

Новейший пожарный вертолет заступил на дежурство в столице. Он будет работать на самых сложных участках → стр. 4

Инженеры разработали и готовят к испытаниям суборбитальную ракету, которая будет доставлять в космос туристов → стр. 5

Москвичи проводят самоизоляцию с пользой. Они активно занимаются спортом, изучают иностранные языки и учатся готовить → стр. 7

Среда | Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 15.04.20
 № 68 (28507) Рекомендованная цена 12 рублей



на сайте **vm.ru**

Библиотеки Департамента культуры Москвы запустили проекты в онлайн-формате, посвященные истории, литературе и путешествиям. Послушать лекции экспертов и обзоры по литературе можно на сайтах библиотек или на их страницах в соцсетях.

БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ ДОМА

Московское правительство обязало горожан в эти длинные выходные остаться дома, чтобы избежать заражения → стр. 2, 3

Штраф за несознательность

Водителей, нарушающих режим самоизоляции, привлекают к административной ответственности

рейд

С сегодняшнего дня в столице вступил в силу пропускной режим, нарушителей начали штрафовать. Контроль за соблюдением правил самоизоляции возложен на полицейских.



Вчера 10:25 Инспектор дорожно-патрульной службы ГИБДД Центрального округа Владимир Юшков проверяет документы у москвички Александры Гусевой

Вместе с сотрудниками ГИБДД Центрального административного округа 2-го батальона дорожно-патрульной службы ГИБДД Управления внутренних дел по Центральному административному округу дежурит корреспондент «ВМ».

Сотрудники ГИБДД расположились на границе Центрального и Юго-Восточного округов столицы на Нижегородской улице. Несмотря на режим самоизоляции, движение в сторону центра оживленное. Пусть и не такое интенсивное, как до объявления режима повышенной готовности.

Лейтенант полиции Владимир Юшков взманивает жезлом, приказывая водителю иномарки остановиться. Офицер представляется и просит предъявить документы: водительские права, полис ОСАГО и удостоверение сотрудника, привлекаемого к работе в период действия особых мер по борьбе с эпидемией коронавируса. Этот документ дает право передвигаться по городу.

— Разрешения у меня нет, да и зачем оно, если я просто еду в магазин? — оправдывается водитель Сергей Кольянов. — Согласно указу мэра Москвы вы можете посещать только ближайший к дому магазин, не покидая свой район, — объясняет Владимир Юшков. — Где вы проживаете? Выясняется, что Кольянов живет в Жудебине. В несколь-

ких километрах от Нижегородской улицы. Нарушение налицо. Полицейский останавливает еще два автомобиля, проверяет у водителей раз-

За несоблюдение самоизоляции придется ответить по закону

решение на передвижение по городу и просит их выступить в роли понятых. Затем составляет в отношении Сергея Кольянова протокол об адми-

нистративном правонарушении. — Если вам куда-то надо выехать, то необходимо заказать цифровой пропуск на официальном сайте мэра Москвы, — напутствует водителя инспектор Владимир Юшков и просит больше не нарушать.

По словам командира 2-го батальона ДПС ГИБДД УВД по ЦАО Игоря Митрофанова, только за предыдущую смену, 13 апреля, сотрудники его подразделения выявили 49 случаев нарушения водителями режима самоизоляции в районах Замоскворечье, Якиманка и Таганский.

— Протоколы об административных правонарушениях направлены в Объединение административно-технических инспекций (ОАТИ), — добавляет командир батальона. — Нарушителей оштрафуют. Напомним, уже с сегодняшнего дня для проезда по столице необходимы цифровой пропуск и паспорт. Для получения пропуска нужно заполнить специальную форму на сайте мэра Москвы mos.ru, отправить СМС на номер 7377 или позвонить по телефону +7 (495) 777-77-77. После оформления вы получите код из 16 цифр, который нужно будет всегда иметь при себе. В случае предоставления недостоверных данных пропуск может быть аннулирован.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ a.obiedkov@vm.ru

важно

Нарушителей самоизоляции привлекают к ответственности по статье 3.18.1 КоАП Москвы. «Нарушение требований нормативных правовых актов города Москвы, направленных на введение и обеспечение режима повышенной готовности на территории города Москвы». Штраф для граждан составляет 4 тысячи рублей, за повторное нарушение — 5 тысяч. Должностным лицам грозит штраф от 30 до 40 тысяч, а юридическим лицам — от 200 до 300 тысяч рублей.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ВАСЕНИН начальник пресс-службы главного управления МВД России по городу Москве

С 15 апреля сотрудники ГИБДД на въездах в Москву и на территории города будут проверять наличие специальных цифровых пропусков у водителей и пассажиров автотранспорта. В связи с этим возможны затруднения в движении. Пожалуйста, заранее планируйте время своей поездки. Без крайней необходимости не покидайте жилище. Не забывайте заблаговременно оформлять цифровой пропуск. Сотрудники ГИБДД будут проводить проверки максимально быстро и оказывать содействие водителям для избежания серьезных заторов.

ЦИФРА ДНЯ

3 100 000 000

РУБЛЕЙ, ТАКОЙ ОБЪЕМ СДЕЛОК БЫЛ ЗАФИКСИРОВАН В I КВАРТАЛЕ 2020 ГОДА НА ПОРТАЛЕ ПОСТАВЩИКОВ МОСКВЫ. ЗА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ГОДА ТАМ ПРОШЛО 35 ТЫСЯЧ КОТИРОВОЧНЫХ СЕССИЙ

Более 45 тысяч человек обратились в столичный центр занятости за помощью в период с 30 марта. Вчера директор центра Роман Шкут рассказал о новых правилах получения статуса безработного.

Оформить пособие стало проще



Пособие по безработице могут получить в первую очередь те, кто имеет постоянную прописку в Москве, не получает пенсию по старости и не состоит ни в каких трудовых отношениях. Кроме того, человек должен быть старше 16 лет.

Поскольку в Москве для тех, кто потерял работу в период эпидемии, предусмотрено повышенное пособие в размере 19,5 тысячи рублей, то для этих

горожан есть дополнительные критерии. Эту сумму безработный может получить, если он отработал 60 календарных дней в 2020 году.

Что же касается необходимых документов для предоставления пособия, то еще буквально недавно мы спрашивали с человека паспорт, трудовую книжку, документ об образовании и справку о средней заработной плате за последние три месяца. Но мы прекрасно понимаем, что получить такую справку в условиях эпидемии практически невозможно. В этой связи форма сбора документов по решению мэра Москвы была упрощена. Теперь справка о доходах не требуется.

Столица первой начала работу по дистанционному обслуживанию заявок на получение пособий по безработице. Прием обращений мы осуществляем через наш портал szp.mos.ru. Все документы можно подать онлайн. Если же у человека нет дома компьютера или интернета, подать заявку по предварительной записи можно в самом центре занятости. Но это только в исключительных случаях. После обработки заявки по федеральному закону признание в качестве безработного происходит в срок до 11 дней, но правительство Москвы сократило время до двух дней. А для получения статуса безработного больше не требуется безуспешного прохождения двух собеседований, как это было ранее.

Отдельно отмечу, что наши партнеры — образовательные учреждения — перевели практически все свои программы обучения в онлайн. Сейчас мы видим, насколько востребованы на рынке специалисты онлайн-профессий. И по-прежнему крайне нужны люди, которые «работают руками» — слесари, электрики, сантехники. Все они, по моим оценкам, будут востребованы после победы над коронавирусной инфекцией.



РОМАН ШКУТ директор центра занятости «Моя работа» Департамента труда и социальной защиты населения Москвы

Больницы перепрофилировали для борьбы с коронавирусом

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) сообщил, что ежедневно в городе вводятся новые мощности в действующих медицинских учреждениях для борьбы с коронавирусом.



На персональной странице в социальной сети Twitter мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что каждый день в Москве запускается одна или несколько клиник для борьбы с коронавирусной инфекцией. — Клиника № 31 — одна из лучших в Москве. Здесь есть все для лечения людей, перенесших инфаркт, инсульт, пациентов с онкологией и другими заболеваниями — практически весь спектр медицинской помощи, — привел пример Сергей Собянин. Для перепрофилирования этого медучреждения в коро-

вирусный стационар было срочно отремонтировано четыре корпуса.

Также мэр сообщил, что продолжается подготовка к развешиванию госпиталей для лечения больных коронавирусом еще в ряде корпусов федеральных, городских и частных больниц. В настоящее время для лечения больных с коронавирусной инфекцией развернуты отделения в 29 феде-

ральных, городских и частных стационарах, все они принимают пациентов. В поселении Вороновское, расположенном в ТиНАО, в кратчайшие сроки будет завершено строительство новой инфекционной больницы на 500 коек — с возможностью расширения до 900 коек. Также в московской мэрии сообщили, что для персонала коронавирусных стационаров введены надбавки к заработной плате. Так, врачи получают 70 тысяч рублей в месяц, средний медицинский персонал — 50 тысяч рублей, младший медперсонал и другие сотрудники — 30 тысяч рублей.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

МЭР МОСКВЫ ОТКРЫЛ ЕЩЕ ОДИН СТАЦИОНАР → стр. 2

погода
 +6°C
 Ветер 3-5 м/с Давление 734 мм

Центр	+6	Лефортово	+6
Бутово	+7	Останкино	+5
Внуково	+7	Отрадное	+5
Жудебино	+5	Печатники	+7
Зеленоград	+7	Тушино	+5
Измайлово	+5	Троицк	+7
Кожухово	+7	Хамовники	+6
Кузьминки	+7	Чертаново	+7
Кунцево	+6	Шелепиха	+6

20116
 4 620008 560137

валюта

Курс ЦБ

\$	73,32	-0,21	↓
€	80,12	-0,42	↓

Биржевой курс

\$	72,78	-0,83	↓
€	79,89	-0,44	↓

Биржевой индекс

MMVB	2658,63
PTC	1150,76
Brent	31,30
DJIA	23 979,49
Nasdaq	8434,05
FTSE	5833,59

Число добровольцев увеличивается

Свыше 12 тысяч человек зарегистрировались в качестве волонтеров в акции «Мы вместе». Об этом вчера сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина (на фото).



Участники этой акции будут помогать многодетным семьям, пожилым гражданам и всем, кому во время режима самоизоляции нужна особая поддержка. Волонтеры покупают и доставляют продукты, лекарства, предметы первой необходимости и другое. — С обращениями работают два оперативных кол-центра, которые уже приняли 55 тысяч звонков. 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 москвичам больше 11 тысяч заказов, — сказала Сергунина. Волонтеры сначала проходят дистанционное обучение, а потом инструктаж в волонтерском штабе. Добровольцы получают необходимые средства индивидуальной защиты, включая маски, перчатки и прочее. Обратиться за помощью можно по телефону горячей линии (800) 200-34-11.

МАРИЯ КАФАНОВА m.kafanova@vm.ru

ПОМОЩЬ МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ → стр. 3

Председатель комиссии Мосгордумы по законодательству, регламенту, правилам и процедурам Александр Семенников вчера призвал экспертов более оперативно определять эффективность и перспективность различных инноваций для борьбы с коронавирусной инфекцией, тем более что сейчас разрабатывается немало проектов и предложений по борьбе с заболеванием. Что делают столичные власти для того, чтобы остановить распространение инфекции, читайте на этой странице.

Коронавирус: остановим болезнь

Сергей Собянин: Инвестор открыл новый стационар



Вчера 12:02 Слева направо: главный врач стационара для пациентов с коронавирусом Александр Филимонов, мэр Москвы Сергей Собянин, заместитель мэра столицы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, председатель совета директоров группы компаний-инвестора Виктор Харитонин осматривают новый стационар для приема больных коронавирусом

медицина

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин открыл стационар для лечения больных коронавирусной инфекцией, созданный на базе частной клиники на улице Академика Павлова.

Примечательно, что инвестор в сложившейся ситуации сам решил переквалифицировать медицинское учреждение. — Инвестор реализовал проект перепрофилирования одного из корпусов своей буду-

щей клиники в коронавирусный стационар, оснащенный всем необходимым оборудованием, включая кислород и реанимацию. Госпитализация будет идти по обязательному медицинскому страхованию машинами скорой помощи — как в любую другую городскую больницу, — сказал Сергей Собянин и поблагодарил инвестора за поступок. В кратчайшие сроки — буквально за первые две недели апреля — были перепланированы помещения, палаты оборудованы системами подачи кислорода. — Медицинская клиника подготовила свой лучший корпус. Здесь есть все необходимое: аппараты искусственной вентиляции легких, реанимация, компьютерная томография, — отметил Сергей Собянин. — Переоборудование клиники для лечения пациентов с коронавирусом заняло всего две недели. Почти 14 тысяч квадратных

метров. Новый корпус частной клиники построили для диагностики больных раком. Но не успели принять ни одного пациента, из-за пандемии корпус решили перепрофилировать под больных с COVID-19. — В связи с эпидемиологической ситуацией не только государственным учреждениям, но и частный бизнес подключается к борьбе с коронавирусом. Наши ресурсы и возможности позволили нам в кратчайшие сроки запустить проект по открытию новой инфекционной больницы на улице Академика Павлова. Оснащение оборудованием и сильная команда врачей позволит нам наладить эффективный процесс лечения заболевших даже в тяжелой форме, — отметил президент группы компаний инвестор Сергей Нотов. Медицинский персонал клиники прошел дополнительное обучение по протоколам лече-

ния коронавирусной инфекции и обеспечен всеми средствами индивидуальной защиты. У врачей будет 12-часовой рабочий день. Но в так называемой «красной зоне» они будут находиться максимум 6 часов, после чего будет обязательная пересменка. Штат медицинского персонала — около 300 специалистов. — В клинике 255 коек, в том числе 35 реанимационных, есть одно- и двухместные палаты. Первых пациентов коронавирусный стационар примет 17 апреля. Думаю, что клиника внесет достойный вклад в борьбу с пандемией, — заявил Сергей Собянин. Кроме того, в клинике смонтированы дополнительные санитарные пропускники, препятствующие распространению инфекции. В здании разграничены «чистые» и «грязные» зоны, а для медицинских работников установлены душевые кабинки. При этом отделение оборудовано изолированными бокса-

ми. Есть также отдельные входы для приема и выписки больных, отдельные входы для персонала со шлюзами и душевыми кабинками. — Для стационара были закуплены 35 аппаратов искусственной вентиляции легких. Введен в эксплуатацию компьютерный томограф экспортного уровня и рентгеновский аппарат. Поставлена реанимационная аппаратура, — уточнили в мэрии города. Кроме того, Сергей Собянин сообщил, что федеральная сеть лабораторий персонифицированной медицины проводит тестирование на новую коронавирусную инфекцию. В настоящее время в медицинских офисах лабораторий в Москве выполнены менее трех тысяч тестов в сутки. При необходимости возможно увеличение мощности стационара в течение двух недель до 10 тысяч тестов в сутки.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

Алгоритм лечения на дому показывает эффективность

оперштаб

Вчера в оперативном штабе по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве сообщили, что в столице подтверждено 1489 новых случаев коронавируса.



Всего в Москве на 14:00 вторника зафиксировано 13 002 случая коронавируса. При этом 44,5 процента среди новых заболевших — люди в возрасте от 18 до 45 лет, 36,5 процента — от 46 до 65 лет и еще 14 процентов старше 65 лет, причем 5 процентов из них — старше 80 лет. — Также 5 процентов среди заболевших — дети. Все пациенты, а также близко контактировавшие с ними лица уже находятся под медицинским наблюдением, — уточнили в оперштабе. Продолжает расти количество выздоровевших пациентов. Так, в Москве от коронавируса выданы еще 179 пациентов, которые проходят лечение в больницах города. — Те пациенты, которым необходимо оставаться под наблюдением после выписки, получили соответствующие рекомендации. В последние несколько дней в Москве окончательно выписывают более ста человек ежедневно, это очень хорошая динамика, и мы надеемся, что она продолжится и дальше. Всего количество человек, выздоровевших от коронавирусной инфекции, в Москве увеличилось до 1016 человек, — сказала руководитель столичного оперативного штаба, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова (на фото).

— В условиях, когда каждый день в больницы города поступает более 1000 новых заболевших коронавирусом, врачи и средний медицинский персонал работают на пределе. Поэтому именно сейчас возможность полноценно отдыхать очень важна для всего медицинского персонала больницы, — пояснила она. По словам Анастасии Раковой, новые помещения рассчитаны на 100 мест для сна и отдыха медицинских работников, а также включают в себя столовую на 120 посадочных мест. — Здесь врачи и медсестры смогут отдохнуть, принять душ, перекусить, — уточнила заммэра. Стоит отметить, что новые помещения больницы № 52 пол-

ностью соответствуют санитарным нормам и готовы для приема персонала. В настоящий момент завершены установка мебели и оборудования.

В оперштабе напомнили, что эта больница входит в перечень стационаров, которые были перепрофилированы для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией. Для этих целей в больнице было переоборудовано три корпуса общим объемом более 730 коек.

Кроме того, Анастасия Ракова рассказала, что под медицинским наблюдением дома находится 7 тысяч пациентов, которым по решению врачей можно проходить лечение в домашних условиях.

— За все время в процессе лечения на дому полностью выздоровели уже около 500 человек. При этом число случаев ухудшения состояния пациентов, лечащихся дома, минимально. Если такое все же происходит, пациенты обязательно госпитализируются. На сегодняшний день было госпитализировано не более 4 процентов пациентов. Такая статистика говорит об эффективности алгоритма и верности принятого нами решения, — отметила она.

В оперативном штабе добавили, что с момента ужесточения ответственности уже 55 жителей Москвы оштрафованы за нарушение правил карантина, общая сумма штрафов составила 220 тысяч рублей.

Все нарушители доставлены для дальнейшего лечения в observationные центры в Царицыне, Крылатском, Химках и Алтуфьево.

Там они будут находиться под наблюдением специалистов до полного выздоровления. Также напомним, что москвичам с легкой формой коронавируса разрешено лечиться дома. Такие заболевшие подписывают специальное согласие на строгий домашний карантин и принимают ответственность за нарушение этих правил.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

цифра

7

тысяч пациентов, у которых заболевание протекает в легкой форме, в настоящий момент находятся под медицинским наблюдением на дому.

Наказаны магазины без разметки

Вчера в столичном Департаменте торговли и услуг сообщили, что за три дня в Москве за нарушение правил торговли в условиях режима повышенной готовности были оштрафованы 92 предприятия. Речь идет о выходных и начале рабочей недели.

Сумма штрафов может составить более 12,5 миллиона рублей в зависимости от решения суда. Как сообщил министр столичного правительства, первый заместитель руководителя аппарата мэра и правительства Москвы, руководитель Департамента торговли и услуг города Алексей Немерюк (на фото), некоторые предприятия халатно отнеслись к исполнению предписаний по организации торговли в условиях режима повышенной готовности.



— Именно поэтому к ним были применены санкции, — сказал министр. В ходе контрольных рейдов к административной ответственности были привлечены 92 объекта торговли, не обеспечивших условия для соблюдения социальной дистанции, в том числе специальной разметки. Ее начали наносить еще в начале апреля.

Она предусматривает дистанцию между покупателями, пока те ждут своей очереди к кассе. — Нанесение специальной разметки позволяет избежать потенциально опасных контактов между покупателями. Сотрудники оштрафованных предприятий не предприняли никаких действий для того, чтобы обеспечить между людьми социальную дистанцию. Пренебрежение этим требованием — достаточное основание не только для административных санкций, но и для закрытия бизнеса, — объяснил Алексей Немерюк. Министр также призвал действующие предприятия торговли с ответственностью относиться к соблюдению санитарно-эпидемиологических предписаний, от которых зависит здоровье москвичей. Помимо уже принятых мер в городе были организованы мобильные группы по контролю за соблюдением режима самоизоляции. — В них вошли сотрудники полиции, префектур и районных управ, — уточнили в столичном Департаменте торговли и услуг.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

Инженеры предложили защиту врачам

Специалисты цифровой лаборатории Национального исследовательского технологического университета «МИСиС» начали производить с помощью 3D-принтера защитные щитки для врачей-инфекционистов московских клиник, задействованных в борьбе с коронавирусом.

Специальное «забрало» из прозрачного полимера позволяет полностью защитить лицо, включая глаза, и применяется как дополнительное средство защиты. Рамка для защитного щитка печатается из биоразлагаемого пластика с помощью 3D-принтера. Команда работает в поддержку волонтерского проекта «Мейкеры против COVID».

ИГОРЬ БАРЫШЕВ i.baryshev@vm.ru

кстати

Выпускаемое средство защиты уже зарекомендовало себя в «бювках» условиях инфекционных отделений российских больниц. Эта маска не позволяет проникнуть к лицу во время работы, а также защищает глаза, нос и рот от попадания вирусного аэрозоля.

Помощь пришла из Поднебесной

Вчера в Москву доставили 23 тонны гуманитарной помощи из Китайской Народной Республики для борьбы с эпидемией COVID-19. Груз предоставила провинция Хэйлуцзян на безвозмездной основе.

Организация доставки гуманитарной помощи прошла при поддержке Департамента внешнеэкономических и международных связей города Москвы. Китайская сторона передала российской столице более 220 тысяч медицинских масок, более 100 тысяч перчаток, 2,5 тысячи одноразовых защитных костюмов, 5 тысяч тест-систем для диагностики коронавируса, более 200 тепловизоров и другие средства первой необходимости при борьбе с коронавирусной инфекцией COVID-19. Оборудование и спецтехнику передали Департаменту здравоохранения Москвы для дальнейшего распределения в медучреждения столицы. Также в Россию прибыла делегация китайских врачей во главе с заместителем Народного политического консультативного совета провинции Хэйлуцзян Хао Хуэйлюном. Руководитель делегации заявил, что дружба между Китаем и Россией охватывает все сферы стратегического взаимодействия.

— Мы никогда не забудем, что во время пика распространения коронавируса в Китае российская сторона оказала нам серьезную поддержку, — подчеркнул он. По словам руководителя Департамента внешнеэкономических связей и международных отношений Сергея Черемина, взаимодействие китайских врачей с ведущими клиниками Москвы поможет предотвратить обострение ситуации. И эта помощь имеет важное значение: это взаимоподдержка стран, оказавшихся в тяжелой обстановке. — Мы благодарны китайской стороне, что в столь непростой период нам оказывают консультативную помощь, — отметил Черемин.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

справка

Ранее Россия танке оказала гуманитарную помощь Китаю, направив в начале февраля в город Ухань гуманитарный груз общим весом более 23 тонн. В состав отправления вошло медицинское оборудование и средства индивидуальной защиты для жителей Китая.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

защитите себя

- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле
- Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности
- Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской
- Избегайте людных мест и контактов с больными людьми
- Только врач может поставить диагноз — вызовите врача, если заболели
- Используйте индивидуальные средства личной гигиены

По данным Роспотребнадзора



Московский метрополитен с момента начала дезинфекции обработал более 500 километров тоннелей с помощью промывочных машин. По ночам, когда нет движения пассажирских поездов, обрабатываются перегоны между станциями специальным дезинфицирующим раствором. Какие еще профилактические меры применяются в столице для того, чтобы остановить распространение коронавирусной инфекции, читайте в материалах наших корреспондентов.

Коронавирус: самоизоляция

Многодетным семьям бесплатно доставят овощи

доброе дело

Вчера Объединение многодетных семей Москвы бесплатно получило девять тонн овощей. Корреспондент «ВМ» узнал, каким образом продукты будут доставлять семьям и как скоро они смогут их получить.

Среди волонтеров, которые участвовали в разгрузке целой фуры огурцов, многодетные мамы и папы. Они вызвались помочь разгрузить овощи и доставлять их в свои округа.

Одноразовый халат, маска, резиновые перчатки и антисептик в кармане — такой защитный набор используют все добровольцы. Узнать их можно еще и по специальному бейджику.

Анна Толстых — мама троих детей. Москвичка решила, что помощь сейчас нужнее другим, поэтому записалась в волонтеры.

«Овощи — хороший источник витаминов, которые так нужны сейчас, особенно если учесть, что дети совсем не выходят на улицу», — рассказала она.

«У всех сейчас трудная ситуация, и такая помощь — хорошее подспорье для всех семей. Многодетная мама пока еще не развозила продукты — этот опыт у нее будет первый, но все правила безопасности знает и готова соблюдать.

«Это уже вторая фура с огурцами, которую мы получили в дар от ассоциации «Теплицы России», — рассказала координатор Северо-Восточного округа Объединения многодетных семей Москвы Ольга Аксенова.

«В этот раз овощи поступили три столичных округа: Северо-Восточный, Восточный и Северный. По словам Аксеновой, подобная помощь сейчас очень важна.

«Все овощи доставлять семьям прямо до двери. При чем бесконтактным способом. Таким образом, отметила она, родителям не нужно будет лишней раз выходить на улицу, в магазин, и, соответственно, снизится риск подхватить новый вирус.

«В нашей организации в настоящий момент состоит более 34 тысяч семей, и всем, кто оставит заявку на получение помощи, ее обязательно



Вчера 10:37 Волонтер Объединения многодетных семей города Москвы Соня Аксенова помогает разгрузить фуру, которая привезла в столицу девять тонн огурцов для безвозмездной передачи семьям

окажут, — добавила Ольга Аксенова.

Объем овощей на каждую семью будет рассчитываться индивидуально — в зависимости от количества детей и других членов семьи, которые проживают в одной квартире.

«Так, чтобы хватало всем нужно договориться, что помощь будет оказываться на

постоянной основе. Всего планируется, что нам привезут около 20 тонн овощей, причем не только огурцы, но и помидоры, — отметила координатор организации.

Кстати, Объединение многодетных семей оказывает и другую помощь. Так, можно попросить волонтера сходить за продуктами или в аптеку, выгулять собаку или ку-

пить ей корм в зоомагазине, обратиться за помощью в другой трудной жизненной ситуации.

«Мы принимаем заявки через наш сайт, — уточнила Ольга Аксенова.

Такая взаимопомощь между многодетными — давняя традиция. В Объединении всегда поддерживают друг друга.

А сейчас, когда многие семьи соблюдают режим самоизоляции, мамы и папы организуют творческие и спортивные мастер-классы в онлайн-формате, стараются развлекать детей и давать возможность немного отдохнуть другим родителям.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ КАРПОВИЧ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ МОСКВЫ. Очень важно, что общественные организации и бизнес объединяются для добрых дел, которые можно сделать только всем вместе. Благодаря этому люди не только получают натуральную помощь, но и поймут, что рядом есть люди, готовые помочь. Это еще одна иллюстрация абсолютной готовности нашего народа сплотиться в экстремальной ситуации.

ВАЖНО

В период действия ограничительных мер из-за распространения коронавируса Объединение многодетных реализует программу «Объединение дел», в которую входят проекты «Семь дел», «Чистота информации», «Живем душой», «Марафон талантов», а также функционирует волонтерское движение — «Помогай ближнему».

постоянной основе. Всего планируется, что нам привезут около 20 тонн овощей, причем не только огурцы, но и помидоры, — отметила координатор организации.

Кстати, Объединение многодетных семей оказывает и другую помощь. Так, можно попросить волонтера сходить за продуктами или в аптеку, выгулять собаку или ку-

пить ей корм в зоомагазине, обратиться за помощью в другой трудной жизненной ситуации.

«Мы принимаем заявки через наш сайт, — уточнила Ольга Аксенова.

Такая взаимопомощь между многодетными — давняя традиция. В Объединении всегда поддерживают друг друга.

А сейчас, когда многие семьи соблюдают режим самоизоляции, мамы и папы организуют творческие и спортивные мастер-классы в онлайн-формате, стараются развлекать детей и давать возможность немного отдохнуть другим родителям.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

На всех и беда одна



«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Гадость под названием COVID-19 изменила знаменитую формулу Льва Николаевича: ныне все семьи, да что семьи, все народы, столкнувшиеся с новой напастью, несчастливы одинаково... Мои болгарские друзья (в этой стране я несколько лет трудился корреспондентом «Ком-

сомолки») рассказывают о своих неприятностях: кто-то потерял работу, у кого-то родственник попал в больницу с подозрением на коронавирус, дети не могут понять, почему их держат взаперти, взрослые целыми днями сидят в интернете в поисках хоть какой-то обнадеживающей информации... А тут еще на днях правительство объявило, что за нарушение новых запретов установлен штраф — аж до пяти тысяч левов. Сумма чудовищная! Словом, почти все, как у нас в России, но есть различия: Болгария (которую еще не так давно мы называли братской) ныне — член Европейского сообщества и НАТО. Увы, эти обстоятельства отнюдь не делают легче ее существование. Как горько пошутил мой приятель-журналист Георги Георгиев, «стоило только коронавирусу появиться, как Брюссель испарился». Звучат мнения и насчет того, что Евросоюз должен быть радикально реформирован. Тем более что некоторые европейские лидеры, по мнению известного политолога Ивана Крастева, готовы использовать эту ситуацию в своих интересах. И вот уже президент Польши Анджей Дуда заявил, что необходимо снизить роль Еврокомиссии и повысить статус Евросовета и Европарламента — им более понятны горести своих сограждан...

Когда стало понятно, что рассчитывать на скорую помощь европейских товарищей по несчастью не придется, болгарское правительство стало думать, как облегчить жизнь собственному населению. Скажем, премьер Бойко Борисов предложил торговым организациям выкупать за рогач часть продовольственных товаров и передавать их (через структуры) особо нуждающимся. Как известно, среди отраслей экономики Болгарии особое место занимает туризм. Увы, именно туроператоры несут сегодня самые серьезные убытки: скоро пик сезона, а страна закрыта, отели отменяют брони и подсчитывают потери. Параллельно рухнут прибыли курортной торговли, тысяч ресторанов, кафе... А одна из главных задач кабинета — удержать страну от срыва в массовую безработицу, которая грозит средним и мелким фирмам. Для этого решено инвестировать в экономику дополнительно найденный в пожарном порядке миллиард левов. И медики, надо отдать им должное, не жалеют сил для приближения этой цели. А депутаты и министры отказались от зарплат до конца ЧП! Да, масштабы пандемии несравнимы с нашими российскими. На середину апреля в больнице Болгарии с диагнозом «коронавирус» находится 669 человек, вылечено 68 пациентов, 28 человек спасти не удалось... И все же убежден, что для наших друзей (а их в Болгарии по-прежнему немало) и для нас, россиян, подойдет рецепт, предложенный болгарским космонавтом Георгием Ивановым: самодисциплина и оптимизм. Георгиев уверен: так победим!



ЮРИЙ СОЦОВ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

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

При работе за компьютером нужно делать перерывы

В условиях самоизоляции многие стали проводить больше времени перед экраном компьютера. Как сохранить здоровье глаз, вчера «ВМ» рассказала врач-офтальмолог городской поликлиники № 12 Наталья Винник (на фото).

Наталья Анатольевна, как влияет на зрение долгое нахождение у экрана?

Чем ближе предмет, тем больше возрастает нагрузка на глаза, вернее на цилиарную мышцу. Эта мышца расположена внутри глазного яблока и за счет своего расслабления или напряжения изменяет кривизну хрусталика. Пока мы работаем на близком расстоянии, будь то компьютер, гаджеты или чтение книг, наша цилиарная мышца находится в состоянии напряжения, а при взгляде вдаль она расслабляется. После длительной зрительной нагрузки вблизи многие пациенты отмечают покраснение, боль, чувство инородного тела, сухость, ощущение «пленки» перед глазами.

Как снизить нагрузку на глаза? Первое — правильное освещение рабочего места с яркостью 300–500 люкс. Постарайтесь работать в светлое время суток, когда осветить рабочее пространство можно с помощью естественных источников. Второе — правильная коррекция зрения: очки или линзы. Третье — периодически прерываться для выполнения 3–5-минутной зарядки для глаз.

Какие советуете упражнения для глаз?

Для работы глаз «на расстоянии» подойдите к окну и посмотрите на близкий предмет. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленный предмет. Комплекс упражнений для глаз также включает в себя горизонтальные и вертикальные движения глаз, по диагонали, круговые вращательные движения, интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе, частое моргание и даже сведение глаз к носу.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

Бездомных кошек накормят волонтеры

Кошкам, которые обновились в Саду имени Баумана, собрали 22 килограмма сухого корма. Запас еды для усадебных волонтеров в рамках проекта #Накорми.

Раньше животных подкармливали посетители сада, в том числе жители ближайших домов. Но теперь из-за общегородского режима самоизоляции кошки оказались в крайней тяжелой ситуации. На помощь им пришли представители Фонда защиты городских животных.

«С момента запуска проекта, то есть с начала апреля, мы собрали около 270 килограммов корма для кошек. Объем еды для собак мы пока подсчитываем — ее тоже много. Часть ущений нам подарили представители фонда «Дарящие надежду», совместно с которыми мы запустили проект, — рассказала директор Фонда защиты городских животных Екатерина Дмитриева.

В Москве эта организация создала систему поддержки животных: во всех округах назначили кураторов. Они подскажут желающим, как присоединиться к проекту. Тем более что интерес у людей

к нему есть: с начала апреля более 500 москвичей стали волонтерами. Среди них — Наталья Раевская.

«Раньше я работала в Саду имени Баумана. Там постоянно живет около десяти кошек, не считая тех, кто приходит с соседних улиц. Мы всегда о них заботились. Для кошек в саду стоят миски, куда и кладут пищу. Животные это место знают и сами приходят туда. После объявления режима самоизоляции городские парки закрыли, в том числе наш сад. Я решила помочь животным и стала волонтером.

Корм, который подарили нашим кошкам, мы распределили между несколькими людьми. Теперь они будут ежедневно пополнять миски, чтобы животные не голодали, — поделилась Наталья.

Добровольцы могут не только кормить животных. В случае необходимости их лечат и пристраивают в хорошие руки. По этим вопросам активисты консультируют сотрудников Фонда защиты городских животных, которые работают в тесной связке с врачами-ветеринарами.

ИРИНА КОВГАН i.kovgan@vm.ru

Котельную для инфекционного центра построили всего за месяц

Инфекционный центр для борьбы с коронавирусом, строящийся в поселении Вороновское ТиНАО, обеспечили теплом и горячей водой. Вчера об этом сообщили в пресс-службе АО «Мосгаз».

Столичная газовая служба построила котельную в рекордные сроки: 12 марта работы начались, а 12 апреля энергетический объект был ужевершен. Даже прилегающую территорию благоустроили успели.

«В котельной в настоящее время настраиваются режимы по мере роста потребления тепла медицинским центром. Первое время, пока котельная выходит на расчетную нагрузку, на месте постоянно будет работать оператор. Но в дальнейшем мы полностью перейдем на дистанционный режим, — сообщил генеральный директор АО «Мосгаз» Гасан Гасангаджиев.

Благодаря современным техническим решениям режимы работы насосного оборудования и котлов, температура теплоносителя и другие параметры работы котельной можно



11 апреля 10:07 Генеральный директор АО «Мосгаз» Гасан Гасангаджиев проверяет оборудование для дистанционного управления котлами

будет регулировать из диспетчерской «Мосгаза». Обычно на то, чтобы возвести котельную такой мощности, требуется около полугода. Специалистам «Мосгаза» удалось сократить время постройки за счет перевода в круглосуточный режим работы собственного производства. Помогли и налаженные

за годы работы связи с поставщиками специализированного оборудования. «Никто не жаловался на усталость. Все прекрасно понимали, что подвести столицу мы не можем, а цена ошибки очень высока. Хочу выразить благодарность нашему коллективу, 24 часа в сутки обеспечивавшему работу на дан-

справка

Котельная будет обеспечивать не только необходимую нагрузку инфекционного центра, но и резервные мощности. Максимальная тепловая нагрузка, которую будет принимать больница, составляет около 12 гигакалорий. Дополнительно котел на 4,5 гигакалории будет находиться в резерве. Чтобы обеспечить котельную топливом, от газораспределительной станции «Михайловское» проложен газопровод высокого давления.

ном объекте, — сказал Гасан Гасангаджиев. В котельной установлено качественное оборудование и необходимости его постоянного обслуживания не будет.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ a.horoshilov@vm.ru

КАК ГАЗИФИЦИРУЮТ НОВУЮ МОСКВУ → СТР. 4

Вчера Всемирная организация здравоохранения сообщила, что в мире пока не наблюдается пика заражения коронавирусной инфекцией. Вокруг новой болезни ходит множество самых невероятных слухов. Обозреватель «ВМ» Александр Никонов побеседовал с российскими учеными, живущими в Испании, о том, откуда пришла новая болезнь, что ждет людей в дальнейшем, как правильно анализировать все, что уже случилось.

Миру нужна другая медицина

Ученые уверены: человечество обязано извлечь из пандемии уроки

Сейчас многие сходятся на том, что после этой пандемии мир уже не будет прежним. Весь мир в одной публикации мы, конечно, не окинем. Но порассуждать, как может и должен измениться после пандемии институт медицины, мы в силах. Поэтому сегодня организовали (удаленно, разумеется, как положено!) небольшой круглый стол на эту тему с двумя врачами — кандидатом медицинских наук пульмонологом Еленой Балкаровой (на фото 1) и доктором медицинских наук, реабилитологом Евгением Блюмом (на фото 2). Оба они уже много лет живут и работают в Испании, но разговор у нас сегодня не о сегодняшних бедствиях этой страны, а о том, почему с миром случилось то, что случилось. И каким образом нам избежать подобного и даже худшего сценария в будущем.

Без долгих прелюдий, сразу, как тороеро, возьму быка за рога — можно ли было этого избежать?

Елена Балкарлова: Нет. Рано или поздно это должно было произойти... Еще в 1997 году мы в составе научной группы в Институте пульмонологии обследовали астматиков с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Кстати, эта работа проводилась под руководством Александра Григорьевича Чучалина, главного пульмонолога России — того самого, который не так давно сделал крайне важное заявление, оставшееся совершенно незамеченным широкой общественностью. А он, между тем, сказал, что пневмония — следствие нарушение иммунитета, ее не бывает у тех, у кого изменений в иммунитете не наблюдается. То есть причина смерти — не коронавирус, не само по себе воспаление легких, а изначальная просадка иммунитета у человека. О том, куда пропадает у современного человека иммунитет, вам доложит мой коллега Евгений Иванович, а я продолжу свою тему...

Так вот диссертация у меня тогда была посвящена atopическому синдрому и нарушениям вирусной и бактериальной ассоциации у этих больных — в дыхательных путях и кишечнике. Мы тогда коронавирус прицельно не смотрели. Но обнаружили, что у всех обследованных высевается масса бактерий и один-два вируса, включая злосчастный коронавирус. Это был не сегодняшний коронавирус, другая его форма. Но чем больше была вирусная нагрузка, тем тяжелее протекал atopический синдром. Все как сейчас, с той только разницей, что нынешняя модификация коронавируса атакует преимущественно легкие, а не кишечник. Atopический дерматит не убивает, а пневмония может убить, если ее запустить. И уже тогда стало ясно, что когда-нибудь такое должно будет случиться, это лишь вопрос времени.

Потому что коронавирусы, которые известны с 1965 года, имеют незавершенный сегмент РНК, в результате чего легко мутируют, из-за этого в 2002 году приключился ближневосточный респираторный синдром, а в 2012 году — MERS (от англ. Middle East respiratory syndrome — коронавирус ближневосточного респираторного синдрома. — «ВМ»). Их подавили. А коронавирус упустили. Теперь вот надеются на вакцину, на прививку. Но прививки, как всякий инструмент, вещь обоюдоострая. Например, есть версия, что тот мор, который случился в северной Италии, мог произойти как раз из-за того, что они там одни из самых запыленных в Европе.

Вы имеете в виду, что мы очистили экологическую нишу от одного хищника, а на его место пришел более жесткий?

Елена Балкарлова: Я имею в виду, что ресурсы организма не бесконечны, и если иммунитет занят тем, например, что вырабатывает защиту

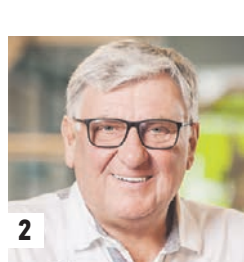


28 марта 2020 года. Сотрудник в костюме биозащиты за работой в вирусологической лаборатории Центра гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, где производится анализ на новую опасную коронавирусную инфекцию

три наших организмов! Дело в том, что за последние сто лет кардинальным образом изменились условия существования наших тел и питания. Люди ушли с полей и фабрик, пересели в офисы, мир перешел на сидячую работу, стал есть консервированную пищу и полуфабрикаты.

И вот эта тотальная гиподинамия на инженерном языке означает, что у нас в организме плохо работают насосно-дренажные системы. А ведь именно они доставляют к нужным местам «солдат иммунитета» и эвакуируют «следы битвы» — обломки вирусов, а также отходы клеточной жизнедеятельности. Там, где канализация работает слабо, клетки начинают травиться и задыхаться в собственных нечистотах. И это гнилое болото — настоящий рассадник для паразитной микрофлоры! Когда-то внедрение канализации в городах спасло цивилизацию от эпидемий. Но внешнюю канализацию мы придумали, а от внутренней отказались.

Я вам больше скажу, большинство тех медицинских проблем, с которыми сталкивается человечество, — все эти неизлечимые хронические болезни, симптомы которых пытаются загасить таблетками, а также тотальная просадка иммунитета, приводящая в том числе к росту онкологических заболеваний, — имеют чисто логистическую природу: мы не двигаемся, кровь бежит плохо, в разные места организма не доставляются в необходимом количестве нужные вещества, а всякая дрянь не вывозится, хронически нас подталкивая и служа субстратом для паразитов. Как государство с плохой транспортной сетью, организм не может проводить саморемонт в таких условиях. Отсюда слабость детокс-систем, дефицитность барьерных и защитных сил организма, которые должны были легко придушить этот коронавирус.



Что же делать?

Евгений Блюм: Вот! Надеюсь, история с остановкой мировой экономики из-за пустышного гриппа послужит человечеству вообще и медицине в частности хорошим уроком. Необходимо переходить к другим принципам. К другой медицине! Нужна эндосанитария, то есть переклочение от внешней санитарии к внутренней. Мы должны вернуться к медицине болезней к медицине здоровья. От «химических протезов» в виде таблеток, которыми нас пичкают врачи и аптеки, к оздоровлению организма путем развития его функций. А здоровый организм с нормальным иммунитетом сам справится с заразой без всякой вакцины.

Это спорт, что ли? Как скучно!

Евгений Блюм: Нет. Спорт и оздоровление — разные вещи. Много вы среди спортсменов здоровых людей видели? Спорт — это развитие мышц для внешнего эффекта, то есть для рекордов или просто ради косметической функции — видели как в фитнес-залах культуристы накачивают себе «банки», чтобы на пляж красиво выйти? Это по меньшей мере бессмысленно, а по большей вредно. Это или не поднимает или, в худшем случае, просаживает иммунитет. Нам нужны не сила и не выносливость! Нам нужно развивать те мышцы, которые наилучшим образом обеспечивают иммунный отклик организма! А это прежде всего глубокие и короткие мышцы, оплетающие позвоночник. Которые так просто не накачаешь, потому что они не поддаются сознательному управлению! Но именно они и обеспечивают иммунитет, который, повторюсь в очередной раз, основывается на насосно-дренажной функции организма.

Если эти мышцы не поддаются сознательному контролю, как они работают и как их качать?

Евгений Блюм: Вы шли по улице, поскользнулись, но не упали — вас что-то поймало. Это среагировали раньше, чем вы успели что-то образовать, те самые глубокие и короткие мышцы. Для их тренировки существуют тренажеры другого типа — не те, что мы видим в фитнес-залах, а те, что применяются в реабилитационной медицине, — в той, где восстанавливают после операций, после травм. И, в частности, восстанавливают те же спортсмены! Спортсмены же все травмированные, перекачанные... Они очень спортивные и очень нездоровые. А уж профессиональный спорт — прямой путь к инвалидности! Сейчас понимание того, что я говорю, ширится в медицинском сообществе, но круг людей осознавших пока еще узок. У вас в России этим занимаются в той или иной степени клиника

Шишонина, Бубновского, Дикюля. А у нас в Испании — ваш покорный слуга. В эту сторону и надо перестраивать всю медицину. Поликлиники должны напоминать спортивные залы с тренажерами, а не сегодняшние пропахшие хлоркой коридоры и кабинеты с больными пациентами и больными врачами, которые жрут таблетки горстями. Таблетками гипертонию и диабет не вылечешь, можно только сидеть на них всю жизнь, снимая симптомы.

То есть нужно переключиться с медицины фармацевтической на медицинскую спортивную?

Евгений Блюм: Вы не поняли. Объясню на примере. Вот у человека проблемы с печенью. Он задает вопрос: доктор, какие бы мне упражнения поделать, чтобы у меня улучшилась работа печени, причем всех ее подсистем, и во вторую очередь множество функций? Или: доктор, у меня проблемы в ЖКТ — какие движения я должен поделать, чтобы мой желудочно-кишечный тракт стал работать, как швейцарские часы? Такие вопросы, заданные специалистам по спорту, ответа не имеют. Потому что спортивная медицина занимается внешними мышцами. А указанные вопросы должны быть адресованы к медицине оздоровления, а не к медицине спорта и уж тем более не к современной медицине болезней.

Еще пример: доктор, у меня простатит, геморрой, радикулит и болят оба тазобедренных сустава, что делать? Понятно, что с таким букетом человек к спортивной медицине не придет, у нее нет на это не только ответов, но и вопросов она таких даже перед собой не ставит! А обычная медицина вопросы ставит, но если гражданин придет с таким букетом в классическую современную медицину, то разные специалисты — урологи, проктологи и прочие — начнут прописывать ему разные препараты, снимающие симптомы, но не устраняющие болезни, потому что причина их лежит не в биохимии, а в логистике: все эти органы кровоснабжаются сосудами одного бассейна. Здесь и надо искать причину. Восстановите нормальное кровоснабжение, исчезнут все перечисленные выше проблемы.

А чем тренажеры в фитнес-зале отличаются от тех, которые накачивают те самые глубокие мышцы?

Евгений Блюм: У них принцип работы другой. Если я скажу, что там используется принцип маятниковой каскадно-волновой биомеханики, никто не поймет. Но если сказать просто, то на оздоравливающих тренажерах вы не тягаете железо внешними большими мышцами, здесь сам принцип движения другой — эти тренажеры меняют направление задействования мышц и режим их активации, например вы работаете сгибателями не на сгиб, а сопротивляетесь разгибу в режисуре эксцентрики. В общем, после коронавирусного урока медицина должна, на мой взгляд, поделиться на две части — медицина

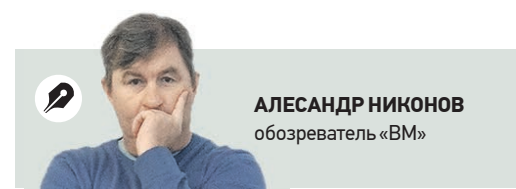
ТОЛЬКО ФАКТЫ

- Случаи, когда у инфицированных не проявлялись симптомы заболевания, очень редки. Чаще всего вирус дает о себе знать в течение нескольких дней после заражения.
- Продолжительность болезни обычно составляет две недели. В тяжелых случаях — от 3 до 6 недель.
- Наиболее распространенными симптомами являются: жар (88%) и сухой кашель (68%), недомогание (38%), отхаркивание слизи при кашле (33%), одышка (18%), боль в горле (14%), головные боли (14%), мышечные боли (14%), озноб (11%). Редко наблюдаются тошнота и рвота (5%), заложенность носа (5%) и диарея (4%). Насморк не является симптомом COVID-19.

здорового активного долголетия без лекарств и операций с одной стороны и медицина экстренных ситуаций с другой. Но, к сожалению, нигде не денется и сегодняшняя медицина, которая является приложением к фармгигантам... На нее уже истрачены триллионы! Истрачены зря — сама природа излечивает больше заразившихся, чем такая медицина. И те люди, которых она рекрутировала в свои ряды, оказались под прицелом в первую очередь — врачи сами заражались, разносили болезнь.

А пока нет такой чудесной медицины будущего, можно дать людям какой-то простейший совет по улучшению этой вот насосно-дренажной функции, как вы изволили выразиться?

Евгений Блюм: Легко. Поскольку основой накачки и дренажа является сердечно-сосудистая система, а лучший способ ее тренировки — ходьба, дам крайне эффективное упражнение. Ходьба по лестнице! Только ни в коем случае не вверх! Когда вы идете вверх, вы идете сгорбленным и качаете мышцы в обычном режиме. А нам нужен режим эксцентрический. Поэтому — только спуск! И вы сами увидите, что ваша спина автоматически выпрямится — на спуске, даже если захочешь, не сгорбишься, что крайне важно. Каждый день вы должны спускаться с 45-го этажа. Если у вас дом 15-этажный, три раза поднимаетесь на лифте и спускаетесь по лестнице. Через месяц вы себя просто не узнаете!



АЛЕКСАНДР НИКОНОВ
обозреватель «ВМ»

Назрело переключение от медицины болезней к медицине здоровья

против ослабленного вируса гриппа, введенного ему прививкой, то его сил может уже не хватить до того, чтобы начать разбираться еще и с другим нарушителем — коронавирусом, который зашел с тыла. То есть мы иммунитет подстегнули, но направили его по ложному следу, он начал военные действия, забрал для этого ресурсы организма, а тут — нож в спину, как у нас любят говорить...

Евгений Блюм: Давайте еще вот о чем подумаем: вакцины от коронавируса пока нет, на нее молятся, ищут, ждут, как манны небесной. Но при этом подавляющее большинство людей каким-то образом выздоравливает без всякой вакцины. Может, она и не нужна? Даже от чумы, которая когда-то выкашивала Европу, умирало не более 60 процентов людей. Эпидемии коронавируса сравнивают сейчас с эпидемиями испанки, той же чумы, холеры. Но те прежние эпидемии были связаны с элементами внешней антисанитарии — дикостью или мировой войной. Внедрение в широкую практику мыла, канализации и элементарных норм гигиены привели к тому, что с подобными явлениями удалось покончить. И какое-то время мы жили спокойно. Коронавирус высветил новую проблему — проблему внутренней антисанитарии, а не внешней. То есть антисанитария вну-

цифра

1938624

случаев заражения коронавирусом COVID-19 зафиксировано по всему миру.

Вчера были опубликованы данные опроса сервиса по поиску работы Superjob: после самоизоляции россияне больше всего мечтают сходить на прогулку, в парикмахерскую и спортзал. А пока приходится вносить коррективы в привычную жизнь. Касается это и жителей столицы: сегодня москвичи чаще, чем раньше, берут в аренду спортивный инвентарь, игровые приставки, признаются в любви к домашней кухне и активно общаются в чатах со своими соседями.

Время стать лучше

Горожане осваивают новые сферы деятельности и укрепляют семейные связи

Главная примета нынешней весны — можно куда не спешить. Вопрос лишь в том, как распорядиться временем, освободившись от оков будничной суеты. Его сегодня на все хватает: на общение со стариками-родителями, игры с детьми, домашние дела и хобби, занятия которыми раньше не успевали. Жизнь поставлена на паузу, в размеренном течении которой, по утверждению психологов, комфортнее всего переосмыслить свои отношения — как с внешним, так и с внутренним миром. Остановиться, чтобы открыть в себе скрытые таланты, научиться чему-то новому, порадоваться мелочам и, посмотрев в глаза спутнику жизни, вспомнить, почему именно он стал им когда-то. Так и собирались. Согласно онлайн-опросу, проведенному Институтом общественного мнения «Анкетолог» в конце марта, подавляющее большинство респондентов ответило, что в случае вынужденного карантина они займутся чем-нибудь полезным для здоровья или развития. При этом 65 процентов планировали делать то, что приносит им удовольствие. Среди конкретных дел в планах лидировал просмотр сериалов, генеральная уборка в доме и чтение книг. Занятия спортом, кулинария, уход за домашними животными, онлайн-путешествия по музеям и галереям, компьютерные игры, изучение иностранных языков, рисование и музыка... Планов было громада.

Но прошло время, и сегодня запрос «чем себя занять дома» в поисковиках интернета по популярности побеждает даже новости о жизни звезд, предлагая пользователям более 2 миллионов результатов. Среди вариантов — все тот же набор, приправленный советами всевозможных экспертов на тему «как не сойти сума от скуки».

А Всемирная сеть, надываясь, уже выплескивает на свои просторы открытие за открытием: как прошел день, что удалось, о чем подумал... Опыт одних заряжает оптимизмом, а у других, напротив, ничего не клеится.

Если тоска заедает

Время, как известно, понятие относительное. И те, кто смог найти себе дело по душе, по-прежнему проживают день за днем в привычном, стремительном ритме. Опросив знакомых, пришла к выводу, что вполне могут разделить их на две группы: активно занятых и пассивно скучающих. С первыми поговорить удается лишь



8 апреля 2020 года. Москвичка Ольга Микилик с удовольствием проводит время со своей маленькой дочкой Евой и играет с ней в разные развивающие игры

8 апреля 2020 года. Москвичка Ольга Микилик с удовольствием проводит время со своей маленькой дочкой Евой и играет с ней в разные развивающие игры

От себя не ожидая

Эксперты советуют: попробуйте делать то, что хотели, о чем мечтали. И опыт такой у нас есть. Подавляющее большинство пенсионеров, участников «Московского долголетия», отмечают в качестве самого главного плюса этой программы именно возможность реализовать свои таланты и способности. И, право, у них стоит поучиться борьбе со скукой. Галина Сергеевна Тишина 73 года, живет одна. Обычно практически весь день проводит в центре социального обслуживания. У нее там то танцы, то скандинавская ходьба, то репетиции в театральной студии. На месте ей не сидится уж точно. Но сейчас же карантин...

— Подождите секунду, — звонок мой явно не вовремя. — Курьер приехал, шерсть привез. Оказалось, сидя в самоизоляции, она увлеклась фелтингом — рукоделием, в процессе которого из шерсти для валяния создаются рисунки на ткани, объемные игрушки, панно. — Сама от себя не ожидала, в жизни ведь не рукодельничала, — рассказывает она. — А тут — увлеклась! Внучкам игрушки уже кучу навала. Не сидеть же без дела!

— То, что мужчина может и в обычной жизни делать, от скуки в самоизоляции его вряд ли спасет, — комментирует психолог Людмила Федотова. — Если муж раньше умел, но без особой охоты чинил сантехнику или ремонтировал электроприборы, то, скорее всего, ему просто не хотелось этого делать. Так с чего бы сейчас его это должно увлечь? А вот попробовать что-то новое и экстраординарное — как раз то, что надо! Мужчинам свойственно примерять на себя разные роли, они любят играть. Не случайно именно с папами мальши любят резвиться, дурачиться. Мужчинам нужны развлечения, которые могут удивить. А если их нет, унынию они подвержены в большей степени, нежели женщины. Так что не ругайте супруга, если он вдруг начнет вышивать крестиком или решит высаживать экзотические фрукты на балконе. Нет, не помидоры и огурцы. Это он теще оставит. А вот эксперимент какой-нибудь провести — запрос. Фридрих Ницше неслучайно называл скуку «неприятным спокойствием, предшествующим творческим действиям». И современные ученые утверждают, что скука развивает креатив: чем скучнее, тем больше в голове возникает неожиданных решений. Так что советуем всем воспринимать скуку как паузу, необходимую для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Прощай, иллюзия

Судя по опросам, в свободное время женщины чаще следят за новостями (все должно быть под контролем!) и экспериментируют в приготовлении пищи (девять некуда — теперь вся семья три раза в день ест дома). А у мужчин (разумеется, лишенных вредных привычек) среди способов себя развлечь преобладают занятия спортом и... крепкий здоровый сон. — Много спать вредно! — предупреждает врач-терапевт Оксана Чубанова. — Доказано: для поддержания здоровья человеку необходимо спать от шести до девяти часов. Все остальное время, проведенное в постели, чревато негативными последствиями для организма, например, для сердечно-сосудистой системы. Так что мечтающим выспаться впрок видимо придется с этой иллюзией расстаться. Как и тем, кто уповал на то, что протерпит в самоизоляции, развлекаясь общением в соцсетях. Конечно, они спасают, и интернет сегодня пользуется повышенной популярностью. А вот радости и удовольствия от такого времяпрепровождения с каждым днем становятся все меньше.

анекдот в тему

Вторая неделя самоизоляции. Муж в легкой прострации неподвижно стоит возле окна и смотрит на улицу. Жена, занятая домашними делами, предьявляет претензии: — Ты уже час ничего не делаешь, а просто пялишься в окно. Монет, хоть картошку почиистишь? — Оставь меня, я на прогулке.

Борьбе со скукой стоит поучиться у предшественников старшего поколения

Видимо, какие-то потаенные желания сегодня заставляют многих кардинально сменить сферу деятельности. Главный бухгалтер вдруг начинает рисовать замысловатые узоры прямо на разноцветных под расцветку табличек листах бумаги. А продавец-консультант, сам того не ожидая, сделал из рассыпанных бус необыкновенной красоты серьги и теперь подумывает всерьез заняться ювелирной работой. Благо, после того как он разместил в сети фото своего шедевра, появились желающие сделать ему заказ. Интернет нынче пестрит подобными историями. Еще одна из них — расказ-откровение трудолюбивого Андрея, который вдруг увлекся вязанием. Жена показала как, а мужика занятие настолько серьезно увлекло, что он теперь чуть ли не сутками работает спицами, выдавая то шарфик, то коврик, то еще что-нибудь. «Вы себе не представляете, как это нервы успокаивает!» — делится он эмоциями. «Лучше бы мужским каким-нибудь делом дома занялся», — читаю в комментариях. А вот специалисты так не считают.

Долг день до вечера...

В социальных сетях эмоции пользователей гарцуют от позитива и пессимизму. Вот что ответили москвичи на вопрос одного из форумов «Что вы делаете на самоизоляции?»

«Я не прочла ни одной книги. Не посмотрела ни одного фильма. Ни разу не сделала зарядку. Куда уходит мой день? На готовку, хоть я совершенно не люблю готовить. Лена и туплю». *Лена Семина*

«Как же хорошо дома с детьми! Они выросли, а я все работала и работала, и не замечала! Сын научился говорить «р» в детском саду. Выяснила, что месяц назад это случилось. Жаль, что и это я пропустила». *Оксана Лапина*

«Продукты закончились, но в магазин тащить лень, да и страшно — вдруг оштрафуют. Плачу, глажу кота и пытаюсь поймать голубей на балконе». *Татьяна М.*

«Сегодня вечером любовались, как в опустевший парк возвратились древние приматы. Они разошлись костер и запустили фейерверк. Дикая природа удивительна!» *Михаил Раллес*

«Помыла черепаху, полила цветочки и трывкала на гитаре». *Виолета Волкова*

«Побила рекорд — проспала 18 часов! Проснулась в отвратительном настроении, подавленная и с головой, которая вот-вот взорвется». *Ольга*

«Слепу за соседкой через бинокль». *Кирилл Зайцев*

«Разобрала шкафы, провела генеральную уборку. Леплю пельмени, вареники, рисую картину, пеку торты. Мне есть чем заняться!» *Татьяна Калинина*

«На третий день самоизоляции начали ссориться с женой, да так, что она собралась к родителям. Почитал советы в интернете, попросил жену ходить дома в запелю. Теперь у нас медовый месяц». *Константин С.*

«Сконала ноготь — это драма!» *Снежана*

«Самозабвенно вместе с мужем играем с нашим малышом. Разобрали его вещи, то, из чего он вырос, готова отдать! Пишете в личку. Вечером смотрю кино, а днем страемся телевизор не включать. Онлайн-тренировки, причем вместе с малышом, чтобы жиром не заплыть». *Екатерина Пятницкая*

«Самоизоляция — отличная возможность научиться быть счастливым самому с собой наедине. Мне так все надоело!» *Сергей Проклов*

«Конечно, очень хочется гулять, как раньше, особенно весной. Как правило, в это время мы с детьми с утра и до вечера были на улице, ездили в парк, катались на велосипедах, самотатах и роликах. Но мы не унываем, нам вместе и дома хорошо». *Марина Коренева*

носимо находиться сутками в замкнутом пространстве. Увы, так тоже может быть. И здесь уже от двоих зависит, удастся ли им укрепить отношения или придется расстаться. Но, как показывает моя практика, семейные пары становятся крепче. Вместе справиться с трудностями легче. Есть такой термин — «слепота невидимая», когда люди не замечают то, что происходит буквально под носом, сосредотачиваясь на конкретных задачах — выполнить работу, что-то купить, куда-то успеть. Надеюсь, история с вирусом многих от этого исцелит. Остановившись, мы начинаем видеть важное в том, что раньше считали мелочью. Оказывается, если играть с ребенком не впопыхах и раздражении, то это не скучно, а весело. Позвонили престарелым родителям, и разговор сложился не так, как раньше, когда быстренько выясняли, как дела, и клали трубку. Мамин голос успокоил, посочувствовал — согрел. Отец, хоть и пожурил за какую-то ерунду, а потом поддержал, дал ценный совет. А вы в ответ улыбнулись — ребенку и своим старикам. И с этой точки зрения карантин — время для саморазвития, возможность понять, что каждому из нас, действительно, важно, дорого и нужно для того, чтобы быть счастливым.

...Болезнь отступит, и мир вернется к привычному ритму. С чем, с каким багажом открытий, выводов, знаний и чувств выйдем мы после самоизоляции на улицы города, отправившись на работу, встречу с друзьями, родными, близкими? Самое время об этом подумать.



НАТАЛИЯ ПОКРОВСКАЯ обозреватель газеты «Вечерняя Москва»



точка

Сегодня точку в номере ставят танцовщица Екатерина Осипова и актер Андрей Соколов. На съемках второго выпуска нового сезона шоу «Танцы со звездами» они исполнили вальс по мотивам романа «Анна Каренина» Льва Толстого. Екатерина в пышном балльном платье и Андрей в старинном офицерском мундире кружились по паркету, будто на балу XIX века. При одном взгляде на эту фотографию хочется закружиться в ритме вальса. Кстати, сейчас есть отличная возможность научиться танцевать. Во время самоизоляции многие танцевальные школы публикуют видеоуроки и проводят онлайн-семинары. Так что теперь можно не только посмотреть шоу по телевизору, восхищаясь гибкими и пластичными танторами, но и даже устроить подобный конкурс дома с близкими. В будущем вы сможете «козырнуть» своими новыми навыками на ближайшей танцплощадке, а выражение «в темпе вальса» наверняка обретет для вас совершенно новое значение.

Не лучшее время для скандалов



Жуткий репортаж про ситуацию с коронавирусом в Америке Георгия Олишавили, вышедший по Первому каналу 10 апреля, многих зацепил за живое. Предваряя показ сюжета, Кирилл Клейменов сделал эмоциональную «подводку», в которой выразил печаль и соучастие американцам. В самом сюжете речь шла о количестве жертв вируса в США, закапывании фанерных гробов в братские могилы, переселении с улиц бомжей в четырехзвездочные гостиницы и неоднозначную реакцию на это людей, анализировались рост безработицы и положение афроамериканцев, оказавшихся под особым ударом в силу их деятельности.

Жалко американцев ужасно, как жалко и всех остальных людей, попавших под чудовищную «раздачу» невидимого глаза вируса. Причем «жалко» — слово, конечно, неточное: речь не о жалости, о глубочайшем соболезновании и сострадании. Кним присоединяются иные чувства: гордость за наших врачей, например, а также за коллег, которые исполняют профессиональный долг в сложных условиях, подвергаясь опасности. Но сюжет вызвал бучу. Сначала — пост некоей Светланы Космачевой, ныне жительницы Нью-Йорка. Он был растиражирован изданиями «оппозиционной направленности» с целью показать: Первый канал — врет. Разбирая репортаж, она принялась уличать Георгия в искажениях. Он в долгу не остался и разобрал «наезд» Космачевой, обвиняя в искажениях уже ее. Честно, аргументы Георгия звучали убедительнее, и ссылался он на солидные источники. Да и предполагать, что ради сотрудника нашего ТВ были организованы постановочные съемки вряд ли стоит. Хотелось ли ему сгущать краски? Тоже не думаю. Ведь, увы, и без того черным-черно, и власти США напряжены до предела...



ОЛЬГА КУЗЬМИНА
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Но почему такая агрессия с той, другой стороны? Ведь не было в репортаже ни злорадства, ни плотоядного удовлетворения из серии «ага, и вам плохо»? На самом деле это черта, характерная не для американцев, а для наших бывших соотечественников, это они из последних сил доказывают, что Америка — великая страна и все в ней лучше всех. Они с пеной у рта будут воспевать ее свободы и соцпакеты, с наличием которых никто и не спорит. Но сами американцы в этом смысле куда объективнее. Словом, если бы ни трагичность сюжета, было бы смешно. Взбивать на мировой драме политические сливки гадко. Увы, но в США — самые печальные статистические данные по коронавирусу, и Россия опереживает американцев так же, как и всем, кто попал в этот мохлок. А попытка Космачевой доказать первенство США по всем вопросам свидетельствует только о бездушности близорукости.

КАК В МОСКВЕ БОРЮТСЯ С ЭПИДЕМИЕЙ → стр. 1, 2, 3

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

Онлайн-сервис по поиску работы и подбору сотрудников провел среди пользователей опрос на тему «Чем вы планируете заняться первым делом после окончания действия режима самоизоляции?». Большинство респондентов, около 23 процентов, рассказали, что сейчас они мечтают о прогулках.

вопрос дня

Большинство москвичей сейчас мечтают о прогулке. И как вам?



АЛЕКСЕЙ РОШИН
СОЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ

Результаты этого опроса показывают, что большинство людей воспринимают обязательное нахождение дома как ограничение в прогулках. Но ведь проблема самоизоляции заключается не в этом, а в глобальном страхе общества. На мой взгляд, на части граждан введенные меры могут отражаться таким образом, что они захотят остаться дома и после окончания пандемии, на всякий случай. И таких, скорее всего, будет немало. Надо признать, что самоизоляционные меры нанесли серьезный удар по психике людей. Многие напуганы, у некоторых такое состояние может вовсе не пройти. Оно закладывается на подкорке и влияет на дальнейшую жизнь. Отходить от состояния испуга люди будут еще очень долгое время после того, как самоизоляция перестанет быть обязательной. Если приводить примеры, то это можно сравнить с восприятием мира нашими бабушками и дедушками, которые жили в Советском Союзе. Даже после его развала большинство из них отказываются высказываться на темы, которые так или иначе затрагивают личность Иосифа Сталина. По их мнению, лучше всего просто промолчать. Похожая реакция может быть у людей после того, как они выйдут из режима самоизоляции. Только выражаться она будет в другой форме. Даже когда мир избавится от проблемы в виде коронавирусной инфекции, многим просто надоело сидеть, и они начали выходить на улицы. В этом есть логика. В первую неделю людям хватало терпения, чтобы находиться дома на самоизоляции. Сейчас же оно иссякает. А как мы знаем, у нас достаточно много людей живет по принципу «на авось». По их мнению, ни одно заболевание их не доставит. Вот народ и начал своевольничать. В связи с этим резко пошли вверх показатели уровня заболеваемости. Оставаться дома сейчас всем особенно важно. А уже после окончания режима самоизоляции можно расслабиться, удовлетворить все свои потребности и пойти погулять по городу так долго, как только захочется.

Подготовил САМЕР МУСТАФА
edit@vm.ru

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

Теплая погода радует обитателей Битцевского леса

Обитатели вольерного комплекса, расположенного в Битцевском лесу, обрадовались теплой погоде, наступившей в столице. Фазаны начали токовать, а некоторые куры уже несут яйца. Хотя большинство сотрудников работают в удаленном режиме, звери и птицы ни в чем не нуждаются и чувствуют себя отлично.



10 апреля 12:00 Белки Битцевского леса отлично чувствуют себя и продолжают резвиться

Несмотря на введенный режим самоизоляции, работа вольерного комплекса в парке идет по обычному графику. За обитателями Битцевского леса ухаживают несколько сотрудников, которые кормят их и чистят клетки.

— Все животные и птицы чувствуют себя прекрасно. Уход за ними остался без изменений, поэтому отсутствие гостей практически никого не беспокоит, за исключением кур и фазанов. Единственные, кто не рад исчезновению посетителей. Круг общения этих животных сильно сузился, — рассказал главный специалист Мосприроды Валентин Волков.

По его словам, первое время звери, завидев человека, сразу бегом бежали его встречать, надеясь получить гостиницу.

— Сейчас они уже привыкли к тому, что все занимается своим делом, и довольствуются общением друг с другом, — добавил Волков. — С другой стороны, мы спокойнее, потому что знаем: никто из животных не выпросит у посетителей чего-нибудь вредного для здоровья. Например, у белок даже улучшилось состояние после того, как их перестали подкармливать. Бывало, что гости приносили миндаль, который хвостатым строго запрещен. Но люди угощают белок орехами. Специалист Мосприроды отмечает, что, несмотря на достаточно теплую погоду, в этом году фазаны начали брачные игры довольно поздно. Хотя токующих птиц можно было услышать и в марте.

— Самки фазанов начали нести яйца. Когда они сядут на гнезда, можно будет ожидать скорого пополнения, — объяснил Волков. Хищные птицы животных тоже не беспокоят. Сидящие в хорошо защищенных вольерах куры и фазаны их не интересуют. Истребители продолжают летать над территорией Битцевского леса периодически, что и ранее.

— Об их приближении мы, можно сказать, узнаем от птиц, — отмечает сотрудник Мосприроды. — Синицы все-

да, завидев хищника, устраивают переполох, и обитатели вольеров, слыша их тревожные крики, тоже начинают переживать. Иногда фазанам или курам самим удается увидеть силуэт истребителя в небе, тогда они спешат в укрытие. Хотя никто никогда не замечал, чтобы пернатые хищники пытались приблизиться к вольерам. А вот лисы иногда заходят в гости, но попасть в вольеры не могут. Рыжие красавицы даже помогают сотрудникам Битцевского леса, вылавливая крыс, которые частенько крутятся у птичьих клеток, где рассыпано зерно. Валентин Волков отметил, что такие небольшие зоопарки, в которых содержатся домашние и дикие птицы и звери, обычно пользуются большой популярностью у москвичей, особенно у родителей с детьми. Часто вольерные комплексы, которые находятся в шаговой доступности, подталкивают школьников к изучению живой природы. Сотрудникам надеются, что режим самоизоляции не задержится в столице, и люди снова смогут гулять и общаться с животными и птицами. Ведь москвичам такого контакта с представителями фауны очень не хватает.

МАРИНА ПЕРВУШИНА
m.pervushina@vm.ru

СКОЛЬКО ПРОДЛИТСЯ ГРИБНОЙ СЕЗОН → стр. 5



другая весна

справка

Природно-исторический парк «Битцевский лес» — второй по величине в Москве после Лосиного Острова. Здесь обитает свыше 20 видов млекопитающих, около 100 видов птиц. Из редких зверей, включенных в Красную книгу, встречаются горностаи, лесные хорьки, ласка. Есть даже пара кабана. Из птиц — хохлатая черныш, кряква. На территории леса установлены вольеры, в которых отшельно живут фазаны, белки, козы и овцы.

деловая афиша

- Вебинар**
Почему сайт мало продает?
clsk.ru/MrY7H
16 апреля, 11:00, бесплатно
Во время вебинара расскажут, как информационные технологии помогут вашему сайту удержать клиента, какие показатели эффективности необходимо регулярно измерять, чтобы не потерять покупателей и повысить объем продаж. Обучение будет полезно владельцам онлайн-магазинов и тем, кто продает товары с помощью социальных сетей.
- Семинар**
Мотивация и убеждение в удаленной команде
mtscu.ru/courses/motivaciya-udalenoj-komandy/#tarif
15 апреля, 17:00, бесплатно
Как сохранить команду мечты на удаленном режиме? Как сделать так, чтобы сотрудники работали по желанию, а не по принуждению? Что говорить руководителю, чтобы внештатные специалисты их услышали и поняли? Обо всем этом и не только расскажут на семинаре, посвященном коммуникации в онлайн-режиме. Перед слушателями выступит тренер по публичным выступлениям и продающей речи Дарья Воронова. Вместе со спикером участники семинара узнают, как воспринимается информация слушателями «через экран», в каких условиях возможно продуктивное сотрудничество и как их создать. Семинар подойдет всем, кто работает дистанционно.
- Вебинар**
Как писать интересно? 14 хитростей рекламного текста
bi-school.ru/160420-besplatny-vebinar-kak-pisat-interesno
16 апреля, 16:00, бесплатно
Ведущая вебинара Лиана Викулова расскажет о секретах успешного копирайтинга, разберет ошибки в продающих текстах и укажет на процессы, которые диктуют рекламному рынку свои условия. Кроме того, она расскажет 14 хитростей для создания интересного, а главное, мотивирующего текста. Обучение будет полезно всем, кто пишет и редактирует материалы.
- Тренинг**
Как находить лучших сотрудников быстрее конкурентов?
cityclass.ru/timepad/event/1256990/
16 апреля, 19:30, бесплатно
Слушатели онлайн-тренинга узнают, как привлечь лучших сотрудников на рынке труда и как сделать эффективным объявление о вакансии. Кроме того, ведущий расскажет, как провести качественное собеседование, кого из сотрудников компании нужно уволить прямо сейчас и как самостоятельно управлять процессом подбора персонала, а не ждать, когда придет «идеальный кандидат». Тренинг будет полезен HR-менеджерам, руководителям компаний, индивидуальным предпринимателям, а также тем, кто хочет найти идеальное место работы.

Частности

РЕКЛАМА

Юридические услуги

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

Недвижимость

- Хотите продать или сдать квартиру? Звоните риелтору. Т. (906) 710-71-74
- Куплю квартиру, дачу. Срочно в Москве и МО. Т. (495) 773-46-35

Коллекционирование

- Антиквариат, книги, открытки, архивы, фото, поли. Т. (495) 585-40-56
- Купим книги. Т. (495) 721-41-46