

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ
КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

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

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ
Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

СРЕДА

15 апреля 2020 года
№ 41 (971)



Актриса и гастрономический эксперт Юлия Высоцкая уверена: каждый день должен быть в удовольствие. **с. 10**

ЖИЗНЬ СО ВКУСОМ

Последняя новость Сегодня в столице стартовал проект «Классный руководитель онлайн», который помогает педагогам организовывать и проводить тематические встречи с учениками и их родителями в онлайн-режиме.



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

Вестибюли закрываются

Метро продолжает бороться с инфекцией

■ **Московский метрополитен временно закрыл вестибюли 20 наименее используемых станций.** Меры, принимаемые столичными властями по борьбе с распространением инфекции, отразились на пассажиропотоке в столичном метрополитене. Москвичи стали намного реже пользоваться общественным транспортом и ездить только в случае, когда необходимо попасть на работу. Даже в утренний и вечерний часы пик поезды

На некоторых станциях количество пассажиров уменьшилось в разы

идут почти без пассажиров. Через вестибюли некоторых станций метрополитена за час в среднем проходят всего несколько десятков человек.

Например, на «Черкизовской» и станции Площадь Гагарина МЦК заходят в среднем менее 15 человек в час. Раньше через каждый из этих вестибюлей шло более 1300 человек в день, сейчас — менее двухсот. Еще один пример — вестибюль «Пионерской». Вместо 2670 человек в день здесь стало проходить немногим более 350 пассажиров.



Лавел Вонков

Знаете ли вы, что

Метро сообщает, что закрыты выходы в вестибюлях станций:

- «Черкизовская», выходы 2 и 3
- «Площадь Гагарина», выход 2
- «Спартак», выход 3 и 4
- «Пионерская», выход 1

- «Косино», выход 5 (закрыт к станции «Косино», открыт — к Лермонтовскому проспекту)
- «Румянцево», выход 2
- «Выставочная», выход 5
- «Озерная», выход 1
- «Боровское шоссе», выход 1

- «Кунцевская», выход 1
- «Пятницкое шоссе», выход 1
- «Говорово», выходы 1 и 2
- «Алма-Атинская», выход 2
- «ЦСКА», выход 2
- «Мичуринский проспект», выход 1

- «Международная», выход 6
 - «Савеловская», выходы 6 и 7
 - «Рассказовка», выходы 4 и 5
 - «Филевский парк», выход 1
 - «Багратионовская», выход 1.
- Другие выходы открыты.

МОСКВА ВЕЧЕРНЯЯ

Совместный проект Московского метрополитена и газеты «Вечерняя Москва»

Учредители ГУП г. Москвы «Московский ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени метрополитен имени В. И. Ленина», 129110, Москва, пр-т Мира, 41, корп. 2
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Главный редактор А. И. Кулриянов Генеральный директор Георгий Рудницкий
Шеф-редактор Елена Прокина Редакционный совет Александр Шарно (1-й заместитель главного редактора), Сергей Серков (заместитель главного редактора), Алексей Зернаков (заместитель главного редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Юлия Тарапата (заместитель главного редактора, редактор отдела «Московская власть»), Вардан Оганджанян (шеф-редактор еженедельного выпуска), Александр Костриков (арт-директор), Александра Кирчанова (шеф-редактор объединенной службы новостей), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Выпускающий редактор номера Светлана Карамнова

VM.RU

© 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) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы.
Адрес редакции 127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24, факс (499) 557-04-08. E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба Тел.: (499) 557-04-01, E-mail: reklama@vm.ru
Отпечатано АО «Прайм Принт Москва», 141700, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачевский пр-д, 5Б. Тираж 270 000 экз.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-58565 от 4 июля 2014 года. Срок сдачи номера в печать 15.04.2020, 12:30. Дата выхода в свет 15.04.2020, № 41 (971)

Средняя аудитория одного номера — 776 600 читателей в возрасте 16 лет и старше (по данным Mediascope, NRS-Москва, 16+, май — октябрь 2019)

Безопасность

Техника против вируса

■ **Московский метрополитен обработал более 500 километров тоннелей дезинфицирующим раствором.** Работа эта ведется в ночное время с помощью специальной техники. Дезинфекция тоннелей началась 19 марта. Каждая из девяти специальных машин движется со скоростью не более 5 километров в час, чтобы обработка поверхностей была качественной.

— Раньше эти машины применялись для промывки тоннелей. Теперь в цистер-

ны добавляется дезинфицирующее средство. Каждую ночь в тоннелях Московского метрополитена распыляют более 90 тонн обеззараживающего состава, рекомендованного Роспотребнадзором, — сообщили в пресс-службе Московского метрополитена. Подвижной состав ежедневно проходит тщательную уборку и мойку. Такие средства способны убивать максимальное количество бактерий.

Егор Пряников
vecher@vm.ru



Антон Гердло

25 марта 2020 года. Мойщица-уборщица подвижного состава Татьяна Крупнич дезинфицирует поезд



Строительство станции «Текстильщики» Большой кольцевой линии (БКЛ) метро планируется завершить в 2022 году. Станция будет расположена в районе Печатники, между Шоссейной улицей и Курским направлением Московской железной дороги.

➔ Подробнее читайте в следующем номере

15 апреля 2020 года. Москвич Денис Камаев у закрытого вестибюля станции метро «Пятницкое шоссе»

Кстати,

клининговые машины дважды в день промывают платформы всех станций Московского метрополитена. Промывка проходит с использованием дезинфицирующих средств. Уборка в пассажирской зоне Московского метрополитена идет в постоянном режиме.

Максимальный комфорт

Пациенты всегда смогут пообщаться с родными



Пресс-служба мэра и правительства Москвы

■ Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл на западе столицы коронавирусный стационар, созданный на базе частной клиники. Госпитализировать пациентов сюда будут по полису обязательного медицинского страхования — как в любую другую городскую больницу.

Частный инвестор переоборудовал один из корпусов своей будущей клиники на улице Академика Павлова в коронавирусный стационар. По словам мэра, в Москве это 30-я по счету больница, которая подключилась к борьбе с вирусом. — Мы мобилизуем не только региональные, федеральные, но и частные клиники, — сказал Сергей Собянин. — Уже две частные клиники в работе, сегодня подключилась третья, отдал для борьбы с коронавирусом свой лучший корпус. В нем есть все для оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Как рассказал гендиректор сети клиник Александр Фи-



Справка

У инвестора, которому принадлежит стационар, есть федеральная сеть лабораторий, где проводят тесты на COVID-19. В столичных офисах делают до трех тысяч тестов в сутки. Есть возможность увеличить до 10 тысяч.

пятствующие распространению инфекции, обустроили приемное отделение с изолированными боксами для поступивших больных

14 апреля 2020 года. Слева направо: генеральный директор сети медицинских клиник Александр Филимонов, мэр Москвы Сергей Собянин, заместитель мэра столицы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, председатель совета директоров группы компаний-инвестора Виктор Харитонин (1) осмотрели новый стационар для приема больных коронавирусом (2)

введены в эксплуатацию компьютерный томограф и рентген. Реанимационные палаты также оснащены необходимой техникой. — Кроме того, мы стараемся создать максимально удобные, комфортные условия для пациентов, — добавил Александр Филимонов. — В палатах расставлены компьютеры, чтобы пациенты всегда были на связи с медперсоналом и могли пообщаться с родственниками.

Все палаты рассчитаны на одного-двух человек. — Клиника по программе ОМС будет бесплатной для всех пациентов, которые попадут к нам с COVID-инфекцией, — подчеркнул Александр Филимонов. Всего в стационаре оборудовано 255 мест. Принимать больных, зараженных коронавирусной инфекцией, здесь начнут уже с 17 апреля.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru

Лечить больных с коронавирусом будут бесплатно

лимонов, в корпусе сделали полную перепланировку. В здании разграничили «чистые» и «грязные» зоны, установили шлюзы, пре-

и отдельным входом для выписки здоровых пациентов. В стационаре установлены 35 аппаратов искусственной вентиляции легких,

Доброе дело

Тысячи неравнодушных придут на помощь

■ Уже больше 12 тысяч москвичей зарегистрировались в качестве волонтеров акции «Мы вместе».

Добровольцы помогают многодетным семьям столицы, пожилым людям и всем, кому в период самоизоляции требуется особая поддержка.

Волонтеры покупают и доставляют продукты, лекарства, предметы первой необходимости и другое. Но сначала они проходят дистанционное обучение, инструктаж в волонтерском штабе. Участникам акции выдают средства индивидуальной защиты.

К слову, обратиться за помощью добровольцев можно по телефону горячей линии 8-800-200-34-11. С обращениями работают два колл-центра, которые приняли уже 55 тысяч звонков.

Кстати,

кроме сотрудников кол-центров, с волонтерами взаимодействуют 178 партнеров среди городских служб: это операторы сотовой связи, продуктовые сети, производители питьевой воды и другие.

— Кто-то звонит, чтобы оставить заявку на волонтерскую поддержку, а кто-то — чтобы просто задать вопрос и проконсультироваться. В день поступает около 650 заявок, и на данный момент доставлено больше 11 тысяч заказов, — рассказала заммэра Москвы Наталья Сергунина.

Мария Кафанова
vecher@vm.ru

Поддержка города

Сегодня мэр Москвы Сергей Собянин на своем персональном сайте sobyanin.ru опубликовал список мер поддержки, которую город оказывает москвичам в связи с введенным в городе

режимом повышенной готовности.

— Будем вводить дополнительные меры поддержки, чтобы помочь москвичам, попавшим в трудную ситуацию, — сообщил мэр.

Погода вечером

+4°C

Ветер	3–6 м/с	
Давление	735 мм	
Влажность воздуха	64%	

Завтра утром +4°C, небольшой дождь

Тем временем в селе Красивом

в Тамбовской области плюс 8 градусов. — У нас пасмурно, моросит дождь и ветрено, — говорит сотрудник почты Татьяна Волостных. Она рассказала «Вечерке», что село в последнее время активно развивается: сельхозкооператив засаживает новые поля. Да и сами жители начали активно копать огороды. Также сельчане решили восстановить местную церковь, разрушенную в 1930-е годы. В настоящее время они потихоньку собирают на это деньги. По воскресеньям в село приезжает батюшка и проводит службы.



Светлана Колосова

Далеко уехали

Почему водители не соблюдают самоизоляцию

■ С сегодняшнего дня для поездок по Москве и области горожанам необходим специальный электронный пропуск. А накануне корреспондент «Вечерки» сходил в рейд с сотрудниками ГИБДД по Центральному округу и узнал, как жители столицы соблюдают самоизоляцию.

Точкой наблюдения сотрудники полиции выбрали автозаправку на Нижегородской улице. Несмотря на режим самоизоляции, машин на дороге много. В основном все едут в сторону центра. Один из полицейских поднимает жезл и останавливает неприметный седан.

— Добрый день! Лейтенант Владимир Юсиков! Предъявите ваши документы, —

Большинство нарушителей выезжали за продуктами

с улыбкой обращается к водителю сотрудник ГИБДД. Тут выясняется, что разрешения для перемещения по городу у автовладельца нет. — Ну и куда едете? — строго интересуется Юсиков.

Как получить пропуск

С 15 апреля сотрудники ГИБДД на въездах в Москву и территории города начали проверять наличие специальных цифровых пропусков у водителей и пассажиров автомобилей. Цифровые пропуска оформляются бесплатно. Сделать это можно на портале mos.ru, по телефону Единой справочной службы

— В магазин, — виновато пряча глаза, пробубнил водитель Сергей Кольванов. — А прописка-то у вас в Жулебине. В указе ясно сказано, что ходить нужно в ближайший магазин, а вы уже за несколько километров

правительства Москвы: +7 (495) 777-77-77. Пожалуйста, планируйте время и дату своей поездки заранее. Власти не рекомендуют покидать дом без крайней необходимости. А чтобы не возникало проблем с правоохранительными органами, необходимо иметь при себе специальный цифровой пропуск.

шение режима самоизоляции — четыре тысячи рублей. Но Сергей с решением не согласен. — Я ничего не нарушал, да и абсолютно трезв, — зачем-то приводит такой аргумент водитель.

Но полицейский прерывает возмущения: напоминает автовладельцу, что разрешения на передвижение по Москве у него нет.

— Поймите, вас наказывают не за то, что вы пьяны, а за нарушение режима самоизоляции, — спокойно объясняет лейтенант Юсиков. — Хотите куда-то съездить, просто оформите

14 апреля 2020 года. Инспектор Дорожно-патрульной службы ГИБДД ЦАО Владимир Юшков проверяет документы у Ильдара Сабурова

пропуск на mos.ru. И никаких проблем у вас не будет. Пока мы разбирались с одним нарушителем, старший сержант Алексей Медведев остановил еще одну машину. На просьбу предъявить документы Александр Ильин протянул полный комплект, но — разрешения на передвижение по городу нет. Причина нарушения самоизоляции у водителя та же самая — отправился в магазин.

Новый нарушитель забрался еще дальше от дома. После изучения паспорта оказалось, что живет он в городе Железнодорожном Московской области. Когда Александру на это указали, он только возмущенно замахал руками.

— Режим самоизоляции ввели не просто так, а для вашей же безопасности, — терпеливо пояснил старший сержант. — А вы не выполняете простых мер предосторожности. Но незнание от ответственности не освобождает.

Всего же за день, как рассказал командир 2-го батальона ГИБДД Игорь Митрофанов, полицейские остановили 49 нарушителей.

Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Образование

Классный руководитель поддержит родителей

■ Родители столичных школьников могут бесплатно получить консультацию психолога и послушать советы от учителей, как правильно организовать процесс обучения детей на дому. Классные часы для родителей проходят в формате видеоконференций.

Каждую неделю классные руководители собирают свои классы у мониторов компьютеров и общаются с ними по видеосвязи. На таких собраниях, как правило, обсуждают актуальные вопросы, среди которых поддержание психологического климата внутри семьи. — Мы все сегодня живем и работаем в новых реалиях и понимаем, что большинство родителей не имеют

опыта пребывания дома со своим ребенком в режиме 24 на 7, — сказал Максим Иванцов, председатель Ассоциации классных руководителей образовательных организаций Москвы. — Функцию социализации, которую обычно выполняет школа, сейчас родителям необходимо взять на себя. Но, очевидно, семьям нужна поддержка.

Классные часы для родителей проводят отдельно. Это дистанционные психолого-педагогические консультации, на которых, помимо классного руководителя, присутствует школьный психолог. Специалисты отвечают на вопросы и делятся опытом, как сделать день школьника продуктивным.

Наталья Тростянская
vecher@vm.ru



Shutterstock

Классные руководители и психологи помогают родителям сделать день школьника продуктивным

Ограничения

Кладбища закрылись

■ Временно закрыты для посещения столичных кладбища.

Такая мера продиктована необходимостью соблюдать ограничения, введенные в столице из-за распространения коронавирусной инфекции.

— Большое скопление людей несет угрозу в первую очередь их собственному здоровью. Именно для того, чтобы ограничить социальные контакты москвичей, в городе и был введен режим самоизоляции. При этом горожанам не стоит беспокоиться о чистоте на кладбищах — все необходимые меры по обеспечению порядка и охраны кладбищенских территорий сотрудники ГБУ «Ритуал» предпринимали в полном объеме, — заявил министр столичного правительства, первый замести-

тель аппарата мэра и правительства Москвы, глава Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк. Между тем в «Ритуале» принимают заявки на дистанционное посещение кладбища, возложение цветов и уборку могил.

— Любому человеку может написать нам на электронную почту, мы обработаем заказ, выйдем на место захоронения, сделаем фото, пришлем фотографию, как было, выполним работу и пришлем фотографии того, как были выполнены работы, — рассказал исполняющий обязанности начальника пресс-службы ГБУ «Ритуал» Михаил Шитенков. Он добавил, что похороны в столице проходят в штатном режиме.

Василиса Чернянская
vecher@vm.ru

Антисептик за двойную цену

Мошенники зарабатывают на доверчивости людей



19 марта 2020 года. Женщина предлагает купить медицинские маски водителям, которые стоят в пробке на Третьем транспортном кольце

■ После начала пандемии COVID-19 в интернете активизировались тысячи жуликов. Так, столичные бизнесмены, желая купить на «Авито» медицинские маски, попались в лапы мошенников и лишились 10 миллионов рублей. «Вечерка» провела свое расследование.

Начать было решено с простого — под видом покупателя попробовать приобрести на онлайн-площадке антибактериальный гель

Продавец готов привезти товар в любое место и получить оплату

для рук. Его цена у продавцов колебалась в интервале от 90 до 195 рублей за 100 миллилитров. При этом продавцы даже не скрывали, что произвольно подняли цены. Еще пару

месяцев назад те же гели-антисептики стоили ровно в два раза меньше. — Дешевле вы не найдете, — уверял один из таких продавцов Вячеслав Иванов. — Я продаю сто миллилитров за 190 рублей. Остальные за те же деньги вам продадут в два раза меньше. На вопрос о доходе от подобной спекуляции был получен вполне ожидаемый ответ: «Иначе бы этим и не занимался».

Как в разных странах наживаются на пандемии?

По всему миру мошенники предлагают избавиться от болезни самими разными способами. Они стали настоящей головной болью властей едва ли не каждой страны. Во Франции, например, задержали мужчину, торговавшего в интернете просроченными антисептиками.

В Индонезии додумались отправлять в продажу уже использованные медицинские маски. В Польше спекуляции достигли высочайшего уровня. Там предлагают чудо-молоко, которое якобы защитит от заразы. А в Японии и вовсе жулики придумали пугать жителей, рассказы-

вая им, что коронавирус попал в водопроводные трубы, но за деньги от него можно избавиться. Аферисты в России тоже не дремлют: они придумали смс, в которых говорится, что абоненты якобы нарушили карантинный режим, причем не выходя из дома. Мошенники ссы-

Прямая речь



Геннадий Онищенко
Врач-эпидемиолог

Государство не должно стоять в стороне, когда нарушаются законы. Нужно наказывать мошенников, наживающихся на чужой беде. А просто не покупать в интернете — это не выход. Наоборот, надо поощрять такую торговлю, если она идет в рамках закона и не противоречит нормам.

Другие продавцы тоже считают нынешние цены соответствующими рынку. Савелий Соколов, например, предлагает антисептик за 195 рублей, но готов уступить и за 160. При этом антисептики у него самые обычные.

— Они такие же, как и везде: вода, спиртосодержащий раствор и загустители. Российское производство, — говорит Соколов. — А цена рыночная. Есть спрос, поэтому такое предложение. За день я продаю около 50 коробок по 100 штук. Продавец заверил, что готов привезти товар по любому адресу, а оплату получить при встрече. На жуликов оба похожи не были, но подозрение вызвали разве что ценами на товар.

Марина Первушина
vecher@vm.ru

ОПАСНОСТЬ

Ольга Кузьмина
Обозреватель



Звездный час мерзавцев

Нет, ну какие же мерзавцы! Редкостные. Сомнений в том, что пандемия может спровоцировать всякого рода паразитов на попытку каким-то образом обернуть ситуацию себе во благо, собственному, не было. Но чтобы они полезли, как тараканы из щелей... Что творят? Набор «разводилок», в принципе, классический: предлагают поработать за очень большие деньги, но когда вы звоните, чтобы устроиться, списывают солидные деньги с вас за платный звонок, проникают в дом под предлогом каких-то дезинфекторов, р а б о т н и к о в

побрели ходячки по доверчивым горожанам. Несть им числа, этим мерзавцам.

Ну а мы-то как хороши! «Уж сколько раз твердили миру», как говорится, а наивная доверчивость все не оставляет. Ведь почему они живут и множатся, мошенники? Потому что мы продолжаем «вестись» на их «предложения». Но скажите по-честному, а какие у вас есть основания верить в то,



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

что где-то найдется чудак, готовый платить сто тысяч за работу, которую вы обычно делаете, условно говоря, за сто рублей?

Да, мы во множестве «карантинных служб» и бог весть чего еще. Ужас. Подлецу любая выдумка клику: никто из числа этих людишек не парится по поводу стыда, совести или расплаты на Страшном суде. Недо того-с, знаатели! Куют железо, пока горячо, пока истерия на нужном уровне. Инфопоток так плотен, что просто нет у мошенников возможности ходить по домам и предлагать псевдо-чудо-лекарство от коронавируса, а то бы давно уже

гомы сами виноваты. Нет, не посылают сейчас управы каких-то особов людей в маска для дезинфекции вашей квартиры. Можно вызвать дезинфекторов, но только самостоятельно. Нет, банк не хочет вам помочь и не надо сообщать его «представителю» номер вашей карты и ее пин-код «для перевода лично вам премии от Путина». Будьте бдительны! Ну а наказание для мошенников я бы ужесточила однозначно.

Безопасность

Преступники придумали новый способ обмана

■ Полицейские ежедневно проводят с москвичами профилактические беседы, рассказывая, как не попасться на удочку мошенников, наживающихся на эпидемии коронавируса.

Например, в Москве известны случаи, когда престарелым людям звонили незнакомцы и предлагали приобрести приборы, лечащие коронавирус. — Цены на него заоблачные, — объяснил начальник отделения участковых уполномоченных Отдела полиции района Бирюлево Восточное Артем Аksenov. — Естественно, что предлагаемый жуликами аппарат не способен вылечить коронавирус. Мы настоятельно просим жителей столицы сообщать о таких попытках мошенничества.

Кроме того, горожанам могут поступать звонки с сообщением о несуществующей болезни у кого-то из членов семьи, а также о положенной социальной выплате или надбавке к пенсии.

— Незнакомцы просят продиктовать номер карты якобы для перечисления компенсации, а на самом деле совершают кражу денег с вашего счета, — сказала руководитель пресс-службы УВД по Центральному округу Татьяна Дугина. Поэтому полицейские настоятельно рекомендуют: ни при каких обстоятельствах не сообщать в телефонном разговоре реквизиты своих банковских счетов и карт, код с оборотной стороны и пароли, приходящие по СМС.

Андрей Обьедков
vecher@vm.ru

Род-Айленд: держим дистанцию

Живущие за границей москвичи о коронавирусе

■ Москвичка Светлана Ньютон (на фото) живет в штате Род-Айленд (США). Она уже почти месяц сидит дома и получает пособие по безработице.

— У нас закрыли школы, университеты, рестораны, — рассказывает Светлана «Вечерке». — Самоизоляции как таковой нет, потому что людей не хотят

Власти США просят не собираться в группы более пяти человек

лишать права выхода из дома. В то же время нас упорно просят соблюдать социальную дистанцию: не собираться в группы более пяти человек и не приближаться к другим людям на расстояние менее шести футов (около 180 см. — «МВ»). Народ не особо соблюдал правила, поэтому губернатор Род-Айленда Джина Раймондо закрыла парки и пляжи. Недавно ввели обязательный самокарантин для людей, приехавших из штата Нью-Йорк,



8 апреля 2020 года. Военнослужащая делает покупки в супермаркете Нью-Йорка

так как там самое большое количество заболевших. Но губернатор Нью-Йорка Эндрю Куомо назвал это дискриминацией. В итоге все люди, прибывшие из других штатов, должны уйти на карантин на две недели. За этим следит полиция.

Оплату жилья и ипотеки за март и апрель сделали обязательной. Людей тестируют на вирус, только если есть симптомы. В больницы кладут при тяжелой форме, остальных отправляют лечиться домой. Получаем пособие по безработице. Трамп выделил 1200 долларов каждому взрослому — как помощь.

Справка

По количеству случаев заболевания и смертей от коронавируса США находятся на первом месте в мире. Население живет в условиях ограничения на перемещение. Профилактические меры продлены до 30 апреля.

Польша

Раз в день — спорт

■ Юлия Шурыгина (на фото) живет в польском городе Кракове. Она соблюдает режим самоизоляции, но раз в день обязательно выбираться из дома, чтобы покататься на велосипеде — это не запрещается. — Сейчас у нас открыты магазины, почтовые отделения, некоторые государственные учреждения, — делится Юлия с «Вечеркой». — В магазинах действует правило: в очередях на кассу не должно стоять более трех человек. В общественном транспорте разрешается занимать не больше половины сидячих мест. В результате автобусы ездят почти пустые. А люди отдают предпо-

чтение велосипедам и личным автомобилям. Социальная дистанция на улице — не менее двух метров, даже если прогуливаешься семьей. Местные ее соблюдают, выглядит даже забавно. К слову, жителям разрешено один раз в день выходить на улицу для занятий спортом — например, побегать, прокатиться на велосипеде. Фактически никто не следит за тем, сколько раз человек вышел на улицу. Но в основном люди тут сознательные, правила не нарушают. На окраинах проверок нет, но в центре города могут подойти сотрудники полиции и поинтересоваться целями перемещения.



Нидерланды

Сажаем цветы, печем пироги и хлеб

■ Дарья Отавина рассказала «Вечерке» об обстановке в городе Гронингене в Нидерландах.

— С 12 марта, когда правительство ввело режим самоизоляции, продленный пока до конца апреля, жизнь в Нидерландах изменилась, — отмечает Дарья. — Но страна и люди подстроились быстро. В первую неделю сметались средства гигиены и продукты первой необходимости. На второй — паника прошла и прилавки снова стали ломиться. На входах поставили стойки с антисептиками для рук, кассиров закрыли пластиковыми окнами, продавцам раздали перчатки, перешли на бесконтактный расчет по карточкам вместо налички. Везде появились разметка в 1,5 метра и надписи «заходить по одному». Улицы опустели по приказу «больше

трех не собираться» и в связи с закрытием общепита. Все мероприятия отменили до 1 июня, в том числе главный национальный праздник — День короля. Голландцы законопослушны и социально ответственны, тем не менее полиция ввела штраф в размере 400 евро за несоблюдение правил самоизоляции. Страдающий малый и средний бизнес стали поддерживать налоговыми льготами, отсрочками и субсидиями. Рухнувший экспорт отразился на рынке цветов — цена на ящик с цветочной рассадой снизилась до 50 центов. Так что страна сажает, печет пироги и хлеб (спрос на муку удвоился, надо же чем-то заняться), учатся и работает онлайн, веря, что самоизоляция спасет жизни и выиграет время для медиков и ученых.



Дарья Отавина в кафе до режима самоизоляции. Сейчас весь общепит в Нидерландах закрыт

Республика Чили

Многие продукты резко подорожали

■ Чили сегодня — на втором месте в Латинской Америке после Бразилии по числу зараженных вирусом. О том, как самоизолируются в этой республике, рассказал Олег Ясинский (на фото). — Чилийское правительство откровенно воспользовалось пандемией, чтобы прекратить продолжавшиеся здесь почти полгода уличные протесты, — говорит Олег. — Действуют чрезвычайное положение и ко-

мендантский час, запрещены все мероприятия. Для сохранения рабочих мест правительство разрешило прекратить выплату зарплат на время кризиса. А большинство чилийцев живут от зарплаты до зарплаты: семейных сбережений мало кому хватит. Продукты подорожали, но власти не вмешиваются в «естественные процессы рынка». И это не может не вызывать дополнительного недоверия у населения.



Страдания по маникюру

Как салоны красоты выкручиваются без клиентов



■ С 28 марта из-за пандемии в Москве закрыты салоны красоты. Корреспондент «Вечерки» поговорила со специалистами этой индустрии о том, как на их бизнесе отразился нерабочий апрель.

— Когда мэр Москвы разрешил некоторым салонам открыться с 4 апреля, наши клиенты решили, что мы начнем снова вести запись на процедуры, — говорит директор одного из салонов красоты Екатерина Кузьмина. — Но не все так просто. Учреждению необходима медицинская лицензия для услуг, которые нарушают целостность кожи. Например, процедура пирсинга, нанесение тату, пилинг, некоторые виды массажа, аппаратная косметология. Мы же предлагаем клиентам эстетические и гигиениче-

Мастера начали записывать видеоуроки по уходу за собой

ские услуги, для которых не требуется лицензия. А значит, мы закрыты на неопределенный срок. Девушка добавила, что сейчас ее сотрудники активно

Кстати,

в соответствии с указом мэра Москвы с 4 апреля салоны красоты, бани, сауны и массажные кабинеты, имеющие медицинскую лицензию, могут продолжить свою работу в период самоизоляции.

развивают социальные сети проекта. Они записывают видеоуроки об уходе за ногтями на дому и делятся полезными советами с подписчицами. Другие салоны, чтобы исправно платить аренду, на первое время перешли на выездной формат работы. Но когда ввели цифровые пропуска, даже от этих услуг пришлось отказаться. — Сейчас нам придется искать новые возможности, мы попробуем организовать



Москвичи снова смогут ходить в парикмахерские, когда ситуация с коронавирусом нормализуется

курьерскую доставку косметических средств до дома, — говорит администратор салона красоты Ульяна Матвеева. Кстати, несмотря на запрет передвижения по Москве, на популярных сайтах, где специалисты разных сфер предлагают свои услуги, до сих пор можно найти много предложений от мастеров. Многие из них до сих пор готовы приехать домой к клиенту, чтобы сделать окрашивание во-

лос, маникюр или педикюр. Судя по объявлениям, женская стрижка в период самоизоляции стоит от 300 до 2500 рублей, в зависимости от сложности. Мужская — от 500 до 1800 рублей. Маникюр с покрытием гелем обойдется дамам в сумму от 600 до 2000 рублей. Только вот как убедиться в стерильности инструментов и средствах индивидуальной защиты у специалистов — неизвестно. На сайтах никакой информа-

ции об этом нет. Однако многие мастера, которые работают индивидуально, сейчас все же категорически отказываются принимать клиентов. — Я боюсь приглашать кого-то в свой дом и выезжать к чужим людям тоже не хочу. Да, наступил большой кризис для специалистов нашей сферы, но лучше быть без денег и остаться здоровой, чем наоборот, — поделилась мастер маникюра Карина Труханова.

Прямая речь

Ирина Никитина
Врач-терапевт
ГКБ № 67
им. Л. А. Ворохобова

Во время режима самоизоляции все московские клиники оказывают неотложные услуги. Я думаю, что по такому же принципу должны работать косметологические и массажные кабинеты, салоны красоты. Например, те учреждения, которые оказывают дерматологическую помощь, могут принимать пациентов. У многих во время стресса обостряются хронические кожные заболевания, и такие люди должны где-то получать помощь. А уколы красоты и прочие процедуры можно на время отложить.

Красота без жертв

Апельсиновая палочка выручит

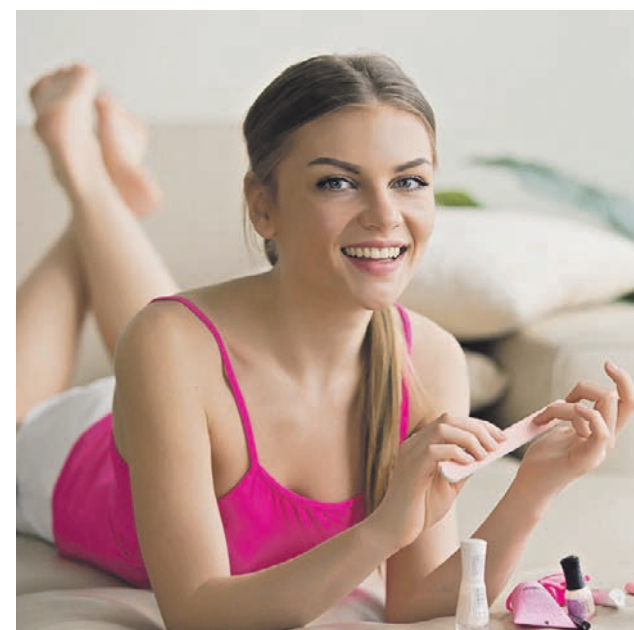
■ Сейчас у москвичек нет возможности пойти в салон. Но как тогда привести в порядок ногти и что делать с нарощенными ресницами? «Вечерка» спросила у экспертов, как выполнить популярные процедуры дома.

— Чтобы снять шеллак — гель-лак, который держится неделями — и не навредить ногтевой пластине, понадобится апельсиновая палочка (специальная деревянная палочка для маникюра. — «МВ»), пилочка, вата и фольга, — говорит мастер по маникюру Оксана Калинина. — Сначала тщательно вымойте и высушите руки.

Затем возьмите пилочку и подпилите свободные края ногтя, чтобы слой геля немного отошел, — говорит эксперт. — Теперь можно переходить к главному этапу. Нанесите на кусочек ватки обычную жидкость для снятия лака и положите ее на ноготь. Плотной оберните фольгу вокруг пальца, чтобы получился своеобразный колымак, и оставьте его на десять минут. После этого с помощью палочки аккуратно снимите лак с ногтя. Начните с кутикулы и снимайте по направлению к свободному краю во избежание повреждения ногтя. Если гель не удаляется, то подержите ватку под

фольгой еще пять минут. После процедуры нанесите на кутикулу специальное масло и используйте увлажняющий крем для рук. Чтобы снять искусственные ресницы и не испортить при этом свои натуральные, нужен ремувер или дебондер — специальные растворители клея для нарощенных ресниц, поясняет косметолог Светлана Борисова. — Но если у вас нет этих средств, то используйте органическое масло или жирный крем, — говорит она. — Ватной палочкой аккуратно нанесите средства на основание ресниц и подождите 20 минут. После этого искусственный материал

легко снимается с помощью кисточки для бровей. Затем умойтесь теплой водой и нанесите вокруг глаз питательный крем. Если вы никак не представляете себя без подкрашенных бровей, то следующие советы для вас. — Понадобится специальная краска или хна, — предлагает Борисова. — Сначала воспользуйтесь скрабом, очистите и обезжирьте кожу лица. Наносить краску необходимо скошенной кистью. После этого подождите десять минут и сотрите смесь с бровей с помощью ватного диска. Готово! Ваши брови снова выглядят выразительно и естественно.



Чтобы снять гель-лак, необязательно ждать открытия салона. Привести ногти в порядок можно и дома

Подготовила **Маргарита Мартовская** vecher@vm.ru

Голосок твой так хорош

Раскрываем диапазон своих вокальных данных

Сладкий, нежный, грубый. Эксперты называют человеческий голос феноменом и даже учредили в конце 1990-х Международный день голоса, который отмечается 16 апреля. «Вечерка» попросила педагога по вокалу Светлану Ларионову (на фото) разъяснить, как «звучать» красиво.



Голосов, которые были бы приятны абсолютно всем, не существует. Есть голоса с привлекательным природным тембром. Чаше всего человеческое ухо как приятный воспринимает низкий голос, поскольку эти частоты меньше раздражают слух. Высокие голоса всегда громче. А это для уха — травма.

— Есть курсы по постановке голоса, — поясняет Светлана. — На них учат выполнять дыхательные, артикуляционные упражнения. Голосовые связки — такие же мышцы, которые можно развивать. Есть специальные вокальные упражнения, развивающие диапазон, упражнения, меняющие интонацию. Тренируясь, можно научить любого человека, даже не имеющего певческого таланта, красиво вытягивать романсы.

— Научиться петь самому сложно, — подчеркивает педагог. — Человек слышит себя искаженно: так устроен наш слуховой аппарат. Однако вполне возможно с хорошим педагогом найти свой уникальный голос.

Драйв-сопрано

голос, полный импульса, экспрессии

Дарья Львова: Я щажу голос. Когда простываю — стараюсь меньше говорить, не ем острое, потому что это очень раздражает гортань, высыпаюсь (здоровый сон тоже важен для звучания голоса). Меньше алкоголя — больше воды: еще один рецепт сохранения красоты голоса. Нужно восполнять норму жидкости в организме, в том числе в области связок.

Лирическое сопрано

певучий мягкий голос, идеальный для исполнения протяжных песен

Татьяна Богданчикова: У меня был длительный процесс становления голоса. Я год занималась с педагогом, после чего зазвучала так, как сейчас. Чтобы не навредить голосу перед концертом не ем орехов. Однажды я налопалась кешью и на сцене в самый ответственный момент, когда брала очень высокую ноту, начала хрипеть. С тех пор орехи — табу.

Драматическое сопрано

мощный, богатый, оперный голос

Евгения Фанфара: Когда я училась в Гнесинке, меня научили пить специальный напиток для звучания голоса: называется «Коктейль Большого театра». Его обычно пьют артисты, когда заболевают, но им предстоит выступление. Коньяк, яйцо и мед перемешиваются в стакане, и коктейль пьется маленькими глотками в течение дня.

Фолк-сопрано

голос, раскрывающийся в народных и старых советских песнях

Анна Королик: Я обязательно делаю дыхательную гимнастику. Дыхание — это основа пения. Делаю артикуляционную гимнастику, проговариваю скороговорки. Есть прием для быстрого разогрева связок, называется Vocal Fry. Нужно две минуты «потрещать» связками и помычать на одном звуке.

Фанк-сопрано

голос, который лучше всего раскрывается в композициях в стиле R'n'B

Екатерина Мурашко: Для поддержания голоса в тонусе я не делаю ничего необычного. Как и большинство артистов, растягиваю мышцы шеи и спины, чтобы снять зажимы, делаю ларингальный массаж, упражнения на правильное дыхание, на подвижность голоса, прогреваю связки.

Сопрано-латино

тембр голоса украшает мелкая «вибрация», свойственная испанской манере исполнения. Эмоциональный южный голос

Ивета Рогова: У меня всегда был очень низкий голос, но в какой-то момент грудной регистр раскрылся и стал мощно звучать — это случилось достаточно поздно, лет в 30. Я регулярно делаю гимнастику шейных мышц, дыхательную гимнастику. Если у меня першит в горле, полощу его отваром коры дуба.

Прямая речь



Кирилл Кашутин
Музыкант, преподаватель университета «Синергия»

Голос — самый естественный, но в то же время самый скрытый инструмент. Он внутри. Научиться управлять им очень сложно, но есть примеры. Лучано Паваротти, оперный певец, был футбольным вратарем. А Ирина Архипова, легенда советской сцены, была архитектором и участвовала в строительстве высоток в Москве.

Витамины для вокала

Считается, что певцы, чтобы «смазать» голосовые связки, пьют куриные яйца. Как экспресс-метод при осиплости это вполне может сработать. Певцам же не рекомендуется увлекаться орехами, семечками, растительными маслами, какао, шоколадом. Алкоголь может «разогреть» голос, но потом сыграет злую шутку: без него голосовые связки уже не смогут заработать.

Можно ли потерять голос?

Такое бывает, но достаточно редко. Из-за осложнений после запущенных заболеваний горла, перенапряжения связок, а также сильного стресса. В последнем случае нужно обращаться к невропатологу или психотерапевту. Кроме того, «выход» голосу могут «перекрыть» и новообразования.

Какие способности можно еще развивать дома → стр. 15

Подготовила
Оксана Крученко
vecher@vm.ru

Научиться петь самому сложно, поскольку человек слышит себя искаженно

«Сопрано» — шесть девушек с непохожими голосами, которые составляют единое целое

Ночные посиделки на кухне бесценны

Юлия Высоцкая считает, что дружба не делится на женскую или мужскую

■ **Актриса театра и кино, ведущая популярной телепрограммы Юлия Высоцкая представила почитателям свою новую книгу «Перезагрузка». «Вечерка» узнала, о чем книга и почему, по мнению Юлии, женщины лучше мужчин.**

Пора перезагрузиться

Хочу сразу предупредить — у меня в книге нет никакого чудесного рецепта вроде «что бы такое съесть, чтобы похудеть». Сначала надо понять, чего же именно мы хотим от жизни? Говоря о себе, скажу так — я хочу знать, что все, что мной сделано, приносит мне удовольствие. Хочу быть эффективным человеком.

Вот уже весна, а лето далеко не завтра, оно почти сегодня. Поэтому всем нужна перезагрузка после зимы. Но, скажу честно, я не большой любитель системы со страшным именем ЗОЖ. Я не просыпаюсь по утрам с горячим желанием бежать десяток километров и нырять в ледяную купель. Бывает, приезжаю вечером домой и ложусь с одной мыс-

люю — чтобы следующее утро не наступало как можно дольше.

И именно в такие моменты очень нужны некие стимулы, мотивирующие двигаться вперед. И я надеюсь, что моя книга «Перезагрузка» станет для кого-то именно таким толчком в нужном направлении.

Еда как философия

В мире все индивидуально. Мне, например, не подходит система, при которой нуж-

можно черпать другими способами.

Азиатские страсти

Меня привлекает японская кухня. Она наполнена минимализмом и философией сдержанности. Но одновременно в ней бушуют дикие страсти! Многие, наверное, пробовали дома крутить роллы. Я и сама часто готовлю лапшу и рис, используя различные соусы и маринады, — с удовольствием бы делала это

Я хочу, чтобы мужчины знали: мы лучше, потому что нам тяжелее

но питаться пять раз в день и понемногу. Это вообще не мое. Неинтересно, когда чуть-чуть вкусно. И в том, что еда становится рутинной, тоже ничего хорошего. Зачем мне такое? Я не верю, что энергию дает только пища. Когда я работаю и решаюсь вдруг прерваться на перекус, то отдаю ему последние силы, и потом мне гораздо сложнее справиться с нагрузкой. Гораздо проще не грузить организм еще и перевариванием пищи. Энергию, я уверена,

каждый день! Восточно-азиатская кухня настолько богата, что просто не может надоесть.

Душевные перекусы

Идеальный завтрак — хороший круассан или хлеб с маслом. И при этом не с кофе, а с чаем. Кофе — это отдельный ритуал. Но в нашей семье есть еще одна традиция. Недавно, отыграв в спектакле «Вишневый сад», я приехала домой поздно, и Андрей Сергеевич



28 марта 2017 года Юлия Высоцкая получила премию «Ника» за лучшую женскую роль в фильме «Рай»

Детали к портрету Юлии Высоцкой

■ **«Дорогие товарищи».** Так называется новый фильм Андрея Кончаловского (на фото), в котором его супруга Юлия Высоцкая сыграла одну из главных ролей. Фильм выйдет в прокат в мае этого года. Кинокартина посвящена известным трагическим событиям в Новочеркасске в 1962 году. Тогда рабочие завода и простые жители города возмутились повышением цен на продукты и вышли на улицу. Мир-



Екатерина Чеснокова/РИА Новости

ное шествие закончилось расстрелом. Высоцкая сыграла партийную работницу, убежденную коммунистку, верившую в светлое будущее.

■ Голодание.

Вместо диет Юлия Высоцкая во имя сохранения фигуры практикует голодание. В одном интервью она заявила: «По-моему, увлечение едой — пре-красное увлечение. Но из этого логически вытекает невозможность пи-



таться абы чем. Голодать гораздо лучше».

■ **Пешие рекорды.** Юлия Высоцкая утро начинает с пробежки и старается много ходить пешком, иногда в день проходит до 35 км — около 40 000 шагов.

■ Леля, Юлечка и японец.

В детстве у нее было несколько семейных прозвищ. Мама называла Юлию Лелей, бабушка величала Юлечкой. Оригинальнее всех был дедушка, называвший внучку Казачком, Японцем или Китайцем в зависимости от поведения внучки.

■ **Самогон не спасает.** Как признается сама Высоцкая, самогон она пробовала всего однажды — для того чтобы согреться

и не заболеть, после того как упала в прорубь на съемках фильма «Пойти и не вернуться». Но такой прием самолечения



Досье

Юлия Александровна Высоцкая родилась 19 августа 1973 года в Новочеркасске (Ростовская обл.). Заслуженная артистка РФ. Автор и ведущая множества кулинарных программ. Одним из первых крупных фильмов с участием начинающей актрисы стал «Дом дураков», снятый Андреем Кончаловским, который незадолго до этого сделал ей предложение руки и сердца. Актриса и сегодня продолжает сниматься в его фильмах. Скоро на экраны выйдет исторический фильм «Дорогие товарищи», в котором актриса сыграла главную роль.

(режиссер и супруг Юлии Высоцкой Андрей Кончаловский. — «МВ») сразу начал расспрашивать меня о подробностях. Разговор плавно перетек на кухню, где мы просто не могли что-нибудь не съесть. Такие ночные разговоры и перекусы бесценны. Поэтому я не жалею, когда ем по ночам.

Секрет от шефа

Любой шеф-повар скажет, что самая удобная кухня — это та, длина которой максимум полторы вытянутые руки, тогда организация труда будет разумной, а все сковородки — доступными. Это очень важная составляющая процесса приготовления еды. Также я абсолютно убеждена, что на кухне, как в армии, в первую очередь должна быть чистота. Так меня учили бабушка и мама, они оказались совершенно правы. Когда я попала в Европе на профессиональную кухню,

то убедилась, что это важнейший компонент гастрономического процесса. Там никто не закрывает ресторан на ночь, пока все не вымыто и не блестит.

Сплошное удовольствие

Я люблю свою работу и живу, пока могу делать то, что нравится. Мне в этом повезло. В последние годы я очень мало отдыхаю, но счастлива, когда вижу конечный результат. Например, книгу, которую можно подержать в руках, или аплодисменты зрителей, которые не осознаны никогда. Эта энергия питает и ведет дальше. Удовольствие — делать то, что хочешь, и относиться к этому, как к большому счастью. Если на работе, как на работе, то надо что-то в жизни менять.

Дружба, равенство, феминизм

Не хочу быть равной с мужчинами. Я хочу, чтобы они знали: мы лучше, нам тяжелее и сложнее. Как сказал один профессор, «если женский организм — космический корабль, то мужской — велосипед». И я с ним согласна. А вот что касается дружбы, то ее не бывает женской или мужской. Она бывает только человеческой. Я за своих встану стеной. Может быть, в глубине души или потом наедине скажу, что не согласна. Но если это в публичном пространстве, буду отстаивать даже ошибочную точку зрения близкого человека. Это не обязательно подруга, мой муж тоже друг, как и мои дети. Мир такой большой и чужой. Свои нуждаются в том, чтобы их поддерживали близкие.

Беседу вела
Марина Первухина
vecher@vm.ru

также, что этому ее научил супруг Андрей Кончаловский.

Мысли в массы.

Юлия не только успешная актриса и телеведущая, но и автор почти трех десятков кулинарных книг, в которых делится с читателями своим опытом и советами.

■ **Детства вкус.** Несмотря на то что Юлия может готовить самые изысканные блюда, до сих пор утверждает, что любимое блюдо из детства — глущки.

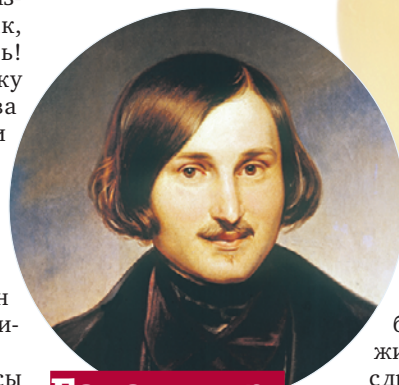
Квас по-гоголевски

Великий писатель был отменным кулинаром

■ **Непревзойденный мистик и сладко-ежка Николай Гоголь обожал вкусно покушать. Он и сам был не прочь поколдовать у плиты.**

Во многих произведениях Гоголя живо и со знанием дела описаны разнообразные вкусы — да так, что пальчики оближешь! Взять хотя бы «кулебяку с вязигу» для Чичикова («Мертвые души») или суп «в кастрюльке прямо из Парижа» в мечтах Хлестакова («Ревизор»). А может, дыни, которые смаковал Иван Иванович («Как поспорили Иван Иванович с Иваном Никифоровичем»). Гастрономические вкусы и наклонности Гоголя сформировала родная для него украинская кухня. Любовь к ней писатель перенес в свои знаменитые литературные произведения. Вспомните только колоритный персонаж Пацюка из повести «Ночь перед Рождеством» и то, как ему в рот залетали вареники. Глав-

ный секрет гоголевских вареников — тесто. Его обязательно надо делать на простокваше (кислом молоке) и не гасить соду, тогда оно получается нежным и воздушным. Он и сам любил постоять над кипящими кастрюлями.



Гоголь мастерски умел сочетать сложные ингредиенты



ми. Переехав в Петербург и тоскуя о мирном быте провинциальной жизни, Гоголь частенько с друзьями устраивал украинские обеды, где лично готовил любимые блюда. «Вздохмаченный чуб, пестрый галстук вокруг шеи и фартук на животе — среди своих друзей он выглядел петухом, который хорохорится на пороге своей кухни», — говорил о нем его друг, французский писатель Анри Труайя.

Особую слабость Николай Васильевич питал к солнечной кухне Италии. Сам учился готовить пасту, добавляя к макаронам сливочное масло и тертый пармезан. А еще великий писатель был неисправимым сладкоежкой, постоянно ел конфеты, медовые пряники и сушки. А одним из его любимых напитков был грушевый квас, который Николай Васильевич готовил по собственному рецепту из моченых фруктов.

Вкусные рассказы

Эксперт Похлебкин

■ **Вильям Похлебкин — человек-легенда в отечественной кулинарии. Его знали и любили домохозяйки и дипломаты. Правда многие ошибочно думали, что его фамилия — псевдоним.**

Писатель, историк и публицист удивлял своих современников. Однако его одежда не блистала роскошью, а на столе не стояли изысканные блюда. В его квартире были только книги. Библиотека насчитывала

около 50 тысяч томов, в том числе и о мировой кулинарии. На протяжении десятилетий Вильям Васильевич раскрывал людям секреты гастрономии. Благодаря его многолетним исследованиям и публикациям перестала быть тайной история русской водки. При этом он не просто раскапывал старинные рецепты, он по ним готовил и вкусно об этом рассказывал. Однажды советское правительство обратилось к Похлебкину за рекомендациями по питанию космонавтов. Он посоветовал разнообразить их рацион национальными блюдами, а также предложил особый состав купажа чая и подробно разъяснил метод его заварки и хранения в термосах. Чай включили в космический рацион, и, к огромному удивлению, он превратился в настоящий допинг, придающий душевных сил.



Подготовила **Марина Первухина** vecher@vm.ru

Для любимых

Анна-искусница

■ **Оперная певица Анна Нетребко любит баловать семью сытными блюдами.**

Оперная дива обожает готовить и постоянно рассказывает о блюдах на страничке в социальной сети. Звезда раскрыла поклонникам секреты приготовления азербайджанского плова: изюминкой этого кушанья является свежая зелень, которую дива добавляет от души. Нетребко советует делать плов обязательно с бараниной, а пикантный вкус придаст свежая черемша. Еще одно из фирменных блюд Анны — филе индейки, маринованное в сливочно-винном соусе с тмином. Его лучше запекать в духовке не более 30 минут, так оно сохранит сочность.



Thomas Bartilla/ZUMA/ТАСС



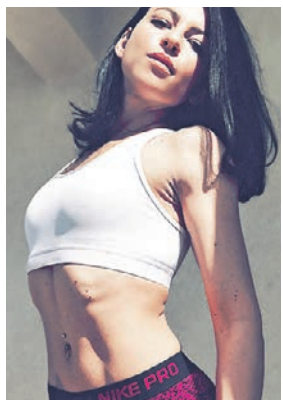
Юлии не помог — она все равно заболела.

Женщина за рулем.

В одном своем интервью Высоцкая похвасталась, что умеет очень хорошо парковаться. Призналась

Фитнес по средам

Кто быстрее сдуется



Полина Гвоздева
polina_gvozdeva

Меня зовут Полина, и я худею, обжираясь на ночь! Я не хожу в фитнес-зал на работу, я хожу в фитнес-зал после работы. Всем хочется жрать и не толстеть. Но как? Если бы способ был, все люди выглядели бы как античные боги. Хакнуть систему никому еще не удалось, поэтому придется выкручиваться. Буду рассказывать, как это делаю я. Хочу сразу предупредить, что этот путь отнюдь не устан розами...



Перерыв в тренировках — это не так уж плохо. Иногда полезно взять небольшой тайм-аут, дать мышцам, суставам, связкам и центральной нервной системе восстановиться...

Так я думала месяц назад, когда мой спортзал закрылся на карантин. Но организм уже отдохнул, а зал по-прежнему на замке. Тайм-аут определенно затянулся.

Исследования говорят о том, что у тех, кто давно и регулярно тренируется, снижение силовых показателей и выносливости начинается на четвертой неделе безделья. Неофиты сдуваются гораздо быстрее опытных атлетов: если человек недавно начал свою спортивную карьеру, два месяца тренировался, а потом два месяца давил диван, то он закономерно окажется в той же точке, откуда начинал. Впрочем, достижения новичка вряд ли были грандиозными, так что горевать особо не о чем: при возобновлении тренировок он быстро наверстает упущенное.

А вот те, кто регулярно тренируется (годами!), за пару месяцев без спорта все свои достижения не растеряют — чем больше стаж тренировок, тем меньше будет скорость регресса. Плюс благодаря мышечной памяти, вернувшись к физическим нагрузкам, можно оперативно восстановить прежние показатели.

Пока фитнес-центры закрыты и совершать пробежки можно разве что до мусорного бака, деградировать на максималках совершенно необязательно. Сбалансированное питание без профицита калорий и набирающие популярность домашние тренировки помогут нам остаться на плаву.

Любить поесть — это совершенно нормально. Тех, кто любил еду недостаточно самоотверженно, эволюция давно вычистила. Выжили лучшие — те, у кого страсть к еде в генах. С чем я нас всех и поздравляю.

Большую часть своей истории человечество существовало в условиях недостатка провианта. Плотно пожрать (простите) всегда было эволюционно выгодно было поесть чего-то жирного, калорийного и желательного впрок.

Благодаря усилиям агротехников, генетиков, животноводов еда перестала быть дефицитом. Нет необходимости прилагать физические усилия, чтобы ее добыть. На колбасу давно уже не нужно охотиться. В общем, еды слишком много, и это проблема. Тут должно было быть фото еды, но такие фотографии провоцируют переедание, поэтому ограничимся словами...

Однажды наступает момент, когда, глядя в зеркало, ты понимаешь: пора что-то менять. И не с понедельника, а прямо сейчас. «Вечерка» нашла людей, которые помогут вам заняться физкультурой

Тренировке дома быть

Тина Канделаки
Генеральный продюсер
«Матч ТВ»

— Карантин, если неправильно к нему подойти, может привести к атрофии мозгов и мышц. Так что не валяемся на диване, а приводим себя в порядок! Я тренируюсь каждый день, и мои кубики на прессе уже поглядывают в окно: «Не видать ли там моря?» Давайте не будем ныть и проведем время с пользой! Самоизоляция поможет нам

выглядеть лучше, если мы не будем объедаться и пить, жалуйся на жизнь близким.

Итак, комплекс упражнений на каждый день в домашних условиях:

■ **Бег коньком:** Встаем в исходную позу: ноги на ширине плеч, носки чуть в сторону. Одну ногу отводим чуть назад, чтобы вес был на второй, опорной ноге. Теперь нагибаемся вперед на 45 градусов, все напряжение на опорную ногу. Когда почувствовали давление, начинаем делать прыжки в сторону (как в конькобежном спорте). При прыжке в сторону соединяем колени. Вы должны ощущать внутренние мышцы бедер.

■ **Планка с препятствиями:** Кладем книжки на пол — сколько, решайте сами в зависимости от вашего уровня подготовки. Встаем в планку, руки прямые, чет-

ко расположены на книжках. Выполняем связку: отжимание и поочередное притягивание ноги к противоположной руке. Делайте упражнение не быстро, вдумчиво, чувствуя мышцы всего тела.

■ **Присед «уточкой»:** Исходная позиция: левая нога в сторону и на носочек, вторая нога становится опорной. В таком положении выпрямляем корпус и прямые руки соединяем наверху. Вот в таком положении делаем присед.

Хватит жаловаться, объедаться и надеяться на чудо — кубики на прессе ждут!

Главная задача — вытолкнуть ягодичи. Следите за стопами — они не должны стягиваться друг к другу.

■ **Радость пресса:** Лежим на спине, руки вытянуты перед собой, ноги согнуты под углом 90 градусов, спина прижата в районе поясницы, плечи и голова не касаются пола. Выполняем разгибание ноги, выпрямляя ее в колене и натягивая носок на себя. Противоположная рука должна коснуться стопы той ноги, которая осталась в этом положении согнутой.

Не забывайте про положение рук во время занятий спортом. Именно они создают баланс при координации движений. Так вы можете управлять телом с максимальной отдачей.



Простая фитнес-резинка для спорта дома — лучший помощник для эффективных упражнений. Мышцы получают мощную нагрузку при элементарных движениях.



Упражнения от профи

Из личного архива

Мотивация

Думать о своем организме с любовью

■ **Пять советов от Тины Канделаки, как себя держать в форме.**

1) Заниматься спортом нужно ежедневно — это без вариантов. Все сидим дома, это катастрофа для вашего организма. А его нужно ценить.
2) Обязательно выполняйте упражнения для пресса —

у нас всех в первую очередь растет живот.

3) Нужна хотя бы минимальная растяжка каждый день. Организм будет всегда в тонусе, а мышцы не «забьются».

4) В интернете богатый выбор записанных различными профессионалами видеоза-

ятий. Пользуйтесь ими на здоровье!

5) Обязательно принимайте ванну с содой, чтобы расслабить мышцы.

Подготовила
Алена Прокина
vecher@vm.ru



Shutterstock

■ Спустя всего несколько дней после первых зарегистрированных случаев заражения коронавирусом в России в интернете массово начали появляться предложения по продаже оберегов от заболевания. По утверждениям продавцов, они безоговорочно защитят вас от заразы. «Вечерка» выяснила, как создаются подобные вещи и спасают ли они на самом деле.

Самые распространенные среди множества оберегов, продающихся в сети, — это всевозможные амулеты, браслеты и монетки. Есть в ассортименте даже загадочная бетонная маска. Странно, но большинство продавцов отказались идти на связь и рассказывать о свойствах этих предметов. Но некоторые все же пошли на контакт. Так, Александра Лукина, создательница браслета из лечебных камней, рассказала о его воздействиях.

Взываем к духам и силам природы

Могут ли обереги спасти человечество от вирусов



Надо же!

Первые обереги появились в языческие времена. Люди связывали обычные украшения с силами природы, которые придавали владельцу необыкновенные свойства и защищали от темных сил, болезней и прочих бед.

— В состав оберега входит несколько природных минералов, которые положительно воздействуют на здоровье человека. При его создании использовались камни: лабрадор, агат и тигровый глаз. Последний особенно эффективен — он защищает от болезней, вредных для здоровья привычек, избавляет от депрессии и отражает негативное воздействие других людей, — поделилась создательница оберега. Агат, в свою очередь, дает владельцу энергию и привлекает к нему денежные средства, увеличивает внимание и помогает своему владельцу сосредоточиться.

Нынешнюю ситуацию можно назвать мракобесием. Люди не знают, что им делать, не стремятся в чем-то разобраться. В итоге боятся и прибегают ко всяким оберегам. Всякий раз, когда нарастает стрессовая нагрузка на человека, он обращается к колдунам и магам. А те используют ситуацию в своих корыстных целях.

— Лабрадор усиливает действия двух других камней, а также влияет на улучшение способности красноречия. Он открывает ваши духовные силы, — отметила Александра.

Среди других оберегов можно найти даже живых животных, стоимость которых превышает все возможные рамки.

Например, на онлайн-доске объявлений продавали кошку по кличке Тимон, который якобы способен предсказывать будущее и защищать от коронавируса. Подобный «лот» стоил шесть миллионов рублей. При этом многие сайты блокируют подобные объявления, утверждая,

что продавцы могут оказаться мошенниками. Не повод ли это задуматься?

Самер Мустафа
vecher@vm.ru

Кота, отпугивающего болезнь, выставили на продажу за шесть миллионов

Дом, строительство, ремонт

На правах рекламы

ЗаводЗаборов.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

СПАСЁМ ВАШ ДОМ!
www.spasemvashdom.ru
СВИДЕТЕЛЬСТВО № СД-5002079654-08072010-0241-1

РЕКЛАМА

РЕМОНТ ДЕРЕВЯННЫХ ДОМОВ ОТ ФУНДАМЕНТА ДО КРЫШИ

+ ПЕРЕПЛАНИРОВКА, ДОСТРОЙКА И ПРИСТРОЙКА

АСК «Починки»

25 лет Опыт

(925) 589-77-23, (499) 391-29-58

БЫЛО СТАЛО

БРУСОВОЕ И КАРКАСНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО

Иновация! Утепленный клееный брус

Русская сказка

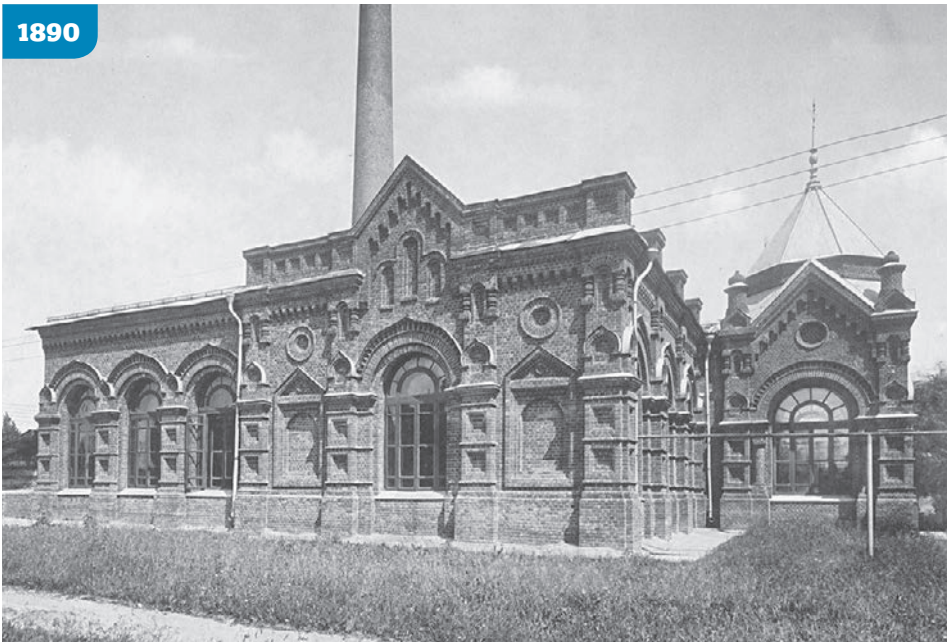
Строим дом с первой попытки - без ошибок!!!

www.superbrus.ru

Телефон рекламной службы **(499) 557-04-04**
доб. 123, 132

Все-таки мы плохо знаем город, в котором живем и работаем. А так хочется во время прогулки блеснуть и рассказать друзьям, приехавшим в гости издалека, про родную улицу и вон тот красный дом, в котором раньше было...

Водопроводная станция, 1



1890



2020



Сергей Шахиджян

Сильно ли изменилась Москва за 20 лет? Кто помнит, какой она была пять или семь десятилетий назад?.. Специальный корреспондент «Вечерки» фотограф Сергей Шахиджян предлагает сравнить архивные и современные снимки столицы.

Сегодня на окраине Москвы можно найти немало почти не тронутых временем исторических зданий — прямо возле МКАД до сих пор стоит и отлично работает уже более 120 лет Мытищинская насосная станция. Использование здания, которому исполнилось больше века, по прямому назначению — это исключительная редкость. Построенное в 1890–1893 годах, оно окружено кирпичной стеной, гуляя вдоль которой можно заметить клейма дореволюционных заводов. И хотя внутрь заходить запреще-

но, в некоторых местах, где забор ниже обычного, можно в полной мере насладиться фабричной архитектурой. Вне охраняемой территории есть несколько не менее живописных зданий, где на крыше выложена дата постройки — 1926 год. Однако стилистически они больше похожи на строения конца XIX века.

— От былого великолепия осталось не так много, — поделился краевед Дмитрий Гурьянов. — Однако несколько зданий остались нетронутыми с позапро-

шлого века. Это строения под скважины и деревянная избушка. Что удивительно, этот сарайчик стоит с 1892 года и оказался неподвластен времени.

Мытищинская насосная станция честно трудилась на пределе сил больше века, качая воду по всей Москве. Так было до 1962 года. Теперь же почтенное здание снабжает водой только Мытищи.

Как добраться: ☺ «Ростокино» → Автобус № 388 → Остановка «Комбинат благоустройства»

Газик на 25-м километре дороги



Олег Фочкин

Журналист и автор нескольких книг о Москве Олег Фочкин обращает внимание на названия столичных улиц и удивляется их истории.

Улица с необычным названием Газопровод расположена между Варшавским шоссе и Дорожной улицей. Название появилось в одноименном поселке, возникшем вблизи платформы Красный Строитель в 1930 году. Улица проходит возле завода «Газстроймаш». В 1960 году, после вхождения поселка в границы города, она сохранила свое название. Ее возникновение связано с индустриализацией этого района Подмосковья — Кирпичным заводом № 22 (о нем «МВ» рассказывала в статье об



О былом напоминают старый дворик, гаражи и огромные лужи

улице Кирпичные Выемки) и образовавшимся рабочим поселком близ станции Остановочный пункт 25 км (ныне Красный Стро-

итель). Улица пролегла мимо карьеров, где добывали глину, к кирпичному заводу. Название она получила в 1930-х годах, когда в растущем поселке стали жить работники Газопро-

водстрой. Ее неофициальное название — Газик. В начале XXI века проложили новый коллектор, расширили дорогу, снесли сталинские дома и построили современные многоэтажки. Только название от прежней застройки так и осталось.



ПРИЗВАНИЕ

Алексей Орлов

Экскурсовод, историк Москвы

Как я стал экскурсоводом

Всегда любил читать книги об истории Москвы. Еще в школе у Сытина я прочитал, что рядом с районом, где я жил, стоял когда-то дом художника Верещагина. А через много лет нашел его точное место. И одни из первых моих экскурсий были по району Нагатино, где я вырос. Здесь почти нет памятников архитектуры, но сколько же событий тут произошло, сколько историй свершилось!

Мне нравятся «истории с географией», это дает совсем другой взгляд на место, где живешь. И мне нравится, когда люди тоже находят другие смыслы в привычных им местах. Этакie призраки прежних или даже вымышленных миров. Поэтому на экскурсиях я часто рассказываю

про места, где происходили события из любимых книг моего однофамильца Владимира Орлова в Останкине. Разве не интересно, где альтист Данилов потерял свой инструмент или где из бутылки Кашинской водки являлась Аптекарю берегиня?

Люблю и истории с экономикой. Через торговлю можно увидеть смысл существования города. Интересно, где в Охотном находилась знаменитая литературная кофейня или куда бегали студенты за квасом и пирогами.

Но даже в самых хоженых местах всегда можно найти запоминающиеся детали и истории. И тогда за поворотом исхоженного переулочка вас ждут новые открытия.



Постоянная ведущая рубрики Алена Прокина уверена: надо чаще смотреть на звезды и прислушиваться к их советам. Пока мы все дружно сидим дома и не знаем, чем себя занять, выясняем с астрологами, какие таланты может развить каждый знак зодиака без лишних усилий.



Овен

Овны не любят заниматься творчеством, которое не приносит ощутимого результата, в том числе и финансовый. Отлично получается реализовывать себя в хореографии. Также получается писать мемуары, рассказы, художественные зарисовки. Правда, потом Овны снова бегут бодро зарабатывать деньги.



Телец

Тельцы рождаются, чтобы создавать прекрасное своими руками. Женщины-Тельцы отлично вяжут, шьют, готовят, занимаются любым декоративно-прикладным искусством. Мужчины также отлично рисуют, разбираются в технике и могут построить дом своими руками.



Близнецы

Близнецы — это воплощение артистизма, коммуникабельности, остроумия. Как раз из них получаются отличные актеры, писатели, музыканты. Причем они так быстро развиваются по всем направлениям, что угнаться за ними невозможно. Жизнь без творчества для Близнецов — рутина.



Рак

Сердце Раков лежит к изобразительным искусствам. Они могут воплощать в картинах, скульптурах фантазии и идеи, которыми горят. Главный же талант Раков — домоводство. Кулинария, вышивание, дизайн интерьера — все это раскрывает их на сто процентов.

Таланту дорога!



Зодиакальные способности к творчеству развиваются легко



Лев

Лев — это сгусток талантов и талантищ. Писать стихи — прекрасно, рисовать — отлично. Еще тут же спеть, станцевать и показать актерский этюд. Все это дается Львам легко. Но главным талантом остается управление — коллективом, семьей и своей жизнью в целом. Поэтому любое хобби Льву по плечу. Даже если к нему не было предрасположенности.



Дева

Девам прекрасно дается рукоделие — они делают все тщательно, вдумчиво, аккуратно. Поэтому часто щеголяют в вещах своего же авторства и удивляют окружающих оригинальными изделиями. Также Девы могут отлично создавать литературные произведения, обстоятельные и глубокие.



Весы

Весы часто увлекаются живописью, фотографией, дизайном. Врожденный вкус и чувство прекрасного, умение искать прекрасное повсюду позволяет им свои таланты вывести на уровень мастерства и зарабатывать этим деньги.



Скорпион

Талант Скорпионов — проникать в суть вещей и не бояться искать ответы на сложные вопросы. В том числе и оккультного характера. Они способны достичь результатов в предсказании будущего и психологии. Также они склонны к необычным техникам живописи, сочинительству музыки и поэзии.



Стрелец

У Стрельцов есть уникальный дар запечатлеть мгновения жизни. Поэтому им легко даются фотография, съемка кино, создание сценариев. В этом они могут реализовать свое видение реальности и показать жизнь с новым, ярким поворотом.



Козерог

Козерогам близко все, что требует немалых усилий для создания. Например, лепка, гончарное мастерство, ювелирное дело. Для них это не рутина, а настоящий кладезь творчества. Также Козероги прирожденные финансисты и любители проводить мастер-классы.



Водолей

Водолеи и творчество неразделимы. Все, что можно освоить и препарировать для создания чего-то нового и необычного, дается им легко. Написать песню, нарисовать картину, сшить платье. Водолеи неудержимы и часто тратят на свои идеи все деньги. Потом идут занимать их у друзей.



Рыбы

Рыбки раскрывают свои таланты постепенно, аккуратно нащупывая почву. Их тонкое ощущение мира помогает создавать уникальные произведения искусства. Благодаря аккуратности и кропотливому подходу удаются сложные произведения. Это и картина, и фотография, и сочинительство всего, что можно.

Дежурный астролог
Надежда Ясная

Частности

Недвижимость

94 м² от 10,9 млн Р

Завидные цены на видовые квартиры

Домашний — МИКРОРАЙОН —

МЕТРО «МАРЬИНО»

280 03 00

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

● Хочешь продать или сдать квартиру? Звони риелтору. Т. 8 (906) 710-71-74

Авто, запчасты, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Ваз, ремонт. Т. 8 (916) 450-27-17

Искусство и коллекционирование

- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, полки. Т. 8 (495) 585-40-56
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

Медицинские услуги

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

Юридические услуги

● **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. 8 (925) 504-54-71

Магия, гадания

Через газету благодарю настоящего чудотворца **ШЕХУРДИНА АНДРЕЯ ВАЛЕРЬЕВИЧА!**

Но многим я обращалась, но реально только Андрей Валерьевич помог. Вернул мужа в семью и избавил его от пагубных привычек, наладил нашу жизнь!

Низкий ему поклон от Поповой Анастасии!

Оставляю контакты этого святого человека:

8 (912) 008-08-00

610007, г. Киров, а/я 611.

На правах рекламы

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

Размещение рекламы

(499) 557-04-04
доб. 132, 158

19 апреля – Пасха, а с понедельника уже можно есть все, в чем мы так долго себе отказывали. Готовим мясное и молочное!

Сила мяса



Валентин Звегинцев
Дежурный по хозяйству

Это только кажется, что мясо вредно, то-то его так все ругают. Но на самом деле все зависит от типа мяса и способа его приготовления. Если вы возьмете кусок жирной свиной и зажарите его на сковороде до хруста, то хорошего в этом будет, конечно, мало. А вот если кусок постного мяска, да потушите, а еще лучше — запечете, то вот от



этого кушанья будет польза великая. Ведь даже ученые и врачи говорят, что мясо — это прекрасный источник и белка, и минеральных веществ, и витаминов. Регулярное употребление мяса в пищу, кстати, помогает укрепить кости, нарастить мышечную массу, сбросить лишний вес.

Более того, все виды мяса богаты витаминами группы В. При этом в белых сортах отмечается более высокий уровень этих биологически активных веществ. Регулярное употребление мяса улучшает память, внимание и мышление!

Сканворд

Составил Олег Васильев / vecher@vm.ru

ХОЗЯИН «РУКОВОДЯЩЕГО КРЕСЛА»								КТО ОБЯЗАН ХРАНИТЬ ТАЙНЫ ПАЦИЕНТОВ?				
ТРУБА, ЧТОБЫ ПИОНЕРОВ СОЗЫВАТЬ		СЕРДЦЕ СЛОВАКИИ	ТРИУМФ СВАХИ					ЛЕДЯНОЙ СТАДИОН	ПЕРСОНАЖ КОЛОДЫ		СМОТРИТЕ ФОТО	
	БОРЬБА С МЯТОЙ ОДЕЖДОЙ		С ЧЕГО ЛЕТО НАЧАЛО БЕРЕТ?						«СЕЛЕДКА РАЗМЕРОМ С ПАЛЕЦ»		ИНДЕЙСКИЕ ПРЕДКИ ПЕРУАНЦЕВ	
			«СЕЛО ПУШКИНСКОГО ВДОХНОВЕНИЯ»								ЗВЕРЬ НА ГЕРБЕ ХАБАРОВСКА	СТОЛП РУССКОГО АНАРХИЗМА
«КРЫЛАТАЯ» ДЕТАЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЛИЦА		СЮРПРИЗ ПОД НОВОГОДНЕЙ ЕЛКОЙ		КАНАТ «СО СТАЛЬНЫМИ ЖИЛАМИ»			ВОБРАЛ В СЕБЯ ДВА РАДИУСА				САМЫЙ СИЛЬНЫЙ АНТИОКСИДАНТ В КРОВИ ЧЕЛОВЕКА	
РОКОВАЯ КРАСОТКА				АКАДЕМИЧЕСКИЙ				СЛЕД ОТ СВАРКИ				
КАКОЙ ТИПАЖ ЛОЖИТСЯ СПАТЬ БЛИЖЕ К УТРУ?		СПОРТ ИЗ БОЕВИКА «БОЙ С ТЕНЬЮ»		КТО ПРИРЕВНОВАЛ ДЕЗДЕМОНУ?		СЛОВА ПЕСНИ	ПРИБАЛТИЙСКАЯ БОГИНЯ СЧАСТЬЯ		ЧТО ВЫРУЧАЕТ ПОДОЗРЕВАЕМОГО?		АВСТРАЛИЙСКИЙ АКТЕР ЭРИК ...	САМЫЙ ДЕЛОВОЙ РАЙОН ЛОНДОНА
САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	МАЛАЯ ГОНЧАЯ						РЕЙСОВЫЙ ...					
				«СКВОЗЬ ДЫМ СИЯЕТ ГОРИЗОНТА ...»							СУДАРЫНЯ ИЗ ПОЛЬШИ	
ЧУШЬ МУЖСКОГО РОДА	УРОЖЕНЕЦ ПАЛЬМЫ						ВЗРЫВЧАТКА ИЗ РОМАНА «АЛМАЗНАЯ КОЛЕСНИЦА»					
ГЛЯНЕЦ НА ОБУВИ				ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР С ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБОМ «АРСЕНАЛ»							ГРУЗИНСКАЯ ПЕВИЦА ... БРЕГВАДЗЕ	

Ответы на сканворд

Каток, Шов, Вагет, Ликопин, Инки, Ваня, Вакуум, Чизбургер, Сити.
 По вертикали: 1. Лезвие, 2. Горн, Сова, Браунистава, Бокс, Подорож, Свадьба, Трос, Текст, Динаметр, Лайма, 3. Сити, Огнетушитель, Автобус, Артур, Кокос, Меленный, Лоск, Туля, Наня, 4. По горизонтально: 1. Босс, Врач, Пляжка, Кипяк, Кипяк, Ионир, Тирп, Нос, Волнино, Ваши, Театр, Альби.

Дневник домохозяйки Чтобы организм сказал «спасибо», давайте знакомиться поближе с проверенными временем рецептами. Пришлите семейный рецепт постного блюда на vecher@vm.ru, и лучшие из них появятся на страницах. И не забывайте взять газету в метро по пути домой!

Черный гамбургер Бутерброд с копченостями Домашняя шаурма



Черная булочка, фарш (любой сорт) 300 г, яйца 1–2 шт., овощи по вкусу, сыр плавильный

Уж если и делать гамбургер в домашних условиях, то непременно черный. Хотя бы потому, что это эффективно. И, кстати, в черной булочке нет ничего вредного и никаких опасных красителей. И еще: домашний бургер наверняка будет не таким вредным, как купленный в ближайшем фастфуде. Котлетку можно приготовить по вашему любимому рецепту, так что она обязательно получится вкусной. Да и овощи тоже подбирайте по своему вкусу. А дальше все просто. Булочку греем и укладываем все составляющие поочередно. Обязательно поливаем соусом, и... приятного аппетита.



Хлеб черный зерновой, копченое мясо, копченые колбасы, овощи

Если уж отрываться, то по полной программе. И тут может возникнуть вопрос: копченое мясо, а уж тем более колбасы — это страшно вредно. Однако и тут ученые не столь однозначны. Во-первых, дым обладает бактерицидным свойством, так что вредные микробы гибнут на раз. А во-вторых, при такой термической обработке сохраняется максимум полезных веществ в мясном продукте. Это ведь не жарка, не тушение с высокими температурами. Более того, копченое мясо легче усваивается организмом.



Тонкий лаваш 1–2 листа, куриное филе 200 г, корейская морковь 100 г, зелень, растительное масло, болгарский перчик

Еще один вариант быстрого и полезного перекуса, который без проблем можно сделать дома. Филе режем на небольшие кусочки и быстро обжариваем на раскаленной сковороде до румяности. Сам лаваш смазываем плавильным или сливочным сыром и укладываем на него овощи. Перчики, огурцы и салат, конечно, надо предварительно мелко нашинковать. Теперь выкладываем мясо, поливаем любимым соусом (в идеале — сливочным с чесночком), сворачиваем лаваш, греем его на сковороде, и готово!

Настоящие герои
Врачи, борющиеся с вирусом, не считают свою работу героической. Но это настоящий подвиг
стр. 3 ▶

Карта добра
Школьники, рабочие, бизнесмены, губернаторы - страна сплотилась в тяжелое время
стр. 4 - 5 ▶

Наша афиша
Музыка и шутки - самое лучшее лекарство!
стр. 8 ▶



ДЕЛО ЧЕСТИ - ОДОЛЕЕМ ВИРУС ВМЕСТЕ!

КОМСОМЛЬСКАЯ ПРАВДА

Специальный выпуск



80 000
волонтеров сегодня помогают в России людям, находящимся на самоизоляции. Всего же в стране более **15 млн** добровольцев.

Волонтеры объяснят, как уйти на налоговые каникулы, и помогут выбрать онлайн-няню



Такую картину сейчас можно увидеть в любом уголке страны.

- Это ваши лекарства и продукты. Будьте дома. Берегите здоровье!

Артем МЕТЕЛЕВ, председатель Ассоциации волонтерских центров

В разгар эпидемии коронавируса в России стартовала акция взаимопомощи #МыВместе. Она объединяет тех, кому нужна помощь, и тех, кто может и хочет ее оказать.

Наша цель - сформировать в обществе культуру добрых дел, говорят организаторы акции - Общероссийский народный фронт, Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» и Ассоциация волонтерских центров. Место встречи волонтеров и тех, кто нуждается в поддержке, - сайт myvmeste2020.rf. О том, как студенты, бизнесмены, медики, дети, адвокаты, спортсмены, кондитеры... развернули производ-

ство добрых дел во всероссийском масштабе, рассказал «КП» Артем Метелев, председатель Ассоциации волонтерских центров.

- Сегодня наша армия волонтеров насчитывает 74 325 человек (данные на 13 апреля. - Ред.). Они без выходных и почти круглосуточно работают в региональных штабах по всей России. Кроме того, с нами сотрудничают 6887 партнеров - это компании, предприятия или физические лица, которые предлагают продукты, товары, медикаменты или разные услуги - развозить волонтеров на своей машине, учить иностранному языку или пению. Мы ни от чего не отказываемся.

Сейчас нам нужны операторы кол-центров - каждый день на горячую линию поступает

десятки тысяч звонков - это очень большая нагрузка. Требуются специалисты в службы психологической и юридической помощи. У нас консультации ведут более 1200 юристов и адвокатов - объясняют, как воспользоваться мерами поддержки, о которых объявило правительство, советуют, как правильно оформить налоговые и кредитные каникулы, оказывают помощь по трудовым вопросам. Около тысячи волонтеров работают непосредственно в больницах. Кстати, у нас более 500 предложений от партнеров организовать дистанционное онлайн-обучение, чтобы люди на вынужденных каникулах не теряли времени даром. Это тоже волонтерство.

#МЫВМЕСТЕ

Продолжение на стр. 3.

Владимир ПУТИН:



- Уверен, что все граждане страны присоединятся к словам сердечной благодарности нашим медицинским работникам. Свой долг в эти дни выполняют и сотрудники других сфер - жизненно важных для страны и общества. Хотел бы также искренне поблагодарить вас - вас всех, без исключения. И, конечно, сказать спасибо волонтерам, добровольцам, неравнодушным людям, всем гражданам, которые осознали, прочувствовали свою личную ответственность в борьбе с эпидемией, строго исполняют рекомендации властей и врачей-специалистов, заботятся о себе, о здоровье родных и близких, о безопасности окружающих...

Из телеобращения к жителям России 2 апреля в связи с распространением коронавирусной инфекции.

Все новости борьбы с коронавирусом на сайте kp.ru



ЦИФРА
КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ПРЕЗИДЕНТ СРЕМИТСЯ СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ СИТУАЦИИ С КОРОНАВИРУСОМ?



По данным ВЦИОМ

Анна ПОПОВА, глава Роспотребнадзора: Россия отбила две атаки вируса

- Вирус тяжелый и передается в капле. Мы знаем, что индекс репродукции этого заболевания таков, что один заболевший способен заразить трех человек. Если это бессимптомное лечение, то один такой человек способен инфицировать еще одного человека. Из этого строятся все математические модели, расчеты. Пока России удастся не «сорваться во взрывной рост» распространения инфекции. С начала года отбиты две атаки коронавируса COVID-19 на страну. Первая - когда очаг, мощный и большой, был в Китае, с которым у нас огромная сухопутная граница и очень интенсивные миграционные связи. Следующий этап был, когда наши сограждане вернулись после коротких праздников в 20-х числах февраля и когда начали массово возвращаться из-за границы домой после выходных дней начала марта. Через все воздушные гавани. На санитарно-карантинном контроле пограничных пунктов пропущено в те дни было рассмотрено 5 333 242 человека. Из них через Москву вернулись примерно пятая часть путешествующих.



**Ринат МАКСЮТОВ,
генеральный директор
Государственного научного центра
вирусологии и биотехнологии «Вектор»:**

Прототипы вакцин уже разработаны

- В настоящее время разработана ИФА-тест-система (система Иммуноферментного анализа - лабораторного метода определения различных вирусов. - Ред.), выявляющая антитела к новому коронавирусу. Она помогает понять, был ли у человека контакт с вирусом, и проводить оценку иммунитета, изучать эффективность разрабатываемых вакцин. Мы рассчитываем, что после 13 апреля проведем первую поставку серии наборов реагентов в региональные лаборатории. Для анализа будет достаточно взять кровь из пальца, и за два часа можно будет получить результат.



В нашем центре разработаны прототипы вакцин, основанные на шести технологических платформах. Сейчас проводятся испытания на лабораторных животных - с целью определения перспективного прототипа вакцины. В срок до 30 апреля.

До 10 мая мы отработаем технологии получения готовой лекарственной формы, получим серию вакцины для доклинических исследований. Предлагаем провести доклинические исследования эффективности и безопасности вакцин в минимальном объеме до 22 июня. И с тремя вакцинами перейти на первую фазу клинических исследований (на 180 добровольцах) 29 июня.



**Александр КОЦ,
военный обозреватель
«Комсомольской правды»**

Первый раз повесть Гайдара «Тимур и его команда» мы читали с одноклассником Ванькой после уроков на чердаке. Мы были, чего греха таить, не самыми послушными. В дневнике по поведению всегда красовалась натянутая тройка. От любой общественной нагрузки мы отлынивали. Но когда закончили книгу, район Эгершельд, что на мысе Шкота во Владивостоке, сдрогнул от нашей инициативности.

В округе не осталось ни одной старушки, которую бы мы не перевели через дорогу. Пусть даже и против ее воли. На поквартирных обходах в поисках макулатуры нас уже узнавали и называли по именам. Пожарные устали нам объяснять, что горящая осенью трава на газоне - нормально. Мы кидались тушить. Нас просто распирало от желания героического - великая сила детской литературы.

Быть героем сегодня просто

В сегодняшнем циничном мире добровольцы - это даже не «тимуровцы». **Инопланетяне!** А может, наоборот - они и есть самые нормальные люди среди общества потребления. И стать таким куда проще, чем кажется. Объявление на обрывке листа в подъезде: «Я живу в квартире N, мой телефон NN. Дорогие пожилые соседи, я всегда готов помочь вам купить продукты, лекарства. Просто звоните. И останьтесь дома».

И это искренне. Ни кампанейщины, ни показухи...

За последние недели в новую российскую героиню стремительно ворвались люди, не сильно обласканные вниманием журналистов в «обычной жизни». Это - медики. И - добровольцы.

Да, спецназ сегодняшнего дня - это не Силы специальных операций и не истребители-бомбардировщики. **Это те, кто записался волонтером** в знаменитую Коммунарку или в любую больницу в российской глубинке.

Кто разносит продуктовые пакеты по старикам.

Кто выгуливает их собак.

И таскает лекарства из аптеки. Кто-то закупает маски и халаты для врачей.

Кто-то привозит им обеды из своего закрытого на карантин ресторана...

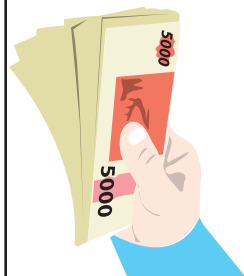
Всех этих людей объединяет одно простое чувство. В русском языке его можно выразить разными словами - сопереживание, равнодушие, сопричастность, сочувствие...

Кто-то, «нагуливая» жир под кожей, строчит с дивана в интернет желчные посты о том, как все вокруг плохо. А кто-то идет и делает этот мир чуть лучше. Хотя бы для отдельно взятого пожилого соседа.

Или больного пациента.

БЫТЬ ГЕРОЕМ сегодня как никогда ПРОСТО. Для этого не нужны ни специальное образование, ни спецподготовка. Только желание помочь. И оставить свой след в этой тяжелой истории. Добрый след.

Государство поддерживает



ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ...

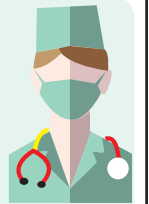
- Автоматически продлевать все социальные пособия и льготы в течение шести месяцев.
- Обеспечить до майских праздников выплаты ветеранам и труженикам тыла в апреле.
- Установить норму выплаты по больничному - в размере одного МРОТ - вне зависимости от стажа.



- Установить каникулы по потребительским и ипотечным кредитам в случае падения доходов более чем на 30%.
- Произвести дополнительные выплаты в 5 тыс. рублей семьям, имеющим право на маткапитал, в апреле, мае и июне.
- Начать выплаты семьям с детьми от 3 до 7 лет в апреле, на месяц раньше срока. На каждого несовершеннолетнего ребенка дополнительно будут выплачивать по 3 тыс. рублей.
- Выплачивать пособие по безработице в апреле, мае и июне россиянам, оставшимся без источника заработка после 1 марта 2020 года, по максимальной планке - 12 тыс. 130 руб. Оформление пособия должно проходить очень просто и быстро - в электронном виде.

...МЕДИКАМ

**БОЛЕЕ 10 МЛРД
РУБЛЕЙ НАПРАВЛЕНО
НА СТИМУЛИРУЮЩИЕ
ВЫПЛАТЫ ВРАЧАМ**



С апреля на три месяца регионам будет установлена федеральная выплата:

- 80 тыс. рублей в месяц - для врачей
- 50 тыс. рублей в месяц - для фельдшеров и медсестер
- 25 тыс. рублей в месяц - для младшего медперсонала

**Также надбавки
выделят
бригадам
скорой
помощи.**



Медики и добровольцы - в прямом эфире Радио «КП»

Волонтеры помогут...

Продолжение. Начало на стр. 1.

- Чему хотят учиться люди на самоизоляции?

- Есть курсы ведения предпринимательства, приготовления пищи, изучения иностранного языка... Даже онлайн-няни. Очень востребовано! Такую няню выводят на экран телевизора, и она общается с ребенком, дает возможность родителям перевести дух. Популярны онлайн-поздравления детей с днем рождения или другими праздниками. Все сидят по домам, нельзя позвать гостей, а тут тебя поздравляют аниматоры в костюмах мультяшных персонажей. Дети пищат от восторга.

- Есть среднестатистический портрет волонтера - кто он?

- Мы привыкли, что добровольцы это, как правило, девушки 22 - 24 лет. Молодежи по-прежнему много, но подтянулись люди старше 30, и среди них много мужчин. Паралимпийский чемпион Сергей Бурлаков будет проводить на сайте мотивирующий семинар. А 9-летняя девочка Василина читает сказки по видео WhatsApp. У нее много поклонников и у нас в стране, и за рубежом.

- Из каких сфер бизнеса к вам чаще стучатся с предложениями помочь?

- Их много. Например, компания, которая занимается поставкой органических продуктов, отгрузила 300 килограммов фруктов для врачей московских клиник. Благодаря помощи кондитерских предприятий мы отвезем в четыре московские

больницы около тонны разных вкусняшек. Производители бутилированной воды доставят 5 тысяч литров. Известный отечественный банк закупил 500 тысяч медицинских масок для волонтеров. Одна уважаемая финансовая группа дала на благотворительность 1 миллиард рублей, на эту сумму будет закуплено 1,5 миллиона продуктовых наборов для нуждающихся. Этот список можно продолжать очень долго. У нас в стране оказалось очень много неравнодушных людей. Кстати, всего за две недели работы нашей горячей линии, созданной для оказания помощи, сюда, наоборот, звонили с предложениями помощи. Позвонили 7542 человека. А еще почти 70 тысяч изъявили желание стать волонтерами.

ЦИФРА

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, РОССИЙСКИЕ ВЛАСТИ ПРИНИМАЮТ ДОСТАТОЧНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА В РОССИИ?

61%

Достаточные

26%

Недостаточные

6%

Избыточные

7%

Затруднились ответить

По данным ВЦИОМа.



78-летний певец выписался из больницы в Коммунарке.

Лев ЛЕЩЕНКО:

Слушайте врачей!

Лев Валерьянович вместе с супругой выписались из стационара в Коммунарке - последний анализ на коронавирус был отрицательным, а двустороннюю пневмонию артист будет долечивать дома. В своем Инстаграме он поблагодарил врачей и разместил прощальную фотографию.

«Выражаем благодарность всему коллективу медиков больницы. Спасибо за наше лечение. Слушайте врачей, наша медицинская школа - одна из самых основательных, соблюдайте карантин. Мы с Ириной выписываемся. Еще раз спасибо всем за поддержку. Всем здоровья - берегите его, оно у нас единственное.

Ваш Лев Лещенко».

Артист рассказал, что врачи находились за стеклом, происходил постоянный контроль всех параметров организма. Подключали аппараты, делали капельницы.



МЕСТО ПОДВИГУ

Врачи, борющиеся с вирусом, не считают свою работу героической. Это единственное, в чем они не правы.

БУРЯТИЯ

116 медиков местной инфекционной больницы переехали в подвал больницы - здесь спасают людей, здесь и живут неделями.

**Заместитель главного врача
Татьяна СЫМБЕЛОВА:**



- Сегодня мои одноклассники собрали деньги и доставили фрукты, конфеты, соки и кофе. Это благодарность коллективу, ведущему с 26 марта борьбу с коронавирусом. Больше 100 человек: врачи, медсестры, санитарки, уборщицы, хозслужба, пищеблок остались на работе жить и работать. 95% - молодые женщины, мамы, которые оставили детей мужьям и родителям. Они сейчас в зоне особого риска.

КАЗАНЬ

Две недели она жила на работе - привезли восемь жителей Татарстана, эвакуированных с лайнера Diamond Princess, на котором была зафиксирована вспышка коронавируса. Три врача прошли карантин вместе с пациентами - находились в больнице круглосуточно.

Дина СЕМЕНОВА, заведующая отделением Республиканской клинической инфекционной больницы:



- Мы не знали, в каком состоянии к нам придут люди, но в голове был план действий на случай, если что-то пойдет не так. Медики жили в чистой зоне для персонала, палаты больных располагались за стеклом. Для больницы это первый опыт. К счастью, среди эвакуированных пассажиров не было тяжелых. Но работы все равно хватало. У меня рабочий день длился бесконечно. Младшей дочери каждый вечер объясняла, что людям необходима помощь.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

- Сейчас нет «я» - только «мы». Поэтому как меня зовут, где несю вахту - не важно. Таких, как я, тысячи по всей стране. И трудности одни: долго привыкали к защитным костюмам и маскам, отвыкали от ненормированности рабочего дня. Забыли про разделение обязанностей. У нас нет своих и чужих пациентов. Нас редко видят жены и дети, а некоторые даже побаиваются, когда на несколько часов приходим домой. В свободные минуты созваниваюсь с коллегами. Каждому медику сейчас трудно. Потому что работа мобилизованных на борьбу с вирусами легла на остальных - ОРВИ, травмы и прочие болезни никто не отменял. Нет, подвигом свою работу не считаю. Подвиг - это из-под перекрестного огня с поля боя выносить. А у нас... Просто врачебный долг. Нас к этому готовили.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС КОРОНАВИРУС

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

6 ПРИЗНАКОВ ЗАРАЖЕНИЯ НОВОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Чихание, кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)

Одышка

Ощущение тяжести в грудной клетке

Диарея, тошнота, рвота

Повышение температуры, озноб

Боль в мышцах

Дмитрий ПОЛУХИН/Комсомольская правда

Студентка, переболевшая коронавирусом:

Лечиться совсем не страшно

Каково это - переболеть коронавирусом? У некоторых болезнь протекает бессимптомно. Как у пациентки, заразившейся в Париже.



Нина Давыденкова (на фото) учится в Сорбонне на мастера права. 15 марта прилетела из Парижа в Москву. Чувствовала недомогание и ноющую боль в пояснице. Самоизолировалась. Но к 19-му числу температура поднялась до 37,5 градуса, слабость усилилась, пропали чувства вкуса и обоняния. На всякий случай вызвала скорую.

- Состояние напоминало обычную ОРВИ. Но так как я прибыла из Франции, предложили поехать в больницу в Коммунарку.

Уже в приемном покое к пациентке подошли человек 15 специалистов. За два часа взяли множество анализов, провели компьютерную томографию легких. КТ показала двустороннюю пневмонию. Пациентку разместили в палате.

Пришел результат теста на COVID-19 - положительный. Распорядок в больнице строгий: пациенты должны находиться в своих палатах и не имеют права выходить в коридор. Все вопросы решаются через дежурную медсестру. Вызывать ее можно по любому поводу.

Работать больница начинает с шести утра: пациенты еще спят (всегда в масках), а у них уже берут кровь из вены, тест на вирус, проверяют температуру. Все суперстерильно, весь персонал в защитных костюмах и масках. Ощущение, что ты попал в какой-то фильм.

- Больница полностью обеспечивает пациентов сбалансированным 5-разовым питанием, лекарствами и лечением. Ни за что платить не надо даже иностранцам, - говорит Нина.

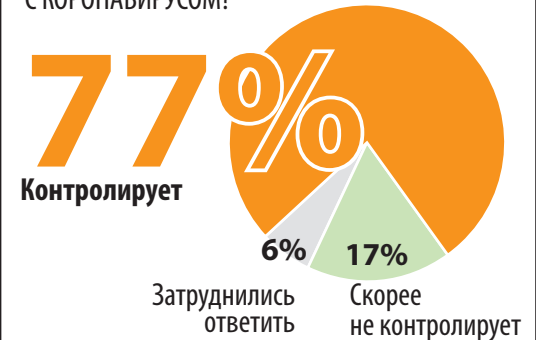
Сейчас Нина Давыденкова дома. - Больница в Коммунарке - космический корабль, - вспоминает она. - Условия потрясающие! Впечатлил профессионализм сотрудников. Спасибо им!

Как предохраниться от инфекции - на сайте kp.ru



ЦИФРА

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ПРЕЗИДЕНТ КОНТРОЛИРУЕТ СИТУАЦИЮ В СТРАНЕ В СВЯЗИ С КОРОНАВИРУСОМ?



По данным ВЦИОМа.

В мирное время мы традиционно недолюбливаем богатых, чиновников, «офисных хомячков»... Зря недолюбливаем: вон они - развозят обеды, предоставляют автомобили, жертвуют кровными.

БИЗНЕС ПОМОГАЕТ

- «Газпром нефть» и «Татнефть» заправят автомобили волонтеров. Поскольку особенно важна помощь автоволонтеров в удаленных районах, бесплатное топливо решит не только вопрос по оперативной доставке необходимого нуждающимся, но и позволит помочь пожилым людям безопасно добраться до медицинских учреждений. Нефтяные компании окажут поддержку Всероссийскому общественному движению «Волонтеры-Медики», Ассоциации волонтерских центров и ОНФ, участвующих в акции взаимопомощи #МыВместе.
- **Сбербанк** отправил в регионы 700 тысяч защитных масок для во-

Мы долго искали национальную идею. Без нее, мол, нет гражданского общества и народа на свершения не поднимать. Оказалось, не надо искать - идея эта у нас где-то в подсознании, в ДНК. Нужен только повод - и мы опять едины: хоть в горе, хоть в радости. Коронавирус придет, но вот это ощущение единства пусть останется навсегда.

лонтерских штабов, оказывающих помощь пожилым и маломобильным гражданам. Еще 50 тысяч одноразовых перчаток будут направлены в ближайшее время.

- **А1»,** входящая в «Альфа-Групп», передает годовую прибыль на борьбу с коронавирусом. Так акционеры «Альфа-Групп» Михаил Фридман, Герман Хан и Алексей Кузьмичев решили не только помочь государству, но и собственным примером вдохновить других бизнесменов отдавать деньги на социальные нужды.
- Каршеринговая компания «Делимобиль» предложила волонтерам бесплатно пользоваться их машинами во время доставки продуктов и лекарств москвичам.

ПОЛКА ДОБРА

С 9 апреля в рамках акции **#МыВместе** «Полки добра» открылись в 472 магазинах в 47 регионах страны. «Полки добра» появляются как в небольших частных магазинах, так и в крупных супермаркетах. Покупая в магазине, люди могут пожертвовать дополнительные продукты для полнотельных адресных тех, кому нужна адресная помощь. Сбор идет в пользу длительного хранения макарон, крупы, консервов. Волонтеры собирают их в наборы и доставляют тем, кто особенно остро нуждается в помощи.



ПОБЕДА НАД ВИРУСОМ ЗАВИСИТ ОТ КАЖДОГО!

#МЫВМЕСТЕ



БИЗНЕСМЕН

Дмитрий Кудрявцев (Симферополь). Бизнесмен каждый день развозит обеды врачам. В режиме всеобщей самоизоляции всем кафе и ресторанам предписали закрыться и работать только на доставку. Так почему бы не организовать доставку тем, кто работает круглые сутки, помогая людям? Сторонников у акции становится все больше. Кто-то помогает с транспортом, кто-то привозит продукты, кто-то - перечисляет деньги. Владелец кафе Елена Роменская с помощниками готовит более сотни горячих обедов.



лтерских штабов, оказывающих помощь пожилым и маломобильным гражданам. Еще 50 тысяч одноразовых перчаток будут направлены в ближайшее время.

- **Владимир Потанин** пожертвовал 1 млрд рублей на поддержку некоммерческих организаций, чтобы помочь им пережить сложный период.
- Выделенные **Геннадием Тимченко** 1,3 млрд рублей пойдут на закупку аппаратов ИВЛ, другого необходимого медицинского оборудования и самых расходуемых медицинских средств, в том числе масок, перчаток и антисептиков. «Болга Груп» обеспечивает защитными

средствами сотрудников своих предприятий в разных регионах.

- «А1», входящая в «Альфа-Групп», передает годовую прибыль на борьбу с коронавирусом. Так акционеры «Альфа-Групп» Михаил Фридман, Герман Хан и Алексей Кузьмичев решили не только помочь государству, но и собственным примером вдохновить других бизнесменов отдавать деньги на социальные нужды.
- Каршеринговая компания «Делимобиль» предложила волонтерам бесплатно пользоваться их машинами во время доставки продуктов и лекарств москвичам.



ГРАНДИОЗНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ МАРАФОН «МЫ ВМЕСТЕ»

Зал Большого театра пуст, но зрителей - миллионы

В пустом зале Большого театра прошел грандиозный концерт «Мы Вместе» с участием **Юрия Башмета, Сергея Гармаша, Владимира Машкова, Михаила Боярского, Евгения Миронова, Константина Райкина, Сергея Полунина, Светланы Захаровой, Тамары Гвердцители** и многих других артистов. Грандиозно на всю страну вел телеканал «Россия 1». Это была акция благодарности российским врачам, спасающим жизнь и здоровье пациентам с диагнозом COVID-19; волонтерам, заботящимся о людях из группы риска и вообще всем, кто в эти дни рискует здоровьем, выполняя гражданский и профессиональный долг. Все участники концерта перед его началом прошли тестирование на коронавирус.

Подробнее на стр. 8.



ШКОЛЬНИЦА

Василина Воробьева (Тульская область). Девятилетняя Василина Воробьева предложила помощь на сайт мывместе2020.рф. «Я очень выразительно читаю книги, - написала она. - Если ваши дети скучают на карантине, могу прочитать им... Буду рада даже просто поговорить с ними и развлечь».

ПЕНСИОНЕР

Николай Стариков (Чебоксары): - В детстве читал книгу про тимуровцев. Думал ли, что на старости лет их вживую увижу. Я и в «мирное» время со своего пятого этажа еле спускался, а сейчас и подвздо. Думал, продержусь до 30-го. А они сами мне позвонили! Потому еще из магазина переживавшая, так вот, еще хлеба покупать. Обещали и

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Темур Мелибоев (Ямало-Ненецкий автономный округ). Во время обязательной самоизоляции Темур начал развозить по домам многодетных семей и пожилых людей хлеб собственного производства.



БАЙКЕРЫ

Николай Просвирин, Сергей Копылов и Ирина Вековищева (Иркутск).

5 апреля в волонтерский штаб с утра приехали байкеры Николай Просвирин, Сергей Копылов и Ирина Вековищева. В обычной жизни Сергей работает в лизинговой компании, Николай - администратор в автосервисе, Ирина работает на радио МСМ.

Николай Просвирин зарегистрировался волонтером заранее, и с 3 апреля стал выполнять заявки по доставке продуктов и лекарств пожилым людям, обратившимся на горячую линию ОНФ. Сергей и Ирина приобретают и передают продукты и лекарства пенсионерам Иркутска.





ВОЛОНТЕР

Дмитрий Варанкин (Пермь).

Недавно в штаб привезли необычные подарки - от ребят из детского дома. Они вместе с членами Совета выпускников детских домов Пермского края, который возглавляет ведущий артист Театра Альберт Макаров, испекли большую квадратную пиццу, сшили и красиво разрисовали многообразие маски для волонтеров. А также нарисовали большой плакат: «Твори добро!», подчеркивая всю важность волонтерской работы.

ДЕПУТАТЫ

Сергей Боярский (Санкт-Петербург).

В Санкт-Петербурге депутат Госдумы Сергей Боярский вместе с коллегами - депутатами Выборгского района стали волонтерами, закупая продукты, бытовую химию и прочие товары первой необходимости и передают их ветеранам и малообеспеченным семьям.

ПРОГРАММИСТ

Илья Суслов (Нижегородская область).
Волонтер-программист Илья Суслов развозил продукты. По одному из адресов многодетная мама просила помочь настроить компьютеры для дистанционного обучения детей. Приехал, сделал.

СПОРТСМЕНЫ

Дагестанские спортсмены бойцовского клуба Universal Fighters во главе с тренером Эльдаром Адильмовым помогают волонтерам в доставке продуктов, лекарств и товаров первой необходимости пожилым и маломобильным гражданам.

ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ

Депутаты Законодательного собрания Ростовской области передают продуктовые наборы региональной организации инвалидов. **Депутаты Владимирской областной думы** («Единая Россия») организовали сбор средств и перечислили свои зарплаты для покупки медикаментов для пациентов с коронавирусом инфекцией. Они прошли проверку и были допущены в качестве младшего медицинского персонала. **Депутаты Законодательного собрания Ростовской области** передают продуктовые наборы региональной организации инвалидов. **Депутаты Владимирской областной думы** («Единая Россия») организовали сбор средств и перечислили свои зарплаты для покупки медикаментов для пациентов с коронавирусом инфекцией. Они прошли проверку и были допущены в качестве младшего медицинского персонала.

ли - уточняли, какой сорт хлеба после карантина приходить. Спасибо, ребята.

ГУБЕРНАТОРЫ

Главы регионов **Дмитрий Азаров** (Самарская область), **Рустам Минниханов** (Татарстан), **Дмитрий Артюхов** (ЯНАО), **Александр Усс** (Красноярский край) и другие оказывают поддержку пенсионерам и тем, кто в силу обстоятельств оказался в непростой жизненной ситуации: без работы, без гарантированного дохода. А также помогают волонтерам обрабатывать заявки людей (обеспечивают их транспортом, бесплатными наборами продуктов). А Глеб Никитин (Нижегородская область) принял решение сразу после приостановки деятельности организации общепита оплачивать ресторанное питание врачей и медработников, задействованных в борьбе с коронавирусом. В целом обеспечиваются горячей едой 750 человек. В Нижегородской области также решили предпринять, которые не могут работать, субсидировать коммунальные платежи на период режима повышенной готовности и частично - расходы на выплату зарплат. Также здесь запланировано выплачивать МРОТ с учетом НДФЛ и компенсировать 50% суммы страховых взносов на обязательное пенсионное страхование, социальное и обязательное медицинское страхование на работника в зависимости от режима налогообложения работодателя.

ЧЕМПИОН

Александр Бояров (Брянск).

К волонтерам 5-кратный соединился чемпион мира по стритлифтингу. За один день он развез продукты по 11 адресам. Реальная помощь местному волонтерскому штабу - только за 10 апреля здесь приняли 586 заявок от пенсионеров, находящихся в самоизоляции.



ПРОКУРОР

Дмитрий Демешин, заместитель генерального прокурора РФ.

Поработал волонтером в штабе #МыВместе в Хабаровске. Вместе с другими волонтерами помог нуждающимся пенсионерам - жителям Хабаровского края, доставил бесплатную продовольственную помощь ветеранам боевых действий и ветеранам Великой Отечественной.



ШКОЛЬНИК

Марк Василек (Самара).

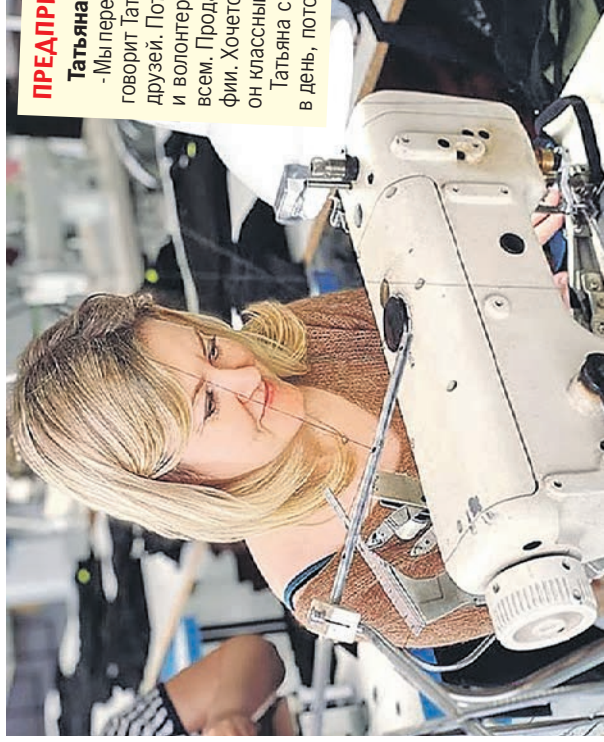
Семилетний Марк разбил свою копилку: «Копил на игрушки, но теперь хочу отдать их на борьбу с коронавирусом, потому что это плохо: люди болеют, кто-то умирает, я не могу встречаться с друзьями».



ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Татьяна Федорова (Крым).

Мы перестроили наше предприятие на пошив масок, - говорит Татьяна. - Сначала сшили для родственников и друзей. Потом - друзьям друзей и так далее. Звонили волонтеры, и врачи, и фармацевты. Мы помогли всем. Продавать маски противоречит нашей философии. Хочется, чтобы твой товар покупали потому, что он классный, а не потому, что без него не обойтись. Татьяна с сотрудниками шили по 200 - 300 масок в день, потом перестали их считать.



ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Вадим Бредний (Бурятия).

Вадим заказал для родного Улан-Удэ 120 тысяч масок. Владелец сети супермаркетов сам заразился коронавирусом, поэтому помогал землякам прямо с больницы койки. В той же больнице лежали его жена и трое детей.



ПЕНСИОНЕРКА

Эмма Яковлевна (Саратов).

Пожаловалась волонтерам, что у нее сломалось радио. Попросила купить новый, когда покупает пенсией. Приемник ей подарили.



ВАСЯ ЛОЖКИН.
Картина маслом.

НЕ ОСТАЛИСЬ В СТОРОНЕ

«Яндекс» и **«Ситимобил»** создают таксопарк размером около 1 тыс. автомобилей, водители которых будут бесплатно перевозить врачей, лекарства и тесты на коронавирус. На оплату поездок агрегаторы выделяют 250 млн руб. Участвовать в инициативе компаний водители смогут по собственной воле. Все автомобили будут проходить дезинфекцию, а их

владельцы - медицинское обследование.

Астраханский гастростром «Михайловский» ежедневно будет подвозить бесплатные горячие обеды и ужины для медработников, которые трудятся в одном из госпиталей области.

Кубанский союз молодежи организовал доставку продуктов ветеранам (Краснодарский край).

вой розничной компании X5 Retail Group.

• Центр развития перспективных технологий (акционеры - **«Ростех»** и **USM**), основателем которого является миллиардер Усманов, приняли решение направить 2 миллиарда рублей на нужды оперативного штаба по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации.

Это твой шанс

Сегодня главное - не остаться в самоизоляции навсегда. Эпидемия закончится. И тогда мы узнаем, кто с умом воспользовался появившимся свободным временем, а кто просто балду гонял.

За эти дни многие в игре «Мир танков» преуспели достижения маршала бронетанковых войск Павла Рыбалко. Другие просто сидят на корточках посреди своей комнаты, сплевывая семечки на газету... Яндекс показывает пробку к холодильнику 9 баллов. Сестра домашний телефон оккупировала. Просмотр телевизора - по предварительной записи. Тоска!

Но многие поняли: это шанс. Другого не будет!

Получают новое образование, углубляют старое, зарабатывают на удаленке, поддерживают любую онлайн-движку. Создают базу будущего. И в этом им сегодня помогают все - от поваров, дающих уроки в своих дневниках, до министерств, создающих всероссийские обучающие сайты.

Халаяные знания, ребята, налетайте!

А что, лучше плотно сидеть на пятой точке и ныть о скуке, одиночестве.

Что дальше? К гадалке не ходи. Скоро те, кто смекнул, обростут связями, накопят знания и подготовятся к взрослой жизни. Другие же выйдут из квартир с оплывшими мозгами и телами. А через несколько лет начнут люто ненавидеть всех богатеньких да умненьких, рассказывая, что им в трудные времена просто не повезло.

ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

Хей, друг! Конкурс «Большая перемена» уже стартовал, а ты все еще не зарегистрировался на сайте? Не надо так.

Ноги в руки, ведь конкурс - это не только шанс выиграть крутые призы (денежные, путевки в «Артек», баллы в портфолио для поступления в вузы и не только), но и возможность определиться с будущей профессией.

Алексей КОМИССАРОВ, генеральный директор АНО «Россия - страна возможностей»:

- С каждым днем число желающих попробовать свои силы в новом конкурсе платформы растет. На сегодняшний день число заявок составило 50 135. Больше всего их пришло из Москвы (7976), Московской (5053) и Ленинградской областей (3177).

(По данным на 10 апреля.)

Заработай миллион своим умом



Этапы тестирования закончатся 23 июня.

Потом конкурсантов ждет мотивационное задание и работа с кейсами. С 20 июля по 14 сентября пройдут 18 очных испытаний. Финал - в октябре.

В полуфиналы выйдут 6000 школьников, в финал - 1200, а победят 300 учащихся 8 - 9-х классов и 300 10-классников.



Победители-десятиклассники получат по 1 миллиону рублей,



Учащиеся 8 - 9-х классов - по 200 тысяч.

О том, как можно распорядиться призовыми, и прочих призах - на сайте

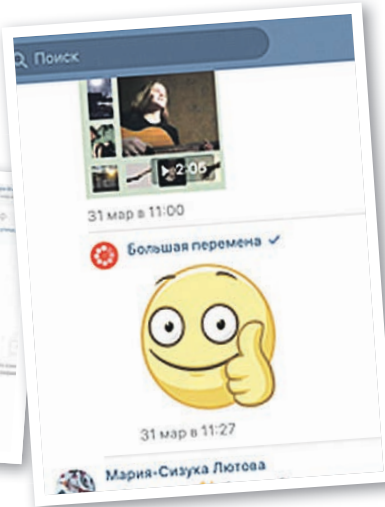
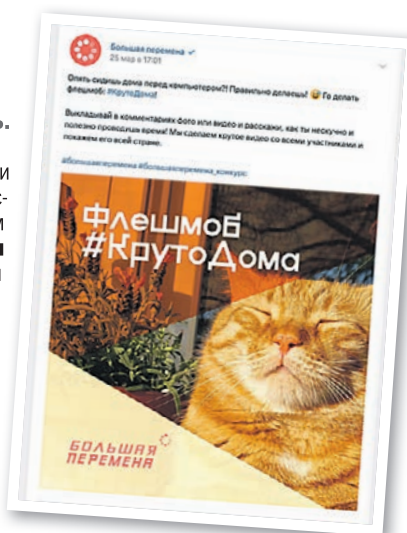
bolshayaperemena.online

Дома круто!

Участники всероссийского конкурса смогут не только сверкнуть талантами и получить практические знания от известных людей, но и заработать.

В День космонавтики - 12 апреля - десятки тысяч российских школьников 8 - 10-х классов отправились в космос под руководством летчика-космонавта, Героя России **Сергея Рязанского**. Во время тематической недели они узнали, как готовятся к полету космонавты, что происходит на МКС, приняли участие в челлендже, посвященных космической теме. Самые активные получают призы - книгу с автографом Сергея Рязанского, домашний планетарий и телескоп. Для этого достаточно было зарегистрироваться в сообществе «Большая перемена» в социальной сети ВКонтакте.

«Большая перемена» - возможность для 14 - 17-летних школьников, сидя на карантине, получить дополнительное образование, развить способности или открыть их в себе, пообщаться с интересными людьми и сверстниками, обзавестись друзьями, получить призы и выиграть неплохие деньги.



#100РецептовГречки

А вы знали, что Гречка - царица круп 🏆👑?)

Уважаемый друг 👋, это блюдо тебя спасёт если вдруг к тебе пришли гости, а в холодильнике, кроме овощей, яйца и гречки ничего нет 🙄, но хочется как-то их удивить 🤩, то приготовь "ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ВУЛКАН 🌋". Обещаю тебе, им понравится не только вкус 😋, но и подача 😊

Екатерина ВЛАДИМИРОВА:

Не ожидала, что чего-то добьюсь

Пятнадцатилетняя школьница из города Унеча Брянской области с первых шагов в проекте поверила в свои силы.

- Все началось с того, что у меня, как и у большинства других ребят, появилось время. До этого - школа, подготовка к экзаменам, друзья... А тут - раз! Посидела недельку на карантине и поняла: надо что-то менять. К чему-то стремиться и саморазвиваться.

Случайно увидела по телевизору репортаж о «Большой перемене». Поняла, что тоже хочу участвовать. Сомневалась страшно. Считала, куда мне! Не ожидала, что чего-то добьюсь в этом проекте, - всегда знала, что есть многие лучше и талантливее меня.



Я занимаюсь волейболом, пою, пять лет училась в музыкальной школе играть на гитаре - на конкурсы ездила, даже в Москву. Сейчас увлеклась народными танцами... Словом, подумала, что все это может пригодиться. Собралась с духом - и зарегистрировалась.

Оказалось, совсем не страшно. Первые маленькие победы вселяют уверенность. Мы с гитарой уже приняли участие в поздравлении пожилых. Очень хочу показать свои способности. Сейчас прохожу тестирования, придумываю варианты своего представления, собираю команду.

РЕБЯТА! (Это я ровесникам.)

«Большая перемена» - отличная возможность проявить себя и получить призы. Встретимся на конкурсе!

ВНИМАНИЕ! Для участия не надо быть отличником и предъявлять пятерки за хорошее поведение. Таланты оцениваются по вашим навыкам, практическим знаниям, образу мышления (нестандартное приветствуется особо). Словом, всему тому, что может пригодиться в современном мире.

Гарантии крутости? Смотри список организаторов и кураторов проекта.

Конкурс стартовал 28 марта.

За это время...

- Ребята приняли участие в акции «**Копилка поздравлений**» - направили поздравления с днем рождения пожилым людям, вынужденным оставаться дома в одиночестве. В первые дни 700 школьников записывали видеоролики, пели песни, сочиняли стихи, писали картины. Словом, делали все, чтобы именинники старшего поколения не чувствовали себя брошенными. Акция вызвала такой резонанс, что ее решено продолжить.

- Учили основам журналистики. Известные работники СМИ рассказывали, как сделать свои блоги популярными. Телеведущий **Эрнест Мацквичюс** провел онлайн-урок, а школьники попробовали себя в качестве интервьюеров, приняв участие в челлендже **#ИнтервьюНаДиване**

- Целую неделю ребята посвятили акции **#Будь здоров!**. Каждый день звезды спорта, шоу-бизнеса и врачи проводили занятия и давали практические советы. С олимпийским чемпионом, чемпионом мира по гребле Юрием Постригаем делали гимнастику **#ЗарядкаЧемпиона**, чтобы поддерживать физическую форму. Фигуристка **Эмма Гаджиева** открыла секреты спортивной подготовки в домашних условиях и запустила челлендж **#АтыЧтоМожешь?**

Председатель Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» **Павел Савчук** рассказал о вирусах и о том, как от них защититься.

Это только начало.

Присоединяйся - скучно не будет!

Где себя проявить

Конкурс проходит по 9 направлениям:

- **новые медиа** («Расскажи о главном!»),
- **искусство и творчество** («Я творю!»),
- **экология** («Сохраняй природу!»),
- **среда обитания** («Меняй мир вокруг!»),
- **здоровый образ жизни** («Будь здоров!»),
- **наука и технологии** («Создавай будущее!»),
- **добро** («Делай добро!»),
- **путешествия и туризм** («Познавай Россию!»),
- **историческая память** («Помни!»).



Иван ДЕДОВ,
главный внештатный
эндокринолог Минздрава
России:

- Сейчас время командной работы. Для власти сегодня характерно самообладание и компетентность. Президент нашел нужную тональность разговора, он обращается к нам, врачам, обращается к волонтерам, обращается к молодежи и ветеранам: только вместе мы можем решить эту действительно очень сложную для страны ситуацию.

Хотел бы сказать, что в борьбе с эпидемией главный игрок - каждый из нас. При условии, что мы будем выполнять правила - дистанция, марлевые повязки и особенно самоизоляция. Если кто-то вырывается ради какого-то соблазна - это брешь уже в наших рядах, в нашей защите. В нее проникают сразу миллиарды этих микробов - это, безусловно, риск новых заболевших, летальных исходов. Такая безответственность опускает и экономику страны. Поэтому надо абсолютно в унисон работать, соблюдать самоизоляцию и те меры, которые уже хорошо оговорены. Не раз в разных аудиториях.



Виктор ФОМИН,
проректор Первого
московского государственного
медицинского университета
имени И. М. Сеченова:

- Нужны ли меры изоляционные, нужно ли социальное дистанцирование?

Да, нужны. Среди тех реанимационных пациентов, которых ведет наша клиника, есть несколько примеров групповой заболеваемости у пожилых пациентов. Причем эти пациенты за короткий отрезок времени продлевают путь от легких симптомов ОРВИ до потребности в искусственной вентиляции легких. Групповая заболеваемость связана именно с пренебрежением мерами самоизоляции: один заболевает и распространяет все на тех, с кем он встречается на различных мероприятиях: и социально ориентированных, и культурных, и творческих. И так далее.

#МЫВМЕСТЕ



Андрей МАЛАХОВ
Помощь
Апатитам

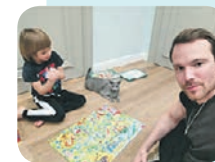
Есть звезды, которые не ноют, а помогают другим. К примеру, телеведущий Андрей Малахов отправил помощь в город Апатиты в Мурманской области. Это родина Малахова. Чтобы помочь землякам в борьбе с эпидемией, Малахов купил и направил в Апатиты две тысячи медицинских масок для местных медработников и две тысячи масок для храма. Кроме того, местная больница получила в подарок от именитого земляка десять кислородных концентраторов (используются для кислородной терапии), стоимость одного стационарного аппарата от 70 тыс. руб. Малахов сейчас работает - ежедневно готовит «Прямые эфиры» на тему коронавируса. Сам телеведущий тест сдал - результат отрицательный.

Звезды не меркнут и в карантине



МАКСИМ ГАЛКИН

На своей странице в Instagramе шоумен провел недельный ностальгический сериал «Советская эстрада о карантине»: «Сидя дома, представил, как бы наши любимые сатирики шутили о нынешней ситуации в советские времена».



АЛЕКСЕЙ ЧАДОВ

Артист выставил красноречивую фотографию с сыном ВКонтакте с подписью: «Нам есть чем заняться. А вам?»

Вместе с тем Алексеем не бросает тренировки и все еще может подтянуться 17 раз.



ЧУЛПАН ХАМАТОВА

«Мы приняли решение оставаться дома и не перегружать наших врачей», - пишет актриса в Instagramе. Она расписала себе и семье каждый час. Подъем - не позже восьми, несколько часов детям на занятия, побольше себе на работу и благотворительность. Словом, не расслабляются.

На фото: Чулпан Хаматова с младшей дочерью.



ПОЛИНА ГАГАРИНА

Певица отметила день рождения в Instagramе:

«33! Какая красивая цифра! Я очень люблю все, что происходит в моей жизни. Главное, чтобы мы все были здоровы, сейчас это особенно актуально, а с остальным, друзья, мы справимся! Справимся вместе! Я вам обещаю».

Все звезды - в прямом эфире Радио «КП»



Андрей ШАРОВ, вице-президент «ОПОРЫ России»:



ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ

О ТОМ, КАК ГОСУДАРСТВО ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ

Нам в пример часто ставят западные страны, говоря о том, какую мощную помощь зарубежные государства оказывают своим предпринимателям. Должен сказать, что и у нас поддержка малого и среднего бизнеса весьма ощутима, мы видим это по реакции предпринимателей. Вот наиболее действенные, на мой взгляд, меры.

Отсрочка по выплате страховых взносов на 6 месяцев для всех предприятий малого и среднего бизнеса (МСБ). Кроме того, ставка страховых взносов для МСБ снизится с 30% до 15%, и это уже долговременная мера поддержки предпринимателей. Она позволила миллионам компаний значительно снизить нагрузку на фонд оплаты труда.

Освобождены от арендных платежей за федеральное имущество на 3 месяца бизнесмены из отраслей, наиболее пострадавших от коронавируса (сюда входят общепит, гостиничные услуги, авиаперевозки и многие другие; список принят отдельным постановлением правительства и расширяется). Готовится проект «арендной амнистии» и в отношении частной коммерческой собственности. Он позволит арендаторам получить отсрочку от уплаты арендных платежей на время действия режимов повышенной готовности или чрезвычайной ситуации. Эти меры станут еще более эффективными после того, как региональные власти снизят налог на имущество и арендную плату за использование земли. В некоторых субъектах Федерации налог на имущество уже снижен.

Кредитные каникулы. С 1 апреля по 1 октября будет действовать отсрочка по уплате кредитных платежей для предпринимателей. Она коснется малого и среднего бизнеса, а также микропредприятий и индивидуальных предпринимателей. Банкам рекомендовано не штрафовать за просрочку платежей. Центробанк также рекомендовал банкам реструктурировать кредитные задолженности бизнесменов, то есть распределить платежи по ним на следующие годы.

Автоматическое продление разрешений и лицензий на различные виды деятельности. У многих предпринимателей в период объявленных нерабочих дней они заканчиваются. Теперь не надо куда-то ходить, заполнять бланки, можно спокойно продолжить работу - это тоже очень важно.

Выдача льготных кредитов. Кредиты под «нулевую» ставку на выплату зарплаты. На эти цели Центробанк выделил 150 млрд рублей. С 8 апреля деньги начали выдавать в крупнейших банках страны - Сбербанке, ВТБ, МСП-банке, Промсвязьбанке, Газпромбанке, Альфа-банке, банке «Открытие». По оценкам властей, эта мера поможет сохранить работу примерно 1,5 млн сотрудников по всей стране. Кроме того, для заемщиков будут упрощены требования по получению кредитов: к примеру, не будут учитываться задолженности по налогам, заработным платам или просрочки по действующим кредитам. Кредитная ставка для малого и среднего бизнеса находится на льготном уровне - 8,5%.

Мораторий на плановые и внеплановые проверки предприятий малого и среднего бизнеса со стороны всех государственных органов до конца 2020 года (за исключением несущих риски для жизни и здоровья граждан). Мы фиксируем, что в целом по стране этот мораторий соблюдается, а если и есть отклонения, то они очень быстро выправляются. С бизнеса реально снята административная нагрузка.

6-месячный мораторий на банкротство по инициативе кредиторов. Это очень важная мера, которая позволяет компаниям найти новые рынки сбыта, потребителей, перестроить свою деятельность и спасти компанию от банкротства. Введен мораторий на взыскание долгов и штрафов со стороны кредиторов.

«Зеленый коридор» для импортеров продовольствия и товаров первой необходимости. Нулевые пошлины на ввозные лекарства и медицинские изделия. Разрешение на онлайн-продажу безрецептурных лекарств. Отмена ограничений на движение грузового транспорта в городе.

50-процентное авансирование госзакупок. Бизнес сможет получить больше денег из казны сразу. Эта мера касается тех предпринимателей, которые участвуют в исполнении государственных контрактов. На малый и средний бизнес приходится 18% таких закупок.

Отсрочка и реструктуризация по налогам (кроме НДС). Большинство налоговых платежей этого года для бизнеса перенесены на конец этого и весь следующий год - причем выплатить их можно будет в рассрочку, равными долями. Это хорошая мера, а в некоторых регионах пошли еще дальше - стали снижать налоги. Например, в Тюмени, для особо пострадавших отраслей (это 22 направления) снизили ставку по УСН с 6% до 1%. В регионе принят пакет законопроектов в поддержку малого и среднего бизнеса на 3 млрд руб.

Как бизнес помогает в трудную минуту < стр. 4 - 5.

«Спасибо вам, ребята!»

- Только когда трубку положила, вспомнила, что у нас лифт не работает. А заказала я много - мука кончилась, молоко, картошка и так по мелочи. Через час позвонили в дверь. Совсем молодые ребята. Пока ко мне на 12-й добирались - маски насквозь промокли. Так хотелось их чайком напоить, да знаю, что нельзя. И имен своих не назвали. Спасибо вам, ребята! Сегодня вы - наши главные герои.

Татьяна Алехина,
Красноярск.

- Я оказался заперт на карантине и не мог приехать помочь 79-летней маме. Обратился на горячую линию помощи пожилым, и ей оперативно обеспечили покупку продуктов и лекарств. Это невероятно важная, неоценимая помощь для нее. Прошу выразить благодарность Дарье Юдиной, Анастасии Чурбановой и всей организации. Вы буквально спасаете пожилых людей, которым иногда некому помочь.

Без подписи.



Трансляция 12:00 - 22:00 (мск)

15 и 22 апреля в рамках акции «Рок против коронавируса» в эфире Радио «КП» концерты группы «7Б» и Олега Чубыкина. Начало трансляции в 20.00.

26 апреля - 10-часовой радиомарафон «Спасибо врачам!»

97,2
FM

ТАК И СКАЗАЛ

Музыкант **Александр РОЗЕНБАУМ** в ходе десятичасового радиомарафона «Комсомолки» «Рок против коронавируса»:

- Так получилось, что сегодня у всей России эдакая «Болдинская осень» - возможность посидеть дома, многое переосмыслить... А врачи - на своеобразной передовой. Держитесь, ребята! Спасибо вам!

«ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»
КАЖДЫЙ ВЕЧЕР

Радио «КП» и мобильное приложение «Что? Где? Когда? Online» при содействии телекомпании «ИГРА-ТВ» предоставили возможность поиграть со знатоками.

Слушатели отвечают на вопросы в приложении «Что? Где? Когда? Online» или по телефону в студии «КП» **8-800-200-97-02**.

Ведущие - Александр Друзь, Андрей Козлов, Михаил Мун, Михаил Скипский, Борис Левин, Владимир Антохин, Борис Белозеров и Ровшан Аскеров.

Каждый день в **20:00** (по московскому времени).

ВАСЯ ЛОЖКИН.
Картина маслом.Смех
в конце
тоннеля

■ На десятый день карантина мой кот сказал, что никогда не считал Ницше серьезным философом.

■ Год Крысы отмечаем по всей форме: сидим по норам, иногда вылезаем за едой, увидев человека, разбегаемся.

Мы вместе!

На легендарной сцене Большого театра прошел уникальный концерт-марафон в поддержку тех, кто борется с пандемией.

Это было даже немного страшно. Звенящая, гудящая, завораживающая тишина знаменитого зала Большого. Пустует Императорская ложа. Звук несется к хрустальной люстре, блуждает по бельэтажу, спускается в партер, а потом вырывается через экраны телевизоров ко всем нам...

Марафон «Мы вместе» был организован каналом «Россия 1». Лучшие артисты страны выступали без единого зрителя.

- Надо же, - грустно пошутил **Константин Райкин**. - Впервые на сцене Большого, и абсолютно пустой зал. Вот что значит популярность...

Да. Именно это - популярность. В марафоне приняли участие те, чьи имена - гарантия того, что они и пустой зал сделают живым. Те, кто может растопить сердца через любое расстояние.

Каждого артиста привозили строго на его выступление и встречали в отдельной гримерке. У каждого свой персональный микрофон. Безопасность превыше всего. И это тот случай, когда беспокоиться о себе не эгоизм, а спасительная для всего общества мера.

Впервые ведущие - **Андрей Малахов** и **Дарья Златопольская** - обращались не к залу, а к экранам на сцене, где по видеосвязи с ними общались со своих рабочих мест врачи...

Николай Расторгуев, **Евгений Миронов**, **Александр Петров**, **Тамара Гвердцители**, **Полина Гагарина**, **Михаил Боярский**... Десятки любимых артистов за три часа превратили пустой зал Большого в море эмоций, а наши сердца залили нашими же слезами.

Это было невероятно трогательно и мощно. Да, наверное, чересчур сравнивать наше время с военным. Да, на долю нашего народа в 1941 - 1945-м выпали испытания куда страшнее... Но и тогда, в сентябре 1943-го, все стало понятно с войной, когда на бережно сохраняемую сцену Большого вышли артисты. Тогда давали «Ивана Сусанина». Сейчас марафон «Мы вместе». Будет сложно. Но мы победим.

Почему?
Ответ в названии марафона.

Лидер группы «Любэ»
Николай Расторгуев.Балерина
Светлана Захарова.Актер
Владимир Машков.На сцене Большого -
актриса
Юлия Пересильд.КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА

■ Главный редактор, генеральный директор
Владимир Николаевич
СИН ОРГИН.
■ 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
Петровский/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» ЮО, г. Долгопрудный,
Лихачевский проезд, 58.
Дата выхода в свет апрель 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 работали:
Дизайн - Дмитрий ПОЛУХИН. Верстка - Алексей
РОГОВ. Редактор - Сергей ЧЕРНЫХ.
Фото: shutterstock, ИРИЯ - ТАСС, «РБК - Новости».

Общий тираж: 12 000 000 экз.
Распространяется бесплатно.

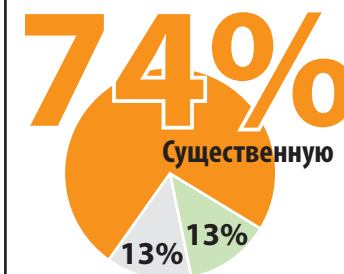


Анекдоты в тему на сайте kp.ru



ЦИФРА

КАКУЮ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЮТ
ВОЛОНТЕРЫ НАСЕЛЕНИЮ
В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
КОРОНАВИРУСА?



Несущественную Затруднились
ответить

По данным ВЦИОМа.