



## Сергей Собянин: Продолжаем снимать ограничения после пандемии

### ДЕНЬ МЭРА

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о новом этапе снятия ограничений в столице. Подробности отражены в его указе и расписаны на страницах личного блога в интернете.

По словам главы города, «после нескольких месяцев режима самоизоляции Москва постепенно вернулась к обычному ритму жизни». — В мае-июне были открыты магазины и службы быта. Летние веранды ресторанов и кафе полны людей. Горожане активно занимаются спортом и выходят погулять в парк, — напомнил Сергей Собянин. — Вновь заработал бизнес, миллионы людей вернулись на свои рабочие места или нашли новую работу. Соблюдая необходимые меры предосторожности, мы успешно провели важнейшие общероссийские

мероприятия — парад Победы 24 июня и голосование по поправкам в Конституцию. Мэр подчеркнул, что «каждый этап отмены ограничений сохранил в себе элементы непредсказуемости и риска». — Но жизнь доказала, что ситуация оставалась управляемой, а риск был оправдан, — написал он. По его данным, новых вспышек заболеваемости COVID-19 не произошло. — Пандемия продолжает отступать, — продолжил Сергей Собянин. — По сравнению с максимальными уровнями начала мая количество выявляемых случаев заражения сократилось примерно в 10,7 раза. Мэр заявил, что уже отменяются ограничения на очную работу образовательных учреждений. Студенты вновь могут посещать вузы, абитуриенты и выпускники — сдавать экзамены в очной форме. — При этом выбор формы проведения испытаний — в очном или дистанционном вариан-



16 июня 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения летней веранды одного из столичных кафе. Они заработали после недавнего снятия ряда ограничений

те — остается за Минобрнауки России и администрациями вузов, — уточнил Сергей Собянин. — Отменяется запрет на очные занятия в спортивных,

музыкальных и художественных школах, других образовательных организациях и на курсах для детей и взрослых. В обычный режим работы воз-

вращаются общеобразовательные школы и колледжи. До начала августа в школах будет проходить Единый государственный экзамен.

— Полноценный учебный год планируем начать, как обычно, в День знаний, 1 сентября, — заявил Сергей Собянин. Кроме того, снимаются ограничения на работу аттракционов, парков культуры и отдыха, культурных центров и организаций досугового типа. Возобновляют работу секции и кружки, дискотеки, но с условием, что количество посетителей не превысит 50 процентов от максимальной вместимости площадок. Однако по-прежнему будет приостановлено проведение массовых зрелищных и культурно-досуговых мероприятий на открытом воздухе, так как в этом случае невозможно обеспечить соблюдение социального дистанцирования. По этой же причине пока невозможно проведение публичных мероприятий. Могут вновь открыть свои двери детские лагеря и детские развлекательные центры. Также снимаются все ограничения в сфере предприниматель-

ства, предоставления услуг населению и иных видов деятельности, за исключением санитарных требований. При этом администрации предприятий и организаций могут самостоятельно решать вопрос о том, сохранять ли дистанционный режим работы или возвращать сотрудников в офисы. При нахождении на улицах гражданам рекомендуется использовать маски, респираторы или иные средства защиты органов дыхания. Обязательный масочный режим на улицах будет отменен. Однако по-прежнему необходимо использовать маски и перчатки в общественном транспорте, медицинских учреждениях, магазинах и иных общественных местах. — Сохраняются и требования соблюдения социального дистанцирования, — уточнил Сергей Собянин. Мэр сообщил о том, чего ожидать с 1 августа. Со следующего месяца разрешается возобновить работу театров, кино-

театров и концертных залов, в которых имеется не более трех тысяч посадочных мест, и с условием заполнения зрительного зала не более чем на 50 процентов. Число зрителей спортивных соревнований может быть увеличено с 10 до 50 процентов от максимальной вместимости трибун. Возобновят свою работу кружки и секции программы «Московское долголетие» при условии проведения занятий на открытом воздухе. — Все вновь открываемые организации должны соблюдать санитарные требования, установленные Роспотребнадзором. Но несмотря на эти неизбежные неудобства, в Москву начинают возвращаться не только привычный ритм жизни, но и добрая праздничная атмосфера, по которой мы так соскучились за долгие месяцы пандемии, — заявил Сергей Собянин. — Сроки отмены сохраняющихся ограничений будут объявлены позднее.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

## Имена лебедям выберут жители

### ЛЮБИМЫЙ ГОРОД

На территории ландшафтно-парка Митино по многочисленным просьбам горожан поселились двое белых лебедей — Константин и Елена. А вчера директор природной территории Игорь Бускин рассказал, что к птицам подсадили еще две пары пернатых, но имена им пока не выбрали.

Среди активистов, кто просил выпустить лебедей на Пенягинский пруд, была и жительница района Мария Афонина. Она вместе с дочерьми каждый день гуляет и катается на велосипедах в парке. — В 2017 году мы переехали из Шкуина в Митино. Нам нравится этот район, особенно парк. Мне захотелось предложить какие-нибудь идеи по его улучшению, — рассказала Мария Афонина. — Вместе с дирекцией я уже принимала участие в акциях по озеленению — мы высаживали деревья. И в какой-то момент на сайте парка я увидела информацию, что в сквере по Олопецкому проезду запустили лебедей. Первая мысль была — почему не у нас? Ведь акватория в парке Митино больше в несколько раз. Площадь Пенягинского пруда составляет шесть гектаров. Для лебедей — это естественная среда обитания. Здесь птицы могут полакомиться большим количеством ряски, кувшинки и насекомых. — После того как выпустили первую пару лебедей, мы решили, что для такого большого пруда это слишком мало. Поэтому заказали еще две пары птиц из того же питомника. Пока не придумали, как их назвать, поэтому во всех социальных сетях предложили жителям самим придумать

имена пернатым. Много забавных и интересных вариантов. Были, например, Бонни и Клайд. Но итоги мы подведем к концу июля, — рассказал директор парка Игорь Бускин. Мария Афонина тоже предложила варианты имен для птиц. Одну пару она предложила назвать традиционными русскими именами — Иван да Марья, а вторую — Мартин и Матильда. — Это пока еще не окончательно сформировавшиеся пары. Всем этим птицам сейчас по полтора года. До трех лет они самостоятельно выбирают себе партнера, с которым потом будут выводить потомство. Поэтому, вероятнее всего, они еще перемешаются между собой, — добавил Игорь Владимирович. В зимний период лебеди будут жить в специальных теплых павильонах с выходом на улицу, а летом пернатые смогут мастерить себе уютное гнездо в зарослях камыша. Главное, чтобы жители им не мешали и не подкармливали — дирекция парка убедительно просит не давать лебедям хлеб и кондитерские изделия. От них они болеют. Кстати, даже если вы купили специальные семена и решили покормить с рук — птицы могут воспринять это агрессивно и ущипнуть. За здоровьем лебедей следят сотрудники парка, их будут ежегодно отправлять на плановый осмотр и сезонные прививки. Также в парке обитают утки, бобры, ондатры, зайцы и лисы.

ЮЛИЯ ЗЫКИНА edit@vm.ru

ЧАЙКИ ОККУПИРОВАЛИ МОСКОВСКИЙ ПРУД → стр. 4



Вчера 12:53 Лебеди Константин и Елена — первые жильцы Пенягинского пруда

## КРОМЕ ТОГО

В районе Гольяново появился бульвар с 24 архитектурными формами в виде рабочих кабинетов. В ближайшее время здесь также появятся ландшафтный парк и амфитеатр для проведения встреч и лекций на свежем воздухе. Также в районе обустраивают многофункциональные спортивные площадки. Репортаж с благоустроенной территории читайте в нашей газете на следующей неделе.



# МОСКВА КРАСИВАЯ



Грозовые облака над Строгинской поймой. Вечером 7 июля на столицу обрушился настоящий ураган.

## Любовь к экстремальному спорту помогла закалить характер

### ОТ ДОМА ДО РАБОТЫ

Первый заместитель руководителя аппарата мэра и правительства Москвы, министр столичного правительства, глава Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк считает, что в работе нужны хорошей настрой, единомышленники, с которыми ежедневно нужно решать большой объем задач, и семья.

Осилить серьезный груз работы и ответственности непросто. Его утро начинается очень рано, а работать порой приходится, еще не выходя из дома, и далее — в машине по пути в мэрию. Звонки, совещания, встречи — каждый день наполнен разными событиями. Но в этой череде дел важно не забывать про родных и близких. — График непростой, не каждый может его выдержать, — отмечает Алексей Немерюк. Он считает: важна поддержка не только коллег, но и друзей, семьи.

Приобщаю к спорту двух своих сыновей, у них уже есть свои достижения в борьбе и зимних видах спорта, — говорит он. — Экстрим в спорте помогает и в работе: иногда приходится идти на риск, принимать быстрые решения. Это отчасти роднит сферы управления и спорт: всегда хочется больших достижений и новых высот, хороших результатов. Среди своих увлечений Алексей Немерюк называет езду на мотоцикле, кайтсерфинг, сноуборд, вейкборд. Несколько лет назад получил права на вождение мотоцикла. — Плотный график работы отражается на возможности отдохнуть с родными, но руководить — это призвание, — признается Алексей Немерюк. — Часто сожалеешь о том, что не видишь семью и детей. Но в то же время есть ответственность — за тех людей, которые пошли за тобой. В работе, по его мнению, решению любой проблемы нужно подходить с позиции

не только чиновника, но и горожанина: нужны ли конкретные проекты Москве. За последние годы их реализовано много: это и новые форматы торговли, и фестивали, и обновления в сфере бытовых услуг. — Но мы решаем интересные задачи, видим конкретный результат. Оценку ему дают жители, — говорит министр. С ними, кстати, Алексей Алексеевич часто общается: на яр-

марке в ходе очередной инспекции, в магазине, во время фестивалей, возобновить которые планируют после того, как улягутся волнения из-за пандемии. Люди узнают и подхватывают вопросы. — И на них всегда нужно отвечать. Вообще, в Москве, как нигде, существует огромный спектр разных форматов торговли, общепита и бытовых услуг, — продолжает он. — В свое время обсуждали с ре-

стораторами вид летних веранд и вывесок. Спустя годы могу сказать, что лучшие заведения общепита находятся не где-то там в Европе, они тут, в Москве. И рестораторы стараются держать эту марку, а наша команда, находясь с ними в постоянном взаимодействии, поддерживает их. Поддерживать приходится и другой тренд — развитие сети магазинов шаговой доступности. А главное — ассортимент на полках. — Несколько лет ездим по региону, привлекаем на столичный рынок фермеров, разбираем их возможности участвовать в ярмарках выходного дня, — продолжает он. Последние, кстати, преобразились за последние годы и вместо трехдневного режима работы перешли на постоянный. Красивые некапитальные строения появились в ряде районов, а купить на таких ярмарках можно все, от свежеспеченного хлеба до экзотических десертов.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

МОСКВИЧЕЙ УЧАТ КАТАТЬСЯ НА ВЕЙКБОРДЕ → стр. 4



Лето 2019 года. Глава столичного Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк на фестивале «Московская весна A Cappella»

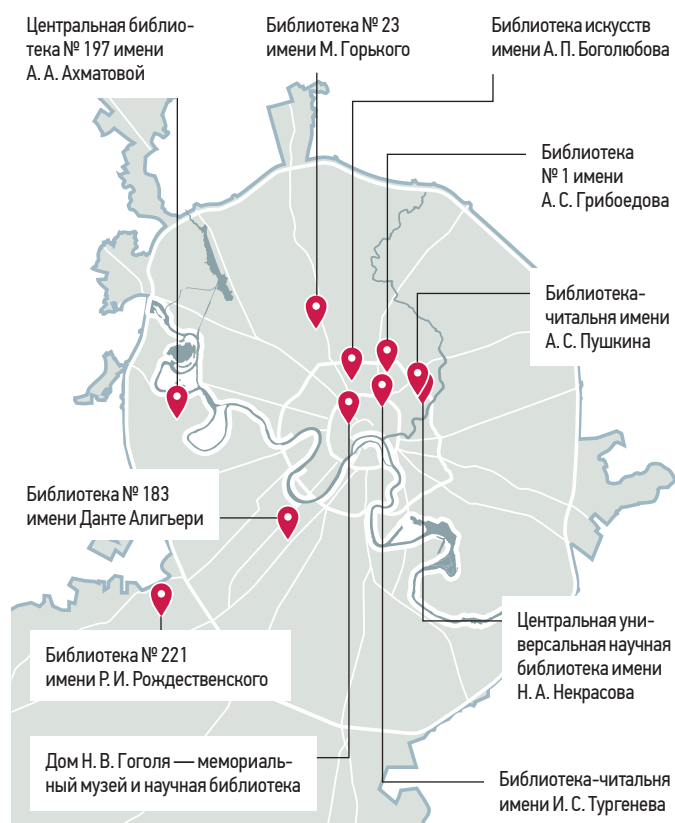
### справка

Алексей Алексеевич Немерюк родился 28 апреля 1975 года в городе Орджоникидзе (ныне Владикавказ). С 1976 года проживал в Зеленограде. В 1996 году окончил Московский институт международных отношений, затем — Высшую школу международного бизнеса Академии народного хозяйства при правительстве России. 20 апреля 2012 года распоряжением мэра Москвы назначен на должность руководителя Департамента торговли и услуг города Москвы. За восемь лет службы в мэрии Москвы стал министром, а затем — первым заместителем руководителя аппарата мэра и правительства столицы. Женат. Воспитывает двоих сыновей. Мастер парашютного спорта. После серьезной травмы во время прыжка долго восстанавливался.

## Смахнуть пыль с книжных полок

Вчера Библиотека имени Гоголя запустила благотворительную акцию по сбору книг для детей «Дар знаний». «ВМ» узнала о книжных предпочтениях москвичей и собрала интересные факты о столичных библиотеках.

### САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ БИБЛИОТЕКИ МОСКВЫ



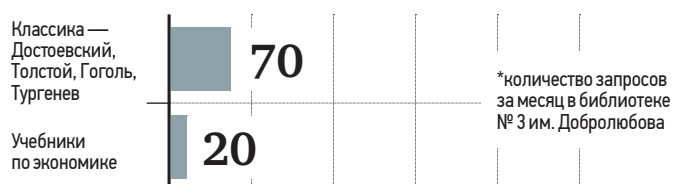
### КАКИЕ ЖАНРЫ МОЖНО НАЙТИ В БИБЛИОТЕКАХ (%)



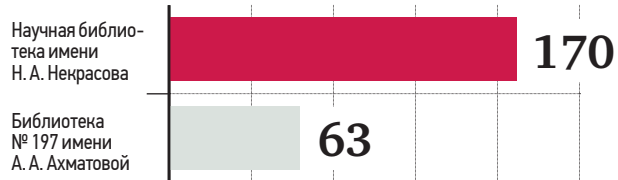
### ПЯТЬ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ КНИГ, КОТОРЫЕ БЕРУТ МОСКВИЧИ В БИБЛИОТЕКЕ\*



### МЕНЬШЕ ВСЕГО ПОЛЬЗУЮТСЯ СПРОСОМ\*



### НАИБОЛЕЕ И НАИМЕНЕЕ ПОСЕЩАЕМЫЕ БИБЛИОТЕКИ МОСКВЫ, (тысяч читателей в год)



### СТАРЕЙШАЯ МОСКОВСКАЯ БИБЛИОТЕКА



По данным Библиотеки № 3 им. Н. А. Добролюбова и mos.ru



## 15 копеек за поездку с ветерком МОСКОВСКИЕ ТРАДИЦИИ



**Завтра столица отметит ежегодный День московского транспорта. А в августе одному из старейших и популярных видов автотранспорта — автобусу — исполнится 96 лет.**

Регулярное автобусное движение в Москве открылось 8 августа 1924 года, и первый маршрут проходил от Каланчевской площади (ныне Комсомольской) до Александровского вокзала (сегодня — Белорусского). Автобусы ездили в основном вдоль трамвайных путей, ведь изначально на этом участке их движение запуская для разгрузки переполненных вагонов.

Автобусы первого городского маршрута проезжали свой путь за полчаса, на линии работало восемь машин, — рассказали в пресс-службе Мосгортранса. Маршрут, соединяющий Каланчевскую площадь и Тверскую Заставу, вовсе не был «пионером» — первую попытку запустить автобусы предпринял граф Александр Шереметев в 1907 году. Маршрут проходил от Суздальского Вала у Александровской (ныне Октябрьской) улицы в районе Марьиной Рощи до района Останкино. Шереметевские автобусы совсем не походили на современные модели — скорее, на извозки открытого типа, в которые помещались несколько человек. Да и было их только два — восьмиместная линейка и 12-местный шарабанчик. Они ездили только в летний сезон, проезд стоил 15 копеек. Просуществовали они, правда, недолго — уточнили в пресс-службе центров госуслуг.

### ВАЖНО

Более 21,6 тысячи человек обратились в центры «Мои документы» для получения выплаты в связи с юбилеем супружеской жизни за прошлый год. Такая услуга предусмотрена для тех пар, которые прожили вместе 50, 55, 60, 65 и 70 лет. — Получить одновременную выплату могут супруги, которые зарегистрированы по месту жительства и получают пенсию в городе Мос-

квы, — уточнили в пресс-службе центров госуслуг. Гидравлические испытания тепловых сетей для подготовки к новому отопительному сезону стартовали в столице. Как сообщил заммэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков, всего в течение июля-

августа будут проведены гидравлические испытания на 16,4 тысячи километров тепловых сетей. — Уже начались работы на первых 100 участках протяженностью 1 тысяча 732 километра во всех округах, — отметил он. На портале «Активный гражданин» стартовало голосование по проекту «Музеи — детям».

## Миллиарда рублей составил объем инвестиций, вложенных в развитие производств резидентами особой экономической зоны «Технополис «Москва» в прошлом году.

### Выгодные условия стимулируют компании увеличивать объемы инвестиций

Среди выгодных условий, которые предлагаются резидентам особой экономической зоны, — преференции в налоговом режиме, позволяющие снижать нагрузку до 47 процентов в год, а также бесплатное технологическое присоединение и свободная таможенная зона. Кроме того, компания, принявшая решение локализовать производство на территории технополиса, может выбрать уже готовые производственные площадки или построить собственный завод на земельных участках площадок, расположенных в Зеленограде. Это привлекает все больше технико-внедренческих и промышленно-производственных предприятий.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
m.shevtsova@vrm.ru

### комментарии

**ВЛАДИМИР ЕФИМОВ** ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ ПО ВОПРОСАМ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ИМУЩЕСТВЕННО-ЗЕМЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ. Больше всего инвестировали компании микроэлектроники и информационно-коммуникационных технологий. По итогам прошлого года общая сумма их вложений составила более 4,1 миллиарда рублей. При этом выручка резидентов столичной особой экономической зоны «Технополис «Москва» в прошлом году также выросла и составила более 22 миллиардов рублей, что на 11 процентов больше, чем в 2018 году.

**АЛЕКСАНДР ПРОХОРОВ** РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ИНВЕСТИЦИОННОЙ И ПРОМЫШЛЕННОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДА МОСКВЫ. Статус резидента особой экономической зоны «Технополис «Москва» в 2019 году получили 24 компании. Такой показатель — в три раза больше, чем годом ранее. **ГЕННАДИЙ ДЕГТЕВ** ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ОСОБОЙ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ЗОНЫ «ТЕХНОПОЛИС «МОСКВА». Локализация новых производств способствует привлечению кадров. В 2018 году было создано 338 рабочих мест, в 2019 году — 791 новое рабочее место.

## Прогулки помогают найти вдохновение

### НАКАНУНЕ ВЫХОДНЫХ

Столичные скверы, парки и набережные вновь принимают посетителей. Горожане радуются хорошей погоде и планируют прогулки с друзьями и семьей, и у каждого для этого свои любимые места в Москве. «ВМ» узнала у руководителей городских структур и ведомств, где предпочитают отдыхать они.



**ВЛАДИМИР ЖИДКИН** РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА РАЗВИТИЯ НОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ ГОРОДА МОСКВЫ

Когда бываю на территории родных нас Троицкого и Новомосковского округов, сердце радуется не только от того, что как грибы после дождя растут корпуса жилых домов, школ, детских садов, предприятий, но и от обилия в Новой Москве парков. Мы, когда работали над Генеральным планом, этой теме особое внимание уделяли. Ведь половину площади ТиНАО составляют леса! Поэтому в Генплане предусмотрено обустройство здесь порядка девяноста парков! Почти двадцать уже созданы, в них можно и просто отдохнуть, свежим воздухом подышать, и позаниматься на тренажерах, с детьми на качелях-каруселях покатаются. Это я еще не считая небольшие парки, которые делают девелоперы в рамках своих жилых комплексов, а там тоже есть на что посмотреть. Самый свежий парковый пример — «Филатов Луг». Этот парк на днях наш мэр Сергей Собянин открыл. Жители очень довольны. Сейчас в работе еще около десяти парков. Уверен, что они тоже добавят новым территориям свой колорит. А мы продолжим эту большую и значимую работу по обустройству зеленых территорий.



**СЕРГЕЙ ЖУКОВ** ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР АО «МОСМЕТРОСТРОЙ»

Одной из главных достопримечательностей и одним из лучших мест отдыха Москвы, на мой взгляд, является ВДНХ. Территория выставок, ее строений — это великая история в камне. Я не могу вспомнить аналогичного проекта в мире. Его создавали лучшие советские архитекторы. Город-сад с уникальными архитектурными комплексами, символическими образами основополагающих составляющих развитого государства: индустриальной и сельским хозяйством. Решение городских властей провести масштабную реконструкцию ВДНХ абсолютно верное и необходимое. Надеюсь, что после завершения всех запланированных работ территория выставок станет символом успеха экономики и нашего времени, одним из лучших мест для отдыха горожан и туристов.

Мне особенно нравится гулять в Саду имени Баумана. Зимой оказался там на выставке, очень понравилась, среди полотен можно было ходить часами. А еще люблю пройтись по набережным вдоль Москвы-реки. Они хороши. Здесь появились кафе, удобные дорожки, а когда загорается огонь большого города, хочется о чем-то помечтать. О чем? Это уже дело каждого человека, который шагает по Москве. А вообще столица чистая, уютная, радует, что есть много комфортных мест для того, чтобы вдохновляться, бороться с плохим настроением, даже если на улице зарядит летний ливень. В мегаполисе десятки, сотни парков, и в каждом из них есть своя изюминка. Я заметил отличную тенденцию последних лет в Москве: любий парк, сквер или аллея приобретает свой неповторимый вид. Благоустраивают набережные, даже обычные улицы притягивают пешеходов. Можно идти и рассматривать фасады старинных зданий, сидеть у фонтанов, любоваться яркими клумбами.



**АНТОН ИЩЕНКО** ПРЕДСЕДИТЕЛЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА ИЗОБРЕТАТЕЛЕЙ И РАЦИОНАЛИЗАТОРОВ

Мне особенно нравится гулять в Саду имени Баумана. Зимой оказался там на выставке, очень понравилась, среди полотен можно было ходить часами. А еще люблю пройтись по набережным вдоль Москвы-реки. Они хороши. Здесь появились кафе, удобные дорожки, а когда загорается огонь большого города, хочется о чем-то помечтать. О чем? Это уже дело каждого человека, который шагает по Москве. А вообще столица чистая, уютная, радует, что есть много комфортных мест для того, чтобы вдохновляться, бороться с плохим настроением, даже если на улице зарядит летний ливень. В мегаполисе десятки, сотни парков, и в каждом из них есть своя изюминка. Я заметил отличную тенденцию последних лет в Москве: любий парк, сквер или аллея приобретает свой неповторимый вид. Благоустраивают набережные, даже обычные улицы притягивают пешеходов. Можно идти и рассматривать фасады старинных зданий, сидеть у фонтанов, любоваться яркими клумбами.



**КОНСТАНТИН ВОРОНИН** ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР «СТОЛИЧНОГО АРХЕОЛОГИЧЕСКОГО БЮРО»

Мне нравится Гостиный Двор, где работает наш коллектив, и весь столичный центр. История в каждом уголке Москвы можно собрать предостаточно. Например, парк «Зарядье». Сколько мы работали при его строительстве! Раскопки в этой части города преподнесли нам огромные сюрпризы: был найден клад монет, много бытовых предметов разных веков. Биржевая площадь — еще одно близкое место. Теперь здесь все благоустроено: красивая аккуратная брусчатка, можно посидеть у фонтана, прогуляться в сторону Никольской или других близлежащих улиц. И с Биржевой связаны многие воспоминания об археологических находках и большой удаче. Мы обнаружили тысячи артефактов, которые помогают заглянуть в глубь веков, понять, чем жили ремесленники или торговый люд. Это всегда интересно.

**ВАСИЛИСА ЧЕРНЫЯКА** v.chernyaykaya@vrm.ru







Согласно многочисленным исследованиям ученых цивилизованное человечество стало меньше спать. Жители больших городов уделяют сну всего шесть часов в сутки вместо привычных восьми. Но ведь известно, что сон — полезен. Он повышает настроение и укрепляет иммунитет. Так почему же мы пренебрегаем этим даром природы — нашей способностью крепко и сладко поспать? Разбираемся с экспертами.

# Бессонница в летнюю ночь

Что может быть скучнее сна? Спать — время терять. Это уже научно установленный факт: люди стали спать меньше. Вот, например, одно из свежих исследований австралийских ученых. Они спросили о качестве сна 709 пользователей смартфонов в возрасте от 18 до 83 лет и сравнили ответы людей с аналогичным опросом 2005 года. Сравнение показало печальные результаты: люди стали чаще жаловаться на бессонницу, снижение продуктивности, внимания и на другие проблемы. — Действительно, таких данных накапливается все больше, — согласен Александр Калинин, руководитель Центра медицины сна Медицинского научно-образовательного центра МГУ им. М. В. Ломоносова. — Это связано с тем, что появилось диагностическое оборудование, позволяющее достаточно точно измерять сон. Например, полисомнографическое исследова-

**Стремись жить активно, мы забываем о том, что здоровье — это не только спорт**

ние является эталонным стандартом оценки сна. Если мы спросим у человека, сколько он спит, он точно сказать не сможет. У здоровых людей личные ощущения более-менее соответствуют истине, но у человека с проблемами сна зачастую субъективная оценка кардинально отличается от реальных данных. Это не говорит о том, что человек нас обманывает. Это так называемая «парадоксальная бессонница», когда пациент говорит, что он не спит на протяжении 10–15 лет, но мы понимаем, что этого не может быть, потому что есть эксперименты, которые показывают, что любой живой организм, полностью лишенный сна, погибнет в течение семи суток. Два года назад журнал «1843», входящий в группу изданий The Economist, выяснил, сколько спят жители разных стран. Для этого были проанализированы данные почти миллиона пользователей приложения Sleep Cycle. Оказалось, что в более развитых государствах граждане спят дольше. В Западной Европе и ЮАР люди проводят в объятиях Морфея в среднем 7 часов 15 минут. Лучше всех высыпаются в Новой Зеландии, Нидерландах, Финляндии, Австралии и Великобритании — более семи с половиной часов. Наши соотечественники тратят на сон около семи часов семи минут. Меньше всего спят жители Саудовской Аравии, Южной Кореи и Японии — не более 6 часов 30 минут. По разным данным, говорит Александр Калинин, за последние сто лет средняя по популяции продолжительность сна сокращается. А в некоторых активных мегаполисах люди спят меньше шести часов в сутки. «Это существенная потеря. Мы с тревогой относимся к этой ситуации, однако эта тенденция началась не с гаджетов, а с появления искусственного освещения. До него человек ложился и вставал вместе с солнцем», — отмечает эксперт.

## Не тратьте деньги на имбирь!

Существует четкая взаимосвязь между малой продолжительностью сна и предрасположенностью ко многим заболеваниям. Кроме того, от недосыпа обостряются все хронические болячки, даже те, о которых мы не подозреваем: — Артериальная гипертонзия, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, ожирение. Уже есть данные о связи нарушений сна с онкологическими заболеваниями, — отмечает Калинин. — Кроме того, если сравнить людей, которые спят меньше пяти часов в день, и людей, которые спят более семи часов, то мы увидим, что риск заболеть практически любым респираторным вирусным заболеванием увеличивается на 250 процентов. Эти данные нельзя пока перенести на новый коронавирус: — он не был включен в исследование. Но можно предположить, что те, кто хуже спит, больше подвержены заражению и будут тяжелее переносить инфекцию, поскольку сон — прямая дорога к укреплению иммунитета. Человек, не спящий неделю, погибает не от инфаркта, инсульта, онкологии, тромба, а от резкого нарушения иммунитета и микробной инвазии. Опасаясь заразиться, мы можем покупать лимон, имбирь, витамины в таблетках, хотя главный «лайфхак» — наладить режим сна. Причем иммунитет хранит нас не только от инфекционных заболеваний. Можно сказать, что здоровый сон — это и есть здоровье. И заболевания влияют на качество сна, и качество сна влияет на течение практически любого заболевания, поскольку патогенетические механизмы, которые следуют за нарушением сна, настолько универсальны, что воздействуют практически на все системы, — подчеркивает эксперт.

## Коронавирус лишил покоя

Американская организация Sleep Standards, которая проводит исследования в области сна, опросила 1014 человек в возрасте 18–65 лет. Выяснилось, что 77 процентов из них страдали от проблем со сном, связанных с пандемией. Стресс определенно влияет на сон в худшую сторону.



Почему в эпоху ЗОЖ мы стали меньше спать и хуже высыпаться

Позднее засыпание и бессонница — самые распространенные нарушения сна в период пандемии

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Опрос ВЦИОМ, проведенный в марте нынешнего года, показал, что половина россиян засыпает легко и спит крепко. 53 процента сообщили, что чувствуют себя бодрыми после сна. Причем среди хорошо высыпавшихся больше мужчин, чем женщин. 42 процента граждан — в основном люди старше 60 лет — признались, что долго не могут заснуть, а 43 процента сообщили, что просыпаются по ночам. Кроме того, люди старшего поколения рассказали, что легко встают по утрам. Зато молодежь от 18 до 24 лет призналась, что пробуждается с трудом. В среднем наши граждане спят около 7 часов в сутки. 34 процента россиян просыпаются в хорошем настроении, 52 — в нейтральном, и каждый десятый — в дурном расположении духа.

сли прерывания самоизоляции некоторым сложно будет вернуться к работе: полное восстановление иногда достигает двух недель, если у человека было просто смещение ритма. Но если из-за тревожности у вас развилось посттравматическое расстройство, оно, возможно, будет даже нарастать, усугубляясь и длиться несколько месяцев. И если человек сам не справляется с этой ситуацией, надо обратиться к врачу-сомнологу, неврологу или психиатру.

## Успешные и больные

Интересно, как люди сами относятся к проблеме сна. Те же самые представители Sleep Standards спросили людей, на что они потратили бы время, оказавшись на полном карантине. 37 процентов сообщили, что смотрели бы сериалы, 32 — занялись бы спортом, 20 процентов отдали предпочтение видеоиграм. Только 11 процентов отметили, что на карантине им хочется отоспаться. Странно. Ведь, казалось бы, качество жизни в цивилизованных странах возросло, у людей появился выбор занятий. Как сказал поэт: «Хоть — играй на балалайке, хоть — на палках вышивай». Но почему публика так пренебрежительно относится ко сну, одному из самых приятных и полезных видов времяпрепровождения? «Во многом это связано с непониманием функционального предназначения сна, — считает Калинин. — Сегодня у людей в приоритете другие ценности: общение, саморазвитие, продуктивность. Эту тенденцию подогревают медийные фавориты: яркие, энергичные личности, которые, кажется, не спят никогда, в том числе ночью. Посмотрите на Илона Маска: он везде рассказывает, что свободного времени у него очень мало, и его он посвящает спорту и чтению научных журналов. Между тем его бывшие сотруд-

ники жалуются, что им приходилось работать по 70 часов в неделю. У кого-то испортились отношения с женой, кто-то не видел, как растут его дети. До сна ли тут? И Маск не один такой. Когда все успешные люди в соцсетях бегают, прыгают и самосовершенствуются каждую секунду, сон становится чем-то немножко неприятным. Он будто бы отбирает у нас «полезное» жизненное время. Фактически пропагандируется психически нездоровое поведение (если сказать точно, маниакальная фаза биполярно-аффективного расстройства. — «ВМ»).

## Засыпание важнее пробуждения

— В том, что мы спим меньше, можно «упрекнуть» еще и глубинные, детства прививаемые социальные установки, — считает психолог Ирина Петрова. — Ваш отход ко сну никто не контролирует: домочадцы спят, будильник молчит. Зато утром уж вам доспать не дадут ни в коем случае. Даже если не придется ехать на работу, вас разбудят: «Вставай, второе пришествие проспится!». «Кто рано встает, тому бог подает» — и так далее. Вроде бы такой контроль призван подтолкнуть человека к тому, чтобы пораньше ложиться. Но происходит обратное: утреннее напряжение хочется компенсировать вечерним расслаблением. Очень распространенная ошибка родителей: налаживая режим у детей, они не настаивают на раннем отходе ко сну и сами ложатся поздно, зато будят детей рано. В результате такого одностороннего контроля ребенок спит на уроках. Хотя правило очень простое: рано заснувший человек проснется сам, без понуканий. Вообще, если ребенок любит утром повалиться в кровати, нужно задуматься не о том, как бы его погромче разбудить, а о том, чтобы установить более ранний час отхода ко сну и всегда его соблюдать. Однако в последнее время и у нас, и за рубежом отношение ко сну потихоньку меняется. «Давайте больше спать», — говорят авторитетные владельцы крупных корпораций. В мае прошлого года ВОЗ включила в новый вариант Международной классификации болезней (МКБ-11) профессиональный синдром эмоционального выгорания. Врачи пришли к выводу, что выгорание очень вредит пресловутой продуктивности. Наверное, надо давать работникам больше времени на сон, сообразили ли работодатели. И вот в октябре прошлого года

## комментарии

**ЮЛИЯ ЛИЩИНКИНА**  
психолог, доцент кафедры общей психологии  
института экспериментальной психологии  
МГПУ

XX век называли веком тревоги, нынешний — веком депрессии. Но суть одна: тревожность у людей зашкаливает. У нас в организме есть симпатическая и парасимпатическая нервная системы, которые работают, так сказать, на противовесе. Когда трудится одна, другая отдыхает. Сон — это активная работа парасимпатической системы: расслабляются мышцы, мысли уходят. Симпатическая нервная система отвечает за тревогу. Если мы посмотрим на эволюцию, то тревожность у древнего человека наступала тогда, когда он видел опасность. Соответственно напрягались все мышцы, выделялся адреналин, человек готовился либо к бою, либо к бегству. Какой уж тут сон! И сегодня у нас много тревоги, которая перевешивает другие эмоции, поэтому симпатическая система практически все время находится в работе, соответственно, и ухудшается сон. Еще один момент. С точки зрения нейрофизиологии, наш сон зависит от уровня серотонина, который в народе называют гормоном удовольствия. Вечером серотонин начинает вырабатываться. И как только он заканчивается, мы просыпаемся. Но из-за тревожности уровень серотонина тоже может понижаться.

**СЕМЕН ЛАВРИНЕНКО**  
научный сотрудник лаборатории спортивной  
антропологии и нутрициологии ФГБУН  
«ФИЦ питания и биотехнологии»,  
врач спортивной медицины

Люди обычно считают, что они либо «жаворонки», либо «совы». Точно определить, кто вы на самом деле, можно с помощью гаджетов, которые измеряют фазы сна. Микродатчики точно поканут, в какое время вы переживаете фазу глубокого сна и фазу поверхностного сна. Зная, в какое время у вас глубокий сон, то есть мозг лучше всего расслабляется и отдыхает, человеку проще будет понять, когда именно ему нужно отходить ко сну и создавать благоприятные условия для засыпания: подальше убрать планшет и телефон, выключить телевизор, задвинуть шторы.

## в тему

### Парадоксальная бессонница

Особый, очень часто встречающийся вид хронической бессонницы — парадоксальная инсомния, когда основная проблема возникает не в самом сне, а в его восприятии. Есть такой психологический феномен: человек в течение ночи просыпается и хорошо запоминает то, что с ним происходит в периоды бодрствования, однако не помнит моментов засыпания и пробуждения. Поэтому утром ему кажется, что он провел ночь совершенно без сна. Часто это происходит из-за того, что человек не засыпал глубоко, то есть так и не перешел в медленную, глубокую фазу, и действительно не высыпался.

крупная компания — производитель спортивной одежды — выпустила мобильное приложение для сотрудников, предлагающее им рекомендации, как правильно спать. Ее последовала одна инвестиционная компания, которая сделала закупку гаджетов для контроля сна и активности своим ключевым сотрудникам. Наконец-то до большого бизнеса доходит, что мало спать — это совсем не полезно. К сожалению, мы так устроены: не чувствуем предвестников самых грозных заболеваний — рака и инфаркта, что уж говорить о таком «пустяке», как недосып. Особенно если человек употребляет стимулирующие вещества — курит, пьет алкоголь, кофе, лекарства. «Здоровье человека во многом зависит от его окружения, от среды. Поэтому важно в целом развивать культуру заботы о своем здоровье. Мы пока в самом начале пути к здоровому сну», — считает Калинин. — Но со временем люди будут все больше осознавать его значение».

## Много спишь? Иди к врачу

В последнее время много пишут о том, как вреден избыточный сон. Разнообразные британские (и небританские) ученые то и дело находят убедительные доказательства того, что люди, склонные спать дольше девяти часов в сутки, более подвержены диабету, ожирению, депрессии, сердечно-сосудистым недугам. «Определенно, увеличение продолжительности сна негативно влияет на здоровье и продолжительность жизни, — согласен Александр Калинин. — Но до конца эта связь не изучена. Мы предполагаем, что к повышенной сонливости и увеличению продолжительности сна во многих случаях могут приводить механизмы, которые лежат в основе воспаления». Проще говоря, человек сначала заболел, а потом стал дольше спать. Делайте выводы.





**точка**

Сегодня точку в номере ставит реставратор Александра Иванец, она обрабатывает старинную вывеску «Ть-во М. С. Кузнецова» на стене дома № 8 по улице Мясницкой. Когда-то здесь располагался известный на всю страну магазин — Дом фарфора Кузнецова. Здание построено еще в 1903 году знаменитым архитектором Федором Шехтелем. Надпись, напоминающая о владельце дома, коммерсанте Матвее Кузнецове, обнаружили члены трудовой коммуны «Вспомнить все», среди которых профессиональные реставраторы. Помогло им в этом изучение фотографий двадцатилетней давности и более старых, где видны были рельефные буквы на этом доме. Активисты загорелись идеей найти и восстановить надпись, их поддержали в Мосгорнаследии. Сняв штукатурку, волонтеры изумились: буквы, выбитые в гранитной плите, покрыты сусальным золотом. Теперь же эту историческую вывеску нужно привести в порядок.

Глава Министерства здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко заявил, что вакцинация от коронавируса среди граждан страны будет добровольной. По его словам, за время пандемии количество сторонников такой меры выросло, многие люди осознали необходимость делать прививки от COVID-19.

**вопрос дня**

**Вакцинация от коронавируса будет добровольной. И как вам?**



**ИРИНА ВОЛЫНЦЕВ**  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАЦИОНАЛЬНОГО РОДИТЕЛЬСКОГО КОМИТЕТА, ЧЛЕН ОБЩЕСТВЕННОЙ ПАЛАТЫ РФ

Я оцениваю решение о добровольной вакцинации от коронавируса как единственно правильное. Это прежде всего вопрос доверия к государству. К сожалению, у нас система такова, что практически всегда поствакцинальные осложнения, которые иногда вселяют сомнения, не признаются государством официально. И, например, дети, которые от этого пострадали, не имеют той поддержки и реабилитации, которая должна быть в случае, если установлено, что реакция их организма является результатом прививки. А ведь дело может дойти и до инвалидности. Поэтому из двух зол родители выбирают меньшее — не прививать. Существует ли опасность возникновения новой эпидемии в таком случае — да. Возможно ли прививаться принудительно — нет, это антиконституционно и вызовет огромный социальный резонанс. Чтобы люди шли вакцинироваться добровольно, необходима разъяснительная работа. Министр здравоохранения должен выходить на прямую связь с гражданами и отвечать на интересующие людей вопросы, как это делает президент. Ведь незнание рождает страх и не всегда логичные действия.



**ФЕЛИКС ЕРШОВ**  
УЧЕНЫЙ-ВИРУСОЛОГ, АКАДЕМИК РАН

Я согласен с тем, что вакцинация должна быть добровольной, а не принудительной. Жизнь показала, что существует коллективный иммунитет. Надо учитывать и то, как протекает болезнь у людей. Некоторые, например, были носителями, но инфекция никак себя не проявляла, то есть симптомов заболевания не было. Таким людям просто не нужна вакцинация. К моменту, когда прививки от коронавируса появятся, в большинстве случаев они будут не нужны людям. Поэтому вакцинация и должна быть не обязательной, а именно добровольной. Хорошо, что министр сообщил эту новость, ведь раньше говорили, что прививки нужны будут всем сплошь и рядом. Но это очень серьезная ошибка, и реализовать такое было бы очень сложно. На это потребовалось бы много времени и огромное количество препаратов. Подобный опыт уже был с пандемией гриппа в 2009 году. Тогда потратили несколько миллиардов на создание вакцины, которая в итоге не пригодилась. Вот и сейчас вакцина может потребоваться не всем, да и во многих случаях эффекта, возможно, не будет. У многих с вирусом справился врожденный иммунитет. Поэтому это правильное решение.



**АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВИЧ**  
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Сегодня по закону любой человек имеет право отказаться от вакцинации. Но когда речь заходит о проблеме планетарного масштаба, что мы, скорее всего, имеем сейчас и что имели в прошлом веке, когда была вспышка оспы, то вакцинация необходима в обязательном порядке. Так и было в прошлую эпидемию. Детей прививали дважды: в малом и подростковом возрасте. Получается, что, с одной стороны, вакцинация вроде как и необязательна, но с другой — мы должны обсуждать и рассматривать реальную опасность заболевания. Главная проблема сейчас заключается в том, что пока до конца не могут определить, насколько коронавирусная инфекция опасна. На мой взгляд, реалии показывают, что действовать уже необходимо. История знает примеры того, что будет, если не применять массовые прививки. Вспомните, например, вакцину от полиомиелита, адсорбированную коклюшно-дифтерийно-столбнячную вакцину и так далее. Но подход к таким серьезным вопросам должен быть в высшей степени дифференцированным. То есть сначала надо оценить, насколько действительно опасно заболевание, может ли справиться с ним иммунитет большинства людей, и уже потом принимать решения по этому вопросу. Если заболевание — действительно опасно заболевание, может ли справиться с ним иммунитет большинства людей, и уже потом принимать решения по этому вопросу. Если заболевание — действительно опасно заболевание, может ли справиться с ним иммунитет большинства людей, и уже потом принимать решения по этому вопросу.

Подготовил **САМЕР МУСТАФА**  
s.mustafa@vm.ru

Мнения экспертов могут не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

**Возвращение из Швамбрании, страны добра и справедливости**

**дата**

Сегодня исполняется 115 лет со дня рождения Льва Кассиля — классика нашей детской литературы, автора популярнейшей в советское время автобиографической повести «Кондуит и Швамбрания».

Ему было лишь двадцать с небольшим, когда журнал «Пионер» напечатал отрывки из этого будущего школьного бестселлера. Еще совсем юный автор сразу нашупал свой собственный стиль, который не менял уже никогда. С юмором и так подходящей детскому писателю непосредственностью он рассказывает, как братья-гимназисты Леся и Оська мечтают вырваться из оков серой обыденности и выдумывают страну, где живут романтики и торжествует справедливость. Эти мысленные путешествия сегодня могли бы называть внутренней эмиграцией. Спусти много лет писатель повесит в кабинете шит с гербом своей сокровенной Швамбрании. Впрочем, сначала Кассиль искал романтику и справедливость в кипящем энтузиазме строительства нового общества. Газетный репортер, он спустился в шахты московской подземки, испытывал новую технику, доставлял оружие республиканцам Испании. Дружил с Циолковским и провозглашал Чкалова в его знаменитый полет. Очерки Кассиля воспевают героев молодой страны, так похожей на заветную Швамбранию, мечту двух чистых мальчишек из поволжского города Покровска. Что стало с этой верой в 1937-м? Брат Иосиф, он же — житель Швамбрании Оська, а в миру — преподаватель марксизма и начинающий писатель, только что опубличовавший свою первую повесть, попал в жернова террора. Его арестовали, обвинив в контрреволюционной деятельности. Вскоре забрали и жену «врага народа», а дочку отправили в детдом.



1 сентября 1965 года. Писатель Лев Кассиль на встрече с пионерами из Германии

**справка**

Лев Абрамович Кассиль родился 27 июня (по н.с. 10 июля) 1905 г. в Покровской слободе (ныне г. Энгельс). Отец — врач, мать — учитель музыки. Самые известные произведения: «Кондуит и Швамбрания» (1928–1931), «Вратарь республики» (1937), «Дорогие мои мальчишки» (1944), «Улица младшего сына» (1949, в соавторстве с М. Поляновским), «Будьте готовы. Ваше высочество!» (1964). Умер 21 июня 1970 года.

Кассиль пытался помочь. Не зная, что Иосиф давно расстрелян, хлопотал, писал прокурору Вышинскому: «Зная брата как... глубоко советского, истинного коммуниста, всегда, даже в самых интимных беседах беспредельно преклоняющегося перед мудростью и величием товарища Сталина, я не в состоянии представить, что он мог хоть в чем-нибудь, хоть одним краем своей еще очень мальчишеской души смякаться с врагами». Заступаться за «врагов» было опасно. Но обошлось, только «Кондуит и Швамбранию» из-

давать перестали. Лишь через двадцать лет Лев Абрамович заново отредактировал свою лучшую книгу, выкинув «сомнительные» эпизоды — про евреев и поволжских немцев. Он вообще был очень практичным. После громкого успеха фильма «Вратарь» (1936) быстро навалел целый роман по мотивам своего сценария. А в книжке «Про жизнь совсем хорошую» представил читателю картины коммунистического завтра. Все его многочисленные детские рассказы и повести просты, понятны, занимательны, в меру назидательны и идеологически безупречны. Не автор, а мечта советского редактора! Сегодня на книоторговых сайтах полно старых изданий Кассиля. Современных значительно меньше. Да и изданы они мизерными тиражами, в расчете на тех, кто зачитывался «Швамбранией» в далеком счастливым детстве и теперь, ностальгируя, купит ее внукам. Последнее многотиражное собрание сочинений Кассиля вышло в конце 80-х годов, акkurat перед распадом СССР. Страны, которой, несмотря ни на что, он служил верой и правдой. И в которой остался навсегда.

**АЛЕКСАНДР ЛОСОТ**  
a.losoto@vm.ru

**афиша на выходные**

- Выставка**  
**Воспоминание об АРТАРТ**  
М. Маяковская  
Ермолаевский пер., 17  
Образовательный центр Московского музея современного искусства  
11 июля, 12.00–21.00, бесплатно  
В 80-х годах XX века андеграундный проект сообщества советских художников АРТАРТ объединил представителей разных возрастов и направлений изобразительного искусства. Ядром АРТАРТ стали Никита Алексеев, Михаил Рошаль, группа «Мухомор», Вадим Захаров, Виктор Скерис, Наталия Абалянова, Анатолий Жигалов, Георгий Кизеветтер. В выставочном процессе участвовали Николай Панитков, Андрей Монастырский, Владимир Куприянов, Дмитрий Пригов.
- Онлайн-трансляция**  
**Большой фестиваль мультфильмов**  
multifest.ru/bcf2020/bfm-online/  
12 июля, 00.00–23.59, бесплатно  
В воскресенье завершается стартовавший 3 июля Большой фестиваль мультфильмов,
- который в этом году впервые проходит в онлайн-формате. В рамках БФМ все желающие могут познакомиться с образцами лучшей современной анимационной продукции со всего мира для взрослых и детей. Представленные картины интересны и детям, и взрослым. Не пропустите финал!
- Активный отдых**  
**Летний танцевальный сезон на ВДНХ — 2020**  
М. ВДНХ, Ботанический сад Пр-т Мира, 119, стр. 84  
Дом культуры (веранда)  
12 июля, 15.30–16.30, 17.00–18.00, бесплатно, требуется предварительная регистрация  
На веранде Дома культуры ВДНХ в рамках открывшегося Летнего танцевального сезона пройдут бесплатные мастер-классы по современным танцам — хип-хопу и латидансу. Занятия рассчитаны на участников от 18 лет. Ограничение по количеству танцующих — не более 50 человек.  
Предварительная регистрация (495) 544-34-25.  
Подробнее на сайте организаторов vdnh.ru/news/4535.

**Частности**

**Юридические услуги**

**БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ГРАЖДАН МОСКВЫ**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!

звонок бесплатный

**8 (499) 399-39-45**

предъявителю купона скидка 20%

● Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. можем вернуть или раслужбить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42

● Возврат квартир. Т. (495) 210-25-63

**Недвижимость**

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

**Искусство и коллекционирование**

**КУПЛЮ!**

● СТАРИННЫЕ ОТКРЫТКИ, ПОЧТОВЫЕ ОТКРЫТКИ, ЖУРНАЛЫ, АФИШИ, ПЛАКАТЫ

**8 (495) 142-87-14**

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