# петровский бородской еженедельник 184-

Свежие идеи для жизни в Петербурге

15 апреля 2020 № 14 (1039)

### Битва за Берлин

Накануне 75-летия Великой Победы вспомним о главном событии весны 1945 года

**> 2** 





#### Миллиарды на защиту



На борьбу с коронавирусом направлены очередные транши

3

#### Яркий досуг онлайн

Все больше учреждений культуры и творческих коллективов радуют зрителей в интернете

6

#### Зовут нас звезды...



Тема космоса вдохновляет многих творческих людей. В их числе— композитор Виктор Плешак

## **8** <

# как крепость

#### Из-за развития пандемии именно дом стал самым безопасным местом на земле

«Мой дом — моя крепость» — эта английская поговорка сегодня актуальна как никогда. К сожалению, не все понимают, что самоизоляция — это не прихоть властей, а суровая необходимость. Поговорим о юридической ответственности за нарушение нынешнего режима.

#### Можно и нельзя

Из-за опасности распространения коронавируса в Санкт-Петербурге, как и в других субъектах Российской Федерации, введен режим повышенной готовности. Важной его частью является самоизоляция, подразумевающая, что

во избежание заражения граждане будут находиться в своих квартирах. Пока такой режим установлен до 30 апреля, но в зависимости от эпидемиологической ситуации его могут изменить в ту или иную сторону.

Для разных возрастных категорий данный режим различается. Так, гражданам старше 65 лет, находящимся в зоне повышенного риска, самоизоляция предписана. Это означает, что пожилые люди обязаны оставаться дома. На произвол судьбы при этом их не бросят: если нет родственников, то продукты питания, медикаменты и прочие

товары первой необходимости им привезут волонтеры. Для этого нужно заблаговременно (желательно за три дня) позвонить по номеру 8-800-200-34-11 и оставить заявку. Если случится экстренная ситуация (например, проблема со здоровьем), необходимо звонить по телефону 112. Для поддержки этой категории граждан им перечислят на карточку выплату в размере 2 тысяч рублей.

Гражданам младше 65 лет режим самоизоляции рекомендован. Иными словами, покидать место проживания можно, но только в экстренных случаях. К ним относятся: поход в ближайший к дому продуктовый магазин;

поход в аптеку за лекарствами; поход к стоматологу при острой зубной боли; посещение ветеринарной клиники; поход на работу, если деятельность организации не приостановлена; выход на улицу для выгула животных в ближайших пригодных для этого местах и некоторые другие.

Кроме того, до 30 апреля петербуржцам запрещено посещать парки, сады и скверы, детские и спортивные площадки. Нельзя прийти и на кладбище (исключение – участие в церемонии погребения или оформление необходимых для этого документов).

(Окончание на стр. 2)

# курьор

#### ОБЩЕСТВО

#### ЦЕРКВИ В ПЕТЕРБУРГЕ ЗАКРЫЛИ ДЛЯ ПРИХОЖАН

На предпасхальной неделе богослужения в приходских и монастырских храмах проходят без участия горожан. Церкви будут закрыты до 19 апреля. На этот период для прихожан организуют трансляции. В Санкт-Петербургской митрополии РПЦ отмечают, что про-

смотр богослужений на мониторе, конечно, не заменит личного участия, но «поможет в домашней молитве не забыть о храме как месте особого присутствия благодати божией».

«Мы до последнего не закрывали храмы для верующих, хотя и призывали во избежание большого скопления людей по возможности воздерживаться от их посещения в надежде, что эпидемия умалится. К сожалению, ситуация с каждым днем только ухудшается. Оказалось, что в Санкт-Петербурге соблюсти в полной мере санитарные нормы в грядущие

великие и святые дни не представляется возможным», — говорится в обращении митрополита Петербургского и Ладожского Варсонофия. Напомним, 19 апреля православная церковь празднует один из самых важных христианских праздников — Пасху.

#### **У РОССИЯН** ВЫРОС ИНТЕРЕС К КРИПТОВАЛЮТАМ И САЙТАМ ПРО РЕЛИГИЮ

# Битва за Берлин



Скоро наша страна отметит 75-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне. Накануне этой знаменательной даты мы решили напомнить о главном событии весны

🔻 ерлинская операция Красной армии (16 апреля — 8 мая 1945 года) стала завершающей битвой Великой Отече-Ственной войны. Для штурма Берлина СССР сосредотачивал огромные силы. Первыми в наступление должны были перейти войска 1-го Белорусского и 1-го Украинского фронтов. Затем к атаке должны были присоединиться войска 2-го Белорусского.

Нашим фронтам противостояли войска групп армий «Висла» и «Центр». Берлин был нашпигован эсэсовскими частями. На баррикады собирались поставить отряды фольксштурма, куда записывали и стариков, и подростков. Гитлер, отсиживавшийся в бункере, собирался унести с собой в могилу будущее

Советские войска имели многократное преимущество в артиллерии. Каждый командир знал свою задачу, детали операции проработали на картах и макетах. Солдаты и офицеры были готовы добить врага в его логове.

Утром 16 апреля передовые позиции врага были сметены с лица земли советской артиллерией и авиацией, атака наших ударных частей быстро прорвала первую полосу вражеской обороны. Но затем войска 1-го Белорусского фронта встретили серьезное сопротивление на Зееловских высотах. На подступах к Берлину завязались тяжелые бои.

Войскам 1-го Украинского фронта противостояли меньшие по численности вражеские части. Форсировав реку Нейсе, маршал Конев ввел в бой танковые армии и быстро продвигался к юго-восточным предместьям Берлина. И Жуков, и Конев отдали своим войскам приказы как можно скорее ворваться в город. К 22 апреля передовые советские части достигли германской столицы. А 25 апреля произошла встреча на Эльбе: воины роты лейтенанта Голобородько встретились с группой американских военных.

Теперь Германия была разрезана на две части. Но нацистский режим отчаянно цеплялся за существование. Гитлер приказал повернуть 12-ю армию с Западного фронта на восток и высвободить Берлин из окружения. Войскам 1-го Украинского фронта удалось быстро отразить контрудар. Южнее Берлина советская артиллерия и «катюши» добивали остатки 9-й армии вермахта.

Бои на окраинах Берлина выбили из строя основные силы германских войск. Подходящие из города и окрестностей резервы были разгромлены нашей авиацией и танками. Противник нарушил непрерывную линию обороны.

Однако, чем ближе советские ударные группы пробивались к центру города, тем ожесточеннее было сопротивление. Бои шли за каждую улицу и каждый дом. Наконец в зоне видимости наших передовых частей показалось массивное серое здание — Рейхстаг. 30 апреля советские бойцы пошли на решительный питурм. Им противостояли более тысячи эсэсовиев и соллат вермахта. Но порыв бойцов РККА был неудержим.

В этот день сержант Егоров и младший сержант Кантария вместе с лейтенантом Берестом водрузили на крыше Рейхстага штурмовой флаг 150-й стрелковой дивизии 3-й ударной армии 1-го Белорусского фронта. Позднее Знамя Победы было перевезено в Москву, оно хранится в Центральном музее ВС РФ.

В ночь на 2 мая немцы по радио попросили прекращения огня. Утром командующий обороной города генерал Вейдлинг сдался в плен. Бои в Берлине закончились. Вечером 8 мая был подписан акт о безоговорочной капитуляции Германии. В Москве было уже 9 мая.

тема номера

# Дом как крепость

(Окончание. Начало на стр. 1)

#### СТАТЬИ И ШТРАФЫ

Вроде бы городские власти изложили все предельно ясно. Однако часть петербуржцев никак не может принять такое «ограничение свободы» и под любым предлогом стремится выйти на улицу. И если поначалу за такое легкомысленное поведение стражи порядка могли лишь пожурить горожан, то сейчас им грозят солидные штрафы.

С середины марта за нарушение режима самоизоляции петербуржцам успели выписать около 300 протоколов об административных правонарушениях. Одной из самых резонансных стала история, когда мужчине, гулявшему с ребенком на детской площадке, вменили штраф в 15 тысяч рублей. Наказали его согласно части 2 статьи 6.3 КоАП, предусматривающей штраф для граждан от 15 до 40 тысяч рублей за «нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения».

Можно сказать, что этому гражданину не повезло — уже на следующий день, 8 апреля, Александр Беглов подписал поправки в закон об административных правонарушениях Петербурга. Этот городской закон, вступающий в силу 19 апреля, подменяет федеральный и предусматривает меньшие размеры штрафов. Документ утверждает размер штрафов за нарушение режима самоизоляции без уважительной причины. Для физических лиц он составляет 4 тысячи рублей за первичное нарушение и 5 тысяч — за повторное. В случае использования гражданином транспортного средства штраф также равен 5 тысячам рублей.

– Президент дал поручение регулировать обстановку по заражениям, последствиям и предотвращению распространения коронавируса на местах, поэтому данные штрафы введены на местном уровне. Они применяются в случае, если правонарушение не содержит уголовно наказуемого деяния — допустим, никто не умер или не пострадал, — комментирует генеральный директор «Центра юридического сопровождения» Юрий Кочергин.

#### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

По словам Юрия Кочергина, пока не существует однозначной трактовки «антивирусных» законов. Они принимаются на лету и не успевают набрать под собой практики, однако большинство правозащитников придерживаются следующей теории их применения.



Часть 2 статьи 6.3 КоАП в основном применяют по отношению к людям, обязанным самоизолироваться в силу обстоятельств. Например, человек прибыл из-за границы, где зафиксирована вспышка вируса, и обязан находиться дома, но при проверке по месту жительства его не обнаружили. Либо гражданин, проходящий терапию от COVID-19 надомно или в больнице, остановлен патрулем вне места лечения — допустим, в магазине либо в собственном автомобиле.

На остальных нарушителей в Санкт-Петербурге распространяется вышеупомянутый локальный закон от 8 апреля № 207-44. Это касается тех, кто, вопреки запретам, захочет поиграть с ребенком на детской площадке, прогуляться в парке и т. д. В населенных пунтах, где на местном уровне не введены иные наказания за правонарушение, граждан привлекают по части 1 статьи 20.6.1 КоАП «Невыполнение правил поведения при введении режима повышенной готовности на территории, на которой существует угроза возникновения чрезвычайной ситуации, или в зоне чрезвычайной ситуации». Размер штрафа в этом случае варьируется от 1 до 30 тысяч рублей.

Отметим, что если гражданину вручили постановление по делу об административном правонарушении, с которым он не согласен, то его можно обжаловать в течение 10 дней. Если постановление все-таки оставили в силе, то у нарушителя есть 60 дней для добровольной уплаты штрафа. При несоблюдении этого срока задолженность будет передана в службу судебных приставов для принудительного взыскания.

#### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Пожалуй, сложно воспринимать информацию о новых штрафах с оптимизмом. Однако стоит понимать, во имя чего власти это делают: чтобы минимизировать заболеваемость и смертность населения от COVID-19 путем предупреждения. Пусть даже и через такую непопулярную меру, как денежные взыскания.

В свою очередь, мы искренне надеемся, что вы, дорогие читатели, никогда не столкнетесь лично с практикой применения «антивирусного» законодательства. Возможно это только в одном случае — если постараться осознанно принять необходимость временной самоизоляции. (Она, кстати, в нашей стране далеко не такая жесткая, как, например, в Испании, где в магазин можно сходить лишь два раза в неделю. Да и конкретно в Петербурге жители пока еще живут в гораздо более свободном режиме, чем в Москве, где вводят пропуска.)

И пусть самоизоляция — это не панацея, пусть эта мера не способна на 100 процентов защитить всех от вируса. Ее задача в другом — «пережить пик» эпидемии, то есть не дать ей развиться слишком стремительно. На печальном примере ряда западных стран мы наблюдаем, к чему это может привести, — медицина захлебывается, не в силах справиться с потоком заболевших.

Россия сейчас находится в более выгодном положении — мы можем выиграть время, чтобы лучше подготовиться к борьбе с вирусом. И сделать это можно прежде всего за счет самоизоляции. Нахождение дома — самый важный вклад, который каждый гражданин может внести в дело борьбы с эпидемией.

Лилия ЗАЙЦЕВА

### Материнский капитал оформят автоматически

■ 15 апреля оформление сертификата на материнский капитал будет происходить «в проактивном режиме».

По новым правилам, после рождения ребенка сертификат на материнский капитал будет оформляться в упреждающем режиме. Родителям больше не надо собирать документы и делать запрос — все будет сделано автоматически после регистрации малыша в загсе и выдачи свидетельства о рождении.

Таким образом, нужные сведения Пенсионный фонд самостоятельно получит от других ведомств. Например, из Единого реестра записей актов гражданского состояния, где будет содержаться информация о ребенке и его родителях.

Если мать ребенка зарегистрирована на портале «Госуслуги», она получит СМС и сообщение в личном кабинете о том, что сертификат выдан. При этом родителям приемных детей придется все делать, как прежде: на них автоматическое оформление госуслуги не распространяется

Еще одно новщество касается сокращения сроков оформления сертификата на маткапитал — теперь он будет выдаваться за 5 рабочих дней. Предыдущий срок — 15 дней — был слишком долгим. Пока семья ждала оформления документов, квартира могла уйти с рынка, а банки — поменять условия кредитования.

Напомним, что в Санкт-Петербурге есть и региональный материнский капитал. Его можно получить после рожления или усыновления третьего и последующих детей. В 2020 году размер данной субсидии составляет 160 474,84 рубля. Получить деньги можно по сертификату, оформив его на портале gu.spb.ru.

ГОРОД

#### ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА ОБНОВИТСЯ

Правление ОАО «РЖД» одобрило концепцию развития железнодорожной инфраструктуры Санкт-Петербурга. Она направлена на улучшение пригородных и внутригородских пассажирских перевозок. Так, грузовое движение будет выведено

за пределы города благодаря северо-восточному и юго-западному обходам. Первый протянется на 85 километров, его маршрут проляжет от Павлово-на-Неве до Орехово. Второй протяженностью 74 километра свяжет Владимирскую с Бронкой.

После этого перевозка грузов в направлении портов Северо-Западного региона может быть увеличена. Также объезды позволят выстроить комфортное пригородное пассажирское движение.

Концепция также подразумевает строи-

тельство девяти новых транспортно-пересадочных узлов к 2030 году. Они обеспечат пересадку пассажиров на пять линий метрополитена со станции Санкт-Петербург-Сортировочный-Московский на станции «Шушары» и «Волховстрой».

#### БОЛЕЕ 22 ТЫСЯЧ ПЕТЕРБУРГСКИХ ПРЕДПРИЯТИЙ ВОЗОБНОВИЛИ РАБОТУ



#### На борьбу с коронавирусом направлены очередные транши

На прошлой неделе правительство РФ перечислило Санкт-Петербургу 3,5 млрд рублей на оснащение медицинских учреждений и закупку средств защиты для медиков. Также на закупку средств индивидуальной защиты выделено 500 млн рублей из городского бюджета.

б этом Александр Беглов заявил на видеоконференции, которую провел полномочный представитель президента РФ в СЗФО Александр Гуцан. По словам губернатора, потребность в дополнительном финансировании выплат медработникам в городе составляет 443 млн рублей. Из резервного фонда правительства РФ Петербургу выделено 221 млн рублей на выплаты за особые условия труда медработникам, а также лицам из групп риска заражения коронавирусной инфекцией. Выплаты получат свыше 28 тысяч человек.

Глава города также отметил, что в Петербурге с каждым днем растет производство одноразовых медицинских масок. Многие предприятия легкой промышленности переориентируют на изготовление многоразовых гигиенических масок, а существующие производства расширяют.

На настоящий момент в наличии имеется 2,265 млн медицинских масок, ежедневная потребность составляет 260 тысяч. По квоте Минпромторга в Санкт-Петербург поступило 30 тысяч одноразовых перчаток, 5200 защитных костюмов, скоро поступит

400 тысяч одноразовых медицинских масок.

«Мы поддерживаем врачей. Наращиваем объемы необходимой техники. Нам очень помогает бизнес-сообщество. Но от того, насколько ответственно мы отнесемся к соблюдению самоизоляции, зависит наш успех в борьбе с болезнью. Особенно это касается тех, кто вернулся из-за границы и не соблюдает предписанный карантин», — подчеркнул Александр Беглов.

Мы попросили прокомментировать ситуацию врача, работающего на одной из городских подстанций скорой помощи. По его словам, ма-

сок и дезинфицирующих растворов (санитайзеров) пока хватает. На каждый вызов врачи в обязательном порядке надевают маски и перчатки. Если же ехать приходится к «контактному» пациенту (то есть к тому, кто лично общался с зараженными коронавирусом людьми), то вся бригада, включая водителя, облачается в специальные защитные костюмы и очки. Таких пациентов сразу госпитализируют.

К сожалению, некоторые петербуржцы, контактировавшие с заболевшими COVID-19 гражданами или недавно вернувшиеся изза границы, не спешат в этом признаваться. Все врут, как говаривал знаменитый доктор Хаус. И зря, поскольку таким образом они ставят под удар не только себя, но и медработников. А ведь их сейчас нужно особенно беречь!

Зоя ГОРОХОВА

# Смольный поможет предпринимателям

Губернатор Санкт-Петербурга подписал закон, направленный на оказание поддержки бизнесу в условиях распространения коронавируса. Он принят также для приведения отдельных положений регионального налогового законодательства в соответствие с Налоговым кодексом РФ, сообщается на сайте Смольного.



омощь получат субъекты малого и среднего предпринимательства, которые работают в отраслях, находящихся в зоне риска. К ним относятся гостиницы, предприятия общественного питания. туризма, организации пассажирского автотранспорта. В перечень также вошли парикмахерские, химчистки, организации, занимающиеся ремонтом компьютеров и бытовой техники, малые предприятия, предоставляющие услуги дополнительного образования, культуры, спорта, организации досуга и развлечений (за исключением азартных игр и организации лотерей).

Для таких субъектов введен ряд налоговых льгот до конца 2020 года. В частности, снижена ставка налога по «упрощенке» до 3 % по доходам и до 5 %

по доходам, уменьшенным на величину расходов.

Кроме того, отменена обязанность по уплате авансовых платежей по налогу на имущество, земельному и транспортному налогу (если организация перевозит пассажиров). Также снижена вдвое сумма налога на имущество организаций для гостиниц и санаториев.

Обязательным условием для получения льгот является размер средней зарплаты работников не ниже 1 МРОТ. Если же сотрудники в данный момент зарабатывают меньше, либо отправлены в отпуск за свой счет, либо подверглись сокращению по причине запрета на труд в связи с санитарно-эпидемиологическими мерами, то налоговые преференции такому предприятию, увы, не положены.

#### Первоклашки получат выплаты до начала учебы

В Социальный кодекс Санкт-Петербурга внесены изменения, касающиеся выплат на детей из многодетных семей, зачисленных в первый класс. Напомним, что в Петербурге ребятам из многодетных семей, которые обучаются в школах и учреждениях среднего профессионального образования, положены установленные выплаты. Однако ранее их можно было получить только после начала учебного года. Согласно введенным изменениям, выплаты будут предоставляться до начала фактического обучения, чтобы компенсировать расходы на подготовку ребенка к учебному году. Размер выплаты ежегодно индексируется. В этом году он составляет 4467 рублей.

# Ветеранам и донорам выдадут бесплатные проездные

Эти билеты будут действовать в общественном транспорте с 13 до 30 апреля 2020 года.

Как уточняют в Смольном, безденежный проездной билет на все виды городского транспорта могут оформить петербуржцы, которые получают ежемесячную денежную выплату за счет средств федерального бюджета. Речь идет о категории «Ветеран боевых действий», а также гражданах, награжденных знаками «Почетный донор России» и «Почетный донор

Напомним, ранее губернатор распорядился выдать медикам, соцработникам и волонтерам 16 тысяч проездных билетов на все виды городского транспорта.





#### РАКУРС

#### ПРАВИТЕЛЬСТВО КУПИЛО СБЕРБАНК

Правительство России реализовало «сделку века» — оно приобрело контрольный пакет акций Сбербанка у ЦБ РФ. Общая сумма сделки составила 2 трлн 139,4 млрд рублей. Средства взяли из Фонда национального благосостояния.

50 % акций Сбербанка, передача еще одной акции пройдет не позднее 6 мая. «Сохранение одной акции у Банка России необходимо для заключения акционерного соглашения между ЦБ

и правительством РФ», — сообщает

Эксперты единодушны в том, что смена контролирующего акционера Сбербанка никак не повлияет на его клиентов. Это же утверждает и министр финансов Антон Силуанов. Разницы не будет заметно, поскольку контроль над банком остается у государства. Напомним, в свое время собственностью правительства стал банк ВТБ, и для его клиентов ничего не изменилось

#### ГИБДД НА ВРЕМЯ ОТМЕНЯЕТ СДАЧУ ЭКЗАМЕНОВ

### Как выжить в условиях стресса?

🤻 егодня мы переживаем непростой период — в мире объявлена пандемия и изо дня в день она наращивает темпы. Несмотря на то что большинство петербуржцев не столкнулось с тем, чтобы мы сами или наши близкие заразились коронавирусом, практически невозможно не думать и не слышать о нем, не видеть и не чувствовать атмосферу вокруг. Поток информации идет отовсюду: телевизор, газеты, социальные сети... Как справиться с этим негативом, как сохранять спокойствие и отличать реальность от накрученного потока паники? Предлагаю топ-5 проверенных способов:

- 1. Начнем с самого простого отключите внешний негатив! Прекратите слушать, смотреть и анализировать то, что происходит вокруг. Вы все уже знаете, что рекомендуют врачи и что нужно делать, чтобы максимально себя обезопасить, ведь правда? Поэтому никаких чтений о том, сколько умерло, никаких обсуждений с друзьями, что делать, никакого нагнетания страха. Раз в неделю — максимум — читайте новости в проверенных СМИ. И все!
- 2. Пользуйтесь только квалифицированной информацией. Внезапно каждый второй гражданин стал вирусологом, психологом или врачом. Ведет блог, выкладывает видео- и аудиозаписи, дает письменные рекомендации, как жить и что делать. Такой человек непрофессионал, но ссылается на некие «исследования», ведет собственную «статистику» и использует много «умных» слов, создающих видимость, что он действительно разбирается в теме. Не слушайте таких «экспертов», если нужна информация — идите на сайт ВОЗ или обратитесь к настоящему врачу.
- 3. Включите голову и осознайте, какие риски лично у вас заболеть, тем более с тяжелыми последствиями. Сколько вам лет? Есть ли у вас серьезные заболевания? Делали ли вам прививку против туберкулеза? Если вам 70 лет, у вас астма или частые бронхиты и вы не привиты, то просто побудьте дома в ближайшее время. Нет контактов — нет возможности заболеть. Если вам 45, вы здоровы, не курите и болеете раз в год простудой, то, скорее всего, при правильной дезинфекции вирус обойдет вас стороной.
- 4. Поймите, чего вы на самом деле боитесь, и подстелите соломки. Опасаетесь, что в магазинах пропадет еда? Купите тушенки и макарон. Боитесь, что не хватит масок? Приобретите их побольше, а если не найдете в аптеке — сшейте сами, благо инструкций в интернете полно. Переживаете, что вас уволят с работы и не хватит денег? Разместите резюме в интернете и начинайте присматривать новое место работы.
- 5. Добавьте юмора! Россияне всегда славились умением посмеяться над собой, над своей жизнью и текущей ситуацией. Воспринимайте иронично все, что происходит вокруг, — от внезапно подорожавшего имбиря и пропавшей с полок гречки до странных самодельных масок на людях. Смех поднимает настроение и помогает взбодриться.

Если же, несмотря ни на что, вы чувствуете, что самостоятельно справиться сложно, что вас «накрывает» неконтролируемый страх или даже паническая атака, — не ждите, когда станет совсем плохо. Позвоните на горячую линию психологической помощи. Она бес-

платна, консультация проходит удаленно. Либо обратитесь к психологу. Даже если вы всегда считали себя сильным человеком, порой без помощи профессионалов не обойтись!

> Наталья БОЙЦОВА, психолог, страница «ВКонтакте»



# Будьте бдительны!

#### В сложные времена активность мошенников возрастает

Не стала исключением и нынешняя ситуация, отягощенная развитием пандемии. Аферисты выдумывают все новые и новые способы выудить деньги из кошельков доверчивых россиян.

дна из афер заключается в том, что мошенники обзванивают граждан, обещая отсрочки по выплате кредитов, разного рода компенсации, пособия, возврат денег за авиационные билеты, услуги по диагностике заражения, волонтерскую помощь и прочее. Подобные схемы строятся на том, что человек передает злоумышленникам данные своей карты. Опасность также представляют фишинговые письма, которые предлагают перейти на страницы организаций для получения информации о COVID-2019.

«Мы предполагаем, что тема вируса может эксплуатироваться злоумышленниками на всем протяжении пандемии, при этом не исключено появление новых приемов введения граждан в заблуждение», — предупреждают в ЦБ РФ

Несколько новых схем мошенничества, с помощью которых злоумышленники похищают данные и деньги россиян, обнаружил и Сбербанк. Например, злоумышленники могут предложить получить социальные выплаты и материальную помощь в качестве «компенсации за ущерб от вируса». Так они собирают информацию о картах и персональные данные.

Кроме того, мошенники звонят и сообщают гражданам, что те якобы контактировали с зараженным коронавирусом, поэтому к ним приедут специалисты для проведения анализа. Такая процедура стоит 5 тысяч рублей. После получения денег злоумышленники перестают выходить на связь. Или от имени работников городских по-



ликлиник людей информируют о серьезных проблемах по результатам анализов и предлагают купить дорогие лекарства. Однако после покупки выясняется, что потерпевшие приобрели обычные пищевые добавки.

Некоторые аферисты действуют еще более нагло. Комитет по вопросам законности, правопорядка и безопасности Санкт-Петербурга рассказал, что зафиксированы попытки злоумышленников попасть в квартиры граждан. Под предлогом проверки на коронавирус они стремятся войти в жилое помещение, чтобы совершить кражу или другое преступление.

В комитете подчеркивают, что никакие органы не уполномочены проводить обход граждан с проверкой на COVID-2019. Полиция намерена уделить особое внимание новому виду мошенничества, от которого прежде всего могут пострадать пожилые люди. В случае подозрительной активности «борцов с коронавирусом» власти просят

### Главная профессия на земле

се больше благотворительных акций, проходящих сегодня в Петербурге, направлено на поддержку ме-Сегодня в петероурге, направлене на предоставенно срадицинских работников, которые мужественно сражаются с инфекцией.

Одним из первых подобную акцию под хештегом #поддерживрача запустил онлайн-проект для бизнеса

«Конечно, мы руководствуемся чувством самосохранения. Врачи — вообще главная профессия на земле. Но сегодня слово «главная» нужно умножить еще на 10 или на 100. Потому что от того, как будут работать больницы, в нашей жизни зависит очень многое. А может, и вообще все. Сотрудники медицинских учреждений, которые занимаются лечением инфекционных больных, работают на пределе возможностей. Да и по степени опасности их работу мало с чем можно сравнить. Мы решили, что должны чем-то помочь этим людям. Хотя бы просто поддержать силы», — по-

Первой в списке оказалась больница святого Георгия, перепрофилированная под инфекционную больницу. В MarketMedia выяснили, что необходимо медработникам, и договорились о взаимодействии. Затем сотрудники компании обратились к производителям и поставщикам продуктов питания. Постепенно к акции присоединились десятки петербургских предприятий.

Если вы хотите оказать помощь медучреждениям, которые лечат инфекционных больных, пишите на info@ marketmedia.ru или звоните +7-950-000-7916 (Марина), +7-921-864-2160 (Елена).







8-931-540-00-12

Производим и продаем МАСКИ **ЗАЩИТНЫЕ** оптом, 30 руб. 8-921-730-19-03





курьор

#### РОСПОТРЕБНАДЗОР ДАЛ СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

На сайте ведомства опубликованы принципы питания на время режима самоизоляции. Рекомендовано включать в меню больше витаминов и продуктов с низкой калорийностью, ограничить употребление жиров, сахара, газированных

напитков, мучных изделий и фаст-фуда. Питаться необходимо чаще и малыми порциями, распределив ежедневное меню на три основных приема пищи и один-два перекуса. На завтрак лучше есть каши, омлет, сырники, вареные яйца,

творог. В качестве дополнения — овощи и фрукты. Из напитков рекомендованы чай, кофе, какао. Для второго завтрака подойдут сыр, орехи, фрукты и сок. На обед рекомендуется есть суп, затем блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, свежие овощи, пить сок, компот или кисель. Для полдника подойдут фрукты, сухофрукты, настой шиповника, компот, кисель. На ужин лучше съесть блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром, выпить чай. Перед сном можно выпить кефир или йогурт.

#### КОЛИЧЕСТВО ЖАЛОБ НА КАЧЕСТВО МЕДПОМОЩИ СОКРАТИЛОСЬ НА 42 ПРОЦЕНТА

# оливковые масла

# О некоторых фармакологических свойствах оливкового масла

Оливковое масло — растительное масло, получаемое из плодов оливы европейской (Olea europaea, семейство Oleaceae), употребляется в пищу человеком многие тысячелетия и является неотъемлемым продуктом питания в средиземноморских странах. Оливковые деревья произрастают в областях Средиземноморья, и, по оценкам на сегодня, в мире выращивается около 865 миллионов этих деревьев, причем по меньшей мере 90 % приходится на страны Средиземноморского региона. Оливковое масло — одно из самых распространенных растительных масел, используемых в кулинарии, а также в косметологии и фармацевтике. Многочисленные медицинские исследования выделяют три главных пункта, обуславливающих его пользу для организма человека:

- 1. Оливковое масло состоит в основном из мононенасыщенных жирных кислот (около 75%). Это более здоровый и полезный тип жира, он снижает уровень «плохого» холестерина, одновременно повышая уровень «хорошего» холестерина в крови человека.
- 2. Оливковое масло содержит большое количество антиоксидантов полифенолы, витамины Е и К, хлорофилл, каротиноиды. Антиоксиданты — ключ к усилению иммунитета человека, они защищают организм от вредного воздействия свободных радикалов.
- 3. Нерафинированное оливковое масло содержит противовоспалительный компонент — олеокантал, его действие схоже с действием ибупрофена.

Таким образом, оливковое масло:

- борется с «плохим» холестерином и повышает уровень «хорошего» холестерина;
- борется со старением;
- снижает риск некоторых видов рака, включая рак кишечника;
- уменьшает проявление симптомов артрита;
- облегчает состояние астматиков, диабетиков, борется с наступлением деменции, помогает людям, следящим
- обладает антибактериальным, противовирусным и противомикробным действием.

Несомненно, каждый из перечисленных пунктов ценен сам по себе и достоин более подробного раскрытия и описания. Но в сложившихся условиях сегодня, когда мир охватывает все большее беспокойство в связи с атакой нового вируса, считаем необходимым остановиться именно на последнем пункте. Различные исследования показывают, что оливковое масло полезно при инфекциях и инфекционных заболеваниях, обладает антибактериальным, противовирусным и противомикробным действием1.

Как было сказано выше, нерафинированное оливковое масло содержит большое количество (несколько десятков) антиоксидантов — фенольных соединений, каждое из которых имеет свои уникальные преимущества для здоровья. Одним из полезных свойств этих соединений является их высокая биодоступность, а обширные медицинские исследования сообщают об их противовоспалительных, антимикробных, антибактериальных и противовирусных свойствах.

Инфекции или инфекционные заболевания вызываются вирусами, бактериями, паразитами, грибками, прочими болезнетворными возбудителями. Как только происходит контакт с перечисленными патогенами, человеческий организм обращается к своей иммунной системе, чтобы бороться с инфекцией путем целого ряда клеточных, воспалительных и иммунных реакций. Хотя для помощи организму и существуют специальные медикаменты, многие натуральные продукты питания, например такие, как нерафинированное оливковое масло, также показывают многообещающие результаты в профилактике и лечении инфекции.

Проведенные ранее исследования in vitro показали, что некоторые полифенолы оливкового масла (в частности, олеуропеин, тирозол и гидрокситирозол) обладают антибактериальными свойствами в отношении патогенов. В пятиминутном тесте при комнатной температуре гидрокситирозол и тирозол снижали активность листерии (Listeria monocytogenes) — бактерии, живущей в загрязненной пище и вызывающей смертельно опасную бактериальную инфекцию, известную как листериоз.

Было показано, что декарбоксиметилэленоловая кислота (EDA), соединения р HPEA-EDA и 3,4 DHPEA-EDA оливкового масла обладают большей антимикробной активностью, чем коммерческие дезинфицирующие средства глутаральдегид и орто-фталальдегид, а фенольное соединение олеокантал тормозит рост бактерий Helicobacter pylori, бактерий, «прикладывающих руку» к развитию

<sup>1</sup> Джеда Денинг, «Оливковое масло и инфекции» – https://www.oliveoiltimes.com/health-news/olive-oil-and-infection/51057

<sup>2</sup> К. Ромеро, Э. Медина, Х. Варгас, М. Бренес, А. Де Кастро, «Активность полифенолов оливкового масла против бактерий Helicobacterpylori в пробирке» – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17263460

<sup>3</sup> Джои Лич, «Одиннадцать доказанных полезных свойств оливкового масла» – https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-olive-oil

язвенной болезни и рака желудка. Исследования в пробирках показали, что оливковое масло подавляет восемь штаммов этой



бактерии, три из которых невосприимчивы к антибиотикам<sup>2</sup>. Исследования на людях показали, что 30 г оливкового масла ежедневно устраняет эти бактерии у 10-40 % испытуемых в течение 2 недель<sup>3</sup>.

Было показано, что гидрокситирозол обладает in vitro антимикробными свойствами против возбудителей инфекций дыхательного и желудочно-кишечного трактов, таких как парагемолитический вибрион, холерный вибрион, гемофильная палочка, золотистый стафилококк, сальмонелла тифи, моракселлакатарралис при низких концентрациях, а также против пищевых патогенов, таких как листерии, золотистый стафилококк, сальмонелла кишечная, иерсиния. Кроме того, гидрокситирозол обладает антибактериальным действием в отношении пропионовой бактерии акне. Также он эффективен против микоплазм, таких как микоплазма пневмонии<sup>4</sup>.

Хотя на данном этапе вышеперечисленные свойства были обнаружены, а эффекты продемонстрированы в основном в ходе исследований in vitro, тем не менее было также проведено несколько исследований на животных и людях, которые действительно показывают преимущества нерафинированного оливкового масла в борьбе с инфекцией.

Кроликов заразили бактериями, вызывающими острый пиелонефрит (серьезную почечную инфекцию). Животным вводили олеуропеин в дозе 21 мг. Было отмечено, что олеуропеин один или в сочетании с обычными препаратами для лечения почечной инфекции увеличивал выживаемость кроликов.

Конечно, вирусы и бактерии — не одно и то же, но в нашем случае важность и актуальность данного замечания о бактериях объясняется следующей взаимосвязью: как правило, вирусная инфекция начинается первой с повышения температуры, недомогания, ломоты в мышцах, а дальше в течение одного-двух дней к вирусной инфекции присоединяется бактериальная, т. к. бактерии всегда присутствуют в организме, но активизируются при снижении иммунитета. Поэтому антибактериальный эффект оливкового масла нам в этом смысле на руку.

Что касается собственно вирусов: гидрокситирозол был идентифицирован как уникальный класс ингибиторов ВИЧ-1, которые предотвращают проникновение ВИЧ в клетку хозяина и ограничивают каталитический центр ВИЧ-1, причем ингибируются как проникновение вируса, так и его интеграция. Кроме того, были сообщения о том, что гидрокситирозол инактивирует вирусы гриппа А (при этом существуют предположения, что механизм противовирусного действия гидрокситирозола обусловлен наличием вирусной оболочки)4. Олеуропеин обладает активностью против вируса гепатита Б. Исследование активности олеуропеина in vitro и in vivo (на утятах), проведенное доктором Жао и его коллегами, было первым отчетом о механизмах подавления олеуропеином репликации вируса гепатита Б и противовирусной активности этого вещества в отношении этого вируса⁵.

В одном из исследований, проведенных в США, было заявлено, что олеуропеин обладает мощной противовирусной активностью против вируса гепатита, ротавируса, риновируса крупного рогатого скота, парвовируса собак и вируса лейкоза кошек. Исследования также показали, что олеуропеин проявляет значительную

4 Ана Каркович Маркович, Елена Дорис, Моника Барбара, «Гидрокситирозол, Гирозол и производные и их потенциальное воздействие на здоровь неловека» – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6571782/

ченовека» — піцьу//www.ncb.nimr.nim.gov/pint/catticles//rimcb5/1/82/

\* Сеунг К. Юун, «Олеуропени как антиоксидант и защита печени» —

https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/oleuropein

\* Сиед Гарис Омар, «Олеуропени оливкового масла и его фармакологические свойства» — https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3002804/

\* Ямада К., Огава Х., Хара А., Йошида У., Иона У., Кариба К., Нгиа В., Йошимура Х., Ямамото У., Ямада М., Накамура К., Имаи К., «Механизм противовирусного действия гидрокситирозола на вирус гриппа, очевидно, подразумевае́т морфологические изменения вируса» – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19501255 противовирусную активность в отношении респираторно-синцитиального вируса и парагриппа типа 3°.

Гидрокситирозол, мелкомолекулярное фенольное соединение, инактивирует вирусы гриппа A, включая подтипы H1N1, H3N2, H5N1 и H9N2, а также вирус ньюкаслской болезни $^7$ .

Конечно, еще нет возможности утверждать о подобном влиянии на новый вирус (это явление еще совсем новое и соответствующих исследований не проводилось), но тем не менее выраженное антивирусное действие имеет место.

Сказанное выше описывает непосредственную потенциальную пользу нерафинированного масла для здоровья человека. Но существует также и опосредованная польза данного продукта питания — оно благотворно влияет на различные органы и системы, делая организм более сильным, а сильный организм лучше противостоит инфекции. Кроме того, нерафинированное оливковое масло облегчает состояние хронических больных, а, как известно, люди с такими состояниями находятся в группе риска. Доказано, например, что переход астматиков на средиземноморский тип питания помогает им облегчить течение болезни и взять ее под контроль.

Включение оливкового масла в обычный рацион не сложно, его можно использовать в большинстве блюд и даже не заметить его присутствия:

- если необходимо растительное масло для жарки мяса, рыбы или курицы, оливковое масло является очевидным выбором;
- оливковое масло является отличной заменой сливочного масла или маргарина. Им можно сбрызнуть хлеб или тост перед добавлением других наполнителей или просто съесть
- отварные морковь, фасоль, картофельное пюре, капуста и другие самые обычные овощи моментально приобретут замечательный вкус и аромат, стоит только добавить к ним немного оливкового масла перед подачей на стол;
- оливковое масло с уксусом и измельченным чесноком отличная летняя заправка для салата;
- его можно также использовать и в качестве увлажняющего средства для сухой шелушашейся кожи.

Таким образом, оливковое масло — это очень полезный и универсальный продукт, который, без сомнения, должен присутствовать на каждой кухне.



# курьор

#### **АФИША**

#### ПЕТЕРБУРГ СТАНЕТ ЦЕНТРОМ БАЛЕТНОГО ПРИТЯЖЕНИЯ

С 14 по 30 апреля Международный фестиваль балета Dance Open впервые представляет онлайн-марафон. Его участниками и зрителями смогут стать все желающие не выходя из дома. Подробная афиша опубликована на сайте danceopen.com и в группах

фестиваля в социальных сетях. Основные события также пройдут на платформах партнеров Dance Open — «ВКонтакте», «Фонтанка.ру», «Яндекс.Эфир». Зрителей ждут трансляции спектаклей, которые невозможно пропустить, эксклюзивные видеооткрытки звездных танцовшиков. презентация авторского «генеалогического древа» мирового балета XX века, лекции от ведущих данс-критиков и балетный «сторителлинг», беседы о природе танца и пропуск в клуб друзей Dance Open. Мероприятие

проходит под девизом «Балет не признает вербальных границ — так пусть перешагнет и через вирусные!». Какими бы сложными ни были времена, но в течение двух апрельских недель Петербург вновь станет центром балетного притяжения

#### БДТ ПРЕДСТАВИЛ HOBЫЙ ПРОЕКТ БДTDIGITAL

# Яркий досуг онлайн

ЧТОБЫ ИНТЕРЕСНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО КУДА-ТО ИДТИ. ВСЕ БОЛЬШЕ УЧРЕЖДЕНИЙ КУЛЬТУРЫ И ТВОРЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ РАДУЮТ ЗРИТЕЛЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

### Театр в «цифре»

Уже месяц в Петербурге действует мораторий на посещение массовых мероприятий, в том числе театральных постановок. За это время многие театры Северной столицы перешли в формат онлайн-трансляций.

🧻 сли зритель не идет на спектакль, то спектакль идет к зрителю. Сценический мир временно переместился на монитор компьютера и дисплей смартфона. Обещал вернуться, а пока ушел в «цифру».

Александринский театр проводит трансляции через приложение «Триколор Кино и ТВ», официальную группу «ВКонтакте» и Youtube. 16 и 17 апреля зрители увидят легендарный проект театра, Русского музея и Сбербанка «Петербург»

Мариинка показывает оперы и балеты на сайте mariinsky.tv. 16 апреля будет представлена опера «Пико-

Молодежный театр на Фонтанке делится архивными постановками. 19 апреля можно посмотреть спектакль «Своя семья, или Замужняя невеста». Для многих зрителей стал хорошей традицией проект «Засыпаем с Молодежным». Ежедневно в 22.00 в группе театра «ВКонтакте» артисты читают «Сказки по телефону» Джанни Родари.

Театр «Мастерская» составил онлайн-афишу до конца месяца. 15 апреля зрителей ждет «Космическая одиссея майора Пронина», 17-го — капустник Four Girls Fest.

Марафон видеотрансляций спектаклей на своем Youtube-канале запустил и Театр музкомедии. 15 и 17 апреля пройдут гала-концерты звезд оперетты (фестиваль «Оперетта-парк»). 19 апреля зрителей ждет музыкальная фантазия «Баронесса Лили», а 21-го — «Графиня Марица».

Если вам недосуг следить за каждым театром отдельно, то неплохую афишу можно найти на ресурсе Peterburg2.ru в рубрике «Онлайн-спектакли». С 15 по 22 апреля бесплатно можно посмотреть такие постановки, как «Человек из Подольска», «Globe: Ромео и Джульетта», «Три толстяка» и другие.

На сайте onlineteatr.com идут прямые трансляции из московских театров. Обычно просмотр стоит 300-400 рублей, но есть и бесплатные спектакли. 17 апреля дают «Вишневый сад», 18-го — «Собаку на сене», 21-го – «Женитьбу».

Многие театры запускают трансляции на своих сайтах или в соцсетях. Обычно расписание спектаклей можно найти там же. Для тех, кому неудобно выходить в Сеть в отведенное время, есть другой вариант. Некоторые ресурсы, как, например, проект Минкульта «Культура.рф» и сайт AllTheater.RU, бесплатно предлагают архивы постановок. Ну а детские спектакли ищите на сайте «Театра актуальных кукол России». Удачного просмотра!

Константин ПЕТРОВ

#### «Дни Турбиных»

В 2015 году, чтобы увидеть спектакль «Дни Турбиных» в Молодежном театре на Фонтанке в последний раз, зрители занимали очередь за час до открытия кассы. И все равно далеко не каждый желающий смог проститься с легендарной постановкой Семена Спивака. Так произошло и с онлайн-показом спектакля в конце марта. По многочисленным просьбам зрителей театр повторит онлайн-показ знаменитой постановки по пьесе Булгакова. В ролях: Сергей Барковский, Владимир Маслаков, Екатерина Унтилова, Петр Журавлев, Валерий Кухарешин, Евгений Дятлов, Роман Нечаев, Александр Куликов и другие. 12+

**О** 17 апреля, 19.00.

🧩 Спектакль будет доступен в течение суток на сайте театра, в эфире телеканала «Теледом» и в группе «ВКонтакте» сервиса КудаGO. Бесплатно.



### «Хор Турецкого»

Легендарный «Хор Турецкого» впервые даст онлайнконцерт. Специальным гостем станет арт-группа Soprano. В программу войдут мировые хиты и любимые песни нескольких поколений — от классики до рока, от поп-музыки до оперы. И конечно, зрителей ждет а капелла — фирменное многоголосье коллектива. Концерт доступен подписчикам онлайн-кинотеатра Okko в приложениях iOS, Android, Smart TV, на Okko SmartBox и сайте Okko. Те, кто не является подписчиком Okko, могут посмотреть трансляцию на okko.tv и страницах Okko в соцсетях «ВКонтан «Одноклассники». Бесплатно. 6+

15 апреля, 19.00.

🤾 show.okko.tv. Бесплатно.

#### «Идиот. Возвращение»



Театр «Мастерская» тщательно и подробно инсценировал первую часть великого романа Достоевского. Князь Мышкин возвращается из Швейцарии в Петербург и оказывается в центре назревающего скандала. Все, кого он встречает, фатально связаны с Настасьей Филипповной — роковой женщиной с изломанной судьбой... Спектакль отличается тонким психологизмом, детально выстроенным сюжетом, яркими актерскими работами. 16+

**1**6 апреля, 18.00.

🌉 Трансляцию смотрите на сайте www.vteatrekozlov.net.

#### «Остров сокровищ»



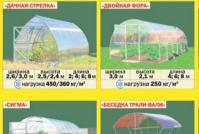
Постановка Королевского Национального театра Великобритании. Знаменитая история убийства, денег, погони и мятежа, наполненная тайнами и морскими брызгами. Безлунная ночь, за окном гроза, в дверь маленькой гостиницы стучит мрачный незнакомец. Джим, внучка хозяйки, открывает... И опасное приключение начинается. Режиссер спектакля, Полли Финдли, поставила такие спектакли, как «Песня протеста» и «Антигона». Роль Джим исполняет актриса Пэтси Ферран, дебютировавшая в Вест-Энде в спектакле «Неугомонный дух». Артур Дарвилл, исполнитель роли Джона Сильвера, известен благодаря телесериалу ВВС «Доктор Кто». 12+

16-23 апреля.

🤾 Смотрите спектакль на сайте www.theatrehd.ru. Бесплатно.



Надежные и недорогие теплицы от производителя СКИДКИ • ДОСТАВКА • УСТАНОВКА





(812) 388-78-48; 905-73-77



ЖИЛАЯ СРЕДА

#### ВЫПЛАТУ СУБСИДИЙ ЗА ЖКУ ПРОДЛЯТ НА ПОЛГОДА

Жилищный комитет Санкт-Петербурга продлит предоставления субсидии на оплату жилого помещения и коммунальных услуг всем гражданам, у которых срок предоставления данной субсидии истекает 31 марта и 30 апреля 2020

года. Отметим, что выплата субсидий продлевается на очередной шестимесячный срок автоматически. Ранее для продления срока предоставления субсидии гражданину необходимо было лично обратиться с заявлением и комплектом документов в СПб ГКУ «Городской центр жилищных субсидий». Граждане, которые ранее не обращались за предоставлением субсидии, смогут обратиться за мерой поддержки дистанционно, через портал

«Государственные и муниципальные услуги (функции) в Санкт-Петербурге» gu.spb.ru. Вопросы по данной теме можно задать по телефону Городского центра жилищных субсидий (812) 246-18-18 в будни с 8.30 до 17.30.

#### **ЧИСЛО ОНЛАЙН-ЗАЯВОК** НА ИПОТЕКУ В СБЕРБАНКЕ ВЫРОСЛО НА 20 ПРОЦЕНТОВ

# Благоустройство в особом режиме

В этом году к уборке города после зимы добавилась дезинфекция



Война войной, а уборка — по расписанию! Несмотря на угрозу пандемии, в Петербурге вот уже третью неделю идет месячник благоустройства.

оммунальные, дорожные и садово-парковые службы вы-■полняют традиционные задачи — очищают город от зимних загрязнений и переводят сопричастные организации на летний режим работы. Уже состоялась масштабная чистка улиц и проспектов, бесперебойно идет промывка проезжей части и тротуаров.

Есть и особенность — в этом году к обычной уборке добавилась дезинфекция. Дорожные службы регулярно замывают дороги специальными чистящими средствами. Растворами, включающими хлорсодержащие вещества, обрабатывают и остановки. Прежде всего павильоны вблизи станций метро и транспортно-пересадочные пункты, обслуживающие несколько маршрутов или видов общественного транспорта. Таких адресов в городе порядка 350.

Дезинфицирующей обработке подвергаются также ограждения в местах пешеходных переходов, урны и скамейки в скверах и парках. В комитете по благоустройству подчеркивают, что концентрация и виды применяемых средств соответствуют рекомендациям Роспотребнадзора и безопасны для людей, животных и растений.

Активно подключились к месячнику районные администрации. Их зона ответственности — организация уборки мусора, подметание и промывка внутриквартальных проездов, а также уборка газонов от грязи и листвы. Свой вклад в благоустройство вносят также собственники и арендаторы объектов. Они моют фасады, витрины и окна зданий, убирают прилегающую

По поручению губернатора администрации районов привлекают различные предприятия и организации к посадке деревьев и благоустройству территорий. Все эти работы ранее организовывались с подключением местных жителей и работников предприятий, однако в связи с эпидемиологической обстановкой массовые мероприятия отменены.

По той же причине не состоится и субботник, ранее запланированный на 25 апреля. Тем не менее намеченные мероприятия по благоустройству будут проведены в полном объеме, заверяют чиновники. По итогам месячника будет составлен рейтинг районов, который рассчитают на основании ряда показателей, в том числе результатов опроса жителей.

Лидия ЗАЙЦЕВА Фото: Пресс-служба администрации Санкт-Петербурга

Для учета мнений горожан о качестве весенней уборки на официальном сайте администрации Санкт-Петербурга www.gov.spb.ru откроют интернет-голосование. Опрос продлится с 20 апреля до 13 мая. Каждый житель сможет оценить, насколько качественно убран его район.

Кроме того, комитет по благоустройству предоставил горожанам возможность следить за дезинфекцией улиц в режиме онлайн. График влажной уборки в каждом из районов ведомство планирует ежедневно выкладывать на сайте комитета или в официальном сообществе в соцсети «ВКонтакте».

### Сумма займа для «каникул» увеличена до 3 миллионов

Правительство РФ увеличило максимальную сумму ипотечного займа, которая позволяет заемщикам воспользоваться правом на кредитные каникулы. Таким образом по поручению президента РФ была усилена поддержка тех граждан, которые взяли кредит на покупку недвижимости.

ы повышаем уровень займа, в пределах которого заемщик сможет временно приоста-▲ новить выполнение своих обязательств перед банком по ипотечному кредиту. Причем делаем это с учетом особенностей различных сегментов ипотечного рынка, ведь не везде квартиры стоят одинаково. Так, для Москвы, где жилье самое дорогое, предельный размер составит 4,5 млн рублей. Для Московской области, Санкт-Петербурга и регионов, которые входят в Дальневосточный федеральный округ, — 3 млн рублей», — сообщил председатель правительства РФ Михаил Мишустин.

Премьер уверен, что эти меры помогут основной части ипотечных заемщиков. Он подчеркнул, что для большинства граждан жилье — долгосрочная и дорогая инвестиция, и временные трудности не должны мешать планам приобрести собственную квартиру или дом.

Объединенное кредитное бюро подсчитало, что теперь в среднем по России кредитные каникулы будут доступны 73,2 % ипотечных заемщиков, в Петербурге — 70,2 %, в Москве — 67,8 %.

### Спрос на аренду дач вырос в 2,7 раза

Ограничения на поездки внутри России и за ее пределы, введенные месяц назад, привели к заметному росту спроса на аренду загородной недвижимости.

о данным аналитиков «Авито Недвижимость», в прошлом месяце спрос на аренду загородной **L**недвижимости в Ленинградской области вырос в 2,7 раза по сравнению с мартом 2019 года. В то же время предложение увеличилось на 17 %. Эти данные подтверждают и в компании ЦИАН: там говорят, что число просмотров объявлений об аренде загородного жилья в Ленобласти выросло в 2,5 раза.

Что касается цен в массовом сегменте, то аренда загородного дома в Ленобласти в среднем подорожала на 12,5 % и составила 45 тыс. рублей в месяц.

# Квартира вместо спортзала

Под напором обстоятельств жилая среда может обрастать новыми функциями. Спортсмены, привыкшие вести активный образ жизни, теперь тренируются на «удаленке». Еще недавно занятия спортом онлайн казались чем-то из области фантастики, а сегодня это модный тренд.

звестный тренер по фигурному катанию Алексей Мишин уединился с семьей на даче. «Формула у нас такая: изолируемся, но движуху сохраняем. О фигурном катании не забываем. Наш хореограф Татьяна Прокофьева регулярно проводит онлайн-занятия с основной группой. Я тоже стараюсь поддерживать себя в форме», сообшил он.

Ученица Мишина Елизавета Туктамышева подключила к тренировкам своих поклонников и вместе с ними в режиме онлайн готовится к следующему сезону. «Мы попробуем, соблюдая все правила безопасности, создать хореографию для моей произвольной программы. Это будет Instaсериал, героями которого станете и вы, потому что сможете участвовать в обсуждениях и влиять на результат работы над номером», — написала Елизавета на своей страничке

И ведь все у нее получилось! Недавно фигуристка презентовала новую программу, правда пока не на катке. «Я скучаю по льду, но даже дома, в четырех стенах, продолжаю занятия. И вас призываю не лежать на диване, а каждый день делать зарядку», — добавила спортсменка.

Набирает обороты челлендж, запущенный в «Инстаграм» нападающим «Ювентуса» и сборной Португалии Криштиану Роналду. Звезда футбола предложил испытание, которое назвал «Домашний кубок»: из положения лежа на спине достать руками до поднятых ног максимальное количество раз за 45 секунд. Португалец выполнил за это время 142 «скручивания» и предложил подписчикам побить ре-

корд. К марафону присоединился полузащитник «Зенита» Магомед Оздоев. Он смог сделать упражнение 53 раза, а затем бросил вызов своему брату Альберту, тренеру Анатолию Тимощуку и одноклубникам — Артему Дзюбе, Сердару Азмуну и Юрию Жиркову.

Бывший боксер, ныне депутат Госдумы Николай Валуев к тренировкам приобщил всю семью. На страничке в «Инстаграм» он опубликовал видео, как боксирует дома. «Когда надоело изучать науку бокса, необходимо дать всем разрядиться. Тренеры меня поймут», — подписал ролик Николай. Тем, кто далек от бокса, спортсмен показал, как можно тренироваться, используя вместо гирь канистры с водой, а отжиматься при помощи табуреток.

К сожалению, пандемия прошлась практически по всем видам спорта. Больше всего пострадали футбольные лиги Италии. Испании и США. Список атлетов, которые заразились COVID-19, каждый день пополняется. Радует лишь то, что все спортсмены переносят болезнь в легкой форме.

Анна ВЕТРОВА

# курьер

# Зовут нас звезды...

В этом году День космонавтики, который традиционно отмечается 12 апреля, прошел довольно скромно основные торжества перенесли на осень. Но это не повод забывать об одном из самых любимых народом праздников!

очти 60 лет назад Юрий Гагарин впервые облетел нашу планету на ракете. С тех пор тема космоса вдохновляет многих творческих и талантливых людей. В их числе — петербургский композитор, заслуженный деятель искусств Виктор Плешак.

В 1975 году Виктору Васильевичу довелось побывать в «Артеке», где открылся первый музей космонавтики. 28-летний композитор выдержал испытания на тренажерах, которые проходят претенденты в космонавты, и получил вердикт «К полетам готов!». В этой поездке Плешак написал несколько интересных песен, в том числе на стихи актера Олега Видова.

Песня «Дорога в Звездный»



на стихи Владимира Левтова была создана в 1986 году. Свое произведение авторы посвятили космонавту Виктору Савиных. Виктор Петрович трижды побывал в космосе, в общей сложности проведя на орбите почти год. Он 50-й космонавт в СССР и 100-й — в мире, академик РАН, дважды Герой Советского Союза. В марте этого года «трехкратный космонавт» отметил 80-летие... О своем знакомстве с Савиных Виктор Плешак от-

зывается очень тепло и вспоминает, как тот презентовал ему «космический» хлеб.

В 2004 году, к 70-летию со дня рождения Юрия Гагарина, Виктор Плешак в соавторстве с поэтессой Валентиной Сергеевой создал музыкальный цикл «Мы — пионеры космической эры», куда вошли пять песен. Их спели звезды эстрады Эдуард Хиль, Игорь Скляр, Виталий Псарев и Лариса Луста. Четыре года спустя был выпущен диск «Зо-

вут нас звезды», куда вошли песни Плешака в исполнении Хиля.

— Эдуард Хиль исполнил 27 моих песен, — рассказал Виктор Плешак. — С одной из них связана мистическая история. Сын Эдуарда Анатольевича, Дмитрий, рассказал, что перед смертью отец долго находился в коме. Однажды ему принесли плеер, надели наушники, и... Хиль вдруг пришел

— Третий блок оратории под названием «К звездам» посвящен выдающимся достижениям советских людей в освоении космоса. продолжает Виктор Васильевич. — Здесь превалируют эмоции, яркие и сильные! День 12 апреля 1961 года я помню до мелочей. Я, ученик хорового училища, сидел за фортепиано, разучивал пятую сонату Бетховена. И тут вбежал наш класс-



Виктор Плешак — автор около 900 песен (самые известные «Экипаж — моя семья», «А стадион шумит: «Зенит, Зенит, Зенит!», «Неповторимый Петербург»), а также множества сочинений в разных жанрах. В его творческом багаже — музыка для 35 драматических спектаклей и 22 новогодних сказок, 45 мюзиклов, музыка для радиоспектаклей и кинофильмов.

в сознание и широко открыл глаза. Звучала песня «Зовут нас звезды». Это случилось за день до его ухода... Сейчас эту песню поет внук — Эдуард-младший.

В декабре прошлого года в Санкт-Петербургской филармонии состоялась премьера оратории «Страсти по Советскому Союзу», созданной на стихи советских поэтов. Это седьмая часть музыкально-исторической эпопеи «Русский миръ», которую Плешак пишет с 2013 года.

ный руководитель: «Человек в космосе! Все на Дворцовую!» Я ринулся туда. А там яблоку негде упасть, я даже не смог ступить на площадь... Затаив дыхание, стоял неподалеку. Помню всеобщее ликование и великое единение!

Эти чувства остались с Виктором Плешаком до сих пор. Космос всегда в его душе и его творчестве!

> Лариса ЮЖАНИНА Фото из архива В. В. Плешака

# Грибы говорят здоровью – да!



Гриб обладает уникальной способностью выводить холестерин, нормализовать кровяное давление, подавлять патогенную флору в организме, помогать при лечении любых воспалительных процессов.

Он успешно борется с грибком, заживляет эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта, восстанавливает формулу крови, дает толчок к ремиссиям при неврологических и аутоиммун-

Шиитаке – великолепный иммуномодуляор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний. Понижает сахар в крови при любой форме диабета.

Шиитаке имеет очень широкий спектр целебного действия, поэтому взаимодействует сразу с различными системами организма. Сонетается с любыми лекарствами.

Целебные свойства шиитаке уникальны. Это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, США, России.



#### ЛИСИЧКИ

Лисичка (Cantharellus cibarius) – гриб, который знают все: уж очень трудно спутать его с другими. Для здоровья они представляют особую ценность благодаря содержащимся в них полисахаридам (хиноманнозе), эргостеролу и траметонолиновой кислоте.

Хиноманноза является естественным антигельминтиком, поэтому лисичка помогает легко избавиться от глистных инвазий.

Эргостерол эффективно воздействует на ферменты печени. Поэтому лисички полезны при вирусном гепатите, жировом перерождении печени, гемангиомах. Последние исследования показали, что и траметонолиновая кислота успешно воздействует на вирусы гепатита.

Также лисичка содержит восемь незаменимых аминокислот, витамины А, В., РР, микроэлементы медь и цинк. Считается, что употребление этого гриба способствует улучшению зрения, предотвращает воспаление глаз, уменьшает сухость слизистых оболочек и кожи, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям.



#### МУХОМОР

Этот гриб знает каждый. И каждый знает, ими удивительными целебными свойствами. Издавна в народной медицине мухомор используют при суставных заболеваниях, варикозной болезни, для заживления ран любой этиологии.

Из красных мухоморов научились изготавливать гомеопатический препарат «агарикус мускариус», применяющийся при спазмах сосудов, эпилепсии, ангине и функциональных нарушениях деятельности спинного мозга. Широко известно применение мухомора наружно – в составе самодельных мазей и настоек – при дерматозах, варикозном расширении вен, псориазе и экземах и особенно заболеваниях суставов – артритах и подагре

Исследования ученых подтвердили целеб-

Однако самостоятельно готовить препараты из мухомора крайне не рекомендуется. Это все-таки ядовитый гриб, и с ним надо уметь



#### ЧАГА

Что такое чага, знает каждый из нас. Мы ее постоянно встречаем в лесу и парках. Это тот самый гриб-нарост, который «обитает» на березах.

В нем присутствуют многие необходимые организму кислоты и микроэлементы. Особенно ценится содержащийся в грибе минеральный состав, в который входят железо, медь, магний, калий, цинк и кремний.

В результате чага обладает общеукрепляющим, спазмолитическим, мочегонным, болеутопяющим, противомикробным, репаративным, общетонизирующим, слабительным действием. Этот березовый гриб нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, уменьшает погоотделение, регулирует метаболические процессы. Хорошо справляется он и с простудными заболеваниями.

Чагу применяют в качестве симптоматического средства (не влияющего на причину заболевания, но снимающего симптомы его проявления – например, боль) при хроническом гастрите, язвенной болезни и т. д.

Консультация врача-фунготерапевта – БЕСПЛАТНО!

Горячая линия 8-800-5555-170 (звонок по России бесплатный),

тел. 003

www.fungospb.ru

**273-20-43** – ул. Чайковского, д. 51, ст. м. «Чернышевская»

**МАГАЗИНЫ «ГРИБНАЯ АПТЕКА»:** 

**368-98-04** – ул. Ленсовета, д. 88, ст. м. «Звездная»

717-17-11 - Невский пр., д. 180,

ст. м. «Площадь Александра Невского»

**377-26-86** – Дачный пр., д. 2, к. 2, ст. м. «Пр. Ветеранов»



Бесплатные консультации по подбору и применению препаратов на основе целебных грибов

Вся продукция сертифицирована.

ООО «Центр фунготерапии Ирины Филипповой», 192071, Санкт-Петербург, Будапештская ул., д. 44. ОГРН 1047825005491. РЕКЛАМА



ГАЗЕТА ОСНОВАНА 17 МАЯ 1996 ГОДА.

Газета зарегистрирована в управлении Федеральной службы по надзору

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА». **E-MAIL: АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ, РЕДАКЦИИ:** 197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А, пом. 2Н. офис 203.

**JUPEKTOP:** C. A. SPKOBA **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:** 3. Ю. ГОРОХОВА. CEKPETAPb: 401-68-30 РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ: 401-66-90. ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: 401-68-30.

ıя информации info@kurier-media.ru для макетов adv@kurier-media.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Фирма «Курьер» 196105, СПб, Благодатная ул., д. 63.

ТИРАЖ 235 000 экз. ЗАКАЗ № 36.

Установленное время подписания в печать — вторник, 18.00

Фактическое время подписания в печать — вторник, 18.00.

перепечатку, использование материалов частично или полностью

Товары и услуги, рекламируемые в газете, имеют необходимые сертификаты или лицензии Материалы, помеченные знаком ///, печатаются на правах рекламы

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов Точка зрения редакции не обязательно совпадает с точкой зрения авторов. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Редакция газеты и авторы запрещают

в сфере связи, информационных технологий и массовы по Санкт-Петербургу и Ленинградской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 78-00771 от 28 декабря 2010 г.