

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

ВКЛАДКУ О КОРОНАВИРУСЕ, ПОДГОТОВЛЕННУЮ
СОВМЕСТНО С ГАЗЕТОЙ «КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА»

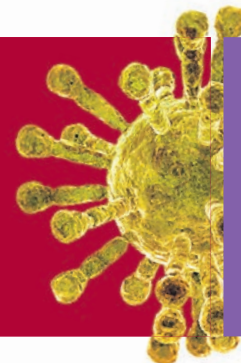
ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

26.03–02.04

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

VM.RU № 12 (28490)
Рекомендованная
цена 10 рублей



ТВ

Москвичка Катя Соловьева уверена:
убережся от коронавируса можно, соблюдая
осторожность и гигиену. А вот паника —
плохой помощник

ТАК ПОБЕДИМ!



УРОКИ ИСТОРИИ

БЫВАЛО И ХУЖЕ

КАК В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ БОРОЛИСЬ
С ЭПИДЕМИЯМИ **30**

Сейчас, когда весь мир сражается с коронавирусом, все чаще говорят о том, что в СССР эпидемий не было. Это не так. В СССР было все. А пробелы в знании своей истории надо восполнять. Тем более что о героических усилиях врачей тех времен не грех и напомнить



Коронавирус вторгся в наш обустроенный комфортный мир, мы только о нем и думаем: получится ли работать на удаленке, как не заразиться самим и надежнее спрятать своих стариков. Но рано или поздно, через месяц или полгода, зараза отступит, это неизбежно, как восход солнца в темный предрассветный час. И мы вернемся к нормальной жизни, только она будет уже немножко другой. Мы видим, в каком загоне находятся санэпидслужбы в развитых странах. Инфекционные койки сокращены за ненадобностью — это мировая тенденция, а вовсе не чудеса нашей российской оптимизации. Ведь после испанки целое столетие не было опустошительных эпидемий, казалось, что высокий уровень жизни навсегда избавил мир от этой напасти. И тут вдруг выясняется, что санитарные врачи — не работники пыльного архива, а боевой авангард здравоохранения, от компетенции которого зависят жизнь и смерть огромного числа людей. Несомненно, что санэпидслужба получит новые полномочия — это будут врачи-силовики.

Жизнь после карантина

МНЕНИЕ Александр Лосото nedelya@vm.ru

Сделает рывок фарминдустрия. Считается, что для создания вакцины нужно пять лет. Но уже сейчас, спустя всего три месяца от начала пандемии, вакцину от коронавируса тестируют на людях. А в 2021 году обещают прививки населения. Этот опыт позволит быстро реагировать на вспышки новых заболеваний, которые неизбежны в нашем донельзя глобальном мире. Должны потерпеть крах «антипрививочники» — сегодня каждый своими глазами видит, какие беды могут нести инфекции. Стало очевидно, что права человека должны заканчиваться там, где начинается опасность для других членов общества. Лучший пример — успех жесточайшего карантина в городе-герое Ухане. В Германии спешно пишутся поправки к законам, разрешающие в подобных случаях ограничивать свободу граждан, отслеживать нарушителей карантина и наказывать их. «Наступления на демократию» следует ждать и в других странах.

А еще изменится рынок труда. Вынужденный перевод работников на удаленку продемонстрирует эффективность такой модели, позволяющей экономить на аренде помещений, коммуналке, да и на зарплатах тоже — многие из тех, кому не придется тратить время и силы на дорогу, согласятся получать меньше.

Какой-то месяц назад массовая отмена мероприятий, остановка производства, изоляция целых континентов казались невозможными — ведь это страшные финансовые потери. Но вирус напомнил: человеческая жизнь важнее денег. Переживания миллионов людей во время пандемии обязательно отразятся на морали. Еще больше станет волонтеров, готовых помогать слабым и уязвимым. Поддержка незащищенных членов общества должна усилиться — этого требует сама жизнь.



Мнение колумниста может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»



ВАЖНО

ПРОДУКТОВ ХВАТИТ НА ВСЕХ

Московские предприятия пищевой отрасли сохраняют объемы производства. Столичные власти приставили к каждому заводу персонального менеджера, который круглосуточно находится на связи с предприятием. Он должен помочь, если, например, у производителей начнутся перебои с поставщиками сырья, запчастей для станков или других ресурсов.

Столичный Департамент инвестиционной и промышленной политики организовал работу по мониторингу ситуации на предприятиях. Пока никаких трудностей они не испытывают и производят ровно столько же, сколько до пандемии коронавируса. Об этом говорится на официальном портале мэра и правительства Москвы. — Также для предприятий становится актуальной задача обеспечения безопасности изготовления продуктов питания в условиях распространения коронавирусной инфекции, — говорится в сообщении. — Наша задача — оказать всестороннюю поддержку предприятиям, снабжающим город продуктами питания, — заявил заммэра столицы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений Владимир Ефимов. Алексей Коренев, аналитик группы компаний «Финам»,



На полках в столичных магазинах продуктов достаточно, и дефицита товаров не будет

пояснил: предприятия простаивать не будут.

— В Москве перерабатывают главным образом муку, мясо, молоко и сахар. Дефицита этого сырья в России нет, и, скажу больше, сахар, например, вообще девять

За каждым московским предприятием закреплен свой куратор от властей города

некуда. В России сейчас скопилось «лишних» 2,7 миллиона тонн этого продукта, — пояснил эксперт.

По мнению эксперта, никакого дефицита продовольствия в Москве нет и не предвидится.

— То, что мы наблюдаем сейчас, — это советских времен. Мы десятки лет жили в усло-

виях дефицита продуктов и в случае любой нестабильности начинаем делать запасы. Причем старики учат молодых — привычка передается из поколения в поколение, — пояснил Алексей Коренев. — Недавно видел в сетевом магазине бабушку с сумкой на колесиках. Она сгрузила туда больше, чем весит сама! Армию Наполеона можно накормить...

По мнению эксперта, сейчас в Москве есть лишь один реальный дефицит — не хватает медицинских масок. Но даже их уже закупили в Китае 15 миллионов штук, скоро привезут.

— А все, кто скупает сейчас продукты, могут лишь зря потратить деньги, потому что съестные припасы портятся, — напомнил Алексей Коренев.

Борис Орлов
nedelya@vm.ru

ДЕНЬГИ

Нет худа без добра: эпидемия позволит уйти на ипотечные каникулы

Ситуация с коронавирусом может несколько облегчить участь ипотечников.

Об этом рассказала член Адвокатской палаты города Москвы Екатерина Духина.

— В целом ситуация с коронавирусом никак не касается обязанностей заемщиков. Пока случаи заражения в России не основание для того, чтобы не исполнять

кредитные обязательства. Однако все же можно получить отсрочку по одному из видов кредитов из-за пандемии коронавируса, — заявила юрист.

Такую возможность предоставляет вступивший 31 июля 2019 года в силу закон об ипотечных каникулах.

— Согласно документу, заемщик может получить отсрочку платежей по ипотечному кредиту на полгода, если докажет, что ситуация



Россияне могут получить отсрочку по одному из видов кредитов

с пандемией ухудшила его материальное положение, — пояснила Екатерина Духина.

Если, например, из-за ситуации с коронавирусом ваши доходы снизились, то вы имеете право «написать заявление в банк со ссылкой на это обстоятельство, поскольку оно меняет жизнь в худшую сторону».

Как пояснила юрист, ипотечные каникулы — это льготный период, на про-

тяжении которого заемщик, попавший в трудное финансовое положение, может не платить по кредиту или снизить сумму ежемесячных платежей. Банк и заемщик подписывают дополнительное соглашение, которое устанавливает порядок и срок погашения ипотечного кредита без начисления штрафа и порчи кредитной истории.

Никита Миронов
nedelya@vm.ru



ФОТО НЕДЕЛИ

20 марта, пятница, 21:16

Подобное с пианистом Денисом Мацуевым случилось впервые: на его выступлении в Московской филармонии не было ни одного зрителя. И в то же время наслаждались его игрой миллионы людей. В режиме онлайн. Из-за ситуации с коронавирусом и в связи с запретом на проведение массовых мероприятий онлайн-концерты лучших исполнителей филармония будет проводить до 10 апреля.

ВАЛЕРИЙ ШАРКИН/ТИНТАСС

ГЛАВНОЕ

БЕЗ ОЛИМПИАДЫ

Олимпийские игры — 2020 перенесут на год из-за вспышки коронавируса. Такое решение принял Международный олимпийский комитет на основе информации, предоставленной Всемирной организацией здравоохранения. Как сообщил премьер-министр Японии Синдзо Абэ, атлеты должны быть в хорошей форме, а сами Игры — безопасными для зрителей. Название Олимпиады в 2021 году останется прежним — «Токио-2020».

ИНДЕКСАЦИЯ ПЕНСИЙ

Пенсионерам, которые сами занимаются воспитанием детей, оставшихся без попечения родителей, предложили вновь индексировать пенсии. Предполагающий это закон поддержал Комитет Совета Федерации по социальной политике.

Льготный автокредит

Минпромторг расширяет льготное автокредитование на машины стоимостью до полутора миллионов рублей. Также по программе «Семейный автомобиль» родители смогут взять машину, если у них растет хотя бы один ребенок. Раньше это могли сделать семьи с двумя детьми.

Магазин на диване

В России в четыре раза увеличилось количество заказов продуктов в интернет-магазинах. Президент Ассоциации компаний интернет-торговли (АКИТ)



1

В этом году церемония передачи олимпийского огня прошла в Афинах без зрителей из-за пандемии коронавируса (1). Скоро в столице зацветет береза, аллергикам нужно позаботиться о здоровье (2)

Артем Соколов объяснил, что это связано с переходом многих жителей страны на удаленную работу. Вырос спрос на бытовую технику, например на ноутбуки и аксессуары для работы на дому. Фиксируют специалисты и увеличение числа онлайн-заказов на товары для малышей — детское питание, подгузники.

Из моего окна МКС видна

До 1 апреля Международную космическую станцию (МКС) можно будет снова увидеть над Москвой. В Музее космонавтики сообщили, что понаблюдать за ней можно из окон квартир, которые выходят на юг. Станция появится на юго-западе небосклона и будет двигаться на юго-восток. Ориентироваться

нужно на планету Венера, которая сейчас видна в виде ярчайшей «звезды» на юго-западе по вечерам.

Мульткарантин

«Союзмультфильм» покажет анимационные фильмы — победители международных фестивалей. В большинстве случаев это будут премьеры. В рамках марафона зрители увидят мультфильмы «Три сестры», «Белоснежье», «Кошка», «Доброе сердце», «Урок плавания» и другие. Программу фестиваля можно посмотреть на сайте киностудии.

Аллергики, берегитесь!

Концентрация пыльцы в воздухе резко возросла. На месяц раньше в столице зацвели растения, считающиеся ал-



2

лергенами. Как сообщила заместитель начальника информационно-аналитического отдела ГПБУ «Мосэкомониторинг» Алена Гавриленко, сейчас бурно цветут ольха, орешник и ива. Специалисты прогнозируют, что береза, которая считается сильным раздражителем, может зацвести уже сейчас, а не в конце апреля.

Начали готовиться к параду

Танки и боевые машины отправили из Нижнего Тагила в Москву для подготовки и участия в параде Победы на Красной площади. Технику направили по железной дороге, сообщает Министерство обороны России.

Вера Голубкина
nedelya@vm.ru

ARIS MESSINIS/EPATA/CC, SHUTTERSTOCK

НЕДЕЛЯ МЭРА



КОНТРОЛЬ НА ВСЕХ УРОВНЯХ



ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

ЦИФРА

50

человек максимально могут собираться вместе одновременно в зданиях, строениях и сооружениях по указу мэра Москвы. Также запрещается проведение любых мероприятий в сфере культуры, спорта, выставочной, развлекательной и просветительской деятельности на открытом воздухе с любой численностью участников.



Марьяна Шевцова
nedelya@vm.ru

Посещение информационного центра по мониторингу ситуации с коронавирусом, проведение совещаний рабочей группы Госсовета и создание лабораторий для тестирования на коронавирус — таким был рабочий график мэра Москвы Сергея Собянина на прошлой неделе.

Непрерывный мониторинг

Информационный центр по мониторингу ситуации с коронавирусом, в котором собраны данные со всей страны, посетил президент России Владимир Путин. Как проводится работа центра, президенту показал Сергей Собянин. В числе прочего здесь ведется мониторинг цен и доступности основных групп товаров первой необходимости. — Аналитика связана с наличием продуктов пита-

17 марта 2020 года. Председатель правительства РФ Михаил Мишустин, президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин (слева направо) посетили информационный центр по мониторингу ситуации с коронавирусом (1). 22 марта 2020 года. Анализы на коронавирусную инфекцию проходят проверку в лаборатории микробиологии и инфекционной иммунологии (2)



ДЕПАРТАМЕНТ ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

ния, — пояснил Сергей Собянин. — Вы видите с левой стороны картинку онлайн, которая выведена с камер видеонаблюдения. Также есть картинки, которые передают в центр контролеры, обходящие склады и магазины. Мэр столицы также рассказал, как происходит идентификация граждан, которые должны соблюдать режим самоизоляции, и о других функциях центра.

Внимание профилактике

Сергей Собянин провел ряд совещаний рабочей группы Госсовета по противодействию распространению коронавирусной инфекции, которую он возглавляет. На одном из заседаний Собянин сообщил, что ситуация с коронавирусом остается контролируемой, но риск попадания инфекции из-за ру-

бежа остается высоким. Он призвал регионы усилить профилактические меры. В совещании также приняла участие заместитель председателя правительства России Татьяна Голикова, которая проинформировала о президентском указе, разрешающем дистанционную продажу лекарств, а замэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова сообщила, что в ближайшие дни регионы

получат методические материалы по подготовке своих систем здравоохранения к комплексному противодействию коронавирусу.

Оснащение лабораторий

Сергей Собянин также посетил лабораторию для проведения исследований по выявлению коронавирусной инфекции. Поли-

меразная цепная реакция (ПЦР) — это основной метод тестирования на коронавирусную инфекцию. Он является самым быстрым, результат можно получить всего за пять часов.

По словам Сергея Собянина, борьба с коронавирусом набирает обороты. Притом что число заболевших растет достаточно медленно, одним из главных направлений борьбы с инфекцией является быстрое и своевременное тестирование людей из группы риска.

— Очевидно, что мощностей не хватает для такого большого города, как Москва. Мы получили разрешение и совместно со специалистами Роспотребнадзора протестировали наши крупнейшие городские лаборатории, дооснастили их современным оборудованием, — сообщил он. — Открываем девять лабораторий, которые уже до конца недели будут проводить около 10 тысяч лабораторных исследований.

Мэр Москвы подчеркнул, что это позволит в 2,5 раза увеличить мощность лабораторных исследований.

МЭР МОСКВЫ СЕРГЕЙ СОБИЯНИН В ЭКСКЛЮЗИВНОМ ИНТЕРВЬЮ «ВЕЧЕРКЕ» РАССКАЗАЛ, КАКИЕ МЕРЫ ПРИНИМАЮТСЯ ВЛАСТЯМИ СТОЛИЦЫ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В ГОРОДЕ

Уже неделю Москва живет в условиях серьезных ограничений из-за коронавируса. Отменены массовые мероприятия, закрыты многие театры и музеи. Эти меры являются эффективными?

Ситуация с коронавирусом остается контролируемой. Темпы распространения инфекции в Москве значительно ниже, чем в Италии, Испании и других пострадавших странах. Тем не менее динамика постепенно нарастает. В сутки мы регистрируем несколько десятков случаев заражения. Всего заболел 131 человек (данные на пятницу, 20 марта). С другой стороны, потихоньку начинается и обратный процесс. После выздоровления из больниц выписали 8 человек, переболевших коронавирусом. Просидев в режиме самоизоляции 14 дней, прибывшие из-за границы люди возвращаются к обычной жизни. Разумеется, соблюдая осторожность.

А в мире?

Пока рано говорить, что пандемия пошла на спад. Каждый день тысячи новых заболевших.

Что сейчас является главным в противодействии коронавирусу?

Три ключевые задачи. Во-первых, по максимуму уберечь от этой напасти пожилых людей. Чем старше человек, тем тяжелее протекает заболевание, вплоть до смертельного исхода. Поэтому мы временно закрыли программу «Московское долголетие» и отменили другие мероприятия в центрах социального обслуживания.

Настоятельно просим всех бабушек и дедушек, независимо от состояния здоровья, в ближайшие недели максимально ограничить контакты с внешним миром. Лучшее решение — пересидеть это беспокойное время дома, без особой необходимости не покидать квартиру. Еще лучше, если есть возможность, побыть на даче. Кстати, прогноз погоды на эту неделю очень хороший. С четверга +10 градусов и выше. А общение с родственниками и друзьями лучше поддерживать по телефону или через интернет. Для тех, кому в нынешней ситуации может потребоваться помощь социальных работников, в ближайшие

дни заработает специальная горячая линия. Не стесняйтесь, звоните по телефону (495) 870-45-09.

Вы сказали, что есть три главные задачи...

Вторая задача — работа с группами риска. Большинство заболевших коронавирусом привозят заразу из-за рубежа. Поток москвичей, возвращающихся из-за границы, постепенно спадает.

ТРИ ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ

Тем не менее это тысячи человек в день. Вместе с родственниками, проживающими в одной квартире, они обязаны провести 14 дней в режиме самоизоляции на дому. В случае выявления коронавируса немедленно устанавливается полный круг контактов заболевших, их тоже обязывают к самоизоляции.

Силы медиков и полиции сегодня сосредоточены на обеспечении режима самоизоляции и установление контактов заболевших.

Несколько дней назад вы попросили руководителей предприятий и организаций перевести часть сотрудников на удаленную работу. Насколько серьезным будет эффект от этих мер?

Третья главная задача — снизить количество контактов между людьми и тем самым замедлить распространение коронавируса внутри города.

Призывы работать из дома были услышаны. За последние дни ощутимо, примерно на треть, снизилось количество пассажиров в метро и наземном транспорте.



1

КИРИЛЛ КАЛПИНКОВ/РИА НОВОСТИ



2

16 марта 2020 года. Санитарная обработка вагонов Московского метрополитена в депо «Свиблово» для предотвращения распространения коронавируса (1). 19 марта 2020 года. Медики проверяют состояние прибывших пассажиров в аэропорту Внуково (2)

РАМИЛЬ СКАДКОВ/РИА НОВОСТИ

Меньше людей приезжает из области. Но хочу еще раз напомнить работодателям, что удаленная работа — это оплачиваемый труд. Категорически нельзя под видом удаленки отправлять работников в отпуск за свой счет. Более того, мы усилим контроль за своевременной выплатой зарплаты. Какое бы сложное финансовое положение у предприятия или организации не было, зарплата — дело святое. И, разумеется, сейчас не время ходить в кино и по ресторанам. Берегите свое здоровье и здоровье близких людей.

Многие рестораны действительно стоят практически пустыми. Из-за снижения количества туристов опустели гостиницы, отменены фестивали, спортивные матчи. Индустрия отдыха и развлечений, в которой работают сотни тысяч людей, несет огромные убытки. Будет ли правительство Москвы помогать бизнесу пережить трудные времена?

Я дал поручение провести анализ ситуации на предприятиях, пострадавших от

коронавируса. По итогам примем решение об оказании помощи. Формы могут быть разные — от налоговых каникул до прямой поддержки. Надеюсь, что часть необходимых решений примет Государственная дума и правительство России, которое уже опубликовало план мер по поддержке бизнеса.

Еще одна примета последней недели — ажиотаж в магазинах. Покупатели в больших количествах приняли скупать предметы первой необходимости.

Обычная реакция на любой кризис. Аналогичные всплески покупательской активности случались и в 1998, и в 2008, и в 2014 годах. Продовольствия и товаров первой необходимости в городе достаточно. Организован круглосуточный завоз новых партий продуктов в магазины.

Надеюсь, что сейчас все, кто хотел, закупятся впрок, и ситуация вернется в спокойное русло. По последним данным, ажиотаж, как вы его назвали, уже начал спадать.

С понедельника школы и колледжи закрыты на три недели. Кто-то радуется незапланированным каникулам, но для некоторых родители еще маленькие, это создает серьезные проблемы.

На этот случай в школах будут работать малые дежурные группы для учеников 1–4-х классов. Кроме того, мы попросили работодателей в первую очередь перевести на удаленку женщин, дети которых не будут ходить в школу.

Но я категорически против, когда временное закрытие школ называют каникулами. Учителя будут продолжать учить, а школьники должны учиться, только в дистанционном формате. Огромная просьба к родителям — не отпускайте детей гулять большими группами по паркам и торговым центрам. Сейчас для этого самое неподходящее время. Мы просто сведем на нет усилия по изоляции от коронавируса. Если хочется погулять, это можно сделать во дворе, где людей все-таки поменьше.

Как идет строительство новой инфекционной больницы?

На стройплощадке в Новой Москве работают тысячи людей. Уже стоят стены новых корпусов. Через считанные дни больница будет полностью готова и сможет принимать пациентов. Одновременно мы перепрофилируем под инфекционные стационары несколько частных и городских больниц. Врачи больницы в Коммунарке интенсивно обучают своих коллег из других стационаров. На случай необходимости в городе будет несколько тысяч дополнительных коек с оборудованием и обученным персоналом. Кроме того, мы открываем 9 новых лабораторий для тестирования на коронавирусную инфекцию. Благодаря им объемы анализов вырастут в разы, а значит, врачи смогут быстрее выявлять инфекцию и оказывать помощь заболевшим. Мы готовы к любому сценарию развития событий.

Подготовила **Юлия Зименко** nedelya@vm.ru

Милые мои москвичи старшего поколения, мамы и папы, бабушки и дедушки, мое сегодняшнее обращение в первую очередь к вам. Я думаю, что оно может вам не понравиться и даже вызвать внутренний протест. Но прошу поверить, оно продиктовано искренней заботой о вас. Вы очень дороги нам.

По периметру наших границ бушует пандемия новой коронавирусной инфекции. В России ситуация более или менее спокойная. Но мало того, что наш город Москва — самый большой в стране и в Европе, он еще находится на перекрестке всех дорог. И если, несмотря на все принимаемые меры, эта беда придет к нам, мы должны быть максимально готовы.

Природа коронавируса такова, что в первую очередь он представляет угрозу для жизни и здоровья пожилых и людей с хроническими заболеваниями, с низким иммунитетом. Поэтому нашей главной задачей является защитить вас — москвичей старшего поколения.

Как это сделать? Идеальных решений нет и быть не может. Но очевидны два направления.

Первое — ограничить контакты с другими людьми. Второе — медицинское наблюдение и своевременная помощь.

Я уже настоятельно рекомендовал вам не выходить без особой нужды из дома, а если позволяют условия — уехать на дачу.

Многие соблюдают эти рекомендации, и большое вам спасибо за это ответственное решение.

Но многие не соблюдают, и это большой риск.

Поэтому, на мой взгляд, для вас, для вашего здоровья необходимо принять следующие решения.

1. С 26 марта по 14 апреля 2020 года москвичи старше 65 лет и граждане, страдающие хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, бронхиальной астмой, хронической болезнью почек, онкологическими заболеваниями, а также перенесшие инфаркт или инсульт), обязаны соблюдать домашний режим.

Если вы работаете, прошу вас не ходить на работу. Исключение — только для руководителей и сотрудников, чье нахождение на работе жизненно важно для функционирования предприятий, организаций, учреждений и органов государственной власти, а также для работников здравоохранения. К ним



МЭР МОСКВЫ
СЕРГЕЙ СОБЯНИН
ВЫСТУПИЛ С ОБРАЩЕНИЕМ
К ЖИТЕЛЯМ СТОЛИЦЫ,
В КОТОРОМ РАССКАЗАЛ
О ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
МЕРАХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
РАСПРОСТРАНЕНИЮ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ. ПУБЛИКУЕМ
ТЕКСТ ОБРАЩЕНИЯ
ПОЛНОСТЬЮ

Волонтеры и социальные работники помогут решить бытовые проблемы, а в случае необходимости привезут лекарства и продукты

Если есть возможность, самое лучшее — поехать на дачу, тем более погода в ближайшие дни обещает быть теплой.

3. Для компенсации дополнительных расходов, которые могут возникнуть в связи с режимом самоизоляции, москвичам старше 65 лет и хронически больным людям будет выплачена разовая материальная помощь в размере 4000 рублей. Из них 2000 рублей будет выплачено авансом, еще 2000 рублей — после окончания домашнего режима при условии его ответственного соблюдения.

и дедушками и вообще пожилыми людьми. Тем самым вы сможете помочь их от этой напасти. А контакты лучше поддерживать по телефону или через интернет.

Хочу также проинформировать о двух решениях, касающихся семей с детьми. В связи с временным закрытием учебных заведений школьники, имеющие право на бесплатное питание, смогут получить продуктовые наборы. Выдача наборов будет осуществляться через школы. Тем самым мы поддержим семьи с небольшими доходами.

4. Операторы связи обязаны не отключать телефоны и интернет при нулевом или отрицательном балансе у пожилых и хронически больных москвичей, находящихся на домашнем режиме.

Временно отменяется взимание пени и штрафов за просрочку оплаты услуг ЖКХ. Покидать квартиру или уезжать с дачи, чтобы оплатить квитанции, не нужно.

5. В случае необходимости доставки продуктов, лекарств и решения других бытовых проблем пожилые и хронически больные москвичи могут звонить по телефону 8 (495) 870-45-09. На помощь им придут социальные работники и волонтеры.

По этому же телефону можно заказать доставку на дом бесплатных и льготных лекарств и медицинских изделий.

Отдельная просьба к более молодому поколению. Даже не чувствуя симптомов заболевания, вы можете быть

В период закрытия учебных заведений отменяется льготный проезд в общественном транспорте для школьников, начиная с 5-го класса.

Почему это важно? Мы закрыли школы для того, чтобы минимизировать контакты учащихся, а не для того, чтобы они с утра до вечера катались по городу.

Еще раз повторю. Если даже для самих молодых людей это не так опасно, то, получив порцию вируса, они могут «наградить» им своих родителей, бабушек и дедушек.

Транспортное приложение Социальной карты москвича у школьников будет временно заблокировано, а уплаченные за проезд деньги — перенесены на более поздний срок.

Друзья, борьба с распространением коронавирусной инфекции — наша общая борьба. Власть и горожане могут справиться только вместе. Только совместными усилиями. Хочу обратиться к москвичам с просьбой — проявите особое внимание к людям старшего поколения.

Если это ваши близкие, помогите им пережить сложный период. Если это ваши соседи и знакомые, поинтересуйтесь, что им нужно, и окажите посильную помощь. Иногда и добрые слова поддержки дорогого стоят. Наши бабушки и дедушки ни в коем случае не должны чувствовать себя забытыми.

Надеюсь, что объявленные сегодня меры противодействия коронавирусной инфекции будут восприняты с пониманием. В складывающейся ситуации они абсолютно необходимы.

Подготовила
Елена Бодренко nedelya@vm.ru

УБЕРЕЧЬ ОТ ИНФЕКЦИИ

Чтобы минимизировать возможность заражения коронавирусом, лучше без острой необходимости не выходить из дома или переждать вспышку инфекции на даче. Особенно это касается пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями

домашний режим может не применяться.

Остальным пожилых или страдающих хроническими заболеваниями сотрудников работодатели обязаны перевести в режим удаленной ра-

боты либо предоставить им оплачиваемый отпуск или отправить на больничный. Чтобы получить больничный лист, следует позвонить по телефону 8 (495) 870-45-09, и его доставят на дом.

2. Также прошу пожилых и хронически больных людей не посещать любые общественные места. Выходить в магазин или аптеку можно только в случае необходимости.

носителями коронавируса, который очень опасен для пожилых людей.

Насколько возможно, держитесь в эти дни от личного общения с вашими родителями, бабушками

НАЙТИ ВЫХОД ИЗ НЕПРОСТОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СПРАВИТЬСЯ С РЕШЕНИЕМ САМОЙ СЛОЖНОЙ ПРОБЛЕМЫ ЧИТАТЕЛЯМ ПОМОЖЕТ НАШ ПСИХОЛОГ

Здравствуй, Мария! Мне очень нужен ваш совет, и как можно быстрее, я очень беспокоюсь за маму. С тех пор как появились первые сообщения о том, что в Китае началась вспышка коронавируса, мама только об этом и говорит. Она не отходит от телевизора (она недавно вышла на пенсию), комментирует каждую новость, каждое сообщение по этой теме. Когда я прихожу с работы, она встречает меня на пороге в полной боевой готовности: в халате, перчатках и солнечных очках и начинает санобработку: брызгает мне в лицо какой-то дезинфицирующей жидкостью, заставляет быстро снимать одежду и тут же отправляет ее в стирку. Наша квартира давно превратилась в склад: две комнаты завалены крупами, стиральными средствами, жидкостью для мытья посуды, салфетками, туалетной бумагой и прочим, что, как говорит мама, «нам обязательно пригодится»... У меня такое ощущение, что мы живем на осадном положении. Каждый раз, когда я утром ухожу на работу, она провожает меня со словами: «Дай бог, еще увидимся!» и крестит на дорогу. И это при том, что она никогда не была верующим человеком. А вообще, она убеждена, что не переживет эту ситуацию с вирусом, потому что она в группе риска, ей 65 лет. А ведь еще недавно она была веселой, ходила с подругами в кино, театры... Ну как мне убедить ее, что все происходящее — не конец света?

Светлана



ДМИТРИ ЗАХАРОВ

БЕЗ ПАНИКИ!



ПСИХОЛОГ

Мария Радионова

Кандидат психологических наук, имеет 20-летний опыт работы доцентом на факультете консультативной и клинической психологии МГППУ. В настоящее время — медицинский психолог Центра профилактики зависимого поведения Московского научно-практического центра наркологии. Автор нескольких учебников и монографий по клинической психологии. Более 20 лет занимается практической консультативной и психотерапевтической работой.

Светлана, ситуация с коронавирусом стала серьезным стрессом для многих людей, нарушив их ощущение стабильности и предсказуемости окружающего мира. Реагировать на угрозу состоянием тревоги — это нормально. Ганс Селье, основоположник теории стресса, описал развитие реакции на него как три стадии: стадию тревоги и мобилизации, стадию адаптации, которая может перейти в стадию истощения, если действие стрессора не преодолевается и слишком затягивается. Понятно, Светлана, что вы беспокоитесь за маму. Отрадно то, что вы сами сохраняете здравомыслие и даже с некоторым грустным юмором описываете мамины действия, которые действительно выглядят несколько эксцентричными. Вам наверняка приходилось слышать фразу: не так опасна пандемия коронавируса, как опасна «пандемия страха». Как пишет А. Потехин, профессор биологического факультета СПбГУ, много лет преподающий студентам вирусологию, сам коронавирус — один из представителей семейства вирусов, возбуждающих ОРВИ человека, — это не оспа, не чума и не корь, не туберкулез и не ВИЧ, и даже не грипп. Достаточно заразный, но менее заразный, чем корь,


свинка и краснуха. Если соблюдать разумные меры предосторожности, озвученные Роспотребнадзором для лиц за 60, то риск заражения снижается. Почему «пандемия страха» способна нанести человеку серьезный вред? Во-первых, потому что страх держит человека в постоянном напряжении, истощает его психику, лишает сил и может привести к депрессии. Во-вторых, длительная тревога снижает иммунитет. Возрастает восприимчивость к болезням, повышается давление, возрастает риск инфарктов, инсультов и т.п. В-третьих, под влиянием страха человек совершает неразумные поступки. Как поется в известной песне из «Бременских музыкантов»: «Если близко воробей, мы готовим пушку!» В-четвертых, человек обедняет свою жизнь, поставив ее в зависимость от страха, незаконно захватившего высшие позиции в его иерархии ценностей. В-пятых, человек вносит серьезное напряжение в жизнь своих близких, заставляя их участвовать в его действиях, продиктованных чрезмерной тревогой. Как это и происходит у вашей мамы. Поэтому помогите маме снизить уровень стресса. Человек может управлять своим стрессом. Помочь в этом

могут различные приемы. Будем исходить из того, что ваша мама не мазохист и ей самой не хочется застревать в страхе и негативе. Позаботьтесь об ограничении пугающей информации. Убедите маму просматривать новости из надежных источников один раз в день. Ограничьте обсуждение этой информации с родственниками и знакомыми. Вот совет американского психолога Уильяма Джеймса: «Лучшее оружие против стресса — это способность выбирать одну мысль вместо другой». Сделайте так, чтобы мамино убеждение «я не переживу этой ситуации» сменилось на обратное: «я переживу эту ситуацию и буду радоваться жизни». В любой ситуации есть место юмору. Психика ищет для себя способы отдыха

УМОМ И СЕРДЦЕМ

и восстановления. При смехе вырабатываются лимфоциты, укрепляющие иммунитет, а также гормоны удовольствия эндорфины и серотонин. Научите маму регулировать свое состояние через дыхание. Важно правильно дышать: делать глубокий медленный вдох и медленный

Уважаемые читатели! Расскажите о проблеме, которая вас волнует, в письме и отправьте его на нашу электронную почту nedelya@vm.ru или на почтовый адрес редакции: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерка»

 Пожалуйста, не забудьте сделать на конверте пометку «Психологу» и указать номер своего телефона для связи.

выдох. Про вдохе и выдохе — задерживать дыхание на 4–6 секунд. Можно постепенно делать выдох более длинным. Подключать «брюшное дыхание». Это приводит к расслаблению. Пусть мама не забывает о пользе сна и водных процедур. Не все знают, что один из инструментов психиатров при острой фазе невроза, реактивной депрессии — это погружение пациента в медикаментозный сон на три дня. В случае с вашей мамой ей помогут расслабиться час сна в течение дня, теплая ванна с ароматическими маслами, массаж стоп ног, чашка ромашкового чая или молока. И еще. Объясните маме, что она не может, не имеет права позволить какому-то вирусу лишить ее и вас радо-

сти жизни. Нельзя пока в театр или на концерт — есть много онлайн-трансляций, есть книги, которые откладывались, потому что на них не было времени, есть творчество, садоводство или какие-то другие занятия. Можно мысленно перенестись во время «после карантина» и начать строить планы, готова под это почву уже сейчас. С другой стороны, эта ситуация с обострением сознания конечности жизни может способствовать переосмыслению многих ценностей, позволит увидеть то, ради чего мы пришли в этот мир. А значит, поможет нам прожить не только этот непростой период, но и последующее время максимально осмысленно. Хочу пожелать вам, Светлана, терпения и здоровья — вам и вашей маме!

УДАЛЕННЫЙ ДОСТУП
К РАБОЧЕМУ МЕСТУ СТАЛ
ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС
ЕЖЕДНЕВНОЙ РЕАЛЬНОСТЬЮ,
КАК И ВЫНУЖДЕННАЯ
ИЗОЛЯЦИЯ В ЧЕТЫРЕХ
СТЕНАХ. КАК ИЗВЛЕЧЬ
ИЗ ОТШЕЛЬНИЧЕСТВА ПОЛЬЗУ
И НЕ ПОПАСТЬ В ОТУПЛЯЮЩИЙ
НОН-СТОП БЕСКОНЕЧНЫХ ДНЕЙ СУРКА?



3

Ответ, как нетрудно догадаться, вытекает из самого вопроса — действовать по схеме, к которой пришел в итоге герой одноименного фильма. А для начала — ради поднятия боевого духа — попытаться найти в отсидке положительные стороны. Некоторые за нас уже нашли. Например, эксперты международной аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza подсчитали, что среднестатистическому россиянину изоляция в карантине поможет снизить расходы на треть, а москвичам — аж на 45 процентов! Оно и понятно: минус дорожный общественный транспорт, минус нерастраченный бензин,

минус киношки, кафешки и прочие развлечения, которые в столице тоже недешевы. Итог: 17 847 сохраненных рублей и первое место среди регионов РФ по экономии. Другие плюсы тоже на поверхности: дети под присмотром, стиралки-скороварки делают свое дело, невзирая на рабочие будни, да и время экономится — ни тебе долгих утренних сборов с наведением дежурного марафета, ни тебе поездок в детсады и школы, ни утомительной езды на службу и обратно... Да на одном только маршруте дом — работа — дом большинство из нас экономят 2–4 часа ежедневно. И тут главное — потратить их с умом.

Кино

Разумеется, каждый из нас с легкостью найдет применение сэкономленному времени: недоделанные ремонты, невымытые окна, неповешенные полки вместе со всем недовязанным, недошитым, недосколоченным и недопочиненным буквально рвут на части освободившийся временной бюджет. Но не все же нам хвосты хозяйственной задолженности рубить, надо ведь и о мозгах подумать. Чтоб совсем уж не усохли в изоляции. А для них в нашем компьютеризированном мире открываются целые клондайки полезностей, тем более

НЕ ВЫХОДИ ИЗ КОМНАТЫ





4

что многие веб-сервисы в связи с коронавирусом предлагают сейчас массу бесплатного контента. Первое, что приходит на ум — это, конечно, всевозможные онлайн-кинотеатры, позволяющие посмотреть то, что давно планировали, да все руки с ногами не доходили. Полно бесплатных фильмов сейчас на порталах Ivi, Wink, «ТНТ-Премьер», «КиноПоиск HD», «Билайн ТВ», more.tv и т.д. Кстати, многие онлайн-кинотеатры теперь предоставляют подписку на контент по совершенно символическим ценам вроде 1 рубля на 30 дней или бесплатный пробный

доступ на 10 и больше дней. Грех не воспользоваться таким предложением.

Книги

Чтение — вещь по нынешним временам не менее доступная. Начиная с собственных книжных шкафов (ведь стоит же, стоит годами нечитанное, отложенное до лучших времен!) и заканчивая электронными. Ничто не мешает нам, например, порыться на веб-полках Национальной электронной библиотеки (rusneb.ru) — проект Минкультуры РФ, дающий доступ к оцифро-

телей. Транслируют виртуальные выступления и Московская консерватория (mosconsv.ru, раздел «Онлайн»), и концертный зал «Зарядье» (zaryadyehall.com), и Большой (bolshoi.ru/about/relays/), и Мариинка (https://mariinsky.tv). По той же виртуальной схеме работают сейчас и театры мира: Венская опера (staatsoperlive.com), Метрополитен-опера (metopera.org), Берлинская филармония (digitalconcerthall.com), Баварская опера (staatsoper.de) и другие.

На портале culture.ru можно посмотреть запись отечествен-



«Мадонна Бенуа» (ок. 1478–1480) — картина Леонардо да Винчи из собрания Эрмитажа, которую можно рассмотреть во всех подробностях с помощью домашнего компьютера (1). «Портрет режиссера Всеволода Эмильевича Мейерхольда» (1938) Петра Кончаловского, хранится в Третьяковской галерее (2). Ремонт — прекрасный досуг для карантина (3). Картина «Подсолнухи», хранится в Музее Ван Гога в Амстердаме (4). Балет «Дон Кихот» Театра балета им. Якобсона, который можно увидеть сегодня в онлайн-трансляции (5). Картина «Вавилонская башня» Питера Брейгеля из собрания Венского музея истории искусств (6). Так выглядит страница онлайн-тура по Русскому музею (7)



5

ванным фондам российских библиотек. Причем речь не только об обычной литературе. Скажем, в разделе «Книжные памятники» можно в очень хорошем разрешении почитать древние рукописные книги и издания императорского дома Романовых, посмотреть на старинные карты, русский лубок или дореволюционные плакаты. По 30 бесплатных дней дарят сейчас читателям и книжные приложения BookMate и MyBook (промокод для первого — dostupvsem, для второго — stauhome). Свободный вход до 30 апреля для студентов, преподавателей и научных сотрудников сделали электронно-библиотечная система Znanium. В открытом доступе тут находятся сейчас 38 000 учебников, монографий, журналов и научных публикаций.

Сцена

Сходить на концерт или в театр? Тоже легко. Всероссийский виртуальный концертный зал (meloman.ru/videos/) позволяет в рамках проекта «Домашний сезон» увидеть, не выходя из дома, прямые трансляции концертов лучших исполни-

тельных спектаклей и трансляции из многих театров страны. Регулярные показы с ведущих сцен Москвы устраивает и платформа «Онлайн-театр» (правда, ценовых карантинных послаблений на сайте мы не обнаружили, средняя стоимость просмотра — 400 рублей). Записи спектаклей и радиопостановок доступны также на сайтах smotri-spektakli.ru, alltheater.ru, teatrblog.ru. Бесплатное вещание на месяц предоставляет и телеканал «Театр» (telekanalteatr.ru). Проект трансляций

«Я в театре» делает сейчас и «Яндекс», причем, если по каким-то причинам вы пропустили прямое включение, спектакль можно увидеть в записи (в течение суток после показа). Например, сегодня, в день выхода этого номера «ВМ» в печать, тут показывают спектакль питерского Театра балета им. Якобсона «Дон Кихот» — этакую реинкарнацию творения Мариуса Петипа 1869 года.

Ликбез

Ну и, разумеется, сэкономленное на перемещениях вне дома время можно потратить на самообразование. И это, пожалуй, самый ценный подарок, который дарит нам вынужденная изоляция. Ведь он останется с нами надолго, если не навсегда. Вариантов масса — от роликов на YouTube из серии «сделай сам» до бесплатных лекций, вебинаров и курсов профессиональной переподготовки. «Сделай сам», кстати, еще и деньги экономит — в чем автор этих строк убедилась самолично: сидя на карантине, изучили всем семейством видеоспаргалку по установке смесителя и — вуаля! — поменяли его самостоятельно за какие-то смешные 20 минут и 0 рублей.

Что касается более углубленных знаний, то их сейчас тоже море. Так, наша образовательная платформа «Фокс форд» открыла на время карантина доступ ко всем курсам школьной программы. Портал «Открытое образование» (openedu.ru) предлагает 503 бесплатных курса от ведущих вузов страны по самым разным темам — от разговорного персидского до ядерной медицины и технологии бурения морских скважин. И никакой платы и требований к базовому уровню образования — прослушать курс может даже дедсадовец.

Расширить профессиональный кругозор поможет и проект «Нетология» (netology.ru), предлагающий самоподготовку по маркетингу, бизнесу и управлению, дизайну и UX, программированию, аналитике, MBA. Бесплатное онлайн-обучение IT-профессиям есть у Loftschool. А тем, кто тянется к прекрасному, наверняка понравится портал Enterclass, где с помощью вебинаров и мастер-классов можно поучиться рисованию (арт-терапия — она еще и для нервов полезна!). Полноценную онлайн-школу готовит для учеников 5–11-х классов и «Яндекс». С 1 апреля она станет доступна всем желающим в «Яндекс-эфире» и на «Яндекс-репетиторе». Трансляции лекций ведущих ученых страны по всем предметам школьной программы будут идти в привычные учебные часы.

Музеи

А в свободное от учебы время можно побродить по музеям мира — походить виртуально по залам сейчас можно и в Музее Ван Гога в Амстердаме, и в венском Музее истории искусств, и в Галерее Уффици, и в Лувре... Одной из самых масштабных (более 3,5 миллиона экземпляров!) считается онлайн-коллекция Британского музея. Наши тоже не отстают. Дистанционный показ экспозиций организован и в Русском музее, и в Третьяковке, и в Эрмитаже, и в Кунсткамере, и много где еще. В общем, вариантов для полезного проведения досуга сейчас масса. Не забывайте о них, питайте мозги новыми впечатлениями и — не скучайте! Ведь в цифровом мире предаваться скуке уже практически невозможно.

Подготовила
Екатерина Головина
e.golovina@vm.ru



6

ПЕРЕСЕЛЯЕМ В ПАНСИОНАТ

Поможем в переезде в пансионат для пожилых людей на постоянное проживание!

- Полное обеспечение;
- Внимание персонала;
- Постоянное общение;
- Забота о здоровье 24 ч.

Не откладывайте на завтра, живите сейчас! **8 (495) 120-10-03**

Для жителей Москвы и МО. ООО «Полное доверие», ОГРН 1157746545483. РЕКЛАМА



Ольга Кузьмина
olga.kuzmina@vm.ru

Если все мы родом из детства, то непонятно, как Нина Николаевна Назарова осталась такой, какой я вижу ее сейчас. Мы сидим у нее дома в Орехове, она угощает сырниками, смеется. А я не могу переключиться после услышанного на беседу о пустяках. Мы с Ниной Николаевной знакомы давно, но заочно. Она присылала и печатала в «Вечерке» рассказы, говорили и по телефону. Но никогда она не рассказывала о детстве. Теперь понимаю, почему. Слишком больно вспоминать. Но сегодня, когда в моде перелицовывание истории, и кое-кто, в том числе поляки, многое предпочитают не помнить, ее рассказ приобретает особое значение. Ведь три с лишним года ее детства прошли на оккупированной фашистами территории. Да, поляки не жаловали советскую власть, но перед лицом общего врага все объединялись, не глядя на национальности. Впрочем, об этом расскажет Нина Николаевна. После войны Нина Чурсина вышла замуж, стала Назаровой, сделала карьеру, работала в том числе в органах власти, имеет массу наград, поддерживала отношения с теми, кто спас ей жизнь, и подумать не могла, что польский народ начнет видеть в своих соседях врагов, забыв, через какой ад им пришлось пройти вместе. Но юбилейный год Победы — хороший повод для таких воспоминаний.

— Я хорошо помню зиму 1939 года. Декабрь. Отца переводят по службе из Барнаула в присоединенный к территории СССР бывший польский город Белосток. Мы оказались там в начале 1940 года — папа, мама, четырехмесячная моя сестренка Тамара и я. В Белостоке жили в это время около 110 тысяч человек, половина — евреи, которых фашисты уничтожат за время оккупации. Массово уничтожалась и польская интеллигенция, молодых угоняли на работы в Германию. Когда город освободили, в нем не было и пятидесяти тысяч человек! В июне 1941 года отец поехал в отпуск, на воды в Кисловодск. Меня отправили в пионерский лагерь, а мама с полугодовалой Тамарой оставалась в Белостоке. 21 июня я заболела, меня отправили в изолятор. А 22-го утром все пошли гу-

лять в лес, а я, несмотря на запрет, вышла от скуки во двор. Над лагерем кружил самолет, будто изучая что-то. Я помахала ему рукой, вскоре он скрылся, а в лагерь въехали три грузовика. Водители собрались вокруг начальника лагеря и что-то нервно обсуждали, а также упрекали его, что «дети не собраны». Со стороны леса, за которым был какой-то город, начали доноситься раскаты грома. Я решила, что будет дождь. Но из леса прибежали испуганные ребята с вожатыми и сообщили, что «гром» — это не гроза, а взрывы. Так я узнала, что началась война. Детям было велено собраться, и вскоре машины двинулись в путь, подальше от границы. Первый грузовик с детьми и сопровождающими, очевидно, вырвался вперед: других машин и ребят Нина больше не видела.



УКРАДЕННОЕ ДЕТСТВО

НИ СЛОВА ВЫДУМКИ НЕТ В ЭТОЙ ИСТОРИИ, ХОТЯ МНОГОЕ В НЕЙ СЕГОДНЯ КАЖЕТСЯ НЕРЕАЛЬНЫМ. НО ЖИЗНЬ ПОРОЙ КУДА ИЗОЩРЕННЕЕ ВЫМЫСЛА, И ОЧЕНЬ ГОРЬКО, ЧТО НЕ ВСЕ ОБ ЭТОМ ПОМНЯТ. МНОГИХ БЕД НЕ БЫЛО БЫ НА ЗЕМЛЕ, ИМЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ИНУЮ ПАМЯТЬ...

— Было страшно: взрывы, перестрелки. Мчались машины с людьми в военной форме, танки. Над нами пролетали самолеты. Мы видели, как в стороне завязался воздушный бой. Был первый день войны, а вдоль дорог уже валялись сгоревшие танки и лежали погибшие... Колонна, в которую встроились их грузовик, была отличной мишенью. И бомбардировщик не заставил себя ждать. — На нас сбросили две бомбы, одна упала в поле, вторая уничтожила две головные машины. Нам приказали бежать и до особого распоряжения прятаться за деревьями. Мы долго лежали в каком-то овраге, а потом рискнули вернуться. Дорога была разбита, но свободна, две машины догорали в кювете. Наша машина исчезла, как и сопровождавшие взрослые...

Запуганные дети, обходя воронки и тела погибших, двинулась куда глаза глядят и вышли к деревне Кремянице. Это Гродненская область, 130–140 километров (по новым дорогам 83 километра) до Белостока. — Помню, с немецкого самолета сбросили листовки на русском языке: мол, немецкие войска не воюют с мирными жителями и, чтобы исключить ошибки летчиков, гражданским надо носить белые головные уборы. Если бы так! Я часто вспоминала этот текст, сталкиваясь со зверством фашистов по отношению к мирному населению и военнопленным... А Гродно и область были ок-



День крестин. В нижнем ряду слева направо: сестры Люцина Кветень, Наталья Ходрышевска, Нина (Янина, Божена) Чурсина (Назарова) и Геневефа Лагунь. В верхнем ряду — крестные Нины Янина Вечорыньска и Эдвард Шиплюк, 19 апреля 1942 года (1). Статья о приюте в польской прессе (2) Нина Назарова, 2020 год (3). Папа и мама Нины (4, 5). Нина (в центре) навещает сестру Геневефу и крестную Янину, Польша 1989 год (6)



4

Никто не знает своей судьбы и того, что выпадет ему перенести. Иногда память, сопротивляясь тяжелым воспоминаниям, стирает их. Но есть то, чего забывать нельзя, как бы это ни было больно...

купированы гитлеровцами в первые два дня войны, раньше, чем Белосток, за который в окружении яростно сражалась 10-я армия Западного фронта.

— Потом я узнала, что отец кинулся в Белосток, но смог доехать лишь до Минска. Оттуда его отправили в Барнаул, а затем — в горно-алтайский Чарыш. Маму с Тамарой утром 22 июня отправили в эвакуацию. Несколько недель они добирались до Омска, сестра в дороге заболела, у нее отнялись ножки. Врачи чудом вернули ей здоровье. Папа перевез маму и Тамару в Чарыш и ушел на фронт.

В Кремянице дети переночевали в местном клубе, рядом со стонущими ранеными солдатами, а утром разбрелись по деревне в поисках еды и приюта. Молодая пара предложила Нине остаться, но она решила вернуться в Белосток.

— Мы отправились туда вдвоем — я и Инна Герасимова, дочь папиного сослуживца. Не помню, сколько мы шли то под немецкими, то под советскими обстрелами и бомбежками. Завидев машины с немцами или мотоциклистов, убегали в поля или в лес. Раз в день выпрашивали еду в деревнях. Нас кормили, но выпроваживали, боясь гнева немцев. Ночевали мы в посадках картофеля. Помню, проходили полностью разрушенный городок, на руинах которого копошились женщины и дети. А у одной из деревень увидели повешенного. Все поняв, испытали ужас...



5

начались работы по возведению ограды с колючей проволокой вокруг четверти города, отведенной под еврейское гетто. Еще не были депортированы более сотни тысяч человек, в том числе 1200 детей, в лагерь смерти — Трелинку, Майданек и Освенцим. Еще не было огромной могилы расстрелянных и раненых, то есть заживо погребенных, мирных жителей в парке... Но уже были заживо сожжены 800 че-



6

ка Барбара, ее сын Ян и его жена Кристина тепло отнеслись к «подзаборной девочке». Семья была бездетной. Хромого Яна, инвалида, оккупанты не призывали на принудительные работы, Кристина с утра до вечера работала на пошивочном предприятии.

— Бабушка Бася подарила мне всю любовь, не растраченную на внуков. Это она меня выходила, сшила мне платьице и даже куклу. Уродец из лоскутков с волосами из пакли стал для меня символом доброты... Больше двух месяцев я провела у Скальских. Даже стала меньше плакать, подолгу рыдала только после того, как мимо дома прогоняли колонны советских военнопленных. Как-то на наших глазах обессилевшего раненого застрелил конвоир...

Потом Нина пошла в приют, созданный католическими монахинями.

— Да, я была маленькой, но понимала, что война когда-нибудь закончится и отец, если будет жив, начнет меня разыскивать. И в приюте меня найти будет проще, чем если Скальские меня удочерят. Еще мне хотелось бы сделать акцент на том, что все это происходило в первые месяцы оккупации. Только

человек в синагоге. И глаза горожан уже обжигали желтые шестиконечные звезды на груди и спинах людей... В приюте я снова встретила с Инной. Ее нашел на чердаке местный житель и привел в приют — почти умирающую, одичавшую. Ее дом был разрушен взрывом, под его руинами погибли ее мама и сестренка. ...В полуразрушенном доме католические монахини из ордена Шарытки принимали девочек. К ноябрю 1941 года этот «ковчег» в Белостоке переполнился, и сестрам удалось получить разрешение на заселение неремонтированных помещений бывшего дома престарелых в местечке Супрасль, в 14 километрах от Белостока. Стариков, живших там, расстреляли

в первые дни оккупации.

— Думаю, нас не расстреливали потому, что фашисты видели в нас потенциальную рабочую силу. Надо было лишь дорасти до 13–14 лет. Сестры не допустили ни одного случая отправки! У забора был вырыт замаскированный кустами погреб, в котором, в случае проверки приюта, скрывались подростки воспитанницы и девочки-еврейки. Оккупанты никакой помощи

приюту не оказывали, но грозили в случае появления инфекции «принять соответствующие меры». Так что у нас поддерживалась идеальная чистота. Нас было около 150 воспитанниц, персонал состоял из шести сестер, трех «вольнонаемных» женщин и конюха. На кухне заправляла сестра Юзефа. Сестра Люцина заведовала прачечной, а сестры Евгения, Геновефа и Мария были воспитателями в группах. Управляла приютом сестра Наталья. Лишь Господу

известно, как она добывала еду, каких «спонсоров» привлекала... Но мы трижды в день получали немного еды. Завтрак состоял из кусочка черного хлеба и стакана горячего травяного отвара или «кофе» из заготовленных нами же желудей, иногда и просто горячей воды. Случались и периоды голода. Мы разбили огород, заготавливали хворост, шишки для кухни, собирали травы. Научившись вязать, подрабатывали, принимая заказы на изготовление детских варежек и носочков. Кое-что для пропитания удавалось добывать в лесу. К нему нельзя было приближаться — под угрозой расстрела, но сестра Наталья выхлопотала разрешение бывать на определенной территории лишь в определенное время. В апреле 1942 года некрещеных девочек окрестили в костеле. Сестры-воспитательницы были и нашими учителями, хотя немцы запрещали обучение грамоте. Так прошло три года. Мы были оборванными и из-за нехватки обуви в последнюю зиму гулять ходили в две очереди. Но все чаще доходили слухи о том, что Красная армия гонит оккупантов прочь! Не буду описывать пережитые бомбежки, обстрелы, пожары... Главное — наступило 28 июля 1944 года, когда в Супрасль и Белосток вступила Крас-

ная армия! Как мы радовались, как махали руками! Сестра Наталья, указав на сидящего в танке солдата, распевавшего что-то под гармошку, изрекла: «Народ с такими гармонистами и весельчаками победить невозможно».

А еще через четыре дня, 1 августа, в приют пришел папа. Это был счастливейший день моей жизни! Папа воевал на Втором Белорусском фронте, участвовал в освобождении Белостока и был приказом оставлен в этом городе на службу. И он смог разыскать меня...

В сентябре Белосток был передан советским правительством Польше. Папу перевели в Гродно. Перед отъездом мы отправились отблагодарить семью Скальских. Несли им в подарок большую банку американских консервированных сосисок, редкость по тем временам. Но на месте дорогого мне дома было лишь пепелище. Ни добрейшей Баси, ни Яна и Кристины на этом свете больше не было. Вскоре после того, как Нина оказалась в приюте, мимо дома Скальских вновь гнали колонну пленных. Один из них шмыгнул в приоткрытую калитку. Но вскоре потеря была обнаружена, фашисты нагрянули с обыском. Люди видели, как из дома Скальских вывели человека в окровавленных бинтах, а затем в доме загрохотали выстрелы и польхнуло пламя...

— В октябре 1944 года мы с отцом отправились за мамой и сестрой. А потом русских девочек из Супрасля перевели в Гродненский детдом. И мы продолжали дружить.

В 1989 году я ездила к сестре Геновефе в Дом престарелых монахинь под Варшавой. Старенькая, почти ослепшая, она по-прежнему была энергична и излучала тепло. Еще через два года ее не стало.

Ездил я и в Супрасль. В отреставрированных помещениях находится детдом. Его директор радушно встретила меня. В книге регистрации воспитанников приюта военного времени я обнаружила, что моя крестная Янина Вечорыньска, одна из «вольнонаемных», всех девочек записывала как полячек и сокращала им возраст.

...Она улыбается, пишет рассказы, делает сырники. Изумительно выглядит. Но при упоминании войны по лицу ее пробегает волна боли. Как полячки могли забыть даже это? Ведь не так давно историю приюта описывали в польской прессе... Фото девочки рядом с монахинями смотрит на нее из-за стекла книжной полки. Не забыть...

Я так помню

ВНЕЗАПНАЯ БЛОКИРОВКА ВАШЕГО ОСНОВНОГО ПЛАТЕЖНОГО СРЕДСТВА — ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ. А ЧТО, ЕСЛИ ЭТО СООБЩЕНИЕ ОТ МОШЕННИКОВ? ЧТО ДЕЛАТЬ? РАЗБЕРЕМСЯ ВМЕСТЕ С «ВЕЧЕРКОЙ»

□ Итак, у вас перед глазами сообщение: «Ваша карта заблокирована»... Только, пожалуйста, без паники.

Карта — это всего лишь ключ, с помощью которого вы получаете доступ к своему банковскому счету. Вполне возможно (а так чаще всего и бывает), что с помощью такой блокировки банк просто решил обезопасить ваши деньги, с которыми ровным счетом ничего не случилось — они лежат там же, где и лежали, просто временно их нельзя снять, перевести куда-то или оплатить ими покупки.

Теперь, когда мы вспомнили эту основополагающую информацию, выдыхаем и уже спокойно прикидываем алгоритм действий. Если после страшных слов о блокировке в сообщении есть просьба перезвонить по какому-то номеру или перейти по ссылке, никуда не переходим и... звоним в банк, но не по номеру, указанному в эсмэске (одна из любимых схем мошенников, помогающая им осуществлять изъятие денег у населения), а по номеру, напечатанному на оборот-

ной стороне карты или на официальном сайте банка. Кстати, не поленитесь сразу набрать этот телефон себе в мобильный телефон, чтобы потом не искать.

Оператор горячей линии, выслушав вашу историю, непременно должен подсказать, как вам действовать в сложившейся ситуации дальше.

Ну а пока мы ждем его ответа и слушаем заверения в том, как важен для банка наш звонок, прикинем в уме, а в каких вообще случаях хранители наших денег могут заблокировать пластиковый доступ к ним.

Третий, роковой

□ Ситуация первая — весьма типичная. Вы случайно перепутали свои банковские карты и три раза подряд ввели в банкомате или платежном терминале неправильный пин-код. В этом случае карта автоматически блокируется, а сообщение об инциденте приходит вам на телефон, в мобильное приложение или на электронную почту (куда именно, написано в вашем банковском договоре). Впрочем, есть банки, которые не замораживают такого рода предупреждениями, так что клиенту остается либо перезвонивать на горячую линию и выяснять все там, либо ждать разблокировки.

В случае с неправильно введенным пин-кодом это обычно происходит либо ровно в полночь, либо спустя сутки после блокировки. Существуют банки (их, правда, единицы), которые даже в таком случае блокируют карту навсегда, и тут

спасение лишь одно — заказывать ее перевыпуск. В любом случае звонок на горячую линию банка должен прояснить ситуацию, так что не стоит им пренебрегать.

Нетипичный я

□ Ситуация вторая — банк заподозрил какую-то махинацию с вашей картой.

В этом случае он имеет полное право приостановить перевод или платеж, если операция выглядит сомнительной, — для вашей же безопасности.

Такое стоп-действие обычно длится максимум двое суток, так что у вас есть время справиться с паникой и разобраться в причинах. Даже

если махинация имеет место, и какие-то недоброжелатели пытаются очистить ваш счет, блокировка платежа означает, что сделать это им не удалось — банк оказался быстрее.

Менеджеры банка либо позвонят по номеру телефона, который вы указали в договоре, либо пришлют смс-сообщение, письмо по электронной почте или push-уведомление с просьбой перезвонить на горячую линию. Способ уведомлений указан в вашем договоре с банком.

Если вам позвонили из офиса банка и сообщили о подозрительной операции, поблагодарите оператора за бдительность и скажите, что перезвоните через пару минут. Так вы обезопасите себя от общения с возможными мошенниками. Но только в том случае, если перезвоните не на номер, с которого вам только что

набирали, а на номер горячей линии банка, указанный на обороте карты или на его официальном сайте.

К сожалению, злоумышленники тоже повышают квалификацию и давно уже научились подделывать официальные телефонные номера банков.

В процессе разговора сотрудник банка может по-



Наверное, каждому приходили смс-сообщения с текстом «Ваша карта заблокирована. Свяжитесь с банком по телефону...» Обеспокоенный гражданин звонил по указанному номеру, а там мошенники, представляясь сотрудниками службы безопасности банка, пытались получить все данные карты — номер, cvv-код, сумму на счете. В итоге деньги переводились на счета мошенников, а гражданам лишались своих честно заработанных накоплений. Конечно, такое сообщение встревожит любого держателя карты. Но важно не поддаваться



ЭКСПЕРТ

Дмитрий Ибрагимов
заместитель начальника
отдела технической защиты
информации ГУ Банка
России по ЦФО

панике и не звонить на номер из смс, а сразу связаться с банком по телефону, указанному на оборотной стороне вашей банковской карты, и поинтересоваться, заблокирована ли она на самом деле. Номер телефона из смс-сообщения тоже лучше передать в службу безопасности вашего банка, ее сотрудники предпримут необходимые усилия для блокировки данного номера.

Это довольно распространенный пример мошенничества методом социальной инженерии, то есть злонамеренного введения в заблуждение путем обмана или злоупотребления доверием.

По данным Банка России, в 2019 году доля таких преступлений составила почти 69%, а в 2018-м — 97% общего количества хищений средств с карт граждан. В течение года заблокировано более 13 тысяч номеров телефонов, используемых мошенниками (по сравнению с 2018 годом рост — в 29 раз).

Ущерб от такого рода преступлений довольно значителен и очень неприятен для самих пострадавших граждан. Поэтому призываем сохранять бдительность и не передавать никому конфиденциальные данные ваших платежных карт и банковских счетов.

интересоваться, где и когда вы пользовались картой последний раз, какую сумму переводили или оплачивали, и, разумеется, попытается выяснить, с кем, собственно, разговаривает. Для этого обычно просят назвать кодовое слово, которое указывают при заключении договора, дату рождения, другие сведения для подтверждения личности. Если окажется, что мошенники действительно подбились к вашим деньгам, вашу карту заблокируют окончательно, чтобы не допустить повторения ситуации (ведь данные карты уже знают негодяи), а вам придется ждать ее перевыпуска.

Однако если в течение двух суток банк не сможет связаться с вами, автоматическая блокировка будет снята и деньги уйдут в том направлении, по которому их посылали в начале подозрительной операции.

А как вообще банк решает, какая из транзакций подозрительная, а какая правильная?

Банк России накопил уже целый список признаков операций, которые должны внушать сомнения банковским служащим. Например, когда клиент

демонстрирует нетипичное платежное поведение. Скажем, всегда пользовался картой внутри страны, а тут вдруг решил расплатиться за границей. Или совершает необычно крупный для него платеж или перевод. Даже нетипичное время суток может вызвать подозрения: платили-платили по будням, а тут вдруг решили расплатиться с деньгами в воскресенье, да еще и в четыре утра.

Как избежать неприятностей? Просто проинформируйте банк о предстоящих «нестандартных» тратах. Если едете за границу, сообщите, в каких странах будете. Если планируете крупный платеж, позвоните и предупредите банк.

Прачечная закрывается

Ситуация третья — а не отмываете ли вы деньги? Банки обязаны противодействовать такого рода махинациям. Есть даже специальный закон на эту тему — № 115-ФЗ.

Заподозрить вас в подобных операциях могут по самым разным причинам. Скажем, вы занимаетесь общественной некоммерческой деятельностью, связанной со сбором средств. С разных счетов вам приходят крупные суммы, а вы их обналичиваете. По критериям банка такие операции могут попасть в категорию подозрительных. Или вы решили снять с карты большую сумму своих же денег (как правило, больше 600 тысяч рублей, но бывали прецеденты и с меньшим количеством).

Или кто-то решил сделать вам подарок и перечислил

ДЕБЕТ-КРЕДИТ

По типу средств, размещенных на карте, выделяют дебетовые и кредитные карты.

На дебетовой карте хранятся личные деньги держателя. Оплата товаров и услуг, снятие наличных возможны при наличии средств на счете, привязанном к карте. Кредитная карта дает доступ не к вашим деньгам, а к деньгам банка. Вы занимаете их у него, и за это придется платить. Тщательно изучите условия кредита, чтобы использовать карту с максимальной выгодой для себя.

кругленькую сумму на ваш счет. Ну и так далее — вариантов может быть масса.

Если банк заподозрит неладное, он откажется проводить транзакцию и выдавать наличные. Причем достаточно двух таких отказов, чтобы расторгнуть с вами договор и свести на нет дальнейшее общение с вами.

Что делать? Для начала узнать в банке, в чем именно вас подозревают. Потом объяснить сотрудникам банка, как было на самом деле. Если ваша версия удовлетворит банк, карту разблокируют, а операцию либо доведут до конца, либо попросят вас ее повторить. Если же вам не удастся убедить банк, можно обратиться в межведомственную комиссию при Банке России, чтобы ваш случай изучили поподробнее.

О том, как подать соответствующее заявление (это можно сделать через интернет-приемную), какие документы нужно предоставить и как долго будут рассматривать ваше дело, можно узнать на сайте Банка России.

Заплати и спи спокойно

Ситуация четвертая — с картой все нормально, но деньги на счете заблокированы (бывает, что не все, а лишь какая-то конкретная сумма).

Скорее всего, причина в постановлении суда или службы судебных приставов. Вспомните, а когда последний раз вы платили налоги. И нет ли неоплаченных автоштрафов? И все ли долги по ЖКУ погашены? И налоговая, и ГИБДД, и «Жилищник» могут обратиться в суд и, пока идут слушания и разбирательства, попросить его заблокировать сумму долга на вашем счете.

Если суд решит, что они правы, вам придет заказное письмо о соответствующем судебном акте. При этом картой вы по-прежнему сможете пользоваться и пополнять ее и даже распоряжаться по своему усмотрению оставшимися на счете деньгами.

Дальше — либо арест снимут, и заблокированная сумма снова окажется доступной, либо ее спишут с карты в счет кредитора.

Если же этот самый кредитор не знает реквизитов вашего счета или денег на нем меньше, чем вы задолжали, к делу подключат судебных приставов. В их задачу входит найти все ваши счета, арестовать нужную сум-

му и перевести кредитору. В этом случае тоже следует ждать «письма счастья» — с постановлением о взыскании долга.

Возможен и третий вариант: в том случае, если суммы всех ваших счетов для покрытия долга недостаточно, «обделенная сторона» может инициировать процедуру вашего банкротства, и тогда уже все эти счета и вклады будут заблокированы.

Что делать? Попробовать спасти свои деньги. Для этого следует для начала выяснить в банке, что же случилось. Если ваша карта заблокирована по решению суда, нужно узнать в банке номер дела и обратиться в суд, чтобы защитить свои права.

Если решение о взыскании задолженности уже вынесено и делом занимаются судебные приставы, вы все равно можете обратиться в суд, чтобы обжаловать это решение — например, в случае, если повестка или информационное письмо до вас так и не дошло.

Возможны варианты

Из всего перечисленного становится понятно, что блокировка карты — вещь намного менее страшная, чем блокировка счета. Ведь вы все еще можете распоряжаться своими деньгами, пусть и с меньшими удобствами. Как это сделать?

Можно перевыпустить карту (придется заплатить и немного подождать). Можно снять наличные в банке, который выпускал карту (придется доехать до офиса и предъявить паспорт). Можно перекинуть деньги на другой счет (придется покопаться в онлайн-банке или подъехать в офис, вероятно взимание комиссии). Можно привязать к счету еще одну карту того же банка (придется выяснить у банка, оказывает ли он такую услугу и сколько времени займет процедура).

В общем, как видим, практически из любой ситуации есть выход, и ни одна из них не является безнадежной. И кстати — музыка в трубке уже закончилась. Кажется, вам отвечают. Говорите, вас слушают!

Екатерина Балабанова
nedelya@vm.ru

Публикация подготовлена при участии Департамента финансов города Москвы в рамках проекта «Повышение финансовой грамотности населения города Москвы»

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



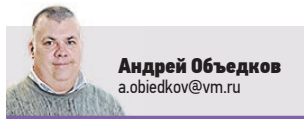
Денис Михайлов
руководитель ГБУ
«Мосфинангство»
Департамента
финансов города
Москвы

Обратите внимание, что под подозрение банка можно попасть, совершая обычные, но нетипичные операции по банковской карте.

Например, системы безопасности банков могут отслеживать множественные снятия денег в банкоматах за короткий промежуток времени. При этом имеет значение и тип устройства, в котором происходит снятие. В ряде зарубежных стран по-прежнему распространены банкоматы, которые считывают данные карты по магнитной полосе. Если обычно вы редко снимаете наличные деньги (а когда снимаете — то в банкомате со считывателем по чипу), банк может подозревать операцию по снятию денег в нестандартном банкомате и может автоматически заблокировать карту.

Нехарактерная для держателя карты активность в магазинах, в первую очередь ювелирных или тех, где продаются другие дорогостоящие товары, вызовет подозрение системы безопасности и может привести к блокировке карты. Многие банки в инструкциях для держателей карт указывают страны, где наблюдается высокий уровень мошенничества с банковскими картами. Ну и конечно, не пройдет незамеченной транзакция, которая совершается в другой точке мира, после того как держатель воспользовался своей картой, например, в Москве. По мере развития технологий способов мошенничества с банковскими картами становится все больше. Банки отвечают на это усложнением систем безопасности. Оказаться с ошибкой заблокированной картой в неподходящий момент — большая неприятность, но понимание того, как банки защищают держателей банковских карт, в большинстве случаев позволит избежать ошибочных блокировок.

ПЯТЕРО ДЕТЕЙ МИХАИЛА И ЛЮДМИЛЫ МОЧАЛОВЫХ ЛЮБЯТ СПОРТ. ЭТО У НИХ, ТАК СКАЗАТЬ, НАСЛЕДСТВЕННОЕ, ВЕДЬ ИХ РОДИТЕЛИ — КАНДИДАТЫ В МАСТЕРА СПОРТА ПО ПЛАВАНИЮ



Андрей Обьедков
a.obiedkov@vm.ru

Супруги Мочаловы живут вместе почти четверть века и воспитывают троих дочек и двух сыновей. Старшим детям уже есть чем похвастаться, а младшие учатся и подают большие надежды в творчестве и спорте. Родители — Михаил и Людмила — с детства занимаются плаванием. — В бассейн я пошла в двенадцатилетнем возрасте, — рассказывает Людмила. — А потом тренер пригласил заниматься профессиональ-

но на танец. Разговорились, оказалось, что они учатся в одном вузе, и Михаил тоже занимается плаванием — кандидат в мастера спорта и призер первенства ЦСКА. — Но в бассейне мы с Людой никогда не пересекались. Я выступал на соревнованиях, проводимых ЦСКА, а она ездила на состязания, которые организовывали профсоюзы, — вспоминает Михаил. Через несколько лет после знакомства, в 1996 году, молодые люди поженились. После окончания вуза Людмила пришла работать в детский сад инструктором по физической культуре и начала преподавать плавание в Российской ака-



ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Семья Мочаловых (слева направо): Мария, мама Людмила с Леной, папа Михаил, Владимир, Татьяна и Павел

МЫ ОДНА КОМАНДА

но в бассейн «Труд» на Варшавке. После этого меня перевели в спортивный класс. Девушка часто выступала на соревнованиях и становилась призером первенства Москвы. Получив спортивный разряд кандидата в мастера спорта, она поступила в Академию физической культуры и спорта. Со своим будущим супругом Людмила познакомилась на дне рождения однокурсника. Михаил долго наблюдал за ней, а потом пригласил

демии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС). А вот ее муж после окончания института стал работать программистом. Людмила и Михаил не скрывают, что большая семья — их общая мечта. 18 марта 1997 года у них родилась дочка Маша. С пятилетнего возраста она начала заниматься плаванием, во время учебы в школе получила первый взрослый разряд, но спортивную карьеру не вы-

брала, отдала предпочтение управленческой деятельности. Старшая дочь Мочаловых поступила в РАНХиГС и, окончив вуз в прошлом году, получила диплом по специальности «Государственное и муниципальное управление». Второй ребенок в семье — 19-летний Павел — учится в столичном университете транспорта и получает специальность механика кранов. Пока учился в школе, Паша, как и родители, зани-

мался плаванием и достиг отличных успехов — получил первый взрослый разряд. Впрочем, сына интересовали и другие виды спорта: биатлон, волейбол, футбол... — До сих пор очень люблю футбол! — признается юноша. Поэтому больше всего времени он уделял именно этой игре, выступал за школьную команду на районных и городских соревнованиях. — Футбол — коллективная игра и учит всегда

приходить на выручку товарищам, — продолжает Павел. — Я знаю, что если в жизни со мной что-то случится, то ко мне на помощь всегда придут мои друзья по команде. Плаванием занималась и 16-летняя Татьяна, она третий ребенок в семье. Увлекалась девочка и легкой атлетикой, получила третий взрослый разряд. Но вскоре поняла, что спорт не ее стезя.

Она очень любит рисовать и теперь учится в художественной школе Сергея Андрияки. Танины работы отмечают педагоги, а некоторые рисунки девочки были представлены на художественных выставках. Четвертый ребенок — 13-летний Владимир — учится в седьмом классе. Он не стал исключением и тоже занимался плаванием, как и старшие брат с сестрой, получил спортивный разряд. Ходил еще и на самбо. Но потом понял, что больше любит информатику — папа, который пишет самые разные по сложности программы, «заразил» 6-летнюю Лена, которая только собирается в этом году пойти в школу, тоже не стала исключением. Она, как и все в их семье, человек

спортивный, занимается плаванием. Но, как говорится, не спортом единым... По выходным девочка занимается в воскресной школе. А в свободное время с увлечением лепит животных из пластилина. Возможно, когда Лена вырастет, мир узнает о талантливом скульпторе Елене Мочаловой... Семья Мочаловых часто выступает на окружающих соревнованиях «Спорт для всех». — В первый раз мы выступили в 2015 году и заняли второе место, — рассказывает Людмила. Все дети наперебой начинают вспоминать, как там было весело. И, конечно, с гордостью рассказывают, как папа «обгонял всех родителей» в состязаниях. Впрочем, помимо спортивных достижений Михаила, у его детей есть и другие поводы гордиться отцом. Они хорошо помнят, как несколько лет назад он спас тонущего ребенка. Было это в Липецкой области, где протекает Дон. — Было дело, — признается Михаил. — Девочка прыгнула в реку с моста, а доплыть до берега сил не хватило — течение слишком сильное. Времени на раздумья не было, я прыгнул в воду... До берега доплыли вместе.



Недвижимость

РЕКЛАМА

УЗНАЙ, СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ КВАРТИРА?

Хотите выгодно обменять или продать квартиру в Москве или Подмосковье? - Узнайте ее реальную стоимость! Звоните специалистам АН «ТВОЯ Квартира» +7(495) 374-64-64.

Сейчас на рынке жилья спросом пользуются не все квартиры, разброс цен большой. С нами Вы продадите жилье удачно, так как мы изначально грамотно определим рыночную стоимость.

Вы купите проверенную, ПЕРСПЕКТИВНУЮ квартиру (вторичную или новостройку), опираясь на наш опыт и знания.

Вы выгодно инвестируете в Новостройку, сданную или строящуюся по цене застройщика и со Скидками! С 9 до 21 без выходных.

+7 (495) 374-64-64 ankvartira.ru

Туризм и отдых

РЕКЛАМА

8 (4852) 43-72-03, 43-72-43
www.redholm.ru
Санаторий на Волге КРАСНЫЙ ХОЛМ

Питание по системе «шведский стол»

Бассейн с минеральной водой из собственного источника + сану/хамам

Эксклюзивные медицинские методики

Ежедневный ж/д экспресс Москва-Ярославль 3 ч. 20 мин. в пути

АКЦИЯ*

«МУДРЫЙ ВОЗРАСТ» от 1 890 руб. сутки

* подробную информацию об организаторе акции, правилах, месте ее проведения можно узнать по тел. 8 (4852) 43-72-03, 8 (4852) 43-72-43. Акция действительна с 1.03 по 15.06.2020 г. РЕКЛАМА

1 1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости
- 09.25 Доброе утро
- 09.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жить здорово! 16+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет 16+
- 14.30 Проверено на себе 16+
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / Женское 16+
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле 16+
- 19.40 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 **ЗАСТУПНИКИ** [S] 16+
- 22.30 Док-ток 16+
- 23.30 Вечерний Ургант [S] 16+
- 00.10 Познер 16+
- 01.10 Проверено на себе 16+
- 01.40 На самом деле 16+
- 02.45 Время покажет 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет 16+

Moskva
Dobrye **ДОВЕРИЕ**

- 06.00 Раскрывая тайны звезд
- 06.45 Тайны кино
- 07.30 Песни нашего кино
- 08.05 **АЛЫЕ ПАРУСА** (СССР, 1961) 6+
- 09.35 **ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ** (СССР, 1976) 12+
Режиссер Александр Серый
В ролях: Леонид Куравлев, Татьяна Пельтцер, Алла Мещерякова, Светлана Светличная
У Ивана Сергеевича Кашкина, столичного банкира, весьма знатная клиентура. И только поэтому любой дефицитный товар — всегда к его услугам. Жизнь течет в нужном русле, он спокоен и счастлив. Но болезнь брата-близнеца, инспектора рыбонадзора, неожиданно меняет его судьбу. Временно заменив брата на работе, он становится соучастником преступления...
- 11.10 Это было смешно
- 11.40 Тайны кино
- 12.35 **ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР** (СССР, 1970) 6+
- 14.15 **ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС** (СССР, 1963) 12+
- 15.55 **АЛЫЕ ПАРУСА** (СССР, 1961) 6+



- 17.35 Звезды советского экрана 12+
- 18.05 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 20.00 **ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ** (СССР, 1976) 12+
- 21.30 **ВАС ВЫЗЫВАЕТ ТАЙМЫР** (СССР, 1970) 6+
- 23.10 **ЖИВЕТ ТАКОЙ ПАРЕНЬ** (СССР, 1964) 12+
- 00.50 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 02.25 Тайны кино
- 03.10 Раскрывая тайны звезд
- 04.00 Тайны кино
- 04.45 Раскрывая тайны звезд
- 05.30 Звезды советского экрана 12+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.50 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+
- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 60 минут. Ток-шоу с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 **ПАРОМЩИЦА** 12+
Семья Титовых — Надя, Лева и их сын Костя — переезжает из Москвы в свой родной городок Излучинск, чтобы начать новую жизнь. Престижная работа, роскошный новый дом — все складывается самым лучшим образом. Однако радужным планам не суждено было сбыться. Титовы сразу оказываются в самой гуще событий маленького городка. Ночью на пароме убит паромщик. А в его убийстве обвиняют... Надю...
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.00 **ШАМАНКА** 16+

НТВ НТВ

- 05.10 **МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ** 16+
- 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА** 16+
- 09.30 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
Бизон планирует провести выходные дни с подругой Викой, которая имеет на Бизона свои «брачные» виды. Но их планы неожиданно нарушает водитель такси Наташа. После высадки пассажиров ночью возле дома Бизона она становится жертвой грабителей. Бизон спасает Наташу от грабителей, провозжает до квартиры. Между ними возникает взаимная симпатия...
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Обзор. Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях 16+
- 17.15 ДНК 16+
- 18.15, 19.40 **ПЕС** 16+
- 19.00 Сегодня
- 23.00 **ТРИ КАПИТАНА** 16+
- 23.00 **ПАУТИНА** 16+
- 00.00 Сегодня
- 00.10 Поздняков 16+
- 00.25 Мы и наука. Наука и мы 12+
- 01.20 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
- 03.45 **МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ** 16+

TBU ТВ ЦЕНТР

- 06.00 Ералаш 6+
- 06.20 **СУЕТА СУЕТА** (СССР, 1979) 6+
- 08.05 Полезное Настроение 16+
- 08.15 **Артистка** (Россия, 2007) 12+
Режиссер Станислав Говорухин
В ролях: Евгения Добровольская, Мария Аронова, Дмитрий Певцов, Евгения Добровольская, Юрий Степанов, Федор Бондарчук, Михаил Ефремов
Анне не очень везет в жизни: хотя она актриса со стажем, ей всегда достаются роли второстепенного плана, да и в личной жизни у нее не все в порядке. Не сдаваться и пережить все невзгоды Анне помогает ее подруга и соседка Муся. Однажды Анна, находясь у подруги в гостях, знакомится с мужчиной — известным ученым, доктором наук, и влюбляется в него. И почти сразу в театре ей предлагают хорошую роль...
- 10.20 Ролан Быков. Вот такой я человек! 12+
- 11.30 События
- 11.50 **ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО** 12+
- 13.40 Мой герой. Юлия Миньшова 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **ОТЕЦ БРАУН** 16+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.15 **С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ** (Россия, 2015) 12+
- 22.00 События
- 22.35 Кто так шутит? 16+
- 23.05 Знак качества 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38 16+
- 00.55 Прощание. Андрей Миронов 16+
- 01.40 Простые сложности 12+
- 02.30 Знак качества 16+
- 03.10 Красная императрица 12+
- 03.50 **ОТЕЦ БРАУН** 16+

D ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
- 07.00 По делам несовершеннолетних 16+
- 08.00 Давай разведемся! 16+
- 09.05 Тест на отцовство 16+
- 11.05 Реальная мистика. Жених без штанов 16+
- 12.10 Понять. Простить 16+
- 14.05 Порча 16+
- 14.35 **ПОДРУГА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ** (Россия, 2005) 16+
- 19.00 **РЕФЕРЕНТ** (Украина, 2019) 16+
Режиссер Павел Тупик
В ролях: Елена Шилова, Алексей Зубков, Алла Масленникова, Дмитрий Сова, Людмила Смородина, Мирослава Филиппович
Марина узнает об измене мужа Андрея. Свекровь, которая невестку терпеть не может, подговаривает Андрея отнять у Марины сына...
- 23.00 **САМАРА-2** 16+
- 01.55 Порча 16+
- 02.25 Понять. Простить 16+
- 03.50 Реальная мистика 16+
- 04.45 Тест на отцовство 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Пешком... Москва дворянская
- 07.00 Правила жизни
- 07.30 Русская Атлантида. Село Ярополец. Церковь Казанской иконы Божией Матери
- 08.00 **БАЛЛАДА О СОЛДАТЕ** (СССР, 1959)
- 09.30 Другие Романовы. Императрица без империи
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10, 01.10 XX век. Старая квартира. 1963 год
- 12.10, 18.50, 00.30 Власть факта. Русский литературный язык. История рождения
- 12.50 Роман в камне. Испания. Теруэль
- 13.15 75 лет со дня рождения Андрея Толубеева. Все можно успеть
- 13.55 Настоящее-прошедшее. Поиски и находки. Максим Горький. Потаенная биография
- 14.25 **ЗОЛОТАЯ АНТИЛОПА**
- 15.00 Новости культуры
- 15.10 Новости. Подробно. АРТ
- 15.25 Агора
- 16.30 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА** (СССР, 1979)
- 17.40 Фестиваль Вербье. Люка Дебарг
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Открытый музей
- 20.05 Правила жизни
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Ступени цивилизации
- 21.35 Сати. Нескучная классика
- 22.20 **МИХАИЛО ЛОМОНОСОВ** (СССР, 1986)
- 23.40 Новости культуры
- 00.00 Открытая книга. Михаил Елизаров. Земля
- 02.10 Андрей Толубеев. Все можно успеть

★ ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром 12+
- 08.00 Новости дня
- 08.20 Легенды госбезопасности. Алексей Пушкаренко. Охота за шейхом 16+
- 09.10 **ОПЕРАЦИЯ ТАЙФУН** 12+
- 10.00 Военные новости
- 10.05 **ОПЕРАЦИЯ ТАЙФУН** 12+
- 13.00 Новости дня
- 13.15 **ОПЕРАЦИЯ ТАЙФУН** 12+ (Со скрытыми субтитрами)
- 13.40 **СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН** (СССР, 1955) 0+
- 14.00 Военные новости
- 14.05 **СОЛДАТ ИВАН БРОВКИН** (СССР, 1955) 0+
- 15.50 **ИВАН БРОВКИН НА ЦЕЛИНЕ** (СССР, 1958) 0+
- 18.00 Новости дня
- 18.30 Специальный репортаж 12+
- 18.50 Ленд-лиз.
- 19.40 Союз по расчёту 6+
- 19.40 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным. Спецвыпуск № 20 12+
- 20.25 Загадки века с Сергеем Медведевым. Операция Златоуст и Лев Термен 12+
- 21.15 Новости дня
- 21.30 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Натальей Метлиной 12+
- 23.40 **КОЛЬЦО ИЗ АМСТЕРДАМА** (СССР, 1981) 12+
- 01.25 **РЯБИНОВЫЙ ВАЛЬС** (Россия, 2010) 12+
- 03.05 **ШЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ВОЙНЫ** (СССР, 1983) 12+
- 04.30 **ИВАН ДА МАРЬЯ** (СССР, 1975) 0+

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬФИЛЬМЫ** 0+
- 09.20, 09.55, 10.30 **СЛЕПАЯ** 16+
- 11.00 Гадалка. Слезы девочки 16+
- 11.30 Гадалка. Где мой Андрей? 16+
- 12.00 Не ври мне. Идеальный шантаж 12+
- 13.00 Не ври мне. Проблемы доктора 12+
- 14.00 Не ври мне. Девочка за 15 миллионов 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 Гадалка. Играющий с огнем 16+
- 16.30 Гадалка. Квартира с обманом 16+
- 17.00 Очевидцы. Последний хит 16+
- 17.30, 18.00 **СЛЕПАЯ** 16+
- 18.30, 19.30 **ХОРОШИЙ ДОКТОР** 16+
- 20.30, 21.15, 22.10 **КАСЛ** 12+
- 23.00 **ДУМ: АННИГИЛЯЦИЯ** (США, 2019) 16+
- 01.00, 02.00, 02.45, 03.15, 04.00 **ПОМНИТЬ ВСЕ** 16+

СТС СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.20 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ** 6+
- 06.35 **ОХОТНИКИ НА ТРОЛЛЕЙ** 6+
- 07.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 07.25 **ЗУБНАЯ ФЕЯ** (США, 1997) 16+
- 09.10 **ВРАГ ГОСУДАРСТВА** (США, 1998) 0+
- 11.55 **ДЖЕК — ПОКОРИТЕЛЬ ВЕЛИКАНОВ** (США, 2013) 12+
- 14.05 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК-3. ВРАГ В ОТРАЖЕНИИ** (США, 2007) 12+
- 17.00 **ВЕНОМ** (Китай — США, 2013) 16+
- 19.00 **КОРНИ** 16+
- 20.00 **ТЕРМИНАТОР-3. ВОССТАНИЕ МАШИН** (США — Япония, 2003) 16+
- 22.05 **ЧЕЛОВЕК-ПАУК** (США, 2002) 12+
Режиссер Сэм Рейми
В ролях: Тоби Магуайер, Уиллем Дефо, Кирстен Данст, Джеймс Франко, Дж. К. Симмонс, Стэн Ли
Еще вчера Питер Паркер был обычным школьником, которого все считали неудачником и занудой, но в один прекрасный день с ним происходит чудо. Питера кусает паук-мутант, после чего нескладным юношей проиходит фантастическая метаморфоза. Так Питер начинает новую жизнь в образе таинственного Человека-паука...
- 00.35 Кино в деталях с Федором Бондарчуком 18+
- 01.35 **БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ** (США, 2001) 0+
- 03.10 **БЛОНДИНКА В ЗАКОНЕ-2** (США, 2003) 12+
- 04.35 **ЛЕСНАЯ БРАТВА** 12+

РЕН ТВ РЕН ТВ

- 05.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+
- 06.00 Документальный проект 16+
- 07.00 С обрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
- 12.00 Программа 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Документальный спецрепортаж 16+
- 16.00 Программа 112 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 19.00 Программа 112 16+
- 19.30 **ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ** (США, 2013) 16+
Режиссер Гэри Фледер
В ролях: Джейсон Стэйтем, Джеймс Франко, Изабела Видович, Вайнона Райдер, Кейт Босворт, Кланси Браун
Бывший агент отдела по борьбе с наркотиками Фил изо всех сил старается стереть прошлое и жить обычной жизнью. Вместе с дочерью он переезжает в небольшой городок в Луизиане. Внешне спокойное место оказывается настоящим рассадником преступности. Защищаясь от одноклассников, дочка Фила ударяет сына местного наркобарона Аллигатора...
- 22.00 Водить по-русски 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Неизвестная история 16+
- 00.30 **КРАСНАЯ ШАПОЧКА** (США — Канада, 2011) 16+
- 02.20 **СВАДЕБНЫЙ УГАР** (США, 2016) 16+
- 03.50 **В АКТИВНОМ ПОИСКЕ** (США, 2016) 16+
- 05.00, 16.00, 19.30, 00.10 Самое яркое 16+
- 07.00, 08.05, 12.30, 13.25, 14.20 **КУЛИНАР-2** 16+
- 09.00, 11.20 Самое вкусное 12+
- 09.30, 10.25 Вкусно 360 12+
- 11.50, 15.20 Все просто! 12+
- 12.00, 19.00 Новости 360
- 17.05, 18.05 **ДОЛГИЙ ПУТЬ ДОМОЙ** 12+
Она — обычная девушка — живет обычной жизнью, полной хлопот и забот. Но в один прекрасный момент ее жизнь меняется — она встречается молодого человека — такого красивого, что он кажется ей принцем на фоне деревенского пейзажа. Позже она понимает, что влюбилась в него по уши и что он, скорее всего, тот единственный, о котором она мечтала всю жизнь. Всеми способами девушка пытается выяснить, кто он и откуда приехал. Ночи напролет она мечтает только о нем и решает заточить его любовь, несмотря ни на что...
- 22.30, 23.20 **СТАНИЦА** 16+

360° 360

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.25 Доброе утро
09.55 Модный приговор 6+

МОСКВА DOVERIE

06.00 Раскрывая тайны звезд
06.45 Тайны кино
07.30 Песни нашего кино
08.10 САДКО (СССР, 1952) 6+



21.30 ПО УЛИЦАМ КОМОД ВОДИЛИ (СССР, 1978) 12+
22.45 ПЕРВЫЙ ТРОЛЛЕЙБУС (СССР, 1963) 12+

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД

Адям. Top. Lary. Сново. Gomer. Mat. Рана.
Финан. Мгла. Звонка. Герма. Инга. Свара.

ОТВЕТЫ НА ЗАГАДКИ

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном 12+

НТВ

05.15 МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА 16+

TBCU ТВ ЦЕНТР

06.00 Ералаш 6+
06.10 СУВЕНИР ДЛЯ ПРОКУРОРА (СССР, 1989) 12+
07.55 Полезное Настроение 16+

ДОМАШНИЙ

06.30 Знать будущее. Жизнь после Ванги 16+
07.30 По делам несовершеннолетних 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

06.30 Пешком... Москва писательская
07.05 Правила жизни
07.35 Переменчивая планета Земля

ЗВЕЗДА

06.00 Сегодня утром 12+
08.00 Новости дня
08.25 Не факт! 6+

ТВ-3

06.00 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
09.20 СЛЕПАЯ 16+
09.55 СЛЕПАЯ 16+
10.30 СЛЕПАЯ 16+

СТС

06.00 Ералаш 0+
06.20 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ 6+

РЕН ТВ

05.00 В АКТИВНОМ ПОИСКЕ (США, 2016) 16+
05.30 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+



Режиссер Питер Берг
В ролях: Лорен Коэн, Марк Уолберг, Джон Малкович

360°

05.00 Самое яркое 16+
07.00, 08.05, 12.30, 13.25, 14.20 КУЛИНАР-2 16+

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
- 09.00 Новости
- 09.25 Доброе утро
- 09.55 Модный приговор 6+
- 10.55 Жить здорово! 16+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.15 Время покажет 16+
- 14.30 Проверено на себе 16+
- 15.00 Новости (с субтитрами)
- 15.15 Давай поженимся! 16+
- 16.00 Мужское / Женское 16+
- 18.00 Вечерние новости (с субтитрами)
- 18.30 На самом деле 16+
- 19.40 Пусть говорят 16+
- 21.00 Время
- 21.30 **ЗАСТУПНИКИ** [S] 16+
- 22.30 Док-ток 16+
- 23.30 Вечерний Ургант [S] 16+
- 00.10 Проверено на себе 16+
- 00.40 На самом деле 16+
- 01.50 Время покажет 16+
- 03.00 Новости
- 03.05 Время покажет 16+
- 03.45 Мужское / Женское 16+

Москва **ДОВЕРИЕ**

- 06.00 Раскрывая тайны звезд
- 06.45 Тайны кино
- 07.35 **ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ** (Куба, 1973) 12+
Режиссер Владимир Вайншток
В ролях: Людмила Савельева, Олег Видов, Алехандро Луго, Эслинда Нуньес и др.
В середине XIX века, после кровопролитной войны с Мексикой, американцы начали покорение огромной территории Техаса.
У нового владельца газсенды Каса-дель-Корво дела идут далеко не блестяще. К тому же происходит страшное событие: бесследно исчезает его сын...
- 09.15 **МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ** (СССР, 1954) 12+
Это было смешно
- 11.25 Тайны кино
- 12.20 **ЗИГЗАГ УДАЧИ** (СССР, 1968) 12+
Режиссеры: Эльдар Рязанов, Федор Хитрук
В ролях: Евгений Леонов, Ирина Скобцева, Евгений Евстигнеев, Валентина Теличкина и др.
Фотограф Володя выигрывает 10 000 рублей. Товарищи по работе, недолго думая, организуют общественный суд. Дело в том, что 20 рублей на покупку облигации Орешников тайком взял из кассы взаимопомощи. В итоге все пересорились...
- 13.55 **ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ** (СССР, 1958) 12+
15.40 **ВСАДНИК БЕЗ ГОЛОВЫ** (Куба, 1973) 12+
17.35 Звезды советского экрана 12+
18.05 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 20.00 **МЫ С ВАМИ ГДЕ-ТО ВСТРЕЧАЛИСЬ** (СССР, 1954) 12+
21.40 **ЗИГЗАГ УДАЧИ** (СССР, 1968) 12+
23.10 **ШОФЕР ПОНЕВОЛЕ** (СССР, 1958) 12+
00.50 **ЧИСТО АНГЛИЙСКИЕ УБИЙСТВА**
- 02.25 Тайны кино
- 03.10 Раскрывая тайны звезд
- 03.55 Тайны кино
- 04.40 Раскрывая тайны звезд
- 05.25 Звезды советского экрана 12+

РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
- 09.00 Вести
- 09.25 Утро России
- 09.55 О самом главном 12+
- 11.00 Вести
- 11.25 Вести. Местное время
- 11.45 Судьба человека с Борисом Корчевниковым 12+
- 12.50 60 минут с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 14.00 Вести
- 14.25 Вести. Местное время
- 14.45 **ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ** 12+



Маша привозит Лизу в Питер...
В своей квартире зарезаны Валерия Федорова и ее сожитель Григорий Морозко. Подозрение сразу же падает на Павла, который приехал в квартиру своей бывшей жены, чтобы забрать дочь...
Жиров устанавливает, что Морозко — это уголовник Азеев, которому удалось бежать и присвоить куш от ограбления инкассаторской машины. Второй участник ограбления — Соловьев, он недавно вышел по УДО...
Маша повсюду возит с собой Лизу, так как девочке страшно оставаться одной. Лиза замечает, что за ними следят...

- 17.00 Вести. Местное время
- 17.25 60 минут с Ольгой Скабеевой и Евгением Поповым 12+
- 18.30 Андрей Малахов. Прямой эфир 16+
- 20.00 Вести
- 20.45 Вести. Местное время
- 21.00 **ПАРОМЩИЦА** 12+
- 23.15 Вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 02.00 **ШАМАНКА** 16+

НТВ

- 05.15 **МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ** 16+
- 06.00 Утро. Самое лучшее 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.25 **МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА** 16+
- 09.30 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
- 10.00 Сегодня
- 10.25 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
- 13.00 Сегодня
- 13.25 Чрезвычайное происшествие
- 14.00 Место встречи
- 16.00 Сегодня
- 16.25 Основано на реальных событиях 16+
- 17.15 ДНК 16+
- 18.15 **ПЕС** 16+
- 19.00 Сегодня
- 19.40 **ПЕС** 16+
- 21.00 **ТРИ КАПИТАНА** 16+
- 23.00 **ПАУТИНА** 16+
- 00.00 Сегодня
- 00.15 Последние 24 часа 16+
- 01.05 **МОРСКИЕ ДЬЯВОЛЫ. СМЕРЧ. СУДЬБЫ** 16+
- 03.25 Их нравы 0+
- 03.45 **МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ** 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 **ПУТЬ СКВОЗЬ СНЕГА** (Россия, 2017) 12+
- 07.55 Полезное Настроение 16+
- 08.10 Доктор И 16+
- 08.40 **ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ** (К/ст им. Горького, 1957) 12+
Режиссер С. Ростоцкий
В ролях: Вячеслав Тихонов, Майя Менглет, Светлана Дружинина и др.
По одноименной повести Сергея Антонова. Вечеринки у самогонщицы Алевтины — это все, что может хоть как-то утолить неуемную энергию озорного тракториста Матвея, женившегося на дочери председателя колхоза. Но приезжает в Пеньково Тоня — и установившие нравы меняются...
- 10.45 Олег Даль. Между прошлым и будущим 12+
- 11.30 События
- 11.50 **ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО** 12+
- 13.40 Мой герой. Сергей Сафронов 12+
- 14.30 События
- 14.50 Город новостей
- 15.05 **ОТЕЦ БРАУН** 16+
- 16.55 Естественный отбор 12+
- 17.50 События
- 18.15 **ОДИН ДЕНЬ, ОДНА НОЧЬ** (Россия, 2015) 12+
02.00 События
- 22.35 Линия защиты. Синдром Плюшкина 16+
- 23.05 Приговор. Алексей Кузнецов 16+
- 00.00 События. 25-й час
- 00.35 Петровка, 38 16+
- 00.55 Звезды легкого поведения 16+
- 01.35 Простые сложности 12+
- 02.30 Приговор. Алексей Кузнецов 16+
- 03.10 Советские мафии. Хлебное место 16+
- 03.50 **ОТЕЦ БРАУН** 16+
- 05.20 Мой герой. Сергей Сафронов 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 Знать будущее. Жизнь после Ванги 16+
- 07.30 По делам несовершеннолетних 16+
- 08.30 Давай разведемся! 16+
- 09.35 Тест на отцовство 16+
- 11.35 Реальная мистика. Привороженный сын 16+
- 12.40 Понять. Простить 16+
- 14.35 Порча 16+
- 15.05 **ПИСЬМА ИЗ ПРОШЛОГО** (Россия, 2016) 16+
- 19.00 **ПУАНТЫ ДЛЯ ПЛЮШКИ** (Россия, 2015) 16+
- 23.05 **САМАРА-2** 16+
- 02.00 Порча 16+
- 02.30 Понять. Простить 16+
- 03.55 Реальная мистика 16+
- 04.50 Тест на отцовство 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30 Пешком... Москва дворцовая
- 07.05 Правила жизни
- 07.35 Переменчивая планета Земля
- 08.25 **НУ, ПОГОДИ!**
- 08.40 **МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ** (Мосфильм, 1986)
- 10.00 Новости культуры
- 10.15 Наблюдатель
- 11.10 XX век. Вокруг смеха. 1981
- 12.20, 18.40, 00.55 Что делать? Программа Виталия Третьякова
- 13.05 Роман в камне. Шри-Ланка. Маунт Лавиния
- 13.30 Переменчивая планета Земля
- 14.20 **ВОСКВ В ТРИДЕВЯТОМ ЦАРСТВЕ. ГДЕ Я ЕГО ВИДЕЛ?**
- 15.00 Новости культуры
- 15.10 Новости. Подробно. Кино
- 15.25 Валерий Брюсов Блудный сын в программе Библейский сюжет
- 15.55 Сати. Нескучная классика
- 16.35 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА** (Одесская к/ст, 1979)
- 17.45 Фестиваль Вербье. Ефим Бронфман, Антонио Паппано и Фестивальный оркестр Вербье
- 19.30 Новости культуры
- 19.45 Главная роль
- 20.05 Правила жизни
- 20.35 Спокойной ночи, малыши!
- 20.50 Переменчивая планета Земля
- 21.40 Абсолютный слух
- 22.20 **МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ** (Мосфильм, 1986)
- 23.40 Новости культуры
- 00.00 Как импрессионисты открыли Японию
- 01.45 XX век. Вокруг смеха. 1981

ЗВЕЗДА

- 06.00 Сегодня утром 12+
- 08.00 Новости дня
- 08.25 Не факт! 6+
- 09.00, 10.05, 13.15, 13.35, 14.05 **БРАТ ЗА БРАТА-3** 16+
- 10.00 Военные новости
- 13.00 Новости дня
- 14.00 Военные новости
- 18.00 Новости дня
- 18.30 Специальный репортаж 12+
- 18.50 Ленд-лиз. Поддержка с воздуха 6+
- 19.40 Последний день. Элина Быстрицкая 12+
- 20.25 Секретные материалы 12+
- 21.15 Новости дня
- 21.30 Открытый эфир 12+
- 23.05 Между тем с Наталией Метлиной 12+
- 23.40 **ДВА КАПИТАНА** (Ленфильм, 1955) 0+
- 01.35 **В НЕБЕ НОЧНЫЕ ВЕДЬМЫ** (К/ст им. Горького, 1981) 6+
- 02.50 **РИСК БЕЗ КОНТРАКТА** (Россия, 1992) 12+
- 04.05 **ПРАВО НА ВЫСТРЕЛ** (К/ст им. Горького, 1981) 12+
- 05.30 Хроника Победы 12+

ТВ-3

- 06.00 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 08.30 Рисуем сказки 0+
- 08.45 **МУЛЬТФИЛЬМЫ** 0+
- 09.20, 09.55, 10.30 **СЛЕПАЯ** 16+
- 11.00 Гадалка. Автомойка 16+
- 11.30 Гадалка. Краденая удача 16+
- 12.00 Не ври мне. Девочка за 15 миллионов 12+
- 13.00 Не ври мне. Испытание 12+
- 14.00 Не ври мне. Под знаком близнецов 12+
- 15.00 Мистические истории 16+
- 16.00 Гадалка. Безотказная 16+
- 16.30 Гадалка. Единственная 16+
- 17.00 Очевидцы. День или ночь 16+
- 17.30 Слепая. Не виновата 16+
- 18.00 Слепая. Выше головы 16+
- 18.30 **ХОРОШИЙ ДОКТОР** 16+
- 19.30 **ХОРОШИЙ ДОКТОР** 16+
- 20.30, 21.15, 22.10 **КАСЛ** 12+
- 23.00 **УБОЙНЫЕ КАНИКУЛЫ** (США — Индия, 2010) 16+
- 01.00 Путешествие по судьбе. Тайны вещей 16+
- 02.00 Путешествие по судьбе. Заглянуть в будущее 16+
- 02.45 Путешествие по судьбе. Небесная удача 16+
- 03.30 Путешествие по судьбе. Сила проклятия 16+
- 04.15 Тайные знаки. Гипноз дьявола 16+
- 05.15 Тайные знаки. Не собираюсь жить 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
- 06.20 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ** 6+
- 06.35 **ОХОТНИКИ НА ТРОЛЛЕЙ** 6+
- 07.00 **УЛЕТНЫЙ ЭКИПАЖ** 12+
- 08.00 **КОРНИ** 16+
- 09.00 Уральские пельмени. Смехbook 16+
- 09.25 **КУХНЯ** 12+
- 13.20 **МАДАГАСКАР** 6+
- 15.00 **МАДАГАСКАР-2** 6+
- 16.40 **ТЕРМИНАТОР. ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ** (США — Германия, 2009) 16+
- 19.00 **КОРНИ** 16+
- 20.00 **ТЕРМИНАТОР. ГЕНЕЗИС** (США, 2015) 16+
Режиссер Алан Тейлор
В ролях: Арнольд Шварценеггер, Джейсон Кларк и др.
Джон Коннор, посылая сержанта Кайла Риза в 1984 год, чтобы защитить Сару Коннор, неожиданный поворот событий создаст разлом во времени. Сержант оказывается в новой, незнакомой версии прошлого...
- 22.30 **СТИРАТЕЛЬ** (США, 1996) 16+
- 00.45 Дело было вечером 16+
- 01.45 **СЕРДЦЕЕДКИ** (США, 2001) 16+
- 03.45 Шоу выходного дня 16+
- 04.30 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ МИСТЕРА ПИБОДИ И ШЕРМАНА** 0+

РЕН ТВ

- 05.00 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+
- 06.00 Документальный проект 16+
- 07.00 С бодрым утром! 16+
- 08.30 Новости 16+
- 09.00 Засекреченные списки 16+
- 11.00 Как устроен мир с Тимофеем Баженовым 16+
- 12.00 Новости 112 16+
- 12.30 Новости 16+
- 13.00 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 14.00 Невероятно интересные истории 16+
- 15.00 Обратная сторона планеты 16+
- 16.00 Программа 112 16+
- 16.30 Новости 16+
- 17.00 Тайны Чапман 16+
- 18.00 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 19.00 Программа 112 16+
- 19.30 Новости 16+
- 20.00 **ПАРКЕР** (США, 2012) (С субтитрами) 16+
Режиссер Тейлор Хэнфорд
В ролях: Джейсон Стэйтем, Дженнифер Лопез, Майкл Чиклис, Ник Нолти и др.
Паркер — Джейсон Стэйтем — известный в криминальных кругах профессиональный вор. По наводке друга и отца своей девушки он отправляется на ограбление ярмарки. Маскировавшись под клоуна, Паркер и его сообщники готовятся нанести удар. Грабители запланировали пожар, но ситуация вышла из-под контроля, и команде приходится бежать раньше времени. Это приводит к конфликту, и бывшие друзья пускают в Паркера пулю. Теперь он готовится жестоко отомстить предателям...
- 22.20 Смотреть всем! 16+
- 23.00 Новости 16+
- 23.30 Загадки человечества с Олегом Шишкиным 16+
- 00.30 **ЗОЛОТОЙ ГЛАЗ** (США — Великобритания, 1995) 16+
- 02.50 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 03.40 Тайны Чапман 16+
- 04.30 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+

360°

- 05.00, 19.30, 00.10 Самое яркое 16+
- 07.00, 08.05, 12.30, 13.25, 14.20 **КУЛИНАР-2** 16+
- 09.00, 11.20 Самое вкусное 12+
- 09.30, 10.25 Вкусно 360 12+
- 11.50, 15.20 Все просто! 12+
- 12.00, 19.00 Новости 360
- 16.00, 16.30 Индижайн 12+
- 17.05, 18.05 **КРАСНАЯ КОРОЛЕВА** 16+
- 22.30, 23.20 **СТАНИЦА** 16+



РЕКЛАМА ООО «ГИЛЬДИЯ СТОИЛИЦА», ОГРН 1147746917537

Лучшие мгновения пенсии здесь и сейчас!

По договору ренты:

- * Сумма единовременной выплаты до 5 000 000 рублей
- * До 100 000 рублей ежемесячно

* рассчитывается индивидуально.

8(495)626-46-36 www.gstolica.ru

Договор пожизненной ренты заключается напрямую с организацией, без посредников

Живите долго, живите достойно! Звоните!

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 Доброе утро
09.00 Новости
09.25 Доброе утро
09.55 Модный приговор 6+
10.55 Жить здорово! 16+

МОСКВА DOBROFEST DOVERIE

- 06.00 Раскрывая тайны звезд
06.45 Тайны кино
07.30 Раскрывая тайны звезд
08.20, 15.55 ТРИ ТОЛСТЯКА (СССР, 1966) 0+

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 05.00 Утро России
09.00 Вести
09.25 Утро России
09.55 О самом главном 12+

НТВ

- 05.15 МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ 16+
06.00 Утро. Самое лучшее 16+
08.00 Сегодня
08.25 МОСКВА. ТРИ ВОКЗАЛА 16+

ТВ ЦЕНТР

- 06.00 ЧЕМПИОНЫ. БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ (Россия, 2016) 6+
08.00 Полезное Настроение 16+
08.10 Смех с доставкой на дом 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 6 кадров 16+
06.35 Знать будущее. Жизнь после Ванги 16+
07.35 По делам несовершеннолетних 16+

РОССИЯ К КУЛЬТУРА

- 06.30 Пешком... Москва златоглавая
07.05 Правила жизни
07.35 Миссия полета к Солнцу
08.20 НУ, ПОГОДИ!

ЗВЕЗДА

- 05.30 НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ (СССР, 1981) 12+
08.00 Новости дня
08.20 НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ (СССР, 1981) 12+

ТВ-3

- 06.00 МУЛЬФИЛЬМЫ 0+
09.20, 09.55, 10.30, 17.30, 18.00, 18.30, 19.00 СЛЕПАЯ 16+
11.00 Гадалка. Хочу твоего мужа 16+

СТС

- 06.00 Ералаш 0+
06.20 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ 6+
06.35 ОХОТНИКИ НА ТРОЛЛЕЙ 6+

РЕН ТВ

- 05.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
06.00 Документальный проект 16+
07.00 С бодрым утром! 16+

360° 360

- 05.00, 19.30, 00.05 Самое яркое 16+
07.00, 08.05 КУЛИНАР-2 16+
09.00 Самое вкусное 12+

Социальные услуги РЕКЛАМА
забота 5% скидка
ПАНСИОНАТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
ПРОЖИВАНИЕ ОТ 3-Х ДНЕЙ до постоянного ПРОЖИВАНИЯ
МЫ ЗАБОТИМСЯ: о пожилых с деменцией, болезнью Альцгеймера, паркинсона, пожилых на время отдыха и инвалидов, лежачих больных, маломобильных

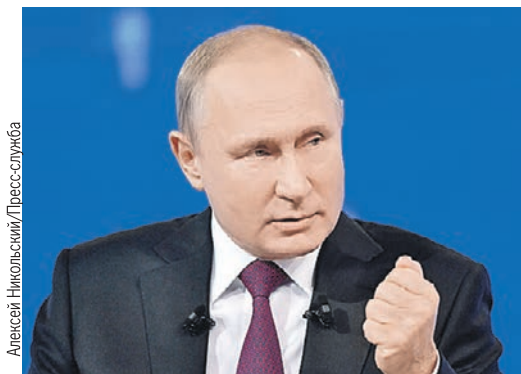
КОРОНАВИРУСУ НАЗЛО!



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
В России начала работу горячая линия по поддержке и координации помощи пожилым людям старше 60 лет. Кол-центр работает в круглосуточном режиме.

**8 (800)
200 3411**

**Вся информация
на сайте
МЫВМЕСТЕ2020.РФ**



Алексей Никольский/Пресс-служба

■ СКАЗАНО

«Мы должны усилия объединять, помогать друг другу и проявить максимальную дисциплину. Никакой расхлябанности здесь быть не должно.

В ситуации с эпидемией известный русский авось абсолютно непригоден. Его нужно отложить в сторонку и проявить максимальную ответственность и дисциплинированность, а органам власти - проявить компетентность».

(Президент России Владимир ПУТИН.)

Стартовала акция поддержки тех, кому сейчас особенно трудно

#МЫВМЕСТЕ

Люди готовы объединиться и помочь друг другу в трудную минуту.

Наша хорошая традиция - в трудную минуту прийти на помощь тем, кому сейчас сложно, - в эти дни проявила себя особенно мощно. Коронавирус наступает? Значит, нужно позаботиться о тех, кто находится в зоне особого риска. В нашей стране много отзывчивых людей, сплотившихся и не испугавшихся коварного COVID-19. Крупные компании организуют горячие линии, где бесплатно консультируют по юридическим вопросам и обеспечивают дистанционное обучение детей и студентов. Ординаторы из медицинских вузов записываются добровольцами и готовятся лечить самых тяжелых пациентов. Волонтеры обеспечивают стариков, которым нежелательно пока выходить из дома, продуктами и лекарствами. Культура добрых дел нашла свое отражение в самых разных добровольческих проектах, которые набирают силу вопреки эпидемии. На сайте МЫВМЕСТЕ2020.РФ собраны лучшие инициативы.

ЛЮДИ ПОМОГАЮТ

На портале можно рассказать о том, какую помощь можете предложить лично вы и ваша компания. Найти ссылки на бесплатные обучающие, развлекательные, культурные ресурсы. Например, Виктория Рашина, юрист и участник конкурса «Мастера гостеприимства», создала чат помощи туристам: бесплатно консультирует, как вернуть деньги за тур или авиабилет. Зам. главного врача городской клинической больницы № 4 г. Москвы Андрей Ворыханов курирует организацию и качество оказываемой медицинской помощи.



Александр Кондратьев/РИА Новости

Челябинск. Врач осматривает пожилую пациентку.

БИЗНЕС ПОМОГАЕТ

Многие фирмы не остались в стороне от общей угрозы и присоединились к акции #МЫВМЕСТЕ: мануфактура Bosco в Калуге начала производство медицинских масок, Ростелеком бесплатно поднял скорость домашнего интернета, что важно для тех, кто работает теперь из дома. Порталы Storytel и Литрес открыли свободный доступ к книгам, Сбербанк выдает промокоды на скидки в такси, доставке еды, консультациях врачей и пр., Яндекс.Такси создает фонд, который будет финансово поддерживать водителей и курьеров, оказавшихся в изоляции из-за коронавируса.

ЗАРАБОТАЛА ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Проект реализуется Общероссийским народным фронтом при поддержке

Фонда Росконгресс, Ассоциации волонтерских центров, Всероссийского общественного движения добровольцев «Волонтеры-медики», «Волонтеров Конституции» и ПАО «Ростелеком». Операторы рассказывают позвонившим о новом заболевании, о том, как защитить себя, как получить продукты и помощь, а могут и научить пожилого человека самостоятельно заказывать себе продукты и необходимые вещи через интернет. Звонки уже поступают из разных уголков страны, и тысячи добровольцев готовы оказывать помощь тем, кому это требуется.

Как работают врачи, волонтеры и помогает бизнес - на стр. 2, 8 ▶

Стань волонтером!

Всероссийское движение «Волонтеры-медики» совместно с Ассоциацией волонтерских центров и Общероссийским народным фронтом занимается организацией волонтерской деятельности по помощи пожилым людям, оказавшимся на карантине или не имеющих возможности выйти на улицу.

Они будут помогать в покупке продуктов первой необходимости и лекарств, помогать в быту.

ГРУППЫ ВОЛОНТЕРОВ:

- волонтеры штаба (обработка заявок);
- волонтеры выездной группы (доставка продуктов, лекарств, выброс мусора);
- онлайн-волонтеры для иной дистанционной помощи,
- иная помощь.

Вопросы по участию в проекте принимаются на почту: region@volmedic.com

По вопросам сотрудничества:
help@dobro.ru

Главврач городской клинической больницы № 71 Александр МЯШНИКОВ:

COVID - не самая опасная инфекция



- Нужно понимать и учитывать, что COVID - не самая опасная инфекция. Я все время говорю: здесь мы балансируем. Ведем себя так, как будто это какой-то реально опасный грипп с высокой смертностью.

На самом деле сегодня коронавирусная инфекция это в общем-то разновидность ОРЗ (острое респираторное заболевание. - **Ред.**). Оно у части больных с ослабленным иммунитетом, у пожилых может поражать легкие. Но с не очень высокой смертностью. То есть даже совсем не высокой, если быть точным.

Поэтому острой жизненной необходимости вводить жесткое ограничение передвижения, наверное, нет. Но если болезнь будет очень стремительно распространяться, то единственный путь ее остановить в условиях отсутствия вакцины и лекарства - то, что сейчас делают за рубежом.

Но нужно ли нам по примеру зарубежных стран, Парижа, городов Италии вводить комендантский час, жестко ограничивать людей в хождении по улицам? Я считаю, что нет. Просто потому, что на сегодняшний день в России заболело менее 400 человек (на утро 22 марта, по официальным данным, - 367 случаев - **Ред.**). И такого серьезного распространения, как за рубежом, у нас сейчас нет. Почти все случаи завозные, они выявляются.

НАЧАЛИСЬ ИСПЫТАНИЯ ВАКЦИНЫ

В России начались испытания вакцины против COVID-19. Информация об этом опубликована на сайте Роспотребнадзора. Научным центром ведомства были разработаны прототипы вакцин, основанные на шести различных технологических платформах. Следующий этап - испытания на животных, в первую очередь лабораторных крысах.

«Этап является обязательным, поскольку нужно убедиться в безвредности нового препарата, а также выяснить, насколько хорошо он способен индуцировать иммунный ответ. Почему живые организмы? Они устроены намного сложнее, чем клеточные культуры», - подчеркнули в Роспотребнадзоре.

Сейчас необходимо определить наиболее эффективную дозу и кратность введения препарата.

Марк ПРОКОФЬЕВ, волонтер-медик:

- Пожилые люди наиболее подвержены коронавирусной инфекции. Им рекомендовано находиться дома, подвергнуться самоизоляции. В этом случае они не могут сами покупать продукты, оплачивать ЖКХ, да и просто вести обычный образ жизни. Наша задача как молодого поколения - оказать им всю посильную помощь, снизить риск заражения этой опасной инфекцией.



Доктор Леонид РОШАЛЬ:

Глотать чеснок головками не нужно. Успокойтесь

Президент НИИ неотложной детской хирургии и травматологии рассказал нашему обозревателю Александру Гамову, как в интернете распространяют фейки от его имени.

- Ничего страшного не вижу. Мы уже пережили птичий грипп, свинной... Ну и что? Надо просто поменьше общаться с теми, кто кашляет или у кого из носа течет. Пореже бывать в больших компаниях. Почаще мыть руки и вообще соблюдать гигиену. Лично я больше никакой профилактики не занимаюсь. Даже продолжаю при встрече целоваться.

Да, пожилые сейчас чаще заболевают. Чем старше - тем слабее иммунитет. Но мне уже 87-й год. По идее, я должен лежать с коронавирусом, а я с вами говорю и вполне здоров.

Все пройдет, как все в жизни проходит. Человечество вообще и Россия в частности выстоит, выживет.

Сейчас по интернету ходит байка - какой-то мужчина голосом Рошала рассказывал о том, что в целях профилактики каждое утро надо чеснок головками глотать и пить горячую воду. Но я этого не говорил. А говорю вот что: успокойтесь - нынешняя пандемия не самое страшное, что есть в жизни. И все будет хорошо.



Все события в прямом эфире на Радио «КП»

Координатор движения «Волонтеры-медики» Алия КОЧЕСОКОВА:

Бабушки зовут волонтеров на чай, но нам это запрещено

Владимир БОРИСОВ

Как добровольцы помогают пожилым людям из группы риска.

По всей стране несколько тысяч добровольцев помогают пережить период самоизоляции пожилым людям, которые находятся в группе риска в связи с коронавирусом.

Алия Кочесокова, координатор специальных проектов Московского регионального отделения движения «Волонтеры-медики» (на фото вторая слева) - одна из тех, кто делает это доброе дело в столице. Алия - студентка Московского государственного медико-стоматологического университета имени А. И. Евдокимова.

- Почему я стала волонтером? Мне этот вопрос как-то не приходил в голову. Я занимаюсь этим сколько себя помню - лет с двенадцати, - рассказывает Алия. - Мой первый опыт? Это было, когда я училась в школе в Баксане - это город в Кабардино-Балкарии, я помогала бабушке - ветерану войны, готовила, убирала, читала книги вслух. Потом участвовала в разных проектах - «Эстафета памяти», «Георгиевская ленточка»... Когда переехала в Москву и поступила в медицинский вуз, меня заинтересовала деятельность волонтеров-медиков, и я стала помогать в одной из московских детских больниц. Сегодня я сама координатор в команде столичных «Волонтеров-медиков» и наша задача - это помогать людям. В проекте, который сейчас курирую, наши активисты помогают людям старшего возраста, которым из-за коронавируса сейчас лучше не выходить из дома.

- Сейчас закрывают границы, отменяют занятия в школах и вузах - такого никогда не было. Это пугает старших? Когда вы приходите к людям, в каком

Виктория ГИЛЕТКО, ординатор Медицинского университета имени Н. И. Пирогова:

У врача шанс заразиться минимален

- В волонтеры я записалась, потому что стало интересно, так сказать, пойти на передовую в работе с пациентами. С 16 марта работаю в поликлинике. Выезжаем небольшой бригадой на домашние вызовы. К пациентам с признаками ОРВИ, к тем, кто прилетел из-за границы. И не только - врача же вызывают с разными жалобами. Но большинство - температура, кашель, насморк. У тех, кто прилетел из других стран, берем мазки из носа и зева.

- Заразиться не боитесь?

- Кто ж не боится? Я считаю, что при соблюдении мер безопасности шанс заразиться сводится к минимуму. Сильной тревоги на этот счет нет. Вот только родственники сейчас сильно переживают - все время повторяют, что нужно себя защищать. Инфекция новая, еще совсем



Помогать заболевшим вызвались и многие звезды. На фото с волонтерами - Тимати.

они состоянии - растеряны, обеспокоены?

- Скорее они удивлены. Обычно говорят: ребята, мы, честно говоря, не ожидали, что о нас кто-то беспокоится, а вы еще и приехали так быстро, застали нас врасплох. У людей нет панических настроений, когда я выезжала последний раз, хозяйка звала нас на кухню чай попить. Но по инструкции нам запрещено входить внутрь, чтобы не нарушать режим безопасности. Мы приходим в масках, перчатках и пакеты оставляем на входе, чтобы минимизировать контакты с людьми.

Справимся с пандемией, как думаете?

не изученная. Но мне не привыкать: до окончания института я уже работала медсестрой в больнице, где ежедневно есть шансы заразиться от больного и гриппом, и ОРВИ, и другими болячками.

- Справимся с пандемией, как думаете?

БЛАГОДАРНОСТЬ. В Санкт-Петербурге набирает силу движение «COVидарность». Волонтеры, которых уже больше 400 человек, помогают матерям-одиночкам, пожилым людям и пенсионерам. Они и продукты на дом принесут, и счета за «коммуналку» помогут онлайн оплатить. Если надо, помогут и собаку выгулять.

Помогли волонтеры этого движения и пенсионерке Людмиле Нечаевой. Ей 82 года, у нее больные ноги. Живет Людмила Семеновна одна, и помочь ей, кроме добровольцев, некому.

- Они для меня стали палочкой-выручалочкой. Принесли мне продуктов - на неделю теперь хватит. Самой мне сложно даже до двери дойти, а ребята сказали: «Баб Люд, вы только звоните! За лекарствами сбегает, квитанции ваши оплатим, если нужно». Мне радостно до слез. Что бы я без них делала, особенно в такое время, - говорит женщина.

- О чем вас попросила гостеприимная хозяйка?

- Забрать в аптеке лекарства по интернет-заказу, купить продукты.

- Некоторые говорят, что раньше не было нужды в волонтерах, потому что люди были внимательнее друг к другу, вынести мусор и принести продукты могли соседи и родственники...

- Всегда есть люди, которые готовы приходить на помощь друг другу. Просто бывают разные жизненные ситуации. Например, так получилось, что у моей бабушки в Кабардино-Балкарии сейчас рядом нет близких, которые могли бы помочь. Но я уверена, что она не останется одна. Волонтеры у нас по всей стране.

«Самочувствие - прекрасное!»:

Как живут выздоровевшие

1. Будет играть в футбол даже лучше!

Давид Беров стал первым россиянином, вылечившимся от коронавируса. Его выписали еще 7 марта. С тех пор такие сообщения поступают по несколько в день.

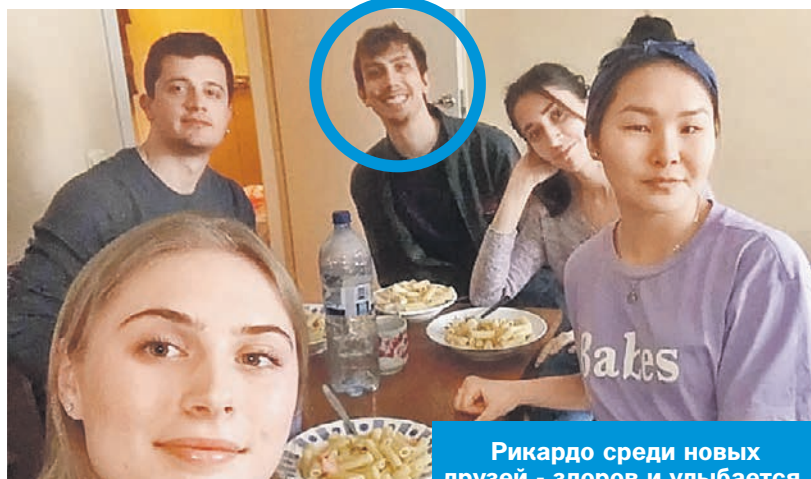
Давид стал первым россиянином, заразившимся коронавирусной инфекцией. Это произошло в Италии. Вернувшись в Москву, футболист-любитель почувствовал себя плохо. Спустя пять дней обратился к медикам. Те подтвердили коронавирус.

«В моем случае долечивают легкий кашель», - рассказал Беров своим читателям в соцсети. - Все остальное у меня в порядке. Температуры давно нет. Общее самочувствие вполне нормальное.

Лечение проходил в 1-й инфекционной больнице. О персонале и условиях отзывался положительно.

2. В России все больше справившихся с болезнью

Пока паникеры рассказывают страшилки, из больниц выписывают выздоровевших. Как говорят счастливицы, вирус не так страшен, как его малюют. Например, в Петербурге из Боткинской больницы вернулись к домочадцам двое - студент третьего курса из Милана Рикардо Пизатти и 23-летняя петербурженка, вернувшаяся из все той же Италии. Сами пациенты запретили рассказывать о себе. Но «Комсомолка» выяснила, что они чувствуют, переболев вирусом, о котором говорят во всем мире.



Рикардо среди новых друзей - здоров и улыбается.

«СИМПТОМЫ ПРОПАЛИ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ»

Рикардо Пизатти прилетел в Петербург 29 февраля. Итальянец должен был учиться в медицинской академии по программе обмена. В «Пулково» его встречали наши студенты. Вместе они поехали в общежитие, а потом устроили мини-Масленицу: ели блины и провожали зиму. Ребята хорошо повеселились, но 2 марта у Рикардо поднялась температура, и его отвезли в Боткинскую больницу вместе с четырьмя другими студентами. Общежитие закрыли на карантин.

- Уже на следующий день температуры у него не было, - рассказала «КП» подруга Рикардо Евгения. - Мы с ним переписывались, потому что нас тоже отвезли в больницу на карантин. День-два, как он говорил, у него болело горло. А потом все прекратилось и больше не было никаких симптомов.

Больше всего Рикардо переживал, что заразил новых русских друзей.

- Он очень за нас беспокоился и постоянно извинялся, - улыбается Женья. - Но нас все обошло стороной. Я передавала ему через свою маму печенье и фрукты. Макароны в больнице

точно не сравнить с итальянской пастой.

«ХОТЕЛ УЛЕТЕТЬ ОБРАТНО В ИТАЛИЮ»

Сейчас Рикардо и всех его друзей выписали из больницы. Приключения итальянца в России закончились благополучно.

- Нас всех выписали в один день. Рикардо встречали кураторы и еще один студент-итальянец, - говорит Евгения. - Сейчас он должен быть уже в Италии. 19 марта мы переписывались, он говорил, что улетит, если не отменят его рейс. Спрашивал, как у нас дела. Мы с ним обсудили, что карантин очень грустная вещь. Неприятно сидеть дома и заниматься дистанционно.

Сейчас Рикардо чувствует себя прекрасно, никаких симптомов у него больше не проявлялось. Сам же итальянец от общения с прессой отказался. Его немного смущает, что из-за него в Петербурге было столько шума. Но парень рад, что не стал переносчиком болезни. Что же касается выписанной из больницы россиянки, она попросила врачей не раскрывать свою фамилию, чтобы избежать публичности. Но, по словам врачей, она тоже чувствует себя прекрасно!



Инфекционист Иван КОНОВАЛОВ:

Маски всем подряд носить не нужно! И делать тесты на коронавирус просто так - тоже

Юлия СМЕРНОВА

Кандидат медицинских наук, инфекционист ответил на вопросы, волнующие сейчас многих россиян.

- Нужно ли всем носить маску? Или только тем, кто в контакте с заболевшими?

Маску имеет смысл надевать больным - для защиты здоровых людей от инфекции - и тем, кто за ними ухаживает. Всем подряд носить маску не нужно, в этом нет

смысла. Ажиотаж вокруг масок создает искусственный дефицит, из-за которого средств защиты может не хватить тем, кому они действительно нужны: врачам, социальным работникам и т. д.

- Почему у нас не проводят тесты всем желающим?

Невозможно взять анализы у всех сразу. Это во-первых. Значит, выстроится очередь, и кто-то, кому такой тест необходим, будет ждать его дольше. Во-вторых, не нужно этот тест делать всем. Назначать анализ должен врач исходя из показаний, симптомов и так далее. Когда-

нибудь, в перспективе, когда мы будем знать о COVID-19 больше, появится вакцина, анализ на коронавирус должен войти в рутинную практику обследования пациентов с простудными инфекциями. Но даже если сейчас анализ на новый коронавирус появится в коммерческих лабораториях, возможность сдать его появится у всех. И многие, возможно, пойдут его делать. А любое посещение людных мест, в том числе поликлиник и лабораторий, увеличивает сейчас риск или заразиться самому, или заразить окружающих.

Главный врач
Городской клинической
больницы № 40
Денис ПРОЦЕНКО:

Сейчас пить вино полезно. Напиваться - нет

Он на передовой борьбы с инфекцией. Ведь именно к нему, в Коммунарку, везут почти всех московских пациентов с подозрением на COVID-19.



- Ситуация пока под контролем, - сообщил Денис Проценко после совещания в Мосгорздраве. - Принимаются серьезнейшие меры по предупреждению развития инфекции. Сделано около 25 тысяч тестов. Из них выявлено пятьдесят реальных случаев.

Один пациент пока в тяжелом состоянии. Остальные - в амбулаторном режиме. Еще девять под более пристальным наблюдением врачей, хотя и у них не тяжелые случаи. В течение месяца намечается рост больных по экспоненте. Отслеживаем все случаи пневмонии. В том числе - некоронавирусной.

Строится еще один крупный госпиталь, хотя и сейчас много медучреждений стоят полупустые.

Дети пока не болеют. Но на всякий случай продумываются меры о том, как отделить детишек от бабушек с дедушками. Москва по демографии самый старый город России, поэтому власти особо беспокоятся о тех, кто старше 65.

В городе достаточное количество тестов, препаратов и аппаратуры. Планируется при необходимости привлекать и частную медицину.

ВОЗ отнесла вирус ко второй категории. То есть не особо опасный и не особо распространяющийся. Так что отбрасываем панические настроения - есть очень реальная надежда на то, что у нас не будет такой вспышки, как в других странах. Останавливать столицу пока нет смысла. Инфекционная ситуация сейчас спокойная, но медики всегда готовятся к худшему - лучше быть перестраховщиками.

СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА ПРОЦЕНКО

- Не паниковать.
- Следовать официальным медицинским инструкциям.
- Беречь пожилых.
- Не носить маски здоровым, если вы здоровы, они не защищают.
- Если контактировали с заболевшим - самоизоляция.
- Вино пить - полезно, напиваться - нет.

СЛОВНО МУХИ ТУТ И ТАМ, БРОДЯТ СЛУХИ ПО ДОМАМ...

ФЕЙК № 1 СМЕРТЕЛЬНАЯ ПОСЫЛКА

Любители заказывать товары из китайских интернет-магазинов первыми забили тревогу: с посылками из Китая в Россию может прийти и коронавирус!

НА САМОМ ДЕЛЕ

- Посылки из Китая в эпидемиологическом плане безопасны. Вирус - крайне нестойкий. Он живет вне человека не более 1 - 2 суток, - говорит завкафедрой инфекционных болезней Медицинского университета им. Пирогова профессор Владимир Никифоров.



Версии и факты - на сайте kp.ru

Все, что нам нужно знать

На них отвечает врач и медицинский просветитель Евгений КОМАРОВСКИЙ.



Главные вопросы о COVID-19

КАКИЕ СИМПТОМЫ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ?

- Нет ни одного специфического симптома, чтобы точно сказать: это COVID-19. Если у вас поднимается температура, начинает болеть горло, появляется насморк - это может быть и банальное ОРВИ. Сидим в самоизоляции, литрами пьем жидкость, не заставляем себя есть. Поддерживаем режим чистого прохладного влажного воздуха. При высокой температуре используем жаропонижающие - либо парацетамол, либо ибупрофен. Если появляются опасные симптомы - к ним относятся одышка, мучительный без остановки сухой кашель, затрудненное дыхание - они требуют организации интенсивного наблюдения.

ЕСЛИ НЕТ ВАКЦИНЫ И ЛЕКАРСТВ, КАК ЛЮДИ ВЫЗДОРОВЛИВАЮТ?

- Против 99% инфекций нет вакцин. Иммунная система сама вырабатывает особые клетки, нейтрализующие вирус.

МОЖЕТ ЛИ ВИРУС ПРОНИКАТЬ ЧЕРЕЗ КОЖУ?

- Через неповрежденную кожу вирус проникать не может. Для проникновения необходимы слизистые оболочки.

ЕСЛИ КТО-ТО В СЕМЬЕ ЗАБОЛЕЛ - КАК ОБЕЗЗАРАЗИТЬ КВАРТИРУ?

- Главное - воздухообмен. Прежде всего интенсивное сквозное проветривание. Все, что можно мыть, моем. Что касается дезинфицирующих средств, самое дешевое, которое называется хлорный отбеливатель «Белизна».

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В АПТЕЧКЕ У ПЕНСИОНЕРА?

- У вас есть препараты, которыми вы пользуетесь, с учетом ваших болезней. Их запасы очень важны. Попросите молодежь пополнить аптечку - самим выходить сейчас не надо. Пусть купят жаропонижающие средства - парацетамол или ибупрофен. Сосудосуживающие капли в нос, сосательные таблетки для облегчения боли в горле.

МОЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ. ОНИ, ГОВОРЯТ, УХУДШАЮТ ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ?

- Если вы не будете их принимать, эта болезнь вас просто убьет. Обязательно принимайте.

Анна ПОПОВА, руководитель Роспотребнадзора, главный санитарный врач России:

Мы выстроили надежную систему эпидемиологической защиты. Я бы сказала - оборону



Александр ГАМОВ

- Анна Юрьевна, главный вопрос, который сегодня волнует очень многих, - как сейчас Роспотребнадзор оценивает эпидемиологическую ситуацию в стране? Да и вообще - настроение наших людей...

- Настроения нам известны. А что сегодня происходит?.. Мы выстроили надежную систему эпидемиологической защиты. Я бы сказала - оборону. Мы усилили надзор на границе. Это только около 5 миллионов человек досмотренных. Мы стали смотреть что называется «двойным этапом».

- А это как?

- Когда вы спускаетесь с борта самолета на территории Российской Федерации, в любом международном аэропорту, вы чаще всего не замечаете, но всегда над потоком людей в специально отведенных местах висит тепловизионное оборудование. Его установили в 2014 - 2015 годах, когда была ситуация с лихорадкой Эбола. И сегодня оно эксплуатируется. Каждый спускающийся с борта самолета и прилетевший из другой страны обязательно подвергается такому виду термометрии.

Мы включаем второй этап, - это когда к пассажиру подходит спе-

циалист и еще раз в самолете или позже, ближе к выходу из аэропорта, меряет температуру, такой двойной контроль.

- Скажите, речь идет только об аэропортах или о железнодорожных вокзалах тоже?

- На сегодняшний день остановлено все. Так же, как было с Китаем, из Европы теперь тоже не едут поезда.

- Только самолеты?

- Только самолеты и по принципу: столица - столица.

- А машины?

- Работа автомобильных пунктов пропуска тоже приостанавливается на период таких ситуаций.

Целый ряд других мероприятий был проведен. И нам удалось защититься от ситуации, которая развивалась в Китае.

Поэтому мы спокойно реагируем на то, что происходит. Но, безусловно, прилагаем очень серьезные усилия, чтобы ситуацию полностью стабилизировать.

- То есть если рассматривать Россию на фоне других государств, от Китая до Европы и до Штатов, то как мы выглядим?

- Заболеваемость, вы знаете, у нас далеко не самая высокая, чем в мире в целом, больше 200 случаев на сегодняшний день. (Наша

беседа состоялась в пятницу, 20 марта. - А. Г.)

Если говорить по «интенсивным показателям», эпидемиологи всегда считают на тысячу, или на 10 тысяч, или на 100 тысяч населения. Так вот, на 100 тысяч - это на сегодняшний день маленькие цифры.

Из общего списка у нас 11 человек, которые заболели в России, но каждый из них имеет очень близкий контакт с тем, кто привез вирус из-за рубежа.

Но я хочу особо заметить, что на сегодняшний день 82% из этого нашего актуального списка имеют инфекцию в легкой или практически бессимптомной форме течения. То есть это легкое острое респираторное заболевание по клинике или это совсем отсутствие какого-либо проявления, а результат мы получаем только потому, что это люди, контактные по заболевшему.

- Вы лично дома, может, какой-то чай особый пьете или варенье заготовили? Или у вас свои секреты, премудрости есть? Личные ваши советы - только для наших читателей.

- Никаких секретов нет. Люблю хороший чай с лимоном или даже отвар шиповника. Шиповник покупаю. Самой заготавливать у меня пока не получается...

СКОЛЬКО СОХРАНЯЕТСЯ КОРОНАВИРУС НА РАЗЛИЧНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ



Коронавирус может быть эффективно уничтожен при дезинфекции в домашних условиях.

И делать, чтобы не болеть

КАКИЕ ИНФЕКЦИИ НА САМОМ ДЕЛЕ
УБИВАЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮДЕЙ

И насколько опасным на этом фоне
выглядит коронавирус

ИНФЕКЦИЯ	СМЕРТНОСТЬ (ЧЕЛОВЕК В ГОД)*	КАК ЗАЩИТИТЬСЯ
Туберкулез	1 млн 300 тысяч	Прививка, соблюдение правил личной гигиены
Гепатиты (В и С)	1 млн 286 тысяч	Прививка (от гепатита В), защищенные половые контакты
ВИЧ-инфекция	770 тысяч	Защищенные половые контакты
Грипп	До 650 тысяч	Прививка
Малярия	405 тысяч	Репелленты против укусов комаров, противомалярийные таблетки для профилактики
Корь	142,3 тысяч	Прививка
Коронавирус 2019-nCoV	Около 10 тысяч**	Чаще мыть руки, избегать людных мест

*По данным Всемирной организации здравоохранения.

** По имеющимся сейчас данным почти за 3 месяца.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ И ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ

ВОЗ рекомендует медработникам, борющимся с пандемией COVID-19, меры защиты. Нам они тоже не помешают.

В ситуации эпидемии врачи находятся на переднем крае обороны. Именно они контактируют и с инфицированными, и с теми, у кого вирус может быть потенциально, и с теми, кто вернулся из стран с наибольшим числом зараженных коронавирусом и сейчас проходит карантин. Нагрузка большая, ответственность - тоже, да и стресс зашкаливает. Режим повышенной готовности требует и особого внимания к себе, к своему состоянию, как психологическому, так и физическому. Всемирная организация здравоохранения опубликовала рекомендации для врачей, как позаботиться о себе в этих непростых условиях, призывая обратиться к проверенным на деле стратегиям совладания со стрессом.



Дмитрий ПОЛУХИН

ПРАВИЛА, КАК ОКАЗАЛОСЬ, СОВСЕМ ПРОСТЫЕ, И ВЫПОЛНЯТЬ ИХ БУДЕТ НЕЛИШНИМ ДЛЯ ВСЕХ.

- 1 Чаще и тщательнее мойте руки водой с мылом или используйте дезинфицирующие средства. Чаще проводите влажную уборку помещения. Используйте средства для поддержания иммунитета. В том числе народные - например чай с имбирем.
- 2 Питайтесь регулярно и выбирайте здоровую пищу, следите, чтобы витаминов было достаточно. Пейте только бутилированную воду.
- 3 Избегайте мест массового скопления людей. Включайте в распорядок физическую активность. Найти время для небольшой зарядки важно.
- 4 Используйте для отдыха промежутки между сменами, делайте перерывы в работе.



ЭКОПРЕСС ГАЗЕТА МОСКВА

Экс-депутат Госдумы, врач и певец Александр РОЗЕНБАУМ:

- Особых советов нет: мыть руки, избегать скученности, закрытых помещений. В остальном жить нормально, с личной гигиеной. Ничего более - те же меры предосторожности, что и при любой эпидемии гриппа, ОРВИ, ОРЗ.

Как передается вирус:

- воздушно-капельным путем (при кашле, чихании),
- контактно-бытовым (при касании носа, рта, глаз немытыми руками после прикосновения к предметам больных),
- фекально-оральным (при несоблюдении правил гигиены после посещения туалета).

Основные симптомы заболевания:

- повышение температуры - выше 37,3 градуса Цельсия;
- кашель - чаще сухой или с небольшим количеством мокроты;
- слабость, утомляемость;
- затруднение дыхания - на вдохе или выдохе;
- боль в горле;
- головная боль;
- боли в мышцах;
- тошнота, рвота, диарея (редко).

Абсолютно все эти симптомы могут встречаться при гриппе и других острых респираторных инфекциях, возбудителями которых выступают риновирусы, аденовирусы, бокавирусы и т. д. Поэтому врачи рассматривают картину комплексно, учитывают историю заболевания, другие факторы и только после этого могут вынести заключение о подозрении на коронавирус COVID-19.

Зачем нужны карантин и самоизоляция

Стоит различать два понятия - «самоизоляция» и «карантин».

САМОИЗОЛЯЦИЯ - это не предвестник какого-то апокалипсиса. Это объективно единственный способ совместными усилиями остановить распространение вируса. Это наше добровольное желание сохранить себе здоровье и снизить тем самым нагрузку на медицинские учреждения. Способ позаботиться о себе и других.

КАРАНТИН же касается тех, кто вернулся из путешествий или командировок из неблагополучных по коронавирусной инфекции стран, а также был в контакте с больными. На карантин официально направляют медицинские работники. И карантин, и самоизоляция резко тормозят распространение инфекции, люди не заражаются друг от друга.

СЛОВНО МУХИ ТУТ И ТАМ, БРОДЯТ СЛУХИ ПО ДОМАМ...

ФЕЙК № 2 ДЕЗИНФЕКЦИЯ С ВЕРТОЛЕТОВ

В социальных сетях, в том числе в мессенджере WhatsApp, появилась информация о том, что ночью в Москве и крупных городах планируется распылять специальные средства для дезинфекции с помощью вертолетов. В сообщениях давалась ссылка на некие воинские части и советы горожанам не выходить на улицу с 23.00 до 5.00. Закрыть окна и балконы.

НА САМОМ ДЕЛЕ

В оперативном штабе по контролю и мониторингу распространения коронавируса опровергли вброс: «Информация не соответствует действительности, ранее этот фейк распространялся в Грузии».

СЛОВНО МУХИ ТУТ И ТАМ,
БРОДЯТ СЛУХИ ПО ДОМАМ...

ФЕЙК № 3 МОСКВУ ЗАКРОУТ НА КАРАНТИН

Перестанут ездить поезда, летать самолеты, на всех дорогах поставят заслоны, действующие по принципу «никого не впускать, никого не выпускать». Даже родственники не смогут прислать посылку с чесноком. Якобы даже есть приказ Министерства обороны о введении в связи с этим комендантского часа. Про стрельбу на поражение всех перебегающих МКАД в неполюженном месте даже в фейковом документе не говорят.

НА САМОМ ДЕЛЕ

О приказе министра обороны о том, что с 30 марта в Москве вступает в силу режим чрезвычайного положения, в Министерстве обороны узнали от нас. Комментировать не стали. Только спросили, почему комендантский час именно с 20.00. Неужели именно с этого времени и до утра вирус особо свиреп? Слухи о закрытии столицы давно и неустанно опровергают оперативный штаб по контролю ситуации с коронавирусом и правительство Москвы. Следите за официальной информацией, хоть она и скучна.

ФЕЙК № 4 ОТ ИНФЕКЦИИ ТОЛЬКО В МОСКВЕ УМЕРЛИ 1600 ЧЕЛОВЕК

Недоверие властям - одна из наших скреп. Людей можно понять, но...

НА САМОМ ДЕЛЕ

Не дадут нам соврать: ситуацию во всем мире и в России тоже мониторят множество международных медиков - ВОЗ, Университет Джона Хопкинса и многие другие. Они, помимо сбора официальных данных, рассылают комиссии и читают прессу. В том числе - оппозиционную. Посмотрите, например, бот Телеграма в «Новой газете».

ФЕЙК № 5 ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА ПОВЫШАЮТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

Вот ведь странно: иеговисты - запрещенная в России организация, а антипрививочники - нет.

НА САМОМ ДЕЛЕ

Прививки от гриппа вырабатывают иммунитет от трех-четырех видов именно гриппа. От стригущего лишая, похмелья, воспаления коленной чашечки, производственных травм и коронавируса они защитить не могут. Жалуйтесь в ВОЗ. Кстати, о том, что антигриппозные прививки повышают риск заражения, у медиков данных нет. Те, кто несет в интернете эту чушь, ссылаются на прошлогодние исследования, проведенные в США. Но, простите, распространение коронавируса началось в самом конце декабря. Даже американские ученые не умеют так быстро проводить свои исследования.

ФЕЙК № 6 НА РОССИЙСКО- КИТАЙСКОЙ ГРАНИЦЕ НЕТ НИКАКОГО КОНТРОЛЯ

Здесь, конечно, ссылки на знакомых, живущих около китайской границы.

НА САМОМ ДЕЛЕ

Граница с Китаем закрыта с февраля 2020 года, включая железнодорожные и автомобильные пути.

ФЕЙК № 7 БАНДЫ В КОСТЮМАХ ХИМЗАЩИТЫ ГРАБЯТ КВАРТИРЫ

Вирусное сообщение о том, что по квартирам ходят люди в костюмах химической защиты. Сообщают о том, что в доме зафиксирован коронавирус, а потом усыпляют всех газом и «обносят хату».

НА САМОМ ДЕЛЕ

МВД такими данными не располагает. Придут к вам с такими заявлениями - не открывая дверь, попросите привести с собой участкового.

Ажиотаж озолотил владельцев гипермаркетов

Владимир
НИКОЛАЕВ

Торговые сети подсчитывают барыши - удалось распродать даже то, что уже залежалось.

Март 2020 года войдет в историю отечественной торговли как золотой месяц. С прилавков сметали все.

Торговый зал встретил нас с женой пустыми полками и толпами у касс. Ладно, крупы и чай годами могут лежать, но какой смысл брать впрок, например, вареную колбасу? Не спасешься: несколько дней - и она испортится.

- В морозилку положим, и нормально, - бодро ответила женщина с двумя тележками.

На нас, выходящих налегке, смотрели как на сумасшедших. Но затравившись сверх разумной меры в наши планы не входило.

Только за три дня, с 16 по 18 марта, средний чек в продуктовых магазинах Москвы вырос в полтора раза!

Барометром ажиотажа стала гречка. И этот барометр показал, что покупательская буря идет на убыль. В соседнем сетевом магазине гречку смели к 11 утра, а на следующий день она продержалась до обеда, еще через день ее брали скорее по инерции.

Двигателем панических покупок стали слухи о грядущем дефиците. А официальные сообщения толпе не указ. Правительство заявило о 2-месячном запасе, сами торговые сети сообщают, что даже при существующих темпах продаж товаров хватит на 3 месяца. А еще ведь есть Росрезерв - объемы его запасов являются гостайной, но, судя по размерам и числу хранилищ, есть мы это, похоже, можем годами.

Почти вся гречка российская - мы от импорта не зависим. Равно как и по многим другим товарам, которые сметают с полок, опасаясь закрытия границ. Например, Российская гильдия пекарей и кондитеров заявила, что у нас в принципе не может возникнуть дефицита хлеба, муки и хлебобулочных изделий - Россия же крупнейший в мире производитель пшеницы.

Торговые сети, особенно продовольственные, стали одной из немногих экономических групп, которым ситуация с коронавирусом

Ашан начал продавать комплексные тележки с сахаром, туалетной бумагой, гречкой, макаронами, и подсолнечным маслом



которую пришлось пик покупательского ажиотажа, могут увеличить этот показатель до 50%.

- Мы заинтересованы продать столько, сколько покупатель хочет купить, - откровенно сказал в эфире Радио «КП» (fm.kp.ru) председатель президиума Ассоциации компаний розничной торговли Сергей Беляков.

Торговые сети в результате панических атак покупателей остались в шоколаде.

- Всякие спекуляции вроде продажи некачественного товара или необоснованного завышения цен могут им выйти боком. Этого бы я не боялся, - рассказал нам первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по аграрно-продовольственной политике Сергей Лисовский. - Проблема в другом. Известно, что попасть к потребителю можно только через крупные торговые сети, и многие производители вынуждены отдавать им свою продукцию практически без прибыли. В нынешней ситуации, когда у магазинов растет выручка, самое время под-

держать и производителя, дать ему тоже возможность заработать. Но этого торговые сети не делают. А если производители вынуждены будут в связи с подорожавшим долларом чуть поднять цены, магазины выставят их крайними.

и падением курса рубля принесла прибыль. По данным одной из сетей на начало недели, отгрузка товаров первой необходимости и товаров длительного хранения увеличилась на 30%. Результаты текущей недели, на

СРОЧНО!!
Мужчина с запасом гречки и макарон, познакомится с женщиной, с запасом сахара и туалетной бумаги.



Эксперты
на Радио
«КП»



■ ЛИЧНЫЙ ВЗГЛЯД

Версия: США создали коронавирус, чтобы наказать Китай и своих банкиров

Эдвард ЧЕСНОКОВ

Экономист Михаил Делягин рассуждает, кому выгодно управляемое течение пандемии COVID-19.



Вся жизнь коронавируса с момента его загадочного возникновения и по настоящее время укладывается в стройную логику. По ней главный выгодоприобретатель нынешней истерии - отдельные группировки в американской элите. Об этом размышляет ведущий Радио «КП», экономист Михаил Делягин:

- Вирусы и эпидемии бывали во все времена. У них есть естественные причины, и то, о чем говорю я, лишь версия. Но основанная на фактах, которые до сих пор никто не опроверг.

Японские и тайваньские вирусологи - а они политикой не занимаются в принципе - зафиксировали: для возникновения вируса COVID-19 должно смешаться пять разных штаммов гриппа. Эти пять разных штаммов существуют лишь в двух местах: в Австралии и США. К началу эпидемии следов их попадания из Китая в США нет, в обратном направлении - есть. И вот COVID-19 вспыхивает в китайском Ухане и сперва, что вполне логично, переключивается в соседние страны - Японию, Южную Корею. А потом вдруг агрессивная форма вируса попадает сразу в Северную Италию. И не факт, что именно «попадает» - там, в Ломбардии, судя по данным исследований, своя разновидность, отличающаяся от уханьской.

Посмотрите, кто сильнее всего пострадал от вируса? На первом месте по числу заболевших сегодня Китай: восточный партнер России, единственная экономика, сравнимая по мощи с американской и способная бросить ей вызов. Второе место - Италия: наиболее пророссийская из значимых стран ЕС,

ее политические лидеры регулярно высказываются против санкций. Наконец, третье место - Иран: самый крупный на Ближнем Востоке игрок, неподконтрольный Америке, вместе с Москвой помогает мирному урегулированию в Сирии.

Но даже и без этого вся истерия вокруг COVID-19 выгодна Вашингтону. Человечество обсуждает не конец нынешнего капитализма и глобализма, а коронавирус. И схлопывание мировой экономики, по мнению людей, будет происходить не в силу полного исчерпания либеральной модели, а из-за блокад, карантинных и прочих атрибутов пандемии.

Наконец, самое главное. Осенью прошлого года американский Центр по контролю и профилактике заболеваний (федеральное агентство минздрава США) нанимает на работу большое количество специалистов по закрытию городов на карантин и блокадным мероприятиям - противовирусным и противогриппозным. Это официальные объявления, которые до сих пор можно найти.

Далее, в ноябре прошлого года миллиардер и меценат Билл Гейтс, чей фонд вкладывается в изучение болезней, вместе с другими экспертами участвует в совещании с американскими военными. Совещание проходит в формате командно-штабной игры по отражению пандемии некоего вируса, чьи качества идеально совпадают с COVID-19.

Вы, конечно, скажете: но ведь эпидемия уже пришла и в США, американцы тоже страдают. Обвал фондовых рынков, огромные убытки банков и финансовых структур, которые на позитивной волне успели вложиться в ценные бумаги, чья стоимость теперь рухнула. Зачем Белому дому стрелять в собственную ногу?

Но дело в том, что сейчас одна американская «нога» сражается с другой. Трамп воюет с глобалистскими элитами не на жизнь, а на смерть. Чтобы победить, ему нужно отрезать противников от ресурсов - «сдуть» мировую финансовую систему и разорвать глобальные экономические цепочки. Что на наших глазах и происходит.

Магазины закрываются, заводы встают, люди гибнут (пока - только от вируса)? Так и в Гражданскую войну в России происходило то же самое. Повторюсь, искусственное происхождение «короны» - лишь версия. Но на фоне последних событий она не кажется столь абсурдной.

■ СУДИТЕ САМИ

Научная публикация. Ноябрь 2015 года

Американские биологи создали смертельно опасный для человека коронавирус, экспериментируя с летучими мышами, сообщает журнал www.nature.com.

По данным издания, вирус способен напрямую заражать человека и вызывать его смерть. Исследователи экспериментировали с созданием

гибрида коронавируса летучей мыши, обитающей в Китае. Они скрестили поверхностный белок SHC014 с вирусом SARS, взятым из легких летучих мышей. Получился вирус-мутант, способный быстро и активно развиваться в клетках человека. Авторам исследования удалось доказать, что вирус смертельно опасен. Следовательно, человечество предупреждено.

Открытие вызвало дебаты в научной среде. Спорят не о его

ценности, а о возможной утечке вируса из лаборатории. Чем это грозит миру, можно только гадать. Ученые сходятся во мнении: вирус-мутант способен унести массу жизни. При этом эксперимент был проведен после того, как в 2014 году власти США ввели мораторий на финансирование исследований таких вирусов гриппа, как SARS и MERS. В данном случае почему-то было сделано исключение.

■ ЗВЕЗДЫ НА КАРАНТИНЕ

«ТЕМПЕРАТУРА ПРОШЛА»

Заболевшая коронавирусом Куриленко рассказала, какие препараты помогли ей побороть болезнь.



Ольга Куриленко продолжает лечение от коронавирусной инфекции: сидит дома в Лондоне на карантине и принимает препараты, которые ей назначили врачи. 40-летняя «девушка Джеймса Бонда» вышла на связь с поклонниками и поделилась хорошими новостями о своем самочувствии.

«Привет всем! Я чувствую себя лучше. Моя температура прошла!» - написала звездная пациентка.

За три дня до этого актриса рассказала, что у нее подскочила температура до 39 градусов, она очень плохо себя чувствовала. Но врачи в Лондоне отказались ее госпитализировать.

Отказ медики аргументировали тем, что больницы переполнены и они помещают в стационар только пациентов, которые борются за жизнь. Тест на коронавирус оказался положительным.

Теперь она идет на поправку. В посте актриса рассказала, какие препараты принимает: «Парацетамол на случай, если будет слишком высокая температура и сильная боль. Еще витамины и добавки. Обратите внимание, что эти витамины НЕ излечивают коронавирус, а только помогают укрепить иммунную систему».

СПРАВКА

Ольга Куриленко сыграла в фильме «Квант милосердия» - двадцать вторым фильме о Джеймсе Бонде. Картина вышла на экраны в 2008 году.

Том ХЭНКС:

У МЕНЯ ВСЕ ХОРОШО, ВОТ ТОЛЬКО В КАРТЫ ПРОИГРЫВАЮ...

63-летний актер идет на поправку.



О том, что у него обнаружен коронавирус, Том Хэнкс сообщил 11 марта. Двукратный лауреат премии «Оскар» находился в тот момент в Австралии, где начались съемки нового и пока еще безымянного фильма режиссера База Лурмана об Элвисе Пресли - Хэнкс, разумеется, играет не самого Элвиса, а его менеджера. Однако сейчас, понятное дело, съемки пришлось отложить. Вместе с Томом вирус подхватила его супруга и ровесница, актриса Рита Уилсон (она также находилась с мужем на Зеленом континенте).

Сообщив через соцсети своим поклонникам грустную весть, Хэнкс, однако, поспешил их успокоить - мол, мы тут в хороших руках, врачи о нас заботятся, все будет хорошо. И оказался прав: темпы, которыми идет выздоровление Тома и его супруги, приятно удивляют, особенно с учетом их возраста.



Фото и видео - на сайте kp.ru

■ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Досуг подкрался незаметно

Дмитрий КОЗУРОВ
и Юлия СМЕРНОВА**Чем заняться во время
неожиданных каникул.**

Охватившая мир пандемия изменила жизнь сотен тысяч россиян. Одни на карантине, другие на удаленке, третьи застряли на отдыхе, остальные на продленных каникулах. «Комсомолка» собрала самые интересные и важные предложения.

ЕДА

Из-за резкого сокращения клиентуры рестораны массово переходят на доставку заказов на дом. По крайней мере все сетевые заведения имеют возможность привезти вам заказ еще теплым.

СВЯЗЬ

«Билайн» сделал для абонентов бесплатными звонки на горячую линию Ростуризма. Причем из любого региона и даже из-за границы. А еще в роуминге в пять раз увеличилось количество доступных для разговоров минут. Tele2 обнулil стоимость звонков на горячую линию по коронавирусу.

«Мегафон» также разрешил больше разговаривать в роуминге, чтобы застрявшие за границей люди могли спокойно договариваться с авиакомпаниями о своем возвращении.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

До 15 апреля можно оформить подписку за 1 рубль в онлайн-кинотеатре ivi.

Онлайн-кинотеатр Premier открыл сериалы собственного производства для бесплатного просмотра для русскоязычной аудитории по всему миру.

У онлайн-кинотеатра Okko можно получить промокод на 2 недели бесплатной подписки.

Онлайн-платформа more.tv открыла бесплатный доступ в том числе к премиальному контенту. Достаточно ввести в личном кабинете промокод SIDIMDOMA.

До конца апреля можно будет бесплатно прочитать 70 электронных книг издательства «Альпина Паблишер».

Сервис аудиокниг Storytell бесплатно дает полный доступ к своей библиотеке на месяц для всех новых пользователей.

«Литре: Библиотека» выложила в бесплатный доступ 50 тысяч книг.

Третьяковку, Русский, Эрмитаж, Прадо, Лувр и многие другие великие музеи можно обойти, не вставая из-за монитора.



Мы большой и сильный народ!

Дмитрий СМЕРНОВ

Закрывание границ и целых стран из-за коронавируса, прекращение полетов, карантины и отмена всего, что можно отменить: от концертов и чемпионатов до саммитов и мировых форумов.

Мир останавливается на наших глазах. И такого опыта у человечества, уже давно привыкшего жить в сверхбыстром темпе, еще не было. Для экономики планеты такая остановка - очень плохо. Падение спроса и уровня потребления, цен на энергоносители, разрыв связей и контактов.

А для нашего человека? Мы, живущие в России XXI века, привыкли, что всегда есть возможность поехать в Рим, купить айфон, сходить на Дали. И мысль, что кто-то со стороны (или свыше) запрещает делать, что заблагорассудится, нам кажется возмутительной.

Подавляющему большинству тех, кто сейчас читает это с телефона или планшета, остановиться и выпасть из жизни и на два дня просто невысказимо. Вы с ума, что ли, сошли? Весь день

расписан! Где уж тут сесть дома на две недели.

Но если завтра и до нас доберутся меры «китайско-итальянского типа», это неожиданно может оказаться благом для многих. Не отпуск, где надо успеть еще больше, чем в рабочее время, а просто долгое время наедине с собой и близкими.

Возможность остановиться и оглянуться по сторонам. Понять, что в этот момент кому-то может быть труднее, чем тебе.

Вы смотрите на эти домашние карантины и отмены поездок как на потерянное время и упущенные возможности. А вдруг это тот подарок, который был так нужен вам и который вы не могли себе позволить?

Вдруг вы снова ощутите, что мы - не одиночки, живущие в аккуратных ячейках. Что мы большой и сильный народ, которому историей выпало противостоять вызовам чуть не в каждом поколении. И мы выстояли. Потому что всегда находили друг друга, сочувствовали и помогали друг другу. Так давайте проявим себя снова!

Бес в телефоне

Если перестать говорить о коронавирусе, через неделю он исчезнет сам по себе.

Соцсети - питательная среда для любого катаклизма, любую неприятную историю можно разогнать до масштабов вселенской трагедии. Но в этот раз появилось что-то новенькое - коронавирус захватил телефонные приложения типа ватсапа. Знаете, у каждого пенсионера стоит в телефоне. У каждой тети, у каждой барышни и матери-разведенки. Каждый мамский клуб снабжен чатиком в приложении ватсап. Даже в наш сугубо мужской и суровый чатик, посвященный установке шлагбаума у многоэтажки, периодически проникала эта зараза от дам-паникеров. О людях в метро с отравленными иглами (я такое еще в СССР слышал), о семерых пропавших школьниках - «власти скрывают, не выпускайте детей, предупредите всех!».

Теперь пришла очередь коронавируса. Видели, наверное, эти сообщения: трупы умерших в мешках вывозят из Милана или Парижа?! Трупов не видно, они в фургонах армейских грузовиков, но вы уж поверьте на слово тете Тамаре, председателю родительского комитета школы и администратору классного чата. Тетя Тамара четвертый год на шторы собирает - ни копейки не пропало. Тетя Тамара врать не будет - сообщите эту новость всем!

Похоже разогналась ложь про закрытие Москвы армейскими блокпостами. Что за «добрые» люди решили нас уберечь от беды с помощью лживой информации? Зачем? С какой целью? Но эти вопросы пользователи интернета оставили спецслужбам.

Причем мир этих чатиков в ватсапе, он какой-то параллельный. Уже в самых одиозных соцсетях типа Одноклассников местные интеллектуалы эту ложь опровергли и всем показали, что фото войск в столице старые, 2015 года. Но клуши в ватсапе все продолжали слать друг другу панические сообщения. Совершенно не соответствующие уровню опасности. Вдумайтесь на секунду - уже месяц по столице как бы бродит новый страшный вирус. Миллионы людей, внутренняя, внешняя и ежедневная «маятниковая» миграция. Три крупнейших авиахаба - «Домодедово», «Внуково» и «Шереметьево». Итог поражает - один умерший и то не от коронавируса, а из-за проблем с сердцем в силу преклонного возраста.

В следующий раз, когда телефон хрюкнет мессенджером и вы обнаружите очередное паническое сообщение «спасайтесь на холмах, инфы 100% источник назвать не могу, подведу человека», вспомните слова французского врача Алена Бомбара. Ради этой фразы он пересек Атлантику на крохотной надувной лодке: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Раскачиваясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха!»

Дмитрий СТЕШИН.

■ КОРОНААНЕКДОТЫ

В России первый серьезно пострадавший от COVID-19 - в гараже на него упал шкаф, забытый гречкой, туалетной бумагой, консервами и подсолнечным маслом.

Из-за пандемии «Пятерочка» пошла на беспрецедентные меры - открыла третьи кассы.

Третий раз за неделю иду за покупками на две недели.

Теперь когда кто-то чихает, «будь здоров» говоришь себе.

Страшные настали времена: людям приходится мыть руки, готовить дома еду, возиться с детьми... Так и до чтения книг дойдет.

Настал тот самый момент, когда можно спасти человечество, не вставая с дивана.

Сотрудники ГАИ остановили водителя с запахом профилактики от коронавируса.

На рынке ценных бумаг лидирует туалетная.

Если закроют ВСЕ салоны красоты, вот тогда мы увидим нечто страшнее коронавируса.

■ Главный редактор, генеральный директор Владимир Николаевич СУНОРКИН.
■ Учредитель, редакция и издатель газеты - АО «Издательский дом «Комсомольская правда».
■ Газета зарегистрирована в Роскомнадзоре, свидетельство ПИ № ФС77-58661 от 21.07.2014.

НАШ АДРЕС: «Комсомольская правда», Старый Петровско-Разумовский проезд, д. 1/23, стр. 1, 6-й этаж, Москва, 127287.
ТЕЛЕФОН редакции: (495) 777-02-82.
Web-сервер: www.kp.ru;
Специальный выпуск отпечатан в типографии АО «Трамп Принт Москва» - МО, г. Долгопрудный, Лычковский проезд, 38
Дата выхода в свет март 2020
© АО ИД «Комсомольская правда», 2020.
Размещенные в газете материалы не

подлежат использованию другими лицами в какой бы то ни было форме без разрешения правообладателя.
Над номером работают:
Дизайн - Дмитрий ПОЛУХИН.
Верстка - Алексей РОГОВ.
Редактор - Сергей ЧЕРНЫХ.
Фото: shutterstock, ИТАР-ТАСС, РИА-Новости.
Общий тираж: 15 000 000 экз.
Распространяется бесплатно.

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДААвторские
эфирные
на Радио
«КП»

В программе возможны изменения

1 КАНАЛ

- 05.00 КОМИССАРША [S] 16+
- 06.00 Новости
- 06.10 КОМИССАРША [S] 16+
- 07.00 Играй, гармонь любимая! 12+
- 07.45 Часовой [S] 12+
- 08.15 Здоровье 16+
- 09.20 Непутевые заметки с Дм. Крыловым 12+
- 10.00 Новости (с субтитрами)
- 10.15 Жанна Бадоева в проекте-путешествия Жизнь других [S] 12+
- 11.15 Видели видео? 6+
- 12.00 Новости (с субтитрами)
- 12.20 Видели видео? 6+
- 14.10 Теория заговора 16+
- 15.10 ОПЕРАЦИЯ Ы И ДРУГИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ШУРИКА (СССР, 1965) 6+



- 17.00 Большой новый концерт Максима Галкина [S] 12+
- 19.25 Шоу Максима Галкина Лучшие всех! [S] 0+
- 21.00 Время
- 22.00 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр [S] 16+
- 23.10 АЛИТА: БОЕВОЙ АНГЕЛ (США, 2019) [S] 16+
- 01.20 Мужское / Женское 16+
- 02.05 Про любовь 16+
- 02.50 Наедине со всеми 16+

Москва DOVERIE

- 06.00 МУЛЬТИТРО
- 09.05 ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА (СССР, 1985) 12+
- 10.40 УБИЙСТВО НА ЖДАНОВСКОЙ (Россия, 1992) 16+
- 12.05 Раскрывая тайны звезд
- 13.00, 03.00 РАССЛЕДОВАНИЕ КОМИССАРА МЕГРЕ. МЕГРЕ И СТРОПТИВЫЕ СВИДЕТЕЛИ
- 14.30 ДЕЛО №306 (СССР, 1956) 12+
- 16.00 ДЕЛО ПЕСТРЫХ (СССР, 1958) 12+
- 17.50 МАЛИНОВОЕ ВИНО (СССР, 1984) 12+
- 19.30 ХОЗЯИН ТАЙГИ (СССР, 1968) 12+
- 21.00 ВА-БАНК (Польша, 1981) 12+
- 22.40 ВА-БАНК 2, ИЛИ ОТВЕТНЫЙ УДАР (Польша, 1984) 12+ Режиссер Юлиуш Махульский В ролях: Ян Махульский, Яцек Хмельник, Беата Тышкевич, Леонард Петрашак, Витольд Пыркош и др. Крамер совершает побег из тюрьмы, куда его засадили заклятый враг Квинто. Нормальный человек сразу же рванул бы за кордон, в Швейцарию, где в надежных сейфах дожидаются разумного хозяина крупные денежки, но как может Крамер уехать из Польши, не отомстив сопернику...
- 00.15 ШАХ КОРОЛЕВЕ БРИЛЛИАНТОВ (СССР, 1973) 12+
- 01.50 SOS НАД ТАЙГОЙ (СССР, 1976) 12+

- 04.20 Раскрывая тайны звезд
- 05.05 Тайны кино

РОССИЯ 1 РОССИЯ 1

- 04.20 ПОЗДНЕЕ РАСКАЯНИЕ (Россия, 2017) 12+
- 08.00 Местное время
- 08.35 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
- 09.30 Устами младенца
- 10.20 Сто к одному
- 11.10 Всероссийский потребительский проект Тест 12+
- 12.15 Я не вдова. Расследование Леонида Закошанского 12+
- 13.20 УПРАВДОМША (Россия, 2018) 12+ Режиссер Владимир Устюгов В ролях: Нина Усатова, Ксения Лукьянчикова, Павел Трубинер, Иван Оганесян, Алексей Демидов и др. Баба Глаша — управдом. Каждый ее день расписан по минутам. Это по паспорту Глафира Ивановна — пенсионерка. На деле спуска никому не дает. Она лихо управляется с нерадивыми соседями, с дворниками и даже с участковым. Спорить с ней — себе дороже! Но стоило Глафире Ивановне ненадолго отлучиться в санаторий, как ее хозяйство тут же пришло в упадок — дворники распустились, собачники перестали убирать за своими питомцами, какой-то чужак-наглец повадился ставить свою машину во вверенном ей дворе, а пожилая соседка куда-то пропала. А тут еще и единственная внучка Лида — сплошное расстройство — порвала отношения со своим женатым начальником и сразу же осталась и без работы, и без квартиры. Баба Глаша понимает, что и тут без нее не обойтись. Пришло время, не только навести порядок, но и самой взяться за счастье непутевой кровиночки!
- 18.00 Танцы со Звездами. Новый сезон 12+
- 20.00 Вести недели
- 22.00 Москва. Кремль. Путин
- 22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым 12+
- 00.00 Опасный вирус. Программа Наили Аскер-заде 12+
- 01.00 МЫ ВСЕ РАВНО БУДЕМ ВМЕСТЕ (Россия, 2018) 12+

НТВ НТВ

- 05.20 Таинственная Россия 16+
- 06.05 Центральное телевидение 16+
- 08.00 Сегодня
- 08.20 У нас выигрывают! Лотерейное шоу 12+
- 10.00 Сегодня
- 10.20 Первая передача 16+
- 11.00 Чудо техники 12+
- 11.55 Дачный ответ 0+
- 13.00 НашПотребНадзор 16+
- 14.10 Однажды. 16+
- 15.00 Своя игра 0+
- 16.00 Сегодня
- 16.20 Следствие вели 16+
- 18.00 Новые русские сенсации 16+
- 19.00 Итоги недели с Ирадой Зейналовой
- 20.10 Маска 12+
- 22.50 Звезды сошлись 16+
- 00.25 Основано на реальных событиях 16+
- 03.00 МОСКВА. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ 16+

ТВ ЦЕНТР ТВ ЦЕНТР

- 05.45 ТЫ — МНЕ, Я — ТЕБЕ (Мосфильм, 1976) 12+
- 07.20 Фактор жизни 12+
- 07.45 Полезная покупка 16+
- 08.10 10 самых. Неожиданные звездные пары 16+
- 08.40 ДВА СИЛУЭТА НА ЗАКАТЕ СОЛНЦА (Россия, 2020) 12+ Режиссер Александра Бутыко В ролях: Валентина Теличкина, Юрий Назаров, Дарья Ленд и др. Однажды Инга узнает, что где-то в Калининграде у нее есть дед, о существовании которого она не подозревала. Отправляясь на его поиски, она сама становится объектом пристального внимания. Инга даже не подозревает, что погружаясь в загадочную и запутанную цепочку событий прошлого, рискует своей жизнью. Распутывая этот клубок, она невольно раскрывает преступление, которое было совершено более сорока лет назад...
- 10.40 Спасите, я не умею готовить! 12+
- 11.30, 00.35 События
- 11.45 ЗОЛОТАЯ МИНА (Ленфильм, 1977) 0+
- 14.30 Московская неделя
- 15.05 Хроники московского быта. Советские миллионерши 12+
- 15.55 Прощание. Георгий Юнгвальд-Хилькевич 16+
- 16.50 Женщины Юрия Любимова 16+
- 17.35 СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ (Россия, 2019) 12+
- 21.40, 00.50 ТИХИЕ ЛЮДИ (Россия, 2017) 12+
- 01.40 МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ (Россия, 2017) 12+
- 04.45 Укол зонтиком 12+
- 05.25 Московская неделя 12+

- 17.35 СЕЛФИ НА ПАМЯТЬ (Россия, 2019) 12+
- 21.40, 00.50 ТИХИЕ ЛЮДИ (Россия, 2017) 12+
- 01.40 МОЙ ЛУЧШИЙ ВРАГ (Россия, 2017) 12+
- 04.45 Укол зонтиком 12+
- 05.25 Московская неделя 12+

ДОМАШНИЙ

- 06.30 40+, ИЛИ ГЕОМЕТРИЯ ЧУВСТВ (Украина, 2016) 16+
- 10.45 ИЗ СИБИРИ С ЛЮБОВЬЮ (Россия, 2019) 12+
- 14.35 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК 16+
- 19.00 ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК 16+
- 23.50 Про здоровье 16+
- 00.05 БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ (Россия, 2006) 16+
- 02.05 ТРИ СЕСТРЫ (Украина, 2020) 16+
- 05.10 Настоящая Ванга 16+
- 06.00 Домашняя кухня 16+

КУЛЬТУРА

- 06.30 МУЛЬТФИЛЬМЫ
- 07.55 МАМА АНУШ (Арменфильм, 1983)
- 09.10 Обыкновенный концерт с Эдуардом Эфировым
- 09.40 Мы — грамотеи!
- 10.20 ПУТЬ К ПРИЧАЛУ (Мосфильм, 1962)
- 11.45 Письма из провинции
- 12.15, 01.10 Диалоги о животных. Зоопарки Чехии
- 12.55 К 50-летию Большого детского хора имени В. С. Попова.
- 13.40 Другие Романовы
- 14.05 НАШИ МУЖЬЯ (Италия — Франция, 1966)
- 15.50 К 75-летию Великой Победы. Жизнь в треугольном конверте
- 16.30 Картина мира с Михаилом Ковальчуком
- 17.15 Пешком... Дома московских европейцев
- 17.40 Близкий круг Алексея Демина
- 18.35 Романтика романа
- 19.30 СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА (Мосфильм, 1959)
- 21.05 Белая студия
- 21.45 СИБИРАДА (Мосфильм, 1978)
- 00.00 Жаки Террасон в концертном зале Олимпия
- 01.50 Искатели. Московский тайник Юсуповых
- 02.40 Легенды перуанских индейцев

ЗВЕЗДА

- 05.35 Резидент Мария 12+
- 06.20 30-ГО УНИЧТОЖИТЬ (Россия — Сирия, 1992) 12+
- 09.00 Новости недели с Юрием Подкопаевым
- 09.25 Служу России 12+
- 09.55 Военная приемка 6+
- 10.45 Скрытые угрозы с Николаем Чиндяйкиным 12+
- 11.30 Секретные материалы. Афганский бумеранг ЦРУ 12+
- 12.20 Код доступа. Идлиб. Кто чужой для Эрдогана? 12+
- 13.15 Специальный репортаж 12+
- 14.05 КРАПОВЫЙ БЕРЕТ 16+
- 18.00 Главное с Ольгой Беловой
- 19.25 Легенды советского сыска. Годы войны 16+
- 22.45 Сделано в СССР 6+
- 23.00 Фетисовы 12+
- 23.45 МЕДНЫЙ АНГЕЛ (К/ст М. Горького, 1984) 12+
- 01.30 НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ (СССР, 1981) 12+
- 03.55 Забайкальская одиссея 6+
- 05.30 Хроника Победы 12+

ТВ-3 ТВ-3

- 06.00, 08.45 МУЛЬТФИЛЬМЫ 0+
- 08.30 Рисуем сказки 0+
- 09.15 Новый день 12+
- 09.45, 10.45, 11.45 ХОРОШИЙ ДОКТОР 16+
- 12.45 КИЛЛЕРЫ (США, 2010) 16+
- 14.45 ЗНАЧИТ, ВОЙНА (США, 2012) 16+
- 16.45 РЭД (США, 2010) 16+
- 19.00 ШПИОН (США, 2015) 16+
- 21.15 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ КИЛЛЕРА (США — Болгария — Китай — Нидерланды, 2017) 16+
- 23.30 Последний герой. Зрители против звезд 16+
- 00.45 ХЭЛЛФЕСТ (США, 2018) 16+
- 02.30 Охотники за привидениями. Черный дом судьбы 16+
- 03.00 Охотники за привидениями. Видео, которое нельзя смотреть 16+
- 03.30 Охотники за привидениями. Фантомный экстрасенс. Голицыно 16+
- 04.00 Охотники за привидениями. Книжная нить 16+
- 04.30 Охотники за привидениями. Оборотень. Звенигород 16+
- 05.00 Охотники за привидениями. Могила Мессинга 16+
- 05.30 Охотники за привидениями. Фантом на дороге. Видное 16+

СТС СТС

- 06.00, 05.40 Ералаш 0+
- 06.25 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ 6+
- 06.45 ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОТА В САПОГАХ 6+
- 07.10 ДРАКОНЫ. ГОНКИ ПО КРАЮ 6+
- 07.35 ТРИ КОТА 0+
- 08.00, 13.00 Шоу Уральских пельменей 16+
- 09.00 Рогов в городе 16+
- 10.05 БОСС-МОЛОКОСОС 6+
- 12.00 Детки-предки 12+
- 14.00 ПОСЛЕДНИЙ ОХОТНИК НА ВЕДЬМ (США — Китай — Канада, 2015) 16+
- 16.05 ВАН ХЕЛЬСИНГ (США — Чехия, 2004) 12+
- 18.40 ТОР (США, 2011) 12+
- 21.00 ТОР-2. ЦАРСТВО ТЬМЫ (США, 2013) 12+
- 23.05 Дело было вечером 16+
- 00.10 КЕЙТ И ЛЕО (США, 2001) 12+
- 02.25 ИСТОРИЯ ВЕЧНОЙ ЛЮБВИ (США, 1998) 0+
- 04.20 РЭТЧЕТ И КЛАНК. ГАЛАКТИЧЕСКИЕ РЕЙНДЖЕРЫ 6+

ПЕН ТВ ПЕН ТВ

- 05.00 Тайны Чапман 16+
- 07.20 И ЦЕЛОГО МИРА МАЛО (Великобритания — США, 1999) 16+
- 09.45 УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС (Великобритания — США, 2002) 16+
- 12.20 КАЗИНО РОАЛЬ (Великобритания — Чехия — США — Германия — Багамы, 2006) 16+ Режиссер Мартин Кэмпбелл В ролях: Дэниэл Крэйг, Ева Грин, Мадс Миккельсен, Джуди Денч, Джеффри Райт, Джанкарло Джаннини, Катерина Мурино и др. Взболтать, но не смешивать. Самый известный секретный агент возвращается к Её Величеству. Международной террористической сети придется несладко, ведь на благо мировой безопасности Джеймс Бонд готов использовать весь свой шпионский арсенал. Его первая цель — мостовицкий банкир, спонсирующий террористов. Поле битвы — зеленая ткань померных столов казино Рояль...
- 15.10 КВАНТ МИЛОСЕРДИЯ (Великобритания — США, 2008) 16+
- 17.15 007: КООРДИНАТЫ СКАЙФОЛЛ (Великобритания — США, 2012) 16+
- 20.00 007: СПЕКТР (Великобритания — США, 2015) 16+
- 23.00 Добров в эфире 16+
- 00.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко 16+
- 03.40 Самые шокирующие гипотезы 16+
- 04.30 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко 16+

360° 360

- 05.00, 20.30, 01.05 Самое яркое 16+
- 09.00 Вкусно 360 12+
- 09.55, 10.30 Самое вкусное 12+
- 11.00, 11.30 ИнДизайн 12+
- 12.00, 20.00 Новости 360
- 12.30 Все просто! 12+
- 14.00, 15.00 БЛИЗКИЕ ЛЮДИ 12+
- 16.00, 17.05, 18.05, 19.00 ЗАПАСНОЙ ИНСТИНКТ 16+
- 22.00, 22.45, 23.35, 00.20 СТЕНА 12+

ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО СЧЁТА!

Вы полюбите свой счёт с переходом на многотарифный учёт

Установите многотарифный счётчик и платите за электроэнергию по ночному тарифу*

+7 (495) 023-32-44

*Подробнее о преимуществах многотарифного учёта можно узнать на сайте mnogotarifik.ru

Реклама

ДОСЬЕ

Кирилл Гребенчиков родился в 1972 году в семье актеров Театра им. Станиславского. Окончил Школу-студию МХАТ. С 1997 года работает в актерской лаборатории театра «Школа драматического искусства А. А. Васильева». В фильмографии актера около 70 работ, в том числе в таких фильмах, как «Серафима прекрасная», «Ученица Мессинга», «Тест на беременность», «Поздний срок» и других.

СЕРИАЛ «ЗАСТУПНИКИ» НАЧАЛСЯ НА ПЕРВОМ КАНАЛЕ. ОДНУ ИЗ РОЛЕЙ В НЕМ СЫГРАЛ КИРИЛЛ ГРЕБЕНЧИКОВ. О СВОЕЙ НОВОЙ РАБОТЕ ОН РАССКАЗАЛ В ИНТЕРВЬЮ «ВЕЧЕРКЕ»

Мой герой обращается за помощью в «ВМ». Вот совпадение! Мой дед до войны работал в «Вечерке»...



Елена Садкова
nedelya@vm.ru

В сериале «Заступники» Кирилл Гребенчиков играет роль опытного адвоката, можно сказать, советского Перри Мейсона. Кирилл, сериал «Заступники», на ваш взгляд, все-таки про любовь или про борьбу за справедливость?

Скорее — второе, хотя и про любовь, конечно. Для себя я определил так. А добиться справедливости всегда было тяжело, и времена оттепели не исключение...

Действие фильма происходит в 60-е годы XX столетия. Легко сейчас в Москве найти места, чтобы показать столицу того времени?

В Москве мы не снимали. Адвокатская контора «Филиал № 1» — это декорация, а натура — это, как правило, Минск. Есть и Подмосковье, но по минимуму. Минск, кстати, тоже развивается очень быстро, и советского там уже очень мало осталось. Действие двух серий происходит в Грузии, и вот там можно снимать любую эпоху, просто зайти в любой двор — и попадешь в 30-е или 60-е годы. Аутентично до сих пор.

В первой серии «Заступников» ваш герой обращается за помощью в «Вечерку»...

Да-да, там был такой момент! Это удивительное совпадение! Ведь мой дед до войны работал журналистом в «Вечерке». Орлов Федор Пантелеймонович, отец моей мамы. На начало войны, в 41-м году, ему уже было 38 лет, еще и двое маленьких детей, поэтому он уже не подлежал мобилизации. Но дед ушел добровольцем в 4-ю дивизию народного ополчения Куйбышевского района. Сначала они строили укрепления, а 10 октября были переброшены под Боровск и вошли в 110-ю стрелковую дивизию. 20 октября немцы прорвали в трех местах оборону, вышли к Наро-Фоминску. И дивизия фактически перестала существовать. Дед, раненый, попал в плен. Он командовал в звании старшего лейтенанта противотанковым расчетом. И дальше — все, точных сведений нет. Видимо, он оправился от этого ранения. Лагерь военнопленных отодвигался и отодвигался, к середине войны он оказался в оккупированной Франции. В 1944-м ему удалось бежать из плена, он примкнул к французскому сопротивлению. Конец войны застал его в Италии, в Таранто, где был огромный фильтрационный лагерь для русских военнопленных. Он прошел эту фильтрацию, ему вернули

Кирилл Гребенчиков в роли Бориса в новом сериале режиссера Владимира Котта «Заступники»

ТАК СОВПАЛО

погоны в Советской военной миссии и назначили комендантом поезда, который вез бывших военнопленных на Урал. Замкнутое пространство, люди не знали, что их ждет, начались драки, драки и тому подобное... Дед пытался навести порядок, на него донесли. Есть такое предположение. Его арестовали, лишили звания и посадили по 58-й статье. Он получил 10 лет лагерей. Вернулся только в 1954 году и работал уже в газете «Ленинское знамя». Умер в 1977 году. Бабушка поднимала детей, мою маму и ее брата, фактически одна. Впоследствии дед подавал на реабилитацию, но не хватило документов... Я сейчас пытаюсь добыть что-то из архивов, но все довольно сложно. Людей по фамилии Орлов очень много.

Вы ведь представитель актерской династии?

Ну, какая династия... Династия — это про Садовских или Ливановых... А у нас мама-актриса, папа-актер и я. Просто общая профессия.

Желание стать актером появилось еще в детстве?

Нет, я совсем не хотел быть актером. Я не любил выступать, был стеснительным. Это потом уже, когда поступил в институт на совсем другую специальность, у меня интерес к этой профессии появился. Мама мягко направила в определенную

сторону — на постановочный факультет Школы-студии МХАТ. Мама считала, что, во-первых, это реальное дело, во-вторых, оно связано с театром. Я-то поступил, но способностей к этому делу у меня не было. Для этого все-таки надо быть художником. А потом, это же еще и техническая специальность, надо знать начертательную геометрию, сопромат, электротехнику, то есть знать театр с точки зрения его инженерного устройства.

Можно сказать, что вы бежали оттуда на актерский факультет?

Я не бежал, а просто доучился спокойно два года и поступил на актерский. Это произошло так. Я обслуживал спектакли на актерском факультете, и как-то работал на спектакле у Михаила Андреевича Лобанова. Был такой замечательный педагог. Многие хорошее, что мы знаем об учениках Табакова — это заслуга Лобанова. Я просто сидел в уголке на прослушивании, когда абитуриенты поступали. Это был 1990 год. Он ко мне повернулся и говорит: «А ты когда будешь поступать?» С этого момента появилась мысль: «Почему бы и нет?» Подготовился и на следующий год поступил.

Многие жалуются, что режиссеры сегодня мало работают с актерами.

Иногда такие режиссеры попадают, что лучше бы и не работали. Хочется сказать: «Просто не мешай».

Правда, что и у актеров, и у режиссеров порой связаны руки по той причине, что кино у нас стало продюсерским...

Бывают и счастливые исключения. Например, я видел, как работает Александр Цекало, продюсер «Заступников». Он пришел, посмотрел, как идет процесс, он ничего не навязывает... А бывают самодуры, которые садятся рядом с режиссером и начинают указывать ему, что он должен снять, актерам — как они должны играть, постоянно диктуют... Это невыносимо. **Вы коренной москвич, родились на Чистых прудах...**

Ну что значит коренной? У меня папа из Свердловска. А родился я в общежитии Театра им. Станиславского на Аэропорте. А на Чистых жили бабушка с дедом. Но да, Москва — мой родной город. **Если когда-нибудь вы станете педагогом, что вы постараетесь донести до своих учеников о профессии актера?**

Думаю, скажу им, чтобы они постарались, прежде всего, узнать себя, постарались понять законы и правила нашего ремесла. А узнав эти законы, научились их забывать. Если в момент игры ты помнишь о правилах и законах, то игры нет.

ОРГАНИЗУЕМ ШКОЛУ НА ДОМУ

ВНЕЗАПНЫЕ КАНИКУЛЫ ПОДАРИЛ КОРОНАВИРУС НАШИМ ДЕТЯМ. И В ЭТИХ НОВЫХ УСЛОВИЯХ НАДО УСПЕШНО ОКОНЧИТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ — ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ

По указанию властей государственные общеобразовательные школы столицы, спортшколы и учреждения дополнительного образования закрыты до 12 апреля включительно. Как подчеркивают в мэрии, закрытие учебных заведений означает для школьников добровольную самоизоляцию на дому, а не прогулки по торговым центрам, паркам и другим общественным местам. Таким деловым настроем и советуют руководствоваться специалисты и взрослым, и детям.

Психологи советуют настроить ребенка на деловой лад: объясните, что сейчас не обычные каникулы, а учебное время, и обсудите режим занятий и отдыха

Конечно, многие родители озадачены тем, что ребенок весь день должен проводить дома, — рассказывает детский психолог, эксперт Городского методического центра Департамента образования Москвы Татьяна Ночкина, — тревога о том, как теперь учиться, высока. Но успешно заниматься дома тоже можно, поясняет эксперт, главное — соблюдать правила не только санитарной, но и психологической гигиены. Во-первых, надо четко дать понять ребенку, что сейчас

не сезон отдыха, а школьное время. Продумайте и обговорите с ним план дня: в такие-то часы школьник занимается личными делами, тогда-то — уроками. — Я не призываю родителей тотально контролировать

детей, нырять с головой в учебный процесс, проверяя каждое задание, — сказала психолог. — Только общее руководство, иначе вы очень быстро вымотаетесь, начнете раздражаться, и конфликты неизбежны. Во-вторых, постарайтесь исползовать внеплановое «воссоединение семьи» для личного общения. По данным соцпросов, среднестатистический москвич тратит всего семь минут в день на общение с ребенком. Выделяйте хотя бы час

в день: на разговоры, на игры. Ну и, наконец, риелторы подсчитали, что за неделю спрос на аренду дач и домов в Подмоскovie вырос на 20 процентов. Почему бы и в самом деле не отправиться всей семьей на свежий воздух, чтобы укрепить здоровье за городом?

Дарья Завгородняя
nedelya@vm.ru



ВАЖНО

Старайтесь сохранять спокойствие. Родительские страхи и гиперответственность за учебу не должны стать причиной взаимного раздражения и тем более скандалов. Любые конфликты старайтесь свести к минимуму. Дополнительный источник стресса в том, что мы не можем проконтролировать ребенка, пока находимся на работе. Правила безопасности в условиях эпидемии проговариваем особо, подробно — даже если ваше чадо — уже подросток. Сейчас вполне допустимо быть занудой, главное — не злобной фурией.

ПОЛЕЗНОЕ МЕНЮ

В нынешней ситуации, когда школьные уроки приходится заменить обучением из дома, стиль питания малышей и подростков также целесообразно несколько скорректировать, советуют диетологи. В магазинах москвичи сейчас скупают гречку, пшено и рис, всевозможные макаронные изделия, но старайтесь все-таки, чтобы эти продукты не стали основой детского питания, и не стоит налегать на мучное. Растущему организму нужны не только углеводы, но и белки (мясо, бобовые, орехи), и клетчатка (овощи, фрукты). И обязательно — помним о жирах! Это то, в чем особенно нуждается ребенок в условиях повышенных умственных нагрузок. Ведь жирные кислоты являются основным строительным материалом клеток мозга. Известно, в частности, что ненасыщенные жиры омега-3 благотворно влияют на память, внимание и концентрацию. Учиться дома сложнее — вокруг много отвлекающих факторов, поэтому полезно включить в рацион школьника морскую рыбу или печень трески, богатые омега-3. Будет полезен и натуральный рыбий жир (не путать с концентратами омега-кислот). Он поможет ребенку сосредоточиться на учебе.

ДВА ГРАММА В ДЕНЬ

Столько жирных кислот Роспотребнадзор рекомендует употреблять каждому жителю нашей страны. И ровно столько омега-3 содержит комплекс «Омега Интеллект для школьников». Почему этот продукт можно без опасений приобрести для своего ребенка? Во-первых, внутри капсул — натуральный рыбий жир. Увы, сегодня это редкость: производители предпочитают использовать синтезированную омега-3. Как вы понимаете, натуральный продукт всегда даст фору синтетическому аналогу.

Во-вторых, суточный прием содержит ровно столько омега-кислот, сколько школьнику требуется каждый день. И в-третьих, покупка «Омега Интеллект для школьников» не ударит по кошельку родителей. Цена за упаковку в аптеках варьируется от 300 до 400 рублей. Найти аналог действительно сложно.

- ОМЕГА ИНТЕЛЛЕКТ для школьников:**
- ✓ 100% суточной нормы омега-3
 - ✓ Рыбий жир из исландской трески
 - ✓ Для детей с 7 лет



РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЦЕЛЕБНАЯ ЕДА

С ВОЗРАСТОМ СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, МЕНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ЖЕЛУДОК НАЧИНАЕТ РАБОТАТЬ С ПЕРЕБОЯМИ. ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ, СОВЕТУЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ

го энергетического потенциала. Но когда организм перестает поддерживать детородную функцию, потребность в энергетической подпитке начинает снижаться. К тому же растет количество хронических заболеваний, которые ограничивают физическую и психическую активность человека.

— 50 лет — это своеобразный рубеж, когда на фоне общего снижения уровня гормонов в организме запускается процесс перестройки всех

обменных процессов, — говорит Анна Габриэлян. Перестраивается и деятельность желудка: снижаются двигательная и выделительная функции, уменьшается его переваривающая способность. На фоне снижения уровня жидкости в организме начинает расти лишний вес, нарушается всасываемость ряда витаминов и микроэлементов, дает сбой моторика желудочно-кишечного тракта. Для этих случаев есть лекарственные препараты, которые следует принимать по назначению врача.

Важный секрет — уметь сохранять баланс между

калорийностью любимых блюд и количеством расходуемой энергии, баланс ежедневного присутствия в еде основных питательных веществ (белков — 15%, жиров — 30%, углеводов — 55%), витаминов и минеральных веществ.

Принимать пищу гастроэнтерологи рекомендуют не реже 4–5 раз в день, в одно и то же время, не переедая перед сном. И конечно, ничего не должно быть слишком: радикальное снижение калорийности, как известно, ускоряет дистрофические процессы и лишает последних сил, а избыток калорий оборачивается ожирением и целым букетом недугов.

Кстати, если рука слишком часто тянется к холодильнику — выпейте сначала стакан воды, советуют диетологи. Жажда и чувство голода часто похожи, к тому же считается, что с возрастом у организма снижается способность ощущать жажду, что опять же замедляет метаболизм и ведет к обезвоживанию. Полезно пить часто и понемногу, определяя суточную норму из расчета 30 граммов жидкости на один килограмм веса.

— Ну и не забывайте про оздоровительные прогулки и походы в спортзал, — напоминает Анна Габриэлян. — При проблемах с костно-суставной системой, заболеваниях позвоночника подойдут занятия лечебной физкультурой со спортивным врачом, который сможет подобрать для каждого упражнения с учетом ваших особых проблем.

Лиана Сергеева
nedelya@vm.ru

—
Я так ем

Гастроэнтерологи рекомендуют пожилым людям включить в свой ежедневный рацион побольше овощей, фруктов, ягод и растительное масло

Между тем ученые доказали, что процессы старения даже в возрасте старше 50 лет можно замедлить или ускорить с помощью еды. Избавиться от негатива и помолодеть помогут специалисты. Естественные изменения постепенно накапливаются на всех уровнях человеческого организма, и система пищеварения реагирует на перемены одной из первых. — До 40–50 лет обмен веществ происходит ускоренно, — рассказывает врач-гастроэнтеролог Московской городской клинической больницы № 17 Анна Габриэлян. — В молодости достаточное количество «топлива», получаемого из пищи, необходимо для построения клеток и поддержания в организме высоко-



SHUTTERSTOCK

ЗАПОР — ТЕМА ДЕЛИКАТНАЯ. КАК НАЛАДИТЬ РАБОТУ КИШЕЧНИКА?

Дискомфорт, вызванный сбоем в работе кишечника, может испытать человек в любом возрасте. Запор — тема деликатная, не каждый захочет о ней говорить вслух. Причины возникновения запора могут быть разные — неправильное питание, прием отдельных лекарственных препаратов, влияние психогенных факторов, образ жизни и привычки. Есть ли проверенное, надежное средство, которое способно решить эту проблему?

Современный отечественный препарат **Лавакол®** восстанавливает нормальную работу вашего кишечника, не нарушая микрофлору. **Лавакол®** запускает механизмы естественной эвакуации содержимого кишечника. Принимают по 1 пакетику утром и вечером. Курс лечения 1–2 месяца в зависимости от сложности ситуации. **Лавакол®** обладает нейтральным вкусом. **Лавакол®** в указанных дозах НЕ вызывает диареи. Отпускается без рецепта врача.

ЛАВАКОЛ®



lavakol.ru

8 (495) 450-15-24
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика»
Россия, 125235, Москва, Фармацевтический пр-д, 1
ЛС-000443 от 18.05.2010 РЕКЛАМА

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Елена Малышева
доктор медицинских наук, профессор, телеведущая

Недаром говорят: что малый, что старый! Оказывается, у новорожденных к полугоду может возникнуть ситуация, когда им не хватает железа, даже при грудном вскармливании. Но и у пожилых людей часто возникает подобный дефицит, из-за того что в силу возрастных изменений нарушается всасывание железа. Существуют три суперпродукта, которые помогут его восполнить. Это красное мясо, которое содержит легкоусвояемое железо (есть не чаще двух-трех раз в неделю); овощное пюре, которое по регламенту специально обогащают железом и витамином С, и любимая многими овсяная каша.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Накануне 75-летия Победы интерес к военно-исторической ли-

тературе растет. Об этом рассказал «ВМ» писатель, автор научно-популярных книг по военной технике Александр Широкоград (на фото).

— Найти новую, ранее неизвестную информацию в военной литературе бывает сложно, — пояснил Александр Борисович. — Недавно Минобороны рассекретило архивы, касающиеся взятия Будапешта. Историки бросились их изучать, но ничего нового не обнаружили.

Как пояснил эксперт, чтобы сделать открытие в истории Второй мировой войны, писателям приходится проводить собственные расследования.

— Не так давно выяснилось, что к началу Второй мировой войны поляки накопили много химического оружия, которое планировали применить против СССР, — рассказывает писатель.

В Польше, как пояснил эксперт, существовала так называемая Пинская флотилия — на реке Пине. И в ее

составе были две баржи с химическим оружием.

— Также Польша с 1928 года в сотрудничестве с Японией

разрабатывала биологическое оружие, и эта история тоже нуждается в подробном описании, — рассказывает Александр Широкоград. Как пояснил писатель, в истории Великой Отечественной войны до сих пор масса белых пятен.

— Вот, казалось бы, блокада Ленинграда изучена вдоль и поперек. Но мало кто знает, что активное участие в ней принимали финны, — рассказывает эксперт. — Финская артиллерия активно обстреливала Кронштадт и Оль-

гино, стараясь стереть их



История блокады Ленинграда (1, 2) изучена подробно, но ученые до сих пор выявляют новые факты. Военную литературу чаще читают мужчины старше 35 лет (3)

с лица земли. Тогда эти населенные пункты входили в Ленинградскую область, а значит, к блокаде Ленинграда вроде бы не имели отношения. Но на самом деле история их обороны — часть блокадной эпопеи. И роль Финляндии здесь очень не красивая. По словам Александра Борисовича, большая часть читателей военно-исторической литературы — мужчины старше 35 лет с высшим образованием. Причем чаще всего — с техническим.

— Помимо собственно истории, их привлекают описания вооружений и военной техники. Их интересуют технические детали, — рассказал писатель.

Никита Миронов nedelya@vm.ru

КСТАТИ

Тиражи военно-исторических книг составляют в среднем от 2 до 8 тысяч экземпляров. В СССР они нередко доходили до 200 тысяч. Сейчас, впрочем, многие читают об истории в интернете.

ИСТОРИИ НУЖНЫ НОВЫЕ ФАКТЫ



ЛУЧШИЕ КНИГИ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ!

История семьи Сталина, его привычки и привязанности, что читал, какие фильмы смотрел, личная переписка. Документы и резолюции, написанные им в годы революционной деятельности, Гражданской войны, индустриализации, репрессий, распоряжения лет Великой Отечественной войны и после нее, протоколы тайных заседаний...

Формат 265x305, переплет, 455 с., цв. илл., мелованная бумага. 12+



2450 р.



1199 р.

Тираж — 10 000 000! Новое издание знаменитой книги Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, человека, чье имя стоит под актом капитуляции фашистской Германии. Формат 170x240, переплет, 640 с., ч/б илл. 12+

Лот 765 165



599 р.

Воспоминания маршала К.К. Рокоссовского с восстановленными купюрами из авторской рукописи, изъятыми советской цензурой, фотографиями из семейного архива. Формат 130x205, переплет, 448 с., ч/б илл. 12+

Лот 130 3977



599 р.

Кто был инициатором пакта о ненападении? Что предшествовало Советско-финской войне? Ответы дает один из самых успешных разведчиков Павел Судоплатов. Формат 130x205, переплет, 352 с. 12+

Лот 125 3977



599 р.

Книга легендарного разведчика Павла Судоплатова рассказывает о неизвестных ранее секретных операциях советской разведки во время Великой Отечественной войны. Формат 130x205, переплет, 496 с. 12+

Лот 113 3538



1199 р.

Книга Маршала Советского Союза Александра Васильевского рассказывает о годах службы в Красной армии. Об участии в Гражданской и Великой Отечественной войнах. Формат 145x215, переплет, 640 с., ч/б илл. 12+

Лот 127 0370

В этом внушительном альбоме собраны 1400 главных документов войны: директивы Сталина, распоряжения Ставки, фронтальные приказы, оперативные карты, постановления и фотографии, еще недавно находившиеся под грифом «совершенно секретно». Многие до сих пор давались только в пересказе историков — от шифровок наших разведчиков перед началом войны до резолюций Сталина.

Формат 265x340, переплет, 384 с., цв. илл., мелованная бумага. 12+

Лот 1292 716



1950 р.



1299 р.

Энциклопедический словарь содержит более 10000 статей и иллюстраций, посвященных великому подвигу Советского народа и вооруженных сил СССР в 1941-1945 годах. Формат 130x205, переплет, 688 с., ч/б илл. 12+

Лот 125 3991



199 р.

Как мы жили в СССР? Как работали на заводах и в НИИ? Откуда взялся тотальный дефицит товаров? О жизни простого человека в Советском Союзе из первых рук. Формат 145x220, переплет, 320 с., ч/б илл. 12+

Лот 107 0356



899 р.

Экс-мэр Москвы Юрий Лужков рассуждает о роковых ошибках властителей России в XX веке. Николай II, В. Ленин, И. Сталин, Л. Брежнев, М. Горбачев, Б. Ельцин и др. Формат 170x240, переплет, 416 с., ч/б илл. 12+

Лот 126 6427



1499 р.

Коллекционное издание с лучшими фотографиями России. Их отобрали эксперты Русского географического общества из более чем 42 000 снимков, присланных на фотоконкурс РГО «Самая красивая страна». На этих страницах вы увидите невероятные пейзажи, жизнь и быт разных народов России, диких животных и птиц, совершите виртуальный тур по нашей большой и многоликой стране. Формат 245x290, переплет, 200 с., цв. илл., мелованная бумага. 12+

Лот 128 2520



499 р.

Циклы упражнений на простые вычисления и чтение вслух стимулирует работу как правого, так и левого полушария мозга. И результаты поистине впечатляют! Формат 165x235, обложка, по 192 с., цв. илл. 12+

Лот 125 7847



499 р.

А есть ли у вас вообще болезнь? Потребуется ли она лечения? Как понять, что оно правильное? Рекомендации, переведенные с медицинского языка на человеческий! Формат 170x240, переплет, 256 с. 12+

Лот 111 6403



399 р.

Играючи научит пользоваться смартфоном и сотовым телефоном! Как бесплатно делать звонки по всему миру, как находить нужную информацию в Интернете и др. Формат 205x260, обложка, 208 с., ч/б илл. 12+

Лот 121 5579



199 р.

50 упражнений, регулярно выполняя которые вы сможете избавиться от недугов (боль в спине и суставах, болезней сердца и аритмии и др.) и улучшить качество жизни. Формат 130x200, обложка, 160 с., ч/б илл. 12+

Лот 110 3300

МОЙ МИР moymir.ru

Звонок по России и с городского, и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ!**

8-800-250-21-76

код заказа: **PM-20-334-КНИЖ**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом составляет 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении — не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.07.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-334-КНИЖ. Реклама.

ДРАГОЦЕННЫЕ МИНУТЫ

КАЖДЫЕ ДВЕ СЕКУНДЫ В МИРЕ СЛУЧАЕТСЯ ИНСУЛЬТ. КАЖДЫЕ ШЕСТЬ СЕКУНД ОН УНОСИТ ОДНУ ЖИЗНЬ. КАК С ЭТИМ НЕДУГОМ БОРЮТСЯ В СТОЛИЦЕ, «ВЕЧЕРКЕ» РАССКАЗАЛ ЭКСПЕРТ



Инсульт возникает при закупорке артерии, ее спазме или кровоизлиянии в головной мозг

Ежегодно с инсультом сталкиваются более 450 тысяч россиян. С помощью современных технологий московские врачи спасают от гибели таких пациентов, помогают им восстановить утраченные функции организма и вернуться к обычной жизни. Более 10 лет назад в стране начала работать сосудистая программа, признанная международным медицинским сообществом лучшей в мире. Только в столице «инсультная сеть» насчитывает не менее 30 специализированных сосудистых центров.

По словам доктора медицинских наук, профессора, главного специалиста по медицинской реабилитации Минздрава России Галины Ивановой, инсульт — серьезная катастрофа для организма человека. После него важно не просто выжить, но и восстановить утраченные организмом функции, что в огромной степени зависит

от того, как быстро пациента доставили в сосудистый центр для оказания ему экстренной помощи.

— Чтобы свести последствия инсульта к минимуму, пациента необходимо госпитализировать не позднее четырех с половиной часов, — рассказывает Галина Иванова. — Чем позднее больной попадет к врачам, тем выше вероятность осложнений и меньше надежд на полное и качественное восстановление.

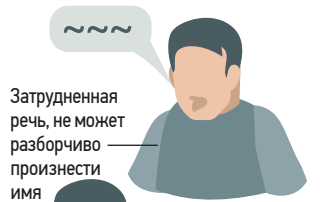
По словам эксперта, реабилитация после инсульта должна начинаться в первые 12–48 часов. Самый реальный способ вовремя начать грамотное восстановление — после выписки из сосудистого центра перевести пациента в клинику реабилитации. Ведь не секрет, что в этот период человек может находиться в достаточно тяжелом состоянии — с парализованной стороной тела, невозможностью самому встать с кровати, обслуживать себя, самостоятельно принимать пищу. Тяжелая депрессия или внезапные слезы без причины свидетельствуют о психологической неустойчивости пациентов после инсульта, и без помощи специалиста здесь не обойтись. Часто сохраняются проблемы с памятью и речью. В первый год высок риск повторного инсульта. В то же время своевременная медицинская реабилитация не просто снижает вероятность инвалидности, но и увеличивает шансы человека на независимость от своих близких. Один из многочисленных примеров правильности подобной стратегии — история

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

Появление слабости, невозможно поднять руки, одна рука либо сразу опускается, либо не реагирует вовсе



Онемение части лица, кривая улыбка, один уголок рта опущен

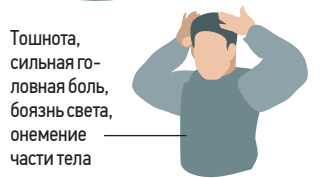


Затрудненная речь, не может разборчиво произнести имя



Искривленный язык. Больной не удерживает его прямо

Тошнота, сильная головная боль, боязнь света, онемение части тела



пациентки Елены К. Пережив инсульт в 42 года, женщина не могла обходиться без инвалидной коляски, руки не держали даже обычную чашку. Всего за курс реабилитации специалисты помогли Елене не просто укрепить мышцы, но и восстановить нормальные функции рук и ног. Молодая женщина снова начала ходить. И такой подход к реабилитации в столице сегодня уже становится нормой.

Лиля Сергеева
nedelya@vm.ru

Я так лечусь

Три сестры



Реабилитация взрослых и детей после инсульта, травм, операций.

Помогаем вернуть:

- Движение
- Контроль тазовых функций
- Глотание
- Независимость в быту
- Память, речь



- Принимаем сразу после выписки из стационара, 24/7
- Назначаем индивидуальную терапию на каждый день
- Используем только эффективные и безопасные методы
- Принимаем в тяжелом состоянии, в том числе со стомами
- Организуем качественный медицинский уход
- Работаем 10 лет, 1500 пациентов в год, 250 человек в команде.

Расскажите, что произошло и в каком состоянии сейчас пациент, и мы скажем, как можем помочь в вашем случае.

three-sisters.ru

8 (495) 126-93-14

Московская область, городской округ Лосино-Петровский, деревня Райки, улица Чеховская, дом 1 (30 км от МКАД)

Метеочувствительность в той или иной степени свойственна всем

людям, считает врач-терапевт, автор популярных книг «Пока едет скорая» и «О чем говорят врачи» Андрей Звонков.

— Все начинается с младенчества, — рассказывает Андрей Леонидович. — Ребенок только что появился на свет и уже испытывает стресс, потому что условия его содержания резко изменились. Он может плачем реагировать на предстоящий дождь или, напротив, перед дождем заснуть. С возрастом метеочувствительность снижается, но потом, когда человек с течением жизни накапливает ряд болячек, снова растет.

Многие обращают внимание, что во время резкой смены погоды у них начинает ломить суставы. Или вдруг болит голова. Врачи ставят диагноз: «вегетососудистая дистония».

— Это когда тебе плохо, но не очень понятно, от чего именно, — рассказывает Андрей Звонков.

Есть масса мифов о том, чем вызваны метеочувствительность и вегетососудистая дистония. Эксперты считают, что причина может быть в травме головного мозга. Или, например, в применении общего наркоза при операции. Также есть мнение, что метеочувствительность — это совершенно неизлечимая болезнь. Хотя, согласно Международной классификации болезней, такого заболевания вообще не существует. Между тем это серьезная проблема. — Если человек остро реагирует на изменения погоды, то, по всей видимости, у него есть вполне реаль-

ВСЯКАЯ ПОГОДА ХОРОША

ПРИРОДА УДИВЛЯЕТ МОСКВИЧЕЙ: ТЕПЛАЯ ЗИМА СМЕНИЛАСЬ НЕ МЕНЕЕ ТЕПЛОЙ ВЕСНОЙ. КАЗАЛОСЬ БЫ, ЗДОРОВО, НО НЕ ДЛЯ ВСЕХ. МНОГИЕ ГОРОЖАНЕ ПЛОХО РЕАГИРУЮТ НА КАПРИЗЫ ПОГОДЫ

ные патологии. Возможно — гипертония, невротические заболевания, волчанка, психические расстройства, — перечисляет Андрей Звонков. — Нередко бывает, что человек долго принимал какие-то лекарства, а потом перестали и его состояние резко ухудшилось. Он стал реагировать даже на изменения погоды. В любом случае я бы рекомендовал идти к доктору и обследоваться.

Важно понять, в чем именно проблема.

Если врачи вам поставили диагноз «вегетососудистая дистония», то важно подобрать правильные средства лечения.

— Многие люди годами принимают одни и те же настои и отвары, таблетки от головной боли и успокоительные, но такое лечение лишь

Очень важно начать своевременную борьбу с причиной, а не со следствием болезни. Тогда любой сезон будет в радость

По мнению эксперта, снять головную боль может помочь горячий душ, но без таблетки анальгина, цитрамона или ибупрофена это действует недолго. При появлении первых симптомов болезни следует сразу обратиться к врачам, они окажут квалифицированную помощь

КСТАТИ

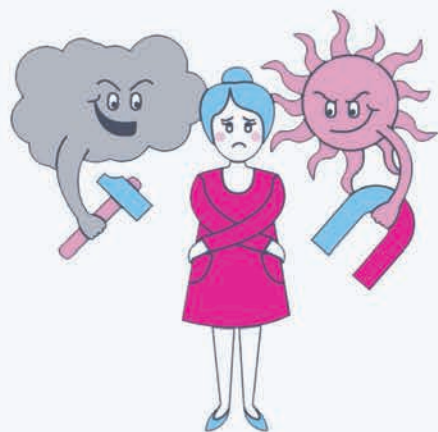
Чтобы видеть эффект от назначенного курса лечения, врачи советуют пациентам ежедневно вести дневник наблюдений. В нем можно фиксировать все сопутствующие симптомы и их интенсивность по шкале от 1 до 10. Сюда же нужно записывать, какие лекарственные препараты вы принимали для облегчения вашего состояния и как они подействовали на вас. Такой метод позволит понять, что именно вам помогает.

временно облегчает их состояние, — рассказывает врач-терапевт Лариса Алексеева. — Снять головную боль может помочь горячий душ, но без таблетки анальгина, цитрамона или ибупрофена это поможет ненадолго. Против спазмов в животе хорошо помогают но-шпа и папаверин. Но частое применение обезболивающих и противовоспалительных средств может сослужить плохую службу.

Сейчас для лечения вегетососудистой дистонии применяются аминокислоты. Так, аминокислота глицин в комплексе с цистином и глутаминовой кислотой может работать как системное лекарство. Проведены клинические испытания, но каждому пациенту нужна оценка врача.

— Надо бороться с причиной, а не следствием болезни. И любая погода будем вам в радость, — отметила эксперт.

Никита Мионов
nedelya@vm.ru



Реагируете на погоду?

Элтацин поможет справиться с метеочувствительностью, головокружением, учащенным сердцебиением и другими симптомами, вызванными вегетососудистой дистонией.



РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.



1

17 МАРТА НЕ СТАЛО ВАЛЕНТИНЫ ГАГАРИНОЙ, ВДОВЫ ПЕРВОГО КОСМОНАВТА ЮРИЯ ГАГАРИНА. ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ ИСТОРИЮ ЛЮБВИ ВАЛЕНТИНЫ ИВАНОВНЫ И ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА

ОНИ УЖЕ НЕ РАССТАНУТСЯ



2

Первый в мире космонавт, Герой Советского Союза майор Юрий Гагарин с женой Валентиной (1), с женой и дочерью Галочкой на отдыхе (2). Фото 1961 года. Жена Юрия Гагарина Валентина читает книгу дочерям Елене (слева) и Галине. Фото 1971 года (3)



Екатерина Рощина
nedelya@vm.ru

17 марта 2020 года на 85-м году жизни умерла Валентина Ивановна, вдова первого космонавта Юрия Алексеевича Гагарина. Ушла тихо, незаметно. До конца дней прожила в Звездном городке, в квартире, выходящей окнами на памятник Юрию Гагарину... «Знаете, каким он парнем был!» Она — знала. Настоящим.

И любовь у них была настоящая, не «глянцевая», не напоказ. На фотографиях видно, с какой радостью и нежностью смотрят Юра и Валя друг на друга, как ласково прижимают дочерей. Быть женой известного человека — почетная, но тяжелая ноша. Быть вдовой — тяжелая вдвойне... Валентине Ивановне удалось достойно прожить более полувека без своего Юры. Ни одного интервью за это время не дала. Но все время участвовала в мероприятиях, посвященных Первому космонавту.

Написала книгу «108 минут и вся жизнь», а потом и мемуары о муже. Она сумела вырастить дочек, Елену и Галину, достойными и уважаемыми людьми — как просил Юрий Алексеевич. Почему-то, рассматривая фотографии семьи Гагариных, невозможно представить Юрия и Валентину старыми. Время будто не властно над ними. Серьезная, тоненькая Валя. Лучезарный Юра со знаменитой гагаринской улыбкой. В чем секрет их семейного счастья? Оно было простым

и подлинным, как родниковая вода.

Я встретил девушку

Познакомились совсем молодыми: двадцатилетняя Валя Горячева работала на Оренбургском телеграфе. После работы бегала на танцы. Популярными тогда песни — «Вологда», «Пять минут», «Когда весна придет — не знаю...», «Я встретил девушку»... Вот и курсант авиационного учили-

ща, 21-летний Юрий Гагарин встретил девушку Валю. Простенькую, ладненькую, в голубом платьице, робкую и застенчивую. Пригласил на вальс. А потом вызвался проводить до дома. «Все мне нравилось в ней. И характер, и небольшой рост, и полные света карие глаза, и косы, и маленький, чуть припудренный веснушками нос», — вспоминал позже Юрий Алексеевич. А вот Юра ей сначала не понравился — невысокий, лопоухий... Но потом она

оценила и его подлинный мужской твердый характер, скрывавшийся за почти юношеской застенчивостью, и искреннюю улыбку, и умение постоять за себя. Она поступила в медицинское училище. Ей так шли строгий медицинский белоснежный халатик и шапочка! А Юра тем временем закончил учебу и сразу сделал предложение любимой. 27 октября 1957 года они поженились. Назначение летчику выпало в Заполярье. Позже туда поехала



Почему-то, рассматривая фотографии семьи Гагариных, невозможно представить Юрия и Валентину старыми

и Валентина. В 1959 году у Гагариных родилась старшая дочка, Елена, Аленка, как звали ее дома. Но Юрия Алексеевича манил космос. Прошел колоссальный отбор. Выдержал проверку. И был зачислен в первый отряд советских космонавтов. Привез своих девочек в Звездный городок. Вален-

ти знаменитого папу. Вот — родители ведут за руку маленькую дочку. Первый шаг человека по земле так же труден, как первый шаг человека в космос. Вот Юрий Гагарин с семьей на отдыхе. Ласковое море, прозрачная вода. Солнце. Опять улыбки. Вот снимок серьезный: на Красной площади Юрий Алексеевич, уже весь в наградах, смодной и изящной Валентиной и Аленкой. Вот Валя — платье в горошек, как у Одри Хепберн, — любовно поправ-

Ему тогда было всего 26 лет. Награды, звания и почести посыпались на космонавта Гагарина со всех сторон. Ему присвоили чин майора и звание Героя Советского Союза. Его обожали во всем мире, и даже, говорят, какое-то африканское племя избрало его своим почетным вождем. Вся планета лежала у его ног, ведь только он из всех живущих мог похвастать тем, что видел ее из далекого космоса. Маленькую, беззащитную, светящуюся удивительным голубым светом. И на этой планете жила его Валя с девочками. И любимая мама. Поэтому Гагарин не мог не вернуться...

ли известными и очень достойными людьми. Елена Юрьевна — генеральный директор Государственного музея «Московский Кремль». Галина Юрьевна — преподаватель РЭУ им. Плеханова. Выросли внуки. Каждый год, 9 марта, в день рождения Юрия Алексеевича, семья Гагариных собиралась в доме Валентины Ивановны в Звездном городке. Галина Юрьевна рассказала, что как-то ее дочь, Екатерина, на одном из таких застолий заметила, что «бабушка — самый счастливый человек из нас. Потому что она встретила такого человека, что, кроме него, ей никто никогда не был нужен». И Валентина Ивановна, подумав, ответила: «В общем, Катенька, ты права». После смерти Юрия Алексеевича она нашла и прочитала письмо, которое он написал ей, но не показал.

Береги наших девочек...

Юрий и Валентина Гагарины прожили вместе чуть более десяти лет. Это так мало и так много — ведь любовь их была настоящей и счастье такое искреннее, такое неподдельное, что памяти о нем, этом счастье, хватило на последующие поколения семьи Гагариных. Юрия Алексеевича не стало 27 марта 1968 года. Март вообще для их семьи был месяцем особым. 9 марта 1934 года родился Юра, 7 марта 1961 года — дочь Галина. В марте Гагарины переехали в Звездный городок, а в этом вот марте ушла и сама Валентина Ивановна... Но до рокового марта 2020 года прошло еще очень много десятилетий. Без него, Юры. И вместе с тем — с ним. Валентина Ивановна так больше и не вышла замуж. Всю себя она посвятила семье. Выросли дочери и ста-

«Если что случится, то прошу вас и в первую очередь тебя, Валюша, не убивать себя с горя. Ведь жизнь есть жизнь и никто не гарантирован, что его завтра не задавит машина. Береги, пожалуйста, наших девочек, люби их, как люблю я. Вырасти из них, пожалуйста, не белоручек, не маменькиных дочек, а настоящих людей, которым ухабы жизни были бы не страшны. Ну а свою личную жизнь устраивай, как подскажет тебе совесть, как считаешь нужным. Никаких обязательств я на тебя не накладываю, да и не вправе это делать». Теперь они, я точно знаю, встретились — в этом весеннем мартовском безбрежном небе. Встретились, чтобы никогда больше не расставаться.



тина Ивановна устроилась на работу в лабораторию Медицинского управления Центра управления полетом. Младшая дочка, Галина, родилась уже в Москве, в 1961 году. Галю отец ласково называл «Чижик»...

Узнала о полете от соседки

Квартирка в Звездном городке помнит, какими счастливыми были те годы для семьи Гагариных. Черно-белые снимки, озадаченные гагаринской улыбкой. Девочки — с бантами на головках, в смешных платьицах, — обнимают своего

ляет галстук своему Юре. Вот, взявшись за руки, шагают они по зеленому холму на фоне новостроек — наверное, в своем Звездном городке. На Новый год Юрий Алексеевич всегда привозил детям «живые подарки». Белочку, птичку, а как-то — маленькую лань. С женой ходил кататься на коньках. Простая семья. Абсолютно не пафосная. О том, что ее Юра стал Первым космонавтом Земли, Валя узнала от соседки: «Валюша, включай радио! Юра в космосе!» Советские граждане умели хранить секреты, и даже жене Гагарина не сказал, на какое важное задание его отправляют.

Социальные услуги

РЕКЛАМА

НОВЫЕ ЗУБЫ
без обточки за 10 дней!

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»?

Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович БЕЛИКОВ.

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

А как можно помочь этим пациентам? Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение.

Сейчас на эту процедуру идет **АКЦИЯ: СКИДКА 50%**.

Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов.

Проводится ранняя диагностика рака полости рта на аппарате АФС

Москва, ул. Островитянова, д. 9, ст. м. «Коньково»

8 (499) 737-30-77, 8 (495) 795-93-23, 8 (985) 226-00-15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

www.verastom.ru. Лиц. ЛО-77-01-013191. РЕКЛАМА

ИЗ ПЕНСИОНЕРОВ – В МИЛЛИОНЕРЫ!

«ЦЕНТР РЕНТЫ МОСКВА»

ДОГОВОР
ПОЖИЗНЕННОЙ РЕНТЫ

с единовременной выплатой
до 5 500 000 р.

и ежемесячными выплатами до **50 000 р.**

С нами вы всегда надежно защищены и окружены заботой

✓ Пожизненное проживание в своей квартире ✓ Оплачиваются коммунальные платежи, электричество и телефон

Предоставляется уход и помощь по хозяйству

8 (985) 227-37-30

Плательщиком ренты по договорам является ООО «Астэк-М» ОГРН 5087746196874

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу
- до 30 000 рублей ежемесячно
- помощь по дому
- патронаж

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

Бакунинская улица, дом 58, стр. 1 (метро Бауманская)

25 лет стабильной работы!

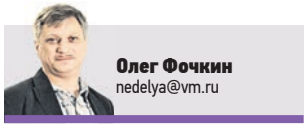
ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ Наш сайт: zsg.ru/renta

«Жилсоцгарантия» является непосредственным плательщиком ренты

8 (495) 626 45 55

Размещение рекламы

(499) 557-04-04



Олег Фочкин
nedelya@vm.ru

Испанка

Впервые советская Россия столкнулась с эпидемией гриппа в 1918–1919 годах. Он бушевал по всему миру и получил название «испанка». Это самая массовая пандемия гриппа в истории человечества. К маю 1918 года в Испании этим вирусом было заражено около 8 миллионов человек (39 процентов населения). Некоторые источники называют общую цифру зараженных в 400 миллионов человек. Четверть из них стали жертвами гриппа. В России число умерших составило 3 миллиона человек (3,4 процента населения). Среди тех, кто умер от «испанки», — революцио-

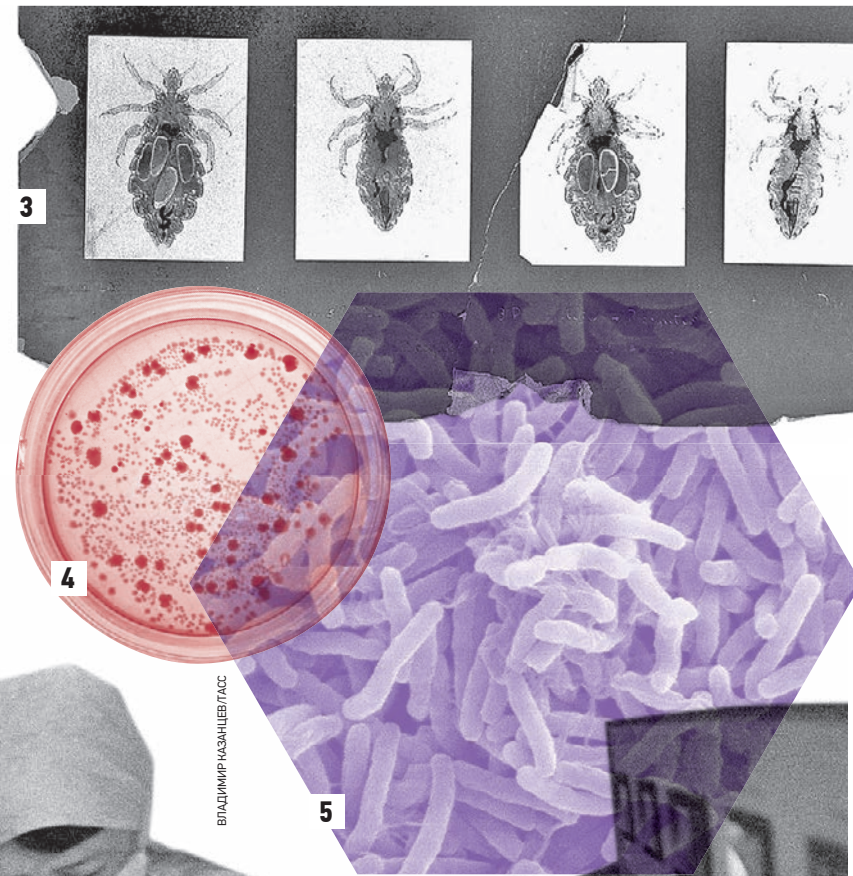
нер Яков Свердлов, военный инженер Леонид Капица и звезда немого кино Вера Холодная. В первые годы советской власти по стране распространились ячейки «Союза упрощения приветствий» с лозунгом «Долой рукопожатие». Следующая волна пандемии гриппа накрыла СССР уже в 1957 и 1959 годах. За первый год переболел 21 миллион человек. Грипп получил название «азиатского». Но медики справились. Новый виток пришелся на 1977–1978 годы. Пандемия началась в Советском Союзе, а потому и грипп получил название «русский». Этот вирус выбрал своей жертвой молодежь до 20 лет, что было особенно

Лаборатория в НИИ вакцин и сывороток им. И.И. Мечникова. 1963 год (1). Сотрудники Московского оспенного центра изучают вирусы оспы. 1980 год (2). Фото инфицированной чумы блохи (3). Кишечные палочки, вызывающие брюшной тиф (4). Холерный вибрион под микроскопом (5). Кадр из фильма 1966 года «В город пришла беда» (6). Сотрудница Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» (7). Отправка больного холерой в инфекционную больницу Астрахани. 1970 год (8)

Спервой эпидемией молодой советской республике пришлось бороться одновременно с другими врагами с самого начала. И каждый раз путем героических усилий и потерь люди выходили победителями из схваток с болезнями. Но знали об истинных масштабах эпидемий далеко не все. Данные о жертвах тщательнейшим образом скрывались, чтобы не сеять панику. Ведь в стране победившего социализма и болезни тоже должны были быть побеждены.

УКРОЩЕННЫЕ ЧЕЛОВЕКОМ

ЭПИДЕМИИ В СССР БЫЛИ, НО БОРЬТЬСЯ С НИМИ УМЕЛИ. ОДНАКО НАСТОЯЩИЕ ПАНДЕМИИ В ПЛАНЕТАРНОМ МАСШТАБЕ ОБРУШИВАЮТСЯ НА НАС ПРИМЕРНО РАЗ В СТО ЛЕТ. ЛОКАЛЬНЫЕ ВСПЫШКИ БЫВАЮТ ГОРАЗДО ЧАЩЕ



ВЛАДИМИР КАЗАНЦЕВ/ТАСС

ВЛАДИМИР КАЗАНЦЕВ/ТАСС



2

1



Я так боролся



вым была разработана вакцина против сыпного тифа, которая дала возможность избежать эпидемии во время войны, а затем почти полностью ликвидировать тиф в развитых странах. В других местах он появляется и сегодня, но бороться с ним стало проще.

Чума

Во второй половине XX века в СССР повсеместно говорили о том, что чуму в стране окончательно

ветского Союза, когда с них сняли гриф секретности. С 1920 по 1989 год чумой заболели 3639 человек, ее жертвами стали 2060. Но число заболевших и выздоравливающих неизменно увеличивалось с годами, что и давало повод говорить о победе. С середины 1940-х годов в борьбе с чумой стали применять сульфидин и синьку, и жертвы исчислялись уже несколькими десятками, а не сотнями. С конца 1950-х начали использовать стрептомицин, и погибших стали единицы. При этом эпидемиологи не имели право рассказывать о своих изысканиях и победах с эпидемиями даже близким родственникам. Да они и сами зачастую не знали, куда в очередной раз их в срочном порядке направляют в командировку и что их ждет.

Холера

Она пришла в нашу страну, как и «испанка», во время Гражданской войны. Справедливости ради, холера была и раньше. Первая мировая война поспособствовала. Но разруха первых лет Советской власти, голод, нищета усугубили и без того напряженную ситуацию. Медикам удалось потушить наиболее серьезные очаги этой болезни и ее,

солдат. Но в июле 1970 года холера дала о себе знать в Батуми, где заболели два студента из Средней Азии. Вовремя болезнь не распознали, и она пошла гулять по городу. Жара также сыграла свою роль. А затем зараза дошла до Астрахани, где проявила себя в полной мере. Была заблокирована продажа бахчевых культур, и всюду в Союзе удивлялись отсутствию арбузов. До конца 1970 года в закрытой Астрахани было выявлено 1120 вибрионосителей холеры и 1270 больных, из которых 35 человек умерли. Но холера уже перекинулась в Одессу, что показано в недавнем одноименном фильме Валерия Тодоровского, затем в Нахичевань и Херсон. Карантинные зоны создали на 19 морских судах, включая теплоходы «Шота Руставели» и «Тарас Шевченко». Боролись тогда всей страной. Точные цифры заболевших и умерших скрыли, но холеру остановили.

Менингит

В СССР менингит так и остался загадкой для эпидемиологов. Ежегодно его носителями становятся от 1 до 10 процентов россиян, но заболевают единицы, поскольку в борьбе с нашей иммунной системой менингит чаще всего проигрывает и погибает.

Однако так было не всегда. В 1930–1940-е годы это была настоящая эпидемия. По 50 заболевших на 100 тысяч человека (для сравнения, сегодня 2,9 человека на 100 тысяч). Среди причин ученые-эпидемиологи называют плохие бытовые условия и увеличившиеся в тот период миграционные процессы в стране. Люди приезжали на стройки, жили в бараках в чудовищных условиях, затем началась война, что тоже усугубило ситуацию. Однако к концу 1940-х все стабилизировалось само собой, казалось бы, надолго. Пока в 1960-е годы менингит не вернулся, а о нем уже забыли, и многие врачи даже не могли распознать симптомы этой страшной болезни. Уже в конце XX века удалось узнать, откуда он тогда появился. Тогда вирус занесли в СССР случайно из Вьетнама.

Оспа

Эта страшная болезнь известна человечеству с давних пор. Ее не раз описывали в своих произведениях поэты и писатели. Она становилась «героиней» картин, а позже фильмов.

Нам всем делали в детстве прививки от оспы, отметка о которой есть у каждого советского человека на плече. Казалось, болезнь побеждена. Но в 1959 году оспа неожиданно проникла в Москву. Ее завез дважды лауреат Сталинской премии, художник-плакатист Алексей Кокорекин, который в составе делегации советских художников и писателей посетил Индию. Там он делал наброски рисунков в городе мертвых Варанаси, на ритуальном сожжении брамина. Откуда художнику, на мгновение коснувшись тела умершего, было знать, что тот умер от оспы. В Москве Кокорекин сразу поехал в гости, раздавал знакомым сувениры и подарки, а потом у него резко поднялась температура, появилась сыпь на теле. С диагнозом «грипп» его госпитализировали в Боткинскую больницу, в общую палату с другими инфекционными больными. Про симптомы, похожие на оспу, заикнулась только молодая ординаторша. Но ее высмеяли, ведь оспу в СССР победили еще в 1936 году, а вакцинация шла поголовно. Однако действие вакцины со временем ослабевает, а лекарства против оспы нет. Смертность достигает 90 процентов. Кокорекин умер, успев заразить несколько человек, в том числе родственников, соседей по палате и врачей. Боткинскую больницу закрыли для посетителей, а всех сотрудников и больных — пять тысяч человек — перевели на казарменное положение.

КГБ и милиция установили всех пассажиров самолета, которые летели с художником из Дели в Москву. Их тоже, как и таможенников, таксиста, друзей и многих других людей, поместили на карантин в крупнейшую в столице инфекционную больницу на Соколиной Горе. Отследили даже путь сувениров, которые привез Кокорекин. За неделю прививку от оспы получили пять миллионов жителей столицы. В итоге сам Кокорекин заразил 19 человек, а общее число заразившихся составило всего 46. Трое умерли. Но эпидемию удалось подавить в зародыше. Это был настоящий подвиг. В 1966 году по мотивам этой истории был снят художественный фильм «В город пришла беда».

Это далеко не полный перечень эпидемий, с которыми пришлось сталкиваться эпидемиологам в нашей стране. Но они всегда находили выход.



страшно. Статистика заболеваемости и смертности от этой пандемии в СССР тщательно скрывалась, а в мире жертвами «русского гриппа» стали не менее 300 тысяч человек.

Тиф

Существуют разные типы тифа: брюшной, сыпной, возвратный. И главным разносчиком тифа во все времена были вши. Среди солдат в окопах в Первую мировую войну, а затем и в Гражданскую они были неизбежными спутниками армий, независимо от того, кому эти армии принадлежали. Погибла десятая часть почти из 30 миллионов заразившихся, причем, вопреки сложившейся практике, умирали гражданские лица. Не случайно Ленин выдвинул лозунг: «Или вши побеждают социализм, или социализм победит вшей!» У него были свои счеты с тифом — от брюшного, не дожив до 20 лет, умерла его сестра Ольга. А тиф, наряду с другими инфекциями, проник уже даже в Кремль. И тогда, в 1918 году, началась массированная атака на болезнь. Чтобы защитить Москву от привозного тифа, было ор-



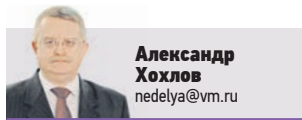
ганизовано семь санитарно-пропускных пунктов с общей пропускной способностью 2,7 тысячи человек в час. На Большой Полянке открыли сыпнотифозную больницу на 89 коек. Мусор вывозили и сжигали, по всему городу проводилась дезинфекция, которая продолжалась еще два года, пока болезнь не отступила вместе с боями. Тиф удалось победить. Но он вернулся вновь во время Великой Отечественной войны все по тем же причинам — голод, отсутствие гигиены и ослабление людей. Однако в 1942 году советским ученым Алексеем Пшенично-

победили, а наши врачи выезжали помогать бороться с этой заразой в развивающихся страны, которым мы активно помогали. Однако на самом деле картина была не такой радужной. Чума никуда не уходила из СССР. Она полюбила жаркие регионы Средней Азии, Казахстана и Закавказья. Первой эпидемией чумы в СССР считают вспышку ее легочной формы в Приморском крае в 1921 году. Тогда она навстала нас из Китая. Затем чума постоянно приходила в разные регионы страны. Но все цифры стали известными только после распада Со-

казалось бы, победили. Так считалось до 1960-х годов, когда она неожиданно вернулась. Началась пандемия в 1961 году в Индонезии. В СССР же первый случай заболевания холерой Эль-Тор, проникшей с торговцами наркотиками с территории Афганистана, был зафиксирован в 1965 году в Узбекистане. По другой версии, вибрион Эль-Тор попал к нам из Ирана через Каспий либо из Индии или Пакистана на торговых кораблях. На борьбу с болезнью отправили ни много ни мало армию. Карантинную зону стерегли девять тысяч

ВЛАДИМИР ЗИНИН/ТАСС

М. НАЧИНИН/РИА НОВОСТИ



**Александр
Хохлов**
nedelya@vm.ru

□ Агент Макс доложил, что две тысячи солдат проводят диверсии в советских тылах, нарушают линии военной связи противника и неуклонно пробиваются на запад — на соединение со своими войсками. Но бойцы Генриха Шерхорна измотаны в боях, среди них много раненых, отряд испытывает острую необходимость в продовольствии, оружии и патронах. О героях доложили фюреру. Гитлер приказал помочь негнбаемым солдатам вермахта всем, чем возможно. Так началась уникальная операция советской контрразведки по «выманыванию» у немцев материальных ресурсов, а заодно и подготовленных диверсантов. По названию белорусского местечка, расположенного в сотне километров западнее Могилева, она получила название «Березино».

Под контролем Сталина

□ «Надежным» агентом немцев был советский разведчик Александр Демьянов. До этого он был одним из главных действующих лиц радиоигры «Монастырь» и успешно дезинформировал германское военное командование о планах командования Красной армии. Благодаря «ценным» сообщениям Макса на стыке 1942 и 1943 годов немцы ждали главного советского удара под Ржевом, а получили его под Сталинградом. Но доверия у своих берлинских «кураторов» Демьянов не потерял, и полученной от него информации по-прежнему доверяли. Достоверности шифровкам Макса придавали реальные факты, которые госбезопасности поставлял Генштаб РККА. 90 процентов правды, ловко разбавленные 10 процентами дезинформации, немцы принимали с нескрываемым удовольствием и доверием. «Проглотили» они и новость о крупной немецкой воинской части, сохранившей боеспособность после разгрома летом 1944 года восточнее Минска сотысячной группировки вермахта. По «легенде» агент Макс якобы узнал об этом, участвуя в допросе пленного немецкого обер-ефрейтора. В воспоминаниях легендарного советского контрраз-



**18 АВГУСТА
1944 ГОДА**
**АГЕНТ ГЕРМАНСКОЙ
РАЗВЕДКИ МАКС
СООБЩИЛ В БЕРЛИН,
ЧТО В БЕЛОРУССКИХ
ЛЕСАХ В РАЙОНЕ
РЕКИ БЕРЕЗИНА
ПРОДОЛЖАЕТ
СРАЖАТЬСЯ НЕМЕЦКАЯ
ВОИНСКАЯ ЧАСТЬ
ПОД КОМАНДОВАНИЕМ
ПОДПОЛКОВНИКА
ШЕРХОРНА**

ведчика Павла Судоплатова говорится, что операция «Березино» проходила под личным контролем Верховного Главнокомандующего. Разработку детального плана провели талантливые «сценаристы» — сам начальник 4-го управления НКВД Судоплатов и его заместитель Наум Эйтингон. Они постарались продумать все до мелочей и в предстоящей операции. Но всего не предугадаешь... Дело было настолько секретным, что из-за этого чудом не провалилось в самом начале. Беда пришла оттуда, откуда не ждали. Как только в назначенный район вылетела передовая группа оперативных сотрудников,



**Я так
служил**



2

сотрудничество с советской контрразведкой сознательно: не исключались встречи с посланными из Германии эмиссарами, знающими этого человека прежде. Такого офицера нашли в подмосковном лагере для военнопленных. В начале августа к Судоплатову из Красногорска в Москву был доставлен подполковник Шерхорн. Характеристика из оперативной справки: «Шерхорн Генрих Герхардт, 1897 г.р. Подполковник. Профессио-

**Шерхорна и его агента
Макса наградили
рыцарскими крестами ордена
«Железный крест». Немцы
так ничего и не поняли**



3

на 16 сентября. Диверсантов привели в «штаб» к подполковнику Шерхорну. Старший группы доложил ему, что есть решение самого фюрера о всемерной поддержке этой части. К окруженцам будут отправлены военврач и авианаводчик, который будет корректировать полеты транспортных самолетов. После этого прибывших благополучно разоружили и стали перевербовывать. Время было военное, методы простые и жесткие. Двое согласились работать на русских сразу, но один немец оказался стойким солдатом. Поэтому в первой радиограмме в Берлин было сообщено, что он

разбился при приземлении и находится без сознания. Получив подтверждение от присланных радистов о действительно существующей и сохранившей дисциплину воинской части, германское командование направило к Шерхорну врача и унтер-офицера люфтваффе. Перевербованный авианаводчик еще раз подтвердил, что отряд Шерхорна сражается в советском тылу. Но вот незадача: оборудовать площадку для приема транспортных самолетов не представляется возможным — кругом болота. С полевым аэродромом так и не получится. То русские начнут противопартизанские действия, то отряд Шерхорна в силу необходимости сменит дислокацию, то разделится на несколько групп, которые будто бы самостоятельно идут к линии фронта для соединения с частями вермахта. А так как войска Красной армии стремительно наступали, воинская часть Шерхорна никак не могла догнать отодвигающуюся на Запад линию фронта. Все грузы приходилось сбрасывать на парашютах. Спускающиеся контейнеры тщательно отслеживали в небе и на земле подбирали советские солдаты.

Набросали фашисты много. Шерхорн в радиограммах просил доставить его солдатам оружие, продукты, медикаменты. Сброшенные с самолетов тюки ваты и бинтов, а также дефицитные лекарства наши контрразведчики сразу отправляли в госпитали и медсанбаты Красной армии. Мясные консервы, шоколад, галеты, глюкоза после лабораторных проверок шли на армейские склады. Сброшенного ору-

жия и боеприпасов хватало на вооружение реальной воинской части. Германские заводы хорошо поработали на Красную армию. Тем временем Шерхорн сообщал в радиограммах, что контейнеры не найдены, попали в болото, разбились при падении. Подполковник снова и снова просил о помощи. В Берлин шли сводки печального содержания: солдаты находятся в бедственном положении, из-за отсутствия продовольствия и боеприпасов происходят задержки в пути по дороге к родному фатерляндю...

И немецкая родина продолжала помогать Шерхорну и его героям. Выполнялись даже весьма сомнительные пожелания. Например, по просьбе Шерхорна германская авиация сбросила сотни комплектов советской военной формы, а также почти два миллиона рублей советских денег. Это были не фальшивые, а подлинные купюры, захваченные немцами в отделениях Госбанка СССР в начале войны. Курирующие операцию сотрудники советской госбезопасности даже перестали мотивировать такие просьбы лжекомандира германской части. Мол, надо — и все. Как будто посреди белорусских болот оголодавшие немецкие окруженцы могли зайти в деревенское селцо и купить там за полновесные советские рубли «яйко-курка-млеко».

Считать немцев набитыми дураками нелепо. Несколько раз германская военная разведка пыталась заслать в район «продвижения» части подполковника Шерхорна группы диверсантов, о которых не сообщалось ни «надежному» агенту Макс, ни командиру «пробивающейся» на соединение к своим войскам воинской группировки. Только знаменитый немецкий диверсант Отто Скорцени лично подготовил и отправил в советский тыл для поисков шерхорновского отряда четыре разведгруппы. С двумя из них связь была «потеряна», две другие независимо друг от друга скоро передали Скорцени подтверждающую информацию, которая была им доложена командующему группам армий «Центр» генерал-полковнику Георгу Рейнгардту. Численность отряда Шерхорна, передавали диверсанты, действительно около 1500 человек, 200 из которых — не германские военнослужащие, а бывшие полицейские из местного населения, уходящие с немцами в на-

дежде спастись от репрессий советских властей. Да, в «сценарии» операции «Березино», подготовленном советскими контрразведчиками Судоплатовым и Эйтинггом, были учтены все возможные варианты развития событий. Всех «засланных казачков» отлавливали и по возможности перевербовывали. Кто на контакт не шел, тех «по законам военного времени»...

**Переиграли
с блеском**

1 мая 1945 года Шерхорну сообщили из Берлина, что Гитлер погиб, а 5 мая была получена последняя радиограмма. В ней говорилось: «Превосходство сил противника одолело Германию. Готовое к отправке снабжение воздушным флотом доставлено быть не может. С тяжелым сердцем мы вынуждены прекратить оказание вам помощи. На основании создавшегося положения мы не можем также больше поддерживать с вами радиосвязь. Что бы ни принесло нам будущее, наши мысли всегда будут с вами, которым в такой тяжелый момент приходится разочаровываться в своих надеждах». Так закончилась шпионская игра, в которой советская разведка блестяще переиграла разведку фашистской Германии. По первоначальному замыслу оперозом «Березино» должен был стать прорыв немецкой обороны под видом выхода из окружения воинской части. Но в 1945-м советские гвардейские танковые корпуса и без того рвали в клочья все оборонительные редуты фашистов, и такая необходимость отпала сама собой. Радиоигра и без того оказалась удачной. За успешно проведенную операцию, которая приняла характер стратегической, ее руководители Павел Судоплатов и Наум Эйтингон были награждены орденами Суворова. Это единственный случай, когда эту высокую полководческую награду получили сотрудники органов безопасности. Александр Демьянов был награжден орденом Красной Звезды. Фашистская Германия тоже наградила своих «героев». Подполковник Шерхорн был повышен в звании до полковника. Также его и агента Макса наградили рыцарскими крестами ордена «Железный крест». Немцы так ничего и не поняли.



4

Александр Демьянов (справа) во время сеанса радиобмена с немецким разведцентром (1). Павел Судоплатов (справа) и Наум Эйтингон (2). Советский радист на фронте (3). Знаменитый нацистский диверсант Отто Скорцени (4). Генрих Шерхорн (5)

немецких антифашистов и автоматчиков отряда охраны (все в форме вермахта), бдительные граждане мгновенно сигнализировали в органы госбезопасности. Хорошо, что донесение о появлении на бывшей партизанской базе в районе озера Песочное недобитых фашистов нарком госбезопасности Белорусской ССР Лаврентий Цанав не «реализовал» сразу, а переслал в Москву. Вместо намеченной ликвидации вражеского подразделения Цанав получил приказ оказать этим «немцам» всяческую помощь. Вскоре в белорусские леса прибыл и командир «героической немецкой части». Игра началась. На роль главного героя мистификации кандидата подбирали тщательно. Нужен был офицер, чья командирская воля и умение сплотить вокруг себя солдат не вызвала бы у немецкого командования сомнений. Одновременно он должен был пойти на

нальный военный. Командир полка тыловой охраны. Член НСДАП с 1933 года. Взят в плен под Минском 9.07.1944. Настроен пессимистично. Убежден в скором поражении Германии. Согласен на сотрудничество. Присвоен псевдоним «Шубин».

Начало

Агент Макс получил задание из Берлина связаться с попавшей в окружение немецкой частью 25 августа 1944 года. «Мы намерены, — говорилось в радиограмме, — сбросить для них различный груз. Мы также могли бы прислать радиста». Александр Демьянов оперативно выполнил приказ своих «хозяев», но что-то долго готовились сами немцы. Три прошедших спецподготовку радиста были сброшены на парашютах в точку, указанную чекистами, только в ночь



5

СЕРГЕЙ ПОСЛУТОВ/РИА НОВОСТИ



Мария Раевская
nedelya@vm.ru

О Аптека в старину даже снаружи выглядела не так, как сейчас. Типичной принадлежностью ее витрины были стеклянные сосуды («шары»), наполненные подкрашенной водой. Они стояли внутри, на подоконнике, вплотную к окну, а позади них находились лампы. Когда на улице темнело, лампы зажигали, и свет проходил через крашеную воду — по цветным лучам даже неграмотный прохожий мог издали понять, куда ему идти за лекарством. Традиция такого декора зародилась в XVII веке в Англии, происхождение ее неясно. В России она существовала как минимум до 1920-х годов. В стихотворении Некрасова «О погоде» (1865) пожарная команда, несущаяся на вызов, «на окнах аптек в разноцветных шарах / вверх ногами на миг отразилась». Эта водяная витринная иллюминация была столь привычна глазу, что



1

КРЕПЧЕ, ЧЕМ ВИНО

**ЛЕКАРСТВА
СОВЕРШЕНСТВУЮТСЯ.
МНОГИЕ СНАДОБЬЯ
ПРИЗНАНЫ ВРЕДНЫМИ
ИЛИ ЗАМЕНЕНЫ БОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫМИ
АНАЛОГАМИ. ОДНАКО
РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА
СОХРАНИЛА ПАМЯТЬ
ОБ ИХ ВИДЕ, ВКУСЕ
И СПОСОБАХ ПРОДАЖИ**

аптеки стали избавляться от «рецептурно-производственных отделов» и превращаться в чистенькие магазинчики по торговле заводскими препаратами. Перечень аптечных товаров, запечатленный в русской литературе XIX–XX веков, тоже удивил бы нас. Даже привычные нам лекарственные формы и инструменты на-

зывались иначе. В повести Владимира Даля «Вахх Сидоров Чайкин...» (1843) к больному вызывают человека, который умел «поставить рожки» — то есть банки. Отвар из лекарственных растений назывался «декокт» или «декохт» (от латинского *decostum* — варево). В тургеневской «Истории лейтенанта Ергунова» (1867) им лечатся от «полнокровия», то есть повышенного давления, а в чеховском «Дневнике помощника бухгалтера» (1883) — от «катара желудка», то есть гастрита. В песне Александра Вертинского «Пес Дуглас» (1917) заболевшей собаке дают «соль» (вероятно, слабительное «горькая соль» — сульфат магния) «в облатке» — то есть в оболочке из крахмала и клеястера. Сегодня такие порошки закатывают в желатиновую оболочку и называют ее «капсулой». Встречаются в русской литературе и препараты, которые сегодня отвергнуты медицинской практикой. **Венское питье** — слабительное, применявшееся с XVII века и как минимум до 1930-х годов. Смесь сены александрийской, сегнетовой соли (тетрагидрат двойной натриево-кальевой соли винной кислоты) и сока мангового ясеня. Над популярным в начале XX века поэтом-сатириком Евгением Венским (1885–1943), чья настоящая фамилия бы-

использовалась в качестве сравнений и метафор: в повести Мариэтты Шагинян «Месс-Менд» (1925) краснощекая женщина напоминает «аптекарский шар, налитый малиновыми кислотами», а в «Золотом теленке» Ильфа и Петрова (1931) цилиндры с разноцветными сиропами в буфете «мерцали аптекарским светом». Внутреннее убранство лекарственного царства тоже отличалось от современного. В рассказе Чехова «В аптеке» (1885) герой идет с рецептом к провизору, и ему прямо на месте готовят порошок и микстуру: «В глубине одна из темных фигур завозилась около мраморной ступки. Другая фигура что-то болтала в синей склянке». При этом до покупателя доносится характерный запах, который, по мнению Чехова, «вечен как материя». Классик ошибся: спустя век, в 1990-е годы, почти все



2



3



4

ла Пяткин, друзья шутили: «Ты обогатил фразеологию. Что было до тебя: венские стулья, венский конгресс, венское питье...» Лекарство обладало характерным цветом и вкусом. Публицист советского журнала «Наши достижения» (1935, № 1) упоминает «черновато-бурую, как венское питье, нефть», а Геннадий Фиш в повести «Третий поезд» (1935) пишет, что вода на станции «как венское питье: солоновато-горькая».

Ждановская жидкость — средство для дезинфекции и удаления зловония, изобретенное в 1840-е годы Санкт-Петербургским инженером Николаем Ждановым. В его состав входили сульфат железа, вода, дре-

героина картины Михаила Клодта «Больной музыкант» (1859) явно обогатила местную аптеку (1). «Капли датского короля» (2). Карикатура 1848 года на венского политика Адольфа Винера, чьи скучные речи действовали как венское питье: заставляли выбегать из зала (3) На картине Маргерит Жерар «Плохие новости» (1804) даму приводят в чувство нюхательной солью (4). Те самые рекламы «Уродонала» начала XX века (5, 6)

весный укус и лавандовое масло. В «Идиоте» Достоевского (1867) Рогожин ставит рядом с телом убитой им Настасьи Филипповны четыре склянки «ждановской жидкости откупоренной».

Капли датского короля — эликсир из анисового масла, раствора аммиака, спирта, лакричного экстракта и укропной воды. Его рецепт был впервые издан в Дании в 1772 году. Применялся как отхаркивающее и как успо-

коительное. В «Аптекарьше» Чехова (1886) провизору снится, «будто все в городе кашляют и непрерывно покупают у него капли датского короля», а в «Веселом солдате» Виктора Астафьева (1998) героиня пьет их в 1945 году как «сердечное». Строки «это крепче, чем вино, слаще карамели» из знаменитой песни Булата Окуджавы «Капли датского короля» (1964), вероятно, навеяны сладковато-спиртовым вкусом лекарства.

Нюхательная соль — сильно пахнущая летучая смесь на основе карбоната аммония или нашатырного спирта. Использовалась до начала XX века, пока женщины носили корсеты, уменьшавшие объем легких и приводившие к частым обморокам. Флакончик с нюхательной солью подносили открытым к носу женщины, резкий запах аммиака раздражал дыхательные центры, повышал давление и приводил в чувство.

Опodelьдок — мазь из мыльного и нашатырного спирта с камфорой и эфирными маслами. Слово при-

шло из немецкого языка, по легенде, знаменитый лекарь Парацельс (1493–1541) составил его из слогов от названий других средств. Этой мазью натирались при простуде и ревматизме. В «Мертвых душах» Гоголя (1842) гуляка Ноздрев обзывает Чичикова за отказ кутить с ним «Опodelьдок Иванович»: видимо, название лекарства ассоциируется у него с человеком старым, болезненным и скучным.

Свинцовая примочка — водный раствор уксуснокислого свинца, использовался как противовоспалительное и вяжущее средство. В «Братьях Карамазовых» Достоевского (1881) Лиза лечит Алеше укушенный палец и просит мать принести «этой едкой мутной воды для порезов, <...> свинцовая примочка <...>, я теперь вспомнила».

Спуск — мазь из воска и сала, растопленных вместе и перемешанных (у слова «спускать», согласно словарю Даля, было значение «сводить, соединять»: «спускать животных для приплоду», «спускать веревки»). В повести Льва Толстого «Полюшка» (1863)

«Дуняша грела желтый воск и делала спуск» для больной барыни.

Уродонал — препарат на основе лизидина, изобретенный в 1907 году французским фармацевтом Жан-Луи Шателеном. Название — от латинского *urodonal* — «мочегонный». Широко рекламировался в первой трети XX века как средство для выведения из организма излишков мочевой кислоты и избавления от почечнокаменной болезни и подагры. В повести Льва Кассиля «Конduit и Швамбрания» (1928) сыновья доктора во время Первой мировой войны наделяют главного злодея выдуманной им страны именем Уродонал Шателена. «В то время во всех журналах рекламировался «Уродонал Шателена», модное лекарство от камней в почках и печени. На объявлениях уродонала обычно рисовался человек, которого терзали ужасные боли. Боли изображались в виде клещей, стиснувших тело несчастного. Или же изображался человек с платяной щеткой. Этой щеткой он чистил огромную человеческую почку. Все это мы решили считать преступлениями кровожадного графа».



Дом | Строительство | Ремонт

На правах рекламы

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3400 Р
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
 ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА • РЕШЕТКИ
 СТАВНИ • КОЗЫРЬКИ • ОГРАДЫ
ОТДЕЛКА: порошковое напыление
NEW! КРОКОДИЛ, винилискожа,
 ламинат, МДФ, шпон, филленка
 массив дуба, кованные изделия
ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ ДВЕРИ
ЗАМЕР, доставка, установка — БЕСПЛАТНО
 • КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ НЕТ • СПЕЦУСЛОВИЯ ОПТОВИКАМ И ДИЛерам
8-495-792-29-89 • 8-495-960-52-72 • 24 ч

ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩИЙ КОМБИНАТ
ДВЕРИ МЕЖКОМНАТНЫЕ И ВХОДНЫЕ
 ДЕРЕВЯННЫЕ И СТАЛЬНЫЕ
 ✂ • ЗАМЕР • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА
СКИДКИ до 30%
 ВETERANAM, НОВОСЕЛАМ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ
 БОЛЕЕ 500 МОДЕЛЕЙ от ПРОСТЫХ до ЭЛИТНЫХ
 Для ветеранов и людей с ограниченными возможностями
 действует специальная программа «НАРОДНЫЕ ДВЕРИ»
8 (495) 208-03-88

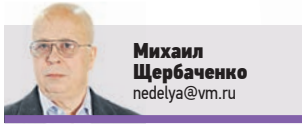
Размещение рекламы
(499) 557-04-04

Завод Заборов.ру
ЗАБОРЫ
ТЕПЛИЦЫ
ВИНТОВЫЕ СВАИ
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ** **СКИДКИ до 50%** *
(495) 104-52-52
 * Информацию о скидках и акциях уточняйте по тел. или в офисах продаж
 ** Информацию о доставке уточняйте по тел. или в офисах продаж

СТРОИТЕЛИ
 СО СВОИМ МАТЕРИАЛОМ ИЛИ МАТЕРИАЛОМ ЗАКАЗЧИКА
 • Домов, бань, беседок, веранд, пристроек, хозблоков и т.д.
 • Ремонт крыш
 • Ремонт старых домов, поднятие дома
 • Фундаменты, отмостки, сайдинг
РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОПЛАТА ПО ОКОНЧАНИЮ РАБОТ
ВЫЕЗД ЗАМЕРЩИКА БЕСПЛАТНО!
8 (968) 687-67-71, 8 (903) 622-05-02 Андрей

УЗНАЙТЕ, ЗА СКОЛЬКО МОЖНО ПРОДАТЬ ВАШУ КВАРТИРУ!
 Хотите продать или обменять квартиру, но не знаете, с чего начать? Узнайте, за сколько можно продать Вашу квартиру. Специалисты АН «Кутузовский проспект» занимаются продажей и обменом квартир в Москве и Московской области с 1991 г. и готовы поделиться своим опытом по телефону **+7 (499) 346-61-94**. Звоните в АН «Кутузовский проспект», и Вы получите уникальную возможность узнать, как продать или обменять квартиру на самых выгодных условиях. Выбирайте квартиры в **НОВОСТРОЙКАХ** Москвы и Московской области от наших партнеров-застройщиков **БЕЗ НАЦЕНОК!**
28 лет на рынке! КУТУЗОВСКИЙ ПР-Т АГЕНТСТВО ПРОСПЕКТ
+7 (499) 346-61-94 www.kutuzov.ru

КАЧЕСТВЕННЫЕ, ЗАВОДСКИЕ, СОВРЕМЕННЫЕ ДВЕРИ
ДВЕРИ ВХОДНЫЕ МЕЖКОМНАТНЫЕ ДЛЯ КУХНИ ВАННОЙ И ТУАЛЕТА
ШКАФЫ-КУПЕ
РАСПРОДАЖА по низким оптовым ценам более 1000 моделей
СКИДКИ-ПЕНСИОНЕРАМ — БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР+ДОСТАВКА
www.zakaz-dverej.ru
 м. ВДНХ, Ярославское ш., 19/1, 3эт. (из лифта налево)
 м. Домодедовская, ул. Генерала Белова, 35
 м. Молодежная, ул. Горбунова, 12/2, стр.22
 м. Сходненская, ул. Свободы, 29, цок. этаж
 м. Технопарк, пр-т Андропова, 8, цок.эт. № 87
Телефон: 8(495) 151-10-03



Михаил
Щербаченко
nedelya@vm.ru

По просьбе читателей продолжаем публиковать серию занимательных историй и фактов из записных книжек журналиста.

Эстеты рулят

Бизнесмен заказывает архитектору проект многомиллионного загородного дома. «Скажите, а какой стиль вы предпочитаете?». — «Мне нравится ЭПЛЕПТИКА».

Вздыхнула свободно

Получив свидетельство о разводе, женщина внимательно оглядывает бывшего мужа. «Я за тебя спокойна. Благодаря мне ты хорошо одет».

Нахрапистая природа

Человек может проснуться от комариного писка, а вот собственного храпа, сотрясающего все кругом, не слышит, дрыхнет в свое удовольствие. Вот такие мы: к себе требуем чуткости, а сами выступаем как хотим. И ничего не попишешь — природа.

Зря стареются

Считается, что глубоко женатые мужчины утрачивают стимул нравиться дамам. А холостяки, напротив, сохраняют. Поэтому следят за внешностью, поддерживают форму, занимаются здоровьем. Выглядят моложе, чувствуют себя лучше. А все равно по статистике женатые живут дольше!

У истоков гламура

Отступим лет на тридцать пять. Вещевой рынок в Конькове. Висят футболки с принтами. Впрочем, слова «принт» тогда не знали. Скажем иначе: с надписями. Парень с девушкой



МЕЛОЧЕЙ

останавливаются у футболки Gucsi.

— Смотри, Коля, — «Гукки».
— Учи языки, тундра. «Гуцци»!

Вся в трудах

Знакомая дама говорит: брак — это не удовольствие, а ежедневный тяжкий труд, непрерывная работа над отношениями. Она повторяет эту мантру уже много лет. Что не помешало ей выйти замуж в седьмой раз.

Старые мысли о деньгах

Богатый человек не стесняется выглядеть жадным. Интересно, что думают умершие олигархи, глядя с небес, как наследники дербанят их капиталы? Что не нужны

были деньги или не нужны дети? Смерть справедлива, ибо уравнивает честного бедняка с богатым жуликом.

Там, в семидесятых

В 1970 году Мстислав Ростропович написал открытое письмо в защиту гонимого Солженицына, чем погрузил себя в глубокую опалу. Музыканта с мировым именем отправили гастролировать по сельским клубам. Но он не унывал, колесил со своим маленьким коллективом по пыльным проселочным дорогам, и колхозники дивились виду и звуку его виолончели.

Однажды после концерта музыканты ужинали в сельской столовой. А надо заметить, Мстислав Леопольдович мог зараз употребить изрядное количество огненной воды. В общем, компания расслабляется, а за ними подглядывают местные официантки.

— Глянь-ка, Любка, на их главного, на лысого. Представляешь, за полчасика две «Пшеничные» убрал! Дал же бог двойную печень.

— Я вот тоже думаю: это какое здоровье нужно, чтобы на такой здоровенной скрипке пиликать!

Быстро нашелся

Олег Табаков, помимо актерства, несколько лет работал директором театра «Современник». У него была злобная секретарша, кото-

рая допускала к шефу только избранных и которую все терпеть не могли.

Однажды Табаков уехал на съемки в ФРГ. А в приемную звонит его приятель Гердт.

— Можно Олега Павловича?
— Кто спрашивает?

— Это артист Зиновий Гердт.
— Олега Павловича нет и сегодня не будет.

— А где он?

— Вам-то какое дело? Ну, в Германии.

— Ах, в Германии, вот оно что, — задумчиво молвит Зиновий Ефимович. — То-то он меня спрашивал, как будет по-немецки «политическое убежище».

Секретарша падает в обморок.

Газетный мезальянс

В отдаленные годы я служил в центральной газете с огромным тиражом. Издание располагало сеть корреспондентов по всему миру. Работающие за рубежом соборы — газетчики и разведчики — были объектами нашей черной зависти. Они наслаждались жизнью в мировых столицах, им полагались автомобили, прекрасные квартиры и даже уборщицы на зарплате в твердой валюте. Время от времени «иностранцам», чтобы совсем уж не засахарились, устраивали в Москве отчеты. И вот заседают редколлегия, слово берет один из газетных начальников. «Я изучил сводную финансовую ведомость и обнаружил удивительную закономерность. Как вы думаете, на ком женаты все наши зарубежные соборы? На уборщицах!»

Тайное стало явным: «мастерами чистоты», как деликатно именовали уборщиц, ребята оформляли жен. А что, лишняя валютная копеечка в семье всегда пригодится. Редколлегия приняла решение запретить семейственность, чему мы, газетные простоллюдины, были чрезвычайно рады. Из вредности.

НА ФРОНТ БРАТЬ НЕ ХОТЕЛИ

Хочу рассказать о любимом дяде Владиле Алексеевиче Горбове (на фото). К сожалению, его уже нет с нами, он не дождал 75-летия Победы, умер в возрасте 92 лет. Родился он в селе Переволочное Воронежской области. Отец назвал его Владилеком в честь Владимира Ильича Ленина. Владюша с детства был слаб здоровьем, болел дистрофией, мог умереть.

На войну ушли его сестра и брат, а он не мог... Однако отец привел Владилена в военкомат. «Куда ж я возьму такого доходягу?» — удивился военком. Но отец настоял, и парня определили в связь. Правда, сразу на фронт не попал — из-за пневмонии. Лечился в Ульяновске — где же «тезке» Ленина еще было лечиться? Ну а потом без ранений «дополз» до Украины, Молдавии, Польши и Герма-



нии. Освобождал Моабитскую тюрьму в Берлине, где гестапо замучило поэта Мусу Джалиля. Через реку Шпрее первым наладил связь, за что получил орден Красной Звезды. Еще два года охранял мир в Германии. Вернулся. Женится, построил дом, посадил фруктовый сад, родил шестерых детей. И оставил о себе прекрасную память.
Татьяна Мохова
Москва, ул. Авиационная

АКЦИЯ
НАШИ ГЕРОИ

Уважаемые читатели!
К 75-летию Победы в Великой Отечественной войне «Вечерка» запускает акцию «Наши герои».

Почти в каждой семье хранится память о близком человеке, участнике Великой Отечественной войны. Присылайте рассказы о родственнике-фронтовике и его фото на электронную почту nedelya@vm.ru или на почтовый адрес: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2, «Вечерка».

В следующем номере

Мы узнаем, из скольких частей состоят космические ракеты и какая из них считается самой мощной

Удивительные животные

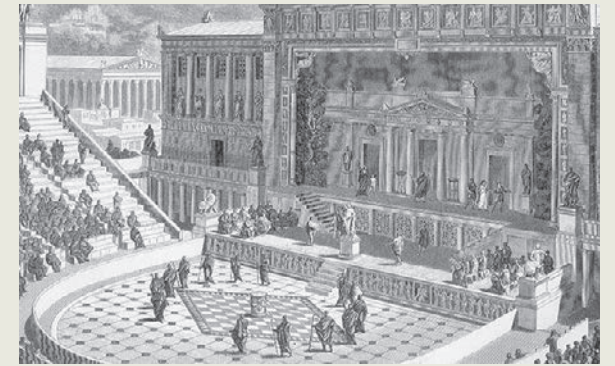


ПРОСТО О СЛОЖНОМ

Сколько всего видов животных обитает на нашей планете? Ответ на этот вопрос Тургеня нашел в книге «Из чего все сделано? Атомы и материя».

Ученые обнаружили на Земле более полутора миллионов видов животных и каждый год открывают еще около 10 тысяч! Каждый организм принадлежит к одной из шести групп, называемых царствами. Есть царства: растения, грибы, животные, а также археи, эубактерии и простейшие, к которым относятся микроскопические организмы. 99 процентов видов, которые когда-либо жили на Земле, больше не существует. Если последний представитель вида умер, то он называется вымершим. Ученые считают, что скорость вымирания может составлять более 10 тысяч видов в год. Это естественный процесс, но действия человека, например охота, стали причиной исчезновения многих видов. Широко известен случай нелетающей птицы додо, которая вымерла в результате охоты в 1662 году.

ДЕНЬ В КАЛЕНДАРЕ

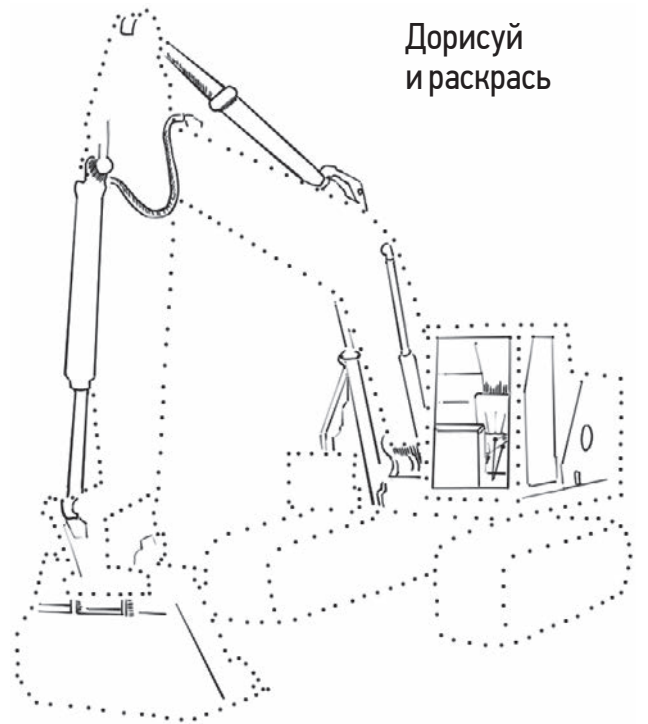


Лишнего билета не найдется

27 марта — Всемирный день театра. Зародилось театральное искусство в Древней Греции и связано с богом Дионисом — покровителем садоводов и виноделов. В его честь греки устраивали праздники, во время которых и проводились первые представления. Театральные билеты тоже придумали греки. Это были жетоны (тессеры) с указанием сектора. Тем, у кого не было денег на билет, выдавали по две монеты из казны.

МАЛЫШАМ

Дорисуй и раскрась



А ТЫ И НЕ ЗНАЛ

С утра ты выше, чем вечером. А все из-за того, что днем мы большую часть времени проводим в вертикальном положении, да еще и сидим неправильно. Под действием силы тяжести межпозвоночные диски оседают, и мы «теряем» в росте. В течение дня наш рост меняется на 0,5–1 сантиметр, а иногда и на 2 сантиметра. Ночью, когда мы спим, мышцы расслабляются, скелет вытягивается.



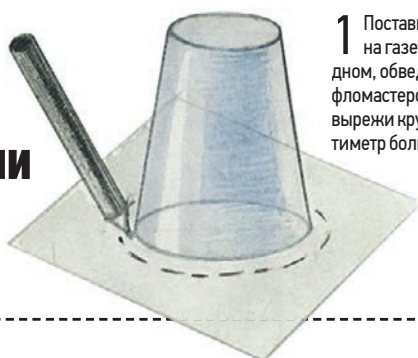
ЗАГАДКИ

- В какое озеро, находящееся на территории России, впадает 336 рек, а вытекает одна?
- Два мальчика столкнулись в дверях и не могут разойтись. Кто из них должен уступить дорогу, если возраст мальчиков 5 и 7 лет?

Ответы смотрите в ТВ-программе (Вторник)

Фокус с двумя стаканами

Можно вырезать



1 Поставь стакан на газету вверх дном, обведи его фломастером. Затем вырежи круг на сантиметр больше

2 Вырежи внутренний круг. Это будет прокладка для стаканов. Она нужна для герметичности. Смочи ее водой



3 Опустить на дно первого стакана небольшую свечу и подожги ее. Сверху положи прокладку из газеты



4 Поставь второй стакан на первый, чтобы их края соединились. Когда огонь погаснет, ты сможешь, взявшись рукой за один стакан, поднять оба

В ЧЕМ СЕКРЕТ

Во время горения свечи кислород в стаканах закончился, и давление внутри них уменьшилось. Возник частичный вакуум. Спустя время атмосферное давление сдвинуло стаканы между собой.

Финансовые услуги

ПРИНИМАЕМ
СетиСберБ

от 7,8%

Денежные средства принимаются сроком от 3 мес. до двух лет в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб.

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Предложение действительно для членов КПК «СИТИСБ» от 18 лет. Единовременный вступительный взнос 100 руб. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 1%. Дополнительную информацию узнавайте на сайте www.citysber.ru или по тел. 8 (800) 2000-164. Денежные средства принимаются на основе договора передачи личных сбережений

✓ **Особые выгодные условия для ПЕНСИОНЕРОВ**

✓ **Наши клиенты оплачивают все виды коммунальных услуг БЕЗ КОМИССИИ***

8 499 343-3000

*Предложение действительно для членов КПК «СИТИСБ» от 18 лет. Единовременный вступительный взнос 100 руб. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 1%. Дополнительную информацию узнавайте на сайте www.citysber.ru или по тел. 8 (800) 2000-164. Денежные средства принимаются на основе договора передачи личных сбережений

СБЕРЕЖЕНИЯ
до **10,8%** годовых

8 800 2000-164
(звонок по РФ бесплатный)

Мы действуем на основании Федерального закона № 190. Надзорным органом является Центральный Банк Российской Федерации, КПК «СИТИСБ», ИНН 7728326674, ОГРН 5157746209825. Член Ассоциации СРО КПК «Центральное Кредитное Объединение» №158 от 21.09.2018 г., НКО «МОВС», лиц. № 4349 от 07.02.2018 г.

М «Нахимовский пр-т» Симферопольский бул., 4;
М «Домодедовская» Борисовский пр., 40а;
М «Отрадное» ул. Декабристов, 20, корп. 1
М «Сходненская» ул. Героев Панфиловцев, 2

citysber.ru

Мы действуем на основании Федерального закона № 190. Надзорным органом является Центральный Банк Российской Федерации, КПК «СИТИСБ», ИНН 7728326674, ОГРН 5157746209825. Член Ассоциации СРО КПК «Центральное Кредитное Объединение» №158 от 21.09.2018 г., НКО «МОВС», лиц. № 4349 от 07.02.2018 г.

Деньги всем сегодня за час!
Без предоплаты! Быстро. Надежно. Работающим и безработным. Спецпредложения и скидки пенсионерам! Работаем до результата. ООО МКК «Ново-Финанс», №317 в реестре членов СРО. ОГРН 1137017028169. Т. 8 (964) 715-54-44

Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Газель на дачу. Т. 8 (499) 394-30-60
- Ваз, ремонт. Т. 8 (916) 450-27-17
- Грузоперевозки. Т. 8 (926) 203-98-39
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-00-78

Юридические услуги

ПОМОЩЬ в возврате денег:

- Из МФО, КПК, банков
- Перерасчет пенсии

Расторжение договоров:

- Ренты
- С юристами

БОЛЕЕ 100 ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

8 800 505-6795
звонок бесплатный

ОГРН 113778561784

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Помощь юристов и адвокатов консультация бесплатно!

- Возврат вкладов МФО, МКК, КПК, АСВ, Банки
- Защита от мошенников
- Возврат долгов
- Защита в суде
- Защита бизнеса

М. «Ольховая», «Смоленская»
+7 (968) 806-17-77
сайт: fjuc.moskva.ru РЕКЛАМА

Городской межведомственный **ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ**

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ

для льготников до конца месяца **скидка 70%**
юридическая консультация - БЕСПЛАТНО

8 (495) 177-97-07

ОГРН 113776472890

Консультация по вопросам финансов и получения **ДЕНЕГ**

8 (916) 909-77-14
ч/л Пьянков А.Н.

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
звонок бесплатный

8 (495) 136-76-26

предельно купона скидка 20%

БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве

- Помощь в выписке из квартиры, без согласия.
- Возврат подаренной недвижимости
- Помощь при вступлении в наследство
- Эффективное решение споров между соседями
- Бесплатный прием и консультирование дежурного юриста по всем вопросам

8 (499) 350 18 99

Реклама. ОГРН 113774672059

Юристы и адвокаты Москвы!
Квалифицированная юридическая помощь, доступная каждому. Мы не даем пустых обещаний, мы помогаем людям решать проблемы. Звоните! Т. 8 (926) 588-16-77

● **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-91-42

Мебель
Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

Недвижимость

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТ ДЕЛКА, КРЫШИ, ВЬНОС, ШКАФЫ МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru
* Акция действует до конца месяца. Подробности по тел. Реклама

Квартиры на набережной от 5,6 млн Р

Домашний МИКРОФОН МЕТРО «МАРИНО» от 280 03 00

*Группа ПСН, застройщик АО СЗ «Мосстройнаб». Проектная декларация на сайте: домашний.рф.

- Быстро, продам, дам, оценку, проконсультирую. Т. 8 (495) 925-75-04
- Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74
- Абсолютно срочно куплю квартиру. Т. 8 (985) 923-17-78
- Абсолютно срочно снимем квартиру, русские Т. 8 (903) 245-43-31
- Сниму жилье. Т. 8 (925) 325-66-10
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 647-80-96

Работа и образование

- Курьеры-регистраторы. 3/п высшая, оплата ежедневная, выход от 3000 р. до 7500 р. Стабильность гарантируется. Т. 8 (901) 559-03-72

Разное

- Выпускники 1970 г., давайте встретимся. Вот 4 апреля, на ВДНХ и соберемся. Все, все!..

Строительство и ремонт

СТАНКОЗАВОД

- ДВЕРИ
- СТАЛЬНЫЕ РЕШЕТКИ
- ВОРОТА
- ЗАБОРЫ
- РЕМОНТ ЗАМКОВ

Скидки пенсионерам и инвалидам!

8 (495) 517-55-46
8 (967) 128-30-37
www.doorgood.ru

Завод «СтройБалконСервис»

ОКНА ПВХ Балконов, лоджий

ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ ВСЕ ВИДЫ РАБОТ

www.balkona.ru Без выходных

8 (495) 543-53-97
8 (495) 961-39-25

РЕМОНТ КВАРТИР

ВАННЫХ КОМНАТ, КУХОНЬ

окна ПВХ Скидка до 40% ЦИКЛЁВКА ПОЛА

Натяжной потолок

8 (495) 643-30-33
ДОСТАВКА МАТЕРИАЛА

ПРОМОКОДЫ ОБ АКЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»

ОКНА ПВХ ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ

САЙДИНГ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЬНОС ЖАЛЮЗИ без выходных, гарантия, договор

8 (495) 532-71-88

ВНИМАНИЕ Акция! Скидка с 01 до 30 апреля Москитная сетка в подарок подробности по телефону

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТ ДЕЛКА, КРЫШИ, ВЬНОС, ШКАФЫ МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru
* Акция действует до конца месяца. Подробности по тел. Реклама

ОКНА РЕНАУ
от производителя БЕЗ ПРЕДОПЛАТЫ + ПОДАРОК!
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ «ПОД КЛЮЧ»
Вынос, шкафы, крыши, отделка

Пенсионерам – скидки

8 (495) 649-97-67
8 (499) 394-31-94
www.lineokna.ru РЕКЛАМА

*Срок акции с 1 по 31 марта 2020 г. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛ.

ЗАМКИ ВСКРЫТИЕ
РЕМОНТ
УСТАНОВКА

8 (495) 297-10-10
круглосуточно

Медицинские услуги

АЛКОГОЛИЗМ
воздействие НА ВЛЕЧЕНИЕ К СПИРТНОМУ, НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ СПИРТНОГО.
Выезд на дом, кабинет, стационар

8 (495) 760-96-49
www.alkogolizm.rus

ООО «Классикус»
Лиц. № ЛО-77-01-006768
ИМЕЮТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЦ «АлкоСпас»
Москва и Московская область

Лицензия № ЛО-77-01-010680
ООО «АлкоСпас»

НАРКОЛОГ НА ДОМ 24 ЧАСА

8-495-171-02-14

Бесплатная консультация

Анонимная помощь специалиста при алкогольных и наркотических зависимостях, похмелье и запоях.
о ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Товары и услуги

«Рем.быт.техника»

РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ПЛИТ

Гарантия. Скидки
Без выходных
8 (499) 146-21-19

- Срочный ремонт стиральных машин и кондиционеров любой сложности. Любая работа — 500 руб. Выезд, диагностика — бесплатно. Гарантия до трех лет. Скидки пенсионерам! Т. 8 (495) 545-15-79
- Куплю радиодетали б/у. Т. 8 (903) 125-40-10

РЕМОНТ ТЕХНИКИ НА ДОМУ *от 400 руб.* СКИДКА 20%

СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРОПЛИТ

ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ!
ВЫ ЕЩЕ НЕ БЕСПЛАТНО!
8-495-369-94-76
*СРОК АКЦИИ С 01 ПО 31 МАРТА 2020 ГОДА. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ

Астрология, магия, гадания

МАГ-ПРОФЕССИОНАЛ
Илья Н. ГЕРМАН

- Инволютированный приворот особой силы за 1 день.
- Полный развал отношений с соперниками навсегда.
- Абсолютная защита от воздействий врагов.
- Решение нестандартных проблем.

ЧЕСТНО. НАДЕЖНО. ОПЫТ 25 ЛЕТ. РЕЗУЛЬТАТ ВСЕГДА.

8 (495) 743-96-04
www.factorlive.ru

Через газету благодаря ясновидящую **бабушку Аню** Дар от бога!

Многих я прошла, но реально только она помогла: муж бросил пить, сестра родила долгожданного ребёнка, сын нашёл работу. Хорошо гадает, предсказывает, воздействует на поведение человека на расстоянии и лично.

Консультация бесплатно.
Не опускайте руки: **ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ!**

8 (968) 946-78-64

МАРИЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ ПРЕДСКАЗАТЕЛЬНИЦА

УЧАСТНИЦА ШОУ «БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ»

Результат в день обращения. Более 900 обрядов для решения любых проблем. Помощь по телефону на любом расстоянии

Предсказать будущее могут многие, изменить его – только избранные.

8-905-542-07-61

ЯСНОВИДЯЩАЯ ЗНАХАРКА

Могу помочь Вам:

- Вернуть любимого человека
- Сохранить семью
- Восстановить отношения
- Приворожить или отворожить человека
- Избавить Вас от любовницы мужа или любовника жены
- Привлечь новую любовь
- Снять порчу, сглаз
- Увеличить денежный поток к Вам

Многие обещают, а я делаю

8-925-115-89-68

МАРА

Помогу в неординарной ситуации. Гадаю. Вопрос бесплатно!

Консультации очно и по телефону:
8-929-727-53-01

НАНА. Сниму порчу, сглаз, предскажу судьбу, восстановлю мир в семье, верну мужа, удача в бизнесе. Пенсионерам скидки.

8 (495) 502-47-51

- Гадаю. Вопрос бесплатно. Лично и по фото. Медиум! Т. 8 (925) 676-21-20
- Гадание на картах. Т. 8 (902) 152-97-34

Софья Михайловна (г. Кольчугино, Владимирская обл.). Принимаю в Москве. Сохранение семьи, помощь близким и детям. Охранение от колдовства. Работа со сложными случаями. При себе иметь бутылку воды и яйцо. Т. 8 (495) 508-15-71

- **Реальная помощь.** Избавлю от жизненного негатива, пагубных привычек. Ритуальная защитная магия: сниму порчу, сглаз, проклятие. Поставлю защиту на вас, семью, бизнес. Выведу из круга неудач. Удержу и верну любимых. Т. 8 (903) 003-78-80
- **Дивеевский женский монастырь** работница Наталья сможет вам помочь. Она не расспрашивает, сама все говорит, прошлое, настоящее, решение семейных проблем, снимает от любой пагубной привычки. Оплата после результата, после первого посещения, убедитесь сами. Т. 8 (909) 935-62-00
- **Сельская чудотворица Анна**, потомок слепого предсказателя Серафима, опыт работы более 30 лет. Настоящее, прошлое, будущее. Называет имена. Снимет сглаз, порчу, родовое проклятие. Решение семейных проблем. Не спрашивает, говорит сама, прием 300 руб. Т. 8 (966) 350-46-81
- Маг, любая помощь. Т. (917) 585-85-25

Телефон рекламной службы

(499) 557 0404

доб. 132, 158

- «Авиамоторная» ☎ (495) 228-06-30
- «Алексеевская» ☎ (495) 970-08-08
- «Аэропорт» ☎ (495) 925-59-84
- «Кузнецкий Мост» ☎ (495) 933-35-72
- «Красносельская» ☎ (495) 660-07-57 доб. 130
- «Ленинский проспект» ☎ (495) 543-99-11, ☎ (495) 956-78-62
- «Полежаевская» ☎ (495) 649-65-44
- «Преображенская площадь» ☎ (495) 646-03-83
- «Римская» ☎ (495) 614-54-05
- «Строгино» ☎ (499) 346-41-10
- «Солнцево» ☎ (495) 774-74-20, ☎ (916) 408-49-91
- «Тульская» ☎ (495) 642-80-95
- «Южная» ☎ (495) 739-94-85
- ☎ (495) 136-51-50

Все совпадения случайны

Зашел к маминной подруге передать кое-какие вещи. Встретили меня, отворив свинцовую дверь, так, будто я вернулся из Чернобыля 27 апреля 1986 года: в маске, опрыскивая изможденное тело мое мирамистином и глотая таблетки йода, заедая их сырой гречей. Разве что туалетной бумагой не швырнули. Хотя вот она бы точно пригодилась. «У нас пока все живы, — прогудел я из противогаза. — Не переживайте, Людмила Петровна, столица пока не в Самаре». Людмила Петровна еще раз прыснула в меня какой-то пахнущей хлором жидкостью: «На работу ходишь?!» «Ну, а куда мне деваться, — извиняясь, протрубил я в противогаз. — Газета, сами понимаете, живой организм. Она умирает и рождается каждый де...» Раздался выстрел.

СЛОВО РЕДАКТОРА

Вардан Оганджян
шеф-редактор
еженедельника
«Вечерки»



И ДУМАЙ О ХОРОШЕМ И ЛЮБВИ

ИЗ-ЗА ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НАШ ПОЭТИЧЕСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ ОБНАРУЖИЛ КАК НЕДОСТАТКИ, ТАК МАССУ ДОСТОИНСТВ ПРЕБЫВАНИЯ В КАРАНТИНЕ

*Теперь случился в нашей жизни минус,
Будь ты мужик или прекрасный пол:
Всех уравнил в Москве коронавирус,
Хоккей закрыв к просмотру и футбол.*

*Но есть одна нормальная новация,
Что хоть сейчас побыть могу один,
Отлична в этом смысле обсервация,
Прекрасен в этом смысле карантин.*

*Остались за окном мои приятели,
С ненужными не парюсь я людьми.
Одно лишь напрягает обстоятельство,
Что давят на башку мне сильно СМИ.*

*Какие средства есть для мозга выноса?
Вот так лежал бы тихо на печи,
Но крик и вопли о коронавирусе —
Любую кнопку радио включи.*

*Пугают жутко: типа хуже ящура.
Недуг китайский! Это я узнал,
Когда по дури щелкал пультом ящика,
А там любовь несет пургу канал.*

*Вот так сижу, уже зубами клацаю,
Хотя кругом налаженный уют,
Хочу уйти я в самоизоляцию,
Но только сделать это не дают.*

ВИРШИ ПОНОМАРЕВА

Скульптура
«Мыслитель»
Огюста Родена



ОБ АВТОРЕ



Сергей Пономарев

Работал в газетах в Магадане, на Сахалине, в Хабаровске, в московских — «Гудке», «Российской газете», «Комсомольской правде».

Другие вирши
читайте на сайте
VM.RU

ВПЕРЕД В ПРОШЛОЕ



Наверное, у каждого есть памятная фотография, глядя на которую невольно улыбаешься. «Вечерняя Москва» предлагает вам поделиться этой маленькой радостью с читателями и принять участие в нашей акции

НУЖНО

1. Выбрать памятную фотографию, где вы запечатлены один или с кем-то много лет назад.
2. Сделать новый снимок, чтобы он был максимально похож на старый: те же люди, позы, похожая одежда, обстановка.
3. Переснять старый снимок и прислать обе фотографии на электронный адрес nedelya@vm.ru, указав свои контактные данные, когда снимки сделаны и кто на них. Возможно, со старой фотографией связана интересная история.



1959

Сейчас оба отмечаем 55-летний свадебный юбилей. Дети наши родились в один год и радуют нас, но заботы о внучках волнуют нас. Его внучка живет в Лондоне, моя — в Москве, я часто вижу ее в сериалах на Первом канале.

Здравствуй! Меня зовут Герман Волков. На фото два ровесника — Герман и Эдуард. Мы дружим 70 лет. Родились в один год (1941), рядом жили, отучились в Москве, отслужили в армии (он на суше, я на море), и работа, работа, работа... Время пришло, и оба женились: он на Галине, и я на Галине.



2019

СКАНВОРД

Задания подготовил **Олег Васильев**

ПАРКОВОЧНОЕ	КЛИЕНТ ПОВАРА	«САМЫЙ РУССКИЙ» ИЗ ПРИТОКОВ МИССИСИПИ								КАКОЙ ШРИФТ «НА СТОРОНУ КОСИТ»?	«ВОДЯНАЯ ПЕЧКА» ДЛЯ БОЛЯЩЕГО	РАБОТА ДЛЯ АВТОГЕНА	КОМБИНАЦИЯ БУКВ	
				ОДОБРИТЕЛЬНЫЙ	ЧТО ЗАПОЛНЯЮТ ПРИ СОЦИАЛЬНОМ ОПРОСЕ?							БОГ ГРОМА И БУРИ	РУГАТЕЛЬНАЯ ЛЕКСИКА	
ПЕРЕСТУПАЮТ		ГДЕ КОГДА-ТО ФЕОДАЛ ПРОЖИВАЛ?								ЭСТРАДНАЯ ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ ИРИНА	ПОРЦИЯ ХИМИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА			
				ЗАПУТАВШАЯСЯ В ПАУТИНЕ	СТАТУС КАРТОФЕЛЬНОГО ПОУРЕ									
ДЕПУТАТСКИЙ ...		ЧТО СКРИПАЧ СМАЗЫВАЕТ КАНИФОЛЬЮ?								«ВХОДЯЩИЙ ...» НА МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН	ЛУЧШИЙ КОПАТЕЛЬ ПОДЗЕМНЫХ ХОДОВ			
	СМОТРИТЕ ФОТО	ФЛОТСКИЙ НОВИЧОК										КАКОЙ РИСУНОК ТЕЛЕСНО УКРАШАЕТ?	БИОГРАФ ОДИССЕЯ	«ДУШЕВНАЯ ... ВСЕГДА НЕЗРИМА»
				СОДЕРЖИМОЕ БУТЫЛКИ С «БУДВАЙЗЕРОМ»	КАКОЕ ТОПЛИВО НА БОЛОТЕ ДОБЫВАЮТ?			«АПОФЕОЗ БОРЬБЫ ЗА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ»	РАБЫНЯ ИЗ СЕРИАЛА	ГЕРОИНЯ СЕРИАЛА «ОТТЕПЕЛЬ»	КТО ЛИШИЛСЯ РЕБРА РАДИ ЖЕНЩИНЫ?			
	ЖИТЕЛЬ СТРАНЫ, ГДЕ РОДИЛСЯ ГАНДБОЛ	ЛЮБИМЫЙ МОСКОВСКИЙ РЕСТОРАН ИВАНА БУНИНА					НЮХАТЕЛЬНЫЙ ...	СОЧИНЯЕТ СХОДУ						
										«НА ХОЛМАХ ГРУЗИИ ЛЕЖИТ НОЧНАЯ ...»	ЗАПЕЧЕНОЕ БЛЮДО ИЗ КАРТОФЕЛЯ	ИГРАЛЬНАЯ КАРТА		
	НЫНЕШНИЙ РОССИЙСКИЙ ФЛАГ	ЧЕМ ГУРМАНЫ УСТРИЦУ ПОДДЕВАЮТ?					КОМУ ИЗМЕНИЛА ПУШКИНСКАЯ ЗЕМФИРА?							
							НУЖНА ДЛЯ ИГРЫ В «ДОЧКИ-МАТЕРИ»			ИНОМАРКА ЮЖНОКРЕЙСКОЙ СБОРКИ		СИНОНИМ ЕРУНДЫ		



АНЕКДОТЫ

Обменяю десять рулонов туалетной бумаги и упаковку масок на однушку в Москве.

На Севере нет рэперов, потому что там трудно вырасти на улице.

— Доктор, у меня что-то болит.
— Вот вам какая-то таблетка.

Мой дед говорил: «Если одна дверь закрылась, то другая обязательно откроется». Он всегда мудро говорил, но всегда делал паршивые шкафы...

Кондукторша с двадцатилетним стажем быстрее всех передвигается в переполненном ночном клубе.

Скажи мне, кто твой муж, и я ему от души посочувствую.

На приеме. Доктор: — Ну-с, милочка, разделись? Теперь давайте я вас послушаю!
— Ой, цветет калина-а-а-а!

Девушки мечтают о милых, ласковых и заботливых парнях, но у таких парней уже есть парни.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Личный состав танка. 8. Песня «Московский ...» у Булата Окуджавы. 9. Планета в семи ледяных ожерельях. 10. Что сажают по соседству с капустой, чтобы она не страдала от земляной блошки? 15. Недовольное ... лица. 16. «Шарнир в руке». 17. Блюдо из мяса и холода. 18. Что вдвое короче диаметра? 20. Кем видел себя в детстве будущий актер Дмитрий Дюжев? 23. Каким плодом с бабки народная медицина советует снимать депрессию? 24. «Прямая связь» с «небесной канцелярией». 25. «Носовой придаток» к слону. 29. Кто помог сказочной Русалочке обрести пару стройных ножек? 30. Какая пытливая старушка начала свое триумфальное шествие по миру благодаря сборнику «Тринадцать загадочных случаев»? 32. Место настольного плавания. 33. В каком российском телешоу происходит «слепое прослушивание»? 35. Что соединено с лобной костью и височной? 40. Мордовский гимнаст с четырьмя золотыми олимпийскими медалями. 41. Американская актриса Сара Джессика ... 43. Кто замочил Петруху с Гюльчатай? 44. Прокурорская цензура. 46. Современное огниво. 47. Прикрытие ока. 48. Кто создал Казанский собор в Санкт-Петербурге? 49. Мультипликационный спасатель.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Единственная рыба, к которой подают красное вино. 2. Танец на балу из «Лебединого озера». 3. Что собой представляет антракт? 5. «На границе тучи ходят хмуро, ... суровый тишины объём». 6. Кто плетет сети, чтобы поймать добычу? 7. «Чужая ... всегда в экспортном исполнении». 9. Наш космонавт, чей сон стал основой для некогда популярной песни «Мне приснился шум дождя». 11. Звезда нашего кино, чью ногу спасла жена академика Сергея Королева, укоротив ее на восемь сантиметров. 12. «Давайте сначала перестанем укорачивать ... друг другу, а потом уже будем жаловаться, что она так коротка». 13. «Попсовые подмошки». 14. Царапина во всю коленку. 15. Какая звезда нашей эстрады в 2019 году отметила свое пятидесятилетие? 19. Птица с ловчими навыками. 21. Кто из морских обитателей узнает себя в зеркале? 22. Общага на военном положении. 26. Штат ковбоев и нефтяников. 27. Старший демон при булгаковском Воланде из бывших регентов церковного хора. 28. Что должно быть больше предложения, чтобы товар стал дефицитом? 31. Где работает киногерой Вячеслава Тихонова из фильма «Доживем до понедельника»? 34. Ржавчина памяти. 36. Город со Стеной плача. 37. Собрание раритетов. 38. Научная специальность Бориса Акунина. 39. Российский рок-певец, выступавший в опере «Золотой петушок» на сцене московского Большого театра. 42. Сырье для урюка. 45. Городское подразделение.

	1	2	3	4	5	6	7
8							
				9			
10							
						11	12
13	14	15					
16							
				17			
18			19				
		20				21	22
23						24	
		25			26		
	27	28		29			
30				31			
			32				
33			34				
		35				36	37
38	39				40		
41					42		
						43	
44			45				
			46				
47							
			48				
49							

Ответы и решения смотрите в ТВ-программе (вторник)

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА
ГАЗЕТА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО ЧТЕНИЯ

Издается с 6 декабря 1923 года. В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени. Выходит пять раз в неделю утром. Еженедельник — по четвергам.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: А. И. Куприянов

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: Георгий Рудницкий

ШЕФ-РЕДАКТОР: Вадан Оганджян

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ: Галина Нерובה

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР: Ксения Муравьева

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Сернов (заместитель главного редактора), Алексей Зернов (заместитель главного редактора), шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Таралата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Александр Костринов (арт-директор), Алена Прокина (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)

ДИЗАЙН-МАКЕТ: Александр Костринов при участии Cases/Associats (Барселона, Испания)

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2020. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 259-36-25

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2. Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: nedelya@vm.ru

VM.RU

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ДОСТАВКИ: Тел. (499) 557-04-00

ОТДЕЛ ПОДПИСКИ: Тел. (499) 557-04-05. E-mail: podpiska@vm.ru

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: П 7380

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Цена свободная. Газета распространяется в Москве и Московской области

ОТПЕЧАТАНО: АО «Прайм Принт Москва» 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 58.

ТИРАЖ: 750 000 экз.

Средняя аудитория одного номера — 1 210 943 читателя (по данным Mediascope, NRS-Москва, 14+, май — октябрь 2019)

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ №ФС77-55713 от 21 октября 2013 года

ДАТА ВЫХОДА В СВЕТ: 26.03.2020 № 12 (28490)