

Небо становится ближе. Крыши культурных центров стали общественными пространствами, доступными для горожан → стр. 3

Сказкотерапия поможет познавать мир. Открылся некоммерческий специализированный центр для слабослышащих детей → стр. 4

Нездоровый фанатизм. Увлекаясь спортом и диетами, важно не впасть в крайности. Это чревато неприятными последствиями → стр. 7

Понедельник

Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 17.05.21

№ 87 (28828) Рекомендованная цена 12 рублей



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

на сайте **vm.ru**

Во вторник, 18 мая, столбики термометров в столице могут подняться до 31 градуса тепла и побить рекорд 1897 года. Об этом сообщили в центре погоды «Фобос». Синоптики пояснили, что эта неделя в Центральной России будет аномально теплой.

ВНИМАНИЕ ПАНДЕМИЯ



**БЕРЕГИ СЕБЯ
ВАКЦИНИРУЙСЯ**

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

→ стр. 3

От заката до рассвета

Москвичи приняли участие в первой после пандемии «Ночи музеев» за пределами виртуального пространства

культура

В эти выходные в столице прошла ежегодная всероссийская акция «Ночь музеев», программу которой составили более 250 бесплатных культурных мероприятий во всех округах.

Первые в акции принял участие Музей скорой помощи, функционирующий на базе ССНМП им. А. С. Пучкова. К слову, именно советскому врачу Александру Пучкову своим появлением обязана вся московская скорая помощь.

— Пучков создал алгоритмы, по которым работала скорая, разработал первый санитарный автомобиль, медицинскую форму и придумал номер 03, — рассказывает историк Анатолий Роженецкий. Александру Пучкову и его принципам в небольшом музее отведено значительное место. Здесь и его рабочий стол, и дневники, и макет санитарного автомобиля.

— Отечественные санитарные машины разрабатывались на базе грузовиков, — рассказывает экскурсовод. — С 1936 до 1952 года они выпускались на основе ГАЗа. В прошлом году выставочный фонд увеличился еще на один стенд. Нетрудно догадаться, что новая экспозиция посвящена ковиду. За стеклом — средства индивидуальной защиты: респираторы, перчатки, маски, а также тесты и нормативные акты. Впрочем, период пандемии подарил Музею скорой помощи не только новый стенд, но и внимание москвичей.

— Интерес людей к музею после карантина возрос, — уверяет Ольга Ушакова, руководитель отдела по связям с общественностью музея. — Сей-



14 мая 14:18 Историк Анатолий Роженецкий в Музее скорой помощи рассказывает, как работает служба в столице, на примере публикации в газете «Москвич». Кстати, в этом году музей, работающий на базе Станции скорой помощи, присоединился к городской акции впервые

час мы проводим для всех желающих экскурсии и показываем, как устроена скорая помощь изнутри.

Прошедший год ускорил трансформацию выставочных пространств

Новые проекты за время пандемии родились и в других культурных учреждениях, принимающих участие в «Ночи музеев». Например, Музей космонавтики запустил теле-

видение, где астрофизики и инженеры в прямом эфире отвечают на вопросы любителей космоса. Музей Театра Образцова презенто-

вал на акции экскурсию «Легенды МХАТовского дома. Образцов и Немирович-Данченко», рожденную коллективом на самоизоляции.

— Экскурсию мы разрабатывали по видеосвязи, — вспоминает Марина Назарова, директор Музея Театра Образцова. — Кроме того, мы придумали интерактивные форматы, многие из которых используем и сейчас.

По словам музейщиков, прошедший год ускорил трансфор-

мацию выставочных пространств. Появились новые способы взаимодействия со зрителями, проекты и идеи.

— За это время мы поняли, что музей будет существовать даже в том случае, если у него не останется физических стен, — уверяет Назарова. — Сейчас это среда обитания для людей, которым тревожно. В сложное время кто-то идет в храм, а кто-то — в музей, для того чтобы попасть в привычную для себя атмосферу и, задумавшись о прошлом, найти себя в настоящем. Поэтому запрос на музеи будет всегда.

ВИКТОРИЯ ОИЛОВА
v.ilova@vm.ru

О ЛУЧШИХ ШКОЛЬНЫХ МУЗЕЯХ — ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Ежегодная акция «Ночь музеев — 2021» состоялась в России в 15-й раз. В рамках акции прошло более 1200 мероприятий как в онлайн-, так и в офлайн-формате по всей стране, более 250 из них — в столице. В Москве было задействовано свыше 70 площадок, в числе которых были не только музеи, но и театры, галереи и библиотеки. В 23:30 началось самое последнее мероприятие культурных выходных.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЗЕЛЬФИРА ТРЕГУЛОВА
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ГОСУДАРСТВЕННОЙ ТРЕТЬЯКОВСКОЙ ГАЛЕРЕИ

В этом году мы встали перед выбором: с одной стороны, мы очень хотели провести «Ночь музеев — 2021», а с другой — финансовое положение музея не позволяло это сделать так, как раньше. Тем не менее мы решили, что игра стоит свеч. Мы поняли, что участие в акции станет большим праздником для тех, кто начиная с 22 января приходит к нам. После второго карантина мы наблюдаем невероятный приток зрителей. Кроме того, у нас было время подготовить выставочные проекты, которые в «Ночи музеев» мы представили своим посетителям.

ЦИФРА ДНЯ

3 000 000

КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ ЖИЛЬЯ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ СТРОИТСЯ В МОСКВЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ РЕНОВАЦИИ. ЭТО 174 ДОМА. ЕЩЕ 113 ДОМОВ ПО ПРОГРАММЕ РЕНОВАЦИИ В СТОЛИЦЕ УЖЕ ПОСТРОЕНО.

На инвестиционном портале Москвы начал работать онлайн-навигатор по поддержке бизнеса, который позволяет предпринимателям быстро узнавать о доступных субсидиях, льготах и грантах.

Откроем центр услуг для бизнеса



первый микрофон

Задача города и нашего департамента состоит в том, чтобы поддерживать и развивать предпринимательство в Москве. И помогать новым, обособленным секторам экономики, к которым можно отнести и креативную индустрию. Для этого нужно четко понимать так называемый портрет этого сектора экономики.

Отмечу, что именно в Москве создается 54 процента добавленной стоимости всей креативной индустрии нашей страны. Причем динамика роста креативной экономики в российской столице выше, чем в Нью-Йорке, Лондоне и Сеуле.

При составлении портрета креативной индустрии мы в первую очередь, конечно, ориентируемся на данные официальных структур и ведомств. Но мы также понимаем, что этого недостаточно. Нам надо наращивать объем сведений, которые могут быть основой для дальнейших действий. На сегодняшний день в этой сфере работают 113 тысяч бизнесменов, половина из них — это индивидуальные предприниматели, информации по которым довольно мало. Помимо этого, люди, работающие в креативной индустрии, очень разные, у них разные модели построения бизнеса. Более того, очень тонкая грань между просто творчеством и предпринимательством.

Чтобы поддержка столичных властей была действительно эффективной, точечной, нам крайне необходимы сведения о каждой из сфер креативной индустрии. И мы активно работаем в этом направлении. Параллельно с изучением креативных бизнесов мы уже начали внедрять меры их поддержки. Так, планируется в конце мая — начале июня открыть центр услуг для креативных индустрий в одном из подходящих для этого пространств. В ближайшее время выберем площадку. Наша цель — помогать представителям креативных индустрий не только творить, но и зарабатывать на своем творчестве. Например, можно подать заявку на компенсацию расходов на рекламу, возместить затраты на экспорт или на обучение сотрудников. Также для креативных индустрий мы проводим бизнес-семинары и недавно открыли стартап-школу.



АЛЕКСЕЙ ФУРСИН
РУКОВОДИТЕЛЬ ДЕПАРТАМЕНТА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

Ситуация с коронавирусом остается стабильной

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) в интервью телеканалу «Россия 1» рассказал о текущей ситуации с коронавирусом в столице.



По словам главы города, масштабная программа вакцинации населения продолжается. — Вакциной уже привиты 1,3 миллиона москвичей, — отметил он. — Ни у кого каких-либо сложных последствий нет, все чувствуют себя хорошо. Более того, около 99 процентов среди тех, кто сделал прививку от коронавируса, защищены от этой инфекции и не болеют.

Сергей Собянин напомнил, что сделать прививку можно в поликлиниках, торговых центрах, офисах «Мои документы» и даже парковых зо-

нах — всего по городу открыто более 100 пунктов вакцинации от коронавируса. Комментируя количество заболевших этой инфекцией за последние несколько дней, мэр подчеркнул, что ситуация в городе остается стабильной. — Мы видим небольшой рост. Но он не является критическим. Но все равно сам уровень заболевания достаточно

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

МЭР МОСКВЫ ПОСЕТИЛ СТРОЙКУ МЕТРО → стр. 2

погода

+29°C

Ветер 4-6 м/с Давление 747 мм

Центр +29	Лефортово +29
Бутovo +28	Останкино +28
Внуково +28	Отрадное +28
Жулебино +28	Печатники +29
Зеленоград +27	Троицк +28
Измайлово +28	Тушино +27
Кожухово +28	Хамовники +28
Кузьминки +29	Чертаново +28
Кунцево +28	Шелепиха +28

4 620008 560113

валюта

Курс ЦБ

\$	74,00	-0,36	↓
€	89,62	-0,31	↑

Биржевой курс

\$	74,01	-0,06	↓
€	89,87	+0,39	↑

Биржевой индекс

MMVB	3637,60
PTC	1548,93
Brent	68,83
DJIA	34 382,13
Nasdaq	13 429,98
FTSE	7043,61

Названо имя лучшей медицинской сестры

В пятницу в столице прошел финал городского конкурса профмастерства «Московские мастера» по профессии «Медицинская сестра».



Лучшей стала Анна Пилипчак (на фото), медицинская сестра Московского клинического научного центра имени Логинава. В рамках конкурса жюри оценивали не только знания медсестер, навыки их работы по специальности, но и умение общаться с пациентами, делиться опытом с коллегами и действовать в команде.

— Нас вас, дорогие медсестры, лежит ответственность по обеспечению пациентов уходом, вниманием, лечени-

ем и, что не менее важно, профилактикой, — обратилась к конкурсанткам замруководителя Департамента здравоохранения Москвы Елена Ефремова. — Спасибо вам за незаменимый труд! Конкурсантки решили сто тестовых заданий, три практических задания в симуляционных условиях и прошли проверку решения профессиональной задачи. — Я работаю в МКНЦ имени Логинава 17 лет, с момента окончания колледжа. Победить в конкурсе мне удалось благодаря огромной поддержке моего коллектива, — отметила Анна Пилипчак.

АННА СОЛОВЬЕВА
edit@vm.ru

строительство

Сергей Собянин: Метро дойдет до аэропорта



14 мая 11:12 Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) вместе со строителями метрополитена дал старт работам по прокладке правого перегонного тоннеля Калининско-Солнцевской линии метро — от станции «Пыхтино» до «Расказовки»

день мэра

В субботу Московский метрополитен отметил свой 86-й день рождения. Накануне праздника мэр Москвы Сергей Собянин дал старт прокладке еще одного тоннеля Калининско-Солнцевской линии.

Решение продлить Калининско-Солнцевскую линию метро от станции «Расказовка» в аэропорт Внуково было принято мэром в 2017 году. Строить новый участок длиной

4,9 километра, в состав которого войдут станции «Пыхтино» и «Внуково», начали в октябре 2019 года. Сегодня идет проходка двух однопутных тоннелей, завершить сооружение которых планируется весной 2022 года. — Сегодня запускаем еще одну проходку от станции «Пыхтино» до «Расказовки». Я думаю, что в течение года пройдем эти тоннели. В следующем году пройдем тоннели от «Пыхтино» в другую сторону, до «Внукова», — рассказал Сергей Собянин. Мэр Москвы подчеркнул, что это уникальный проект, который нужен жителям. — В 2023 году будет создана уникальная линия. В мире нет такого, чтобы метро приходило в аэропорты, — отметил Собянин. Продление этой ветки, как уточнили в пресс-службе мэрии, позволит улучшить условия транспортного обслуживания порядка 350 тысяч жителей города, радикально повысить качество транспортной инфраструктуры аэропорта Внуково с учетом про-

гнозируемого увеличения объема пассажироперевозок в 1,5 раза. Кроме того, это предоставит авиапассажирам, встречающим и провожающим возможность более широкого выбора оптимальных маршрутов для поездки в аэропорт с использованием различных видов транспорта: метрополитена, аэроэкспресса, автобуса, такси, каршеринга или личной машины. На перегоне «Пыхтино» — «Внуково» также будет возведен метромост длиной 460 метров. Первые опоры моста установят рядом со стеной станции «Пыхтино», далее он пройдет над рекой Ликовой и перейдет в наземный участок линии. Он станет двенадцатым метромостом Москвы и вторым по протяженности после Лужнецкого метромоста через Москву-реку. На данный момент его готовность составляет 79 процентов. Сергей Собянин также осмотрел строительство самой станции «Пыхтино». Она мелкого заложения и будет иметь

один наземный вестибюль. Из-за сложного рельефа местности особенностью станции станут разные путевые стены — одна будет глухой, как на большинстве станций подземки, а другая получит панорамное остекление. Строительная готовность станции сейчас — 19 процентов. Глава города подчеркнул важность работы и развития столичного метро. — Метро для москвичей — это почти дом родной: они едут на работу, возвращаются каждый день, — отметил он. В период с 1990-х годов до начала 2000-х метро столицы потеряло темпы своего развития, но за последние 10 лет ситуация изменилась. — Огромный толчок приобрело развитие всего транспортного узла. Мы построили половину того, что было построено за предыдущие 76 лет. Это огромная динамика, — добавил Сергей Собянин. В пресс-службе столичной мэрии уточнили, что всего с 2011 года было введено в эксплуатацию 309 киломе-

тров линий, 150 станций, три дополнительных вестибюля метро, а также 11 электродепо. Параллельно с этим идет обновление подвижного состава. И уже к 2024 году московское метро с этой точки зрения будет самым молодым в Европе и Америке.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

кстати

В этом году власти города планируют завершить строительство 27,4 километра линий и 11 новых станций Московского метро, в том числе западной ветки Большой кольцевой линии (БКЛ) от «Хорошевской» до «Хорошевской», южной ветки БКЛ от «Проспекта Вернадского» до «Каховской», а также соединительную ветку с электродепо «Нижегородское».

Работы по проходке тоннелей Большого кольца вышли на финальную стадию

Проходку тоннелей Большой кольцевой линии (БКЛ) метро планируют завершить в этом году. Об этом в выходные сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев.

На данный момент проходка всех тоннелей Большого кольца выполнена на 95 процентов. — До конца года планируем полностью завершить строительство тоннелей девяти станций БКЛ и реконструкцию станции «Каховская», — рассказал Андрей Бочкарев. Готовность Большой кольцевой линии в целом на сегодня составляет 74 процента. Более чем на 60 процентов готовы северо-восточный, южный и юго-западный участки. — Второй пусковой этап западного участка БКЛ, куда входят станции «Терехово» и «Кунцевская», готов на 75 процентов. Завершить его строительство планируем в конце этого года, — добавил Бочкарев. Он также отметил, что до конца года не планируется перекрытия движения, связанных со строительством БКЛ, на радиальных линиях метро.



15 мая 11:19 Заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев во время осмотра хода строительства станции метро «Терехово»

— Для строительства линий и станций Большого кольца периодически надо было перекрывать движение на радиальных ветках метро. Недавно мы закончили все строительные работы в районе Люблинско-Дмитровской линии. Больше перекрытий на радиусах до конца года не будет, — сказал заместитель мэра Москвы.

На станции «Терехово», ход строительства которой осмотрел Андрей Бочкарев в выходные, продолжается монтаж инженерных систем. На станции «Давыдовское» начался монтаж инженерных систем.

справка

На время тоннелепроходки ограничили движение поездов между станциями «Дубровка» и «Волжская». Теперь этот участок открыли для пассажиров досрочно.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

Проблемы дольщиков решаются

В пятницу в Москомстройинвесте рассказали о работе с проблемными жилыми комплексами в столице.

По данным ведомства, с начала текущего года в Москве введены в эксплуатацию дома для 718 обманутых дольщиков. — С января по середину мая в столице введено в эксплуатацию семь корпусов проблемных объектов площадью 141,5 тысячи квадратных метров, — рассказала председатель Москомстройинвеста Анастасия Пятакова. Так, введен в эксплуатацию объект на Балаклавском проспекте. Два корпуса введены в составе жилого комплекса «Борисоглебское» в поселении Новогородовское. Кроме того, сданы в эксплуатацию корпус в рамках второй очереди «Марьино Град» в Филимонковском. А в составе проблемного жилого комплекса на улице Мытной сданы корпус. Кроме того, Московский фонд защиты прав дольщиков подписал с техзаказчиком договор на обследование проблемного ЖК «Академ Палас».

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Водители пересмотрят свой маршрут

Движение по Госпитальной набережной в столице временно ограничат из-за строительных работ.

На Госпитальной набережной в Центральном округе столицы из-за проведения дорожно-строительных работ ограничат движение транспорта, об этом сообщили вчера в столичном Центре организации дорожного движения (ЦОДД). Действовать ограничения начнут с 20 мая, а закончатся 22 апреля следующего года. — В связи с дорожными работами для проезда круглосветно будут перекрыты две дорожные полосы между владением 1–3, строение 2, и владением 4, строение 1а, на Госпитальной набережной, — сообщает пресс-служба ЦОДД. В организации также просят водителей быть внимательными и заранее пересмотреть свой маршрут. Кроме того, вчера столичный Департамент транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры сообщил, что с сегодняшнего дня по 21 июня вводятся ограничения движения транспорта в Проектируемом проезде № 1585 в Восточном административном округе. Маневрировать автомобилистам в этот раз придется в районе Открытого шоссе. Перекрытие дороги связано с проведением ремонтных работ. Временно там будет всего одна полоса с приоритетным правом проезда. Кроме этого, с 17 мая по 10 июля этого года движение транспорта будет ограничено на участке Киевского шоссе в районе пересечения с Проектируемым проездом № 7029.

— Ограничение движения вводится в связи с проведением строительных работ, — сообщили в информационном центре Транспортного комплекса Москвы, уточнив, что ограничения на этом участке будут действовать круглосветно, а движение транспорта организуется по одной полосе в каждом направлении.

АРМЕН МУРАДЯН
a.muradyan@vm.ru

Врачи приглашают проверить здоровье

В пятницу заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова рассказала о работе павильонов «Здоровая Москва».

Посетителями павильонов, которые расположены в парках, скверах и других зонах отдыха, с момента их открытия стали уже более семи тысяч человек. — Мы модернизировали опыт «Здоровой Москвы», который был у нас в 2019 году, и в этом году мы запускаем новую программу диспансеризации. Павильоны, как и прежде, удобные, логистически верно расположенные и максимально комфортные для пациента. Впервые это полностью цифровые павильоны — вся работа с пациентом осуществляется в цифровом виде, — рассказала Анастасия Ракова. Заммэра пояснила, что по новому регламенту работы павильонов врач получает доступ к информации пациента из электронной медицинской карты и видит все показатели его здоровья. — Кроме того, результаты всех исследований, проведенных в павильоне, загружаются в электронную медкарту и доступны как лечащему врачу, так и горожанину. Также мы подключили к работе врачей общей практики из поликлиник — они обладают более широкой специализацией и могут поставить максимально точный диагноз, — добавила она. Еще одной особенностью программы стал более широкий спектр исследований. Например, добавился анализ на гликированный гемоглобин, который позволяет определить уровень сахара в крови на протяжении предыдущих трех месяцев. Анастасия Ракова уточнила, что это более информативный анализ, чем стандартный на глюкозу. — Мы также проверим уровень гормона щитовидной железы, чтобы на ранней стадии выявить отклонения. Для всех женщин в возрасте от 18 до 39 лет проводится УЗИ молочных желез, — сказала она.

Особая смеха реагирования разработана на тот случай, если у горожанина выявят какие-либо отклонения. — Мы очень надеемся, что для большинства пациентов обследования закончатся исследованиями в парках. Но у определенной части людей могут быть выявлены отклонения. Здесь мы впервые старались отработать четкий алгоритм последовательности действий и маршрутизации этих пациентов, — подчеркнула заммэра. При любом отклонении предусмотрены обязательный алгоритм последующих исследований, их очередности и организации, в которых их проводят. — Если во время осмотра есть риск возникновения онкологического заболевания, человек не будет направляться в поликлинику, как это было раньше, его пригласят в центр амбулаторной онкологической помощи, — рассказала Анастасия Ракова, добавив, что к системе подключен телемедицинский центр.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Для павильонов «Здоровая Москва» закупили более 100 новых цифровых электродиагностических аппаратов. Всего в павильонах установлено свыше 1,5 тысячи единиц оборудования. Порядка 40 процентов москвичей ни разу не посетили поликлинику, к которой прикреплены, из них две трети — это мужчины трудоспособного возраста (от 18 до 25 лет). В городских парках работают 46 летних павильонов «Здоровая Москва». Примерно за 1 час горожане могут пройти более 10 исследований.

Опытные тренеры сделают выходные спортивными

В минувшие выходные в 15 московских парках стартовал четвертый сезон «Спортивных выходных». «ВМ» побывала на одной из площадок этого проекта.

— Если у человека большие колени, я не могу дать ему нагрузку, как для здорового человека, — говорит тренер. — Спорт должен приносить пользу, а не вред. Но в общем у занятий Dance Mix есть преимущества. Они подходят для любого уровня подготовки.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЕКСАНДРА ГРЕБЕНКИНА
ЗАМДИРЕКТОРА ЦЕНТРА ГОСУСЛУГ МОСКВЫ
В этом сезоне впервые появилась новая дисциплина street stretching — комплекс упражнений, направленных на растяжку тела, мышц и связок. Кроме этого, как и в предыдущих сезонах, тренировки будут доступны в режиме онлайн на YouTube-канале проекта. За сезон планируется провести 1980 тренировок.

Предприниматель Татьяна Коврегина всегда дружила со спортом, но два года назад получила серьезную травму. — Сейчас начинаю восстанавливаться. И когда узнала, что можно заниматься в выходные на свежем воздухе в парке, сразу записалась и пришла, — говорит она. Для занятий необходимы только удобные одежда и обувь. А записаться на тренировки можно в центрах госуслуг или самостоятельно на сайте www.sportsweekend.ru. Организатором этих мероприятий выступает столичный Департамент спорта и центры госуслуг «Мои документы».

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
a.kamilova@vm.ru

ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ ТЯЯТ В СЕБЕ ТРЕНИРОВКИ → стр. 7



Вчера 15:15 Мастер спорта по спортивно-бальным танцам Александра Абалымова в рамках проекта «Спортивные выходные» проводит занятие Dance Mix в парке «Музеон»

Крыши районных центров сделали зонами отдыха



14 мая 18:24 Москвичи Дмитрий Базарнов, Дария и Алиса Сергеевы (слева направо) на крыше центра «Рассвет» в районе Войковский. Это одна из семи площадок фестиваля «Место встречи», ознаменовавшего открытие новых территорий для проведения досуга

праздник

Вчера в столице завершился фестиваль, который прошел на крышах семи центров «Место встречи». Здесь открылись новые досуговые пространства.

Когда-то районные кинотеатры были не просто местом, где показывают кино, но и местом, где проводились выставки, творческие вечера, дискотеки. Но в какой-то момент здания перестали отвечать нормам пожарной безопасности, закрывались или превращались в торговые объекты.

Не так давно власти города предложили бизнесу не просто возродить кинотеатры, а сделать из них культурно-развлекательные центры, которые бы стали новым местом притяжения жителей района. При этом владельцы сети центров «Место встречи» решили, что для организации досуга в летнее время подходят даже крыши этих зданий. Вот такой мини-фестиваль для москвичей и прошел в минувшие выходные на крышах сразу семи районных центров «Место встречи» — «Ангара», «Будапешт», «Нева», «Рассвет», «Эльбрус», «Высота» и «Марс». Здесь были организованы семейные мастер-классы, спортивные тренировки, а также гости фестиваля приняли участие в создании общественного огорода. Во время кратковременных дождей, без которых в эти три фестивальных дня не обошлось, все мероприятия временно переносили в помещения центров. Однако это не

испортило общего впечатления от праздника. Дмитрий Базарнов, житель района Коптево, пришел в центр «Рассвет» вместе с женой и дочкой. — Пока супруга ходит за покупками, я провожу время на организованной здесь детской игровой площадке с дочкой Леей. Ей очень понравились качающиеся лошадки. А что касается панорамы, которая открывается с крыши здания, то она просто великолепная — мы с ребенком в восторге, — говорит он. Довольны и сестры Сергеевы — Алиса и Дария. Они удобно расположились в выставленных на крыше шезлонгах и отдыхали — до вечернего кинопоказа, на который они взяли билет, еще есть немного времени. — Очень классно, что теперь рядом с домом есть такое место. Приятнее сидеть на воздухе, чем в помещении. А если крыши использовать не толь-

ко как обзорную площадку, но и проводить здесь активности, то это двойная польза, — пояснила Алиса. После фестивальных выходных эти новые пространства будут работать в штатном режиме. — Местные жители смогут придти сюда в любое время и всегда найти занятие по душе: посетить летний кинотеатр, спокойно отдохнуть на шезлонге, перекусить в кафе, — рассказала представитель проекта Анна Петухова. — Также здесь весь теплый сезон будут проходить различные мероприятия: мастер-классы, лекции, творческие встречи, спортивные тренировки, йога, занятия в арт-студии. Кроме того, крыши центров «Место встречи» иногда будут превращаться в площадки для тематических фестивалей, а также различных музыкальных выступлений — от эстрадных до симфонических.

Все семь крыш центров «Место встречи» разные по площади. Одновременно на каждой из них может находиться от 100 до 300 человек. Попасть туда могут и маломобильные граждане с помощью лифтов.

ЮЛИЯ ЗЫКИНА
edit@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮЛИАНА КНЯЖЕВСКАЯ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА ПО АРХИТЕКТУРЕ И ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВУ СТОЛИЦЫ
Важный тренд, на который повлияла пандемия, — повышение требований жителей к окружающей среде в районах. Все больше горожан осознают пользу прогулок и развлечений на свежем воздухе. Становится более острой востребованность городских зон отдыха и новых комфортных пространств, а значит — город будет активнее работать в направлении их развития.

Производитель канатно-транспортных систем стал резидентом особой экономической зоны

В пятницу заместитель мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельным отношениям Владимир Ефимов рассказал о новом резиденте особой экономической зоны (ОЭЗ) города.

Особый статус получила компания, созданная двумя сторонами — российской и швейцарской. Теперь на территории «Технополиса «Москва» стало на одного резидента больше, и вскоре здесь начнет свою работу производитель канатно-транспортных систем.

— Компания ведет работы по строительству своего производства на площадке особой экономической зоны Москвы в Печатниках, — сообщил

Владимир Ефимов. — Комплекс по изготовлению канатно-транспортных систем займет более четырех тысяч квадратных метров, общий объем инвестиций составит полтора миллиарда рублей. Полученный статус резидента столичной особой экономической зоны открывает для нового производства набор льгот и преференций, которые помогут в реализации проекта. На заводе внедрят новейшие технологии и оборудование. При производстве канатно-транспортных систем компания планирует использовать материалы и комплектующие от российских поставщиков, что положительно повлияет на развитие смежных производств в отрасли.

— Канатно-транспортные системы, созданные на новом предприятии, ориентированы на российский рынок, а также пойдут на экспорт. Наряду с производственной линией компания наладит работу по обучению персонала управлению, ремонту и обслуживанию канатно-транспортных систем, — отметил глава Департамента инвестиционной и промышленной политики Москвы Александр Прохоров. Среди предпочтений столичной особой экономической зоны то, что товары и оборудование, ввозимые на территорию ОЭЗ, освобождаются от уплаты таможенных пошлин.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Платформу ждет реконструкция

В пятницу столичные власти рассказали о реконструкции участка четвертого Московского центрального диаметра.

Утвержден проект развития территории у станций «Очаково» и «Аминьевская» Киевского направления. — Планируется реконструировать платформу «Очаково» и продлить существующий переход через железнодорожные пути с выходами на платформу, — рассказала председатель Москомархитектуры Юлиана Княжевская. По ее словам, сейчас на прилегающих улицах пешеходам и велосипедистам передвигаться небезопасно. Зато после реконструкции там появятся комфортные пешеходные зоны, а еще будут обустроены велосипедные дорожки вблизи платформ «Очаково» и «Аминьевская».

— Кроме того, в районе жилого квартала на Большой Очаковской улице появится пешеходный переход через железнодорожные пути, — сообщила Княжевская. Также предусматривается реконструкция участка улицы Наташи Ковшовой, строительство участка от пересечения улицы Наташи Ковшовой и 1-го Очаковского переулка до Большой Очаковской и от проезда Стройкомбината до Аминьевского шоссе. Помимо этого, будут обустроены пешеходные переходы и городская навигация, а рядом со станцией «Аминьевская» появится многофункциональный комплекс с подземным паркингом. Обустроят и новые маршруты общественного транспорта для удобства пассажиров.

важно

Благоустройство территории около станции «Аминьевская» Большой кольцевой линии метро полностью завершат к моменту ее ввода в эксплуатацию. Возле нее приведут в порядок восемь детских площадок и создадут одну новую, отремонтируют три существующие и обустроят две новые спортивные площадки. На площадке для выгула собак заменят покрытие и оборудование.

Рядом со станцией «Аминьевская» четвертого Московского центрального диаметра пройдет Большое кольцо метро. У одноименной станции городской подземки уже ведется благоустройство. — Работы по улучшению пешеходной и транспортной доступности новой станции метро пройдут на Очаковском шоссе, Матвеевской улице, в Проектируемом проезде № 3631, — сообщили в Комплексе городского хозяйства Москвы. Специалисты заменят покрытие проезжей части и тротуаров, установят бордюрный камень. А в зоне благоустройства появятся 16 современных остановочных павильонов и пять навигационных стел, удобные парковки для автомобилистов, скамейки и урны. Для комфорта и безопасности пешеходов установят 588 новых опор освещения, а территорию озеленят.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Врач предложила расширить меню школьного питания, чтобы у детей был выбор

Накануне выходных главный врач поликлиники № 7 Елена Кац (на фото) встретилась с педагогами и родителями учеников школы № 1512. Корреспондент «ВМ» побывала на этой встрече.



Мероприятие началось с обсуждения качества школьного питания. Родителей учеников особенно беспокоит отсутствие разнообразия в школьном меню, а также то, что ассортимент продаваемых продуктов в школьной столовой в последнее время стал гораздо меньше. — Действительно, дети должны иметь выбор продуктов.

С психологической точки зрения их нельзя ограничивать одной позицией, так как это сразу вызывает у них протест. Именно по этой причине специалисты отказываются от представленной еды и либо остаются голодными, либо покупают жирную и вредную пищу, — отметила Елена Кац. Она рассказала также о необходимости поставить проблему школьного питания под родительский контроль и предложила создать специальный совет, который бы занимался этим вопросом. По словам главврача, родители должны иметь право допу-

стирывать еду и при необходимости сменить поставщика в том случае, если их не устроит качество продукции. В завершение мероприятия Елена Кац отметила, что школьное питание должно быть не просто сбалансированным, а корректироваться в зависимости от возраста учеников. — Очень часто дети проводят в школе целый день, поэтому необходимо обеспечить бесплатным горячим питанием всех, кто находится там более шести часов. Нам важно вырастить здоровых и гармоничных личностей, которые будут меньше уставать и правильно питаться, — заявила она.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
edit@vm.ru

важная тема



По данным стопкоронавирус.рф и mos.ru на 19:00 16 мая

Интраназальная вакцина от коронавируса, разработанная учеными Центра им. Гамалеи, выйдет на клинические исследования в конце 2021 — начале 2022 года, сообщил директор центра Александр Гинцбург. По его словам, преимущество такой формы вакцины в том, что побочных эффектов практически не будет.

Большинство пассажиров соблюдают меры безопасности

В столице продолжают проверять наличие масок и перчаток у пассажиров общественного транспорта. Накануне выходных сотрудники ГКУ «Организатор перевозок» провели очередную рейд в городских автобусах и метро. К ним присоединились корреспонденты «ВМ».



13 мая 9:13 Старший контролер Виктория Василенко беседует с нарушителем масочного режима в автобусе

По рекомендациям санитарных врачей уже больше года действует масочно-перчаточный режим во всем общественном транспорте.

— Пассажиры в большинстве своем соблюдают его. Летом в метро входили 83 процента пассажиров в масках и 36 процентов в перчатках. Сейчас этот показатель увеличился. Мы видим положительную динамику. Практически все заходят в масках и 73 процента в перчатках. Мы не снижаем активность проверок. Ежедневно проводим рейды на всем общественном транспорте, — отметил глава ведомства Владислав Султанов. На этот раз контролеры разделились на группы по маршрутам автобусов М17, Т34 и № 266. Помимо средств защиты, они проверяли и правильность оплаты проезда.

— К сожалению, есть люди, которые не соблюдают рекомендации. Таких пассажиров мы штрафует. За прошлый год этот показатель составил более 410 тысяч нарушений, — добавил Султанов. В первом же автобусе при проверке проездных документов у одного пассажира не оказалось при себе маски. — Нам необходимо доехать до той остановки, до которой пассажир оплатил проезд. Только тогда мы можем вый-

ти с ним на улицу и выписать штраф о несоблюдении рекомендации санитарных врачей, — пояснила контролер ГКУ «Организатор перевозок» Ирина Лисицкая. К слову, штраф за безбилетный проезд — одна тысяча рублей. А вот за отсутствие средств защиты пассажиру придется оплатить штраф в размере уже пяти тысяч рублей.

ЮЛИЯ ЗЫКИНА
edit@vm.ru

Перед продажей мясо проверяют на коронавирус

В научно-испытательном центре одного из крупнейших предприятий по переработке мяса начали проводить анализы продукции на коронавирус. Эксперты проводят более 30 тысяч исследований в месяц.

В здании, где располагается лаборатория, строгий пропускной режим. В святая святых этой лаборатории попасть очень сложно. Для этого нужно соблюсти ряд санитарных требований. Уже на подходе к помещениям, где работают эксперты, нужно надеть бахилы. Только после этого можно войти в первую дверь. Количество посетителей за один раз ограничено — пройти могут только четыре человека.

В предбаннике гости надевают специальные одноразовые халаты, а на ноги — вторую пару бахил. — Чтобы пройти во вторую дверь, надо убедиться, что закрыта первая. Иначе система не пропустит дальше, — говорит заведующий направлением молекуляр-

ной биологии центра Тимофей Ткачик. В полной экипировке проходят в зону, где до этого были только сотрудники мясокомбината — кандидаты и доктора наук. За стеклом сидят специалисты в белых халатах. На столах — множество пробирок с разноцветными жидкостями. Здесь сотрудники придерживаются строгих правил безопасности. Например, они могут передавать друг другу пробирки только через специальные окошки.

— Сейчас на международном рынке правила очень серьезные, продается только проверенный, безопасный товар. Ведь главное — это качество продукта. Чтобы соответствовать высоким требованиям, мы получили лицензию на проведение сертификации продукции на коронавирусную инфекцию. Справка, выданная нашими экспертами, действительна более чем в 130 странах, — добавляет Тимофей.

Эксперты работают на совесть. Они берут пробы каж-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ ШАПОВАЛОВ
ДИРЕКТОР НАУЧНО-ИСПЫТАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА МЯСОКОМБИНАТА, ДОКТОР БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

В научно-исследовательском центре работают более 30 молодых ученых. Многие из них — доктора и кандидаты наук, которые прошли обучение в соответствии с международными стандартами. Наш центр сегодня — единственный в российском агробизнесе инновационный лабораторный комплекс европейского уровня по исследованию и разработке продуктов питания.

дой поступившей партии мяса. Если обнаружится инфекция, то всю партию должны уничтожить. К счастью, пока такого не случилось. — Но ведь жизнь и здоровье потребителей дороже. Поэтому мы не жалеем времени на проверку, — заключил Ткачик.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obedkov@vm.ru



14 мая 13:16 Специалист Центра испытания качества кормов и продуктов животного происхождения НИЦ Анна Филинова взяла пробу мяса и проверяет ее на коронавирус

Чтобы быть услышанным, не нужны громкие слова

ПОМОЩЬ

В столице прошло торжественное открытие центра для глухих и слабослышащих детей, а также их родителей. Его миссия — развитие и интеграция людей с нарушениями слуха.

Здание на улице Ельнинской в этот день видно издалека — его украшают желтые шары, волонтеры в ярких футболках приветливо встречают гостей. В основном приходят мамы с детьми, большинство из них глухие или слабослышащие. В день торжественного открытия в каждом из помещений центра проходят открытые уроки с сурдопедагогами, психологами, дефектологами. Одна комната привлекает детей больше всего — в ней игрушки, яркие книги, мозаики, пластилин, все можно потрогать руками. Сурдопедагог Наталья Соловейчик включает на большом телевизоре анимационные картинки по сюжету сказки «Маша и медведь», и детей уже не оторвать от экрана. Так начинается занятие сказкотерапии.

С самого рождения детям читают сказки, что не зря. В этом жанре заключена народная мудрость, истина, доброта. Дети учатся различать хорошее и плохое, сопереживать героям, а еще так они пополняют свой словарный запас, что очень важно для глухих детей, которым труднее понимать речь, — говорит Наталья Соловейчик. — На занятиях мы будем смотреть картинки и соединять их



14 мая 12:29 Сурдопедагог из Москвы Наталья Соловейчик проводит занятие по сказкотерапии для детей, имеющих проблемы со слухом. Один из этапов урока — викторина. Ребятам нужно вспомнить имя сказочного персонажа, которого им показывают на экране

с предложениями, различать образы, персонажей. В следующей комнате проходит занятие с психологом Марией Гроссман. На столе перед ребятами разложены карточки с шуточными изображениями детей и их родителей, разных животных. Преподаватель просит своих подопечных выбрать картинку, на которой ребенок ведет себя плохо. Один из участников занятия, юный Артем Хорошилов предлагает педагогу карточку, где изображен мальчик верхом на собаке, и оказывается прав — здесь не порядок. — На уроках мы будем совмещать общение и образова-

тельную деятельность. Я буду смотреть, как дети взаимодействуют между собой, нет ли у них проблем с коммуникацией. Мы также будем вместе рисовать, играть в настольные игры, делать физические упражнения. В каждой группе маленькое количество человек, чтобы я могла уделить внимание каждому ребенку, — рассказала Мария Гроссман. — Мария — один из немногих психологов в России, которая ведет консультации на языке жестов. К ней часто обращаются родители глухих и слабослышащих детей со своими проблемами. Теперь они смо-

гут получить консультации в новом центре. — Чаще всего мам и пап волнует отсутствие взаимопонимания с детьми. Кажется, что ребенок непослушный и разносторонний. — В детских садах программа зачастую однообразна. Ребенку нужны дополнительные образовательные уроки, чтобы лучше изучить окружающий мир, — считает Ленушканова. — Кроме того, у глухих малышей часто возникают проблемы в общении с другими сверстниками. И здесь они преодолевают свои барьеры.

МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ m.martovskaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕКАТЕРИНА САВЧЕНКО ДИРЕКТОР ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ И ПОДДЕРЖКИ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ «Я ПОНИМАЮ»

Наша организация помогает глухим детям стать полноценными членами общества. На занятиях мы будем развивать творческую сторону малышей и оказывать помощь родителям — как общаться со своим ребенком, на каком типе жестового языка с ним лучше контактировать. Мы постараемся, чтобы все наши ученики в будущем поступили в вузы и смогли найти работу мечты.

Семьям погибших журналистов и силовиков вручили машины



15 мая 18:01 Вдова командира взвода бывшего 60-го отделения милиции Ленинского РУВД Николая Правдюка — Галина Правдюк около подаренного ей автомобиля

В столице завершился Международный турнир по дзюдо среди полиции и армии. В рамках мероприятия провели благотворительную акцию «Мы помним», в ходе которой десяти семьям героев, погибших при исполнении служебного долга, подарили автомобили.

Ключи от машин вручали на сцене спортивного комплекса «Баскет Холл». В зале присутствовали матери, отцы, вдовы силовиков и журналистов, погибших при исполнении служебного долга. Несмотря на то, что на первый взгляд это радостное событие, многие принимали подарок со слезами на глазах. Одна из таких людей — вдова командира взвода бывшего 60-го отделения милиции Ленинского РУВД Николая Правдюка — Галина Правдюк. — Мой муж погиб ночью 12 сентября 1991 года. Во время патрулирования около дома № 8 по Гоголевскому бульвару он заметил пьяного мужчину, у которого было с собой самодельное оружие, — вспоминает Галина. — Коля полу-

чил два огнестрельных ранения — в грудь и живот. Пули застряли внутри, повредили органы. Он умер во время операции. Галина Николаевна признается, что после смерти мужа так и не встретила свою судьбу. — Помню, он готовил очень вкусные шкварки по-украински с гречкой. Мог и постирать, и погладить, и шить что-то. Николай на мотоцикле катался, на гитаре играл, очень любил технику. Однажды он своими руками даже сварил автомобильный кузов, — с гордостью рассказывает вдова.

После вручения ключей от машины в зале спортивного комплекса продолжился турнир по дзюдо среди полиции и армии. Его участниками стали 12 команд из России и стран СНГ. Все спортсмены — это действующие сотрудники различных силовых структур. — По правилам турнира участники должны быть старше 30 лет и последние четыре года не числиться в составе сборных команд по дзюдо, — сказал тренер сборной Министерства внутренних дел Рос-

сийской Федерации Руслан Гасымов. — Зарубежные и российские команды на предварительном этапе борются отдельно. А после этого лучшие их них соревнуются за призовые места. В этом году лучшей на турнире стала российская сборная — команда Министерства внутренних дел Российской Федерации.

ОКСАНА СЕДЫХ o.sedykh@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПАВЕЛ БАЛЬСКИЙ ПРЕЗИДЕНТ НАЦИОНАЛЬНОГО СОЮЗА ВЕТЕРАНОВ ДЗЮДО

Мы оказываем помощь семьям сотрудников, погибших при исполнении служебного долга, с 2007 года. В прошлом году программа распространялась и на родственников журналистов, погибших в горячих точках. В сентябре 2020 года мы вручили два автомобиля в этой номинации, сейчас — один. Всего Национальный союз ветеранов дзюдо оказал поддержку в виде машин, квартир и денежных средств более 500 семьям.

Проекты разработали с учетом запросов ученых

Вчера завершился двухдневный окружной IT-хакатон на площадке «Точка кипения» в Обнинске. Студенты и школьники боролись за право стать финалистами международного конкурса.

В состязании участвовали команды из Москвы, Обнинска, Новомосковска и Малоярославца. Сначала молодые люди послушали лекции экспертов в области IT-технологий, а после — презентовали членам жюри собственные проекты, идеи и прототипы технических устройств. Лучшие команды получили возможность представить свой проект в финале международного конкурса. Там они побьются за солидный призовой фонд — полтора миллиона рублей. Остальным участникам хакатона подарили современные функциональные гаджеты.

— В этом году региональный этап IT-хакатона прошел в рамках проекта Social Idea, который запустили представители компании сотовой связи. Участие в таком конкурсе — отличная возможность для молодых разработчиков проявить себя. Кстати, некоторые проекты, которые ребята презентовали, появились из реальных запросов от Российской академии наук, — рассказала менеджер проекта Агентства инновационного развития Алина Послова. Она добавила, что проведение подобных состязаний крайне важно. Таким образом студенты и школьники могут работать на реальных научных и бизнес-кейсах. Это дает им возможность понять актуальные тренды отрасли и социализироваться, на какое направление стоит обратить внимание в будущем.

ЛАДА ВАВИЛОВА lvavilova@vm.ru

Военная прокуратура проведет прямую линию

Московская городская военная прокуратура 18 мая проведет прямую линию по вопросам антикоррупционного просвещения населения.

Для того чтобы сообщить о нарушении закона или проконсультироваться по подобным вопросам, можно будет позвонить по телефону (495) 693-56-21. Сотрудники военной прокуратуры зафиксируют обращения и ответят на вопросы граждан. — Прямая линия будет действовать с 9:00 до 17:00. В рамках мероприятия специалисты расскажут гражданам о коррупции и борьбе с ней, а также ответят на все интересующие вопросы, которые будут в рамках компетенции органов военной прокуратуры, — прокомментировали в пресс-службе столичной прокуратуры.

Напомним, что ранее в Генеральной прокуратуре России

оценили масштабы коррупции в России в 2021 году. Эксперты отметили увеличение случаев нарушений. По данным ведомства, на факты взятничества приходится около половины выявленных преступлений — 3,5 тысячи. Число таких преступлений выросло на 21,1 процента по сравнению с показателями января-февраля 2020 года. Кроме того, по информации представителей Генеральной прокуратуры России, в январе-феврале 2021 года количество преступлений, связанных с коррупцией, увеличилось на 11,8 процента — с 6,3 до 7,1 тысячи. В ведомстве уточнили, что в каждом третьем случае размер взятки не превышал десяти тысяч рублей. Согласно статистике, чаще всего мелкие взятки давали в Башкирии, Москве и Краснодарском крае.

ВЕРОНИКА УШАКОВА v.ushakova@vm.ru

Юные пловцы показали свое мастерство и волю к победе

Накануне выходных юные спортсмены Южного округа Москвы приняли участие в командных состязаниях по плаванию, организованных членом Общественной палаты России Евгением Нифантьевым. Они прошли в бассейне Физкультурно-оздоровительного комплекса «Братеево».

В комбинированную эстафету вошли различные конкурсы. Среди них, например, конкурс «Плот», в котором юные спортсмены должны были всей командой оперативно соорудить плот и проплыть заданную дистанцию. А в конкурсе капитанов представителям команд предстояло собрать со дна бассейна кольца и палки.

— Вы — гордость нашей страны. Хочу сказать огромное спасибо вам за то, что занимаетесь спортом, развиваетесь, проявляете волю к победе, — обратился к участникам турнира Евгений Нифантьев. — Отдельное спасибо родителям за то, что уделяете внимание

развитию ваших детей, и тренерам, делающим их еще сильнее. А я как член Общественной палаты России хочу сказать, насколько важно плавание для каждого человека. Буду добиваться того, чтобы развивалась программа, по которой в Москве будет построено еще 100 бассейнов, чтобы наши дети смогли тренироваться еще чаще.

Участники соревнований это предложение Евгения Нифантьева поддержали. Родители и тренеры отметили, что в каждом районе города должен появиться свой бассейн, что позволит заниматься спортом в шаговой доступности от дома.

— Мы с сыном тратим почти час времени на дорогу в одну сторону. А еще, считайте, время на обратный путь, и сама тренировка почти час длится. Будь бассейн рядом с домом, нам было бы удобнее и проще, — отметила мама юного пловца Светлана Старостина.

АННА СОЛОВЬЕВА edit@vm.ru

День рождения поэта отметили масштабным фестивалем

В Доме творчества «Перedelкино» прошел фестиваль «Вознесенский FEST». Для зрителей организовали лекции о литературе, музыкальную программу, а гвоздем мероприятия стали публичные чтения известных стихотворений.

Фестиваль приурочили к 88-летию со дня рождения поэта Андрея Вознесенского. — Мы хотим отметить эту дату праздником искусств, где литераторы и художники, актеры и музыканты представят произведения, которые наследовали традиции поэта-шестидесятника. В этом и состоит одна из миссий нашего центра — сделать имя Андрея Вознесенского отправной точкой, из которой наши современники смогут начать собственный творческий путь, — рассказала директор Центра Вознесенского Ольга Варцва.

В рамках фестиваля современные художники Катя Бочавар и Олег Макаров создали необычные арт-объекты — лоскуты шелка, похожие на горящее пламя. Около арт-объектов, установленных на территории Перedelкино, звучали аудиозаписи стихотворений поэта.

В начале дня прошли лекции о творчестве шестидесятников. Писатель Дмитрий Петров поговорил с публикой о биографиях Беллы Ахмадулиной, Роберта Рождественского, Евгения Евтушенко и других авторов. Далее состоялся чемпионат по чтению вслух «Открой рот». Его участники без подготовки декламировали литературные тексты, а члены жюри оценивали их артистизм и технику речи. В конце дня прошел концерт латвийского композитора Владислава Наставшева.

МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ m.martovskaya@vm.ru

Прихожане ждали возвращения святыни десять лет

СИМВОЛ ВЕРЫ

В храм Иерусалимской иконы Божией Матери за Покровской Заставой вернулась Иерусалимская икона Божией Матери. До этого святыня более 80 лет находилась в храме апостолов Петра и Павла в Лефортове.

Перед тем как перевезти икону, в храм апостолов Петра и Павла в Лефортове состоялась литургия. Ее служил управляющий Восточным викариатством владыка Матфей. После торжественного молебна святыню перевезли на прежнее место — в храм Иерусалимской иконы Божией Матери за Покровской Заставой. Икону переправляли на машине. А на месте ее встретили прихожане и представители духовенства. Там богослужение возглавил управляющий делами Московской патриархии, наместник Новоспасского ставропигиального мужского монастыря митрополит Воскресенский Дионисий.

история

История почитания иконы Иерусалимской Божией Матери в столице начинается в конце XVI века. Этот образ ежегодно приносили из измайловского храма Рождества Христова для поклонения на окраину Москвы: в Дубровку, Нагатино, Дьяково. В 1866 году в этих деревнях бушевала эпидемия холеры. Однако после крестного хода с Иерусалимской иконой она отступила.

— Действительно, мы очень давно ждали возвращения этой иконы в родные стены, хотели видеть ее в нашем храме. Но этого почему-то не случилось. Мы обращались с просьбами в разные инстанции в течение десяти лет. Дело не трогалось с места. Но на все воля Божья. Наверное, раньше мы сами не были к этому готовы, — сказала настоятельница храма Иерусалимской иконы Божией Матери игуменья Екатерина (Чайникова).

О том, что икона находится в лефортовском храме, игуменья Екатерина сказала прихожанки, которые молятся там уже несколько десятков лет. — Очень жаль, что некоторые не дожили до этого торжественного момента. Но для всех нас это особый день. Мы чувствуем безмерную радость и благодарность Господу, — отметила настоятельница храма.

Игуменья Екатерина добавила, что икона будет помогать прихожанам храма и духовенству во всех делах, в том числе и в реставрации. Напомним, что в феврале 1935 года Иерусалимский храм был разграблен и закрыт. Однако Иерусалимский образ Божией Матери удалось спасти и передать на временное хранение в церковь Петра и Павла в Лефортове. Таким образом икону удалось сохранить в первоначанном виде вплоть до наших дней.

ЮЛИЯ ПАНОВА j.panova@vm.ru



15 мая 9:57 Благочинный Покровского округа протоиерей Олег (Егоров) (слева) и благочинный Богоявленского округа протоиерей Сергей (Точеный) устанавливают икону на новом месте

Сумма выдачи автомобильных кредитов в марте выросла на 27 процентов, дойдя до исторического максимума в 77,9 миллиарда рублей. Об этом сообщили в одном из бюро кредитных историй. Сегодня корреспонденты «ВМ» разбираются, почему закредитованность россиян бьет рекорды, какие туристические услуги пользуются спросом, а также помогают москвичам найти ответы на волнующие их вопросы.



1,1

миллиона рублей составил средний размер автомобильных кредитов, выданных россиянам в марте 2021 года. Это на 23,6 процента больше, чем в 2020 году.

2,5

во столько раз выросла стоимость жестких дисков и накопителей в России за апрель. Эксперты связывают рост с появлением новой криптовалюты.

400

тысяч рублей — столько получит соискатель на самой высокооплачиваемой вакансии Москвы в мае — директора электронной коммерции в текстильной компании.

41

процент россиян высказались против полной отмены наличных денег. Треть граждан будет абсолютно недовольна в случае, если останутся только безналичные платежи.

тенденции

Свадебное путешествие под стук колес

НОВИНКИ

В перспективе у РЖД — созданы SPA-вагонов, об этом сообщил заместитель гендиректора компании Дмитрий Пегов. Какие еще услуги появились для туристов, выяснила «ВМ».

Идея создания SPA-вагонов пока только прорабатывается, об этом рассказал заместитель генерального директора РЖД Дмитрий Пегов. — Есть особенности — в плане энергоснабжения, отопления, кондиционирования, предоставления мощности для работы того или иного оборудования. Я думаю, что, конечно же, к этому Дню железнодорожника мы не успеем, но постараемся проект все-таки реализовать, — сказал Дмитрий Пегов.

SPA-вагон предусматривается для в туристических поездах РЖД. — Круизных поездов стало больше в этом году, потому что вырос спрос на внутренний туризм, появляются новые маршруты, и такая тенденция будет и дальше — рассказал вице-президент Ассоциации туроператоров России Дмитрий Горин.

Железнодорожный круиз — не просто поездка из одного города в другой. Туристический состав — настоящий отель на колесах. И в отличие от обычного номера в гостинице вид из окна меняется со скоростью до 90 километров в час. И каждое утро начинается в новом городе. В этом сезоне стоимость самых дешевых билетов на круизных поездах начинается от 20 тысяч рублей. Это короткие туры в ближайши

е от Москвы города. Зимой, например, были популярны направления в Великий Устюг. Есть и варианты более длительных поездов, например, рейс Москва — Владивосток,



14 февраля 2020 года. Помощница машиниста Елена Лысенко и машинист Алексей Салтыков зарегистрировали брак в вагоне поезда «Иволга». Свадьбы на железной дороге — один из трендов туристического сезона

продолжительностью 14 дней, а обратно — самолетом. Такой отдых обойдется в сумму от 700 тысяч рублей. В стоимость включаются питание и экскурсии по городам, в которых останавливается поезд. Наряду с круизными составами пользуются спросом и свадебные, подчеркнули в Ассоциации туроператоров России Дмитрий Горин.

В южных регионах популярен винный туризм: экскурсии по винодельням и дегустация

Провести церемонию бракосочетания можно прямо в подвижном составе. Удобнее всего сыграть свадьбу в поезде Москва — Санкт-Петербург будет стоить от одного миллиона рублей.

А тех, кто предпочитает добраться до другого города не несколько суток, а за несколько часов, интересуют новые чартерные авиарейсы: путешествия на Байкал, в Республику Алтай, Алтайский край, Хакасию, Калининград, Карелию. — Чартерные рейсы привлекают туристов тем, что они доступнее. Например, на Байкал зимой можно было слетать, потратив 22 тысячи рублей. В стоимость включено и проживание. На майские праздники и лето цены выросли незначительно, сейчас такие путевки — от 35 тысяч рублей, — рассказал вице-президент Ассоциации туроператоров России Дмитрий Горин.

Увеличилось и количество гастро-туров: популярностью пользуется юг России, в частности Краснодарский край. Во время таких путешествий туристы могут познакомиться не только с местной кухней, но и с достопримечательностями: посетить музеи, театры. В южных регионах популярны и винный туризм: экскурсии по винодельням, знакомство с напитками и дегустация. В целом внутренний туризм после пандемии приходит в норму, отмечают туроператоры. — В мае стартовал новый туристический сезон. Он принципиально отличается от прошлого года: тогда 1 мая никто не думал даже о путешествии. Теперь же люди наконец свободно могут путешествовать по России, к тому же открыта часть зарубежных направлений, пусть не так много, но это все равно дает возможность с большей определенностью планировать туры, — рассказал Дмитрий Горин.

Эксперты отмечают, что открытие новых зарубежных направлений не снижает спрос на внутренний туризм. **ВЕРОНИКА УШАКОВА** v.ushakova@vm.ru

туристы могут познакомиться не только с местной кухней, но и с достопримечательностями: посетить музеи, театры. В южных регионах популярны и винный туризм: экскурсии по винодельням, знакомство с напитками и дегустация. В целом внутренний туризм после пандемии приходит в норму, отмечают туроператоры. — В мае стартовал новый туристический сезон. Он принципиально отличается от прошлого года: тогда 1 мая никто не думал даже о путешествии. Теперь же люди наконец свободно могут путешествовать по России, к тому же открыта часть зарубежных направлений, пусть не так много, но это все равно дает возможность с большей определенностью планировать туры, — рассказал Дмитрий Горин.

Эксперты отмечают, что открытие новых зарубежных направлений не снижает спрос на внутренний туризм. **ВЕРОНИКА УШАКОВА** v.ushakova@vm.ru

Эксперты отмечают, что открытие новых зарубежных направлений не снижает спрос на внутренний туризм. **ВЕРОНИКА УШАКОВА** v.ushakova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЮРИЙ БАРЫШНИК вице-президент Российского союза туриндустрии. Основное направление сейчас — внутренний туризм. Надежды на восстановление выездного не оправдались: риски коронавируса слишком высоки. Как и в прошлом году, 90 процентов путешествуют внутри страны. Из них 70 процентов предпочитают Черноморское побережье и юг России в целом. По внутреннему туризму мы выходим на уровень 2019 года. А значит, восстанавливаемся после пандемии. Востребована программа туристического нешбэка. За этот месяц освоили 2 миллиарда рублей. И следующие 4,7 миллиарда осваивают до 30 июня. Это самый эффективный механизм поддержки потребителей, сработавший для разгона сезона. По программе нешбэка предоставляется скидка и детям — 50 процентов на путевки в летние оздоровительные лагеря.

ОКСАНА СЕДЬХ o.sedykh@vm.ru

прогнозы

Шаг навстречу цифровизации услуг

Согласно заявлению Минцифры, с июня появится возможность заключать договоры на оказание услуг сотовой связи онлайн. Сделка планируется проводить через портал госуслуг.

Внедрение возможности дистанционного заключения договоров на оказание услуг сотовой связи — большой шаг на пути к цифровизации услуг в целом. Подписание гражданских сделок через портал госуслуг означает деанонимизацию данных процессов. Благодаря этому правоохранительные органы смогут более эффективно бороться с рядом преступлений, в том числе совершаемых в сети. — Инициатива министерства в этом случае направлена на сокращение рынка продаж «серых» сим-карт и устранение числа анонимных номеров. С их помощью обычно совершают преступные действия, и, что самое обидное, мошенники часто остаются безнаказанными, — считает директор «Лиги безопасного интернета» Екатерина Мизулина.

Однако у цифровизации услуг есть и обратная сторона. Многие пользователи онлайн-сервисов обеспокоены возможностью утечки данных третьим лицам. — В последние годы увеличилось количество попыток обмана с помощью поддельных сайтов. А портал госуслуг, кстати, часто копируют. Чтобы люди не боялись пользоваться подобными сервисами, государству нужно ужесточить наказание за махинации, совершаемые в этой сфере.

ОКСАНА СЕДЬХ o.sedykh@vm.ru

коротко

Первый блокчейн-оператор Ассоциация ДинТех зарегистрировала в России первого блокчейн-оператора. Учредителями стали Московская биржа и ряд отечественных банков. Платформа поможет финансовым организациям учитывать электронные закладные и проводить сделки по выдаче цифровых банковских гарантий.

Крупно не вывезут Правительство Российской Федерации внесло гречиху в список важных для внутреннего рынка продуктов и временно запретило ее вывоз из страны. Мера будет действовать с 5 июня по 31 августа 2021 года. Под запрет также попали крупя грубого помола из гречихи и гречневое зерно. Подобное решение было принято, чтобы обеспечить необходимый для внутреннего рынка объем гречки и не допустить значительных колебаний цен.

Клиентов поделят Национальное фитнес-общество России предложило участникам рынка подписать декларацию о приеме к себе клиентов разорившихся сетей. За прошлый год участились случаи, когда компании объявляли себя банкротами под предлогом пандемии, не выполняя обязательств перед клиентами. Планируется, что соглашение поможет игрокам рынка сохранить имидж отрасли в кризисное для нее время.

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ Сегодня мы представляем новую рубрику «О чем говорят?» В ней компетентные эксперты будут отвечать на самые актуальные вопросы, которые волнуют наших читателей. Если у вас есть вопросы, пишите на почту edit@vm.ru с пометкой «О чем говорят».

Цены на бензин и будущая пенсия

Верховный суд утвердил список причин, по которым можно не платить алименты. Смогут ли этим злоупотреблять отцы, не желающие переводить деньги на содержание детей?

АННА ФРОЛОВА юрист по семейным делам

У нас действительно есть механизмы, позволяющие оспорить сумму алиментов, назначенную судом. Если на нерадивого отца действительно называли несправедливым финансовый груз, то можно попытаться добиться скидки. Но новое постановление Верховного суда теперь детально прописывает, как наказать тех, кто уклоняется от уплаты алиментов. Очень важно, что там прописали пункт, что несогласие с суммой не является причиной для невыплат. Это очень хороший прогноз на будущее. И люди могут не переживать, что в будущем будет всплеск поддельных документов, подтверждающих нетрудоспособность или тяжелую болезнь тех, кто должен выплачивать деньги. В любом случае эти алименты не «сгорают», не «обнуляются», кто бы что ни говорил. Они будут предъявлены человеку, и рано или поздно ему придется рассчитаться по долгам. Иначе его привлекут к уголовной ответственности.



о чем говорят

телям сложно конкурировать с нелегальной пивной продукцией. Как правило, такие напитки продаются в таре 1,5 литра, имеют цену ниже 100 рублей и большую крепость. Определенная часть населения видит в этом плюсы и покупает их. Но качественное пиво не может стоить дешево. Поэтому нужно установить минимальную розничную цену не ниже 45 рубля за литр. То же самое с вином. На полках магазинов можно увидеть полуторалитровые тары «вина». Но это лишь смесь спирта, ароматизаторов и красителей. Крепленые вина не могут стоить дешевле 120 рублей за литр в розницу. Поэтому инициатива Министерства финансов защитит потребителей от некачественной продукции и устранила недобросовестную конкуренцию на рынке.

Как самозанятые накопят на пенсию? Будет ли мне засчитан трудовой стаж?

ЮЛИЯ ЛЕВИНА эксперт в области рынка труда

Чтобы получать выплаты, самозанятым необходимо самостоятельно подать заявление в систему добровольного пенсионного страхования и каждый год перечислять туда часть своего дохода. Ваш трудовой стаж будет отсчитываться от даты подачи заявления. Сумма добровольного взноса в Пенсионный фонд России за год стажа для самозанятого сейчас равняется 32 448 рублям. Кроме того, вы можете устроиться на работу, например, с частичной занятостью или удаленным режимом — закон не запрещает совмещать обычную трудовую деятельность и самозанятость. Если вас берут на работу официально, по трудовому договору, то вы становитесь участником программы обязательного пенсионного страхования. А если ваш сегодняшний доход позволяет, то я бы рекомендовала при каждом удобном случае инвестировать деньги в недвижимость, чтобы обеспечить себе достойное будущее.

В России изменились правила регулирования топливного рынка. Поможет ли это сдержать резкий рост цен на бензин?

СЕРГЕЙ ПИКИН директор фонда энергетического развития

С начала года экспортные цены на бензин и дизельное топливо выше внутренних, поэтому государство компенсирует производителям часть этой разницы. Но она все растет и растет. А потому стоимость цен на топливо увеличивается быстрее уровня инфляции. С 1 мая объемы государственных выплат нефтяным компаниям будут увеличены. Эта мера должна сдержать рост цен на бензин и дизельное топливо. Если это произойдет, то будет больше шансов, что стоимость нефтепродуктов не перерастет уровень инфляции.

ФАС одобрила строительство вышек стандарта 5G. Как это изменит качество связи?

ЕВГЕНИЙ ХОРОВ заведующий лабораторией телекоммуникационных систем Московского института электроники и математики имени Тихонова ВШЭ

Развивать и строить 5G-инфраструктуру очень дорого и трудоёмко, потому что эта технология подразумевает виртуализацию и конвергенцию — когда одну и ту же систему могут использовать разные операторы. Также для 5G важно, чтобы были выделены частоты определенного диапазона, которые приняты во всем мире. В России таких частот нет. Это сильно тормозит процесс развития новейшей мобильной связи в стране. Поэтому на реализацию заявленного проекта потребуются долгое время. Но когда вышки будут построены, услуги мобильных операторов станут дешевле, а связь — качественнее и быстрее.

Минфин планирует установить минимальные розничные цены на алкоголь. Поможет ли это победить подпольную продукцию и как это отразится на покупателях?

ПАВЕЛ ШАПКИН руководитель центра разработки национальной алкогольной политики

Сейчас фиксированные розничные цены установлены только на коньяк, шампанское, ликеры. В этом списке нет вина и пива, хотя пиво составляет 80 процентов всей продаваемой продукции. И на этот напиток в первую очередь нужно вводить фиксированный розничный тариф. Российский производитель

Граждане наращивают долги перед банками

В марте 2021 года общий объем выданных россиянам кредитов составил 340,6 миллиарда рублей. Это на 41 процент больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Такие данные привели в бюро кредитных историй «Эквифакс». О причинах и последствиях рекордных показателей рассказали экономисты.

Средняя сумма потребительского кредита в этом году достигла максимального значения за всю историю наблюдений — 308 тысяч рублей. Это на 23 процента выше, чем в прошлом году, говорится в исследовании. Основная причина таких высоких показателей — падение уровня доходов населения, считает доцент департамента мировых финансов Финансового университета при правительстве РФ Лазарь Бадалов. — По данным Росстата, с 2014 года доходы россиян снизились более чем на 10 процентов. Люди стремятся заместить выпадающие финансы займами в банках. Другая причина

рекордной закредитованности граждан — существенное снижение процентных ставок по всем видам займов, — отметил экономист. — Центрбанк регулярно просит финансовые организации ограничивать выдачу некоторых займов, уменьшать сроки выплаты долга. Потому что люди станут слишком закредитованными, и все это приведет к дефолту. Экономист считает, что в этой ситуации поможет только рост доходов населения. — Президент России Владимир Путин поручил правительству добиться опережающего роста доходов населения. Власти обещают, что в этом плане 2021 год станет переломным. Прогнозировать что-либо пока сложно. Но если финансовое положение граждан улучшится, то и потребность в займах отпадет, — добавил Бадалов. Специально отметил, что нужно несколько лет стабильного роста доходов, чтобы пережить длительный кризис. Доля просроченных долгов по потребкредитам за последние полгода тоже выросла на

25 процентов. Об этом говорят данные национального бюро кредитных историй (НБКИ). — Заемщикам нужно внимательно следить за долговой нагрузкой, особенно при обращении за новым кредитом. Так, если сумма всех ежемесячных платежей составляет более 40 процентов от месячных доходов, необходимо задуматься о целесообразности нового кредита. Велика вероятность, что он ляжет непосильным бременем на вас, — отметил гендиректор НБКИ Александр Викулин. В 2021 году в России увеличилось и количество банкротств. Число граждан, имеющих такой статус в первом квартале 2021 года, составило 40 569 человек против 22 356 человек за аналогичный период прошлого года. Об этом говорится в исследовании реестра «Федресурс». Наибольшее число банкротств зафиксировано в Москве — 2224 случая. Председатель Комитета по защите в судебных спорах «Опоры России» Андрей Крупский отметил, что банкротство — единственный шанс законно

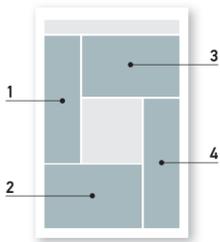
избавиться от долгов, если финансовая ситуация не позволяет вам выплатить займ. Но есть и неприятные последствия этой процедуры. — В течение трех лет после объявления себя банкротом человек не сможет занимать руководящие должности. Взять кредит в будущем тоже будет сложнее, — отметил Крупский. Экономист добавил, что обращаться за кредитом стоит только в банки, минуя организации, выдающие «быстрые» займы. Так будет проще урегулировать любую кредитную проблему. — Правительство на законодательном уровне определило регламент деятельности коллекторов. Люди, которые занимают должности коллекторов, не имеют права беспокоить их родственников, звонить ночью, угрожать, — рассказал Крупский. А вот микрофинансовые организации часто обращаются к услугам «серых» коллекторов, которые могут доставить много проблем должникам.

МАРГАРИТА МАРТОВСКАЯ m.martovskaya@vm.ru

Причины финансовых трудностей, %



По данным tadviser.ru



- 1 ГЛОБАЛЬНОЙ «ЗАВАРУШКИ» НА БЛИЖНЕМ ВОСТОКЕ ЖДАТЬ НЕ СТОИТ — СИЛЫ СЛИШКОМ НЕРАВНЫ
- 2 НЕЖЕЛАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ДЕНЬГАХ СМЕНИЛОСЬ ИЗБЫТОЧНЫМ НАЗИДАНИЕМ
- 3 БОЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ ВЫХОДЯТ НА НОВЫЙ ВИТОК
- 4 ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ВОЗМУЩЕНИЕ ИНОГДА МОЖЕТ ДОКАТИТЬСЯ ДО САМЫХ ГЛУБИН АБСУРДА

Инсайдер — человек, который знает больше, чем все остальные. Политический обозреватель «ВМ» Георгий Бовт не просто знает, но и рассказывает.



инсайдер

ГЕОРГИЙ БОВТ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Продавцы кризисов

Армия Израиля начала воздушную и наземную операцию в районе сектора Газа. Она стала ответом на ракетные обстрелы со стороны этой автономии, населенной палестинцами. Грозит ли Ближнему Востоку новая война? Ракетные обстрелы начались силами ХАМАС, а также группировки «Исламский джихад» (запрещена в РФ) и стали самыми массовыми с 2014 года. Вооруженный конфликт начался после того, как власти Израиля объявили о планах выселить несколько палестинских семей из Восточного Иерусалима (по закону о реституции, до 1948 года эти дома принадлежали евреям). Другой причиной протестов стало решение властей Израиля не допустить мусульман на Храмовую гору во время шествия в День Иерусалима.

В российских СМИ доводилось видеть мнение, что, дескать, нынешняя эскалация на руку премьеру Нетаньяху, которому не удалось добиться уверенной победы на недавних парламентских выборах. Однако у нынешнего обострения есть куда более солидные корни в палестинском обществе.

В Палестинской автономии (ПА) 22 мая предстоят парламентские выборы, а в июле — президентские. На этом фоне позиции радикальных исламистов ослабевают. ХАМАС сильно сдал позиции среди палестинцев. Его поддерживают лишь около 30 процентов (ранее он был первой силой в секторе Газа). У более умеренной организации ФАТХ — 43 процента. При этом массовые ожидания связывают с гипотетической победой ХАМАС лишь перспективы дальнейшего ухудшения экономической ситуации. В то же время ФАТХ прочно ассоциируется с коррупцией, в которой просто погрязла автономия. В связи с чем нынешний президент ПА и лидер ФАТХ 85-летний Махмуд Аббас имеет все шансы с треском проиграть президентские выборы в июле. Наилучшие шансы у другого лидера ФАТХ Марвана Баргути. С ним есть только одна проблема: с 2002 года он сидит в израильской тюрьме, поскольку приговорен к 40 годам сразу за несколько убийств. В этой ситуации Аббас может под предлогом чрезвычайной ситуации попробовать отложить или даже вовсе отменить выборы. Так или иначе, но в ПА слишком многие политические силы заинтересованы в том, чтобы «продавать кризисы». ФАТХ заинтересована разворовать иностранную помощь, спекулируя на «страданиях палестинского народа». ХАМАС заинтересован в жертвах среди мирного населения и разжигании ненависти к евреям. Именно поэтому все свои военные объекты эта организация размещает в густонаселенных жилых кварталах, используя жителей в роли «живого щита». Чем больше убьют «сионисты» палестинских детей — тем лучше для радикалов.

Мировое сообщество, как всегда, будет призывать враждующие стороны к миру. Но эти призывы останутся без последствий. То же как всегда. В то же время ожидать широкомасштабной войны на Ближнем Востоке не стоит. Во-первых, силы ПА и Израиля слишком неравны и операция Иерусалима по наведению порядка в секторе Газа через какое-то время даст результат. Во-вторых, основные спонсоры палестинцев из числа монархий Персидского залива, Египта и Иордании сейчас не заинтересованы в новом обострении с Израилем. В-третьих, поддерживающий ХАМАС Иран сейчас озабочен проблемой снятия американских санкций. Наконец, в-четвертых, по мере разрешения ситуации с выборами в ПА заинтересованность разных тамошних игроков в том, чтобы «продавать войну и кризисы», снизится, а заинтересованность в снятии блокады со стороны Израиля и возобновлении экономической помощи — возрастет.

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

Современная война — это не обязательно ракетные удары. Можно легким движением клавиш одновременно отключить у страны-противника все критически важные центры инфраструктуры серий кибератак. Боевые импульсы останавливают атомные и гидроэлектростанции, блокируют железнодорожные узлы и отключают светофоры на улицах. Встанут предприятия, замрут аэропорты, а в правительственных зданиях достанут из запасников телефоны с крутящимися дисками и начнут, как век назад, кричать в трубку: «Алло, барышня, дайте Смольный (или Конгресс, не суть важно)». Да, еще и мобильники превратятся в средство для колки орехов. Если, конечно, через три дня полной дезорганизации в магазинах орехи и вообще хоть что-нибудь съедобное останется: рухнет вся логистика, кроме защищенной военной. Но начинку ядерных боеголовок на хлеб не намажешь. Боеголовки даже на врага не пошлешь в последний и решительный бой. Кто враг? Где он? Откуда наши сети (компьютерные) притащили мертвеца — зловредный вирус?

Американцам хорошо. У них вот остановился нефтепровод Colonial Pipeline, и они сразу указали на Россию. Работу сети топливного «пепелаца» нарушил вирус, требующий выкуп. Вообще-то, до недавнего времени целью 98 процентов киберпреступников было извлечение финансовой выгоды. Но креативный класс США, те, кто всегда за все хорошее против всего плохого, несколько лет назад выдумал кейс об «избранном русском» с помощью кибермахиной Дональда Трампа. Дальше понеслось по накатанному. Из наиболее шумевших историй — недавний фейк о кибератаке через программное обеспечение специализирующейся на компьютерной безопасности фирмы SolarWinds. Якобы в 2020 году «русским хакерам» удалось внедрить очень опасный вирус в обновление

У России, как мы помним, есть два союзника — армия и флот. О них рассказывает наш военный обозреватель и ведущий персональной рубрики «Политруку» Александр Хохлов.



политрук

АЛЕКСАНДР ХОХЛОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Необъявленная кибервойна

Огюн. Его загрузили и использовали затем Госдеп США, министерства обороны, финансов, внутренней безопасности, торговли и более 400 крупнейших американских компаний. В комитете Сената США по разведке слушания по поводу «самой крупной и изощренной кибератаки» были короткими. Без лишних прово-

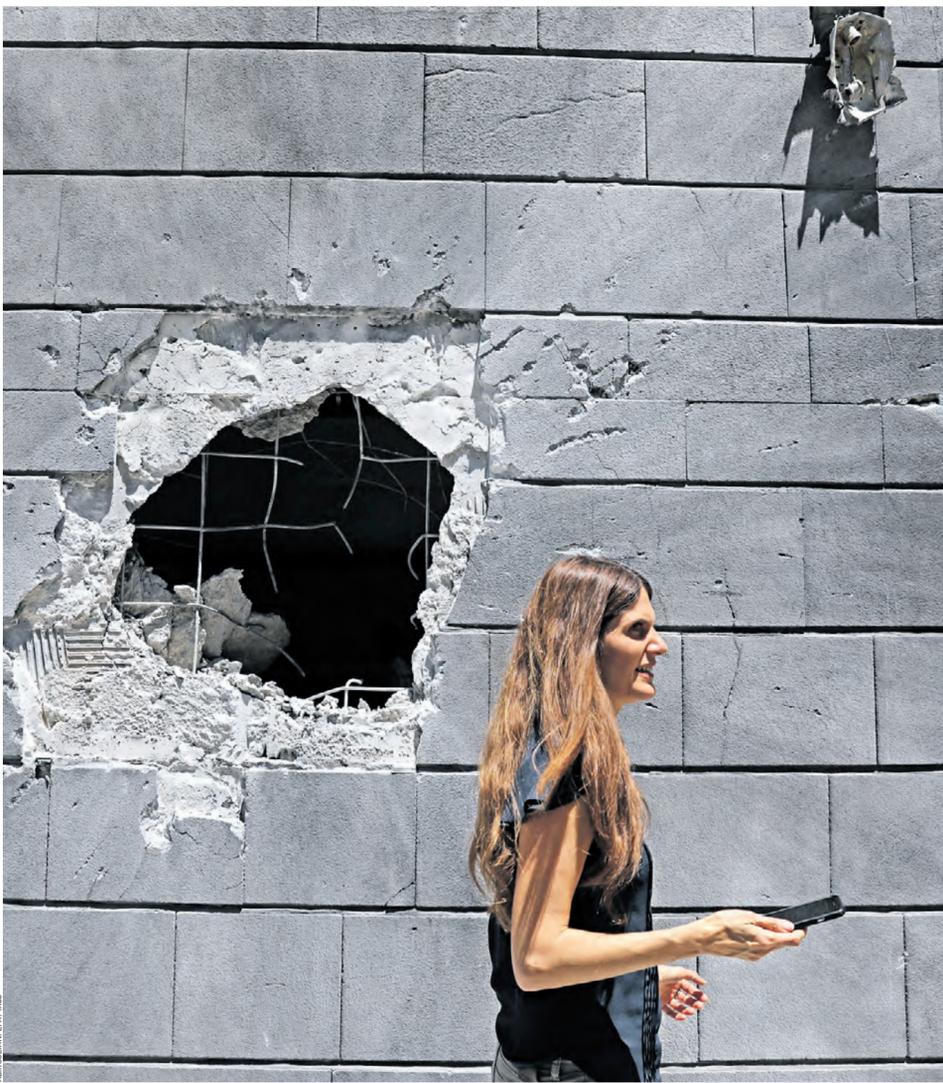
лочек сенаторы признали: «нападение соответствовало поведению русских».

США пообещали отомстить: было заявлено о проведении ответных кибератак на внутренние системы российских властей. Видимо, не блефовали. Большинство кибератак на Россию в 2020 году осуществлялось из адресного пространства США, Германии и Нидерландов. Об этом на днях сообщил заместитель министра иностранных дел Олег Сыромолотов, сославшись на данные отечественного Национального координационного центра по компьютерным инцидентам. Нападением подвергались объекты, связанные с разработками вакцин, госуправления, финансового сектора, военно-промышленного комплекса, науки, образования, здравоохранения и транспорта.

Да, вновь подтверждается истина, так хорошо усвоенная Владимиром Путиным в ленинградских дворах его детства: «Кто как обзывается, тот сам так называется». США и дружественные им страны фактически уже ведут с Россией необъявленную кибервойну, при этом обвиняя в своих грехах ее. О новом витке «боевых действий» в киберпространстве только что сообщил глава МИД Великобритании Доминик Рааб. «Необходимо защититься от авторитарных режимов, которые не соблюдают принципы для достижения своих злонмеренных целей», — сказал он. В списке «виновных» Россия, КНДР, Иран и Китай. Естественно, Лондон выступил за создание «широкой коалиции стран для разработки международных правил, которые пойдут во благо всем». Кроме нас, конечно.

Пресс-секретарь президента России Дмитрий Песков не раз заявлял, что Москва не причастна к хакерским атакам. По его словам, и очередные обвинения «являются абсолютно голословными и, скорее, являются продолжением слепой русофобии, к которой прибегают при любых инцидентах».

14 мая 2021 года. Последствия попадания палестинской ракеты в одно из зданий в городе Ашкелоне. Группировка ХАМАС нанесла массированный ракетный удар по Израилю. Армия обороны Израиля нанесла ответные удары. Ситуация накаляется — мировые авиакомпании уже отменяют рейсы в Тель-Авив.



AGENCE FRANCE PRES

Завгородом — это просто: заведующий по городу, автор, говорящий о проблемах обычных людей. Дарья Завгородняя, просим любить и жаловать.



завгородом

ДАРЬЯ ЗАВГОРОДНЯЯ
СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОРРЕСПОНДЕНТ

Аморальные лампочки

На минувшей неделе весна окончательно воцарилась в столице. Москвичи потянулись в ЦПКиО насладиться видами главного городского парка. И на клумбе напротив центрального входа вместо тюльпанов обнаружены... пластиковые лампочки. Мягко говоря, это всем не понравилось. В соцсетях стремительно вспыхнули очаги возмущения: тот редкий случай, когда люди едины во мнении и строчат комментарии, чтобы поупражняться в остроумии и пооблестать эрудицией. Припомнив пластиковые деревья и цветы в других местах, москвичи сравнили свой город с дешевой кафешкой, кладбищем и помойкой.

Вскоре дискуссия съехала из эстетической плоскости в этическую: «А ведь некоторым это нравится. Что с ними? Отсутствие вкуса, чести, морали, нравственности?» — вопрошали одни. Другие упирали на то, что цветы-лампочки оскорбляют вкус детей. Дети — наше все, а их травмируют фальшивыми клумбами, нанося непоправимый вред хрупкой психике. Третьи предположили, что пластмассовые украшения — это первый шаг в бесчеловечной программе по уничтожению всего живого в пределах МКАД. Погодите-погодите, скоро за людей возьмутся!

Когда читаешь подобные красочные обсуждения, очень любопытно наблюдать, до каких глубин абсурда может докатиться человеческое возмущение. Это настолько удивляет, что даже доставляет некоторое удовольствие, своеобразный микрокатарсис.

Но, например, была бы я любознательным интуристом, желающим впервые посетить Москву, — какое «объективное» впечатление я бы вынесла из разговоров сердитых горожан? Наверняка бы ужаснулась и передумала ехать в этот грязный и мрачный «город-могилу», где уничтожены все зеленые насаждения и скоро начнут отстреливать людей. Но я не интурист, а коренная москвичка — и отлично знаю эту милую особенность моих соседей по малой родине — разъяряться до белого каления по малейшему поводу, не щадя душевного здоровья — ни собственного, ни окружающих. Вот так: живем в одной из самых красивых столиц мира, но никому спуска не дадим! Причем гнев наш касается не только городских интерьеров, но и вообще всего на свете.

Когда мне нужно составить впечатление о каких-нибудь товарах или услугах, я, понятно, изучаю отклики в интернете. Но всегда смотрю на город, откуда пишется то или иное сообщение. Если автор — москвич, можно дальше не читать. Одежда и обувь у него всегда на размер меньше (или больше), бытовые приборы неисправны, в ресторанах подают отраву, в пятизвездочных гостиницах нечистое белье и скверный вид из окна. Словом, лучше вовсе не жить, не то что из дома выходить.

Психологи, конечно, эту черту московского характера объясняют повышенным уровнем стресса из-за нехватки личного пространства: живем скученно, в общественных местах толпы, на дорогах пробки. Однако психически здоровый человек — мы в большинстве все-таки здоровы — отключается от большого тем, что знает о своих слабостях и может их контролировать. Отверев от пластикового цветочка — остановись, сделай глубокий вдох, посчитай до десяти. Научившись обуздывать свой праведный гнев, мы успокоимся, оглядимся трезвым взглядом вокруг — и потихоньку вернемся в объективную реальность. И заживем счастливо в чистом, удобном городе, а не на кладбище и помойке. А потом и вовсе, может, заметим, что лампочки на клумбах очень красиво горят по вечерам. Город-то колоссальный, и украшать его надо разнообразно: и живыми цветами, и вазами, и фанарями, и так далее.

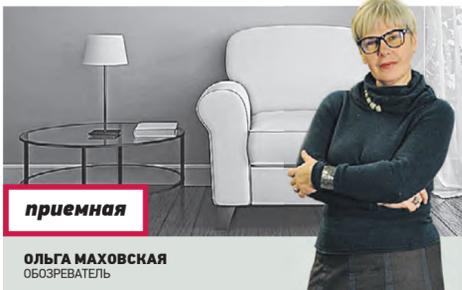
Редактор страницы ВАРДАН ОГАНДЖАНИАН edit@vm.ru

Из постоянных жалоб, страхов родителей на каникулах можно выделить главные: «Он все время кланяется!», «Он покупает всякую ерунду!», «Он вырастет паразитом!», «Он почему-то уверен, что станет миллионером...». Так родители создают волшебный ореол вокруг монет и купюр.

Нежелание родителей говорить на эти темы в аскетические советские времена сменялось избыточной назидательностью. Личность ребенка — это на самом деле проявление теневой части личности его родителей. Экономика детей — это наша теневая экономика. Ребенок иногда открыто борется за тайные желания родителей копить и стяжать как можно больше, тут все средства хороши. Дети-дошкольники собирают монетки буквально на улице с земли, складывают в корбочки фантаки, кланяются у взрослых, обменивают на игрушки. Деньги как эквивалент вещей слишком абстрактны для них. Они понимают слово «много», еще не умея толком посчитать. Стратегии трат у взрослых определяются соотношением доходов и расходов. Их шесть. Первый, лузер (неудачник) — тот, кто рассчитывает получить зарплату десять рублей, а реально зарабатывает только пять и никаких других источников прибыли не имеет. Он мучается от зависти и сетует на несправедливость. Что ему остается делать? Отнимать, красть, затевать революцию? Объявить себя банкротом, монахом или хиппи? «Всех денег не заработаешь», — приговаривают такие.

Второй — мещанин и кормилец, тот, кто хочет иметь сто рублей, а легко зарабатывает тысячу. Отличается щедростью, деньги не имеют для него особой ценности. «Деньги — это подарок судьбы и достояние общества». Если такой человек с идеалами, то избыточные деньги он будет отдавать на благотворительность. Третий вариант, бюджетник — тот, кто получает ровно столько, сколько тратит. Обычно stagnирует

Душевное здоровье общества год от года не становится лучше. Автор персональной рубрики «Приемная» Ольга Маховская знает почему.



приемная

ОЛЬГА МАХОВСКАЯ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Стратегии обогащения

по жизни. Рассчитывает на помощь семьи или государства, спонсоров. «Нам много не надо. Скромность украшает человека», — учат детей такие родители. Жизнь у них трудная, построена на жесткой экономике. Четвертый тип — содержанка, не знает, откуда деньги берутся, как их экономить и тратить разумно. Основная задача — обо-

сновать необходимость расходов перед спонсором. «Шарм и красота — это редкий дар, его нужно беречь и лелеять. А платят пусть те, кто лишен внешнего». Жизнь содержанки легкая, но недолгая, пока есть внешний интерес.

Пятый, олигарх — тот, кому удалось в очень короткие сроки получить огромные, заоблачные, не сопоставимые ни с какими желаниями деньги, хочет не денег, а власти. «Денег много не бывает. Чужих денег тоже не бывает. Главное, не упустить момент». Поскольку происхождение денег ради денег всегда сомнительно, олигархи тратят значительное состояние на прикрытие и сокрытие, живут с тяжелыми предчувствиями. И, наконец, шестая идеальная стратегия безбедной, но общественно значимой жизни — креативный экономист. Креатор, творческий человек — это финансовый гений, тот, кто придумывает, как зарабатывать столько, чтобы резко увеличить качество жизни у всех. У таких широкий экономический кругозор и сильная положительная ориентация на потребности нормальных людей. Он понимает, что исключительное богатство — это скучно. Оно чревато одиночеством и завистью окружающих. Лучше организовать жизнь так, чтобы всем было хорошо. Романтики и мечтатели, такие люди в детстве прочли много хороших книжек и потом встретили много интересных людей. Тот, кто изменяет свою жизнь не в рублях, а в количестве радостных открытий и встреч, только и бывает по-настоящему счастлив. Увы, деньги как сверхценность сужают горизонт и делают нас менее счастливыми. Именно поэтому с ними лучше раз и навсегда разбраться.

Экономические стратегии передаются по наследству интуитивно, бессознательно. Дети — такие, как вы, богатые или бедные, тревожные или свободные и счастливые.

Недавний опрос ВЦИОМа показал: 76 процентов москвичей полагают, что заботятся о своем здоровье. Однако всего 10 процентов опрошенных назвали здоровый образ жизни (ЗОЖ) лучшим способом продлить хорошее самочувствие. Данные Росстата о гражданах, ведущих ЗОЖ, еще скромнее: всего 5 процентов мужчин и 8 процентов женщин регулярно занимаются физкультурой и следят за питанием. Что мешает людям на практике осуществлять мечту о здоровье, разбиралась «ВМ».

Жизнь любой ценой

Почему забота о своем здоровье часто оборачивается неудачей

О том, что наш народ охотно приобщается к культуре здорового образа жизни (ЗОЖ), говорит множество фактов. Недавно, например, крупные предприниматели провели онлайн-конференцию «Тренд на ответственность. Роль бизнеса в формировании ЗОЖ». На встрече отметили, что после пандемии россияне стали заметно больше заботиться о своем питании. Придирчиво читают сведения на упаковках, налегают на фрукты и овощи, отказываются от сладостей. Одновременно ВЦИОМ сообщает: наши люди охотно приобщаются к физкультуре. В склонности к ходьбе, плаванию и прочей атлетике признались 56 процентов опрошенных. По разным подсчетам, доля пьющих и курящих россиян потихоньку снижается. По методике, принятой Росстатом в 2019 году для подсчета населения, ведущего здоровый образ жизни, условий для вступления в ряды «людей ЗОЖ» немного: бросить курить, съедать ежедневно не менее 400 г овощей и фруктов и не более 5 г соли, 150 минут в неделю заниматься физкультурой или 75 минут — спортом. И сократить алкоголь — до 168 г чистого спирта мужчинам и до 84 — женщинам. Не такие уж драконовские требования. Даже выпить позволяет отечественному «озожнику»! Однако окончательно оздоровиться нам по-прежнему что-то мешает. Анастасия Пономаренко, автор книг и эксперт в области психологии здоровья, считает: проблема в том, что мы имеем очень смутные представления о том, что полезно для нашего самочувствия. Распространенная ошибка: вместо того, чтобы «ожозиться» плавно, мы действуем, как персонаж старого анекдота, — очень резко завязываем.

Путь фанатика

— Если вы решили практиковать осознанное питание, — говорит Пономаренко, — не делайте это сразу. Мы любим жить в полярном мире — либо черное, либо белое. Нашему мозгу так удобно: зачем напрягаться, замечать оттенки серого? Однако как только человек решает «начать с понедельника», его «мятниковая» психология качается в другую сторону: он рискует попасть в психологическую ловушку под названием «нервная орторексия». С виду такой человек выглядит бодрым и нормальным — ну, почти. Только «повернутым» на полезных продуктах и «правильном» режиме, а все, кто с ним не согласен, — еретики, которых нужно сжечь на костре. Снаружи это кажется легким чудачеством. Однако за ним скрывается болезненное состояние. Врачи-диетологи рассматривают нервную орторексию как разновидность анорексии. Орторексия менее опасна, но это уже пограничное состояние между нормой и расстройством психики. Причем в орторексии могут угодить и мужчины, отмечает психолог, поскольку цель не специфически «женская» — похудеть, а «общечеловеческая» — оздоровиться. — Нервный орторексик готов горы свернуть, чтобы приготовить тарелку «идеальной» пищи, — рассказывает Пономаренко. — Если для этого надо ехать на другой конец города, покупать какие-то волшебные ингредиенты,



20 января 2021 года. Тренер Денис Шатский в одном из столичных фитнес-клубов. Спорт, бесспорно, полезен, однако занятия могут нанести вред здоровью, если не соблюдать рекомендации специалистов

Даже самые естественные нагрузки — ходьба и плавание — нравятся не всем

потом их парить пять часов. Человек пожертвует на это массу времени в ущерб другим занятиям. Когда орторексик видит новое блюдо, главный вопрос для него: а мне это можно? А что будет, если я это съем? Нормальный человек, переев и выпив лишнего в гостях, говорит себе: да, я зря это сделал, но ничего страшного, живем дальше. Орторексик, нечаянно съев нечто запрещенное, станет себя наказывать: ужесточает диету, увеличивает спортивные нагрузки. Внутреннее напряжение человека, который постоянно живет с таким мироощущением, колоссально. Он и так лишился себя большого количества удовольствия — вкусной еды, отдыха любимой книжкой, а здесь еще и высокая тревожность, чувство вины, аутоагрессия. А зачастую и разрыв связей с близкими и друзьями, ведь строить отношения с орторексиком становится трудно. Все беседы сводятся к одной теме. Получается парадокс: мы хотели повысить качество жизни, получать больше радости — от хорошего самочувствия, от энергии, которая нас переполняет. А добились обратного: живем в страхе и самобичевании. — Высочайшая тревожность орторексика черта депрессий. А это уже серьезная проблема, — предупреждает Пономаренко.

Худой от слова «худо»

Гоняясь за призраком здоровья, мы часто перемещаем внимание с себя — своих ощущений — на внешние факторы — питание и режим. — Мы не замечаем, как сокращается мышечная масса тела, в том числе и миокардиальная, — рассказывает Пономаренко. — Это значит, что у вас время от времени будет «прихватывать»

сердце. Может развиться вторичный иммунодефицит, вас начнут мучить частые простуды. Недостаток висцеральных белков — еще одна проблема. Организм очень быстро начнет сообщать вам об этом — разными недомоганиями. Историко о том, как может навредить безразмерный ЗОЖ, рассказывает врач-эндокринолог Зухра Павлова: — Недавно я принимала пациентку: она уже год сидит на модном интервальном голодании — ест один раз в день. Она заметно похудела, очень довольна. И на волне головокружения от успехов совсем перестала прислушиваться к своему организму. Мол, вот он, идеальный режим питания! Она и родителей убеждает к нему приобщиться. Я говорю: а давайте сделаем биоимпедансный анализ (который показывает соотношение жировой, мышечной, костной тканей в теле). После некоторых колебаний барышня согласилась. Оказалось, у нее жировая ткань сильно превышает среднее значение, а мышечная — в глубоком дефиците. Далее пациентка сдала специальный анализ крови, который показал, что ее организм активно «поедает» свои ресурсы. При этом девушке всего 27 лет. В более зрелом возрасте такие эксперименты с питанием могут кончиться катастрофой. Страшно представить, чем бы обернулась интервальная диета для ее молодого отца, если бы агитация дочери увенчалась успехом. Сняв розовые очки, пациентка призналась, что устает, что у нее болят суставы, поясница — и присутствует еще ряд других симптомов.

Хорошее дело диетой не назовут

Есть такое устойчивое выражение «модные диеты». Их обычно ругают, в том числе авторитетные специалисты. Невольно думаешь, будто существуют некие «старые», надежные диеты, и уж от них сплошная польза всем поголовно. Однако на самом деле диеты не имеют никакого отношения к здоровому образу жизни вообще. ЗОЖ — это режим на всю жизнь. А диета — блинчик против того или иного недуга. — Диеты разрабатываются в лечебных целях, — рассказывает Зухра Павлова. — Например, нашумевшая кетодиета — прекрасный инструмент для лечения нейродегенеративных заболеваний. В некоторых случаях эпилепсии лекарства не помогают снизить количество и интенсивность приступов. Тогда назначают

СОВЕТЫ

- Правила ЗОЖ должны быть легко выполнимы. Оцените трезво свои финансовые возможности.
- Не попадайтесь на обещания шарлатанов, которые сулят быстрый результат без усилий. Особенно если встречаете термины типа «очищение организма от шлаков», «выведение токсинов». В медицинском понимании очищение организма — это серьезные процедуры. Например, гемодиализ. Или промывание желудка после отравления. Все остальное скорее навредит, чем оздоровит.
- Если вы один раз нарушили режим, ничего плохого не произойдет. Врачи предлагают всегда держать в уме «правило трех»: позволять себе фастфуд, а танке проедайте и пропускайте тренировки можно не более двух дней. Третий день — уже лишний.
- Если у вас еще нет занятия, от которого вы получаете удовольствие, самое время его подыскать. Дело, которое приносит удовольствие, помогает нашему организму вырабатывать «гормоны удовольствия» — эндорфины, дофамин. С «континентом счастья» в крови вам будет с самого начала легче переносить ограничения, вы будете меньше винить себя за «срывы» и меньше страдать из-за отказа от вредных привычек.

кетодиету. Но как только цель достигнута и приступы сократились, диету отменяют, поскольку у нее море побочных эффектов. Однако те, кто наладил производство БАД или продуктов на основе кетодиеты, еще долго будут призывать к ней всех, независимо от возраста и состояния здоровья.

Долой жир и сахар

Медицинский журналист Юлия Верклова в книге «ЗОЖ: оно вам надо?» пишет: «В начале 90-х годов прошлого века представления о «правильном образе жизни» менялись не по-

сто из года в год, но буквально из номера в номер: сегодня мы пишем о пользе бега, завтра — о том, что лучше предпочесть ходьбу. В мае — об опасности холестерина, в июне — о его пользе. Правила ЗОЖ от маркетинговых тенденций зависели больше, чем от научных». После 1996 года появилось понятие доказательной медицины, информацию о «вреде и пользе» чего-либо стали изучать тщательнее, тем не менее по сей день «пищевые изгои» появляются в информационном эфире регулярно. В немилость попадают то казеин, то лактоза, то глютен. Однако два «зледея» остаются неизменными — жир и сахар. У врачей, отмечает Зухра Павлова, есть основания запрещать жирное и сладкое: статистика свидетельствует, что в последние десятилетия белка в рационе человека становится меньше, а жиров и углеводов — все больше. Есть исследование: за последние 50 лет люди стали в пять раз больше употреблять сладких напитков. — Однако когда мы говорим об опасности жира и сахара, мы ни в коем случае не призываем избавиться от этих продуктов совсем, — объясняет Павлова. — Это макронутриенты, которые дают организму энергию и строительный материал. Единственное, что следует совсем убрать из рациона, — это трансгенный жир: он содержится в маргарине, майонезе и покупной выпечке.

Диванные физкультурники

Несмотря на склонность россиян к физкультуре, выявленную в опросах ВЦИОМа, на самом деле с физкультурой у россиян дела обстоят не блестяще. Мы, как Уинстон Черчилль, живем по принципу: «Не беги, если можешь стоять; не стой, если можешь сидеть; не сиди, если можешь лежать». Гиподинамия, малоподвижность — серьезная помеха на пути к ЗОЖ, убеждены наши эксперты. Часто люди меняют рацион питания, а с физическими нагрузками незначительно «забываются»! — Бывает заблуждение, будто уборка, готовка, другие повседневные дела — полноценная замена тренировкам, — говорит Зухра Павлова. — Однако это совсем не физкультура. Да, калории тратятся, но не в том объеме, как если бы человек выполнял целенаправленные упражнения. Самые физиологические естественные нагрузки — ходьба и плавание. Пациентам, которым нужно больше двигаться, но они не любят бассейн и спортзал, я всегда советую завести энергичную собаку: она дисциплинирует и позволяет полноценно двигаться. Где-то на прогулке вы провались, где-то — пробежались. Это прекрасный компромисс между спортзалом и размеренной «домашней» жизнью.

А может, не надо

У всех нас, предупреждают эксперты, бывают периоды, когда в самом деле трудно похудеть и помолодеть. И это нужно учитывать, чтобы не превращать жизнь в борьбу с ветряными мельницами. Например, на ранних стадиях

реплика

Чтобы меньше есть, надо крепче спать

АЛЕКСАНДР КАЛИНИН
руководитель центра медицины сна
медицинского научно-образовательного
центра имени И. В. Ломоносова

Часто переходя к здоровому образу жизни, мы неосознанно делаем шаг назад, на физическом уровне, продолжая спать по шесть часов в сутки. Между тем качество сна — такой же важный компонент ЗОЖ, как и все остальное.

Нарушения сна и недосыпание напрямую связаны с нашим самочувствием, и с настроением, и с аппетитом.



Ведь во время сна происходит выработка гормонов, которые регулируют обмен веществ. В первую очередь, это соматотропный гормон. В максимальном количестве он вырабатывается

именно в период глубокого сна. Если сон нарушен и глубокая фаза отсутствует, то и «производство» гормона нарушается. Однако именно он отвечает за расщепление жира и увеличение мышечной массы. Танке при депривации сна увеличивается тяга к углеводной пище и в целом повышается потребность в калориях. Это связано с перепадами в выработке пептидных гормонов орексина и грелина. Кроме того, снижается чувствительность тканей и инсулину, то есть организму нужно получать больше глюкозы из крови, и он принимается требовать пирожных и конфет. Словом, без здорового крепкого сна от 7 до 9 часов в сутки оздоровиться никак не получится.

эндокринных заболеваний, когда симптомов еще нет, а обмен веществ уже нарушен, и перемана образа жизни не поможет. Или после тяжелого стресса. Когда мы «заедаем» ситуацию травмирующую ситуацию, бывает сложно «отловить» момент переключения. Поэтому — и это полезно не только тем, кто пережил стресс — начните вести дневник: записывайте все, что съели после каждого приема пищи. Может, вы уже питаетесь правильно? Осталось только завести собаку.



ДАР'Я ЗАВГОРДНЯЯ
Специальный
корреспондент



точка Сегодня точку в номере ставят ведущие специалисты Московского метрополитена Олег Шухат и Анна Бартини. Они встречают на станции метро «Добрынинская» традиционный парад поездов, организованный на Кольцевой линии в честь 86-летия московской подземки. На станцию прибывает поезд «Москва-2020» — самый молодой участник парада. Этот состав в эксплуатации меньше года. Помимо «Москвы-2020», в параде приняли участие и другие поезда, давно ставшие легендарными. Среди таких ветеранов — ЕЖЗ, известный в народе как «трехрежвый», составы «Яуза», снятые с эксплуатации в 2019 году, и другие. В таких вагонах уже не прокатиться в обычный день. Однако в день рождения подземки пассажирам предоставили такую возможность.

МЭР МОСКВЫ СЕРГЕЙ СОБЯНИН ПОСЕТИЛ СТРОЙПЛОЩАДКУ НОВОЙ СТАНЦИИ ПОДЗЕМКИ → СТР. 2

В Банке России предложили запретить выдачу физическим лицам некоторых видов кредитов по плавающим ставкам. Речь идет о ссуде на срок до года или свыше 20 лет, а также о кредитных картах с нефиксированным процентом. Планируется, что поправки могут вступить в силу с 1 января 2022 года.

вопрос дня

Плавающие кредитные ставки хотят запретить. И как вам?



НИКИТА МАСЛЕННИКОВ
руководитель направления «Финансы и экономика» Института современного развития

Если говорить о влиянии этих поправок в долговременной перспективе, то они очень туманны. Ведь масштаб распространения плавающих ставок у нас крайне незначителен. Если мера носит превентивный характер, то это сможет защитить граждан. Потому что, когда у человека кредитная ставка привязана к инфляции, любое ее повышение загоняет его в долговую яму.

Предлагаемая мера позволит стабилизировать ситуацию. Ограничения также могут повлиять на сдвиге нарастающих финансовых пузырей. Бывают ситуации, когда в сегменте потребительского кредитования возникает перегрев. Например, как сегодня на ипотечном рынке. Решения такого рода позволяют устранить дисбаланс. Повлияют ли изменения на экономику страны в целом — пока сказать сложно. Ведь масштабы незначительны, а опыта работы с плавающими ставками в нашей финансовой системе практически нет. Но введение запрета на кредиты частично позволит стабилизировать риски экономического сектора и уберечь граждан от долгов перед банками.



АЛЕКСЕЙ БУЗДАЛОВ
вице-президент гильдии финансовых аналитиков и РИСК-МЕНЕДЖЕРОВ

Такие ссуды выдаются, чтобы обезопасить сами банки от колебания процентных ставок. Таким образом кредитные организации перекладывают эту ответственность на заемщика. И запрет будет актуальным по отношению к краткосрочным кредитам — до одного года. В этом плане предложение Центробанка выглядит логичным. Но в случае долгосрочного кредита по плавающей ставке рост самой ставки будет компенсирован повышением зарплат. В таком случае процентный риск будет нивелирован. Честно говоря, я не вижу особой логики в запрете кредитов по плавающим ставкам свыше 20 лет. Никакой разницы в займе на 15 и 20 лет не существует. Получается, думается, в одной части есть просматриваемая логика, а с другой стороны — непонятно, зачем необходимо вводить запрет на долгосрочные займы.



ВАСИЛИЙ СОЛОДКОВ
ДИРЕКТОР БАНКОВСКОГО ИНСТИТУТА НИУ ВШЭ

Это может быть хорошо с точки зрения заемщиков, но очень негативно повлияет на сами банки. ЦБ опасается роста инфляции, а соответственно, и дальнейшего повышения ставок. Вводя эти поправки, предполагается избежать негативных последствий. Учитывая, что на рынке у нас отсутствуют инструменты снижения процентного риска, предложение ЦБ черевато ростом неустойчивости банковской системы. Доходность кредитных организаций снизится, у них вырастут риски. Мелким банкам придется уйти с рынка, что приведет к его монополизации. Может, мера и решит проблему роста инфляции, последствия будут негативными.

Подготовил **САМЕР МУСТАФА**
s.mustafa@vm.ru

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

СООБЩЕНИЕ О ВОЗМОЖНОМ УСТАНОВЛЕНИИ ПУБЛИЧНОГО СЕРВИТУТА

Министерством энергетики Российской Федерации рассматривается ходатайство ПАО «Россети Московский регион» об установлении публичного сервитута на землях неразграниченной государственной собственности и частях земельных участков с кадастровыми номерами 50:12:0102301-1, 50:12:0102301-1698, 50:12:0102301-1699, 50:12:0102301-1572, 50:12:0102301-176, 50:12:0102302-50, 50:12:0102301-172, 50:12:0102303-179, 50:12:0102306-4, 9, 50:12:0102306-10, 50:12:0102306-18, 50:12:0102306-20, 50:12:0102306-95, 50:12:0102306-96, 50:12:0102306-97, 50:12:0102306-98, 50:12:0102308-4, 50:12:0102404-100, 50:12:0102404-122, 50:12:0102404-125, 50:12:0102404-20, 50:12:0102309-16, 50:12:0102309-40, 50:12:0102301-573, 50:12:0102302-58, 50:12:0102304-35, 50:12:0102306-12, 50:12:0102306-23, 50:12:0102306-99, 50:12:0102308-1, 50:12:0102404-116, 50:12:0102404-126, 50:12:0080515-321, 50:12:0102309-37, 50:12:0102301-70, 50:12:0102303-79, 50:12:0102306-4, 50:12:0102404-27, 50:12:0102404-38, 50:12:0080515-317, 50:12:0102301-548, 50:12:0102301-567, 50:12:0102304-34, 50:12:0102404-11, 50:12:0102404-29, 50:12:0080515-4, 50:12:0000000-123, 50:12:0080515-320, 50:12:0000000-53734, 50:12:0000000-237, 50:12:0000000-53736, 50:12:0000000-125, 50:12:0000000-50579, 50:12:0000000-57807, 50:12:0102308-127, 50:12:0000000-56124, 50:12:0080515, 50:12:0080514, 50:12:0102306, 50:12:0102301, 50:12:0102304, 50:12:0102308, 50:12:0102310, 50:12:0102404, 50:12:0102303, 50:12:0102309, 50:12:0100802, расположенных на территории Млытинского района Московской области и на территории Северо-Восточного округа, в целях размещения существующего объекта электросетевого хозяйства «ВЛ 220кВ-ТЦ-27-Бутырки с отпайкой». Адрес, по которому заинтересованные лица могут ознакомиться с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута и прилагаемым к нему описанием местоположения границ публичного сервитута, время приема заинтересованных лиц для ознакомления с поступившим ходатайством об установлении публичного сервитута: администрация Млытинского района Московской области, адрес: г. Млытьчи, Новомытинский пр-т, 36/7, время приема: с 9:00 до 18:00. Адрес: г. Москва, Северо-Восточного административного округа города Москвы, адрес: г. Москва, пр-т Мира, 18, (этаж 1-5), время работы: с 8:00 до 17:00. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», на которых размещается сообщение о поступившем ходатайстве об установлении публичного сервитута: <https://minenergo.gov.ru/>, <https://mlytyni.ru/>, <https://svao.mos.ru/>

Частности

РЕКЛАМА

Недвижимость

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

Юридические услуги

ОБМАНУЛИ ЛЖЕЮРИСТЫ?

ПОПАЛИСЬ НА УДОЧКУ ПСЕВДОИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ?

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ИЗМЕНИЛОСЬ, И ТЕПЕРЬ МЫ БЕРЕМСЯ ЗА САМЫЕ СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ!

8(499) 399-0067

Искусство и коллекционирование

Букнист 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, знаки и др. Оценка бесплатно. Т. (925) 795-57-97

Книги, полки, ноты, архивы, знаки, иудаика, фото. Т. (495) 585-40-56

Государь лично возглавил атаку на корабли противника

дата

Завтра исполняется 318 лет первой победе русского флота в Северной войне.

В честь этой победы, которая случилась в устье Невы, 18 мая отмечают День Балтийского флота. Предпосылки этой победы стоит искать в Москве, где в мае 1688 года юный государь Петр Алексеевич, будущий император, в измайловском сарае, принадлежавшем его двоюродному деду, боярину Никите Романову, обнаружил деревянный бот. Когда сопровождавший юного Петра голландец Франц Тиммерман объяснил, что бот может ходить и против ветра, это самого Петра, по его собственным воспоминаниям, «в великое удивление привело и якобы немощно». С этого момента упрямая воля будущего Петра Великого разворачивает корабль российской политики в направлении Балтики, где он запланировал

основать не только порт, но и новую столицу государства. — Невозможно было создать большой торговый порт на ровном месте, так как все выгодные места на Балтике — Даниг, Ревель, Рига — уже контролировали пути речного подвоза и акваторию Балтийского моря. Это и было одной из причин борьбы за выход к Балтике со Швецией, — рассказал «ВМ» доктор исторических наук Кирилл Назаренко. Эти обстоятельства и привели к морскому бою на Неве, куда шведы отправили корабли на выручку осажденной крепости Ниеншанц. Используя фактор внезапности, «капитан от бомбардиров», как называл себя сам Петр, и поручик Меншиков — его ближайший друг — повели 30 лодок с гвардейцами на abordаж двух неприятельских кораблей, что им блестяще удалось. В честь победы была выпущена медаль с памятной надписью: «Инебываемое бывает».

ГЕННАДИЙ ОКРОКОВ
g.okorokov@vm.ru

театральная афиша

ЛЕНКОМ Марка Захарова

Ул. М. Дмитрова, 6, © (495) 699-96-68

18/V и 19/V Безумный день, или Женитьба Фигаро, или Женитьба Фигаро. Составление и постановка в сужд. Все споры, в т. ч. по помещению вернуть или расслужбнуть квартиру, выпустить из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-91-42

● Возврат квартир. Т. (495) 210-25-63

Искусство и коллекционирование

Букнист 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, знаки и др. Оценка бесплатно. Т. (925) 795-57-97

Книги, полки, ноты, архивы, знаки, иудаика, фото. Т. (495) 585-40-56

Музей Станиславского (Филлял музея МХАТ)
Ленинградский пер. 6, © (915) 168-07-14

23/V в 17 ч. Концерт «Мне не забыть тебя...». Арии, дуэты из опер, романсы русских и зарубежных композиторов, Неаполитанские песни. Евгений Черняк (тенор, солист Израильской оперы). В концерте примут участие приглашенные солисты.

Культурный центр «Покровские ворота»
Ул. Покровка, 27, стр. 1, © (915) 168-07-14

29/V в 15 ч. Концерт «Песни Неаполя». В программе концерта прозвучат неаполитанские народные песни, произведения Куртиса, Кьяра, Валенте, Денца и др., а также инструментальная музыка европейских композиторов (Сарасате, Паганини и др.). Ирина Гайдукова (сопрано), лауреат международных и всероссийских конкурсов, обладатель Гран-при конкурса «Золотой голос России», Лолита Бегалиева (фортепиано), Александр Будников (скрипка).

Второй шанс самореализоваться



От осени до весны — один шаг. В ноябре прошлого года появилась информация о том, что Министерство культуры работает над проектом закона, который позволит получать второе высшее образование по ряду творческих специальностей на бюджетной основе. И на днях правительство Российской Федерации одобрило его. Теперь бесплатно на конкурсной основе

можно получить второй диплом, который даст право работать режиссером, дирижером, композитором, литературным работником, переводчиком. Хотя главное, конечно, не диплом, а знания, которые он подтверждает. Профильное образование прежде всего заточивает мозг человека работать под определенным углом, учит фокусироваться на конкретных вещах, меняет способ восприятия и оценки окружающего мира. Недаром самое правильное — выбирать не только специальность, но и мастеров, которые будут тебя ей учить. Ведь в ученике всегда остается отпечаток его наставника. Но что же даст культуре и искусству возможность второго бюджетного высшего образования? Многие! О чем говорят и сами специалисты. Темы и вопросы, которые волнуют в 18 и 30, и жизненный опыт почти полны. Когда у человека за спиной есть база знаний, он уже не изучает мир, хватая по поверхности или бросаясь на острое и яркое. Он углубляется — в поиск причин и следствий, в анализ текущей ситуации, в формирование собственных смыслов. Человек, получающий второе высшее, идет на это осознанно, отдавая себе отчет в том, сколько ресурсов придется потратить, чтобы изменить судьбу и пойти по другому пути. И есть шанс, что кинематографисты, музыканты, литераторы, которыми станут такие люди, будут и дальше добиваться реализации в профессии, которую выбрали по любви, не по долгу. Что касается перечня специальностей, все они так или иначе связаны не только получением специфических исполнительских навыков, но с творчеством, с управлением людьми и вовлечением их в процесс создания. Режиссер рассказывает про жизнь, оперируя артистами. Композитор создает музыку, опираясь на палитру собственных чувств и эмоций. Переводчик подбирает слова так, чтобы донести не только основной смысл, но и подтексты, которые стоят за словом. Без знания жизни и понимания того, как устроен человек не с анатомической, но с психологической и социальной точки зрения, заниматься этим сложно. В юности толчком для творчества служат дерзость, самоуверенность и готовность экспериментировать. Что часто выливается во что-то острое, неудачное, не вписывающееся в рамки. Для человека же пожилого топливом для творчества становится желание таким образом постигать мир и делиться этим с людьми — оно более тяжеловесное, но более долгоиграющее.



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

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

деловая афиша

Лекция

Как добиться искренней любви к бренду с помощью контента

→ **Бауманская**
Ул. Бауманская, 11/8
Академия WordShop
18 мая, 19:00, бесплатно
Эксперты расскажут о развитии брендируемого контента и развлекательного маркетинга.

Мастер-класс

5 распространенных ошибок начинающего лидера

<https://afisha.timepad.ru/event/1641914>
17 мая, 18:00, бесплатно
Участники узнают, как вести себя с сотрудниками на старте карьеры и какое поведение выбирать для общения с людьми.

Организатор торгов Общество с ограниченной ответственностью «Сервис Плюс» (394014, город Воронеж, ул. Менделеева, 13, оф. 8), ОГРН 1163668116193, ИНН 3663124020, телефон 8 (473) 272-59-46, servisplus.denis@yandex.ru по договору № 1 от 24.04.2019 с ООО «ТЭК-Е» (ИНН 5049017808, ОГРН 1085049000410, 107078, город Москва, Басманный пер., 7, помещение 9) решением Арбитражного суда города Москвы по делу А40-31285/2017 от 27.03.2018 признано несостоятельным (банкротом), открыто конкурсное производство, конкурсный управляющий Колесников Сергей Владимирович (ИНН 362600914260, СНИЛС № 04951430963), САМРО «Ассоциация антикризисных управляющих» (ИНН 6315944042, ОГРН 102630003751, адрес: 443072, город Самара, Московское шоссе, 18 км) сообщает

1) о том, что торги в форме публичного предложения (ЭТП МЭТС 59851-ОТПП) признаны состоявшимися по лотам:

- № 8 победитель ООО «Промэнергосеть» (ИНН 5049021995, ОГРН 1145049000436), цена предложения 1 325 000,00 руб.;
- № 12 победитель Путряев Николай Викторович (ИНН 637401294726), цена предложения 581 000,00 руб.
- № 18 победитель ООО «ДОБРОТОРГ» (ИНН 7709476226, ОГРН 5157746026170), цена предложения 150 015,15 руб.;
- № 2 победитель Черный Константин Игоревич (ИНН 502913850012, ОГРН ИП 314505319000016), цена предложения 2 481 818,18 руб.

2) о результатах торгов путем заключения прямых договоров, проведенных с 15.03.2021 по 16.04.2021, предложение о цене направлялось на электронный адрес: servisplus.denis@yandex.ru. Торги признаны состоявшимися по лотам:

- № 21, цена предложения 135 000,00 руб.;
- № 22, цена предложения 83 700,00 руб.;
- № 25, цена предложения 97 200,00 руб.;
- № 26, цена предложения 167 400,00 руб.;
- № 31, цена предложения 83 700,00 руб.;
- № 32, цена предложения 83 700,00 руб.

Победителем по всем лотам признано ООО «Молирен», ИНН 5055002045, ОГРН 1025006469278.

У победителей торгов отсутствует заинтересованность по отношению к должнику, кредиторам, конкурсному управляющему. Конкурсный управляющий, а также СРО, членом которой является конкурсный управляющий, в капитале победителей торгов не участвует. Заявитель (ООО «Промэнергосеть») является кредитором должника — ООО «ТЭК-Е» с размером требований в сумме: основной долг — 4 322 712,47 руб., пени — 3 033 207,58 руб. Заинтересованность отсутствует.