

Время проявить себя. Юные корреспонденты «ВМ» размышляют над тем, как изменилась привычная жизнь из-за пандемии → стр. 5

Болезни от нервов. Разбираемся, почему нельзя подавлять эмоции и правда ли, что стресс провоцирует физическое нездоровье → стр. 6

Резидент Канская. Легендарная разведчица Надежда Троян и после войны продолжала активно помогать людям → стр. 7

Пятница

Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 09.07.21

№ 125 (28874)
Рекомендованная цена 12 рублей

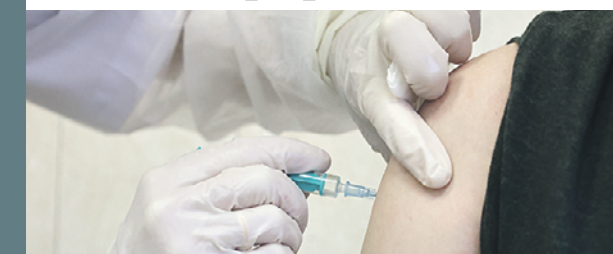


Издаётся с 6 декабря 1923 года
В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

на сайте **vm.ru**

Москвичи отправили более десяти тысяч запросов в Единый диспетчерский центр (ЕДЦ) через сервис на портале mos.ru. Центр работает с апреля, наиболее частыми темами обращений стали неполадки в работе лифтов и сантехники.

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ



БЕРЕГИ СЕБЯ ВАКЦИНИРУЙСЯ

Московское правительство убедительно просит использовать средства индивидуальной защиты и напоминает о возможности привиться от новой коронавирусной инфекции

→ стр. 4

Трасса особого значения

Центральная кольцевая автодорога поможет значительно улучшить движение транспорта по Московскому региону

инфраструктура

Вчера президент РФ Владимир Путин открыл движение по заключительному участку Центральной кольцевой автодороги. В церемонии принял участие Сергей Собянин (на фото внизу).



Вчера 18:33 Президент России Владимир Путин и главный специалист Департамента строительства и реконструкции государственной компании «Автодор» Станислава Кузнецова едут на «Аурсе» по Центральной кольцевой автодороге

Строительство Центральной кольцевой автодороги (ЦКАД) началось в 2014 году. Всего за несколько лет была построена магистраль протяженностью 336,5 километра, которая проходит по территории Подмосковья и пересекает 13 федеральных дорог, в том числе она затрагивает Новую Москву. Команду на начало проезда по трассе из центрального пункта управления ЦКАД дал лично Владимир Путин. Во время открытия президент выступил с инициативой наделить «Автодор» правом освоения территорий, прилегающих к строящимся дорогам. — Что касается экономики, то если бы с самого начала сразу осваивали прилегающие территории, было бы более эффективно. Мне кажется, «Автодору» надо дать право заниматься этой работой, — сказал глава государства. Особое значение эта автодорога имеет для столицы. По

словам мэра Москвы, появление ЦКАД даст толчок к развитию прилегающих к ней территорий. — Сегодня торжественное событие. Владимир Владимирович, под вашим патронажем

Общая протяженность магистрали составляет 336,5 километра

мы реализуем такой глобальный проект. Это развитие центрального транспортного узла. Это и железнодорожные перевозки, и строительство метрополитена, и строитель-

ство магистральных автодорог, — сказал Сергей Собянин по видеосвязи во время церемонии открытия. — И ЦКАД является одним из таких ключевых проектов. Вы последовательно контролировали его строительство, и оно играет важную роль в улучшении движения в мегаполисе. Глава города подчеркнул, что ЦКАД стала внутренней магистралью и уже не справляется с транзитными потоками. — Зимой просто останавливается движение, наступают коллапсы, — сказал он. Поэтому было принято решение разгрузить эту магистраль. — Четверть всех грузовиков перевели на ЦКАД, и это озна-

чает для нас где-то процентов на шесть-десять улучшение движения на ключевых вылетных магистралях, — отметил Сергей Собянин. — И на 16 процентов уменьшилась загрузка МКАД. Мэр Москвы выразил благодарность президенту за то, что он уделяет огромное внимание развитию транспортной системы. — Это ключевой фактор нормального развития экономики и социального самочувствия всего мегаполиса, — сказал глава города. Новая дорога проложена в обход крупных населенных пунктов Московского региона и соединяет основные магистрали. На пересечении с федеральными, региональными трассами и железными дорогами возведено двадцать транспортных развязок. МАРЬНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

Ситуация стабилизируется, но риск заболеть еще высок

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин в своем личном блоге сообщил, что ситуация с коронавирусом в столице постепенно стабилизируется.

По словам главы города, количество выявляемых случаев заболевания и госпитализаций все еще очень высокое. — Но, по крайней мере, оно немного снизилось по сравнению с пиковыми значениями недельной давности, — отметил он. Особенно важно, что москвичи стали более ответственно относиться к санитарным требованиям и вакцинации. — Ежедневно мы прививаем около ста тысяч человек, — добавил Сергей Собянин. — В этой связи мы можем пока воздержаться от введения но-

вых ограничений и даже возобновить работу некоторых городских объектов, расположенных на открытом воздухе. Кроме того, по просьбе представителей общины глава города принял решение разрешить обслуживание на летних верандах посетителей без предъявления QR-кодов до 1 августа включительно. Мэр Москвы отметил, что стабилизация ситуации с распространением инфекции внушает осторожный оптимизм. — Однако опасность никуда не ушла. Риски заразиться и тяжело заболеть очень высокие, — подчеркнул глава города. — Борьба с ковидом возможна только массовой вакцинацией. МАРЬНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

Главный врач столичной поликлиники № 191 сказала «ВМ» о том, кто и как может сделать прививку от коронавируса в открывшемся в столице самом крупном пункте вакцинации в Европе и мире.

Иностранцам сделают прививки



Новый центр вакцинации для работы с иностранцами располагается в олимпийском комплексе «Лужники» — одном из знаковых мест нашего города и всей страны. Теперь здесь ежедневно принимают до 15 тысяч граждан, которые желают привиться вакциной от коронавируса.

На данный момент это один из самых крупных пунктов в мире, рассчитанный на большой поток пациентов. Мы работаем на территории спортивной арены — в секторах С и D. Здесь созданы все условия и соблюдаются все эпидемиологические меры. Например, от ближайшей станции метро до нашего центра посетителям помогают добраться волонтеры, а рядом с помещениями, где проводится вакцинация, оборудованы склады для хранения средств индивидуальной защиты. Везде нанесена специальная разметка. Сейчас в центре работают 25 московских врачей, 99 медсестер. Конечно, у нас порой возникают сложности из-за языкового барьера, однако благодаря большому количеству опытных сотрудников и волонтеров мы быстро решаем все проблемы.



МАРИЯ СОКОЛОВА
ГЛАВНЫЙ ВРАЧ
СТОЛИЧНОЙ
ПОЛИКЛИНИКИ
№ 191

Для того чтобы привиться, иностранным гражданам необходимо иметь при себе паспорт и один из трех документов, подтверждающих их законное пребывание на территории нашей страны.

Привиться иностранные граждане могут однокомпонентной вакциной «Спутник Лайт» — это поможет ускорить процесс вакцинации по всей Москве. Стоимость процедуры составляет 1300 рублей, и оплатить ее можно в специальных терминалах, расположенных на территории центра.

Как и в других пунктах, мы сначала информируем посетителей о порядке прохождения процедуры, помогаем заполнить необходимые документы и сопровождаем на осмотр к врачу. После вакцинации пациенты могут отдохнуть в специальной зоне под наблюдением наших врачей. Помимо этого, на территории олимпийского комплекса «Лужники» также открыт центр вакцинации организованных групп, куда работодатели направляют своих сотрудников.

Все, кто прошел процедуру вакцинации, получают сертификат, а их данные вносятся в систему ЕМИАС.

ЦИФРА ДНЯ

1 500 000

ДЕРЖАТЕЛЕЙ КАРТЫ «ТРОЙКА» УЖЕ СТАЛИ УЧАСТНИКАМИ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ «ГОРОД». КАЖДЫЙ ИЗ НИХ МИНИМУМ ПЯТЬ РАЗ В МЕСЯЦ ИСПОЛЬЗУЕТ НАКОПЛЕННЫЕ БОНУСЫ ДЛЯ СКИДОК.

Весь июль будет жарким и засушливым

Вчера столбик термометра впервые в июле преодолел отметку в 30 градусов. В столице до сегодняшнего вечера объявлен «оранжевый» уровень опасности.

Погода в столичном регионе снова бьет рекорды. — Лето продолжается. В выходные ожидается температура до 35 градусов. Это, можно сказать, аномалия, — отметил ведущий специалист центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец. Синоптик добавил, что если основываться на многолетних наблюдениях за погодой, то температура воздуха в среднем в это время была на восемь градусов ниже. — Жара — заслуга непрекращаемого господства антициклона, центр которого находится над Калугой, — сказал он.

Евгений Тишковец уточнил, что при «оранжевом» уровне опасности лучше всего не находиться долго под солнечными лучами, носить светлую одежду, чтобы не доводить себя до тепловых ударов. — Месяц ожидается засушливым. С начала июля выпало всего три миллиметра осадков. Это очень мало. Дай бог, чтобы до конца месяца выпало еще от 15 до 20 миллиметров, — добавил синоптик. Атмосферное давление сейчас выше нормы на 11 единиц, и гипертоникам советуют внимательно относиться к здоровью. Тишковец сравнил эту нагрузку с погружением в шахту на сто метров. Чтобы помочь пассажирам городского транспорта перенести жару, на станциях метро «Студенческая», «Кутузовская», «Фили», «Багратионов-

ская», «Измайловская», «Улица Скобелевская» и на Московском центральном кольце — станциях «Нижегородская», «Панфиловская» и «Окружная» раздают бутылки с водой. А чтобы охладить дорожное полотно на улицах города, столичный Департамент жилищно-коммунального хозяйства еще от 15 до 20 миллиметров провел аэриацию воздуха. Поливочные машины проехали по проезжей части, направив потоки воды вверх, заодно и очищая асфальт от пыли. Это же позволяет дорогам не деформироваться из-за жары. Такие работы проводят, когда температура воздуха поднимается выше 25 градусов. ЮЛИЯ ПАНОВА j.panova@vm.ru

погода

+31°C

Ветер 2-6 м/с Давление 752 мм

Центр	+32	Лефортово	+33
Бутово	+32	Останкино	+33
Внуково	+32	Отрадное	+32
Жулебино	+33	Печатники	+33
Зеленоград	+32	Троицк	+32
Измайлово	+33	Тушино	+33
Кожухово	+32	Хамовники	+33
Кузьминки	+33	Чертаново	+33
Кунцево	+33	Шелепиха	+33

4 620008 560151

валюта

Курс ЦБ

\$	75,20	+1,14	↑
€	88,78	+1,22	↑

Биржевой курс

\$	74,82	+0,06	↑
€	88,62	+0,41	↑

Биржевой индекс

MMVB	3854,06
PTC	1622,63
Brent	73,47
DJIA	34 365,28
Nasdaq	14 487,65
FTSE	7030,65

Жители смогут изменить решение

Вчера в Деловом квартале «Красная Роза» бизнес-центра «Демидов» прошло заседание Общественного штаба по наблюдению за выборами в Москве 2021 года.

Одной из главных тем было тестирование системы электронного голосования. На выборах в этом году предполагается применение технических новшеств, которые сделают процедуру более надежной и удобной для избирателей. — Тестирование пройдет в конце июля. Основное нововведение — функция отложенного решения. Благодаря ей избиратели смогут менять свой выбор даже после того, как нажали кнопку «проголосовать». Пока этот промежуток составляет три часа, — пояснил начальник Управления по совершенствованию тер-

риториального управления и развитию smart-проектов правительства Москвы Артем Костырко. Помимо этого, протестируют помощника для слабовидящих и проверят, насколько корректно отображаются бюллетени при перелистывании, так как в этом году на каждого жителя их рассчитано по три штуки. Для наблюдателей также разработали специальную программу. — Приложение «Мобильный наблюдатель» обеспечит автоматизацию работы как наблюдателей на участке, так и штаба по выявлению нарушений и разбору событий, — рассказал руководитель комиссии по умному городу Общественной палаты Москвы Илья Массух. ЮЛИЯ ЗЫКИНА edl@vm.ru

ВРАЧ СОВЕТУЕТ, КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРУ → стр. 3

Технологии и новый подвижной состав делают поездки более удобными

ПРАЗДНИК

День московского транспорта отметят в это воскресенье, 10 июля. Вчера столичные власти рассказали, как развивается эта отрасль и каких результатов столица смогла достичь.

В этом году столица по индексу McKinsey заняла первое место по эффективности работы городского транспорта. В этом же списке Сингапур, Гонконг, Лондон, Нью-Йорк и другие крупнейшие мегаполисы мира. Таких результатов Москве удалось добиться благодаря изменению подхода в развитии городского транспорта. Главными стали интересы жителей и их потребности, потому что именно ради них и работает этот сервис. А разные виды транспорта стали рассматриваться как единая система.

Одним из самых популярных видов транспорта, как и прежде, остается метро. Власти делают все, чтобы оно было комфортным, безопасным и быстрым. И это им удается.

— Сегодня доля пассажиров метро, довольных нашим сервисом, составляет 93 процента вместо 75 процентов в 2014 году, — отметила Юлия Темникова, заместитель начальника метрополитена по развитию клиентских сервисов и работе с пассажирами. По ее словам, московское метро по праву считается одним из самых технологичных в мире. В частности, в нем самое большое количество способов оплаты проезда. Купить билет можно в кассе или оплатить проезд прямо на турникете картой «Тройка» или практически любой банковской картой, в том числе загруженной в смартфон.

— До конца года мы одним из первых в мире запустим два способа оплаты проезда — Face Pay и виртуальную «Тройку», — добавила Юлия.



Вчера 12:06 Водитель трамвая нового поколения «Витязь-Москва» Виктория Линькова демонстрирует современный и удобный терминал оплаты проезда

Кроме того, в прошлом году было кардинально обновлено мобильное приложение «Метро Москвы». Теперь пассажиры могут полноценно управлять «Тройкой» без обра-

щения в кассу. Например, можно покупать любые билеты или перенести баланс на новую карту в случае потери. Раньше этого сделать было нельзя. Также в приложении появил-

ся чат-бот Александра, который умеет отвечать практически на любой вопрос о работе метро, МЦК и МЦД. — В ближайшее время мы планируем масштабировать

чат-бот на весь Транспортный комплекс, — рассказала она. Еще одно преимущество метро — бесплатная сеть Wi-Fi, которой оснащен весь подвижной состав. А мобильная связь работает не только на станциях, но даже в перегонах. Таких возможностей нет ни в одном метро мира.

Продолжает стремительно развиваться и столичный трамвай. Например, специалистам удалось на 2,5 месяца раньше открыть движение трамваев после затянувшегося ремонта путей. А при ремонте использовали особую технологию: теперь работы идут в несколько этапов. Помимо ремонта путей, в Москве продолжается поставка трамваев нового поколения.

— Мы уделяем особое внимание удобству поездок на городском транспорте. Трамвай — самый эффективный вид наземного транспорта по провозной способности, второй после метро. Обновление парка трамваев позволяет нам вывести качество обслуживания

на новый уровень. Сегодня в Москве более 460 трехсекционных трамваев. В этом году впервые получили настоящую новинку — полностью низкопольные односекционные трамваи. Они абсолютно адаптированы для маломобильных пассажиров и выходят на маршруты с меньшей загрузкой. Сейчас более 20 таких вагонов курсируют на маршрутах севера и северо-запада Москвы, — рассказал начальнику управления развития рельсового транспорта Владимир Титов. В новых трамваях есть система климат-контроля, разъемы USB и TYPE-C для зарядки гаджетов и медиаэкраны с полезной информацией. А еще вагоны производят минимальный уровень шума и вибраций. Помимо этого, обновляется подвижной состав метро. Так, по линиям уже ездят новые поезда «Москва-2020», а электробусы постепенно заменяют автобусы.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАКСИМ ЛИКСУТОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЕНЕДЖЕРА МОСКВЫ,
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА
ТРАНСПОРТА И РАЗВИТИЯ ДОРОЖНО-
ТРАНСПОРТНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Транспорт — кровеносная система мегаполиса. Мы уже многое сделали для его развития, но и немало еще предстоит. Наденность с 2010 года стала намного выше. Количество сбоев на всех его видах снизилось почти в 10 раз. Наземный транспорт на 96 процентов выполняет расписание при условии, что он движется по выделенной полосе, а московские такси даже в центре приезжает за 4 минуты. Благодаря этому и другим факторам в среднем москвич экономит 125 часов в год. Подчеркну, что безопасность дорожного движения — один из главных приоритетов в работе правительства Москвы. Таким образом мы выполняем одну из главных задач — создание транспорта, которому можно доверять.

Знаковые места дают уверенность

ЛЮБИМЫЙ ГОРОД



Серебряный победитель конкурса «Московские мастера» среди столичных психологов 46-летний Алексей Икорский (на фото) приехал в столицу из Пензы. Но теперь считает Москву своим домом и самым любимым городом на планете Земля.

К престижному конкурсу на лучшего столичного психолога Алексей Анатольевич шел три года.

— Когда я узнал об этом мероприятии, то очень им заинтересовался. На второй год проведения конкурса подумал, что неплохо бы в нем поучаствовать. И только в этом году решил подать заявку, — рассказывает Алексей Икорский. — Подготовка потребовала времени: сбор материала, систематизация и прочее. Это была сложная, но очень интересная работа. На первом этапе приходилось соперничать с коллегами из родного коллектива, затем окружной этап с очень достойными соперниками. И наконец финал, в который попали только 12 специалистов. Я чувствовал большую ответственность. Мне пришлось соревноваться с победителями окружных этапов состязания, которые представляли очень серьезные и глубокие презентации, проработанные проекты.

Чтобы основательно подготовиться к конкурсу, нужно было много сил и энергии. — Я черпал их из общения с любимым городом, — говорит Алексей Анатольевич. — У меня есть небольшая личная традиция гулять в одиночестве по знаковым, дорогим мне местам. На первом месте Московский Кремль. Там, у известного на весь мир Успенского собора — самого старинного здания Москвы, построенного в 1475–1479 годах архитектором Аристотелем Фиорантиным, ощущаешь всю мощь страны, наполняешься спокойствием и уверенностью, собираешься мыслями. Благовещенский собор, возве-

денный в 1489 году под руководством псковских мастеров Кривцова и Мышкина, дышит историей — сам Иван Грозный участвовал в перестройке этого храма. Далеко не каждая столица мира может похвалиться такими достопримечательностями.

Впрочем, Москва удивляет и современной архитектурой, а также ухоженностью и комфортностью.

— Сегодня не нужно думать, куда повести гостей, приехавших в Москву из других городов, — говорит Алексей Икорский. — Куда бы вы ни пошли, всюду удобные велодорожки и зоны отдыха. Я, например, очень люблю благоустроенный пляж, который находится рядом с парком Победы в Зеленограде. Там места хватает всем. Для любителей активного отдыха есть дорожки для самокатов и велосипедов, пешеходные тропы. Для тех, кто просто хочет полюбоваться природой, — удобные скамейки, а у воды — шезлонги, как в курортной зоне. Мостики с подсветкой, лодочная станция, прекрасное освещение. Иногда ловишь себя на мысли, что не веришь, что находишься в мегаполисе — так тихо и уютно. Несколько лет назад ходил с друзьями на пруд в Сокольники. Теперь хочу сходить и посмотреть, как там все изменилось. Возможно, даже не узнаю эти места — Москва растет очень стремительно.

АЛЬБИЯ КАМИЛОВА
a.kamilova@vm.ru

справка

Алексей Икорский родился в 1979 году в Пензе. Сегодня Алексей Анатольевич психолог первой категории отдела специальных программ Московской психологической службы. В 2014 году окончил Московский психолого-педагогический университет. Работал в хосписе № 6 социальным работником-психологом. Осуществлял помощь на дому, вел психологические беседы, консультации с больными, родственниками, сотрудниками. Был практикующим психологом в социально-психологическом центре «Вера».



МОСКВА КРАСИВАЯ



Андреевский монастырь в Плещеево озеро находится у подножия Воробьевых гор. Сады виднеются с Главного здания МГУ.

Настоящий полковник по армейской привычке встает рано

ОТ ДОМА ДО РАБОТЫ

Утро директора ТЦСО «Царицынский» Степана Буртника начинается в 6 утра. Благодаря тому что он рано выходит из дома, перед работой успевает пройтись по парку. Вчера к его утренней прогулке присоединилась корреспондент «ВМ».

Ясное раннее утро. А в одной из квартир в доме у станции метро «Профсоюзная» уже во всю кипит жизнь. Степан Иванович делает привычный комплекс упражнений, а его жена Татьяна Александровна по давней сложившейся семейной традиции (вместе супруги уже 43 года) готовят завтрак. — У нас распорядок дня простой, — говорит глава семьи. — Как у военных, в шесть часов подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак. Плотный, полезный, как в армии: гречневая каша, хлеб с маслом и черный чай. Я, честно признаюсь, совершенно не кофеман. Помните пословицу «за-

втрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»? Вот стараюсь придерживаться такого режима питания. За завтраком самые главные переговоры — с супругой. Обсуждаем планы, говорим о детях, внуках. Бывает даже, поругаемся по пустяку. Например, ей кажется, что я рубашку не ту надел. Мол, коллектив-то у меня в основном женский, и замять, что не в тон оделся. В территориальном центре социального обслуживания (ТЦСО) «Царицынский» почти 600 сотрудников, и только 30 из них — мужчины. — Когда ушел в отставку, то решил, что четверть века служил Родине, а теперь пришла пора послужить тем, кто нуждается в помощи. Сегодня наш ТЦСО один из крупнейших в столице — на учете стоят свыше 490 тысяч подопечных. Только на дому обслуживаются 4215 человек, — говорит Степан Иванович. После завтрака Буртник садится за руль своего авто.

Едем до метро «Орехово» — на утреннюю прогулку.

— Машину там оставим и пойдем на работу через красивейший Царицынский парк. Минут 40 прогуляемся, подышим свежим воздухом. На часах 7:20 утра. Мы идем по ухоженному парку, любуемся прудами, фонтаном — словно сегодня выходной день. За разговорами время летит незаметно, и в 7:55 мы

уже у ворот ЦСО «Царицынский». До начала рабочего дня больше часа.

— Сейчас обойдем территорию вместе с дворником, — улыбается настоящий полковник. — Она у нас большая, красивая. Есть даже собственный храм. А еще березовая аллея, посаженная ветеранами к 60-летию юбилею Победы. Когда заступил на пост, у нас на учете было 6445 инва-

лидов Великой Отечественной войны, сейчас их всего трое и 26 участников Великой Отечественной. Конечно, мы прикладываем все силы, чтобы сделать жизнь всех наших подопечных более комфортной, приятной, радостной. Им всем нужны особый подход, участие, внимание и забота. Поэтому в нашем ТЦСО все сотрудники работают с душой — лентяи и равнодушные здесь не задерживаются. Конечно, профессия социального работника очень сложная, иногда даже неблагоприятная. Как я говорю, «кармическая». Когда-нибудь нам всем воздастся по делам нашим — до седьмого колена. Входя в здание. Охранник, как армейский дневальный, четко и ясно докладывает обстановку: за время отсутствия Буртника ничего неординарного не произошло. Степан Иванович украдкой взглянул на часы — 8:20. Пора приветствовать коллектив и начинать новый непростой рабочий день, который наполнен такой нужной и необходимой помощью людям.



Вчера 7:57 Директор ТЦСО «Царицынский» Степан Буртник во время обхода территории центра

АЛЬБИЯ КАМИЛОВА
a.kamilova@vm.ru

досье

Степан Иванович Буртник родился 25 марта 1956 года в селе Хотымир Тульмачевского района Ивано-Франковской области. После окончания школы поступил и в 1980 году с отличием окончил Симферопольское высшее военное-политическое строительное училище. В 1975 году вступил в ряды Вооруженных сил, прошел путь от лейтенанта до полковника. В ноябре 1998 года был уволен в запас с должности управляющего делами Спецтура России. Член политсовета партии «Единая Россия» в Южном округе столицы. С 2004 года депутат Совета депутатов столичного муниципального округа Царицыно. Уже 23 года возглавляет ГБУ города Москвы ТЦСО «Царицынский». Женат. Два сына.

КРОМЕ ТОГО

Специалисты Мосприроды отмечают появление различных видов бабочек на природных территориях столицы. Так, в природном заказнике «Долина рени Сетунь» сейчас можно увидеть ленточников тополевых, занесенных в Красную книгу Москвы. Традиционно конец июня и начало июля — это «высокий сезон» для бабочек. Всего в России насчитывается около семи тысяч видов чешуекрылых, в столице обитает около 200 видов, из них более 90 занесены в Красную книгу Москвы.

Гарантия трудоустройства

Более 2,5 тысячи столичных подростков уже записались для участия в программах летней занятости специализированного центра «Моя карьера». Кроме того что здесь любому москвичу помогут найти подходящую вакансию, в центре эксперты помогут вам составить карьерный план и резюме, подготовят к собеседованию.

ЕЖЕДНЕВНО БОЛЕЕ 600 ГОРОЖАН ПОЛУЧАЕТ В СРЕДНЕМ ПЯТЬ УСЛУГ



ТРУДОУСТРОЙСТВО ЧЕРЕЗ ЦЕНТРЫ ГОСУСЛУГ



За два года москвичам оказано более 180 тысяч услуг

1. Алтуфьево. Алтуфьевское ш., 56а
2. Беговой. Правды ул., 33
3. Бибирево. Мелиховская ул., 4а
4. Бирюлево Западное. Востряковский пр-д, 226
5. Богородское и Метрогородок. Открытое ш., 8
6. Восточное Измайлово. Измайловский пр-т, 93, корп. 1
7. Выхино-Жулебино. Жулебинский б-р, 25
8. Гагаринский. Вавилова ул., 81, корп. 1
9. Дмитровский. Лобненская ул., 4а
10. Дорогомилово. Киевского вокзала пл., 2
11. Зябликово. Мусы Джалиля ул., 21
12. Измайлово. 3-я Парковая ул., 24
13. Косино-Ухтомское. Святозерская ул., 12
14. Котловка. Нахимовский пр-т, 25а
15. Крылатское. Рублевское ш., 42, корп. 1
16. Куркино. Новокуркинское ш., 1
17. Лефортово. Завода Серп и Молот пр-д, 10
18. Люблино. Люблинская ул., 18
19. Люблино. Люблинская ул., 53
20. Марфино. Гостиничный пр-д, 6а
21. Марьино. Совхозная ул., 41
22. Матюшино. г. Зеленоград, корп. 128
23. Мецанский. Слесарный пер., 5
24. Митино. Новотушинский пр-д, 10
25. МОЦ округного значения ЮЗАО. Новосенянский пр-т, 1
26. Москворечье-Сабурово. Пролетарский пр-т, 18
27. Нагатинский Затон. Нагатинская ул., 27
28. Нагорный и Нагатинно-Садовники. Варшавское ш., 47, корп. 4
29. Некрасовка. Маресьева ул., 1
30. Новогиреево. Алексея Динного ул., 3
31. Новокосино. Саптыковская ул., 29а
32. Орехово-Борисово Северное. Ясенева ул., 8
33. Останкинский и Марьино. 17-й пр-д Марьиной Рощи, 4, корп. 1
34. Очаково-Матвеевское. 2-й Очаковский пер., 6
35. Преображенское. Малая Черкизовская ул., 14
36. Пресненский. Большая Декабринская ул., 13
37. Проспект Вернадского. Удальцова ул., 14, стр. 1
38. Северное Бутово. Нуликовская ул., 6
39. Северное Измайлово. 15-я Парковая ул., 406
40. Северное Тушино и Южное Тушино. Василия Петушкова ул., 1
41. Соколиная гора. Большая Семеновская ул., 23а
42. Строгино. Строгинский б-р, 28
43. Текстильщики. Волжский б-р, квартал 95, корп. 2
44. Тимирязевский. Тимирязевская ул., 8, корп. 1
45. Хорошево-Мневники. Маршала Жукова пр-т, 35, корп. 1
46. Черемушки. Новочеремушкинская ул., 55, корп. 2
47. МОЦ округного значения ЮАО. Кировоградская ул., 13а
48. Чертаново Южное. Россосанская ул., 4, корп. 2
49. Щербинка. г. Щербинка, Новостроевская ул., 6
50. Южное Бутово. Горчакова ул., 11
51. Южное Бутово (дополнительный офис). Маршала Свицкого ул., 28, под. 5
52. Ясенево. Новосенянский пр-т, 9



> 500 обращений было принято по открытию своего дела и самозанятости, проведено более 1000 онлайн-приемов

Мы продолжаем готовиться к столетию, рассказывая об истории главной городской газеты. В преддверии этого праздника представляем вам цикл публикаций, в которых на основе материалов разных лет попробуем выяснить, как сильно со временем изменились заботы столичного правительства, какие проблемы волновали депутатов не- сколько десятилетий назад и какие вопросы решают народные избранники сейчас.

Вокзалы становятся комфортнее для пассажиров

РЕШЕНИЯ ВЛАСТИ

Одни только готовятся или отправляются в путешествие, а у других отпуск уже подходит в конце. Для туристов на московских вокзалах создают все условия, чтобы в путешествии они чувствовали себя комфортно.

Кормят вкусно
На Казанском вокзале есть ресторан-буфет. Подают здесь быстро, кормят вкусно. Лучшее обслуживание пассажиров в ресторанах Курского и Белорусского вокзалов. В первом ежедневно бывают свыше 20 тысяч человек. Для небольшого зала это весьма значительная сумма. Когда проходишь по залам рестора-

нов московских вокзалов, видишь, как неузнаваемо изменились они к лучшему за последние годы.
1 июля 1939 года
Московские вокзалы планируют преобразить. Здесь появятся отели и даже фитнес-центры.
— Там должны быть разные места притяжения. Не только для прибывающих и отправляющихся пассажиров, но чтобы любой горожанин мог зайти на вокзал пообедать, — пояснил замгендиректора ОАО «РЖД» Александр Плутник.
23 марта 2021 года



Дороги ремонтируются
На московских улицах, где сейчас ведутся работы по ас-

фальтированию, можно встретить небольшой автобус, оборудованный различными механизмами и аппаратами. Это передвижная дорожная лаборатория. Круглые сутки автобус курсирует по различным объектам дорожного строительства, проверяя качество асфальта и цементобетонного основания. Лабораторию на колесах обслуживают три работника.
1 июля 1939 года
Вопросами дорожного покрытия власти занимаются постоянно. Специалисты Комплекса городского хозяйства приступили к работам по ремонту асфальтобетонных покрытий. — В коде эксплуатации возникает колеиность, которая не-



1970-е годы. Пассажиры, ожидая свой поезд, трапезничают в ресторане Киевского вокзала

Цветочное просвещение
Многие москвичи увлекаются комнатным цветоводством. Однако любители часто ограничиваются узким набором растений. Ботанический сад Московского университета подготовил для Всесоюзной сельскохозяйственной выставки несколько «окон цветода-любителя». Отобрано свыше ста видов растений.
7 июля 1954 года
Любителей-цветоводов в столице меньше не становится. Для них все так же проводят различные мероприятия. Например, эколого-просветительский центр «Цветоводство» приглашает москвичей и гостей столицы на тематические экскурсии. Посетителям расскажут о различных растениях, а также о том, как из маленького семени вырастет цветок.
15 апреля 2021 года
7 июля 2021 года

Квас, как хлеб, никогда не надоеет

МОСКОВСКИЕ ТРАДИЦИИ



стало было

Многовековая любовь к русскому квасу. В знойный день утолить жажду горожане предпочитают именно этим холодным и полезным напитком.

Квас относится к древним славянским напиткам. Археологи утверждают, что его рецепт был известен еще в VIII–IX веках. А уже к концу X века он относится его первое письменное упоминание — в «Повести временных лет». С помощью простой арифметики несложно подсчитать, что популярный напиток москвичей старше любимого города примерно на пару веков.
Шли годы и века. Москва строилась и разрасталась, а вместе с ней у живущих в городе людей складывались свои кулинарные традиции и предпочтения.
— Любовь к квасу пронизывала все московское общество во времена позднего Средневековья и даже гораздо позже, — рассказывает москвоведец Андрей Клюев. — Квас пили все, начиная от царя и придворных до простого люда. Любили его и высшая аристократия, и военные, и купцы, и ремесленники, и простые горожане — так называемый черный люд. Я бы



СТАЛО вчера 15:21
Москвичка Кристина Арустамян в жаркий июльский день любит утолить жажду вкусным квасом **БЫЛО** 10 июня 1974 года. Юная москвичка с традиционным русским напитком — квасом. Его когда-то продавали на улицах города в больших бочках.

сказал, это был такой всеобщий напиток, любовь к которому в каком-то смысле объединяла всех.
Если изначально крестьяне или горожане, имеющие сельхозугодья рядом с городом, квас делали сами, то уже в XVII–XIX веках квас производили стали предлагать бочками — для московских трактиров. Существовали и уличные разносчики напитка, так называемые квасники.
— У каждого уличного продавца была своя узкая специализация, — отмечает москвоведец

ли раньше была чарка с квасом. Но если эта традиция не прижилась, то использовать квас в банный день для питья и в парной для ароматного пара принято до сих пор. Кроме того, поскольку квас готовят из продуктов растительного происхождения, то он становится незаменимым для верующих людей, которые соблюдают пост. А таковых в России всегда было очень много.
Как отмечает Андрей Клюев, он и сам не прочь выпить квасу в жаркий летний день.
— Я считаю, что квас — это часть нашей традиционной национальной культуры, и если выбирать, каким напитком утолить жажду, то среди сегодняшнего многообразия я выберу квас, — говорит москвич.
В своей любви к хлебному напитку признается и специалист по правильному и здоровому питанию — нутрициолог Алексей Листошенко.
— Во-первых, квас вкусный, он прекрасно утоляет жажду, — говорит Алексей Листошенко. — Во-вторых, квас сродни кисло-молочным напиткам, он содержит молочнокислые бактерии и дрожжевые грибки, которые положительно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта. В нем содержится достаточно серьезное количество витаминов группы В, а небольшое содержание углекислоты улучшает пищеварение, так что квас не только вкусен, но и полезен.
Если еще совсем недавно квас повсеместно продавали на улицах столицы в больших бочках, то сегодня в Москве его можно купить в магазинах. Также богатый выбор напитка, сваренного по различным технологиям, предлагают кафе и рестораны столицы. Вкусный квас можно сделать самостоятельно. Например, у москвички Галины Туранской он всегда есть на столе.
— Мой секрет вкусного кваса заключается в качестве воды, — говорит москвичка Галина Туранская. — Я для приготовления использую только родниковую воду. Получается так вкусно, что в мой квас влюбляются все, кому по-настоящему хочется его попробовать.

ДЖЕННИ САМОЙЛОВА
j.samoylova@vm.ru

Набрали ягод целое лукошко

НАКАНУНЕ ВЫХОДНЫХ

Лето — это поездки за город, на дачу на выходные. Это время, проведенное за большим столом всей семьей, с друзьями. Для других же дача — труд, градья и полив будущего урожая. «ВМ» узнала, какие воспоминания связаны у руководителей столичных структур и ведомств с дачным сезоном.



АЛЕКСАНДР ИВАНОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА ТОРГОВЛИ И УСЛУГ ГОРОДА МОСКВЫ

Дача — это семейные истории, домашние посиделки и тихий уют. В моем детстве не было привычного для многих загородного домика на шести сотках. Это наступило позже, во взрослом возрасте.



ИГОРЬ ДАВИДОВИЧ
ГЛАВА УПРАВЛЕНИЯ КАПОТНЯ

Люблю ездить на дачу, проводить время с семьей и друзьями. Не обходится и без приключений. Как-то решил прогуляться и во время такого обхода пройти до леса. В результате наткнулся на целую полянку с грибами. Получилось набрать две корзины и большой пакет лесных даров. Ну а дальше все было по привычной схеме: раз «тихая охота» удалась, то и ужин получился роскошным. Картошки с личиками нажарили на целую компанию. Получилось вкусно, да и хорошие воспоминания сохранились у нас надолго.



ЕВГЕНИЙ ГЕРАСИМОВ
ДЕПУТАТ МОСГОРДУМЫ

С детства ездил в деревню к родственникам. Это самые потрясающие воспоминания. В 4 утра на рыбалку — с тетей, дядей, идешь с удочками за три-семь километров. Или утром за грибами, или за малиной и земляникой. Идешь, жаренца, комары, слепни, но ты идешь, хочешь набрать полное лукошко. Лук сделал, вдруг кто-то в лесу за деревом — так и выстрелишь. А еще заготавливали силос, меня маленького сажали на лошадь, чтобы топтать траву. С мальчишками боролись, соревновались, кто сильнее и быстрее. Много лет прошло, а в загородный домик ездим всей семьей, традиции поддерживаем. В Подмосковье есть великолепные места, по-настоящему получаю удовольствие от таких вечеров в кругу семьи. Картошечка на костре, а сверху — шашлык, радосте дети и внуки. Счастье есть!

лать собственными руками, не хотел и светильники привозить из магазина — учился делать их сам. Поэтому позже завел свою дачу, и моя мечта сбылась. Сейчас уже сын переделяет кухню, спрашивает, как и что делать. Вообще такое умение — работать руками — греет мою душу, и дети тоже учатся этому. С детства приучал сына трудиться. Помню, как в свои восемь лет он решил с помощью нехитрых стамесок приготовить подарок маме. Получилась русалка. Залочка помогла моему сыну и во взрослом возрасте — свою дачу он обустроил так, как и теперь у меня другая задумка — знакомые речники подарили фонарь от большого бабена с реки Лена. Хочу это стекло вставить в декоративный маяк и разместить его во дворе дачи.



АЛЕКСАНДР ЛЯХАНОВ
ДИРЕКТОР ГБУ «МОСКОВСКИЕ ЯРМАРКИ»

Я родился на юге России, и дачные воспоминания связаны у меня с тяжелым трудом. Работали на два участка — на даче родителей и в частном доме моей бабушки. Не люблю клубнику до сих пор, так как с детства постоянными были прополка, полив и сбор ягод. Мало того что дома этим занимался, так еще и до поздней весны в школе выполняли нормы для местного колхоза. +50 градусов на солнце, и рядки по километру. А осенью — помидоры... Так что с дачами у меня не самые дружеские отношения сложились.



ВАЛЕРИЙ ОСКИН
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ПО ТРУДУ, ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ МОСКОВСКОГО ТРГОВО-ПРОМЫШЛЕННОЙ ПАЛАТЫ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ОБЪЕКТНЫХ МНЕНИЙ «СОЦИАЛЬНЫЕ ЛИФТЫ»

Дача — главный вид отдыха для наших людей, путешествие за город. Человек еще в советское время чувствовал себя там свободным после трудовых будней, никто не навязывал коллективность, можно было проводить время в уединении. Дача и деревня — то, что спасало советских людей, разгружало их психику, даже если это была смена труда. Дача — это и свобода строительства. Никто не диктует, человек сам выбирает, как ему творить. Дача у меня была, но после свадьбы стала территорией родителей. Потом появилась мечта — создавать самому мебель. Стремился кухню сде-

Перепады температур приводят к простуде

ПОГОДА

Вчера главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы Андрей Тяжельников (на фото) рассказал о том, как жара влияет на наше здоровье.



нические заболевания, имеют риски обострений этих заболеваний.
А чем опасна высокая температура воздуха?
Обезвоживанием организма, перегревом, что может вызвать тепловой или солнечный удар, простудами, вызванными перепадами температур. Также, как показывает опыт 2010 года, когда в Москве последний раз была аномально жаркая погода, такая погода увеличивает риск обострений хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, бронхолегочные, ЖКТ, а также заболеваний нервной системы и другие.
Кто в особой группе риска?
В группе риска находятся люди, имеющие хронические заболевания, пожилые и с ослабленным иммунитетом после перенесенных острых заболеваний. В особую группу я бы выделил болеющих коронавирусом. Коронавирус — опасное заболевание с риском серьезных осложнений. Жара — большой дополнительный стресс, который усугубляет состояние больного. Поэтому заболевшим коронавирусом особенно важно в помещении поддерживать достаточную влажность, температуру воздуха, пить больше жидкости.

Чтобы не допускать таких рисков, я советую как можно скорее вакцинироваться. Ну а в целом в группе риска может оказаться любой человек, если он не будет соблюдать меры предосторожности при длительном нахождении на жаре.
Андрей Александрович, что еще происходит в организме при жаре?
В жаркую погоду организм работает на пределе, пытается адаптироваться. Кроме того, быстро теряет жидкость. Влага спешно уходит за счет пототделения. Если температура тела доходит в жару до 40 градусов, в организме человека начинаются серьезные изменения, в том числе в работе мозга, случаются нарушения жизненных функций.
МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

Молодожены решили обойтись без церемоний

праздник

Вчера в Москве отпраздновали День семьи, любви и верности. Молодожены, по традиции, заключили брак, а родители с детьми приняли участие в тематических мероприятиях.

Праздник провели на нескольких площадках. Так, в главном здании Музея Победы на Поклонной горе поэты и музыканты исполнили авторские номера, посвященные, конечно же, семье и детству.

А после все желающие переместились на открытую площадку военной техники. Там, между суровыми танками, военными автомобилями и другими экспонатами, собралась дети самых разных возрастов. Все они пришли на мастер-класс художницы Ирины Красновой.

— Дружба — что это слово значит для вас? — спросила у ребят девушка. Дети задумались. У некоторых даже, как у взрослых, заглядела на лбу небольшая морщинка. Вопрос сложный. — Поддержка! Помощь в беде! Друг никогда не бросит! Те, кто дружит, не могут драться и обижать друг друга, — начали раздаваться робкие ответы ребят со всех сторон. В это время на дорожке рядом «припарковались» двое близнецов на велосипедах — Артем и Константин Репины. Они с мамой Анжелиной гуляли по парку и не смогли пройти мимо веселья. Мама объяснила ребятам, чему посвящен



Вчера 16:12 Виктория и Артем Храмовы зарегистрировали свой брак в центре государственных услуг «Мои документы» Северного округа Москвы. Церемония прошла в неторжественной обстановке

праздник, и решила спросить, что ее дети понимают под словом «семья». И, хоть мальчишки практически одинаково выглядят, представления у братьев оказались разные. Для Константина семья — это совместный досуг, а для Артема — забота о близких. Но все же главное внимание в этот день было приковано к молодоженам. Пары, заключившие брак 8 июля, смогли бесплатно посетить «Москварум» на Выставке достижений народного хозяйства и полюбиться Московской почтой с высоты птичьего полета, прокатившись на канатной дороге.

Заключить брак в праздничный день можно было и в центрах госуслуг «Мои документы». Такая услуга стала доступна недавно, но уже пользуется спросом. Пожениться таким образом решили 37 пар, для них церемония прошла в неторжественной обстановке. Москвичи Виктория и Артем несколько лет вместе. Для регистрации брака они выбрали флагманский центр Северного округа. — Мы решили, что не хотим торжественной церемонии. Главное, что мы любим друг друга, — поделился жених. — Пожениться в МФЦ проще и удобнее.

Процесс подачи документов на регистрацию брака и в загсе, и в «Мои документы» идентичен. Нужны паспорта, заявление супругов. — Выбрать дату можно не ранее чем через месяц после подачи заявления, — пояснила руководитель центра Северного округа Москвы Светлана Ильина. Торжественных атрибутов свадьбы в центре госуслуг не будет. Молодожены приходят, получают талон электронной очереди, а сама регистрация проходит в окне приема.

ЮЛИЯ ПАНОВА
МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
edit@vm.ru

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

С 2008 года в Москве в День семьи, любви и верности поженились **4634** пары. В этом году в праздничный день в брак вступили **300** пар. Всего же в 2021-м подано **55 тысяч** заявлений. В первом полугодии уже поженились **33 960** пар, из них **6 тысяч** молодоженов — на необычных площадках.

важная тема



По данным стопкоронавирус.рф и mos.ru на 19:00 7 июля

450 добровольцев вызвались стать волонтерами в красных зонах столичных больниц. Об этом вчера сообщили в Синодальном отделе по церковной благотворительности и социальному служению. На первые курсы приняты 50 человек, их обучение завершится 16 июля. Волонтеры помогут ухаживать за пациентами.

Купил код — получил статью

В Москве возбудили первое уголовное дело за покупку поддельного QR-кода по статье «Мошенничество».

Фигуранту дела грозит до двух лет лишения свободы. Начальник управления организации дознания ГУ МВД по Москве Павел Милованов отметил, что купили QR-код за девять тысяч рублей. Он добавил, что всего в полиции возбудили 55 уголовных дел за поддельные справки о вакцинации, медицинском отводе и отсутствии контактов с зараженными. Адвокат Галина Никитина уверена, что многие люди могли даже не осознавать, что за поддельные документы может быть уголовная ответственность.

— Уверена, что многие сейчас откажутся бы от этой идеи. А вообще даже просто факт возбуждения уголовного дела резко сократит число как желающих продать, так и купить справки и сертификаты. Для них риск попасться сейчас выше, чем был до этого, — отметила адвокат.

ЮЛИЯ ПАНОВА
j.panova@vm.ru

Вакцина защитит будущих мам

Вчера биолог Антонина Обласова (на фото) рассказала о том, почему беременные женщины наиболее уязвимы для коронавируса.

Она напомнила, что с 25 июня беременность не является официальным противопоказанием для вакцинации от ковида. Однако прививаться советуют не раньше третьего триместра. — Данных по вакцинации от ковида беременных пока мало, но никаких оснований предполагать, что беременной или плоду может быть нанесен какой-то ущерб, или что прививка у беременных будет неэффективной, нет, — объяснила Обласова. — Все существующие вакцины от ковида — неживые, а безопасность неживых вакцин как таковых для беременных не вызывает сомнений. Она добавила, что вакцина — это не лекарство, это иммунобиологический препарат, и его путь в организме предсказуем.

— Вакцина не содержит вредных для беременной или ребенка веществ, — продолжила она. — Испытания на животных не выявили тератогенного эффекта. Данные США, где привакцинированы сто тысяч беременных, это подтверждают. Многие страны разрешают вакцинацию беременных, так как в некоторых ситуациях гипотетический риск от невакцинированной женщины выше, чем риск от вакцины явно ниже, чем вполне реальный риск от ковида для беременных.

— Беременные женщины с COVID-19 имеют более высокий риск госпитализации и попадания в отделение интенсивной терапии, чем небеременные того же возраста, — отметила Антонина Обласова. — Вероятность преждевременных родов у женщин с COVID-19 в два-три раза выше, чем у женщин без COVID-19.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯКОВА
v.chernyakova@vm.ru

Времени на волнение нет. Выбран лучший спасатель

Вчера стало известно имя лучшего спасателя Москвы 2021 года. Финал конкурса «Московские мастера» в этой номинации прошел на учебно-тренировочном полигоне «Апаринки» Пожарно-спасательного центра.

Конкурс проводит Департамент по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности Москвы при поддержке столичных властей, Московской конфедерации промышленников и предпринимателей (работодателей), профсоюзов города. В отборочных турах состязались 250 спасателей. Теперь жюри нужно выбрать одного из 20 лучших. Финальный этап конкурса начался 6 июля: участники показали свои навыки в спасении на воде. Вчера борьба шла между десятью спасателями, общедисциплинарными по очкам в этом блоке. Наблюдая, как проходит одно из самых сложных финальных испытаний — поисково-спасательные работы на учебно-тренировочном комплексе «Завал». Спасатель 1-го класса Денис Егоров проходит дистанцию уверенно, но видно: задача непростая. Роль пострадавшего играет манекен весом 80 килограммов, его нужно на носилках доставить в безопасную зону. Кроме того, нужно тащить на себе до точки выхода все оборудование. Денис безраздумно пилит замок на железной двери, продвигается по «завалам», поднимает с помощью пневмоподушек плиту, скрывающую условного пострадавшего, оказывает первую помощь. — Как у вас дела? Состояние не ухудшилось? — не переставая разговаривать с манекеном, как с человеком в состоянии болевого шока, спасатель приступает к его транспортировке. Окно, люк, спуск по лестнице, устранение гидравлическим инструментом еще одной бетонной плиты... Эти обстоятельства — лишь имитация реальной ситуации, но участник выкладывается по полной, действует быстро и четко. Испытание пройдено. — Волнение всегда есть, думаешь: вдруг не получится. Но как старт дали, все — вперед, в бой. Не до волнения. Так происходит и на выездах, — отмечает Егоров. На второй локации оценивают альпинистскую подготовку, выполнение спасательных задач на высоте. На третьей — первая помощь тем, кто пострадал в результате взрыва. Вот дистанцию проходит Константин Горшков. Спасателю 58 лет, но он обходится большинством молодых! Вот что значит опыт! И ежедневная утренняя зарядка — ее Константин всем очень советует.



Вчера 15:34 Сотрудник поисково-спасательной станции «Крымский мост» Михаил Мельников победил в конкурсе

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИЛЬЯ ЗИНОВЬЕВ
консультант управления подготовкой Департамента ГОЧСиБП Москвы, главный судья конкурса

Лучший спасатель — тот, кто знает, любит свою профессию и готов реально прийти на помощь людям. У нас система баллов, поэтому сложного ничего в отборе не было — кто набрал больше очков, тот и победил. Конкуренция должна быть. Ты знаешь, что если ты сильнее, ты можешь выполнить свою работу хорошо.

МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ
m.martovskaya@vm.ru

Дети рисуют самбо и бокс

Организация «Развитие спортивных и инфраструктурных объектов», подведомственная Департаменту строительства Москвы, запустила детский конкурс «СамбоБокс — творческое покорение двух высот».

Конкурс посвящен открытию Международного центра самбо и бокса в Лужниках, которое состоится уже в этом году. Дети в возрасте от шести до 18 лет могут прислать рисунок, который отражает их видение того, каким предстанет перед москвичами будущий центр. Рисунок должен сопровождаться кратким рассказом о себе. А те ребята, которые увлечены видеосъемкой, могут создать ролик по полному самбо или боксу. Работа должна содержать видеорассказ о себе длительностью 30 секунд. Оформить заявку на участие можно на сайте: art-talent.org. — Мы не случайно организовали конкурс именно для детей. У нас есть большие планы на этот центр, мы хотим создать секции и организовывать городские мероприятия на его основе. И с помощью конкурса мы подогреваем интерес родителей и детей к новому учреждению, — рассказал исполнительный директор Международной федерации самбо, член жюри конкурса Сергей Табаков. Ребенок, занявший первое место, получит современный смартфон или сертификат на тренировку со знаменитыми спортсменами, второе место — электросамокат. Третьего лауреата наградают спортивной одеждой — футболкой, кепкой и перчатками.

Столица проводила легендарного артиста аплодисментами

Вчера в Центральном доме кинематографистов прошла церемония прощания с легендарным режиссером и актером, народным артистом России Владимиром Меньшовым. Мэтр скончался 5 июля от последствий коронавируса.

В фойе театра — портреты легендарного артиста, рядом с ними — цветы и венки, в том числе от Союза кинематографистов и ВГИКа. Гроб с телом Владимира Меньшова установили на сцене. Рядом, на экране — визуальный ряд из архивных фотографий артиста и фрагментов его всенародно любимых фильмов. Проводить Владимира Валентиновича в последний путь пришли вдова Вера Алентова, которую накануне выписали из больницы после коронавируса, дочь Юлия Меньшова с мужем — актером Игорем Гординым, близкие друзья, коллеги и поклонники творчества: глава Комиссии Мосгордумы по культуре и массовым коммуникациям Евгений Герасимов, глава Департамента культуры Москвы Александр Кибовский, ректор Студии МХАТ Игорь Золотовицкий и другие коллеги по цеху, а также студенты актерской мастерской Алентовой и Меньшова во ВГИКе в полном составе. По словам Александра Кибовского, для него фильм «Москва слезам не верит» стал одним из самых пронзительных произведений о столице. Глава Департамента культуры Москвы назвал смерть режиссера невосполнимой утратой. Слово взял и народный артист России Александр Панкратов-Черный.



Вчера 12:56 Центральный дом кинематографистов. С народным артистом РСФСР Владимиром Меньшовым простились под аплодисменты

— Конечно, с нами навсегда останутся картины Меньшова, а человека мы потеряли великого — патриота России, любящего отечество, народ, — сказал Александр Панкратов-Черный. — Володя говорил: «Сашка, для народа надо снимать больше фильмов о любви, чтобы он не озлобился». Актер Валерий Гаркалин, сыгравший главную роль в комедии Владимира Меньшова «Ширли-мырли», отметил, что Меньшов сделал его судьбу. — Не могу верить в то, что случилось. Владимир Вален-

тинович — мой учитель, прекрасный друг, необыкновенный гражданин, — сказал Валерий Гаркалин. — Он был хорошо образованным человеком, прошел суровую жизненную школу, но все вынес с достоинством. В конце гражданской панихиды на экране показали небольшой фильм, посвященный Владимиру Меньшову. Киноленту создал внук легендарного артиста Андрей Гордин. Он был единственным членом семьи скончавшегося, кто нашел в себе силы произнести речь.

досье

Владимир Меньшов родился 17 сентября 1939 года в Бaku. В 1961 году Меньшов стал студентом актерского факультета Школы-студии МХАТ имени Немировича-Данченко, который окончил в 1965 году. В 1970 году окончил аспирантуру при кафедре режиссуры во ВГИКе. В 1981 году его фильм «Москва слезам не верит» был удостоен премии «Оскар». С 1982 года преподавал кинорежиссуру во ВГИКе. Лауреат Государственной премии СССР, Государственной премии РСФСР имени Н. К. Крупской и премии американской киноакадемии «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке» за ленту «Москва слезам не верит».

— Что бы я ни делал в творческом плане или по жизни, какие бы решения ни принимал, я всегда думаю и буду думать, что бы об этом сказал мой дед, — сказал Андрей. По окончании панихиды под продолжительные аплодисменты собравшихся гроб с телом Меньшова вынесли и погрузили в катафалк. Владимира Валентиновича отпевали в храме Покрова Пресвятой Богородицы в Красном Селе, похоронен он на Новодевичьем кладбище.

ДИНАРА КАФИСКИНА
d.kafiskina@vm.ru

COVID-19 оказался упрямее и злее, чем казалось изначально. Пандемия снова набрала обороты — количество заразившихся растет, болезнь по-прежнему у многих проходит тяжело, врачи снова — на переднем фланге... Время до появления вируса кажется бесконечно далеким и очень простым и счастливым, а современные обстоятельства... Да, многие из них требуют осмысления. Сегодня на эту тему размышляют наши юнкоры — учащиеся студии «Новый фейерверк».

Время проявить себя

Юные корреспонденты «ВМ» рассказывают о том, что их поразило в пандемийный период

Горжусь своим отцом

Автор АННА ТЫБИНЬ

Помню все так, как будто это было вчера. Тем октябрьским вечером мы собрались ужинать, когда папа вдруг изрек: «Я устроился в больницу, где буду работать с больными коронавирусной инфекцией». Мы замерли.

Во время первой волны пандемии мой папа был штатным реаниматологом в больнице, куда вирус, конечно, проникал, но лечение таких пациентов все-таки не было его основной задачей. Во время второй волны папа добровольно решил столкнуться с коронавирусом. Для нас это, в общем, не было удивлением: днем из комнаты доносились звуки лекций о том, как бороться с болезнью, на его компьютере были открыты вкладки с новейшими научными статьями. Но один вопрос не давал мне покоя: «Зачем же так рисковать?»

— С этой болезнью никто никогда не встречался, никто толком в то время не знал, как ее лечить. Было интересно, как она протекает и как помочь людям. Пациенты в отделении были очень тяжелые, заболевание поражает легкие, основной симптом — они задыхаются. Пока нет препаратов, которые могли бы вылечить больного хотя бы с 90-процентным эффектом. Кроме того, всегда есть риск заразиться самому, — рассказывает мне мой папа уже сегодня. ...Осенью дома вновь увеличилось количество антисептика. Мама стала чаще гулять с любимой собакой. Папу мы стали видеть реже. Его рабочая смена длилась двенадцать часов. День на одной работе, день — перерыв для сна, день — на другой. Вновь жизнь была ограничена четырьмя стенами, а центром притяжения в тесном пространстве стала кухня. Но за столом не принято говорить о том, как протекает работа в реанимации, как люди выздоравливают или умирают. Это остается за порогом.

Все происходящее мы старались оценивать по-взрослому, это было испытание вне возраста

— Был один момент, который я, несмотря на свой опыт работы в реанимации, почувствовал, как говорится, кожей, никогда не смогу его забыть. В отделении лежал мужчина с очень сильным поражением легких. Состояние его ухудшалось, какие-то шансы на его спасение давал перевод на ИВЛ. Перед интубированием он попросил сделать звонок жене. И попрощался с ней... Мы боролись за его жизнь, но он ушел... Меня это поразило, ведь человек в ясном сознании понимал, что он не будет жить...

В феврале в семейный чат пришло видео, как папа надевает защитный костюм. Ускоренное, оно длится две с половиной минуты! В таком костюме невозможно принимать пишу или ходить в туалет. Выйти на перерыв из зоны можно на час. Очки запотевают, менять их нельзя, даже если ничего не видно. Их намазывали мылом, пробовали пользоваться тепловыми пушками, вроде фена, правда, во время активной работы это не помогает. На нос наклеивали лейкопластырь, чтобы не было раздражения или даже пролежней от очков или от маски. На фотографиях видны отпечатки от очков на лице... Но так работали, потому что других вариантов не было. Радовались победам — когда человека удавалось спасти. Горевали о потерях.

— Я не считала себя героем. Мне было интересно лечить таких пациентов, хотя я отдавал себе отчет в том, что это опасно. Почти все работавшие с больными коронавирусом переболели этой инфекцией. В процентном соотношении летальных случаев среди медперсонала значительно больше. Нужно понимать, что врачам было очень трудно, но это спровоцировано тяжелой ситуацией, обстоятельствами, а помимо прочего — это было интересно с точки зрения практики и адекватно оплачивалось. Думаю, на самом деле медработникам не нужна кампания по телевизору «Врачи — герои». Им нужны хорошие социально-бытовые условия, ведь про то, что врачи — герои, быстро начали забывать.

В начале весны отделение в той больнице закрыли. Папа вернулся на обычную работу, но я смотрю на него другими глазами. И горжусь. Бесконечно горжусь им. А зовут моего папу — Алексей Павлович Тыбинь.

Будьте здоровы

Автор ГЛЕБ БУГРОВ

В столице продолжается вакцинация от коронавируса. Сделать прививку можно не только в поликлинике, но и в павильонах «Здоровая Москва», расположенных в каждом районе столицы. Как проходит процедура, на себе решил проверить юнкор «ВМ» вместе со своим приятелем Евгением Ставицким.

Возле павильона мы с Женей, признаться, немного поспорили, стоит ли прививаться от ковида. Он сомневался, я — нет. Наконец, уговорив его, решительно открываю дверь, вхожу внутрь. Не успеваем оглянуться, нас, как говорится, берут в оборот.

— Молодые люди, вы на вакцинацию? — окликает нас девушка в маске. Киваем.

— Сейчас заполните анкету о вашем состоянии здоровья, чтобы врачи понимали, на что им нужно при осмотре обратить особое внима-

ние, — вежливо объясняет администратор стойки регистрации Илона Гарбазова. — Затем пройдете диспансеризацию. Если все в порядке и противопоказаний нет, в процедурном кабинете вам введут первый компонент вакцины. Анкету заполняю быстро: я уверен, что здоров! Далее следуем от кабинета к кабинету разных специалистов. Осмотр, надо сказать, проходит весьма основательно. Сначала определяют рост и вес. Выясняю, что на самоизоляции изрядно прибавил в весе... Зато артериальное давление и уровень насыщения крови кислородом оказались в норме. Далее по списку — ЭКГ: жужжащий аппарат выдает кардиограмму еще до того, как я успеваю понять, что происходит. Потом иду в процедурную, меня тут же усаживают на кресло и затягивают на руке жгут. Секунда — и пробирка с кровью уже отправилась на экспресс-тест. Если честно, команда медиков работала так быстро и слаженно, что мы даже не заметили, как пролетело время. При этом обследовали наше с Женей состояние здо-

ровья очень внимательно. Наконец идем к терапевту Игорю Каменко, который должен вынести окончательный вердикт.

— Вы, молодой человек, сейчас абсолютно здоровы, но в анкетке вы написали, что недавно болели бронхитом, — говорит мне врач. — Так что давайте-ка с прививкой немного подождем. Приходите через пару недель. Вот это облом... Н-да. А вот Женю дали добро, никаких причин отказать ему в прививке у врача не нашлось. Уныло жду его в коридоре.

— Знаешь, я даже испугаться не успел, — делится приятель впечатлениями, выходя из кабинета. — Поставил подпись под согласием на медицинские манипуляции. Врач сказал, что через двадцать один день нужно сделать второй укол. А сама прививка... Тык — и все!

Вот как бывает. Я же его агитировал! Но хорошо же, что врач меня притормозил. Значит, подход здесь к здоровью людей ответственный, не для галочки. Обязательно вернусь и сделаю прививку! Потому что хочу быть здоровым.



11 сентября 2020 года, Москва. Молодежь в период пандемии оказывала огромную помощь взрослым волонтерам, которые взяли на себя заботу о пожилых людях, для которых коронавирус был наиболее опасен. Слева направо: добровольцы Илья Тюлин, Наталья Кузнецова и Ирина Печенихина в волонтерском штабе

реплика

ИЛЬЯНА АНДРЕЕВА
ЮНКОР

У меня есть коллекция фотографий, где мои друзья сидят в телефонах во время нашей встречи. Кто-то на сообщения отвечает, кто-то делает селфи. Я, конечно, ничем не лучше, ведь тоже снимаю их на смартфон. Так и общались — в мессенджерах, сидя за общим столом...

До пандемии я однозначно предпочитала игры на ноутбуке или сериалы по телевизору прогуглить с друзьями. Ну а что, главные новости можно в социальных сетях посмотреть, а если что-то срочное — позвонить. Друзья разделяли мое мнение, а потому кто-то в нашей компании перед каждой встречей придумывал убедительные причины не встречаться сегодня, а мы с ним радостно соглашались. Поэтому с переходом на самоизоляцию я не пере-

живала, что не смогу видеться с ними. Мы освоили Skype и собирались каждый вечер, рассказывая последние новости. Думала — как здорово, можно вообще встречаться раз в год

на дне рождения! Но оказалось, такой формат быстро надоедает. Видеть всех только в маленьком прямоугольнике экрана, сидеть несколько часов на одном и том же месте, так еще и без возможности тактильного общения — ни за руку взять, ни пощекотать, ни обнять... Унас! После окончания самоизоляции мы решили встретиться минимум раз в месяц, не использовать телефоны без крайней необходимости и помогать друг другу избавиться от иглы социальных сетей. И, жестко, больше никогда не общаться в Skype. Всем надоед такой формат. Да, с первым пунктом было достаточно сложно, ведь у каждого есть свое расписание и найти в нем свободное время нужно так, чтобы оно совпало с расписаниями других. В прошлом месяце мы ходили на пикник, в этом — идем в аквапарк, а в августе планируем поход. Там то уж точно придется отказаться от всей электроники. А еще я сделала прививку — одной из первых в нашей компании. И ощущаю и защиту, и большую свободу, чем прежде. Честно говоря, я столько нового узнала о тех, кто меня окружает, после того, как отложила в сторону телефон. И как-то стало понятно, что жизнь не ограничивается страницей в соцсетях. Она вообще не в ней, а снаружи! Есть столько интересных мест, которые можно посетить с друзьями, а мы зацелились на смартфонах и кафе с Wi-Fi. Жаль, что мы поняли это только тогда, когда потеряли возможность нормального общения. Придется наверстывать!



Лекарство от одиночества

Автор АННА ЛУКИНОВА

Пандемия COVID-19 выявила сущность современного человека: кто-то проявил себя сильным, кто-то — слабым, одни неустойчиво боролись, а другие сидели сложа руки. Сегодня мы воздаем должное врачам, ученым и исследователям, сделавшим все, лишь бы злостный вирус отступил. Однако говоря об одних героях, мы часто забываем о других, тех, что трудились в тени, на передовой локдауна, — о социальных работниках.

Татьяна Новиградова (фамилия героини изменена по ее просьбе — из скромности) социальной работой занимается уже одиннадцать лет. Среди ее подопечных — люди ограниченными физическими возможностями, пожилые, одинокие или те, у кого есть близкие, но они далеко и не могут помочь. Со многими из своих подопечных Татьяна выстроила дружеские отношения, а для некоторых она и вовсе стала родной.

Чуткая, невероятно сильная и стойкая... Сегодня она признается, что ее будни в пандемию были насыщенными, но суровыми их не называет. 17 постоянных подопечных и еще несколько временных! И каждый нуждался в поддержке со стороны социального работника. Убраться у одного, принести продукты (порой на неделю вперед) или лекарства другому, третьему — помочь принять душ или поест...

Слушая Татьяну, размышляю: почему же рядом с ее подопечными, которым так тяжело справиться со всем в одиночку, часть из них уже просто не могут встать, нет рядом родных? Да, бывает полное одиночество, но все же не так часто! На самом деле, поясняет Татьяна, есть вещи, о которых попросить родственников бывает трудно морально. Речь идет о выполнении каких-либо физиологических потребностей. И в таких ситуациях обращение в социальные службы — лучшее решение. Подопечные социального работника нуждаются в индивидуальном подходе. Есть среди них женщина с ДЦП, которой крайне тяжело обходиться без посторонней помощи — трудности возникают с самостоятельным приемом пищи.

Но Татьяна не подведет: принесет из дома суп, заботливо накормит.

Но и на этом функции социального работника не заканчиваются, долг профессии обязывает быть и психологом. Татьяна, как и ее коллеги, знает о своих подопечных все. С соцработником, который становится родным человеком, люди делятся переживаниями, воспоминаниями. Они — точно таблетка от одиночества. Волшебное лекарство, позволяющее не ощущать себя брошенным.

За день соцработнику нужно обойти массу точек: аптеки, магазины, квартиры. Можно вызвать от нагрузки! Но Татьяна с улыбкой заявляет: — Да нет! Я жизнестойкий человек. Я воспитана спортом, мой характер закалял мой характер. А члены ее семьи с гордостью отмечают, что она действительно ничего не боится. И правда, отвечая на вопрос о сложности работы в пандемию, она не стала жаловаться на трудности. Свою работу в пандемию она оценивает так: — Обошлось без эксцессов, все люди благодарные, доброземельные. Они с пониманием и сочувствием относились к тому, что я делала.

...Официальный рабочий день соцработника заканчивается в районе шести часов вечера. Она возвращается домой, но работа ее продолжает: теперь нужно быть матерью и женой, да и долгие профессии забывать не приходится. Приготовить ужин, помочь детям с уроками, а затем обзвонить своих подопечных, чтобы принять их заказы. И целый день на ногах! Пожалуй, основная сложность деятельности социального работника в пандемию состояла не в количестве обязанностей, не в объеме работы. Дело было в эмоциональной нагрузке. На профессионала наваливается все и сразу: помимо ставшего уже повседневным рабочего стресса, у человека развивается тревога за собственное здоровье, ведь при посещении такого количества мест за день риск заразиться возрастает. Татьяна говорит, что оставалось лишь... просто не бояться и верить в лучшее. Потому что от тебя зависит очень многое. Поэтому героизм таких людей, как Татьяна Новиградова, не только в ставшем редкостью неравнодушии, но и в этой оптимистичной непробиваемости. И это достойно огромного уважения.

Заболели даже книги

Автор АНАСТАСИЯ ПАВЛОВА

Нет смысла спорить о том, оставит ли пандемия след в новейшей истории: событие нас изменило. Другой вопрос, насколько мы запоним преподнесенные вирусом уроки. Может, для того, чтобы помочь нашей памяти, а может, включая желание выехать на популярной теме, в новейшей литературе появились целые коронавирусные романы, повести, пьесы; качественные и не очень. В чем не откажешь теме коронавируса, так это в многообразии воплощения! Об этом и поговорим.

...в картинках. «Про маску, которая умела считать» Ло Си (пер. Анна Удцова) А почему, собственно, пандемия должна беспокоить только взрослых? Авторы серии «Карантинки» берутся объяснить происходящее малышам. Главная героиня книжки — медицинская маска; она считает предельно, но если сначала это корочки, шаги, ступеньки, то позже — большие, капли флиаствора, минуты, дни... В высшей степени наивная (снова!) и невинная история, но такими, наверное, и должны быть

истории для маленьких. Лукавства в книге нет: правдиво сказано о том, что некоторые дети не такие сильные, могут не выздороветь, что для победы над вирусом требуется много средств, пусть в «Маске» это упрощенные «множество коробок и масок, которых даже не сосчитать». Стоит отметить и стильную рисовку книги, что для истории в картинках важно, как и текст.

...в легкой беседе. «Удаленно» Ю. Вафина и А. Шатрова

«Удаленно» не вызывает утомленного вздоха и мысли «опять». Возможно, это связано с тем, что эта книга не станет резко бесполезной после того, как закончится пандемийная история. С одной стороны, это плюс, с другой — некоторый обман читательских ожиданий. Возникло недоумение: почему почти половина книги посвящена тонкостям корпоративной этикета и работе современных российских корпораций, пусть без экономических выкладок, только с наблюдениями, тем не менее? Вторая часть тоже немного лукавила. Видя подзаголовок «12 историй» ждешь как минимум художественно переработанный одним автором человеческий документ эпохи изоляции, а получаешь на деле небольшие зарисовки с реальными

именами, которые не более чем иллюстрация к размышлениям автора. Забавно, что это не раздражает! Можно рекомендовать «Удаленно» прочтению, но надо знать, кому вы это советуете. Не пожалеете о потраченном времени, воспрос лишь в том, ищите ли вы каких-то невероятных эмоций в историях о людях во время коронавируса или неспешной беседы в баре, только бар — в вашей голове, а в руках — книга.

...в абсурде. «Сестра четырех» Е. Водолазкина

Драматургия прозаика — не то, чем можно удивить читателя в наше время, но цели удивить и нет, как видится. Кажется, она заключается в том, чтобы в очередной раз чему-нибудь научить черствого читателя: «[п]еся» посвящена пандемии, закрывшей на замок все мыслимые города и государства. Возникает дерзкая догадка: а может, дело не в вирусе? Может, оно как раз-таки в замке, желании его повесить? Оставим бесполезные злопыхания и вернемся к пьесе, опрометчиво названной «произведение в духе театра абсурда». Действие разворачивается в инфекционной больнице имени Альбера Камю, где в палате разместились Писатель, Фути (доставщик пищи), а позже — Деду-

тат и Доктор. Есть также персонаж, чей иммунитет выстоял против COVID-19 — Сестра. Кажется, пьеса была написана ради последней реплики Сестры: «Вот тут кто-то сказал, что все мы будем не те. <...> Так мы и были не те. Все. Ни одного настоящего. А, получается, снова будем не те? Он что... Ненормальный?» Занавес. К этой мысли, оглушающей и ясной, мы идем семьдесят или сто страниц, и только ради нее они написаны. Абсурдизм и нравоучения в пьесе будто детские (не написанные для детей, а написанные ребенком). Как говорится, наивность в «Сестре четырех» нестерпима.

Нельзя сказать, что книжки о коронавирусе надоели. Есть гораздо больше вещей, которых лучше бы в нашей литературе не было. Жаль, что не всякая книга, рожденная пандемией, способна ее пережить. Еще больше жаль те произведения, авторы которых решили спекулировать на теме апокалипсиса. Хотя, наверное, что-то в памяти останется. И от пандемии, и от ее литературы.

Страницу подготовили ИЛЬЯНА АНДРЕЕВА, ГЛЕБ БУГРОВ, АННА ТЫБИНЬ, АННА ЛУКИНОВА, АНАСТАСИЯ ПАВЛОВА edit@vm.ru

Крупный сайт по поиску работы опросил 2500 человек и выяснил: более половины россиян после драматических событий прошлого года испытывают напряжение, тревогу, эмоциональную опустошенность. Более того, 31 процент респондентов пожаловался на ухудшение физического здоровья. Ничего удивительного, считают наши эксперты. Длительный психологический дискомфорт действительно иногда «помогает» нам заболеть.

Болезни от нервов

Что такое психосоматика и как ее лечить

Наше тело и психика — единое целое. Как сказал великий физиолог Петр Анохин, человек организм — функциональная система, главным результатом работы которой является полезное для организма приспособительное поведение. Когда мы злимся или боимся, у нас как минимум учащается сердцебиение. Так наше тело сообщает о «неполадках» во внешнем мире и намекает нам, что пора принять меры. Логично предположить: если сильные чувства посещают человека слишком часто, он может и заболеть. Есть разные исследования еще со времен Первой мировой войны, которые убедительно доказывают: связь между душевными переживаниями и болезнями тела существует. Например, оптимистично настроенные люди быстрее восстанавливаются после тяжелых травм и хирургических операций. Есть данные, что и повседневный стресс немного укорачивает жизнь (см. «Как у них»).

Если, например, подавить в себе гнев, то изменится гормональный статус

Вредные советы

Однако надо признать: нынешняя массовая культура раздула идею «отношений» тела и души до абсурда. Невероятно популярны в мире «психосоматические» книжки писательницы Луизы Хей, которая якобы поборола рак, избавившись от обиды на родителей и «полюбив себя». Похожие идеи высказывает психолог Лиз Бурбо, которая составила даже «таблицу болезней»: алфавитный перечень недугов с подробной инструкцией по «исцелению» без таблеток. От аллергии, например, предлагается лечиться, избегая неприятных людей. Писательница Бурбо, Хей и им подобных «ученых» невероятно притягательна, поскольку людям нравятся простые решения сложных задач. При этом ширятся и ряды скептиков, которые вообще перестали принимать всерьез связь психических процессов с соматическими.

Все-таки она существует!

— Заболеть «от нервов» действительно можно, — говорит психолог, эксперт по психологии здоровья Анастасия Пономаренко. — Психосоматические заболевания связаны с эмоциями, а эмоции нам даны для адаптации к окружающей среде. Именно эмоции — регулятор наших взаимоотношений с внешним миром. По мере эволюции человека этот универсальный механизм постепенно нарушался. Раньше эмоции были четкие и прямые: испугался — значит, что-то страшное, загрузил — значит, кто-то умер. По мере развития цивилизации эмоции стали подавляться, встраиваться в социальный контекст: хрестоматийный совет «бей или беги» в случае опасности не работает. «На ковре» у начальника мы не можем подраться или пуститься наутек. Эмоции подавляются, но нигде не уходят.

Если, например, подавить гнев, то изменится гормональный статус. А это изменение уже заденет другие системы, которые тоже выйдут из равновесия. И очень часто психосоматическая физическая боль — это компенсация боли душевной, которая нестерпима. Организм «запускает» телесное страдание, чтобы переключить внимание. Это парадокс, но иногда физическую боль переносить легче, чем душевную, отмечает эксперт.

Начистоту

— Обилие мифов и заблуждений вокруг психосоматики можно объяснить тем, что это невероятно сложная область знаний о человеке, — говорит врач-терапевт, кандидат медицинских наук Ярослав Ашихмин. — Мы знаем, что психоэмоциональный стресс, социальная изоляция, депрессия, определенный склад личности — все эти факторы резко повышают риск развития ряда заболеваний. Сердечно-сосудистых, болезней кишечника, онкологических.

справка

Слово «психосоматический» впервые употребил в своей публичной лекции немецкий психиатр Иоганн Хайнрот в 1818 году — для объяснения некоторых заболеваний с психологической точки зрения. В частности, он отмечал, что душевные страдания часто бывают и причиной бессонницы. Четыре года спустя коллега Хайнрота Карл Якоби заговорил про «соматопсихическое», справедливо полагая: не только нервные переживания провоцируют болезни тела, но и физические недуги сильно тревожат психику пациентов. Термин «психосоматическая медицина» окончательно прижился среди врачей благодаря венским психоаналитикам, работавшим в США в середине XX века. В России наиболее близко к проблеме психосоматики подошли ученые школы Ивана Павлова, изучая высшую нервную деятельность собак.



24 июня 2021 года. Мужчина спасается от жары в одном из столичных фонтанов. Иногда жизнь выливает нам на голову ушат холодной воды. Нужно лишь пережить это с наименьшими потерями для психики



ТОЛЬКО ЦИФРЫ

По данным ВОЗ, среди пациентов, которые приходят к врачам с разными «телесными» симптомами, количество психосоматических больных составляет от **38 до 42** процентов. В совместном исследовании анатомика РАМН Павла Сидорова и доктора медицинских наук Ирины Новиковой приводятся более подробные данные: психосоматические расстройства, особенно в развитых странах, охватывают от **15 до 60** процентов населения. Среди тех, кто посещает врачей впервые, психосоматических больных от **30 до 57** процентов. А у пациентов многопрофильных больниц психосоматические расстройства встречаются в **53,6** процента случаев.

Однако механизмы развития болезней пока изучены слабо. Очень трудно провести исследование, которое выявит, насколько та или иная патология обусловлена генетикой, насколько — факторами среды, насколько — эмоциональными переживаниями. Это соотношение всегда индивидуально. Связь эмоционального статуса с заболеванием, возможно, устанавливается через иммунную систему, которую мы пока не умеем изучать.

По интернету «гуляют» списки эмоций и связанных с ними заболеваний, например, рак — от обиды, инфаркт — от гнева, инсульт — от тоски и так далее. Это полная чепуха, предупреждает Ашихмин. Однако ученые постоянно изучают тему, и в последние десятилетия кое-что докопалось.

Сердце подсказет

Мудрые предки полагали, что душа находится в грудной клетке слева. Кажется, они были правы! Сердце и сосуды отзываются на эмоции более заметно, чем легкие, печень и прочие органы. «Всякое внутреннее чувство сказывается в сердце», — писал Владимир Даль (он был не только собирателем фольклора, но и знаменитым военврачом). Поэтому современные доктора, изучая связь душевных страданий с телесными, самые веские доказательства этой связи находят именно в «пламенном моторе». Один из ярких примеров психосоматики — кардиомиопатия такоубо, или «синдром разбитого сердца». Впервые феномен обнаружили в Японии в 1991 году. По каким-то загадочным причинам левый желудочек сердца больного вдруг раздувался и округлялся, по форме напоминая античный кратер и одновременно такоубо — лопушку для осьминогов. Симптомы этого недуга очень похожи на то, что мы испытываем при сердечном приступе: сильная длительная боль в груди, затрудненное дыхание. Электrokардиограмма и анализы крови часто указывают на инфаркт миокарда, но истину покажет только коронарография (более дотошно исследование). Хорошая новость в том, что важные сосуды, ведущие

к сердцу, при такоубо не повреждаются, и чаще всего больной быстро выздоравливает. Плохая новость: изучая жертв «разбитого сердца», врачи установили, что причина синдрома — сильный стресс, связанный со смертью близкого человека, расставанием или, наоборот, свадьбой. Адреналин резко выбрасывается в кровь — и «добро пожаловать, сердечная боль».

Только спокойствие!

Вообще о связи сердечно-сосудистых заболеваний (не только синдрома такоубо) с эмоциональным напряжением науке известно давно. Но как строится эта связь? Несколько лет назад в авторитетном медицинском журнале «Ланцет» написали об исследовании, которое показало: в глубине нашего головного мозга есть участки, которые в случае сильного стресса «портят» состояние сердца и сосудов. Это миндалевидное тело — группы нервных клеток, расположенные внутри височных долей. У миндалевидного тела много функций, и в частности, они отвечают за обработку страха и ярости. Ученые медицинского факультета Гарварда взяли 293 человека и в течение четырех лет обследовали их головной и костный мозг, селезенку и сосуды. За период наблюдения у людей с наиболее активными миндалинами развились сердечно-сосудистые заболевания. Исследователи предположили: когда мы сердимся или боимся (даже из-за пустяков), наше миндалевидное тело тоже пугается и злится — и командует костному мозгу производить больше белых кровяных клеток. Те, в свою очередь, вызывают воспаление артерий. А это прямой путь к стенокардии, инфаркту и инсульту. В мире проводились и другие подобные исследования — поменьше, — и они убеждают нас в том, что ситуация развивается по описанной схеме. Хотя, полагают ученые Гарварда, проблему нужно изучать дальше.



КАКУ НИХ

В марте прошлого года Финский национальный институт здравоохранения и социального обеспечения опубликовал результаты большого исследования о факторах, которые влияют на продолжительность жизни. Ученые опросили и проанализировали данные 38,5 тысячи человек обоего пола. И обнаружили: люди умирают до срока не только из-за курения, хронических болезней и прочих вредных факторов, но и от стресса. Мужчины, которым часто приходится волноваться, живут на 2,8 года меньше, женщины — на 2,3. При этом авторы исследования отмечают: стресс укорачивает жизнь только тем, кто считает, что ему придется тяжелее, чем всем остальным.

Признак

Есть еще одно заболевание, при котором связь тела и психики очевидна. В России и странах бывшего СССР оно оформлено в диагноз «вегетососудистая дистония». На Западе полагают, что это целая группа заболеваний, носящих общее название «соматоформное расстройство». Но как ни назови — болезнь довольно странная. Человек вроде особенно не психовал, просто слегка разволновался, и вдруг, откуда ни возьмись, головокружение, одышка, скачки давления, боль в животе и еще масса симптомов. Врачи обследуют — ничего страшного в легких, желудке и так далее не находят. И направляют пациента к неврологу и психиатру. Потому что за сбои в организме здесь отвечает вегетативная нервная система, которая по каким-то причинам «шалит». По данным ВОЗ, не менее 25 процентов людей, лежащих по больницам с разными телесными недугами, страдают именно соматоформными расстройствами.

Не стать жертвой

Врач у нас в стране — профессия трудная. Все время мы докторов в чем-нибудь упрекаем: одному лекарство бесполезное прописали, другому процедуру бессмысленную назначили. Почему так происходит? — В некоторых случаях даже углубленной диспансеризации мало, — говорит кандидат медицинских наук Ярослав Ашихмин. — Здесь важна работа высококвалифицированного врача-диагноста. Я каждый день смотрю сложных пациентов с нетипичными симптомами. Иногда это смесь разных жалоб. Нужно разобраться, что в жалобах пациента связано с четким эмоциональным фактором, а что — нет. Например: у человека одновременно могут быть депрессия, панические атаки, учащенное сердцебиение, мигрень, синдром раздраженной кишки, приливы при менопаузе. Здесь важно отделить одно от другого и направить больного к профильным специалистам — от эндокринолога до психиатра. И часто бывает так, что один какой-то симптом все-таки остается и продолжает мешать жить. Такие пациенты — очень легкая добыча для врачей-шарлатанов. Допустим, человеку нужен курс антидепрессантов, но ему не нравится эта идея: у нас в стране репутация «таблеток от нервов» хуже, чем у алкоголя. И большой годами ходит к какому-нибудь урологу, принимает бесполезные БАДы и тратит огромные деньги. Идеальная ситуация, говорит Ашихмин, когда пациента обследует междисциплинарная команда из терапевта, профильного врача (например, гастроэнтеролога при синдроме раздраженной кишки или кардиолога при болях в сердце), психиатра, психотерапевта и реабилитолога, который назначит правильные физические нагрузки. Но в реальности, тем более по ОМС, такое обследование получить нелегко. Поэтому ищите хороших терапевтов-диагностов и не бойтесь направлений к специалистам по душевным недугам.

реплика

Стресс как естественный процесс

МИХАИЛ ХОРС
клинический психолог

Психосоматика — раздел, пограничный между медициной и психологией. У нас есть нервная система — головной мозг, спинной мозг. А есть цепочки нервных клеток, которые, по сути дела, к любому органу и системе подведены. По цепочкам идут электрические импульсы. Есть разные виды импульсов — моторные (головной мозг управляет движением), мониторинговые (мозг собирает информацию о состоянии систем организма и дает команду на борьбу с воспалением, например) и сенсорные (связанные с нашими эмоциональными состояниями). А у проводов есть пропускная способность — они могут «перегорать». Если мы провода «забиваем» интенсивными сенсорными сигналами, остальные сигналы, очевидно, могут проходить хуже.



И здравствуйте — есть воспаление, а мозг о нем не знает. Когда мы пугаемся в своих чувствах и на них «бунтуем», можем проглядеть начало очень серьезной болезни. Поэтому большую обиду, страх, гнев, грусть нужно прорабатывать с помощью психологии. Однако есть специалисты, которые в психосоматику верят чересчур, до мистики. Например, говорят клиенту: ты поскользнулся и сломал ногу, потому что боялся идти на собеседование. Мол, тело само так «решило» — и через подсознание «заставило» тебя упасть. Или, допустим, человек испытывает проблемы с лишней массой тела, а психолог, вместо того чтобы посоветовать обратиться к эндокринологу, говорит: «Ты полный, потому что у тебя проблемы в отношениях с матерью», и начинает «лечить» психологическую травму. В целом сейчас модно бегать по психологам, чтобы научиться «снижать стресс», избегая трудностей. При этом люди часто забывают о том, что жизнь вообще-то состоит не только из радостей, но и из трудностей. Важно принять трудности как естественную часть нашего бытия.



ДАРЬЯ ЗАВГОРНАЯ
обозреватель

В Москве установят памятник Герою Советского Союза разведчице Надежде Троян. Соответствующее решение уже поддержали в Комиссии по монументальному искусству при столичной Думе. Корреспондент «ВМ» пообщался с хранителями Музея имени Надежды Троян и ее родственниками, чтобы рассказать о ее достижениях не только на военном поприще, но и в мирное время.

Резидент Канская

Разведчица Надежда Троян: безжалостная с врагами, милосердная с нуждающимися

Судьба Надежды Троян прочно связана со столицей. Здесь она жила после Великой Отечественной войны: училась в Медицинском институте, после работала врачом, вела общественную работу. В московской школе № 1288, что сегодня носит имя легендарной разведчицы, учились ее дети и внуки. Здесь же расположен музей, экспонаты которого безмолвно расскажут историю жизни и подвига Надежды Викторovны.

Биографию героини местные экскурсоводы знают наизусть. — Когда началась война, Надежде Троян было всего 20 лет. Она училась на первом курсе Медицинского института. И тут пришли фашисты, началась оккупация. Ее семья ушла в подполье. Надя вступила в партизанский отряд. В разное время она была членом «Сталинской пятёрки», «Бури» и бригады «Дяди Коли» в Минской области, — рассказала хранитель Музея имени Героя Советского Союза Н. В. Троян школы № 1288 Жанна Лукина.

Бомба для «Драматурга»

В партизанском отряде пригодилось медицинское образование Надежды Троян. Она помогала ухаживать за ранеными: делала перевязки, делала уколы... Но этим ее вклад в борьбу с фашизмом не ограничился. В 1942 году Троян стала вторым номером пулеметного расчета. Она участвовала в боевых и рискованных разведывательных операциях. Занималась и «рельсовой войной»: взрывала поезда фашистов, которые доставляли на фронт бронетехнику и боеприпасы.

Но одна операция с кодовым названием «Драматург» навсегда внесла имя Надежды Троян в историю в целом и разведки в частности. Речь о ликвидации человека, который ответствен за гибель около 50 000 евреев, — гауляйтера Белоруссии, литератора и драматурга Вильгельма Кубе. К 1943 году он уже сумел избежать порядка 10 покушений. Партизаны напали на Кубе, когда тот охотился, готовил засаду в театре. Но результатов не добились. Поместе гауляйтера было окружено охраной: часовые стояли и вокруг дома, и на каждом этаже.

— Несмотря на это, резидент Канская — такой у Троян был псевдоним, выполнила задание. Она в совершенстве владела немецким языком, умело проходила кордоны фашистских солдат, притворяясь обычной сельской девушкой. Именно ей партизаны поручили найти способ проникнуть в неприступную крепость Кубе, — пояснила Жанна Лукина.

В квартале, где жил гауляйтер, проверяли каждого — действовала строгая пропускная система. А Надежде нужно было узнать все об охране и распорядке дня немецкого чиновника. Поддельные документы ей, конечно, сделали. Но каждая проверка была риском: малейший промах мог обернуться смертью разведчицы. А проверяли ее постоянно. Хитрость и находчивость помогали ей оставить нераскрытой. Для начала Троян нужно было найти «своего» человека среди прислуги Вильгельма Кубе. В приезд разведчицы попала Елена Мазаник — девушка, что работала в «крепости» горничной. Ее определили в прислугу против воли. С ней-то Надежда и установила контакт.

— Поначалу не все хорошо складывалось. Елена была подозрительной и настороженной. Но от встречи к встрече наши отношения укрепились и прояснились. Я была твердо уверена, что Елена не подведет нас. Говорила с ней начистоту. Я бы не назвала это вербовкой. Не тот случай. Обычно это происходит гораздо дольше. Просто два человека одних патриотических взглядов нашли общий язык, — говорит в воспоминаниях Надежды Троян, опубликованных в книге журналиста Николая Долгополова «Жизнь замечательных людей».

Разведчице удалось убедить Елену Мазаник в том, что ликвидация Кубе возможна, и что только она может помочь осуществить этот замысел. Изначально предполагалось отравить чиновника. Но в минском здании СД — немецкой Службы безопасности рейхсфюрера СС — прогремел взрыв.

— Нам это сильно помешало. Охрану усилили. Теперь за горничными наблюдали постоянно, и отравить пищу не было возможности, — вспоминала Надежда Троян. Тогда из Москвы партизанам передали две бомбы с часовым механизмом: одну из них должна была доставить Елена Мазаник Надежда Троян, вторую — партизанка Мария Осипова. Так получилось, что Мария успела раньше. В ночь на 22 сентября в поместье Кубе прогремел взрыв. В это время Надежда Троян была в Минске.

— Это ведь не кино. Партизаны делают свою работу и результат не всегда видят своими глазами, — говорит Жанна Лукина. — Но в этой ситуации проявился характер Надежды Троян. После убийства гауляйтера город закрыли. А у Надежды — бомба на руках. Она могла бы, конечно, избавиться от нее, чтобы без рисков покинуть Минск и вернуться в свой отряд. Но разведчица решила сохранить устройство, оно ведь могло пригодиться в будущих операциях. Надежда убрала бомбу на дно корзины — спрятала под тортом и цветами. Чудом ей удалось пройти до



26 мая 2021 года. Музей имени Героя Советского Союза Надежды Викторovны Троян в школе № 1288. Хранитель Жанна Лукина показывает портрет легендарной разведчицы. Ее биографию тут знают практически наизусть

смотр. Она дважды избежала задержания и вестакки сумела вернуться в отряд. Смерть Вильгельма Кубе стала мощным ударом по фашистскому режиму. Адольф Гитлер, когда узнал об этом, объявил трехдневный траур. Впоследствии операция по уничтожению гауляйтера стала основой для множества документальных и художественных фильмов. Самый известный из них — «Часы остановились в полночь», выпущенный в 1959 году.

Жить ради других

После «Драматурга» Надежду Троян переправили в Москву. Там она решила продолжить медицинское обучение и поступила в Первый Московский медицинский институт имени И. М. Сеченова. Училась на хирурга. По воспоминаниям родственников в книге Николая Долгополова, несмотря на пережитые в оккупации ужасы, Надежда смогла сохранить в себе доброе сердце и умение радоваться мелочам. На всех фотографиях, сохранившихся со студенческой поры, она улыбается.

В 1947 году Троян оканчивает институт с красным дипломом, поступает в ординатуру — на кафедру госпитальной хирургии клиники Первого Московского медицинского института. — Начинала она простым ассистентом врача, но вскоре выросла до доцента кафедры. Уже состоявшимся врачом она работала под началом академика Бориса Петровского. Ей приходилось много оперировать, она выхаживала самых тяжелых больных, — рассказала Жанна Лукина. В 1947 году бывшая разведчица вышла замуж за военного корреспондента фронтовой газеты «Красная звезда» Василия Коротеева. В будущем у них родятся двое сыновей. До наших дней дошла запись видеointервью с Надеждой Троян, сделанная в 1967 году для советского телефильма «Девять новелл о счастье». В кадре — скромная, но сильная женщина с каким-то таинственным, едва уловимым блеском в глазах.

— Человек может быть счастливым в течение дня несколько раз. Мне, например, недавно позвонил сын и сказал, что сдал экзамен по философии. И я уже успокоилась, я довольна, — рассуждала перед камерой Надежда Троян. — Удалась ли моя жизнь? Я никогда не думала об этом. Она интересная, я ей довольна. Свою

жизнь я никогда не планировала в деталях наперед. Но могу сказать, что еще не все сделано. И надеюсь, время у нас еще есть. Неизвестно, представляла ли тогда врач-хирург, сколько всего полезного и важного она еще сделает для страны и для людей, которые ее знали, за свою долгую, насыщенную, не лишенную трудностей жизнь.

Профилактика и пропаганда

В 1967 году начался новый, наверное, самый плодотворный этап жизни Надежды Троян. По указу министра здравоохранения СССР ее назначили директором Центрального научно-исследовательского института санитарного просвещения. Высокая должность внесла значительные коррективы в будни талантливого вра-

ла с молодыми ребятами с этого континента, которые хотели получить медицинское образование именно в Советском Союзе.

Красный Крест

Труды Надежды Троян не остались незамеченными. В 1971 году она назначена на должность председателя исполкома Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР. Если где-то происходило стихийное бедствие, наступал голод или начиналась жестокая локальная война, она первым возможным рейсом направляла туда лучших советских врачей и, конечно, вылетала туда сама. Не могла остаться в стороне, не могла не помочь. Троян никогда не отказывала в помощи тем, кому она действительно была нужна.

Спустя несколько лет Троян выросла до вице-президента Международного Красного Креста. Надежда встречалась со многими мировыми лидерами: королевой Великобритании Елизаветой II, президентом США Ричардом Никсоном, королем Эфиопии Хайле Селассие I, иранским шахом Мохаммедом Реза Пехлеви. По воспоминаниям очевидцев, Троян будто очаровывала иностранных лидеров. Особенных успехов Надежда Викторovна достигла в налаживании отношений с Китаем. Она даже возглавила Общество российско-китайской дружбы.

В 1980-х годах Надежда Троян стала проректором Института имени И. М. Сеченова. В своей альма-матер спустя много лет она занималась воспитательной работой. После выхода на пенсию в 1986 году Троян не смогла сидеть без дела. Она продолжала помогать людям, занималась общественной работой в Комитете ветеранов войны.

Дань памяти

Сколько всего Надежда Викторovна успела, сколько добра принесла в этот мир, скольких спасла! Немудрено, что ее хотят увековечить в бронзе. Инициативу в этом вопросе проявил председатель Российского исторического общества Сергей Нарышкин. Идею поддержали в Московском городском совете ветеранов. Бюст Надежды Троян решили установить на территории школы № 1288. А еще на рассмотрении находится предложение присвоить имя легендарной разведчицы одной из столичных улиц.

— 24 октября 2021 года будет ровно 100 лет со дня рождения Надежды Троян. Поэтому и было принято решение предложить мэрии Москвы увековечить ее память в названии улицы и установить памятник. Мы рады, что эта инициатива получила широкую поддержку. Когда мы рассказываем об истории через судьбы таких личностей, как Надежда Троян, человек начинает задумываться: а как бы я поступил? Таким образом создается очень важное ощущение сопричастности, — рассказал председатель Правления Российского исторического общества, исполнительный директор фонда «История Отечества» Константин Могилевский.

ФАКТЫ

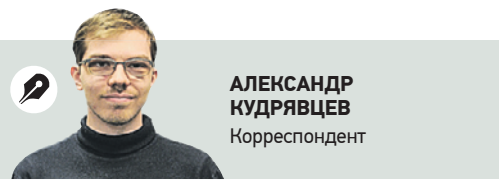
- Еще до присоединения к партизанскому движению Надежда Троян помогла нескольким пленным в Минске сбегать на свободу.
- Летом 1943 года вся семья Надежды Троян, последовав ее примеру, присоединилась к партизанскому отряду.
- Во время тирании гауляйтера Вильгельма Кубе были убиты порядка 400 тысяч мирных жителей.
- После войны семья Надежды Троян дружила с известным писателем Константином Симоновым.
- 2 марта 1968 года Надежда Троян попала в автомобильную катастрофу. После аварии она прошла длительный курс реабилитации.
- В 2005 году Надежда Троян была одним из инициаторов переименования станции метро «Измайловский парк» в «Партизанскую».
- На здании Первого Московского медицинского университета имени Сеченова 25 октября 2013 года установили мемориальную доску Надежде Троян.

НАГРАДЫ

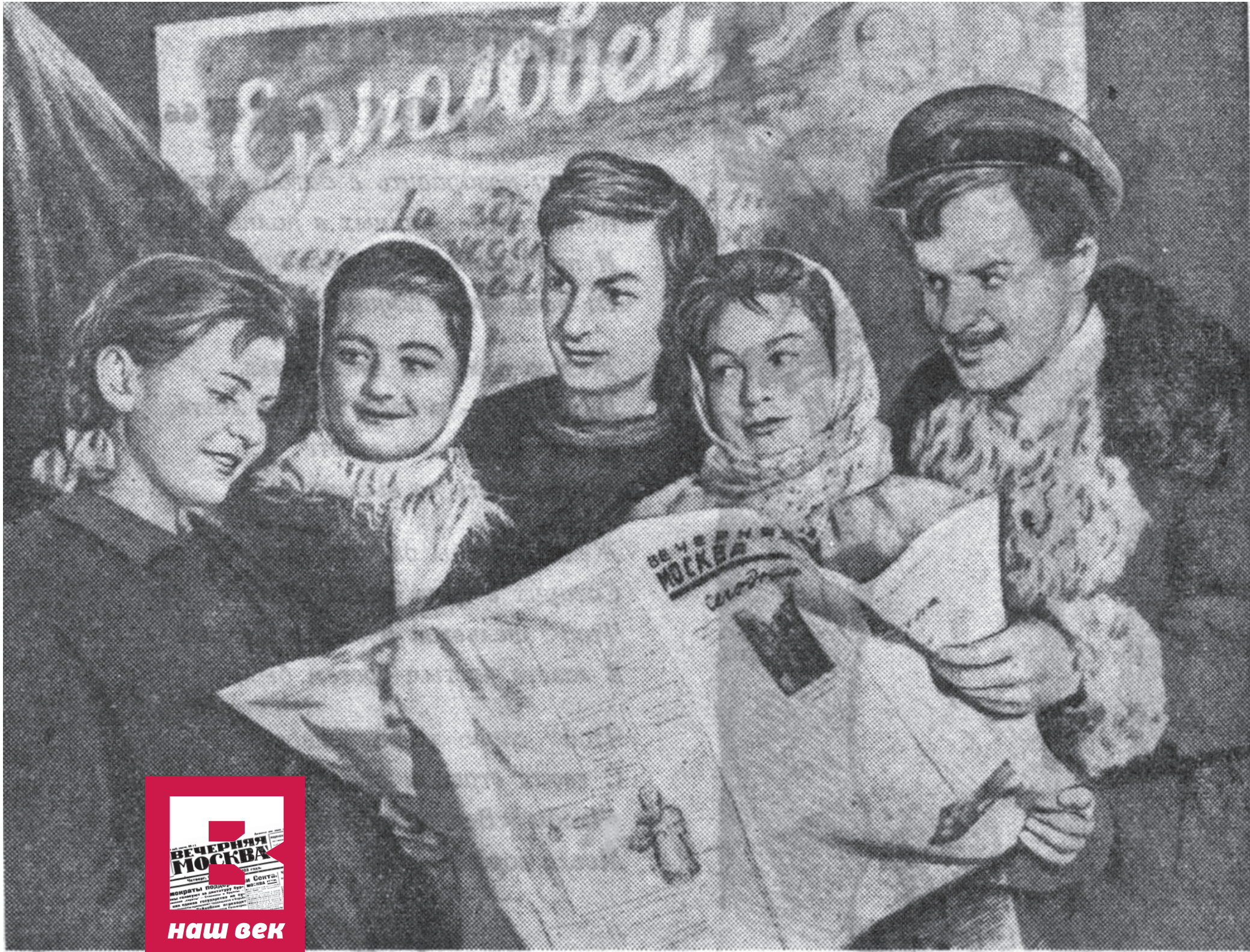
Главная награда Надежды Троян — медаль «Золотая Звезда» Героя Советского Союза. Она получила ее в октябре 1943 года в Москве после участия в операции по уничтожению немецкого гауляйтера Белоруссии Вильгельма Кубе. Тогда же ее наградили орденом Ленина. Еще разведчицу наградили орденом Отечественной войны I степени и двумя орденами Трудового Красного Знамени. Еще одной важной наградой разведчицы стал орден Красной Звезды. А за заслуги в ветеранском движении и активное участие в патриотическом воспитании молодежи 7 апреля 1994 года Надежде Троян вручили орден Дружбы народов. Кроме того, она стала обладательницей медали Жукова, медали «Партизану Великой Отечественной войны» и множества юбилейных наград. Ей присвоено звание «Ветеран труда СССР».

ДОСЬЕ

Надежда Викторovна Троян родилась 24 октября 1921 года в городе Дрисса (сейчас Верхнедвинск. — «ВМ») Витебской области Белоруссии. В 1939 году поступила в Первый Московский медицинский институт. В 1940 году вернулась в Минск и продолжила обучение. В 1942 году вступила в партизанский отряд «Буря». Летом 1943 года участвовала в операции по уничтожению немецкого гауляйтера Белоруссии. После успешного выполнения задания Троян вернулась в Москву и выучилась на хирурга. Несколько лет работала по специальности, а после стала директором Центрального научно-исследовательского института санитарного просвещения. Возглавляла Союз обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. 7 сентября 2011 года Надежда Троян скончалась. Похоронена на Троекуровском кладбище в Москве.



АЛЕКСАНДР КУДРЯВЦЕВ
Корреспондент



точка

Продолжаем цикл публикаций «Наш век», посвященный грядущему в 2023 году столетию «Вечерней Москвы». Сегодня точку в номере ставит знаменитый актер Георгий Вицин (1917–2001) вместе с коллегами по Театру имени Ермоловой. Фото К. Вдовиной (расшифровать инициал не удалось) было опубликовано в «Вечерке» 6 декабря 1948 года. На фото Георгий Вицин в центре. Слева от него Раиса Губина (1927–1978) и Иветта Киселева (1927–2006), справа — Эсфирь Кириллова (1903–1978) и Дмитрий Фивейский (1906–1973). Сегодня имена

этих актеров могут что-то сказать лишь знатокам. Написано, что артисты читают рецензию на свой спектакль «Счастье», но это не так. Номер, с которым они позируют, — от 3 декабря 1948 года, а рецензия вышла двумя днями ранее, первого числа. Спектакль по роману Петра Павленко рассказывал о переселенцах, приехавших в Крым возрождать разрушенное после фашистской оккупации хозяйство. Вицин играл одного из второстепенных персонажей — молодого ветерана Юрия Поднеbesко. Герой, как и его жена, ушел на фронт со школьной ска-

мьи, они не нашли ничего, кроме ранений, но сохранили чистоту и наивность душ — и это давало им оптимизм, столь нужный в трудных условиях. Рецензент «Вечерки» Дмитрий Михайлов отметил, что супруги Поднеbesко, «беспомощные, хрупкие», к концу спектакля «становятся людьми авангарда, способными вести за собой массы».

ЖДЕМ ПИСЕМ НА [EDIT@VM.RU](mailto:edit@vm.ru) С ПОМЕТКОЙ «НАШ ВЕК».

▶ ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → стр. 3

Сборная России. Кто на новенького



Российский футбольный союз и главный тренер сборной России Станислав Черчесов приняли решение о расторжении контракта. Кто на новенького?

К этому все и шло. После огнеметной пресс-конференции Черчесова по итогам провального выступления нашей команды на Евро-2020 схватились за головы не только простые болельщики, но и вожди российского футбола. Черчесов признался, что считает свою работу делом государственным: «Каждый из нас солдат своей страны. Свое войско оставлять на поле не привык. На войне как на войне». После такой словесной канонады наверняка многие подумали: «Что несет этот футбольный милитарист? Ведь футбол, даже самого высокого уровня, это игра, а не разрывы снарядов на передовой».

«Когда Станислав Саламович говорит, что трудится на передовой линии... За эти деньги я бы стоял на трех таких линиях. Ты попробуй поработать за 40 тысяч рублей», — заявил известный в прошлом футболист Александр Мостовой.

В общем, судьба тренера-солдата была решена. Кого же мы хотим видеть на вакантном посту? Известные российские тренеры — Валерий Карпин, Сергей Семак, Леонид Слуцкий — занять место «на передовой» не торопятся. У них контракты с клубами. А должность главного тренера сборной России далеко не синекюра, особенно когда уровень мастерства отечественных игроков весьма невысок. Среди кандидатов на должность называют немца Йоахима Лева, португальца Виллаша-Боаша, немца Доменико Тедеско и еще ряд иностранцев. Не сомневайтесь, за большие деньги кандидат найдется.

Только нужно ли платить миллионы евро новому наставнику сборной России, если на результатах команды размер зарплаты ее тренера никак не сказывается? Пока РФС ведет поиск, готов скромно предложить свою кандидатуру на пост главного тренера сборной России. А что? Тренерский диплом у меня на руках, запас слов с патриотическим уклоном — в избытке, желания работать — хоть отбавляй. Тренировать сборную России готов бесплатно и без выходных.

Звучит самонадеянно? Зато предельно искренне, особенно на фоне молчания известных российских наставников о том, что работа со сборной страны для них превыше материальных благ.

Все равно хуже, чем на Евро-2020, где мы заняли последнее место в группе, сборная России уже не выступит. Хоть с тренером, хоть без. Проиграем 1 сентября хорватам и не отберемся с новым наставником на ЧМ-2022? Ничего. Будем поднимать в стране детский футбол, направив на его развитие миллионы евро, сэкономленные на моем окладе главного тренера сборной страны.



РУСЛАН КАРМАНОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

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

Треть россиян положительно относятся к браку по расчету. Такие результаты исследования предоставили аналитики двух крупных банков. Опрос показал, что всего 28 процентов верят в брак по любви. Отмечается, что 42 процента россиян положительно относятся к брачному контракту, чаще всего такой ответ давали москвичи.

вопрос дня

Треть граждан одобряют брак по расчету. И как вам?



ФЕДОР БОРОДИН
ПРОТИБЕРЕЙ

К поиску личной выгоды в отношениях, к брачным контрактам я отношусь негативно. Семья должна начинаться именно с того момента, когда два человека говорят: у нас теперь нет ничего своего. У нас все только общее: имущество, родственники, радости и проблемы. И только так к человеку может прийти настоящая любовь. А пока у человека мосты не сожжены и он бережет только свое, то и полюбить друг друга искренне невозможно. Настоящая семья — это та, в которой никто ничего не делит. Что касается браков по расчету, они совершались в течение многих столетий. Поразительно, но браки были крепче. Самое главное, это осознанное строительство семьи. Хорошо, когда на этом этапе есть влюбленность. А любовь супружеская может прийти со временем, если человек хранит верность. Но принцип христианского брака — это не «я получаю», а «я отдаю». Когда мужчина действительно любит красивую женщину, он будет любить ее и тогда, когда она со годами наберет вес и перестанет быть такой же привлекательной, как в начале знакомства. Так же и женщина, если по-настоящему любит мужчину, не бросит его, если он перестанет много зарабатывать.



МАРИЯ ФЕДОРОВА
ПСИХОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ ИНСТИТУТА ГРУППОВОЙ И СЕМЕЙНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Человек выбирает «люблю, не могу, с милым рай и в шалаше» или уверенность в завтрашнем дне. Второе звучит не так страшно, как «брак по расчету». Люди, возможно, стали более трезво и приземленно смотреть на свою жизнь. Влюбленность искажает образ человека, в этот момент вы закрываете глаза на то, что у вас разные ценности. Хорошо, чувства прошли через пологую, а что дальше? Остается ли уважение, готовы ли вы так же прощать человека? Любовь — это здорово. Но важно, чтобы людей связывали и общие ценности. Поэтому браки по расчету оказываются более реальными и трезвыми. Можно, конечно, считать это меркантильностью, а можно просто желанием твердо стоять на земле и быть уверенным в завтрашнем дне.



СЕРГЕЙ ЖОРИН
ЮРИСТ

Брачный контракт зачастую спасает семью. Это я говорю как практик. Особенно в тот момент, когда возникают

какие-то трения и все идет к разводу. Если брачного договора нет, приходится нанимать юристов, думать, что делать с имуществом, куда его спрятать. А если у супругов есть брачный контракт, им не надо тратить на это силы. Их куда лучше пустить на сохранение семьи. Также удобно иметь такой договор, если есть общие дети. Это позволит развестись без ссор и продолжить воспитывать детей. Нужно понимать, что брачный контракт — это договоренность на случай, если брак распадется. А не желание распада этого брака. Это то же самое, что и завещание, которое решает судьбу имущества после смерти. И наличие завещания не говорит о том, что человек хочет умереть или находится при смерти.



ДИМИТРИЙ МЕЛАНЬИН
ПСИХОЛОГ, ВЕДУЩИЙ КУРСОВ ПО ЗНАКОМСТВАМ

Многое зависит от взглядов. Для материалиста, например, это нормально. Исходя из своей практики, я скажу, что исследованию можно доверять. Треть действительно обращается к нам для того, чтобы встретить человека, который поможет улучшить материальное благополучие. И чаще всего девушки ищут обеспеченного мужчину, чтобы жить рядом с ним. И у дам это получается. Потому что в России много богатых людей. Далеко ходить не нужно. Достаточно оказаться на «золотых» улицах Москвы, где много офисов класса «А». Но в таких случаях брачный договор, наоборот, не помогает: если у девушки ничего не было, ничего не останется и после развода.

Подготовила **ВЕРОНИКА УШАКОВА**
v.usakova@vm.ru

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

Лихая, удаляя, задорная история о войне и мире



4 июня 2021 года. Сцена из спектакля «Страсти по Бумбарашу» в центре в красном Владислав Миллер в роли Яши, над ним справа Анна Чиповская в роли атаманши Софьи Николаевны

преьера

Сегодня в Московском театре Олега Табакова играют премьерный спектакль «Страсти по Бумбарашу», поставленный художественным руководителем Владимиром Машковым. Вскоре театр завершит свой 35-й сезон, чтобы открыть новый в сентябре.

Красные, белые, зеленые, серые, черные... Это не только цвета формы, которая сортирует воюющих на своих и чужих, но и краски, захлестывающие одна другую в спектакле «Страсти по Бумбарашу». Вначале все были пестрыми, нежными, деревенскими. Но вот — серые противогазы Первой мировой — и люди становятся испуганными, потерянными. Затем приходят буйные зеленые, которые бандитски отбирают свое у своих. Им вторят дерзкие черные — отчаявшиеся амазонки со взъерошенными сердцами и золотыми зубами. Следом — красные, которые не жалуют крови ни своей, ни чужой, чтобы ею напитать светлое будущее. За ними — офицеры, белые как снег, пеленающие идеалы, ставшие призрачными.

45 артистов — почти вся труппа театра и ученики Школы Олега Табакова — создают на сцене воистину стихийное буйство. Они закручивают историю о желании мира среди войны в лихие танцы, задорные песни, приправляют пиротехникой и трюками. Энергетика спектакля подобно взрывной волне выбивает зрительный зал из эмоционального равновесия. Хочется аплодировать в такт, утирать со лба испарину, которая выступает не у тебя, а у артиста. Страстей — море!

А что же Бумбараш? Роль солдата, которого во время революции все хотят заманить в свой стан, но который отвоюет свое и не хочет никого убивать, сыграл двадцатилетний Севастьян Смышляков — в меру мягкий, в меру напористый, на которого смотришь и видишь — такой от своего решения не отступит.

Напомним, что «Страсти по Бумбарашу» Машков впервые поставил в 1993 году. Тогда главную роль в постановке исполнил Евгений Миронов. Спектакль успешно шел 18 лет, много гастролировал. Позже Олег Табаков хотел, чтобы его вернули в репертуар с молодым актерским составом. И вот теперь это произошло.

В одном из самых мощных и энергичных, но при этом и лиричных спектаклей Москвы есть то, что посмотреть и чему удивиться. Слаженности хореографии. Лакононости декораций (дом, сожженный дотла). Тонкому вокалу. Современному звучанию музыки. Незнаваемой в роли атаманши Ане Чиповской. Плутоскому Левке (Павел Шевандо) или наивному Яше (Владислав Миллер) и многим другим. Каждому запомнится свое. Но ощущение миролюбивого задора после спектакля наверняка будет у всех.

ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
t.eremenko@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР МАШКОВ
РЕЖИССЕР

Я намеренно не стал смотреть запись 1993 года. Нашего зрителя ожидает новое и в сценарии, и в хореографии. Добавилось много смыслов и чувств. Количественно изменился состав действующих лиц, появилась еще одна банда. И декорации у нас другие. «Страсти по Бумбарашу» сегодня — исследование этой истории на следующем этапе нашего развития.

Фотоконкурс укрепит контакт между армией и обществом

Завершается прием работ на VI Всероссийский фотоконкурс «Я служу в Воздушно-космических силах».

Желающим принять участие в конкурсе необходимо до 31 июля прислать свои снимки, отражающие положительный имидж Вооруженных сил РФ и Воздушно-космических сил, на почту: chekhov@clubvks.ru. От каждого претендента примут до пяти фотографий.

Кадров для направления «В жизни есть место подвигу» должны отражать профессионализм и мужество военнослужащих ВКС. Для номинации «Не стареет душа ветерана» нужно прислать фото тех, кто уже завершил военную службу, а в направлении «Знания — сила» героями снимков должны быть студенты профильных учебных заведений.

— В первую очередь организаторы хотели бы увидеть культурное взаимодействие между армией и обществом. Показательно, что в последние годы свои снимки прислали участники не только из нашей страны, но и российские граждане, проживающие или проходящие военную службу в Сирии, Армении, Белоруссии, Киргизии, Абхазии, Южной Осетии, — рассказал начальник Центрального офицерского клуба Воздушно-космических сил Владимир Лужбин.

В августе жюри конкурса выберет победителей. Лучшие работы можно будет увидеть на выставках, организованных Центральным офицерским клубом Воздушно-космических сил, по всей России в 2021 и 2022 годах.

МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ
m.martovskaya@vm.ru

Частности

РЕКЛАМА

Недвижимость

● Срочная продажа, аренда квартиры на ваших условиях. Т. (495) 925-75-04

Юридические услуги

Московский Межведомственный Правовой Комитет
БЕСПЛАТНАЯ юридическая помощь населению.
Работаем до результата!
☎ звоните!

8 (499) 399-00-67

● **Московская социальная юридическая служба.** Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. можем вернуть или расслужить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42
● Возврат квартиры. Т. (495) 210-25-63

Размещение рекламы
(499) 557-04-04
доб. 123, 132

Коллекционирование

Букинист купит книги до 1933 г. за 150 000 р. Журналы до 1945 г. Детские книги до 1965 г. Архивы, автографы, плакаты. Куплю антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, игрушки, бронзу, знамя и др. Оценка бесплатно. Т. (925) 795-57-97

● Книги, полки, ноты, архивы, знамя, иудаизм, фото. Т. (495) 585-40-56
● Книги до 1940 г. Т. (985) 275-43-33

Разное

Информационное сообщение
Уважаемые жители! В соответствии с законодательством о выборах Автономная некоммерческая организация «Центр защиты прав москвичей» приостанавливает деятельность с 30.06.2021 по 30.09.2021, за исключением аналитической деятельности.
Генеральный директор
C. Paf
/Разворотнева Светлана Викторовна/

ООО «РУССШИП» сообщает об отуре «Свидетельства о праве плавания под Государственным флагом Российской Федерации» теплохода Омский-111 № 201628663, выданного 28.06.2021 морским портом Таганрог.