

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ, ШКОЛЬНИКОВ 6-11 КЛАССОВ С 19 ОКТЯБРЯ ПЕРЕВЕЛИ НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ

# Москва Центр

23 октября 2020 года № 42 (872) **CAOINFORM.MOSCOW**

Газета Центрального административного округа



**АКТЕРЫ  
ПОКАЗАЛИ  
МАСТЕРСТВО  
ВЛАДЕНИЯ  
ШПАГОЙ** 11



**ГЛАВНЫЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ  
НАШЕГО ОКРУГА  
ЗА ПОСЛЕДНИЕ  
ДЕСЯТЬ ЛЕТ** 8



**ВАЖНО**

**МЭР ОБЪЯСНИЛ  
НЕОБХОДИМОСТЬ  
КОНТРОЛЯ  
СОБЛЮДЕНИЯ МЕР** 3

## Борьба продолжается

**В БОЛЬНИЦЫ НАПРАВЛЯЮТ  
ВСЕ БОЛЬШЕ ПАЦИЕНТОВ  
С КОРОНАВИРУСОМ**

**МЕДИЦИНА**

Заведующая отделением ультразвуковой и функциональной диагностики НИИ имени Склифосовского Лайла Хамидова рассказала о сложностях работы в «красной» зоне во время пандемии.

4



НАТАЛИЯ ИСАЕВА

# Помощь получит каждый



19 октября 2020 года. Мэр Москвы Сергей Собянин, заместитель мэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова и главный врач больницы имени С. С. Юдина Ольга Папышева (справа) смотрят, какое оборудование установили в резервном госпитале для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией в перепрофилированном автомобильном торговом центре «Москва»

**Мэр Москвы Сергей Собянин открыл резервные госпитали для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией — в перепрофилированном автомобильном торговом центре «Москва» и на ВДНХ.**

Госпиталь в АТЦ закрепили за городской клинической больницей имени С. Юдина, на ВДНХ — за городской клинической больницей № 24. Первые пациенты с COVID-19 уже поступили в эти временные госпитали, им оказывают необходимую медицинскую помощь. Число госпитализаций пациентов с коронавирусом в Москве за прошлую неделю увеличилось на 15,5 процента. На 25 процентов больше человек подключе-

но к аппаратам искусственной вентиляции легких. Учреждения здравоохранения столицы готовы к любому варианту развития событий. Мэр заявил, что в ближайшие недели больницы выдержат наплыв госпитализированных с коронавирусом.

— Мы видим и рост пневмонии, и рост выявления заражения. Очевидно, что динамика роста коронавируса продолжается, поэтому мы приняли решение открыть еще два резервных госпиталя, — отметил Сергей Собянин. — В целом мы сегодня не задействуем плановую медицину, плановая медпомощь оказывается в полном объеме. Мэр также выразил надежду на то, что необходимости в использовании всех резервных госпиталей не появится.

— Главный показатель на сегодня не выявляемость, а госпитализация. И Москва в этом плане находится далеко не на первом месте, — сказал Сергей Собянин. — Тем не менее, если мы на той неделе провели тысячу

## ДВА РЕЗЕРВНЫХ ГОСПИТАЛЯ НАЧАЛИ ПРИНИМАТЬ ПАЦИЕНТОВ

госпитализаций в сутки, то на этой неделе мы вышли на устойчивый рубеж — 1,2 тысячи. По его словам, для столицы важно удержаться на показателе в 1,5 тысячи госпитализаций, после которого ситуация будет становиться сложнее. Мэр заверил, что и с ней удастся справиться.

Главный врач городской клинической больницы имени Боткина, главный хирург Департамента здравоохранения Москвы Алексей Шабунин отметил, что временные госпитали для пациентов с коронавирусом оснаще-

ны всем необходимым оборудованием.

— Начиная от приемного отделения с компьютерными томографами, палат интенсивной терапии с аппаратами искусственной вентиляции легких и до современной экспресс-лаборатории. Ко всем койкам подведен кислород, у каждой кровати установлены кнопки вызова медсестры, — рассказал врач. В пресс-службе Департамента здравоохранения столицы также сообщили, что медикам, которые занимаются лечением пациентов с COVID-19, оказывают психологическую поддержку. С врачами работают специалисты Научно-практического центра имени Соловьева, где разработали специальные тренинги: медиков обучают управлять стрессом, контролировать эмоции. Программа также направлена на профилактику профессионального и эмоционального выгорания.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ  
okrug@vm.ru

## КОРОТКО

В России зарегистрировали вторую вакцину от коронавируса — «ЭпиВак-Корона» центра «Вектор». Она может поступать в гражданский оборот с момента регистрации одновременно с проведением пострегистрационных клинических исследований, сообщил помощник министра здравоохранения России Алексей Кузнецов. Вакцину планируют ввести в гражданский оборот 1 января 2021 года. Руководитель Роспотребнадзора Анна Попова сообщила, что третья вакцина должна быть зарегистрирована через месяц.

Москвичи, имеющие инвалидность, получают всю необходимую поддержку. — Для того чтобы все нуждающиеся в реабилитации жители города не испытали никаких сложностей и получали необходимую помощь, мы усилили работу мобильных бригад. Сегодня в городе функционируют 54 мобильные бригады, в которых работают порядка 250 человек, — сказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. Для жителей старше 65 лет временно приостановлена запись на курсы реабилитации в стационарной и нестационарной формах.

В Москве начали дезинфицировать открытые уличные пространства.

— В соответствии с предписанием главного государственного санитарного врача Москвы даны указания органам исполнительной власти, балансодержателям территорий и объектов о проведении работ по дезинфекции открытых пространств, за исключением улично-дорожной сети. Главная цель этих мероприятий — профилактика распространения коронавирусной инфекции, — сказал заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков.

Московский театр имени Пушкина перенес октябрьские спектакли на более поздние сроки из-за неблагоприятной эпидемиологической обстановки. Театр имени Ермоловой временно закрылся после выявления коронавируса у сотрудников. Также из-за болезни артистов МХТ имени Чехова отменил ряд спектаклей. Все билеты подлежат возврату.

Волонтеры акции #МыВместе выполнили более 1300 заявок: они доставляют продукты и лекарства, заботятся о животных и даже поздравляют москвичей с праздниками. Среди 230 добровольцев есть учителя, актеры, музыканты, журналисты, инженеры. Кроме этого, с весны этого года и волонтеры, и медработники более 55 тысяч раз воспользовались правом бесплатной парковки на улицах Москвы.

## Как распространяется COVID-19

**■ Может ли вирус попасть в квартиру при проветривании?**

Нет, это невозможно. Вирус передается воздушно-капельным путем, когда больной чихает или кашляет, он может распространяться при прикосновении заболевшего к поверхностям, например дверным ручкам. Вирус проникает в организм при касании рта, носа или глаз грязными руками.

**■ Могут ли домашние животные болеть коронавирусом?**

Подтвержденной информации о заболевании животных, в том числе кошек и собак, нет, как и установленных случаев передачи вируса от питомцев к человеку и обратно. Об этом со-

общает Всемирная организация по охране здоровья животных Международного эпизоотического бюро. Однако представителям групп риска рекомендуется избегать тесного контакта с домашними животными. Если нет возможности передать кому-то питомца, необходимо тщательно соблюдать правила гигиены и использовать маску.

**■ Как долго коронавирус может оставаться на предметах?**

Время зависит от материала. На пластике инфекция живет пять дней, на алюминии — от двух до восьми часов, на бумаге — четыре-пять дней, на стекле и дереве — четыре дня, на стали — два дня.

Мэр Москвы Сергей Собянин в своем блоге рассказал о системе мер противодействия распространению коронавируса.

Публикуем ответы на основные вопросы, которые москвичи задали мэру про борьбу с пандемией.

**Почему в Москве больше заражений, чем в других регионах страны? На прошлой неделе было выявлено более 5 тысяч случаев за сутки.**

Во-первых, любые показатели всегда надо делить на количество населения. В Москве живет в 10 раз больше людей, чем в среднем российском регионе. Во-вторых, число выявленных случаев нужно соотносить с количеством проведенных тестов. В Москве количество тестов на 100 тысяч жителей одно из самых высоких в России и среди городов мира. В 1,5–2 раза больше, чем в Лондоне или Берлине. В-третьих, эффективность выявления зараженных в Москве намного выше, потому что параллельно с ПЦР-тестированием идет работа по выявлению COVID-19 через систему ИФА-тестов (около 35 тысяч в сутки) и КТ-диагностику (1300–1500 в сутки). А количество экспресс-тестов уже не поддается учету. В-четвертых, количество реально зараженных и количество выявленных случаев — разные понятия. Можно вообще не делать ПЦР-тесты и не диагностировать зараженных, но в реальной жизни их от этого меньше не станет. По опыту Москвы — число горожан, имеющих антитела, в 8 раз больше, чем было выявлено на основании ПЦР. Многие переболели бессимптомно и не обращались за помощью. Наша политика в сфере тестирования заключается в том, чтобы выявлять как можно больше заболевших ковидом, чтобы своевременно оказать им помощь и не дать заразить других. Для этого мы используем все доступные лабораторные мощности и КТ-центры. Критически важным для оценки ситуации является не число выявленных случаев заражения, а количество больных, особенно в тяжелой форме, которым требуется госпитализация, реанимация. И очень важны такие показатели, как осложнения после перенесенной болезни и смертность от ковида. По выявляемости COVID-19 Москва на первом месте среди регионов. Но по количеству госпитализаций и ковидных пневмоний на 100 тысяч населения — на 30–40-м месте. Нас это не успокаивает. На койках находится около 10 тысяч человек, в реанимации и на ИВЛ — около 1000. Это много.

**Почему нельзя создать столько больничных коек, сколько требуется для лечения больных?** Всякая система имеет свои пределы. Количество коек не может быть безграничным. И потому бороться с эпидемиями заболе-

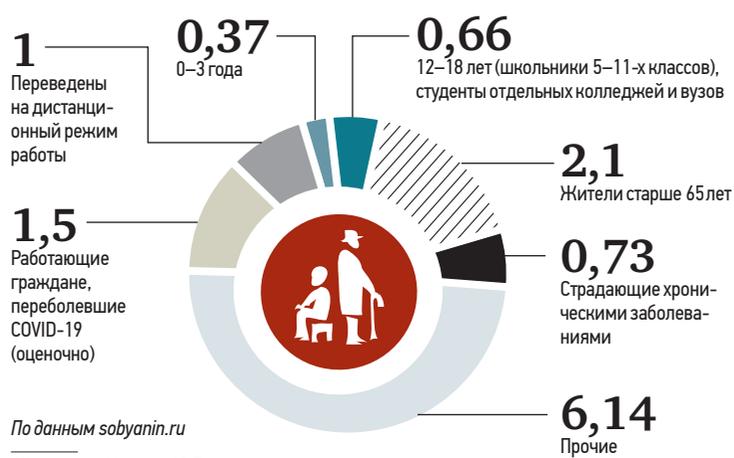
# Меры против коронавируса.

## Ответы на вопросы



16 октября 2020 года. Медицинские работники в защитных костюмах госпитализируют пациентов с тяжелой формой коронавирусной инфекции в специализированный центр в Коммунарке

### Группы населения столицы, которые защищены от заражения инфекцией, млн жителей\*



ваний, от которых человечество еще не придумало эффективного лекарства и не произвело массовой вакцины, как, например, от гриппа, нужно не только с помощью госпиталей, но и путем проведения противоэпидемиологических мероприятий. То есть карантинных мер и мер индивидуальной защиты. В Москве развернуто около 15 тысяч коек для борьбы с ковидом. Это очень много. Даже при таком

огромном количестве госпитализаций, как сегодня, они обеспечивают 50-процентный запас. При этом обычные клиники полностью обеспечивают экстренную и плановую помощь, что крайне важно. Но если рост заболеваемости продолжится, то все 15 тысяч коек через какое-то время будут заняты. В этом случае потребуются выводить из плановой помощи другие больницы, что не может не сказаться

### КСТАТИ

Главный внештатный кардиолог Минздрава России Сергей Бойцов сообщил, что при COVID-19 риск инсульта выше в шесть раз, чем на фоне гриппа, а сердечно-сосудистые заболевания часто становятся сопутствующей патологией.

660 тысяч. Малыши до 3 лет, которые еще не ходят в детский сад, — 370 тысяч, а вместе с мамами — более 700 тысяч. Перешли на удаленный режим работы более миллиона человек. Примерно 1,5 миллиона работающих людей, которые уже переболели COVID-19 и на какое-то время приобрели иммунитет от заболевания. Итого мы получаем примерно 6,5 миллиона человек, или 50 процентов жителей Москвы, которые сегодня остаются дома либо могут ездить на работу без риска заболеть. Огромная прослойка людей защищена от заражения COVID-19, и это должно существенно ограничивать распространение заболевания.

**Но заболеваемость продолжает расти. Значит ли это, что принятые меры не работают?**

Нынешняя неделя принесла не только рост числа госпитализаций, но и первые признаки того, что ситуацию с распространением инфекции удастся взять под контроль. Заметно меньше людей пользуется общественным транспортом. Число уникальных пассажиров сократилось на 40 процентов (с 7 миллионов до 4,2 миллиона человек в день). На транспорте вновь заработал масочный режим, о котором летом большинство пассажиров как-то забыли. По опыту весны мы знаем, что вслед за уменьшением потоков на транспорте начинает снижаться и заболеваемость. Не потому, что транспорт главное место заражения, а потому, что снижение числа пассажиров — лучший показатель уменьшения количества соконтактов между людьми.

**Многие люди ждут, что будут введены более жесткие ограничения.**

Я не вижу необходимости для принятия более жестких мер, хотя отдельные точечные решения исключать нельзя. Наоборот, с понедельника мы возвращаем в школы учащихся 1–5-х классов. Риск заражения в этой группе меньше, чем вред, который наносит младшеклассникам отсутствие возможности ходить в школу. Но то, что мы обязательно будем делать, — это жестко и системно контролировать соблюдение принятых мер. Бизнес должен понять, что проверки соблюдения масочного режима — не разовая кампания. Это новая реальность, в которой придется жить до окончания пандемии. То же самое — удаленная работа. С понедельника начали проверять выполнение организациями требования предоставить информацию о переводе части сотрудников на удаленку, начнутся проверки фактического соблюдения режима дистанционной работы. Масочный режим в общественном транспорте должен соблюдаться, и тут послаблений тоже не планируется.

**Количество заболевших коронавирусом в Москве продолжает расти. С марта борьбу с инфекцией ведет НИИ имени Склифосовского. «МЦ» поговорила с заведующей отделением ультразвуковой и функциональной диагностики этой больницы Лайлой Хамидовой о работе в «красной» зоне.**

Практически 20 лет Лайла Хамидова трудится в НИИ имени Склифосовского. Она пришла сюда в ординатуру и осталась работать на всю жизнь. Родилась и выросла Лайла Тимарбековна в Грозном. Затем получила высшее образование в Махачкале и Владикавказе.

## Непредсказуемость инфекции пугает врачей

В семье Лайлы нет врачей. Ее родители — инженеры нефтяной промышленности. Но однажды, в пятом классе, Лайла попала в больницу.

— Там был молодой врач, который мне очень понравился. Я как-то раз пошла к нему в ординаторскую и спросила совета — как понять, что мне надо быть врачом? — вспоминает Лайла. — И он ответил: походи сейчас в палату, где лежат пациенты, и, если тебя в них ничего не раздражает, значит, это твоя профессия.

Весь день Лайла просидела в палате, даже помогала некоторым пациентам.

— И меня ничего не раздражало в них, было, наоборот, сочувствие, сострадание, — говорит Лайла Хамидова.

После этого сомнений, кем стать, уже не было.

### Тяжелая работа

О том, что придется работать с опасной инфекцией, Лайла и подумать не могла. Но пандемия коронавируса перевернула жизнь многих врачей. Лайла Хамидова трудится в инфекционном корпусе больницы с момента его открытия. Она возглавляет отделение ультразвуковой и функциональной диагностики.

— Пациентам с COVID-19 требуется ультразвуковое исследование вен, сердца, — поясняет она. — В отделение поступают люди с инсультом и подтвержденным диагнозом «коронавирусная инфекция» — им нужно делать ультразвуковое исследование головы, сонных артерий, электроэнцефалограмму.

ми работниками — из-за респираторов общаться с коллегами довольно трудно.

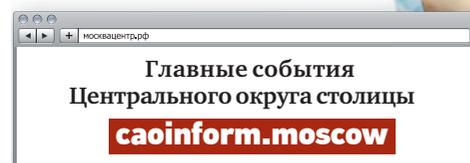
Борьба с коронавирусом продолжается. По словам Хамидовой, сейчас пациентов в инфекционном корпусе не так много, как весной, но они поступают в более тяжелом состоянии.

— Не могу сказать, с чем это связано. Возможно, люди расслабились, стали меньше соблюдать меры профилактики, не сразу обращаются к врачу, поэтому поступают к нам в итоге уже в тяжелом состоянии, — рассказывает врач.

14 октября 2020 года.  
Заведующая диагностическим отделением НИИ имени Склифосовского Лайла Хамидова надевает защитный костюм

По словам Лайлы, диагностам работать в инфекционном отделении очень непросто. Иногда в день она проводит 30–50 исследований. Мешают неудобный защитный костюм, плохая видимость через очки, которые запотевают.

— Где-то на пятом пациенте тяжело становится сосредото-



читься, — добавляет Лайла. — У нас начинается гипоксия, а ведь нам нужно запоминать очень много параметров. Кроме того, непросто и с коммуникацией между медицински-

Даже возраст пациентов уже не играет такую большую роль в степени тяжести болезни. По словам Лайлы, в плохом состоянии поступают и молодые люди. — С коронавирусом мы не знаем, по какому пути пойдет человек. Если в других болезнях все более или менее предсказуемо, то тут мы столкнулись с тихим убийцей: вроде все

хорошо, а потом человеку становится резко плохо, — отмечает врач.

### Помогите медикам

Нагрузка и риски у врачей пока не снижаются. Иногда это приводит к самым печальным последствиям. Как сообщил директор НИИ имени Склифосовского Сергей Петриков на своей странице в соцсетях, от коронавируса умерла медицинская сестра Ольга Еремина, которая почти 20 лет проработала в больнице.

По мнению Лайлы, снизить нагрузку на врачей, уменьшить количество заболевших поможет строгое соблюдение мер безопасности.

— Понимаю, что все устали от масок и перчаток, хочется общения с друзьями, но сейчас надо подумать о своем здоровье и здоровье своих близких, — говорит она.

Только если все будут придерживаться рекомендаций санитарных врачей, столица сможет избежать введения жестких ограничений.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
okrug@vm.ru



НАТАЛИЯ НЕВЦОВА

## ЗДОРОВЬЕ

### Пациент Илдар Ахметзянов: После коронавируса запахи и вкусы пропадают на месяцы

**Коронавирус для многих стал настоящим испытанием. Одни пациенты переносят инфекцию легко, другим же требуются месяцы на восстановление.**

Спортсмен Илдар Ахметзянов (на фото) рассказывает, что переболел коронавирусом еще летом. Однако осложнения от опасного вируса аукаются молодому москвичу до сих пор.

— После повышения температуры, которая два дня держалась на уровне 38,6, пришло ощущение разбитости и слабости, — описывает он симптомы. — Температура неделю еще держалась на градус выше нормы, но это было мелочью по сравнению с тем, что из моей жизни пропали абсолютно все вкусы и запахи.

Еда, по его словам, была больше похожа на картон. Различать можно было только что-то сладкое или соленое.

— Не пахло ничего: будь то жареная картошка, свежий хлеб или кофе на завтрак, — продолжает Илдар Ахметзянов.

У родственников молодого человека, которые одновременно с ним переболели коронавирусной инфекцией, тоже пропали ощущения вкусов и запахов.

— Но если у некоторых близких такая неприятная пропала дилась всего 5–8 дней, то я переживал потерю обоняния на протяжении нескольких недель, — говорит он. — До сих пор неко-

торые вкусы сбиты: какие-то запахи я не чувствую, что-то по ощущениям стало совершенно иным, нежели раньше. Молодой человек предупреждает: заболеть коронавирусом может каждый.

— Мне повезло, что легкие остались практически без изменений, КТ это подтвердила, — отмечает он. — У родных картина после томографии была куда печальнее: врачи говорили, что вирус нанес тяжелый удар по органам, а выглядели они, по описанию медиков, словно некоторые из близких пережили туберкулез.

Слайки, кисты в легких — такие неприятные сюрпризы оставила после себя

коронавирусная инфекция. Хуже стало именно молодым родным Илдара.

— Мы все спортивные люди, никто не страдает пагубными привычками. Наверное, здоровый образ жизни спас от более тяжелых последствий, — предполагает он. — Не представляю, что было бы, если бы я, к примеру, курил. Одышка после заражения вирусом была более полумесяца. Прошла не быстро.

После болезни организму не просто нужен отдых, он требует серьезного восстановления. Питьевой режим, витамины и отдых должны привести в норму ослабленных инфекцией людей.

— Главное — берегите себя и родных! Вирус легче предупредить, чем лечить, — предупреждает Илдар.



# Инспекторы проверят наличие масок

Около 1,5 тысячи сотрудников метро следят за наличием средств индивидуальной защиты у пассажиров при входе на станции. Проверки соблюдения масочного и санитарного режима идут на общественном транспорте, в магазинах и учреждениях города.

**М**эр Москвы Сергей Собянин отметил важность соблюдения масочного режима, так как средства индивидуальной защиты снижают риск заражения инфекцией. — Надо стараться, чтобы все выполняли требования, это очень важно для здоровья людей, — сказал мэр.

Проверки по соблюдению санитарных норм проходят на всех видах общественного транспорта, в том числе в такси. По итогам рейдов выяснилось, что более 60 процентов водителей не соблюдают масочный режим. Виноваты в этом агрегаторы и таксопарки. Сотрудники Объединения административно-технических инспекций Москвы совместно с полицией и ГКУ «Организатор перевозок» проверили три вокзала — Казанский, Ленинградский и Ярославский — на предмет соблюдения санитарных норм. Как сообщил руководитель ГКУ «Организатор перевозок» Владислав Султанов, за шесть месяцев было оформлено более 95,9 тысячи постановлений за отсутствие у пассажиров масок и перчаток на общую сумму более 479,5 миллиона рублей.

Продолжаются и проверки магазинов. Торгово-развлекательный центр «РИО» на Ленинском проспекте могут оштрафовать за нарушения мер профилактики COVID-19. Главный специалист-эксперт Роспотребнадзора в ЮЗАО Оксана Комракова рассказала, что в ТРЦ не было



оборудования для обеззараживания воздуха, для проведения дезинфекции использовались неэффективные против коронавируса средства. ТЦ грозит штраф от 200 тысяч рублей или приостановка деятельности на

## ПРОДОЛЖАЮТСЯ РЕЙДЫ В МАГАЗИНАХ, ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ И ТРАНСПОРТЕ

срок до 90 суток. Рынок «Теплый Стан», а также фитнес-центр сети Alex fitness могут закрыть на 90 суток за нарушения мер профилактики COVID-19. Выявлены недочеты в магазинах

сетей Spar и «Детский мир», их могут оштрафовать на сумму до 300 тысяч рублей. ТЦ «Черемушки» оштрафован за нарушение мер по профилактике коронавируса. Управляющую компанию ТЦ «Авиапарк» и ее арендаторов могут оштрафовать на сумму более 1,5 миллиона рублей. А театр «Золотое кольцо» — на сумму от 100 до 300 тысяч за нарушение масочно-перчаточного режима во время концерта. Роспотребнадзор выявил нарушения и в «Студии маникюра Лены Лениной», его могут закрыть на 90 суток или оштрафовать. Кроме этого, административные меры начнут принимать по отношению к компаниям, которые не переводят сотрудников на удаленку. Nestle и «Башня Федерация» могут получить штрафы до 300 тысяч за нарушения требований о переводе на

дистанционный режим работы 30 процентов сотрудников. Проверяют и вузы. МГТУ имени Баумана закрыли из-за нарушений мер профилактики и роста случаев COVID-19, здесь 21–23 октября провели дезинфекцию трех корпусов.

ОЛГА ОРЛОВА  
okruga@vm.ru

### НА ЗАМЕТКУ

Пассажиропоток в общественном транспорте Москвы в октябре этого года сократился на 39 процентов по сравнению с показателем прошлого года, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в эфире телеканала «Россия 1».

## А КАКУ НИХ

### Лидеры мирового рейтинга

Во всем мире уже больше 40 миллионов людей, которые заразились коронавирусом. Большая часть из них поправилась, но количество смертей составляет 4 процента от выздоровевших — это 1,2 миллиона человек.

По данным на середину октября, в лидерах этого печального рейтинга — США, Бразилия и Индия. Всего за период пандемии в Штатах подхватили COVID-19 8,5 миллиона человек, ежедневно тут выявляют более 50 тысяч новых случаев. Но, судя по тенденции, в ближайшее время эту страну перегонит Индия: показатель ежедневных заражений здесь продолжает расти и сейчас составляет от 60 до 70 тысяч новых случаев в день, общее количество заразившихся — более 7,55 миллиона. При этом население Индии значительно больше, чем в США: почти 1,4 миллиарда против 330 миллионов человек. Тем ужаснее выглядит ситуация в Испании: здесь при всего лишь 46 миллионах человек населения на сегодня выявлен уже миллион случаев заражения. В процентном соотношении в Испании COVID-19 диагностирован почти у 20 процентов населения, в США — у 2,5 процента жителей, а в Индии — у 0,5 процента. Между тем страны пытаются остановить распространение коронавируса новыми ограничениями. Власти Франции ввели комендантский час с 17 октября, Словении — с 21 октября. В Германии граждан призвали устанавливать приложения, которые позволяют отследить цепочки заражений, Аргентина вышла в топ-5 по количеству заболевших в мире. Антитирекорд по новым случаям вновь зарегистрирован в Чехии (9,5 тысячи). Власти Ирландии с 21 октября вводят шестидневный карантин. Закрыты пабы и рестораны, а школьные каникулы продлили до 30 октября. В Италии за пять дней с введения обязательного масочного режима оштрафовали более 1300 человек и 156 предпринимателей, закрыли 38 компаний. Антирекорд по числу заразившихся побит в Армении: 1058 случаев, максимум этой страны с начала пандемии.

## Рекомендации по использованию средств индивидуальной защиты



Вымыть руки и осмотреть маску на предмет повреждений

Расположить маску окрашенной стороной от себя

Изогнуть металлический зажим по форме носа

Носить маску нужно, не дотрагиваясь до нее

Снимать маску нужно, держась за эластичные заушные петли

Маска должна закрывать рот, нос и подбородок

Выбросить маску сразу после использования и вымыть руки

Работа по улучшению Московской электронной школы ведется круглосуточно. Все вопросы по подключениям к платформам решаются оперативно.

С начала недели ученики 6–11-х классов перешли на дистанционную форму обучения. Первые дни после каникул прошли эффективно. Это подтверждают и цифры: только за прошедший понедельник зафиксировано более трех миллионов сессий онлайн-уроков в Московской электронной школе (МЭШ). Как рассказали в пресс-службе Департамента образования и науки столицы, большинство уроков для 6–11-х классов московских школ в штатном режиме полностью проводится в МЭШ, без использования сторонних платформ. Только за первый учебный день московские учителя провели более 125 тысяч уроков, что составляет около 70 процентов всех школьных занятий города. — На пике число уникальных запросов в секунду в Московской электронной школе достигает почти 90 тысяч, в три раза больше, чем в весенний период, — рассказали в департаменте. — При такой нагрузке система сегодня работает в штатном режиме. Команда проекта круглосуточно осуществляет мониторинг качества процессов в МЭШ и в непрерывном формате ведет работы по совершенствованию сервиса и его адаптации к резко увеличившемуся числу пользователей. В Московской электронной школе число пользователей пре-



19 октября 2020 года. Жительница Мещанского района Мария Кутилина помогает сделать уроки сыну Петру в Московской электронной школе

## Уроки доступны школьникам онлайн

жительных моментов. Самый главный — недопущение распространения коронавируса. — В структуре заболевших детей почти 65 процентов общего числа — ученики 6–11-х классов. Оставив их на дистанционном обучении, мы значительно

При этом качество образования при переходе на дистанционное обучение не пострадает. Глава лаборатории цифровой трансформации образования Высшей школы экономики Иван Карлов утверждает, что дистанционка — не новшество нынешнего года. По его словам, использование таких технологий в нынешних реалиях позволило не прерывать учебный процесс и вывести его в новый формат, который по отдельным параметрам превосходит формат очный. Так, специалист уверен, что онлайн-обучение более наглядно и интерактивно. Однако важным фактором эффективности такой модели считается самоорганизация.

— В том числе и по этой причине на дистанционное обучение перевели именно старшекласников, — поясняет эксперт. — Кроме этого, дистанционные технологии дают возможность обучаться людям с ограниченными возможностями. Учителя, родители и дети заранее готовятся к проведению занятий удаленно. Взрослые накануне предупреждают детей о сменах паролей. — Ребята заранее имели код доступа и пароль для входа на случай технических сбоев, — рассказала об опыте работы с Московской электронной школой мама учеников школы № 2005 Татьяна Сизова. — Первые занятия уже начались, и все идет

отлично. Честно, мы ожидали, что могут возникнуть какие-то сбои, ведь МЭШ — это суперобъемная электронная платформа, к которой разом подключились, считайте, все школьники и учителя Москвы. В случае сбоев учителя имеют альтернативные варианты подключить учеников к уроку. — Сейчас сервис работает в полную силу, если случаются единичные сбои, учителя пользуются резервными инструментами. Процесс обучения не прерывается, — рассказал заместитель руководителя Департамента информационных технологий Владимир Макаров. В библиотеке МЭШ появились материалы нового формата — около 6 тысяч видеоуроков. — На данный момент 96 процентов учителей проводят уроки для 540 тысяч учеников 1–5-х классов в очном формате и онлайн-занятия для 500 тысяч учащихся 6–11-х классов, которые в течение двух недель будут обучаться в дистанционном режиме с помощью сервисов Московской электронной школы (МЭШ), — отметили в столичном Департаменте образования и науки. — Онлайн-уроки для школьников 6–11-х классов проходят с использованием цифрового оборудования со строгим соблюдением санитарных норм.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ  
okrug@vm.ru

## УЧИТЕЛЯ ПОДГОТОВИЛИ ОКОЛО ШЕСТИ ТЫСЯЧ ВИДЕОЗАНЯТИЙ

вышает два миллиона, а в настоящее время одновременно подключаются к урокам свыше 600 тысяч учеников и учителей. Переход на дистанционку для школьников имеет ряд поло-

снизим риски распространения вируса в этой возрастной группе, — пояснил главный врач детской городской клинической больницы имени Башляевой Исмаил Османов.

### КСТАТИ

Техническими средствами на уроках старшекласники в среднем пользуются 20–30 минут, уточнили в Департаменте образования и науки города Москвы.

## НОВОСТИ

### Приветствие по взмаху руки

Специалист по этикету, историк, писатель Элеонора Басманова предложила заменить рукопожатие при приветствии на устное приветствие или взмах руки. — Отказ от рукопожатий или дружеских объятий — это временная, но совершенно необходимая в данный момент мера. Альтернативой рукопожатия могут служить устное приветствие, взмах руки, поклон или полупоклон и другие бесконтактные приветственные жесты. В условиях пандемии они вполне уместны, — сказала она.

### Проверка перед входом

С понедельника персонал и посетители ночных баров, дискотек и клубов смогут попасть в них только после регистрации. — Разумеется, сама по себе регистрация номеров телефонов не помешает распространению коронавируса. Однако в случае последующего выявления инфекции у кого-то из посетителей можно будет оповестить всех присутствовавших людей о том, что они оказались в зоне риска и должны оперативно пройти тестирование на COVID-19, — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. Свыше 1,2 тысячи развлекательных учреждений города уже получили QR-коды для регистрации. На входе в заведение нужно отсканировать QR-код или отправить СМС на номер 7377. Требуется только телефонный номер. Как уточнил руководитель Департамента торговли и услуг столицы Алексей Немерюк, правило регистрации на кафе и рестораны, работающие в дневное время, не распространяется. А вот ночные заведения за отсутствие QR-кодов могут получить штраф.

### Эффективность мер

Введение электронных пропусков в Москве этой весной полностью себя оправдало, доказав свою эффективность, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. По его словам, такой опыт оказался очень результативным. — Приведу две-три цифры. У нас на пике заболеваемости по городу ежедневно перемещались на личном и общественном транспорте от 9 до 10 миллионов человек. После установления электронных пропусков и регулирования всей этой огромной процедуры у нас перемещение по городу сократилось до трех миллионов человек, то есть в три раза, — рассказал Сергей Собянин. Мера позволила разорвать цепочки контактов, стабилизировать ситуацию с COVID-19 и спасти десятки тысяч жизней. Сейчас, по словам мэра, применяются те инструменты, которые адекватны текущей ситуации, один из них — самоизоляция людей старше 65 лет и горожан с хроническими заболеваниями.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На вопросы и жалобы читателей, присланные в газету «Москва. Центр», отвечают руководители Центрального административного округа и районов ЦАО.

В доме № 42 на Большой Пионерской улице протекает кровля. Отремонтируйте ее, ведь солнечных дней все меньше.

*Иван Горзин  
район Замоскворечье*

Отвечает **НАТАЛЬЯ РОМАНОВА**, глава управы района Замоскворечье  
Сотрудники районного ГБУ «Жилищник» провели работы по герметизации кровли. Протечку ликвидировали.

На детской площадке рядом с домом № 1 на Краснопрудной улице нужно проверить качели и игровые элементы. Например, на паутинке не закреплены канаты.

*Александра Павленко  
Красносельский район*

Отвечает **СВЕТЛАНА ОРЛОВА**, глава управы Красносельского района  
Специалисты закрепили элементы игрового комплекса. Дети вновь могут им пользоваться. Канаты закреплены надежно.

Когда починят крепление пандуса во втором подъезде дома № 2 на Средней Переяславской улице?

*Георгий Ситников  
Мещанский район*

Отвечает **ДМИТРИЙ БАШАРОВ**, глава управы Мещанского района  
Пандус в подъезде отремонтировали. Крепление к стене восстановили. Теперь пандус при необходимости можно опускать и убирать, чтобы он не мешал жильцам.

Когда в четвертом подъезде дома № 6 в Студенечком переулке уберут в щитки электрические провода? Они все спутаны, а щитки открыты.

*Марина Федорова  
Пресненский район*

Отвечает **АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ**, глава управы Пресненского района  
Специалисты проверили все электрические провода в подъезде. Проводку упорядочили и убрали в короба. Щитки закрыты.

В подъезде дома № 27, корпус 1, на Малой Пироговской улице забит мусоропровод. Когда устранят засор и вымоют ковш? Хорошо бы его еще и покрасить.

*Оксана Мальцева  
район Хамовники*

Отвечает **ЕКАТЕРИНА БЕРСЕНЕВА**, и.о. главы управы района Хамовники  
В подъезде дома рабочие устранили засор в мусоропроводе. Загрузочный клапан очистили и покрасили. Сейчас мусоропровод чистый, жители могут им пользоваться.

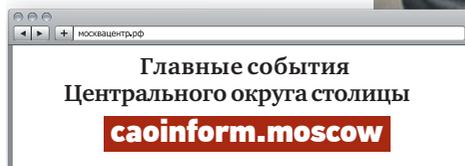


Уважаемые читатели, присылайте ваши вопросы и жалобы для нашей постоянной рубрики. Мы обязательно постараемся вам помочь. Вместе мы сделаем наш Центральный округ лучше!  
**OKRUGA@VM.RU (499) 557-04-24**

# Систему водоотвода отремонтировали

Жительница дома № 45 на Комсомольском проспекте (район Хамовники) Галина Пахомова обратилась по горячей линии за помощью. Подвал и площадку перед пятым подъездом ее дома постоянно затапливало. В ситуации разобрался корреспондент «МЦ».

Архитектурные особенности двенадцатиэтажной сталинки на Комсомольском проспекте таковы, что проход к подъезду оказался зажат между стеной дома и балюстрадой цокольного гаража. Во время дождя сточные воды с крыши заполняют импровизированный пешеходный желоб, и в нем образуется большая лужа. Вода попадает даже в подъезд. — Во-первых, через эту лужу нам сложно пройти к дому, — рассказывает Галина Николаевна. — А во-вторых, вода попадает в подъезд, а оттуда и в подвал. Это нарушение санитарных норм.



Обращение жительницы направили в управу района Хамовники, а оттуда оно поступило в ГБУ «Жилищник». Специалисты управляющей организации выехали на место и провели оценку состояния проблемного объекта. — После осмотра стало ясно, что перед нами достаточно серьезный фронт работ, — рассказывает начальник отдела благоустройства ГБУ «Жилищник района Хамовники» Ильдар Алиакбаров. — Для решения проблемы жителей дома нужно создать полноценную и эффективную систему водоотведения. Мы сделаем специальную подземную платформу с гидроизоляцией, систему стока воды, а также отремонтируем асфальтовое покрытие и гранитную плиту толщиной 40 сантиметров, которая расположена в основании крыльца пятого подъезда.



16 октября 2020 года. По просьбе жительницы дома № 45 на Комсомольском проспекте Галины Пахомовой создали систему водоотведения

## КСТАТИ

Жители Центрального округа могут сообщить о проблеме, поломках на территории дворов и жилых зданий через Единый диспетчерский центр по номеру телефона (495) 539-53-53. Оператор оформит заявку и передаст ее в отдел «Жилищника» соответствующего района.

К работам сотрудники управляющей компании приступили оперативно. Они не только устранили само подтопление, но и ликвидировали его последствия.

Специалисты проложили водоотводную ливневку длиной 50 метров — она состоит из бетонного лотка с чугунной решеткой, конструкция выдерживает нагрузку до 28 тонн. Такая высокая прочность системы водоотведения необходима, так как через нее к подъезду периодически подъезжают автомобили.

Вода по желобу теперь уходит к газону, став для травы дополнительной системой орошения. Кроме того, сотрудники районного «Жилищника» заменили 50 квадратных метров асфальта перед домом.

По словам Галины Пахомовой, ремонт и строительство были проведены очень достойно и оперативно.

— Но главное — все необходимые работы организовали своевременно, — сказала жительница корреспонденту «МЦ» во время его повторного выезда на Комсомольский проспект. — Водоотведение и гидроизоляцию успели установить до сезона дождей, а значит, нам не придется добираться до своего жилья вплавь! И, конечно, проблемы с вечным подтоплением больше не будет.

**АНДРЕЙ КАЗАКОВ**  
okruga@vm.ru



# Новый облик знакомых всем мест и переулков

Десять лет назад, в октябре 2010 года, Сергей Собянин стал мэром Москвы. «МЦ» предлагает посмотреть, как за это время изменился Центральный округ.

**3**а десять лет в столице произошли перемены во многом. Появились центры госуслуг и флагманские офисы, первый из которых открыли в ЦАО, — они облегчили оформление различных справок и документов. Строятся новые школы, детсады, дороги, метро в шаговой доступности, спортивные и культурные центры, модернизируют поликлиники. Благодаря программе «Моя улица» изменился облик центра

города — появились пространства для пешеходов, высадили деревья и привели в порядок архитектуру зданий, в том числе убрали различные кабели под землю. В ЦАО за это время открылось несколько крупных объектов, которые стали визитной карточкой нашего города. «МЦ» собрали современные и архивные фотографии этих мест для сравнения.

**МАРИНА ЗАЙЦЕВА**  
okrug@y.ru

СТАЛО



**ПАРК «ЗАРЯДЬЕ»**

Рядом с Кремлем появился уникальный музей под открытым небом. Парк разделен на зоны, которые показывают разнообразие природы России: степь, луг, леса, северный ландшафт. А парящий мост, построенный на высоте 15 метров над набережной, стал одной из лучших смотровых площадок. С нее открывается вид на исторический центр. Раньше на этой территории находилось высотное здание — гостиница «Россия», ее демонтировали в первом десятилетии 2000-х.

БЫЛО



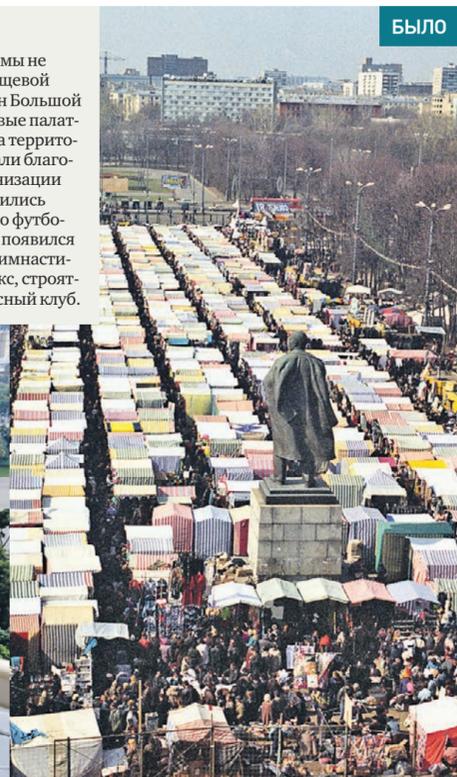
## Улицы освободили от кабелей, высадили деревья и открыли парки



СТАЛО

**«ЛУЖНИКИ»**

Многим «Лужники» знакомы не только стадионом, но и вещевой ярмаркой, открытой у стен Большой спортивной арены. Торговые палатки прикрыли в 2011 году, а территорию спорткомплекса начали благоустраивать. Кроме модернизации арены, на которой проводились матчи чемпионата мира по футболу — 2018, на территории появились Дворец художественной гимнастики, плавательный комплекс, строятся ледовый центр и теннисный клуб.



БЫЛО



СТАЛО



БЫЛО

**БОЛЬШОЙ СИТИ**

Еще одной визитной карточкой столицы и ЦАО стал деловой центр «Москва-Сити». Раньше на этой территории была каменоломня. Десять лет назад основные башни только строились. Сейчас там находятся не только офисы, но и флагманский центр «Мои документы», Дворец бракосочетания, смотровая площадка, обустроена набережная, построено метро, дороги, и в ближайшие годы появятся причал для речных трамвайчиков и еще несколько башен. Кроме того, рядом находится первая стартовая площадка по программе реновации. Квартиры в новостройке в Мукомольном проезде получила почти тысяча семей, жителей пятиэтажек в Пресненском районе.



СТАЛО

БЫЛО



**МНЕНИЯ**

**СВЕТЛАНА ПРОКОПЕНКОВА**  
жительница района Якиманка



Москва стремительно развивается на благо жителей. Появилось много парков и скверов. Мне понравилось, как изменился центр по программе «Моя улица», особенно Большой Якиманки, Якиманского проезда, Житной и улицы Крымский Вал. Гулять там стало удобнее, да и вид на исторические здания ничто не портит. Еще мне нравятся транспортные изменения, благодаря МЦК добраться из одного конца города в другой стало проще.

**АЛЕКСАНДР КАРАКУЦ**  
житель Мещанского района



За последние годы в Мещанском районе произошли изменения, которые невозможно отрицать. Благоустроили парк «Фестивальный», Рождественку и прилегающие к ней переулки — она стала жемчужиной района. Здорово, что в пустующем много лет здании на Рождественском бульваре открылся рынок, где можно купить свежие продукты. Отдельное спасибо мэру за удобство жизни, которое создает система центров госуслуг.

**ДМИТРИЙ КИШИЕВ**  
житель района Хамовники



Центр преобразился и стал прямо как с открытки. Исчезли хаотичные торговые постройки, новые дома прекрасно гармонируют с архитектурным комплексом столицы. Заметил, как система парковки помогла остановить хаос на тротуарах. Мне еще нравится, как меняется спорткомплекс «Лужники» — прям настоящий парк для прогулок и спорта получился. Здорово, что там теперь проводят различные марафоны и фестивали.

**ОЛЬГА ПАХОМОВА**  
жительница района Замоскворечье



Наш район очень изменился. Около каждого дома появились современные детские площадки и спортивные комплексы. Кроме того, сделали прекрасное озеленение. Сейчас октябрь, а у нас во дворе до сих пор яркие цветы. Мне понравилась наша новая поликлиника — первый филиал поликлиники № 68. Качество медуслуг выше всяких похвал.

БЫЛО



СТАЛО

**МОСКОВСКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ КОЛЬЦО**

Прошло уже четыре года, как в столице запустили 14-ю наземную линию метро — МЦК. Оно проходит через 26 районов города, в том числе Пресненский и Хамовники — открылись станции «Лужники», «Шелепиха», «Деловой центр». Московское центральное кольцо интегрировали в систему метро, запустили скоростные поезда «Ласточка». Благодаря появлению этой наземной линии снизилась нагрузка на ближайшие станции метрополитена.

**МАРШРУТ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ**

Центральный округ во много преобразился благодаря программе «Моя улица». За несколько лет порядка 200 улиц сделали комфортными для пешеходов: расширили тротуары, высадили деревья, убрали нависающие кабели под землю. Например, на Тверской улице во время благоустройства отремонтировали фасады зданий, сделали широкие дорожки для пешеходов, высадили липы. Раньше Тверская была «увешана» кабелями — их спрятали в новой канализации.

# Новый облик знакомых всем мест и переулков

Десять лет назад, в октябре 2010 года, Сергей Собянин стал мэром Москвы. «МЦ» предлагает посмотреть, как за это время изменился Центральный округ.

**З**а десять лет в столице произошли перемены во многом. Появились центры госуслуг и флагманские офисы, первый из которых открыли в ЦАО, — они облегчили оформление различных справок и документов. Строятся новые школы, детсады, дороги, метро в шаговой доступности, спортивные и культурные центры, модернизируют поликлиники. Благодаря программе «Моя улица» изменился облик центра

города — появились пространства для пешеходов, высадили деревья и привели в порядок архитектуру зданий, в том числе убрали различные кабели под землю. В ЦАО за это время открылось несколько крупных объектов, которые стали визитной карточкой нашего города. «МЦ» собрали современные и архивные фотографии этих мест для сравнения.

МАРИНА ЗАЙЦЕВА  
okrug@vm.ru

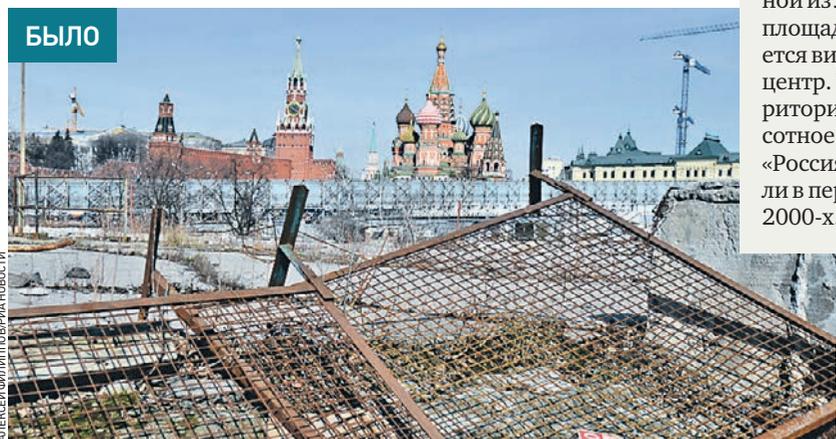
СТАЛО



## ПАРК «ЗАРЯДЬЕ»

Рядом с Кремлем появился уникальный музей под открытым небом. Парк разделен на зоны, которые показывают разнообразие природы России: степь, луг, леса, северный ландшафт. А парящий мост, построенный на высоте 15 метров над набережной, стал одной из лучших смотровых площадок. С нее открывается вид на исторический центр. Раньше на этой территории находилось высотное здание — гостиница «Россия», ее демонтировали в первом десятилетии 2000-х.

БЫЛО



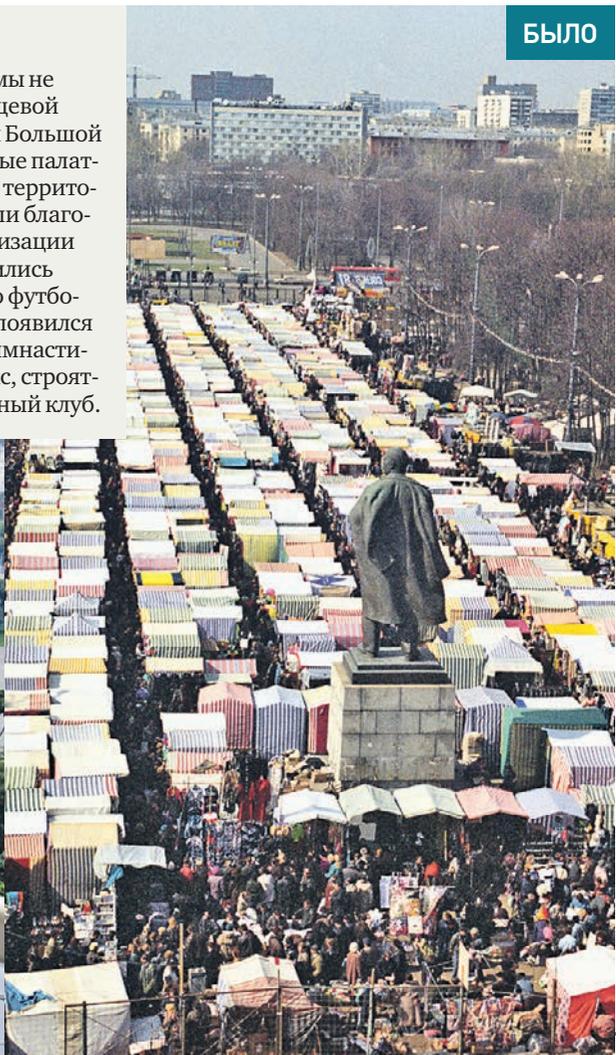
## УЛИЦЫ ОСВОБОДИЛИ ОТ КАБЕЛЕЙ, ВЫСАДИЛИ ДЕРЕВЬЯ И ОТКРЫЛИ ПАРКИ



СТАЛО

## «ЛУЖНИКИ»

Многим «Лужники» знакомы не только стадионом, но и вещевой ярмаркой, открытой у стен Большой спортивной арены. Торговые палатки прикрыли в 2011 году, а территорию спорткомплекса начали благоустраивать. Кроме модернизации арены, на которой проводились матчи чемпионата мира по футболу — 2018, на территории появился Дворец художественной гимнастики, плавательный комплекс, строятся ледовый центр и теннисный клуб.



БЫЛО



СТАЛО

БЫЛО



### БОЛЬШОЙ СИТИ

Еще одной визитной карточкой столицы и ЦАО стал деловой центр «Москва-Сити». Раньше на этой территории была каменоломня. Десять лет назад основные башни только строились. Сейчас там находятся не только офисы, но и флагманский центр «Мои документы», Дворец бракосочетания, смотровая площадка, обустраивается набережная, построено метро, дороги, и в ближайшие годы появятся причал для речных трамвайчиков и еще несколько башен. Кроме того, рядом находится первая стартовая площадка по программе реновации. Квартыры в новостройке в Мукомольном проезде получила почти тысяча семей, жителей пятиэтажек в Пресненском районе.



### СТАЛО



### МАРШРУТ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ

Центральный округ во многом преобразился благодаря программе «Моя улица». За несколько лет порядка 200 улиц сделали комфортными для пешеходов: расширили тротуары, высадили деревья, убрали нависающие кабели под землю. Например, на Тверской улице во время благоустройства отремонтировали фасады зданий, сделали широкие дорожки для пешеходов, высадили липы. Раньше Тверская была «увешана» кабелями — их спрятали в новой канализации.



### БЫЛО



### БЫЛО

### МОСКОВСКОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

Прошло уже четыре года, как в столице запустили 14-ю наземную линию метро — МЦК. Оно проходит через 26 районов города, в том числе Пресненский и Хамовники — открылись станции «Лужники», «Шелепиха», «Деловой центр». Московское центральное кольцо интегрировали в систему метро, запустили скоростные поезда «Ласточка». Благодаря появлению этой наземной линии снизилась нагрузка на ближайшие станции метрополитена.

### СТАЛО

## МНЕНИЯ

**СВЕТЛАНА ПРОКОПЕНКОВА**

жительница района Якиманка



Москва стремительно развивается на благо жителей. Появилось много парков и скверов. Мне понравилось, как изменился центр по программе «Моя улица», особенно Большой Якиманки, Якиманского проезда, Житной и улицы Крымский Вал. Гулять там стало удобнее, да и вид на исторические здания ничто не портит. Еще мне нравятся транспортные изменения, благодаря МЦК добраться из одного конца города в другой стало проще.

**АЛЕКСАНДР КАРАКУЗ**

житель Мещанского района



За последние годы в Мещанском районе произошли изменения, которые невозможно отрицать. Благоустроили парк «Фестивальный», Рождественку и прилегающие к ней переулки — она стала жемчужина района. Здорово, что в пустующем много лет здании на Рождественском бульваре открылся рынок, где можно купить свежие продукты. Отдельное спасибо мэру за удобство жизни, которое создает система центров госуслуг.

**ДМИТРИЙ КИШИЕВ**

житель района Хамовники



Центр преобразился и стал прямо как с открытки. Исчезли хаотичные торговые постройки, новые дома прекрасно гармонируют с архитектурным комплексом столицы. Заметил, как система парковок помогла остановить хаос на тротуарах. Мне еще нравится, как меняется спорткомплекс «Лужники» — прям настоящий парк для прогулок и спорта получился. Здорово, что там теперь проводят различные марафоны и фестивали.

**ОЛЬГА ПАХОМОВА**

жительница района Замоскворечье



Наш район очень изменился. Около каждого дома появились современные детские площадки и спортивные комплексы. Кроме того, сделали прекрасное озеленение. Сейчас октябрь, а у нас во дворе до сих пор яркие цветы. Мне понравилась наша новая поликлиника — первый филиал поликлиники № 68. Качество медуслуг выше всяких похвал.

## НОВОСТИ

**Без отказа от гражданства**

Упрощенная процедура получения гражданства заработала в России. Ранее соискатель должен был обратиться в орган иностранного государства и написать заявление об отказе от зарубежного гражданства. Теперь иностранцы и лица без гражданства, постоянно проживающие в РФ, смогут не отказываться от гражданства другого государства. Кроме того, родившиеся в СССР и его бывших республиках освобождаются от требования об обязательном трехлетнем проживании в РФ до подачи заявления.

**Электронный формат услуг**

Многие госуслуги для москвичей доступны в режиме онлайн. Их можно получить на портале mos.ru и в мобильных приложениях «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва», не посещая офисы «Мои документы». К примеру, на портале mos.ru можно передать сведения о потребленной электроэнергии. Для этого нужно зайти в раздел «Услуги», выбрать категорию «Жилье, ЖКУ, двор» и кликнуть на кнопку «Прием показаний и оплата электроэнергии». Затем указать номер счетчика электроэнергии и номер лицевого счета в Мосэнергосбыте, который написан в квитанции на оплату электричества. Еще на mos.ru можно отправить показания приборов учета воды. Кроме того, данные можно передать через СМС на номер 7377 или по телефону (495) 539-25-25. Кроме этого, в приложении «Госуслуги Москвы» теперь можно записаться в офис «Мои документы». Сервис позволяет выбрать удобное время посещения центра.

**Сохраним духовные ценности**

Для Московского международного форума «Религия и Мир» представители разных стран подготовили разнообразные вопросы, касающиеся всего общества. Об этом сообщил президент союза «Христианский мир» Алексей Черкезов на пресс-конференции в Информационном центре правительства Москвы. — Особо значимо то, что местом для проведения форума в этом юбилейном году является Музей Победы на Поклонной горе. Это одно из знаковых мест нашего города, ставшее воплощением памяти о павших в Великой Отечественной войне, героизме нашего народа, его мужестве и стойкости, — сказал руководитель Департамента национальной политики и межрегиональных связей Виталий Сучков. Он подчеркнул, что форум «Религия и Мир» — это уникальная возможность осмыслить роль религиозных институтов в победе над фашизмом, сохранить духовно-нравственные ценности в современном мире.

**Столица закупила очередную партию вакцины от гриппа — более миллиона доз четырехвалентного «Ультрикса Квадри». Власти города призывают москвичей сделать прививку от этого сезонного заболевания.**

По сообщению пресс-службы Департамента здравоохранения Москвы, первые 300 тысяч доз четырехвалентной вакцины «Ультрикс Квадри» уже поставлены в медучреждения, в ближайшее время объем поставки будет увеличен до 1,2 миллиона доз. Вакцина подходит для всех людей в возрасте от 6 до 60 лет. Помимо «Ультрикса», москвичей прививают не менее эффективными и трехвалентными «Грипполом» и «Ультриксом». Четырехвалентные вакцины появились сравнительно недавно. Они защищают от всех четырех наиболее распространенных штаммов гриппа, а трехвалентные — соответственно, от трех. — Квадριвалентная (четырехвалентная) вакцина предназначена для защиты от четырех различных типов вирусов гриппа: двух вирусов типа А и двух типа В, — рассказали в Роспотребнадзоре. — Раньше вакцины защищали от трех различных вирусов. Они включали в себя — А (H1N1), А (H3N2) и один группы В. Надо было выбирать только один подтип В, который одинаково циркулирует в течение большинства сезонов. Квадριвалентная вакцина безопасна и прошла все проверки, отметили в ведомстве. В ней использованы инактивированные («убитые») вирусы, а значит, заболеть гриппом после прививки невозможно. Какую вакцину делать конкретному человеку, решает врач, исходя из возраста и противопоказаний. По эффективности они не уступают друг другу. К гриппу восприимчивы все возрастные категории. Ученым известны вирусы гриппа четырех типов: А, В, С и D, названные так по первым буквам



НАТАЛИЯ НЕЧАЕВА

**Прививка исключит осложнения**

греческого алфавита. Эпидемии и пандемии могут вызвать только первые два, при этом А — самые изменчивые. Поэтому вакцину от гриппа каждый год обновляют. Согласно исследованию финских специалистов, риск эпидемий наиболее высок при температуре от -5 до +5 °С, когда уменьшение влажности воздуха создает благоприятные условия для проникновения вирусов в организм. В Москве

такой период как раз наступает к концу октября, поэтому сейчас те, кто еще не делал прививку, должны не упустить свой шанс: иммунитет формируется около двух недель. Наиболее опасная стадия гриппа приходится на первые дни заболевания, поэтому при первых симптомах следует сразу обратиться к врачу, говорит врач общей семейной практики поликлиники № 210 Елена Астраханцева.

**КСТАТИ**

По результатам шести недель масштабной вакцинации против гриппа самым популярным днем для проведения процедуры стал вторник, хотя пункты вакцинации, включая мобильные, работают ежедневно.

2 октября 2020 года.  
Медсестра Инга Жиздан наклеивает пластырь на место от укола прививки москвичке Евгении Герасименко

— Грипп опасен не сам по себе, а своими осложнениями. А осложнения, как правило, возникают в двух случаях: либо организм ослаблен, либо лечение начато неправильно или несвоевременно, — сказала Елена Астраханцева. — Правильную тактику лечения может подобрать только специалист, а не соседка, подруга или «знающие ответ на любой вопрос консультанты» в соцсетях. Вакцинация от гриппа среди москвичей стала популярнее по сравнению с прошлым годом. Неудивительно: одновременное заражение COVID-19 и гриппом, по мнению специалистов, может привести к летальному исходу. Кроме того, некоторые виды вакцин могут предотвращать развитие раковых опухолей в организме, говорит научный руководитель НИИ вакцин и сывороток имени Мечникова Виталий Зверев. — Мы сейчас можем утверждать, что некоторые новообразования связаны с вирусами или бактериями. У нас есть вакцины, при помощи которых мы снижаем заболеваемость онкозаболеваниями и предотвращаем развитие тех или иных раков — это вакцины против гриппа, гепатита В, краснухи и вируса папилломы, — пояснил он.

**СПРАВКА**

В ЦАО вакцинация от гриппа проводится в поликлиниках, около станций метро «Тверская», «Белорусская» (кольцевая), «Таганская» (кольцевая), «Киевская» (кольцевая). Еще прививку можно сделать во флагманском центре государственных услуг и в МФЦ «Арбат». Кроме этого, местоположение некоторых точек изменили с учетом обращений горожан, сообщила заммэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. К примеру, от станции метро «Площадь Ильича» пункт переехал к торговому центру на шоссе Энтузиастов, 12.

ОКСАНА КРАСНОВА  
okrug@vm.ru

# Серебряной шпаги звон

XI Международный фестиваль сценического фехтования «Серебряная шпага» прошел в Российском институте театрального искусства ГИТИС.

**З**рительный зал учебного театра ГИТИС в связи с ограничительными мерами из-за ситуации с COVID-19 не смог принять всех желающих. Организаторы строго следили не только за тем, чтобы

16 октября 2020 года. Участники фестиваля фехтования в ГИТИСе Анастасия Кудяева и Никита Зыбин показывают номер (1), Андроник Петросян демонстрирует стойку со шпагой (2)



1

— Я желаю всем участникам, студентам, актерам и педагогам прежде всего здоровья. Получайте максимальное удовольствие от творческого процесса. Будьте театральными и яркими. Пусть фестиваль пройдет хорошо и пусть опять на нем свершатся талантливые открытия, — отметил Дмитрий Певцов.

Открыл фестиваль его президент, заведующий кафедрой сценической пластики ГИТИС Айдар Закиров.

— Стойка, выпады, позиции защиты — все это настоящее, из реальной боевой техники исторического фехтования. Но у нас задача не колоть и набирать очки, а создавать иллюзию. Показать зрелищный бой, — отметил Айдар Закиров. — Даже на фоне развития спецэффектов нашу школу заменить нечем. Поэтому она всегда будет востребована. Когда наш выпускник берет шпагу, видно, что она будто продолжение его руки.

В онлайн-режиме поприветствовал зрителей давний друг этого уникального мероприятия, народный артист России Дмитрий Певцов. Он неоднократно демонстрировал зрителю свое искусство сценического владения шпагой. Конечно, всем запомнилась его роль короля Наваррского в экранизации цикла романов Дюма «Королева Марго» и «Графиня де Монсоро».

Четверокурсники ГИТИСа, мастеровской Дмитрия Белова, Виолетта Манукян и Андроник Петросян подготовили эпизод из классической пьесы Уильяма Шекспира «Укрощение строптивой».

у всех собравшихся зрителей были маски и перчатки, но и за соблюдением социальной дистанции. Впервые открытие, как и сам фестиваль, проходило в двух форматах: очном и удаленном. Выступая с приветственным словом, ректор ГИТИСа Григорий Заславский отметил, что, несмотря на все сложности этого года, администрация вуза не могла позволить себе отменить столь полюбившийся публике и профессионалам отрасли фестиваль.

— В сценическом фехтовании, по крайней мере, в том, как это происходит на нашей сцене, есть невероятный драйв, который, в свою очередь, сильно повышает не только настроение, но и иммунитет, — пошутил ректор театрального института ГИТИС.



2

## СЦЕНИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ СОЗДАЕТ ИЛЛЮЗИЮ БОЯ

### КСТАТИ

Сценическое и спортивное фехтование — дисциплины разные, но близкие друг к другу. Хотя, конечно, сценическое фехтование намного зрелищнее, отметил президент фестиваля Айдар Закиров.

— Я занимаюсь фехтованием полтора года, предпочитаю шпагу, — сказала Виолетта. — Моя любимая сцена в кино с фехтованием в фильме про пиратов Карибского моря. На сцене участники фестиваля мастерски выполняли трюки и защищались от ударов, хоть и запланированных и много раз отработанных.

АНДРЕЙ КАЗАКОВ  
okruqa@vm.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ОРГАНИЗАТОР ООО «ПВЦ», ТЕЛ: (499)559-99-26, E-MAIL: MP-EXPO@YANDEX.RU, ЭКСПОНИКА.РФ, ОГРН 5157746157872, 111033, ТАМОЖЕННЫЙ ПР, 6, СТР3, 210

ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

0+

# ПО ЗАВЕТУ КНЯЗЯ ДАНИИЛА



27 ОКТЯБРЯ – 1 НОЯБРЯ 2020

НА НОВОЙ ПЛОЩАДКЕ MAIN STAGE  
ШАРИКОПОДШИПНИКОВСКАЯ УЛ. 13, СТР 33

5 МИНУТ ОТ МЕТРО ВОЛГОГРАДСКИЙ ПРОСПЕКТ

@PRAVOSLAVIE\_EXPO

@PRAVOSLAV\_EXPO

27 – 31 ОКТЯБРЯ С 11.00 ДО 19.00 1 НОЯБРЯ С 11.00 ДО 16.00

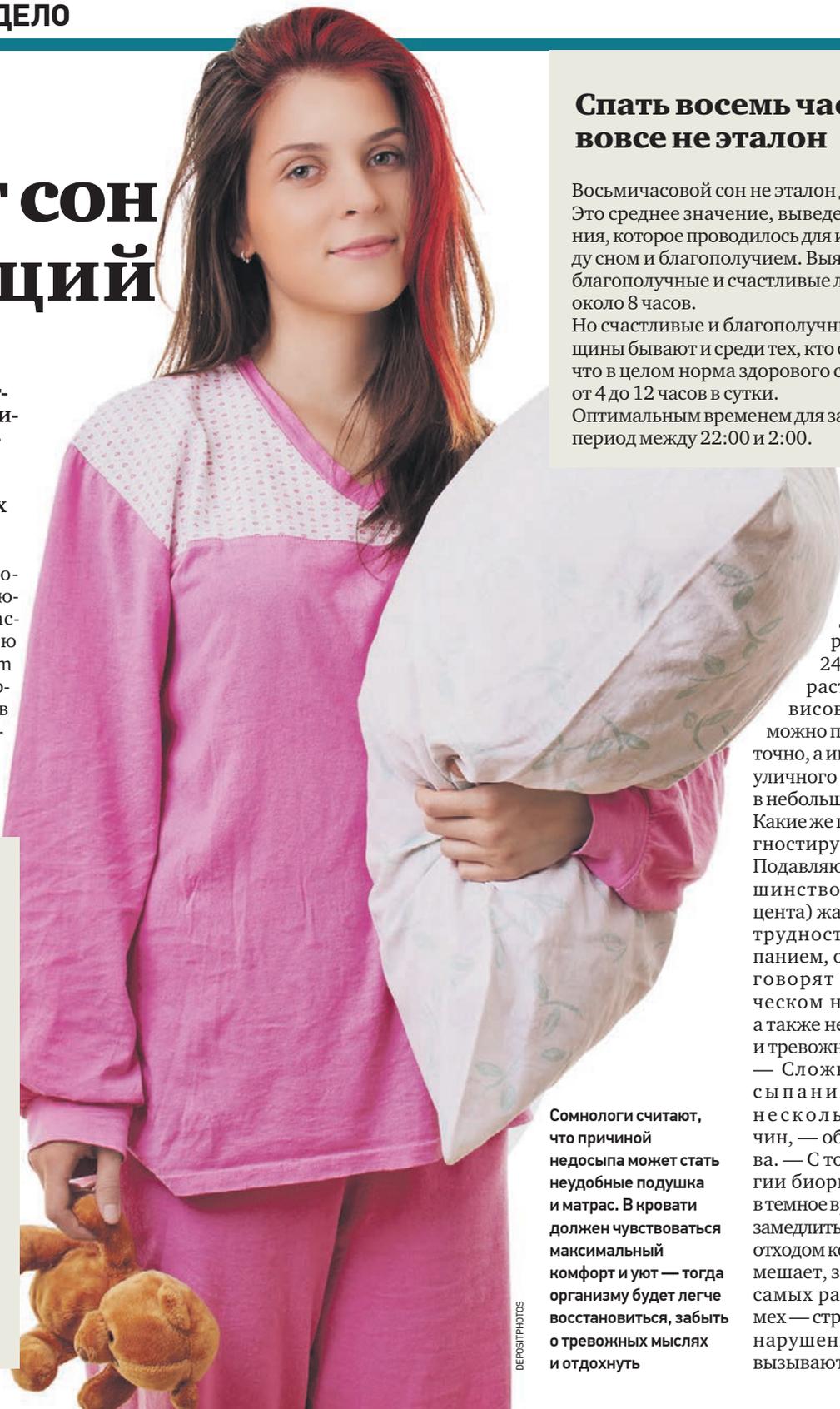
# Куда уходит сон грядущий

Дни становятся все короче, ночи длиннее. Спи, отсыпайся. Но Москва же никогда не спит, как известно. Причем часто вовсе не из-за ночного образа жизни горожан, а из-за их бессонницы.

Социологи назвали столицу самым невысыпающимся городом. Согласно недавнему исследованию независимого агентства Zoom market Москва занимает первое место в рейтинге городов нашей страны, где жители испытывают проблемы со сном. — Москва всегда отличалась не самым здоровым сном, —

## ВАЖНО

Неправильный образ жизни тоже плохо сказывается на здоровье сна. Но в сомнологии к нему относят не только вредные привычки и зависимости, которые все знают (курение, алкоголь, психотропные препараты, кофеин, сахар), но и, скажем, изменение режима сна в выходные («отсыпание»), увлечение гаджетами перед сном, даже просто валяться в постели и не спать, а, допустим, читать книгу или смотреть телевизор — значит нарушать гигиену здорового сна.



## Спать восемь часов — вовсе не эталон

Восьмичасовой сон не эталон для всех и каждого. Это среднее значение, выведенное из исследования, которое проводилось для изучения связи между сном и благополучием. Выяснилось, что самые благополучные и счастливые люди в среднем спят около 8 часов.

Но счастливые и благополучные мужчины и женщины бывают и среди тех, кто спит 6–10 часов. Так что в целом норма здорового сна индивидуальна, от 4 до 12 часов в сутки. Оптимальным временем для засыпания считается период между 22:00 и 2:00.

говорит невролог-сомнолог Елена Царева. — Такая тенденция в принципе характерна для мегаполисов, где развивается культура 24-часовой активности, растет доля онлайн-сервисов, услугами которых можно пользоваться круглосуточно, а интенсивность ночного уличного освещения выше, чем в небольших городах.

Какие же проблемы со сном диагностируют у себя горожане? Подавляющее большинство (74 процента) жалуются на трудности с засыпанием, остальные говорят о хроническом недосыпе, а также неглубоком и тревожном сне.

— Сложность засыпания имеет несколько причин, — объясняет Елена Царева. — С точки зрения физиологии биоритмы позволяют нам в темное время суток постепенно замедлиться и успокоиться перед отходом ко сну. Если этому что-то мешает, заснуть сложно. Среди самых распространенных помех — стресс и его последствия, нарушение гигиены сна, что вызывает психические и физи-

ческие нагрузки, тревожные расстройства.

У жителей мегаполиса нарушения гигиены сна чаще всего связаны с использованием гаджетов, поздним ужином или тренировками после рабочего дня. — Еще сложно засыпать при синдроме беспокойных ног. Неприятные ощущения в ногах вызывают желание двигаться, искать удобную позу для сна. — продолжает Елена. — Хотя неудобные подушка и матрас тоже не способствуют здоровому сну. Если же говорить о недосыпе, то он действительно встречается часто. Но при нехватке времени на сон можно увеличить его глубину за счет многообразия деятельности в течение дня.

По словам сомнолога, самые ранние проявления проблем со сном — сонливость, снижение работоспособности. Сначала у невысыпающегося человека снижается иммунитет, страдает «оперативная память», повышается уровень тревоги, а за ним — давление, уровень сахара в крови и аппетит. В длительной перспективе все это может привести к более серьез-

## ПОЗДНИМ ВЕЧЕРОМ ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН И РАССЛАБИТЬСЯ

ным проблемам: ожирению, сахарному диабету, инсульту, инфаркту, аритмии и даже онкологии.

— Не случайно мы спим треть жизни, — подытоживает эксперт. — Это необходимо, чтобы хорошо и долго жить оставшиеся две трети.

ОКСАНА КРУЧЕНКО  
okrug@vm.ru

Сомнологи считают, что причиной недосыпа может стать неудобная подушка и матрас. В кровати должен чувствоваться максимальный комфорт и уют — тогда организму будет легче восстановиться, забыть о тревожных мыслях и отдохнуть

## ЧАСТНОСТИ

Реклама

### Недвижимость

- Абсолютно Срочно снимем квартиру, русские. Т. (903) 245-43-31
- Абсолютно Срочно куплю квартиру. Т. (985) 923-17-78
- Жители Москвы снимут квартиру у собственника. Т. (967) 066-14-42
- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. (495) 925-75-04

### Юридические услуги

#### Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-22

### БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА  
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ  
8 (499) 399-39-45

#### Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
- СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

для льготников до конца месяца скидка 70%  
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО  
8 (495) 177-97-07

### Товары и услуги

- Выплаты по договору ренты пенсионерам. Т. (901) 508-24-74
- Ремонт любой бытовой техники. Выезд бесплатно. Т. (499) 964-69-64
- Купим радиодетали б/у. Т. (903) 125-40-10

### Искусство и коллекционирование

#### Коллекционер купит дорого!

Знаки, иконы, картины, значки, фарфор, статуэтки, сервизы Гарднера, Кузнецова, Попова, столовые приборы, бронзу, ювелирные изделия, открытки до 1940 г. Китайские будды, предметы военной атрибутики. Т.: (495) 797-05-24, (926) 050-12-40

#### Антиквариат, будду, иконы, оклад, лампаду, картины, серебро, коронки, янтарь, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстаканник, фарфор, статуэтки, портсигар, архивы, открытки, фотоаппарат, значки, прочее купим.

Т. (495) 769-74-09

- Антиквариат, книги, фарфор, игрушки и пр. Т. (903) 672-38-00
- Книги, полки, открытки, архивы, фото, ноты, иудаику. Т. (495) 585-40-56
- Картины куплю. Т. (985) 643-63-11
- Ткани и духи. Т. (916) 993-36-64

**КУПЛЮ**  
**МОДЕЛИ АВТО СССР**  
ВОЛГА, МОСКВИЧ, НИВА, ВАЗ, РАФ  
в масштабе 1:43  
8 (977) 898-93-47

#### Букинист купит книгу до 1927 г.

за 50 000 руб. Журналы и детские книги до 1945 г. Архивы, рукописи, автографы, плакаты. Бесплатно оценю библиотеку. Куплю антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, мебель игрушки и др. Т. (925) 795-57-97

#### Иконы куплю дорого, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, значки, будды, янтарь, шкатулки палех, монеты, елочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г. Выезд бесплатно. Т. (495) 643-72-12

Т. (495) 643-72-12

#### Купим отдельные предметы и коллекции советского и дореволюционного времени, дом. архивы, открытки, конверты, фото, значки, монеты, изделия из фарфора и любого металла, детские игрушки. Любую рекламу, а также многое другое. Книги до 1945 г. Оплата сразу. Т.: (916) 929-09-41, (917) 515-71-93

Т.: (916) 929-09-41, (917) 515-71-93

- Купим книги. Т. (495) 721-41-46

### Строительство и ремонт

- Замена замков. Т. (926) 341-27-27

### Авто, запчасти, транспортные услуги

- Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

### Размещение рекламы

(499)  
557  
0404

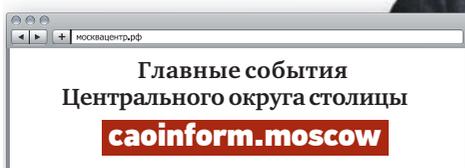
В столице наградили победителей Всенародной акции #ПоюМоюМоскву. Церемония прошла в Центральном доме актера на Арбате.

# Стихи и песни любимому городу

Участники прислали более 7,5 тысячи видеопризнаний в любви к столице в стихах и прозе от известных поэтов и писателей, а также собственного сочинения. Наряду с москвичами в акции приняли участие жители 37 регионов России и зарубежья. Награды вручали в трех номинациях: «Взрослые о Москве», «Дети о Москве» и специальная — «75-летию Победы посвящается». В последней участники соревновались в прочтении стихов и прозы о Битве за Москву, москвичах — участниках Великой Отечественной войны, памятных страницах нашей истории 1941–1945 годов. — Участники акции делились самым сокровенным — своей любовью к Москве, где в мире и согласии живут представители более 160 народов. Было очень сложно выбрать лучших, — рассказала руководитель оргкомитета акции Эмма Рождественская. Среди взрослых лучшим стал врач, заведующий отделением

эндоскопии госпиталя для ветеранов войн № 2 Андрей Веренко. В номинации «Дети о Москве» победили братья Артемий и Иван Пильстровы, второе место заняли 4-летний москвич Тимур Хмыльнин и София Волкова из столичного Центра культуры, досуга и спорта «Истоки». Третье место досталось воспитаннику театральной студии «Маленькая луна» при Театре Луны Егору Князеву и Аделии

Ланге. В специальной номинации, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, победу присудили третьекласснице из Троицка Анне Рыбиной. На втором месте — студент



АЛЕКСЕЙ ОРЛОВ

14 октября 2020 года. Финалисты конкурса «ПоюМоюМоскву» Григорий (слева) и Илья Пенкновичи в номинации «Память поколений»

Московского колледжа управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно» Павел Шестоперов, на третьем — Анна Бухтоярова из столичного Центра культуры, досуга и спорта «Истоки» и ученица школы № 1409 Мила Цопанова.

Гран-при акции жюри присудило председателю совета ветеранов ТиНАО Ивану Тумко и обществу советнику ТиНАО Ирине Федоровой. На видео, которое они разместили в социальных сетях в рамках акции, они прочли стихотворение собственного сочинения «Несостоявшийся диалог».

Специальными призами в номинации «Память поколений» отмечены Григорий Пенкнович и его отец, поэт Илья Пенкнович.

Лауреатами стали еще более ста человек.

ТАТЬЯНА ЛЕВУШКИНА  
okrug@vm.ru

## КСТАТИ

В этом году свои работы прислали 7500 человек. Одной из причин повышенного интереса к конкурсу стала тематика — 75-летие Победы в Великой Отечественной войне.



## ВИВАТОН

## Как победить время, стать стройнее и моложе

Летнее тепло подошло к концу, позади остались поездки на шашлыки, пикники на природе! Положительные эмоции и воспоминания еще очень сильны, но лишние приобретенные килограммы могут доставлять беспокойство! А значит, пришло время избавляться от лишних килограммов, выбирая только проверенные методики и лучших специалистов! Таких как Академик семи академий мира, почетный профессор медицины Китая, Александр Савелов-Дерябин, создатель экстракта, научно производственного объеди-

нения и медицинских центров «Виватон». Широко известны и авторские методики омоложения и комплексного подхода к образу жизни Александра Михайловича Савелова-Дерябина: пропитки тела, скульптурный массаж лица, процедуры по улучшению структуры и качества волос. Методиками Александра Михайловича уже много лет пользуются как самые известные в нашей стране, так и простые люди, желающие похудеть, вернуть красоту и затормозить процессы старения, а самое главное — никогда забыть об этом.

Как рассказывает Александр Михайлович, по своему составу «Виватон» приближен к плазме крови человека и содержит полный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, аминокислот, а также компоненты природного происхождения. Свободно проникая через кожу, экстракт «Виватон» очищает клетку от токсинов, восстанавливает кислотно-щелочной баланс, тем самым создавая благоприятную среду для качественной работы, как самой клетки, так и организма в целом. А пропитка тела экс-

трактом «Виватон» не только способствует сжиганию жиров и коррекции объема тела, но и значительно повышает иммунитет, снимает стресс и перенапряжение.

Кстати, многочисленные лабораторные исследования экстракта «Виватон» показали, что он нетоксичен, не вызывает аллергии, обладает антивирусными, антимикробными и иммунокорректирующими свойствами. Рекомендуем перед процедурой проконсультироваться со специалистом центра! Ждем вас в нашем центре!

[vivaton.ru](http://vivaton.ru)

8 (495) 691-55-55

В медицинском центре «Виватон» вы можете пройти комплексное обследование организма, специалисты центра проводят его на самом современном оборудовании

**СКИДКИ  
НА ПРОЦЕДУРЫ!**

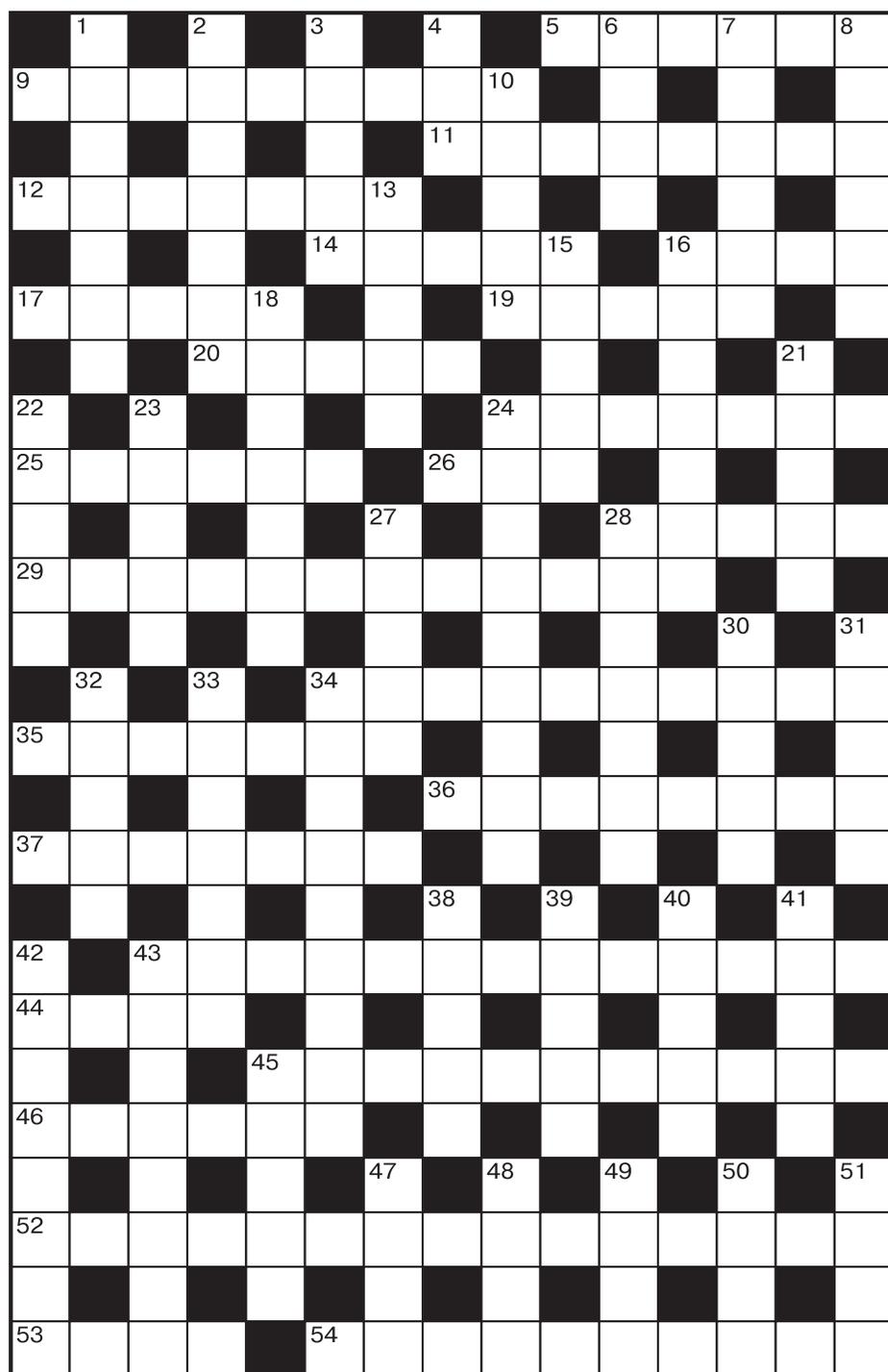
Пречистенский пер., 12,  
время работы: пн-вс, 9:00 – 21:00  
интернет-магазин: [kupivivaton.ru](http://kupivivaton.ru)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**КРОССВОРД**

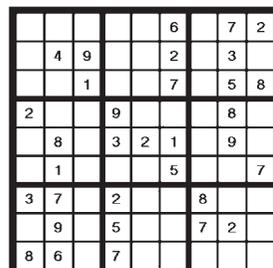
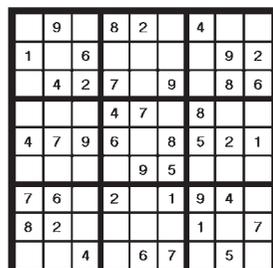
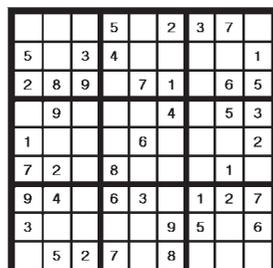
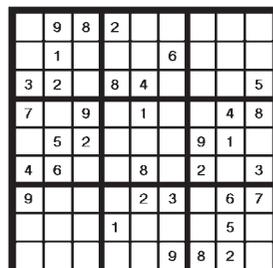


**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. Сельский секьюрити. 9. Лекарственная трава, напоминающая про мигрень. 11. Что собой представляет индийская каста? 12. «Привратник» в театре. 14. «Любовные шашни». 16. Итальянский ученый, придумавший делать из растений гербарии. 17. Малярный ... 19. «Заводской потрошитель». 20. Биограф Хоттабыча. 24. Концентрат для чайной церемонии. 25. «Если ... горячо, девушка найдется». 26. «Варшавский господин». 28. Хищник, чьи детеныши рождаются уже с зубами. 29. Дерево, идущее на изготовление молитвенных четок. 34. «Неутолимая жажда» пива. 35. Кому компьютер дороже жизни? 36. «Складской процесс». 37. Кто соблазнил на балу героя «Лебединого озера»? 43. «Респираторная медицина». 44. Пионер в круге зодиака. 45. Стоило только попросить мужчину помочь с грязными тарелками, и тут же появилась автоматическая ... 46. Как зовут Калашникова у Лермонтова? 52. С каким фотографом работал юный Иван Крамской до поступления в художественное училище? 53. Кто из героев Троянской войны Кассандру обидел? 54. «Изюминка» реверанса.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Кто «без году неделя» в коллективе? 2. Оппонент консерватора. 3. Персидский, но не залив. 4. Чем улавливают запах? 6. «Кровельный картон». 7. «Батюшка с пейсами». 8. Что кидают, делая выбор? 10. Без чего не сыграть в бадминтон? 13. Кости из «Покровских ворот». 15. Речная граница между Литвой и Россией. 16. Преферанс «на двоих». 18. Высшая степень развития. 21. У какого американского зверя в семейной жизни практикуются гаремы? 22. Что с детства мучило Теодора Рузвельта? 23. Конфеты рассыпью. 24. В каком городе когда-то летом отдыхали австрийские императоры, а ныне каждую зиму проводят оперный фестиваль «Неделя Моцарта»? 27. Самая высокогорная страна на нашей планете. 28. Чистота «здоровья ради». 30. Какую засахаренную ягоду используют для украшения коктейлей? 31. «Яичная запеканка». 32. На каком языке свободно говорит эстрадная певица Нелли Фуртадо? 33. меховая шапка русских бояр. 34. Кому поставлен памятник напротив казначейства США? 38. «Народное собрание» на сайтах в интернете. 39. У какой птицы принято устраивать «поминки по погибшим товарищам»? 40. Главная церковь в городе называется «нафедеральный ...». 41. Эстрадный музыкальный стиль, канувший в Лету. 42. Центр интриги романа Даниила Юрецкого «Большой куш». 43. Что связывает полуостров с материком? 45. Волшебные взмахи руками. 47. Французский живописец, классически запечатлевший турецкую баню. 48. Канат «со стальными жилами». 49. Европейец, живущий в условиях конституционной монархии. 50. Кто Ивана Грозного принял за Иннокентия Смоктуновского? 51. Кто стал чемпионом мира по шахматам, одержав победу над Александром Алехиным?

**СУДОКУ**

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку только в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линиях, а также в малом квадрате 3x3 и если она может быть записана исключительно в одну клетку.



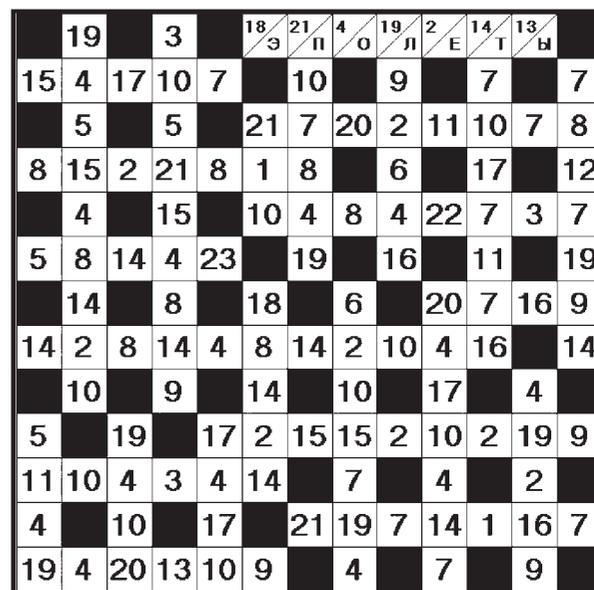
**ЛАБИРИНТ**

**Отыщите ответы на наши вопросы. В скобках указано число букв в правильном решении. Первое слово мы вам уже подсказали.**  
 1. «Животный имидж» хозяйки Медной горы (7). 2. «Политическая ...» в мире (10). 3. Кастрюля быстро приготовления (10). 4. Кинжал морского офицера (6). 5. Евгений из гайдаевских комедий (8). 6. Кто значится в списках на жилье (9)? 7. Труженик «стали и сплавов» (9). 8. Вещи, изъятые таможенниками (9). 9. «Сестренка Наташка теперь ..., теперь ученица она» (11). 10. Где дни и ночи соизмеримы с временами года (9)? 11. Дама сердца рыцаря Печального образа (9). 12. Кем стала Золушка после замужества (9)? 13. Причина красного цвета лакмуса (7). 14. Компьютерная раскладушка (7).



**КЕЙВОРД**

**Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа.** Вам дается одно слово, которое имеет несколько цифр над каждой буквой. Остальные буквы нужно найти. По мере заполнения пробелов вы узнаете все новые буквы под цифрами.



**ОТВЕТЫ**

**НА ЗАДАНИЯ ПРОШЛОГО НОМЕРА**

**СКАНВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Квентин. Адамо. Павелецкий. Казнь. Кинотеатр. Шина. Баски. След. Хрен. Лаокоон. Улет. Лисица. Александр. Швед. Нога. Вятка. Станция. Колибри. Рязанов. Зарубка. Жухала. Зелье. Баритон. Данко. Каир. Геркулес. Аронакс. Свирина. Георгин. Перо. Гаусс. Вето. Тафи. Ягуар. Валаам. Хаки.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ластик. Закладка. Басков. Звон. Ябиру. Цент. Буланова. Пикник. Алиса. Евдокс. Петр. Носка. Кредо. Роговица. Ездок. Тяга. Ницца. Герцог. Тахта. Найк. Кенгуру. Шнур. Удача. Боль. Алтын. Сара. Брасс. Саади. Жена. Гоа. Регби. Кеша. Хаси. Цинга. Тамити. Лето. Неделя. Наука.

**КРОССВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. Пробег. 9. Аккордеон. 11. Сознание. 12. Андроид. 14. Безик. 16. Гимн. 17. Бакст. 19. Карат. 20. Тиара. 24. Ванадий. 25. Строфа. 26. Бин. 28. Чипсы. 29. Исчезновение. 34. Панкратион. 35. Гавриил. 36. Мицубиси. 37. Консоле. 43. Землеописание. 44. Агат. 45. Бонбоньерка. 46. Фелтон. 52. Радиопостановка. 53. Нуар. 54. Коммерсант.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Скандаль. 2. Возраст. 3. Аджиб. 4. Нос. 6. Рено. 7. Бандит. 8. Геенна. 10. Ножик. 13. Дебри. 15. Казан. 16. Гадание. 18. Тифози. 21. Минск. 22. Эскиз. 23. Круча. 24. Видеоклип. 27. Вокал. 28. Чимабуэ. 30. Филин. 31. Индия. 32. Батон. 33. Браслет. 34. Пигмалион. 38. Бомба. 39. Жизнь. 40. Танец. 41. Виски. 42. Фанфарон. 43. Закладка. 45. Боров. 47. Соло. 48. Атом. 49. Шнур. 50. Явка. 51. Гафт.

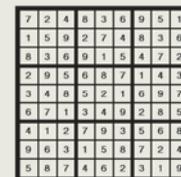
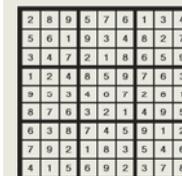
**ЛАБИРИНТ**

1. Реприза. 2. Мамонтова. 3. Замок. 4. Логистика. 5. Карабинер. 6. Одуванчик. 7. Ходатайство. 8. Река. 9. Наперсток. 10. Леонов. 11. Контакт. 12. Пролетариат. 13. Литье. 14. Нумерация. 15. Рубинштейн

**КЕЙВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Эволюция. Волна. Репейник. Андроид. Бот. Гласность. Ром. Болтливость. Залп. Миокард. Дознание. Музей. Антураж.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Дзюдо. Тоннель. Блузон. Интроскоп. Табу. Ризотто. Вред. Мина. Отличие. Лжец. Ворнаут. Цензор. Тойтервер. Явка.

**СУДОКУ**



## ГОРОСКОП

26.10–01.11

## ОВЕН (21.03–19.04)

На этой неделе произойдет событие, после которого вы по-другому станете смотреть на все происходящее.

## ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Эта неделя откроет новые перспективы в сфере финансов и карьеры.

## БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)

Вам стоит побереечь свои нервы и силы, больше уделять времени отдыху и заботе о здоровье.

## РАК (21.06–22.07)

Удачное время для выстраивания отношений — как деловых, так и романтических.

## ЛЕВ (23.07–22.08)

Делайте в эти дни ставку на общение. Кто-то из окружения поддержит ваши проекты и поможет в их реализации.

## ДЕВА (23.08–22.09)

Позвольте себе никуда не спешить, а просто наслаждаться жизнью хоть пару часов в день.

## ВЕСЫ (23.09–22.10)

Будьте разумнее сейчас в тратах, крупные расходы должны быть оправданны.

## СКОРПИОН (23.10–21.11)

Держите язык за зубами, если захотите что-то высказать коллегам. Конфликты будут играть против вас.

## СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Пришла пора сузить круг общения до тех, кто ценен и дорог, не распыляйте внимание и энергию.

## КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Не бойтесь рисковать и тогда сможете добиться желаемого очень быстро.

## ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Меняйте планы и обстановку, не сидите на одном месте и в уединении.

## РЫБЫ (19.02–20.03)

Вам удастся реализовать то, что было задумано несколько месяцев назад.



Продолжаем рубрику «Готовим с Валентином», где наш кулинарный обозреватель Валентин Звегинцев делится рецептами



ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ

## Наваристый бульон

■ Куриное мясо 400 г ■ Лук 2 шт. ■ Морковь 2 шт. ■ Сельдерей 100 г ■ Специи

Иногда хочется простого куриного бульончика. Но такого, как в детстве. Вкусного и наваристого. Плюс ко всему именно куриный бульон очень полезен в это время года. Готовим очень просто. Мясо кладем в холодную воду и доводим до кипения. Затем сливаем воду, моем кастрюлю и мясо. Вновь заливаем холодной водой и вновь доводим до

кипения. Теперь огонь убирем до минимума и накрываем кастрюлю крышкой. Через 30 минут кладем в кастрюлю морковь и лук, который не чистим от шелухи. Именно она даст бульону приятный цвет. Добавим также сельдерей. Только немного, а то бульон получится зеленоватым. Ни в коем случае не солим! Добавить соль можно только за 10–15 минут до полной готовности бульона. Варим полтора или два часа.

## Салат с курицей и сыром

■ Отварное филе 200 г ■ Сыр 100 г ■ Ананас 50 г ■ Яйца 1–2 шт. ■ Грецкие орехи 10 г ■ Майонез по вкусу

Если бульон вы уже съели, а мясо осталось — приготовьте несложный салатик. Все ингредиенты измельчите. Ананас, кстати, для салата необходим консервированный, а не свежий. Орешки для пикантности надо немного прокалить на сковороде и затем измельчить. Теперь все смешиваем, и можно подавать на стол, украсив зеленью.



АЛЕКСЕЙ ОРЛОВ

## ФОТОФАКТ

19 октября 2020 года. Москвичи Александра Анашкина и Александр Цао фотографируются на фоне арт-объекта в виде мифического чудовища Кракена. Его установили на набережной парка «Зарядье». Кракен автора Михаила Цатуряна будто заплывает в Москву-реку и весь покрыт этикетками продуктов, которые загрязняют Мировой океан в промышленных масштабах: пластиком, литием, алюминием, сообщили в пресс-службе парка. Как считает Михаил, арт-объект поможет напомнить о необходимости сортировки мусора и разумном потреблении.