку и, прохаживаясь вдоль шкафов с книгами, мечтательно произнес: «Эх, динамитцу бы сюда!» Бедный директор — между прочим, философ Николай Федоров! — просто задрожал от негодования. А ведь это как раз о том, что Толстой вскоре после «Войны и мира» начал отрицать барскую и книжную культуру! Писатель «в полный рост», картинок не надо — и такие эпизоды идут в книге «Бегство из рая» один за другим. Очень интересно, как будет описан финал на станции Астапово. В свое время, как член Совета по культуре при президенте, участвуя в голосовании по Госпремии, я выбрала Басинского. И жду его новых книг.



## Домашнее чтение

**ДОСУГ**

Помочь нам провести карантин взяли крупнейшие отечественные книжные интернет-магазины, предоставив сидящим в самоизоляции либо бесплатную подписку, либо свои спецпредложения.

Самым привлекательным тут выглядят условия книжного сервиса MyBook, предлагающего читателю свои фонды в 2019-м, составляющие 150 000 книг и 11 000 аудиокниг.

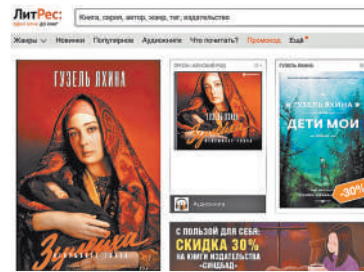
Чтобы попасть в них, необходимо:

- ▶ **Набрать в строке поиска MyBook**
- ▶ **На первой же открывшейся странице вы увидите строку поиска с уже набранным промокодом STAYHOME**
- ▶ **Просто нажимаете кнопку «активировать» внизу страницы**
- ▶ **Открывается список книг, вы нажимаете на интересную вам**
- ▶ **Рядом с открывшейся обложкой жмете на табличку «читать онлайн» — и читаете.**

**▶ ПОДРОБНОСТИ**



Получить доступ ко всей гигантской библиотеке MyBook можно и просто наведя камеру своего смартфона на этот Qr-код.



Книжный магазин ЛитРес сделал существенную скидку на сотни книг, которые можно скачать в аудиоформате или как текст, а также открыл бесплатный доступ к 50 тысячам произведений из своего каталога.

Чтобы попасть в него, вам необходимо:

- ▶ **Набрать в окне поиска «Литрес. Библиотека»**
- ▶ **Вверху страницы кликнуть на слово «промокод»**
- ▶ **На открывшейся странице набрать в окошке слова GIFT\_STAYHOME и «активизировать»**
- ▶ **Нажимаете на возникшую между вами обложку, а потом слова «взять себе». Берете и читаете.**

**▶ ПОДРОБНОСТИ**



Если вам не хочется нажимать пальцами на экран или стучать по клавиатуре, вы можете просто воспользоваться этим Qr-кодом.

# К СЛОВУ



**Дни хорошие и не очень**  
**Геомагнитная обстановка**  
**и природные аномалии**

По долгосрочному прогнозу лаборатории рентгеновской астрономии Солнца ФИАН, возмущение магнитосферы возможно 17–18 апреля, а магнитная буря — 15 апреля. Приятные апрельские дни (по данным астрологов) 19, 24 апреля. Лавиноопасно в горах Краснодарского края, Алтая и Адыгеи. В Карачаево-Черкесии гроза и ветер до 22 м/с. Снег в Вологодской области, заморозки в Северной Осетии и Московском регионе.

## Учитель словесности

Многие его ученики до сих пор не догадываются, что литературу им преподавал настоящий русский поэт

### КАЛЕНДАРЬ ПОЭЗИИ

✍ Дмитрий Шеваров

Виктор Смирнов родился 12 апреля 1957 года.

Его первое детское воспоминание: как в свой четвертый день рождения он с отцом идет по Свердловску в магазин за конфетами и тут...

...вдруг со стороны парка Павлика Морозова побежала толпа мужиков с флагами, они пели, плясали, обнимались, подпрыгивали. Я спросил: «Папа, это война началась?» — «Нет, сынок. Это летчик полетел в космос».

Виктор стал учителем, всю жизнь учил детей русскому языку и литературе.

Поэзии служил в затворничестве. Почти не печатался. Лавров не искал. Читателей имел только в ближнем круге. Писал от руки чернильной ручкой в больших коленкорных тетрадах. Собирал стихи в рукописные книги, переплетал в нескольких экземплярах. Один экземпляр оставлял у себя, другие дарил трем-четырем друзьям.

«Митилена», «Светлые вариации», «Сирень», «Соляной столб», «Таяние флоксов», «Дымка Севера» — все это названия его рукописных книг. Последней стала книга «Светлячок».

Одним из любимых его поэтов был Батюшков. Многие их роднило: поэтика, строй души, неприязнательность в быту, вера в святость слова. Вслед за Батюшковым Виктор мог бы повторить: «Всего же горестнее быть оторванным от словесности, от занятий ума, от милых привычек жизни и от друзей своих...»

Спасибо друзьям Виктора: недавно в Екатеринбурге вышло полное собрание стихотворений Виктора Смирнова\*.

Предисловие к книге написал поэт Олег Дозморов. Вот что он вспоминает: «Виктор — обаятельнейший человек, внешностью напоминавший артиста Буркова, говорил языком переписки Пушкина с Вяземским, со всеми этими «душа моя», «жив курилка» и «на короткой ноге». Себя называл байбаком. Стихотворения — пьесами. Это не было стилизацией или манерностью — Витя там, в том времени, жил. Каждый раз, когда я к нему приходил, он дарил мне какую-нибудь книгу... Витин дом был домом культуры, разговоры и стихи под его крышей — Древней Грецией, родиной поэтов... Витя никогда не выдумывал себе мужских доблестей и тем разительнее отличался от суперменства свердловских поэтов. Он не ломал столешниц ударом руки, не прыгал на спор с третьего этажа, но всегда искренне восхищался подвигами других, тушевался и заранее словно исключал себя из соревнования. Он был тот, кто есть — школьный учитель и поэт Божьей милостью...»

Виктор признавался: «Пишу, как Бог на душу положит...»

\* Виктор Смирнов. Полное собрание стихотворений. Екатеринбург — Москва, «Кабинетный ученый», 2020.



Виктор Геннадьевич Смирнов — школьный учитель и поэт Божьей милостью.

### ИЗ СТИХОВ ВИКТОРА СМИРНОВА

\*\*\*  
 Она, она, весна в грязи  
 и с запыленными глазами.  
 Мешочек, спрятанный от зим,  
 мы вынули и развязали.

А там была любовь к весне,  
 хотя невелика в объёме.  
 И стало веселее с ней  
 на улице, а пуще дома.

И не желать январских дней,  
 ни снегового их совета,  
 а думать о весне — о ней,  
 и обмахнуться вербной веткой.

\*\*\*  
 Лета маленькие своды  
 мы прошли как просто арку.  
 Мёрзлая сейчас погода,  
 лишь листва горела ярко,

Не в костре, а в впечатленьи  
 В глубине души воздушной;

Так сезонное горенье  
 Напугало нашу душу.

Долгая зима. Как долго  
 она длится, Боже, Боже!  
 Словно сны на верхней полке  
 сзябнувшей гусиной кожей.

\*\*\*  
 Включили свет — через листву  
 так это трогательно, право;  
 и ветра на балконе звук  
 и волноватый и неправый.

Теперь не та уже слеза,  
 она случайней и обильней,  
 и заглянуть тебе в глаза  
 легко через четыре мили.

Ты заболела, милый друг,  
 пройдет всё,  
 будет всё как прежде,  
 не разнимая наших рук,  
 мы выйдем на бульвар Надежды.

## Вне власти Алкоголя

НЕ ВЫЛЕТЕТСЯ ЛЕГКАРСТВОМ  
 ООО «ТОРГКОМПЛЕКТ» ОГРН 116/7746440102 109390. Москва, ул. Юных ленинцев, 25. БАД. Реклама

Даже в самом страшном сне не могла себе представить, что в мою семью придет такая беда. **Сын единственный, надежда моя на спокойную старость — пьян.** Со мной ругается, а сноха постоянно с синяками ходит. Внуки все это видят. Беда... А соседку сын вообще смертным боем колотит, пенсию отнимает и пропивает. Поплакали мы с ней вместе и решили послушать нашу знакомую, у которой тоже такая проблема была.

Обратились мы по телефону, который нам дала знакомая. Там рассказали о новом средстве «АлкоДозамин», который вызывает стойкое отвращение к спиртному. Его можно добавлять в еду незаметно.

Теперь в наших семьях мир и покой. Пусть и Вашу семью такая проблема больше не беспокоит. Желаем вам счастья! **Звоните по телефону:**

**8-800-100-93-53**  
 работаем без выходных и праздничных дней

Возможно анонимное применение,  
 звонок бесплатный  
 Опасайтесь подделок

## 15 апреля — 21 апреля

### ГОРОСКОП

#### Овен

Неделя потребует организованности и дисциплины. Хотя эти качества вам характерны, планировать будет нелегко.

#### Телец

Даже те из вас, кто называет себя прагматиками, могут в начале недели обнаружить в себе творческие задатки.

#### Близнецы

Середина недели может оказаться довольно напряженной. Очень важно не давать никаких поводов для ревности.

#### Рак

Отличный период, чтобы завести новых друзей или пополнить круг полезных знакомств.

#### Лев

Не исключено, что многие из вас пересмотрят свои стратегические цели или методы их достижения на этой неделе.

#### Дева

Обаяние и умение подать себя будут исключительно важны в первой половине недели. Не жалейте сил и средств на то, чтобы выглядеть совершенством.

#### Весы

Постарайтесь не утомить окружающих и не сообщать того, чего сообщать не следует.

#### Скорпион

Люди старше и влиятельнее вас будут очень к вам благосклонны. Велика возможность получить поддержку, отличный совет.

#### Стрелец

В начале недели есть риск быть понятыми неправильно. Вторая половина благоприятнее.

#### Козерог

Жизнь может подкинуть вам задачку, над которой в начале недели придется поломать голову.

#### Водолей

Ваши слова и поступки могут опережать мысли на этой неделе. Постарайтесь привести их скорости в соответствие.

#### Рыбы

Помимо вашей воли в начале недели вы можете оказаться в роли утешителей или посредников в разрешении конфликтов.

Подготовила  
 Елена Шмелева



Пишите Дмитрию Шеварову:  
 dmitri.shevarov@yandex.ru  
 Календарь поэзии на сайте  
 rg.ru/plus/poezia

# сканворд, викторина, sudoku

♦ Домработница сообщила, что теперь работает удаленно. Будет звонить и говорить, что делать.  
♦ Я у жены замечательный муж. Но и у нее ко мне куча замечаний.

♦—Выходи за меня!—А сейчас нельзя никуда выходить.  
♦—Доктор, у меня слабость и насморк.—Значит, ты слабак и сопляк!

♦ Институт незаконченных исследований доказал, что трое из десяти...  
♦ Закрой холодильник. Ты не голоден, тебе просто скучно.

## СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9, так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и каждом из девяти блоков, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Предлагаем вам два варианта.

1 ЛУЧШЕ НЕ БЫВАЕТ  
«... ОТ КВАРТИРЫ, ГДЕ ДЕНЬГИ ЛЕЖАТ»  
«ЕДИНСТВЕННОЕ ЧИСЛО» ОТ СЛОВА «КУДРИ»  
ОРДЕНСКАЯ ПЛАНКА  
«ВОЛШЕБНЫЙ», «СКАЗОЧНЫЙ» И «БОЖЕСТВЕННЫЙ» ОДНОВРЕМЕННО ОСТРОВ ДЛЯ ДРЕВНИХ РИМЛЯН  
ВЕЩЕСТВО ДЛЯ «БОРЬБЫ С РАДИАЦИЕЙ»  
ТЕСТ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА  
УСПОКОИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКА  
«ЛАДНО, Я ЗАЙДУ В 10 И ПРИВЕДУ ТЕБЯ В ...» (ИЗ КОМЕДИИ «ТУТСИ») ЗАПУТАВШАЯСЯ В ПАУТИНЕ  
КАКОЙ СЕРГЕЙ СКОЛОТИЛ МИЛЛИАРДНОЕ СОСТОЯНИЕ, СТАВ СОСНОВАТЕЛЕМ КОМПАНИИ GOOGLE?  
ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКА  
АРТИСТКА У ЮРЬЯ ЮЛПАЧЕВА  
КАКАЯ ТАБЛЕТКА ОТ ЗУБЕ ПОМОГАЕТ?  
КТО ЧАЩЕ ВСЕХ В ИСТОРИИ ВЕЛ ЦЕРЕМОНИИ ВРУЧЕНИЯ ПРЕМИИ «ОСКАР»?  
КТО К ШЛЕЙФУ ПРИСТАВЛЕН?  
НЕДУХ ИНТЕЛЛИГЕНТНОГО СОСЕДА ИЗ РАССКАЗА «ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО  
«ДАВНО ИЗВЕСТНО, ЧТО ЧЕМ УДАЛЕННЕЕ ОТ СТОЛИЦЫ, ТЕМ БЛИЖЕ К БОГУ» (РОССИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ)  
СПОСОБ ОТСТОЯТЬ СОБСТВЕННУЮ ПРАВОТУ  
КАК ПИОНЕРЫ «ЧЕСТЬ ОДАВАЛИ»?  
3 КОМПЬЮТЕРНЫЙ ТАРАМАН  
ЧЬЯ «МОНОТОННАЯ СИМФОНΙΑ» УПОМЯНУТА В РОМАНЕ «ПРОИСХОЖДЕНИЕ»?  
КТО ИЗ ГЕРОЕВ НИКОЛАЯ ЛЕСКОВА ОТКАЗАЛСЯ ЖИТЬ СРЕДИ АНГЛИЧАН?  
ТРУЖЕНИЦА ДЕТСКОГО САДА  
... ДОКЛАДА НА КОНФЕРЕНЦИИ  
НАРОД, ЧЬИ ВОИНЫ СТАЛИ ОСНОВОЙ АРМИИ НАЕМНИКОВ У АЦТЕКОВ  
«ПОСВЯЩЕННОЕ БОГУ» МУЖСКОЕ ИМЯ  
«ПРОВОЗД ТОВАРОВ» ЧЕРЕЗ ГРАНИЦУ  
«СЛИВОЧНАЯ ТЯНУЧКА»  
КТО В ВЛЮБЕ ДЕТОК ПРИНОСИТ?  
ПЕРВЫЙ ИЗ ПРОРОКОВ-ПИСАТЕЛЕЙ  
«АРГУМЕНТ», ЧТОБЫ ВЫПИТЬ

простой

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

сложный

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

**Ответы на сканворд**  
По горизонтали: Идеал | Колодка | Бенчмарк | Диабет | Кошка | Хоуп | Акунии | Писк | Васильева | Спор | Жюри | Глюк | Валувт | Оттоми | Левшия | Няня | Тема | Назар | Ирис | Тост.  
По вертикали: Корвалол | Бешенство | Анальгин | Ключ | Ярушин | Муха | Долина | Кляйн | Плаж | Аист | Капри | Ввоз | Локон | Амос | Дезактиватор | Салют | Брин | Тренировка.

Ответы на sudoku

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

## Викторина

Мы предлагаем нашим читателям прочитать каждый из вопросов и выбрать один из трех вариантов с правильным ответом.

1 Запах цитрусовых положительно воздействует на психическое состояние человека, помогая справиться с депрессией. Какой из плодов этого «семейства» назвали «виноградным фруктом»?  
а) Грейпфрут. б) Апельсин. в) Помело.

2 Установлено, что именно это растение значительно лучше любых других своих собратьев адсорбирует ионы тяжелых металлов. Даже создан проект программы засадки им городов с особо загрязненной атмосферой. О каком растении речь?  
а) Одуванчик. б) Хмель. в) Дурман.

3 Существуют уникальные пауки-гладнаторы, которые сначала сооружают паутину в виде квадрата и держат ее внатяжку между двух передних лап. Когда же жертва

приближается, они буквально накрывают ее резким броском своей сети. Где они обитают?  
а) Австралия. б) Африка. в) Евразия.

4 Известно, что плотность воды в твердом состоянии меньше, чем в жидком. Какой единственный среди элементов таблицы Менделеева обладает подобной особенностью?  
а) Теллур. б) Неодим. в) Висмут.

5 Ордена Подвязки, Золотого Руна и Святого Духа одновременно могли носить

исключительно особы королевской крови. Однако Александр Дюма наградил ими одного из своих героев. Кого конкретно?  
а) Граф Монте-Кристо. б) Атос. в) Дюжлио Мазарини.

6 Экспедиция Роберта Скотта к Южному полюсу в 1912 году погибла из-за незнания законов химии. Топливные баки запаяли металлом, который при низких температурах превратился в труху. Что за металл стал «невольным виновником» трагедии?  
а) Свинец. б) Медь. в) Олово.

7 Активистка Шура из «Служебного романа» купила бронзовую скульптуру огромного крылатого коня. Но он засветился еще в одном культовом фильме. Каком?  
а) «Двенадцать стульев» б) «Бриллиантовая рука» в) «Не может быть».

8 Самый древний в мире флаг был изготовлен примерно пять тысяч лет назад. Из какого материала его сделали?  
а) Дерево. б) Металл. в) Кожа.

Ответы  
1. Металл  
2. Неиллидр  
3. Доло  
4. Австроп  
5. Хмель  
6. Грейпфрут

МАТЕРИАЛЫ ПОДГОТОВИЛ ИП ОЛЕГ ВАСИЛЬЕВ

УЧРЕДИТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ С 11 НОЯБРЯ 1990 ГОДА

<p>Главный редактор «Российской газеты»: ВА. ФРОНИН Заместитель главного редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска: Б.В. ГОЛКИН Адрес редакции и издателя: ул. Правды, д. 24, стр. 4, Москва 125993 Телефон: 8 499 257 5650 Факс: 8 499 257 5892 Адрес в Интернет: www.rg.ru</p>	<p>Генеральный директор ФГБУ «Редакция «Российской газеты»: ПА. НЕГОИЦА Распространитель: ул. Правды, д. 24, стр. 4, Москва 127137 АО «Издательство «Российская газета» Телефон: 8 499 257 5362 Факс: 8 499 257 51 22 Подписные индексы: на год — 10042 на полгода — 32185, 50202, 15588, П1107, П1265, П15919 Комплекты — 17991, 40913, 40942 Контакт-центр по подписке и доставке 8 800 100 1113 (звонок бесплатный по России)</p>	<p>ЗАКАЗЫ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ: тел./факс 8 495 786 6782, 8 495 786 6787, 8 499 257 3752 reklama@rg.ru Справки по подписке и доставке: тел. 8 800 100 11 13 (звонок бесплатный), по розничным продажам 8 499 257 40 23 Справки по вопросам экономики: тел. 8 499 257 5380, esopotnic@rg.ru; политики: тел. 8 499 257 5970, politika@rg.ru; официальных публикаций: тел. 8 499 257 5396, official@rg.ru; международной жизни: тел. 8 499 257 5903, forein@rg.ru; региональной сети: тел. 8 499 257 3603, zubkevich@rg.ru; телерадиопрограмм: тел. 8 499 257 5750, vrg@rg.ru; спорта: тел. 8 499 257 5045, sport@rg.ru; о публикациях: тел. 8 499 257 5256, biblioteka@rg.ru; общества: society@rg.ru; новостей: тел. 8 499 257 5348, hotnews@rg.ru; культуры: тел. 8 499 257 5113, culture@rg.ru</p>	<p>Отпечатано в типографии АО «Трайп Принт Москва» 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, д. 58 Время подписания в печать: по графику 20:00 фактически 20:00 Дата выхода в свет: 15.04.2020 г. Свободная цена ТИП. № 1005 1 2 3 4 5 6 7 8</p>	<p>РЕГИОНАЛЬНЫЕ ФИЛИАЛЫ ФГБУ «РЕДАКЦИЯ «РОССИЙСКОЙ ГАЗЕТЫ» В ГОРОДАХ: Архангельск (8182) 20-40-59 arh@rg.ru; Барнаул (3852) 66-72-37 alba@rg.ru; Бишкек (10996312) 300-142 bishkek@rg.ru; Благовещенск (4162) 59-20-65 amur@rg.ru; Владивосток (4232) 22-34-89 prim@rg.ru; Волгоград (8442) 92-35-08 vlg@rg.ru; Воронеж (473) 250-23-05 voronezh@rg.ru; Екатеринбург (343) 371-24-84 ural@rg.ru; Иркутск (3952) 28-83-82 irkutsk@yandex.ru; Казань (843) 264-42-37 kazan@rg.ru; Калининград (4012) 53-10-10 zapad@rg.ru; Кемерово (3842) 35-40-59 krmr@rg.ru; Краснодар (861) 259-21-11 kuban@rg.ru; Красноярск (391) 274-60-49 krasn@rg.ru; Мурманск (8152) 60-74-24 murtansk@rg.ru; Нижний Новгород (831) 216-05-95 nnov@rg.ru; Новосибирск (383) 223-80-29 sibir@rg.ru; Омск (3812) 25-80-15 omsk@rg.ru; Пермь (342) 236-56-55 perm@rg.ru; Ростов-на-Дону (863) 261-91-41 rostov@rg.ru; Санкт-Петербург (812) 449-65-45 srb@rg.ru; Самара (846) 242-69-24 samara@rg.ru; Саратов (8452) 27-15-37 saratov@rg.ru; Симферополь (0652) 60-02-13 simferopol@rg.ru; Ставрополь (8652) 28-48-02 stavropol@rg.ru; Тюмень (3452) 35-24-94, (3452) 35-25-11 zs@rg.ru; Уфа (347) 276-42-60 ufa@rg.ru; Хабаровск (4212) 31-62-00 habarovsk@rg.ru; Челябинск (351) 727-73-33 chel@rg.ru; Южно-Сахалинск (4242) 43-20-69 sakhalin@rg.ru; Якутск (4112) 42-56-00 sakha@rg.ru</p>	<p>© ФГБУ «Редакция «Российской газеты». Все права защищены. • Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. • Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. 8 499 257-56-50 • Рукописи не рецензируются и не возвращаются. • За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. • За текст, опубликованный под знаком «Реклама», несет ответственность рекламодатель. • В региональные выпуски газеты редакцией могут быть внесены изменения. • Дизайн газеты: Анатолий Гусев, Денис Ландин</p>
--	--	--	--	---	--