

Хозяйке на заметку. Заработали три круглогодичные фермерские ярмарки выходного дня. Полезные адреса → стр. 3

Наглядный пример. Всероссийский международный форум собрал многодетных родителей со всей страны → стр. 5

Клинический случай. Как диета приводит к психологическому расстройству и кто спасает жизни худеющих → стр. 7

Среда

Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 13.03.24

№ 45 (29671)



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

vm.ru

Акция «Ночь музеев» пройдет 18 мая, сообщила вчера министр культуры РФ Ольга Любимова. Тема: «Из поколения в поколение. Семейные реликвии». В этом году в рамках акции молодежи предложат рассказывать о своих семьях, распечатав фото, письма, дневники.



Найти любой ценой

Поисковые отряды сохраняют память поколений и дополняют историю своими находками, сделанными во время экспедиций

патриотизм

Сегодня отмечается День поискового движения. «ВМ» узнала, куда столичные отряды отправятся весной и какие уникальные вещи были найдены в прошлом году в Москве.

Поисковое объединение «Память» насчитывает девять отрядов общей численностью около 130 человек. Большую часть раскопок они проводят на территории Троицкого и Новомосковского округов.

— Наша задача — найти и эксгумировать солдат Красной армии, которые были убиты на поле битвы и остались там без возможности быть захороненными. Мы изучаем их личные вещи, чтобы определить, в какой дивизии служил человек, — рассказывает «ВМ» заместитель командира Дмитрий Шипилов.

Везет, если около останков погибшего среди личных вещей есть медальон. Правда, в большинстве случаев бумагу внутри не заполняли — это была плохая примета.

— Такую находку, если содержимое удастся прочитать, направляют на экспертизу, — отмечает Дмитрий.

Начиная с весны, поисковые отряды отправляются на раскопки в лес.

— Обычно это либо однодневные походы, либо длительные — на три недели. Зависит от того, насколько исследована местность, — говорит он.

Историй у ребят, связанных с обнаружением какой-то интересной вещи, множество.

— Однажды мы нашли останки солдата, у которого было смертельное ранение в живот. В руках он держал флягу, по которой позже мы смогли определить, кому она принадлежала.



11 марта. Заместитель командира поискового объединения «Память» Дмитрий Шипилов показывает каску красноармейца, в которой застряла пуля. Эти и другие экспонаты музея нашли на территории столицы. Фото: Наталья Шатохина

лежала. Нашли родственники солдата, принесли им эту вещь. Каково же было удивление, когда хозяин фляги оказался жив! — говорит Дмитрий.

Каждый предмет может помочь установить личность павшего солдата

— Он рассказал, что отдал флягу умирающему другу, которого мучила жажда. По его словам, в ТиНАО до сих пор сохранилось много

исторически ценных вещей, которые относятся к войне 1812 года и Первой мировой.

Участники столичного поискового движения не только проводят экспедиции во всех уголках нашей страны, которые затронула Великая Отечественная война, но и много времени проводят за работой в архивах, помогая родственникам узнать о судьбе близких. Кроме того, ребята ухаживают за воинскими захоронениями, составляют книги памяти, занимаются патриотическим воспитанием молодежи, организуют выставки из найденных предметов.

— Среди особо ценных находок наших поисковиков, сделанных в ходе полевого сезона 2023 года, можно выделить государственные награды, солдатские медальоны и другие носители информации, на основании которых были установлены личные данные погибших защитников Отечества, обстоятельства их последнего боя, — говорит директор Московского городского поискового центра Дмитрий Федосов.

Он добавил, что традиционно наибольшее количество экспедиций в рамках всероссийской акции «Вахта памяти» московские поисковики проводят на территориях Московской, Смоленской, Тверской и Калужской областей.

— Среди особо ценных находок наших поисковиков, сделанных в ходе полевого сезона 2023 года, можно выделить государственные награды, солдатские медальоны и другие носители информации, на основании которых были установлены личные данные погибших защитников Отечества, обстоятельства их последнего боя, — говорит директор Московского городского поискового центра Дмитрий Федосов.

Он добавил, что традиционно наибольшее количество экспедиций в рамках всероссийской акции «Вахта памяти» московские поисковики проводят на территориях Московской, Смоленской, Тверской и Калужской областей.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
a.starostina@vm.ru

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Организация «Поисковое движение России» насчитывает **42 000** поисковиков всех возрастов. Это крупнейшая организация в стране, занимающаяся полевой и архивной поисковой работой. С 2023 года в Москве и Московской области было захоронено **238** солдат, при этом эксгумировано **240**, прочитано **6** медальонов и установлено **7** имен. Многие вещи вернули родственникам, указав место захоронения.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СЕРГЕЙ ЩЕРБИНИН
руководитель совета поискового движения москвичей
По данным Министерства обороны, после Великой Отечественной войны остались непохороненными около 12 миллионов солдат, которые пропали без вести. Совсем скоро, в 2025 году, мы будем отмечать 80-летие Великой Победы, но многие солдаты до сих пор не похоронены и не учтены. Перед нами стоит очень важная задача — сделать так, чтобы каждый солдат обрел покой. Мы занимаемся захоронением павших бойцов и помогаем родственникам, если таковые имеются, найти своих предков. В наше непростое время это очень важная деятельность.

ЦИФРА ДНЯ

1 200 000 000

РУБЛЕЙ — ТАКОВ РЕКОРДНЫЙ ОБЪЕМ ЛЬГОТНЫХ ЗАЙМОВ, КОТОРЫЕ ГОРОД ПРЕДОСТАВИЛ ПРОМЫШЛЕННЫМ ПРЕДПРИЯТИЯМ В ПРОШЛОМ ГОДУ. ПОДДЕРЖКУ ПОЛУЧИЛИ ДЕВЯТЬ КОМПАНИЙ.

Спецслужбы всегда начеку



13 марта 1954 года был создан союзно-республиканский орган государственного управления в сфере обеспечения государственной безопасности (КГБ) при Совете министров СССР. Это решение было принято ровно через год после того, как в марте 1953-го были объединены КГБ и МВД. Хочется отметить, что это было хорошее решение разредить ведомства, выполняющие разные задачи и функции. Но статус КГБ был принят из-за того, что ведомство считалось «при Совете министров» и не имело полноценного статуса министерства. Приставку «при» убрали только в 1978 году.



АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ
ВETERAN OCB, ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТ

Задачи стояли непростые: охрана СССР от внешних посягателей. При этом с внутренними врагами боролись не как в сталинские времена: теперь борьба с инакомыслием имела единичный характер, то есть в отношении тех, кто реально агитировал против строя страны. Но были проблемы в другом: хоть и шла реабилитация ранее привлеченных к ответственности людей, некоторые пытались очернить работу НКВД, забывая заслуги ведомства в предвоенные и военные годы. Ведь надо отдать должное, что благодаря НКВД в Советском Союзе не было масштабной антисоветской работы, благодаря чему удалось победить в годы Великой Отечественной войны.

Но попытки объединить МВД и КГБ вновь повторялись после распада Советского Союза. 19 декабря 1991 года создали Министерство безопасности и внутренних дел (МБВД) или, как мы его называли, ЕПРСТ... И тогда офицеры безопасности стали бороться против этого, ведь в истории был печальный опыт объединения силовых ведомств. Они подали жалобу в Конституционный суд, который отменил указ. Ныне перед ФСБ стоят прежние задачи — обеспечение безопасности личности и государства. Только их приходится выполнять в совершенно иных условиях, продиктованных внутренней и международной обстановкой. Специальная военная операция тоже накладывает драматический отпечаток. По сути, все воюют против нас, выходя на передний край диверсии и терроризма. А это кардинально меняет и подходы спецслужб в принципе. Сегодня по большей части преступления предупреждаются на стадии подготовки, что говорит о хорошей «спортивной форме» служб по всем направлениям — от борьбы с терроризмом до шпионажа.

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

Общественный транспорт получит новые направления

Транспортная программа, разработанная правительством города до 2030 года, нацелена на формирование единого пространства Москвы и Московской области. Об этом вчера мэр столицы Сергей Собянин (на фото) рассказал в соцсетях.



МЦД, включая бесплатные пересадки, — поделился планами мэр Москвы. Также власти города намерены сделать так, чтобы пассажирам стало еще удобнее добираться до станций диаметров и метро, возле которых расширят сеть перехватывающих парковок. По плану, к 2030 году в Москве и области обстроят больше 150 тысяч мест для автомобилей. — Оставить мнение о новой программе можно с помощью чат-бота Александры, — написал Сергей Собянин. Для общения на эту тему на портале i.transport.mos.ru/alex необходимо набрать фразу «Транспорт 2030».

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostyanskaya@vm.ru
ДРУГИЕ СООБЩЕНИЯ МЭРА МОСКВЫ → стр. 2

Программа стала логичным продолжением того, что уже сделано. За последние несколько лет город совместно с правительством России и властями Московской области запустил четыре Московских центральных диаметра. — Треть станций находится в Московской области, — уточнил Сергей Собянин. — Там же организовано 140 километров выделенных полос, чтобы передвигаться на смежных маршрутах наземного транспорта можно было

быстрее. Сейчас таких маршрутов уже больше 470. Оплатить проезд в автобусах можно картой «Тройка». Она заработала в Подмоскovie три года назад, и с тех пор пассажиры воспользовались ею более 67 миллионов раз. — К 2030 году рассмотрим интеграцию 39 станций Ярославского и Павелецкого направлений в тарифную зону

погода

+4°C

Ветер 1-7 м/с Давление 756 мм

Центр +4	Лефортово +4
Бутово +3	Останкино +4
Внуково +4	Отрадное +4
Жулебино +4	Печатники +4
Зеленоград +3	Троицк +3
Измайлово +4	Тушино +4
Кожухово +4	Хамовники +4
Кузьминки +4	Чертаново +4
Кунцево +4	Шелепиха +9

валюта

Курс ЦБ

\$ | 90,88 | +0,26 | ↑

¥ | 12,64 | +0,05 | ↑

Биржевой курс

\$ | 91,76 | +1,13 | ↑

¥ | 12,76 | +0,17 | ↑

СОЦСЕТИ

Читайте нас в TELEGRAM

Определили хранителей ключа

Вчера Мосгоризбирком утвердил хранителей ключа расширения результатов дистанционного электронного голосования.

Дмитрию Реуту и председателю Мосгордумы Алексею Шапошникову. Разделение ключа пройдет 14 марта в Мосгоризбиркоме.

Ключ расширения собирают воедино по завершении третьего дня выборов, чтобы определить итоги онлайн-голосования. По словам секретаря Мосгоризбиркома Владимира Попова, части ключа, записанные на внешние носители и запечатанные в пакеты, передадут председателю Совета муниципальных образований Москвы, главе городского округа Троицк Владимиру Дудочкину, руководителю Общественного штаба по наблюдению за выборами Вадиму Ковалеву, члену Центризбиркома РФ Людмиле Маркиной, заместителю председателя Мосгоризбиркома

Система электронного голосования адаптирована для избирателей с ограничениями здоровья и оснащена скринридерами. — Скринридер — это специальная программа, которая озвучивает отображенные на экране текст и элементы навигации. С ее помощью слабовидящие, незрячие и москвичи с нарушениями моторики смогут ориентироваться в том, какие кнопки, ссылки, поля представлены на странице, и прослушать текстовую информацию, — говорится в сообщении на официальном сайте мэра Москвы.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШЛОВ
a.horoshlov@vm.ru



Сергей Собянин: Предприятия создают уникальные разработки

день мэра

Вчера мэр столицы Сергей Собянин рассказал в соцсетях о развитии особой экономической зоны «Технополис «Москва», а также в личном блоге сообщил о модернизации мастерских и лабораторий колледжей.

Особая экономическая зона (ОЭЗ) «Технополис «Москва» стремительно развивается. На площади более 280 гектаров расположены шесть промплощадок. В компаниях — резидентах технополиса работают свыше 16 тысяч человек. На их счету уже около 400 уникальных разработок.

Вклад в экономику

— Только в прошлом году территория ОЭЗ увеличилась на 53 гектара, — написал Сергей Собянин. — Это произошло после ввода в эксплуатацию индустриального парка «Руднево», на базе которого по поручению Владимира Путина создан Федеральный центр беспилотных авиасистем. Кроме того, недавно к технополису присоединили участок площадью больше 5 гектаров. Там находится бывший производственный корпус автомобильного завода. Его реконструируют и отдадут предприятиям московского кластера электромобилестроения. Здесь же планируют выпускать аккумуляторы для электротранспорта. — Всего в ОЭЗ работает уже больше 200 предприятий, —



8 декабря 2023 года. Мэр Москвы Сергей Собянин пообщался с сотрудниками нового завода, выпускающего медицинские изделия. Площадку оборудовали в индустриальном парке «Руднево» всего за полгода. Локализация производства в столице гарантирует стабильность поставок изделий москвичам

уточнил Собянин. — Они инвестировали в экономику города свыше 160 миллиардов рублей.

Время модернизации

Москва в рамках нацпроекта «Образование» модернизирует систему подготовки специалистов со средним профессиональным образованием. Среди ключевых задач — обновление материально-технической базы колледжей. Оборудование, установленное 10–20 лет назад в лабораториях и мастерских, где студенты проводят большую часть учебного времени, уже физически и морально уста-

рело. В этом году модернизируют 230 помещений для практических занятий и создадут 90 новых.

— В программу обновления включены колледжи, выпускающие профессионалов практически всех специальностей: от поваров до операторов беспилотных летательных аппаратов, — сообщил Сергей Собянин.

Помощь партнеров

Новое оборудование уже получили более 30 средних специальных учебных учреждений, в том числе Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информа-

ционных технологий «Царицыно». Там обновили ИТ-Кванториум, компьютерный полигон, кабинеты по компьютерному моделированию и проектированию цифровых устройств.

В Московском автомобильно-дорожном колледже имени Николаева открыли лабораторию диагностики подвески машины, а также слесарную и слесарно-станочную лаборатории. В них установили слесарные верстаки, сверлильные и заточные станки. — Точно такое же оборудование сегодня используют работодатели, — подчеркнул мэр.

По его словам, нередко компании предоставляют оборудование бесплатно. Так, Колледж связи № 54 имени Вострухина получил от одного из работодателей учебно-производственный комплекс с линейной автоматической сборки электронных устройств. — Рынок профессий для специалистов со средним профессиональным образованием в Москве огромный, — отметил Сергей Собянин. — Наша задача — подготовить ребят к реальной работе, помочь им стать квалифицированными специалистами.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostsanskaya@vm.ru

Кстати

Чтобы школьникам было проще определиться с будущей профессией, колледжи проводят дни открытых дверей. В этом году запланировано больше тысячи мероприятий. Все желающие смогут побывать в лабораториях и мастерских колледжей, где им предложат, например, освоить базовые навыки угловой сварки, придумать компьютерную игру или приготовить десерт.

Цифровизация увеличит комфорт городской среды

Жилищно-коммунальное хозяйство в перспективе может стать одним из самых прибыльных секторов экономики. Эксперты рассказали о трендах развития отрасли, цифровизации и новых требованиях к кадрам.

важно

По оценкам BusinessStat, оборот рынка жилищно-коммунальных услуг в России вырос на 28,6 процента за период с 2018 по 2022 год и составил 3,7 триллиона рублей. Такой рост объясняется активными темпами строительства нового жилья и коммерческой недвижимости, а также реализацией проектов по реновации и благоустройству существующих объектов в разных регионах Российской Федерации.

Цифровизация в жилищно-коммунальном хозяйстве, как и в любой другой сфере, призвана повысить эффективность и увеличить комфорт жилья и городской среды. Данная отрасль, по мнению заместителя министра строительства и ЖКХ России Константина Михайлика, является одной из самых перспективных для внедрения умных цифровых решений, которые помогут снизить затраты на коммунальные услуги, повысить качество самих услуг, оптимизировать процессы.

— Перед нами сейчас стоит очень важная задача по повышению уровня комфортности жилья и городской среды, реализации потенциала регионов. Цифровизация является сквозным инструментом для повышения эффективности работы по данному направлению, — говорит Константин Михайлик. Так, к примеру, одна из перспективных технологий — «цифровой двойник» города. Ее внедрение позволит оптимизировать управление городским хозяйством, снизить влияние человеческого фактора и повысить точность прогнозирования. Однако, для того чтобы управлять с современными технологиями, необходимы квалифицированные специалисты. Как правило, молодые специалисты. Таких кадров в отрасли сегодня не хватает.

Минстрой России старается популяризировать отрасль коммунального хозяйства среди молодых специалистов. В московских и региональных вузах открываются профильные кафедры и факультеты, готовящие экспертов в сфере цифрового ЖКХ. — Конечно, отрасль ЖКХ — одна из наиболее перспективных на данный момент при выборе будущей профессии. Это стабильный сектор экономики. И очевидно, что в ближайшие годы эта область будет активно развиваться и технически, и экономически. Однако здесь важно готовить не просто базовых специалистов, а кадры для будущего — идти в ногу с мировыми тенденциями, — отмечает ректор университета «Синергия» Артем Васильев. Профильные органы власти и управляющие компании готовы принимать к себе на стажировки и практики даже

студентов начальных курсов, что позволяет будущим специалистам раньше начать карьеру и быстрее достичь в ней высот. Тем более конкуренция в отрасли на данный момент относительно небольшая.

— От партнеров факультета и коллег в сфере городского хозяйства мы слышали о проблемах нехватки грамотных управленцев в сфере развития и цифровой трансформации отрасли жилищно-коммунального хозяйства. Именно таких специалистов мы готовим на своих программах, стараясь погружать студентов уже с первого курса в реальные кейсы и задачи на инфраструктурных площадках Москвы. Это дает отличный дополнительный эффект — диалог студентов с будущим работодателем, что позволяет им трудоустроиться по специальности уже в процессе обучения, — сказал директор факультета умных городов университета «Синергия» Олег Шутенко. По оценке различных аналитических центров, цифровизация жилищно-коммунального хозяйства и внедрение сервисов искусственного интеллекта позволяют снизить издержки отрасли в среднем на 50 миллиардов рублей. Учитывая объемы инвестиций в отрасль со стороны государства и бизнеса, городское хозяйство может стать одним из самых прибыльных секторов экономики. Поэтому эксперты отмечают, что «заходить» в отрасль и получать профильную специальность имеет смысл сейчас, пока конкуренция еще не так велика.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

Молодежь зовут работать на стройке

Сегодня в столице стартует форум «Молодой специалист — строитель будущего». Организаторы рассказали о программе двухдневного мероприятия и его значимости для отрасли.

Форум, посвященный в первую очередь трудоустройству молодежи в строительной отрасли и работе с кадрами, уже прошел в 12 городах России. Москва перенимает эстафету. «Манеж» выбран площадкой для встреч, дискуссий, лекций и мастер-классов, которые призваны объединить школьников, студентов и их родителей с потенциальными работодателями. — Мы настроены на то, чтобы профессия строителя в понимании школьников и студентов воспринималась как хорошая перспектива, как профессия будущего, — подчеркнул заместитель министра строительства и ЖКХ Российской Федерации Сергей Мусыченко. — Стройка сегодня многогранна: в ней есть и творческие направления — архитектура и дизайн, проектирование, инженерные изыскания, рабочие специальности. Все они востребованы на рынке труда.

Прошедший в других регионах форум уже привлек на свои площадки в общей сложности 13,5 тысячи студентов, школьников, преподавателей и представителей строительных организаций. Последние пришли показать себя и поборотся за те кадры, которые могут прийти к ним на работу. — С развитием экономики и ее отраслей все больше требуется инфраструктуры: дороги, жилье, социальные и производственные объекты. Для их соз-

дания нужны строители, — подчеркнул в свою очередь глава столичного Департамента градостроительной политики Сергей Левкин.

По его словам, сегодня важны самые разные формы для популяризации строительных профессий. — Моя мечта — чтобы сняли кино о строителях, — заявил Сергей Левкин. Кстати, на форуме «Молодой специалист — строитель будущего» покажут документальную ленту о профессиональном выборе молодых людей. Кроме того, в «Манеже» в течение двух дней проведут 65 мероприятий, а также организуют выездные экскурсии с гидами для учащихся школ и колледжей, студентов профильных вузов на действующие городские стройплощадки. Участники увидят, как возводятся дома по реновации, научный кластер «Ломоносов» и другие объекты.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПАВЕЛ ГОНЧАРОВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
АНО «МОСКОВСКИЙ
УРБАНИСТИЧЕСКИЙ ФОРУМ»

В строительстве нужен приток новых сил. Если ничего не предпринимать, то дефицит в отрасли к 2030 году может составить 440 тысяч человек. Среди рекомендаций для отрасли: цифровизация и оптимизация процессов в строительстве, более ранняя практика на стройплощадках для студентов, создание витрины реальных производственных задач от работодателей, прямой диалог с компаниями, ежегодные стройотряды.

Смерзшимся сугробам помогают растаять быстрее



12 марта. Работник ГБУ «Жилищник района Щукино» Рахмондjon Холов ворошит снег на улице Рогова. Если этого не делать, смерзшимся сугроб еще долго не растает. Фото: Александр Ночубей

Городские службы проводят ворошение снега на всей территории столицы. Вчера об этом сообщили в пресс-службе Комплекса городского хозяйства Москвы.

Минувшая зима в столице оказалась одной из самых снежных за последние годы. Когда снег долго лежит, он смерзается. Способствуют этому и постоянные переходы температуры «через ноль» в начале весны: сугроб подтапливается днем и замерзает ночью. Чтобы земля покореже сбросила снежный покров, по всему городу организованы работы по ворошению снега. — Это необходимо для ускорения таяния остатков снежных масс, — пояснили в пресс-службе Комплекса городского хозяйства Москвы.

Причалы начали готовить к сезону речной навигации

Вчера заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков рассказал о начале подготовки причалов к новому сезону речной навигации.

и указателей движения на посадку и высадку.

Петр Бирюков уточнил, что работы на причалах продолжатся и после открытия навигации и будут идти до середины ноября. Подводное обследование, углубление и очистка дна важны, чтобы улучшить качество судоходства.

Подготовительные работы пройдут на 44 причалах.

— В первую очередь очистим их от остатков льда и снега, проемом лестничные сходы, облицовку стен и напольные покрытия. Затем проведем пескоструйную обработку гранитных поверхностей, металлических ограждений и чугунных элементов для последующей покраски, — рассказал Петр Бирюков.

Специалисты Комплекса городского хозяйства также при необходимости отремонтируют гранитные и бетонные основания причалов, заменят изношенные резиновые причальные отбойники. Позаботятся и о безопасности пассажиров — для этого на причалах обновят разметку ограничительных линий

Такие работы необходимы в связи с загрязнением дна реки крупным бытовым мусором и металлоломом. Он может повредить теплоходы и повлиять на безопасность пассажирских перевозок. Кстати, минувшей зимой речным транспортом воспользовались более 250 тысяч пассажиров. В Департаменте транспорта уточнили, что суда прогулочного флота перевезли 120 тысяч пассажиров.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

Российское кино увидят зрители крупнейших фестивалей

Предприниматели, работающие в сфере креативных индустрий, смогут принять участие в десяти бизнес-миссиях, организованных правительством столицы. Об этом вчера сообщила заммэра Москвы Наталья Сергунина.

бывала с бизнес-миссией в Таиланде. Они провели с коллегами более 70 деловых встреч, во время которых обсудили совместные проекты. Сейчас в Таиланде проходят Дни московского кино. В местных кинотеатрах покажут фильмы «Сердце Пармы», «Либерия: Охотники за сокровищами», «Конек-горбунко» и «Обратимая реальность».

В апреле представители столичной киноиндустрии посетят Индию. На встречах с коллегами они расскажут о новых возможностях, которые появились в Москве у кинопроизводителей. Кроме того, столичная делегация побывает на кинофестивалях в Египте, Саудовской Аравии и Китае. Профильные выставки и перепрофилирует в иностранных партнерах также запланированы для представителей сферы моды и дизайна.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
n.trostsanskaya@vm.ru

Важно грамотно построить свой карьерный путь



12 марта. Ведущий профконсультант флагманского центра «Моя работа» Анастасия Леденева (слева) общается с участниками тренинга «Управляй своей карьерой» Натальей Забурдаевой (в центре) и Надеждой Константиновой. Фото: Екатерина Алексеева

ЗАНЯТОСТЬ

Вчера в центре «Моя работа» прошел тренинг «Управляй своей карьерой». Какие мероприятия приготовил город для соискателей в марте, узнала «ВМ».

Сейчас в столице наблюдается рекордно низкий уровень безработицы — 0,3 процента. Несмотря на это, в городе есть люди, которые находятся в поиске работы или же хотят сменить вид деятельности. Специально для них городская служба занятости проводит тематические тренинги и семинары. Один из таких — «Управляй своей карьерой» — состоялся вчера во флагманском центре «Моя работа» на улице Куусинена. Ведущий профконсультант центра Анастасия Леденева рассказала участникам, как сформировать свою карьерную цель и выстроить индивидуальный план, благодаря которому получится найти работу мечты. — Каждый определил для себя вектор профессионального развития, подобрал несколько профессий, в которых ему было бы интересно развиваться, а затем мы все вместе разбирались, какие навыки и компетенции нужны для выбранной специальности, определили шаги, которые необходимо совершить для развития карьеры. Смогли по-

добить обучение, позволяющее расширить горизонты своих профессиональных возможностей, и почувствовать себя более уверенно на рынке труда, — поделилась Анастасия Леденева. Участие в тренинге приняла москвичка Наталья Забурдаева. Сейчас она находится в поиске работы. — По образованию я экономист, долгое время работала по профессии, потом перешла в сферу управления коммуникациями, занималась корпоративной этикой, развитием проектов. Но недавно почувствовала, что хочу больше развиваться в сфере управления и подбора персонала, — рассказала она. По словам Натальи, тренинг помог ей убедиться в том, что она движется в правильном направлении, а еще она узнала о дополнительных возмож-

ностях, которые предоставляет центр занятости. — Очень здорово, что в Москве есть такие центры занятости, где не только подбирают вакансии, но и обучают, — отметила москвичка. В марте в специализированном центре занятости «Моя работа» на улице Сергея Радокежского для соискателей также пройдут и другие полезные мероприятия. Так, 15 марта горожан приглашают на лекцию «Дополнительный доход с помощью «Телеграма». 18 марта эксперты службы занятости расскажут, как грамотно применить свои знания и навыки в построении карьеры, быстро влиться в новый коллектив и адаптироваться на рабочем месте на занятии «Основы успешной карьеры: на чем фокусироваться, чему обучаться и что развивать». А 25 марта прой-

дет открытый тренинг «Как быть востребованным специалистом? Навыки, которые нужны сегодня работодателям».

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНДРЕЙ ТАРАСОВ
ДИРЕКТОР СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА «ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО»

Чтобы оставаться востребованным на современном рынке труда, служба занятости приглашает соискателей в центры «Моя работа» и «Моя карьера», где ежемесячно для москвичей проводятся различные тренинги, мастер-классы, лектории и деловые игры. Они будут полезны соискателям, которые хотят расширить свои знания и навыки для поиска работы.

Фермерскую продукцию тщательно проверяют

В Москве открылись три новые круглогодичные ярмарки выходного дня. Какую продукцию привезут на них фермеры в эту пятницу, рассказали в столичном Департаменте торговли и услуг.

Торговые площадки нового формата расположены в районах Хамовники, Бутырский и Люблино. Они, как и остальные 23 павильона, открыты с пятницы по воскресенье. Такие ярмарки традиционно пользуются популярностью у жителей столицы, ведь выходные — время, идеально подходящее для планирования семейного меню на неделю.

— Три новые ярмарки расположены в разных округах Москвы, вблизи жилых массивов, там, где жителям не хватало подобного формата торговли, — сообщили в столичном Департаменте торговли и услуг. — Так, ярмарка появилась в Центральном административном округе, вблизи станции метро «Спортивная». Это одно из самых популярных мест для проведения досуга жителей города. Рядом находится парк, спортивный кластер «Лужники», Новодевичий монастырь, станция метро и Московского центрального кольца. Жителям Хамовников

будет удобно покупать здесь фермерские продукты. Еще одна ярмарка выходного дня открылась на северо-востоке Москвы, на улице Яблочкова. Рядом расположен яблоневый сад — живописное место, которое часто выбирают для прогулок жители района. Раньше на улице Яблочкова работал самоорганизованный сельскохозяйственный рынок, позже он закрылся. Теперь практически на том же месте открылось всепогодное пространство с доступными и высококачественными продуктами.

Третья ярмарка появилась в районе Люблино, на Краснодарской улице. Сегодня это комфортный жилой район с развитой инфраструктурой, но еще несколько десятков лет назад здесь располагались совхозные теплицы. По воспоминаниям местных жителей, в них выращивали огурцы, помидоры, клубнику. На круглогодичных ярмарках выходного дня можно приобрести овощи, фрукты, зелень, кондитерскую, молочную и мясную продукцию. Вся она проходит тщательный контроль со стороны специалистов Государственной ветеринарной службы. Фермеры бережно относятся к окружающей среде и стре-

мятся распродать всю свою продукцию к вечеру воскресенья, чтобы сократить издержки. Поэтому ближе к закрытию покупатели могут приобрести товары с большей выгодой. Размер скидки, по словам фермеров, может достигать 50 процентов. Выгодные цены чаще всего можно найти на прилавках с фруктами и овощами, а также разной молочной продукцией с небольшим сроком годности.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ТАРАС БЕЛОЗЕРОВ
ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ ДЕПАРТАМЕНТА ТОРГОВЛИ И УСЛУГ ГОРОДА МОСКВЫ
Каждую неделю в Москве работают ярмарки выходного дня. С пятницы по воскресенье на них можно купить свежие фермерские продукты из более чем 40 регионов России. С 2024 года ярмарки выходного дня работают круглый год. Павильоны, в которых они размещаются, оснащены системами отопления, вентиляции и кондиционирования. Круглогодичные ярмарки выходного дня в первый месяц работы посетили почти 200 тысяч москвичей. Они приобрели около 100 тысяч килограммов продуктов.



1 марта. Продавец Карина предлагает фрукты и овощи, выращенные в теплицах. Все они прошли контроль перед тем, как оказаться на ярмарке в Хамовниках

Редкие птицы стали встречаться чаще

На Яузе в природно-историческом парке «Останкино» специалисты обнаружили редкую птицу — камышницу. Корреспондент «ВМ» узнала, на каких еще природных территориях города обитают редкие животные.



Камышница на пруду в парке «Яуза». Редкие птицы стали чаще выбирать столицу местом своего обитания

Камышница — нечастый гость в наших широтах. Иначе эту птицу называют водяной курочкой, так как визуально она очень напоминает ее, но при этом обитает в воде. В Красной книге Москвы камышница присвоена третья категория редкости. В нее входят уязвимые виды, численность которых очень скоро может сократиться. Обычно камышница предпочитает более теплые места для зимовки: Западную Европу, Причерноморье, Прикаспий, Среднюю Азию, субтропики и тропики.

— Камышница — небольшая птичка размером с голубя. Она достаточно пуглива, но если удастся подойти к ней поближе, можно заметить, что она словно вздергивает хвост. Это означает, что она беспокоится, — рассказала орнитолог Александра Орлова. Кроме того, на Яузе заметили уток мандаринок. Естественный ареал их обитания в нашей стране — на Дальнем Востоке в бассейне реки Амур. Яркие птицы занесены в Красную книгу России под третьей категорией редкости.

— Такие визиты в наш город каждый год приятно удивляют. Конечно, определить причину того, почему птицы, предпочитающие дружную климат в это время, возвращаются в Москву не так просто, поэтому будем надеяться, что им у нас просто хорошо, — добавила Александра Орлова. Вообще, на территории парка «Яуза», который занимает площадь более чем в 350 га, можно встретить много ред-

ких птиц. Например, там обитают буроголовая гаичка, длиннохвостая синица, полевой жаворонок, воробинный сыч, длиннохвостая неясыть и другие птицы, которые занесены в Красную книгу. Поэтому комфортные условия обитания в парке улетает особе вниманием. Еще на одной природной территории парка, в экологическом парке «Северное Бутово», специалисты заметили серую цаплю. На реке Битца редкая птица попала в объектив фотокамеры специалистов отдела мониторинга биоразнообразия Государственного природоохранного центра столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды. Серая цапля занесена в Красную книгу Москвы под нулевой категорией редкости. Это означает, что гнездование этих перелетных птиц в столице не подтверждалось последние 20–30 лет. Сейчас за серой цаплей осторожно наблюдают эксперты.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
r.lebedeva@vm.ru

Серебряные наставники подготовили себе достойную смену по игре в бильярд

В Центре московского долголетия «Рязанский» в рамках проекта «Серебряные наставники» состоялась спартакиада «Спортивная весна» для горожан старшего возраста и детей-сирот из центров содействия семейному воспитанию. «ВМ» побывала на турнире по бильярду, в котором «серебряные» наставники соревновались с воспитанниками Центра содействия семейному воспитанию имени Ю. В. Никулина.



11 марта. Ярослав Белов вместе с учеником — воспитанником Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю. В. Никулина». Фото: Анна Хромцова

В столице успешно реализуется проект «Серебряные наставничества», благодаря которому ребята, оставшиеся без попечения родителей, проводят время с горожанами старшего возраста из центров московского долголетия. В том числе учат ребят и игре в бильярд. И вот настала пора проверить, чему научились молодые подопечные. В светлом зале за столом для русского бильярда идет напряженный турнир, «серебряные» наставники внимательно следят за ходом игры.

— Я играю в бильярд еще со школы. А благодаря центрам московского долголетия поддерживаю здесь уровень своего мастерства. У нас здесь сложилась команда, играем несколько раз в неделю, — рассказал один из участников проекта «Серебряные наставничества» и активист ЦМД «Рязанский» Ярослав Белов. — Благодаря этому проекту у меня появилась возможность делиться опытом с молодежью. Сегодня, кстати, ребята показали высокий уровень игры. Один из учеников, Ярослав, целится кием, чтобы забить шар в лузу. Тренер поправляет его, показывает, как правильно держать локоть, чтобы удар получился максимально точным.

— Наши занятия начались с того, что я им «поставил руку», показал, как правильно держать кий, как правильно бить. Также я показал стойку, ведь в бильярде важна сила удара по шару, чтобы он попал в лузу, нужна высокая скорость движения шара, — объяснил «серебряный» наставник. — Но самое важное, чему учились ребята, — это сохранение кия на прямой линии на протяжении всего удара. Во всем этом очень важна практика.

Новая игра. Один из подростков уверенным ударом разбил пирамиду. Шары раскатились по столу, а два даже закатились в лузу. Прекрасный удар! — Мне нравится бильярд, — рассказал Матвей, воспитанник Школы циркового искусства имени Никулина. — Тут надо продумать стратегию: куда ударить, с какой скоростью, под каким углом. Наш наставник нам помогает, под-

сказывает, как правильно встать, ударить, какой шар выбрать для удара, делится профессиональными секретами. Благодаря ему наша команда заняла первое место. В Центр московского долголетия ребята приходят не только поиграть в бильярд, но и просто пообщаться с активистами центра за чашечкой чая. — «Серебряные» наставники проводят с молодыми людьми занятия не только по бильярду, но и по настольному теннису, а с девушками наши наставники готовят и обмениваются рецептами, вместе встречают праздники, рисуют, — поделилась руководителем ЦМД «Рязанский» Надежда Карлушова. — Я вижу, как у ребят улучшаются навыки коммуникации, а у активистов центра появляются теплые и доверительные отношения с ребятами.

АННА ХРОМЦОВА
a.khromtsova@vm.ru

справка

Проект «Серебряные наставничества» стартовал в 2023 году, и сейчас в нем принимают участие все центры московского долголетия. В этом проекте горожане старшего возраста проводят время с детьми, которые остались без попечения родителей. Проект «Серебряные наставничества» призван помочь ребятам из центров содействия семейному воспитанию восполнить нехватку общения со своими бабушками и дедушками. Для взрослых участников заранее проводят специальную подготовку, объясняя, как лучше общаться с детьми-сиротами, чтобы всем было комфортно.

Экспортерам доступны десятки мер поддержки бизнеса

В Московском экспортном центре (МЭЦ) для предпринимателей разработали более 30 инструментов, которые помогают им находить новых покупателей за рубежом. О поддержке экспортеров вчера рассказала глава столичного Департамента предпринимательства и инновационного развития Кристина Кострома.

Предпринимателям, которые делают акцент на экспорт своих товаров, доступны бесплатные обучающие программы и консультации экспертов, помощь с размещением продукции на онлайн-площадках и многое другое. — Экспортеры Москвы могут на специальных условиях оформить сертификационные документы и таможенные декларации, адаптиро-

вать продукцию для дальнейшей экспорта, в том числе заказать новый дизайн упаковки или перевести документацию. Кроме того, для компаний предусмотрены скидки на организацию экспортных грузоперевозок, оформление аккаунтов на международных маркетплейсах и другие услуги, — поделилась Кристина Кострома. В департаменте уточнили, что воспользоваться мерами поддержки могут столичные компании, которые принимают участие в программах МЭЦ. Для этого нужно заполнить специальную форму на официальном сайте центра. Там же можно прочитать обо всех услугах для экспортеров и выбрать подходящий инструмент для развития бизнеса.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

Выставку посвятили культурной жизни блокадного Ленинграда

В Музее современной истории России в рамках проекта «Щукино познает» стартовал новый экскурсионный маршрут по выставке «Музы непокоренного города».

Маршрут, рассказывающий о культурной жизни Ленинграда в блокаду, был продуман и воплощен по инициативе главы муниципального округа Щукино Марии Ким вместе с участниками молодежного музыкального театра «Надежда» под руководством Марии Евсеевой. — Это уже не первая наша встреча с щукинцами в стенах замечательного Музея современной истории России, — отметила Мария Ким. — В рамках проекта «Щукино познает» мы знакомим жителей нашего района с наиболее значимыми, важными событиями в культурной жизни

столицы и других городов нашей страны. И обязательно привнесем что-то свое, щукинское, в эти встречи. На выставочных стендах — плакаты, афиши, архивные документы и фотографии, рассказывающие о культурной жизни осажденного Ленинграда, в котором люди в это неимоверно сложное время не только выжили, но и стремились сохранить культурное наследие своего великого города.

— «Музы непокоренного города» — это не просто выставка, а настоящая феерия с театральным погружением в те времена, — делится эмоциями жительница Щукино Анна Федорова. — Творчество стало той ниточкой жизни, которая помогла ленинградцам продержаться и выжить.

ДЖЕНИ САМОЙЛОВА
j.samoylova@vm.ru

Авдеевка не остается без внимания



12 марта. Первый заместитель руководителя администрации президента РФ Сергей Кириенко (слева) и глава ДНР Денис Пушилин во время посещения Авдеевки. По просьбам жителей будет проведена необходимая работа по восстановлению города

ВАЖНО

Первый заместитель руководителя администрации президента РФ Сергей Кириенко посетил Авдеевку вместе с главой ДНР Денисом Пушилиным.

В ходе поездки Сергей Кириенко осмотрел коксохимический завод. По словам Дениса Пушилина, точный ущерб еще оценят специалисты, но в целом завод не претерпел таких критических разруше-

ний, как, например, «Азовсталь». Также вместе с Сергеем Кириенко Пушилин посетил один из избирательных участков в Донецке. Глава ДНР отметил, что жителям еще выдаются российские паспорта. — Постараемся организовать дополнительно выезды непосредственно миграционной службы, чтобы люди могли как можно быстрее получить паспорта, — подчеркнул глава ДНР. Пушилин добавил, что востребовано и оформление социальных пособий, пенсий и документов, необходимых для этого. Помимо этого, горожане интересовались, как они могут проголосовать на выборах президента России. — Мы создали все необходимые возможности, чтобы жители Авдеевки могли реализовать свое право участия в вы-

борах — все желающие это смогут сделать, — отметил Денис Пушилин. Также власти пообещали местным жителям и передали им гуманитарную помощь. Денис Пушилин пообещал как можно быстрее поехать в город хлебпекаряно. По его словам, жители Авдеевки просят обеспечить их работой. — Вообще впечатляет самоорганизация населения, при таком подходе оказывать помощь легче, — отметил Пушилин. — С Сергеем Владимировичем рассказали жителям, что, помимо Челябинской области, у Авдеевки будут еще как минимум два региона-шефа, чтобы быстрее восстановить город. Также они договорились, что обеспечат население сим-картами для связи. Позже Пушилин вместе с Кириенко от-

правились в Амвросиевский реабилитационный центр. Глава республики отметил, что к центру сделали дорогу, о которой так просили сотрудники в последний его проезд. — С Сергеем Кириенко пообщались с пациентами медучреждения, они очень довольны ходом выздоровления, комфортными условиями, отношением персонала, — добавил Пушилин. — В реабилитационном центре есть свой музей, читальный зал, мастерские, в нем проводят обучение различным специальностям, которые востребованы в мирной жизни. По результатам посещения Авдеевки Пушилин дал ряд поручений правительству ДНР и профильным ведомствам с учетом просьб. — Авдеевка готова подключиться к восстановлению нормальной жизнедеятельности

населенного пункта, как можно быстрее нужно оказать всю необходимую помощь и поддержку, в которой нуждаются люди, — отметил он.

АННА ТЕМНЫШОВА
a.temnyshova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНДРЕЙ ЛУКЬЯНОВ
АНДРЕЙ ЛУКЬЯНОВ

Первые лица государства имеют мощнейший ресурс, и личное присутствие в Авдеевке позволяет оказать воздействие на месте. Ранее было принято решение восстанавливать Авдеевку, поэтому каждому там найдется возможность проявить себя. Сегодня город — это один из символов выполнения той важной миссии, которую Россия обеспечивает на территориях Донбасса.

Военная правда — окопный наш быт

Артиллерист, сапер, разведчик... Кем только не был на спецоперации москвич Андрей Лукьянов. Участник СВО рассказал «ВМ» о службе на передовой.



2023 год. Москвич Андрей Лукьянов в зоне проведения специальной военной операции

Как только началась специальная военная операция, житель столицы Андрей Лукьянов пришел в военкомат, где попросил отправить его на фронт. «У меня богатый боевой опыт, выполнял задачи на территории Югославии в составе разведроты. Отправьте меня на СВО, буду полезен», — убедил мужчину сотрудников военкомата. «Утопившие» в бумажной волоките специалисты выслушали москвича, поддержали его намерение отправиться на защиту Донбасса, но огорчили уже настроившегося на военную службу мужчину.

— Твердо сказали, что я не подхожу по возрасту, поэтому сразу дали от ворот поворот, — сказал корреспонденту «ВМ» Андрей Лукьянов. Мужчину долго не горевало, потому что уже на выходе из военкомата нашел другую возможность отправиться на передовую — вступить в одну из частных военных компаний, что ему и удалось. — Я не мог иначе, понимаете? Мой дед был участником Великой Отечественной войны, поэтому я всегда с особым интересом и уважением относился к защитникам нашей Родины. Исполненный чувством любви к своей стране, связал свою жизнь с военной службой, став офицером. Работая в ведомствах, занимался патриотическим воспитанием детей и молодежи, — сообщил участник СВО. — Настало мое время отдать долг Родине, поэтому вошел в состав разведывательного подразделения ЧВК. Мужчину быстро адаптировали к условиям боевых действий в зоне СВО, потому что уже многое знал об окопной жизни — не только на примерах исторических событий, изложенных на затрепанных страницах учебников, но и из личного опыта.

— Выполнял боевые задачи на каменском направлении Запорожского фронта, однако подробности их выполнения раскрыть не могу, сами понимаете... — предвзято уточня-

справка

Поселок Курдюмовка ДНР, в котором сейчас выполняет боевые задачи житель столицы Андрей Лукьянов, Вооруженные силы России взяли под контроль в декабре 2022 года. Политики и военные эксперты тогда отмечали, что Курдюмовка обладает важным стратегическим значением, потому что перекрывает неонацистам транспортные направления к Артемовску.

Ющие вопросы корреспондента, отметил Андрей Лукьянов. Удалось только узнать, что, действуя на этом направлении, боец несколько раз вывез жителей, работавших против российской армии в интересах Службы безопасности Украины, — наводчиков. — Брали такого человека, который действовал в интересах СБУ в районе водонапорной башни, — вспоминает военнослужащий. — Доставили его компетентным органам для допроса, а что было дальше, история умалчивает. Выполнял боевые задачи в городе Рубежное на северо-востоке направления, в селе Давыдов Брод на херсонском направлении. — Населенных пунктов было так много, что сходу их не пе-

речислишь, — рассказывает Андрей Лукьянов. — Сейчас я действую на донецком направлении в Курдюмовке. В зоне проведения специальной военной операции житель столицы служил на разных должностях. — Кем я только не был на передовой: и разведчиком, и сапером, и артиллеристом, и снайпером, и... Навыки, которые я приобрел в условиях боевых действий, — заслуга старших товарищей-офицеров, мое желание постоянно самосовершенствоваться во имя защиты своей Родины, — открывает участник спецоперации. — Выполняя боевые задачи в Курдюмовке, я занимаюсь боевой подготовкой военнослужащих. В подчинении Андрея Лукьянова — военнослужащие с богатым боевым опытом, которые ранее служили в горячих точках. Они понимают, что на фронте нет никакой романтики, только работа. Боевой труд, направленный на свержение противника — украинских националистов. — Есть и молодые бойцы, которые как губка впитывают советы старших боевых товарищей, — сообщает военнослужащий. — Вы не представляете, как у них горят глаза, когда учатся работать с беспилотниками, тяжелой артиллерией.

АЛЕКСАНДР ЗОСИМОВ
a.zosimov@vm.ru

Инструктор по тактической медицине учит бойцов действиям в полевых условиях

Даниил с позывным «Базальт» полтора года ездит в зону проведения специальной военной операции, обучает ребят на передовой основам тактической медицины. О ее особенностях он рассказал в интервью «ВМ».



1 февраля. Даниил с позывным «Базальт» вместе с коллегой — инструктором по тактической медицине перед отправкой в зону СВО

На днях Даниил вернулся из-под Луганска, где проводил обучение бойцов основам тактической медицины. Отработывали ключевые приемы. Делали это в полевых условиях малыми группами. Даниил, как происходит обучение ребят на передовой? В чем ее особенности?

Отличительная особенность обучения в таких условиях — необходимость схватывать все на лету, прокачивать свои знания и навыки в «полях». Хотя бойцы, конечно, уже обладают определенными представлениями, как вести себя, как оказывать первую экстренную помощь. Ребята на передовой обязаны больше обращать внимание на конкретные детали, необычные для гражданской жизни, и этому посвящена программа обучения. Санитарный инструктор — это обязательное условие с медицинским образованием? Не обязательно, но здесь важен определенный опыт, большую роль играет и склад самого человека, его характер, выносливость, умение принимать решения практически молниеносно и объяснять алгоритм их принятия другим. Например, более года назад, когда я подписал контракт, медицинского образования у меня не было. В Москве я прошел обучение навыкам тактической медицины. Курсы были интенсивными и познавательными, предполагали теоретическую и практическую части. Занятия проходили в спортзале и на открытом воздухе. Сам курс раз-

должен уметь

Инструктор по тактической медицине обязан быстро и четко определять обстановку во время боевых действий. Должен уметь работать с различным снаряжением и оружием. Обладать навыками психолога — раненых при сильном шоке приходится успокаивать и объяснять, что помощь пришла вовремя. Эти и другие умения также передаются бойцам в ходе обучения в группах.

уже как обученный и подготовленный инструктор? Действовать быстро и решительно, спасти в случае ранения себя и товарища, остановить кровотечение, как можно быстрее добраться до точки эвакуации, с учетом оценки конкретной ситуации вокруг. Какие манипуляции приходится проводить в полевых условиях? Каких ранений, если они и возникают, больше? Чаще всего это осколочные ранения. Когда я уезжал за «ленточку», по позициям наших ребят часто отработывала артиллерия противника. Если и получали ранения, то осколочные, страдали в основном конечности — попадали по рукам и ногам. Пулевых практических нет. Но осколочные ранения опасны тем, что они множественные, требуют тщательной обработки. Как обработать такие раны в полевых условиях, особенно когда счет идет на секунды?

Счет идет на секунды только в случае самых серьезных кровотечений. В такой ситуации максимально важно как можно скорее верно наложить жгуты, чтобы остановить кровотечение. Также нужно стабилизировать состояние раненого, подготовить к эвакуации, в случае необходимости обезболить конечности, а затем передать пострадавшего медикам для оказания дальнейшей помощи. Даниил, а как нужно действовать, если рана достаточно глубокая? В этом случае ее важно перебинтовать, перевязать раненого правильно. Жгут при этом не должен быть наложен больше, чем на час. В противном случае долгая тугая перевязка может стать одной из причин последующей потери конечности. **ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ**
v.chernyavskaya@vm.ru

новости спецоперации

Российские Вооруженные силы взяли населенный пункт под свой контроль

Вчера российские вооруженные подразделения группировки «Юг» взяли под контроль населенный пункт Невельское в Донецкой Народной Республике и заняли более выгодные рубежи и позиции. Об этом рассказали в Министерстве обороны. Всего за минувшие сутки на донецком направлении противник потерял до 350 военнослужащих, два танка, четыре автомобиля и самоходную артиллерийскую установку «Гвоздика». Также более выгодные позиции российские военнослужащие заняли и на южнодонецком направлении. По данным оборонного ведомства, в общей сложности вооруженные формирования украинских националистов потеряли около 965 человек личного состава на всех направлениях в зоне спецоперации.

Противовоздушная оборона дала отпор ракетам противника

По данным Минобороны, за минувшие сутки российские средства противовоздушной обороны сбили в зоне спецоперации 11 реактивных снарядов систем залпового огня HIMARS, «Град» и Vampirge и тактическую ракету «Точка-У». Также были уничтожены 146 украинских беспилотников.

Преступления Запада будут раскрыты

Вчера Госдума приняла обращение к бундестагу в связи с участием Германии в преступлениях киевского режима против мирного населения и нанесением ущерба гражданской инфраструктуре на территории России. В документе парламентарии призывают провести объективное расследование. А председатель Госдумы Вячеслав Володин заявил, что вовлечение высших офицеров Германии в осужденные нанесение ударов по России недопустимо, это ведет к развязыванию полномасштабной третьей мировой войны.

Родственники военнослужащих могут получить дополнительные льготы

Правительственная комиссия по законопроектной деятельности одобрила инициативу, в соответствии с которой родственники Героев Советского Союза, Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы получат право на пользование льготами даже в случае гибели героя. Мера поддержки распространяется и на семьи военнослужащих, которым звание героев присвоено посмертно. — Законопроект направлен на усиление мер социальной поддержки семей лиц, отмеченных за особые заслуги перед государством и обществом, в том числе участвовавших в специальной военной операции. В частности, предлагаемые нормы позволят Героям Российской Федерации, Героям Советского Союза и полным кавалерам ордена Славы передавать право на бесплатный участок по его льготе уже по действующим правилам этой льготы герои могут воспользоваться только лично: если человек, которому присвоено высокое звание Героя Российской Федерации, по каким-то причинам не получил при жизни земельный участок, то его родные получат участок по его льготе уже не могут, — рассказал председатель правления Ассоциации юристов Владимир Груздев.

Все атаки врага успешно отражены

Военнослужащие ВС РФ совместно с подразделениями пограничной службы ФСБ сорвали утреннюю попытку ВСУ прорваться на территорию России. Об этом вчера сообщили в Минобороны.

танка и бронетранспортера в районе Сподарюшино — два танка. Также в военном ведомстве добавили, что среди уничтоженной техники были и западные образцы вооружения. — Однако, несмотря на это, российские Вооруженные силы находились в полной боевой готовности, были подготовлены к подобным действиям со стороны противника и эффективно действовали в взаимодействии с ФСБ России, благодаря чему не позволили противнику проникнуть на территорию российских регионов, — заявили в МО РФ. — Кроме того, с 8:00 до 8:25 отбиты четыре атаки украинских диверсионно-разведывательных групп, пытавшихся прорваться на приграничную территорию в районе населенного пункта Теткино Курской области. Понесены значительные потери, противник отброшен. Разрозненные остатки ДРГ уничтожены на территории Украины при отступлении.

ДЕНИС ВЛАСЕНКО
d.vlasenko@vm.ru

ВАЖНО

В день диверсионных атак несколько пропагандистских телеграмканалов киевского режима публиковали данные о захвате российских сел, однако все эти данные оказались фейком. Данные посты содержали видео, якобы снятые в Белгородской области, однако точное место съемки определить невозможно. Кроме того, судя по метаданным, видео было снято 4 марта и не на территории России.

Врачи поделятся опытом с будущими специалистами

образование

Вчера в культурном центре Сеченовского университета стартовал образовательный медицинский форум Sechenov.Pro — 2024. Его посетила и корреспондент «ВМ».

В камерном, но очень светлом и стильном зале центра царит располагающая к общению атмосфера: ведущие активно взаимодействуют с аудиторией перед началом официальной части. Так, например, гости форума — учащиеся старших курсов — прошли шуточный тест «Какой ты ученый», чтобы выяснить научное направление, которое больше всего им подходит. Студенты сыграли в «сломанный телефон» и поделились, какие у кого есть утренние ритуалы перед учебой. Такая дружелюбная атмосфера создана непринужденным и свободным диалогом между участниками и ведущими. И такой легкий формат общения останется ключевой особенностью всего форума. Sechenov.Pro — это проект Сеченовского университета Минздрава России и Ассоциации организаторов всероссийских студенческих олимпиад «Я — профессионал». Мероприятие проходит в рамках состязаний и объединяет наиболее выдающихся участников. Здесь молодые специалисты могут познакомиться с опытом ведущих врачей и методистов, управленцев сферы здравоохранения, представителей органов вла-



12 марта. Участница образовательного медицинского форума Sechenov.Pro — 2024, студентка 6-го курса Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Вера Ананьева рассказывает о формате проведения мероприятия. Фото: Александр Кочубей

сти, крупных образовательных организаций и медицинских научно-исследовательских институтов. На трехдневный форум приехали 110 ребят со всей страны: они лучше всех показали себя во всероссийской олимпиаде студентов «Я — профессионал». Организаторы рассказали нам, что в этом году заявку на участие подали 50 тысяч студентов. До заключительного этапа дошли 2,5 тысячи человек, а победителями стали всего 110 человек, — отметила участница форума Sechenov.Pro — 2024, студентка шестого курса Первого

МГМУ им. И. М. Сеченова Вера Ананьева. — Очень горда, что удалось попасть сюда, хоть это и было непросто. Кроме прохождения самой олимпиады, необходимо было написать мотивационное письмо — по нему нас отбирали. Программа у форума очень насыщенная: помимо дискуссий, ребятам предстоит посетить несколько экскурсий и провести день на выставке «Россия» на ВДНХ. Мероприятие, которое чаще всего можно встретить в программе, называется «Диалог на равных» — это неформальные встречи с экспертами. Так, вчера ребята общались

с ректором Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Петром Глыбочко. Студенты обсудили с ним возможные пути профессионального развития, необходимость междисциплинарных образовательных программ, знакомых ребят, например, с предпринимательством, и многое другое. Вопросы студенты задавали не стесняясь. С другими экспертами участники поговорят о трендах, новых технологиях и формировании моделей здравоохранения, новых требованиях к медицинскому образованию, а также о личностных качествах и компетенциях, необ-

ходимых каждому настоящему профессионалу. — Я рассматриваю участие в этом форуме как возможность познакомиться со своими выдающимися будущими коллегами, а также узнать для себя что-то новое, — рассказала Вера. — Очень жду выступления директора сети частных клиник для женщин и детей. Нам обещали провести по одной из клиник экскурсию. Для меня это особенно интересно, потому что я хочу связать свою профессиональную деятельность с акушерством и гинекологией.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО d.prohorenko@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПЕТР ГЛЫБОЧКО
РЕКТОР ФГБОУ ВО ПЕРВОГО МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И. М. СЕЧЕНОВА

Для нас очень важно выявлять талантливых студентов. С этим очень помогает олимпиада «Я — профессионал». Мы видим, что ребята активно принимают участие в этом проекте. В зале, где проводится форум, собраны лучшие из них: 110 студентов, приехавших к нам из 44 медицинских университетов страны. Они элита будущей отечественной медицины.

Вчера руководитель проекта «Игры будущего» Игорь Столяров подвел итоги проведения Турнира в Казани. По его словам, Россия подарила миру новый формат киберспортивных мероприятий.

Киберспорт бьет рекорды



Фантастический проект «Игры будущего» можно было сделать только в этой стране, этой командой, этими людьми. Получился уникальный симбиоз правообладателей и команды организаторов из Казани. Это было сделано в рекордно короткие сроки — за полтора года. Россия подарила миру совершенно новый формат соревнований. Кто-то нас называл цифровой Олимпиадой, но это совершенно не-

правильное позиционирование. В России умеют проводить большие турниры, «большие формы». Мы умеем и любим это делать. Считаю, это стало нашим основным экспортным товаром.

Мы сделали новый формат спортивного мероприятия, и мы двигались от потребностей целевой аудитории — молодежи. Формат получил неожиданный отклик во всем мире, и большое количество стран выразило желание этот формат реплицировать. Впервые в истории человечества на «Играх будущего» состоялся чемпионат мира по кибаблетике — это новая дисциплина, которая была включена в программу турнира. У нас прошел чемпионат мира по битве роботов и по спортивному программированию.

Мы не делили спортсменов на дружественных и недружественных, «Игры будущего» открыли двери для всех спортсменов. У нас было не 107 стран-участников, а 116, потому что в процессе мы организовали открытую квалификацию на танцевальный симулятор и к нам посыпались заявки из разных стран. Всего в «Играх будущего» поучаствовали 312 команд и более 2 тысяч спортсменов. Призовой фонд не менялся — 10 миллионов долларов США, такая валюта принята в киберспорте. У нас было порядка 2 тысяч волонтеров из 20 стран на протяжении двухнедельного турнира. Билетов было продано почти 100 процентов. И самое главное, что у нас была полная заполняемость зала, особенно на финалах и полуфиналах.

В общей сложности в офлайне «Игры будущего» посетили порядка 300 тысяч гостей. Тысяча иностранных журналистов из 32 стран. На цифровых платформах «Игры будущего» набрали 3,2 миллиарда просмотров. В один соревновательный день с серверов мероприятия могли транслировать 185 каналов по всему миру. Речь идет не только о России и странах СНГ. Основным рынком потребления стримов были платформы в Китае и Юго-Восточной Азии. В целом было более 800 часов прямых трансляций. У нас было честное судейство, без политических барьеров и заявлений, мы получили чистый спорт. Мы всегда на стороне спортсменов. Мы окажем любое содействие следующей стране или городу-организатору с точки зрения передачи им опыта и таланта, если нас попросят. Я надеюсь, что мировое сообщество сможет выстроить механизмы для того, чтобы контроль качества последующих игр будущего был на высоте и работал.



ИГОРЬ СТОЛЯРОВ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «ИГРЫ БУДУЩЕГО»

Многодетные родители создают правильный образ счастливой семьи

Вчера в Москве состоялся Всероссийский международный форум «Россия — Дом народов».

Мероприятие прошло на территории цифрового делового пространства. Кроме основной программы, на форуме официально был объявлен анонс Всероссийского конкурса «Большая семья — опора России», в котором многодетные семьи могут рассказать свою историю. По словам организатора Алеси Дегтяревой, цель международного собрания — популяризация традиционных семейных ценностей.

— Миссия нашего форума заключается в объединении различных групп населения и лидеров мнений. Общественные организации, органы государственной власти и, конечно же, представители социально ответственного бизнеса собрались, чтобы обсудить вопросы продвижения важных общечеловеческих вопросов, — объясняет Алеся. — Это и популяризация большой семьи, и образа многодетной матери, отца, это защита детей и ребят подросткового возраста, а также, безусловно, патристическое воспитание.

Каждый желающий мог послушать тематический круглый стол на тему: «Государство — общество — семья: традиционные ценности многонационального российского общества как основа сохранения государственности, укрепления общероссийского единства и института семьи». Также на форуме присутствовали многодетные семьи. Например, три поколения семьи Лыйв — представители финно-угорского народа, который называют сето, или «псковская чуждь». К слову, Лыйв облачили в свои колоритные народные костюмы. Они надели светлые длинные рубашки с узорчатыми рукавами и яркие сарафаны, а на голову — традиционные повязки. Завершают костюм традици-



12 марта. Семья Лыйв: дочери Агнесса, Диана, мама семейства Юлия, дочь Милена, бабушка Эне (слева направо) на форуме «Россия — дом народов». Фото: Пелагия Замяткина

онные украшения серебряного цвета. У самых старших членов семьи на шеях крупные кулоны, напоминающие железные резные диски. — Наше семейное древо сейчас насчитывает девять поколений. Правда, сюда, на форум, прибыли только три — это моя дочь и внуки. Мы приехали из Псковской области, Печерского района, отсюда, где живет народность сето. Дома мы часто поем песни, танцуем и рассказываем народные сказки. Мои внуки знают два языка — говор сето и русский, — рассказывает бабушка Эне Лыйв. — Чем больше семья, тем легче живется. Дети всегда рядом, дома. Они смотрят на то, что я делаю, помогают своим родителям. Секрет счастливой семейной жизни — делиться всем друг с другом, постоянно честно и открыто разговаривать. Многодетные родители Алеся и Дмитрий Кляпнев из Нижегородской области гордо показывают всем свое большое семейство. Несколько месяцев назад у них родился чет-

вертый ребенок. Алеся не только мама, но и успешная карьеристка. Своим любимым делом — фотосъемкой — она увлеклась, пока была в декрете. Однако супермамой девушку считать себя отказывается, говорит, что «супер» станет после рождения седьмого ребенка. — С одним ребенком было морально, физически и эмоционально тяжелее, с четверым намного проще. В любом случае мне во всем помогает муж. Он прекрасно понимает, как сложно иногда бывает справиться со всеми делами одновременно. Но мы научились грамотно распределять время и силы. Развивая свою семью, мы думаем о будущем России, — делится Алеся. На территории форума были представлены тематические секции-выставки. Каждая из них направлена на актуальную для современной России тему: «Цифровые технологии как механизм поддержки и укрепления института семьи», «Спасем наших детей. Профилактика проявления

экстремизма в детской и молодежной среде», «Русская цивилизация. Традиционные ценности ориентиров народов России» и другие вопросы. Форум включен в план основных мероприятий по проведению в России Года семьи в соответствии с указом президента.

ЕКАТЕРИНА СУВОРОВА
e.suvorova@vmdaily.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ОЛЬГА БАРАЕВА
ГЛАВНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ — ОПОРА РОССИИ»
Наш конкурс формирует позитивное отношение к браку, семейному образу жизни. Мы приглашаем многодетных родителей и хотим показать всем их уникальные истории, рассказать о лучших семьях страны для привлечения внимания молодежи к тому, что множество близких людей рядом — это радость, счастье и успех. Семьи-победители в качестве приза получают тур в город Арзамас и поездку в женский монастырь.

В Петербурге наградили лучших профессионалов

11 марта прошла церемония награждения победителей национальной премии Санкт-Петербурга «Город в лицах».

Торжественная церемония прошла в цеху Кировского завода. Награды получили 12 представителей нужных и важных профессий: воспитатель, тренер, учитель, кузнец, сварщик, специалист учреждения культуры, работник ЖКХ и другие.

— Третий год мы вручаем премию в Санкт-Петербурге. Место проведения церемонии выбрано не случайно: в 2024 году исполняется 100 лет с того момента, как с конвейера Кировского завода сошел первый трактор. Спасибо всем победителям, номинантам, вы действительно делаете наш город лучше и краше каж-

дый день! — отметил генеральный директор АО «Петроцентр» — главный редактор газеты «Петербургский дневник» Кирилл Смирнов. Победителей определили жители города по итогам голосования на сайте «Петербургского дневника». Мнение высказали более 45 тысяч человек. Генеральный директор АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва» Георгий Рудницкий поздравил петербуржцев с важной городской премией. — Я считаю правильным, что именно городская газета проводит такую премию и что в ней участвуют представители в том числе и рабочих профессий. И также важно, что лучших выбирают сами горожане, — отметил он.

ЕЛЕНА ПЛЕШИЦЕВА
edit@vm.ru

Наша газета сохраняет лидирующие позиции

«Вечерняя Москва» вошла в топ-15 самых цитируемых региональных СМИ по итогам 2023 года, заняв в нем третью позицию. Об этом свидетельствуют данные рейтинга «Медиалогии».

Кроме того, в пятерке самых цитируемых региональных средств массовой информации страны оказались агентство городских новостей «Москва», телеканал «Москва 24», «Мослента» и сайт m24.ru. Помимо этого, в десятке самых цитируемых столичных СМИ оказался сайт «Вечерней Москвы» vm.ru, он занял седьмую строчку. Рейтинг построен на основе базы СМИ системы «Медиалогия», включающей более 82 тысяч наиболее влиятельных источников: телевиде-

ние, радио, газеты, журналы, информационные агентства, интернет-СМИ. При этом при подсчете рейтингов не учитываются новостные агрегаторы. Всего в портфеле мультимедийной редакции «Вечерней Москвы» восемь успешных изданий, адресованных различным целевым группам, портал городских новостей vm.ru, студия сетевого вещания и медиацентр, активно развивающиеся страницы (паблики) в социальных сетях. Отдельное направление в медиахолдинге — работа с подрастающим поколением: на базе газеты работает бесплатная школа-студия юного корреспондента «Новый фейерверк».

ИРИНА ИГНАТЕНКО
edit@vm.ru

Столичный музей представил артефакты исторического референдума

Вчера в Государственном центральном музее современной истории России открылась выставка «Крым: на пути к свободе». На ней посетителям показали раритетные экспонаты, связанные с историей полуострова. На открытии побывал корреспондент «ВМ».

Золотой ларец, украшенный цветочным орнаментом с рубинами и бирюзой, — один из самых заметных экспонатов выставки. Это подарок Верховному Совету РСФСР и русскому народу в день 300-летия воссоединения Украины с Россией от высшего органа государственной власти УССР. — Этот и другие экспонаты указывают на развитие Крыма от XIX века до настоящего времени, — говорит главный куратор выставки Тамара Казакова. — Например, есть предметы, связанные с Крымской войной 1853–1856 годов. Не случайно среди них есть сатирические рисунки о ди-



12 марта. Москвичка Дарья Семьяшкина на выставке «Крым: на пути к свободе». Фото: Наталья Феоктистова

пломатии европейских стран в ходе этого события из альбома карикатур русского художника Николая Степанова. — На выставке представлены предметы, связанные с обороной Севастополя 1941–1942 годов; экспонаты, посвя-

щенные передаче территории Крыма УССР в 1954 году. Они свидетельствуют о том, что решение было принято без проведения референдума, — говорит Казакова. Показали и материалы, связанные с присоединением

Крыма к России в 2014 году. Среди артефактов, напоминающих об этом историческом событии, — ручка президента России Владимира Путина, которой он подписал договор.

АЛЕКСАНДР ЗОСИМОВ
a.zosimov@vm.ru



ПОИГРАЛИ В КАПИТАЛИЗМ И ХВАТИТ!

НИКОЛАЙ ХАРИТОНОВ



10 ПРИЧИН ПРОГОЛОСОВАТЬ ЗА НИКОЛАЯ ХАРИТОНОВА,

кандидата от КПРФ и народно-патриотических сил
в Президенты Российской Федерации



1 ЧЕЛОВЕК ИЗ НАРОДА

Родился в с. Резино Усть-Таркского района Новосибирской области. Там же прожил немалую часть жизни. Отец – казак с Дона, участник войны. Мать родом с Могилевщины, родины А. Г. Лукашенко. Николай Харитонов постоянно общается с земляками. Помогает им в решении насущных проблем.



2 ТАЛАНТЛИВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

В 27 лет стал директором совхоза. Руководил хозяйством 18 лет, вывел его в число передовых. Не раз занимал первые места по результатам работы. Досконально знает производство и социалку. Кандидат экономических наук.



3 ОПЫТНЕЙШИЙ ПОЛИТИК

Восемь раз избирался депутатом, причём шесть раз – по одномандатному округу, что является показателем высокого уровня доверия людей. Активно работал в Верховном Совете РСФСР. Много лет возглавляет Комитет Госдумы по делам Дальнего Востока и Арктики. Инициатор и соавтор 92 законопроектов. Удостоен высоких государственных наград.



4 УЧАСТНИК ПРЕЗИДЕНТСКИХ ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ КАМПАНИЙ

В 2004 году баллотировался на пост Президента России. Получил поддержку 9,5 миллиона избирателей, или почти 14 % всех пришедших на выборы.



5 СМЕЛЫЙ, ПРИНЦИПИАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

В 1993 году, когда Ельцин совершил государственный переворот, до конца боролся за сохранение народной власти, спасал людей, которым угрожала смертельная опасность. За это подвергался угрозам и нападениям со стороны сторонников Ельцина. Не смирился и не сдался.



6 СТОЙКИЙ БОРЕЦ ЗА СУВЕРЕНИТЕТ И НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИНТЕРЕСЫ РОССИИ

В 2006 году, когда натовцы высадились в Феодосии, был одним из руководителей народного сопротивления, вынудившего американцев убраться восвояси. Решительно поддержал возвращение Крыма, Донбасса, Запорожья и Херсонщины в состав России. Оказывает поддержку нашим защитникам, ведущим борьбу против фашизма. Участвовал в формировании 120 гуманитарных конвоев в Донбасс. Содействовал отдыху и оздоровлению в Подмоскowie 16 тыс. детей из новых регионов.



7 ОДИН ИЗ ПРИЗНАННЫХ ЛИДЕРОВ РОССИЙСКОГО КРЕСТЬЯНСТВА

Внёс большой личный вклад в возрождение села, обеспечение продовольственной безопасности и развитие сельхозмашиностроения, подготовку кадров для агропромышленного комплекса.



8 РЕШИТЕЛЬНЫЙ СТОРОННИК УКРЕПЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ, БОРЬБЫ С ПРЕСТУПНОСТЬЮ И КОРРУПЦИЕЙ

Инициатор борьбы за возвращение памятника Ф. Э. Дзержинскому на Лубянскую площадь в Москве.



9 ЗАЩИТНИК НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЫ

Дружит с исполнителями русских народных песен. Поддерживает воссоздание народных коллективов и храмов, возрождение народных праздников. Противник навязывания России чуждых западных «ценностей».



10 ОРГАНИЗАТОР ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Занимался боксом, футболом, лыжными гонками, биатлоном. Организовывал спортивные соревнования. Имеет звание заслуженного работника физической культуры РФ. Был создателем футбольной команды Государственной Думы. Внёс вклад в становление Sportклуба КПРФ, ставшего двукратным чемпионом России по мини-футболу.

В феврале первой госклинике лечения расстройств пищевого поведения (РПП) у взрослых исполнилось пять лет. Здесь занимаются лечением анорексии, булимии, компульсивного переедания. На сегодняшний день смертность от нервной анорексии колеблется от 3% до 35%. Разброс цифр врачи объясняют тем, что заболевание часто маскируется под другими диагнозами. Как лечат РПП и можно ли вообще его вылечить, мы выяснили у сотрудников клиники.

Кажется, дело худо

Как диета приводит к психологическому расстройству и кто спасает жизни худеющих

В кабинет биоимпеданса*, где проходит ежедневное взвешивание и замер параметров, пациентка Клиники расстройств пищевого поведения Кристина приходит самостоятельно. За три месяца нахождения в стационаре она набрала достаточное количество килограммов для того, чтобы спокойно держаться на ногах. — Госпитализировали меня с весом в 37 кг, — вспоминает Кристина. Диетолог взвешивает девушку и вносит в компьютер данные. Я интересуюсь, сколько набрала Кристина. Врач наотрез отказывается озвучивать цифры в присутствии Кристины: пациентам не сообщают результаты замеров, чтобы не спровоцировать откат.

Строгие условия

Руководитель клиники психиатр Людмила Сатянова рассказывает, что за пять лет работы количество пациентов выросло в разы. Это связано как с новым витком заболевания в мире, так и с популярностью клиники, в которой подобные расстройства можно лечить бесплатно. — В частных клиниках это очень дорого, — поясняет она. — Терапия требует огромной команды специалистов — психиатров, диетологов, эндокринологов, гастроэнтерологов и многих других. Кроме того, лечение длительное. Поэтому сумма для пациентов получается неподъемной...

Юных гимнасток стыдят за набранный вес, и закрепляется шаблон «еда — яд»

А самостоятельно справиться с расстройством, особенно запущенным, почти невозможно. Психиатр рассказывает, что больной может длительное время не осознавать, что у него РПП. Девушка садится на диету, исключает какие-то продукты, а первые результаты похудения «вдохновляют» ее на продолжение. И в какой-то момент в голове срабатывает спусковой крючок, после которого остановиться уже невозможно. У нее искажается представление о собственном теле и еде: насколько бы она не похудела, этого будет недостаточно. Лет десять назад, во время предыдущего всплеска РПП, в одной из соцсетей была популярна группа «38 кг», где девушки чуть ли не слепой выискивали на изнуренных телах с торчащими ребрами «жировые ловушки». Именно так развивается анорексия. А для булимии характерны повторные приступы переедания и чрезмерная озабоченность контролем веса. Для того, чтобы еда не привела к набору массы, человек «отрабатывает» калории на беговой дорожке, вызывает рвоту или принимает слабительные. Некоторые пациентки не осознают, что дошли до крайней степени истощения, а кто-то понимает, но радуется этому. Торчащие бедренные кости, ключицы и впалые щеки вызывают у пациенток эстетическое наслаждение. — Мы делим подопечных на три категории, — рассказывает Людмила Сатянова. — Пациенты с булимией, анорексией и с компульсивным перееданием. Самые опасные — первые две группы — нервная булимия** и анорексия***. Такие пациентки нередко умирают в молодом возрасте из-за сердечной недостаточности, вызванной истощенностью организма. — Некоторые подопечные жалуются на наши строгие условия, но именно эта строгость, связанная в том числе и с круглосуточным наблюдением, и спасает жизни.

Вышивка вместо соцсетей

Мы идем дальше по коридору круглосуточного стационара. Слева от меня — класс для групповых занятий. Сквозь окошко в двери можно разглядеть девочек, сидящих полукругом как на анонимных группах поддержки. Старшая медсестра поясняет, что в день пациенты посещают два групповых занятия: с психологами и врачами соматических**** заболеваний. Задача психологов — «перепрограммировать» пациента, то есть сместить фокус со значимости своего тела на другие ценности. Так, заведующая вспоминает пациентку, госпитализированную в стационар в крайней степени истощения и огромным количеством самоповреждений. При этом пациентка и сама медработник, поэтому прекрасно отдавала себе отчет в том, что происходит. Но мотивации что-то менять у нее не было. После длительного лечения и работы с психологом она поправилась, завела кошку, о которой начала заботиться. А через некоторое время познакомилась с молодым человеком и вышла замуж. — И, казалось бы, многое в ее жизни осталось так, как раньше, — замечает руководитель клиники. — Но при этом начала чувствовать жизнь, как она говорит, «каждой клеточкой тела и счастлива от этого!». Мы развернули ее в другую сторону... В 6 часов у пациентов стационара подъем, сразу после него — измерение давления, анализы,



16 января. Заведующий отделением клиники, в которой лечат расстройства пищевого поведения, психиатр Алексей Шафаренко. Фото: Александр Кочубей



16 января. Пациентка Кристина у эндокринолога — диетолога Марины Володиной. Фото: Александр Кочубей

прием медикаментов. В 9 часов завтрак, в 11 часов второй завтрак, а в 13 — обед. В течение дня — осмотры врачей, работа с психологами и свободное время, которое пациентам предлагается провести за рисованием, вышивкой или чтением — в стационаре собрана небольшая библиотека. Что же касается социальных сетей, то здесь они под запретом, равно как и интернет. Телефоном можно воспользоваться, но в ограниченный промежуток времени. В 18 часов — ужин, в 22 часа — отбой, а на утро все повторяется снова. Если есть прогресс в лечении, то через месяц-два девочек могут перевести в дневной стационар. Программа там похожа, но работает он с 9 до 15, а ночевать пациентки уходят домой.

Бабушки критикуют

Когда появились расстройства пищевого поведения, до сих пор точно неизвестно. По некоторым данным, случаи анорексии были зафиксированы еще в средневековье. Как правило, к заболеванию приводило истязание себя постами. Но массовое распространение РПП приняло

в XX веке с появлением культа тела, супермоделей и ассоциации худобы с успехом и красивой жизнью.

— Для той же анорексии характерны волны подъема и спада, — поясняет заведующая. — С появлением Твиттера начался всплеск заболевания, затем затихло. Затем мода на «героинный шик» и снова затишье. Сейчас, несмотря на пропаганду бодипозитива, мы опять наблюдаем всплеск РПП. Кроме того, анорексия очень помолодела. В детских больницах нередко можно встретить 6-летних пациенток.

По мнению психиатров, причиной становятся во-первых, телефоны, в которых дети сидят с 4 лет, соцсети и блогеры, культивирующие худобу, а во-вторых — занятия балетом и гимнастикой. На тренировках преподаватели стыдят девочек за каждый набранный килограмм, и у юных отличниц закрепляется паттерн «еда — зло». А родители в гонке за достижениями часто не только не замечают худобы, но и наоборот — поощряют ее.

— Иногда близкие родственники становятся катализатором заболевания, — считает психиатр. — Одну нашу пациентку бабушка критиковала за полноту, говорила, что девушка должна быть нежной и хрупкой. В результате бесконечных диет и срывов у девушки развились булимии.

Конечно, после выписки внешние факторы нигде не исчезнут. Но за время лечения девушка должна научиться по-другому на них реагировать: выстроить границы с родными и найти смыслы в жизни в чем-то помимо собственной внешности. На это как раз направлена работа психологов нашей клиники.

Конфета как награда

Я вспоминаю свое голодное детство в 90-е годы, когда конфеты в доме появлялись только на праздниках. Я выросла и отвела душу — наелась «батончиков» и «золотых петушков» так, что их уже и не хочется. Но в голове до сих пор шоколадная конфета всегда ассоциируется со счастьем, ожиданием чего-то очень хорошего. И, по словам врачей, подобные ассоциации — прекрасные вводы для развития компульсивного переедания. — Третья группа наших пациентов заедает стресс, — поясняет психиатр. — Еда для них — антидепрессант. Им хочется зарыться в это детское состояние радости и как-то наградить себя за сложность. Наши психологи очень любят этих пациентов, потому что они старше девочек с анорексией и булимией и осознаннее: дисциплинированно выполняют все рекомендации врачей. Поэтому результаты в этих груп-

пах — очень хорошие. Как правило, пациенты посещают дневной стационар, но среди тех, кто приходит якобы с компульсивным перееданием, наши специалисты периодически обнаруживают пациентов с булимией. Мы понимаем, что они заболели очень давно и болезнь у них приняла волнообразное течение с ухудшением и улучшением симптомов, диетами, голодовками, срывами и недовольством собой. И мы переводим их в круглосуточный стационар.

«Чувствовала себя особенной»

Пациентка круглосуточного стационара Кристина рассказывает, что в клинике научилась есть конфеты.

— Самые любимые — это суфле, чернослив в шоколаде и вафельные «Ну-ка отними», — говорит она.

До госпитализации девушка позволяла себе только кофе, мандарины, яблоки и морепродукты. Те же бананы, в системе пищевых координат Кристины, считались слишком калорийными. Ну и конечно, ни о каких конфетах даже речи быть не могло!

— На группах нам рассказывали, что для запуска РПП**** должны сложиться три вещи: особенность психики, генетическая расположенность и социальный фактор, — говорит она. — Если девочку обозвали в школе толстой, то, если у нее не было родственников с анорексией, скорее всего, она пропустит это замечание мимо ушей. Но если все три фактора сложатся — болезнь запустится. Примерно так было и в моем случае.

Кристина уверяет, что всю жизнь пыталась оправдать ожидания своих требовательных родителей. Ее перфекционизм в какой-то момент перетек в трудолюбие — девушка почти без выходных работала в крупном пиар-агентстве, и карьера ее ожидаемо шла в гору. Чего не скажешь об отношениях с противоположным полом. Пережив очередное расставание, Кристина на нервной почве перестала есть. А потом... получила комплимент от коллеги, что она похудела и прекрасно выглядит. И болезнь запустилась.

— Сначала я отказалась от сладкого, потом — от сложных углеводов, затем начала пропускать приемы пищи, — вспоминает Кристина. — И мне нравилась моя худоба: благодаря ей я считала себя особенной, не такой как остальная «серая масса».

— Ну а молодые люди как считали? — интересно ей.

— Я принимала их сочувствие и жалость за внимание, — признается Кристина. — Только сейчас я понимаю, что в нормальном весе интереса ко мне было больше.

Свои проблемы девушка скрывала от родных и знакомых. В отличие от многих, кто болеет анорексией, она даже от походов в рестораны с коллегами не отказывалась. Просто заранее изучала перечень блюд и выбирала то, где состав казался ей «безобидным».

— Сев за столик, коллеги изучали меню, а я туда даже не смотрела, сразу делала заказ! — улыбается она.

О том, что с Кристиной происходит что-то неладное, заподозрила ее коллега, сама пережившая РПП. Хотя не заподозрить было сложно — за несколько месяцев Кристина похудела почти в полтора раза. А ее и без этого трудно было назвать полной. Коллега и уговорила девушку лечь в клинику. Но после выписки самостоятельно Кристине удавалось недолго. Малейший стресс приводил к откатам, и девушка снова теряла вес.

— Да, я здесь в пятый раз, но уверена, что этого не будет, — смеется Кристина. — Я, наконец, перестала циклиться на своем теле и нашла другую мотивацию. Мне хочется стать самостоятельной, создать семью и родить детей. Я верю, что все со временем наладится. Для того чтобы лечь в клинику, Кристине пришлось уволиться с работы — полугодовой отпуск ей не одобрили. Она с ноября не заходила в соцсети, а с близкими видится только пару раз в неделю. Но девушка уверена, что после лечения она вернется к нормальной жизни уже другим человеком, как и многие из ее предшественниц.

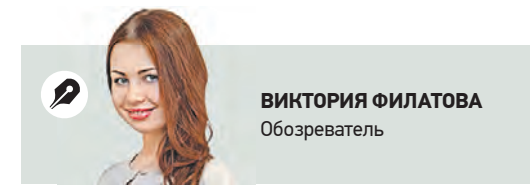
* Биоимпедансометрия — анализ количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы и метаболизма на специальном диагностическом аппарате.

** Нервная булимия — это расстройство пищевого поведения, характеризующееся чрезмерным влиянием образа собственного тела на самооценку с последующим появлением чувства недостаточности и неполноценности. Заболевание характеризуется наличием эпизодов неконтролируемого переедания, во время которого человек принимает массу разнообразных продуктов с полным ощущением невозможности остановиться, чередующихся с эпизодами «очистки», когда пациент вызывает рвоту и применяет другие способы физического «очищения» организма от пищи, соблюдает диетические ограничения, поддерживает высокую физическую активность.

*** Нервная анорексия — это расстройство пищевого поведения, характеризующееся болезненной тягой к снижению веса, страхом перед ожирением и истощением восприятием своего тела. Его летальность в некоторых странах достигает 18%.

**** Соматическое заболевание — заболевание, вызываемое внешними воздействиями или внутренними нарушениями работы органов и систем, не связанные с психической деятельностью человека.

***** РПП — расстройство пищевого поведения. Класс психогенных обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нарушениями в приеме пищи.



ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
Обозреватель



ФОТО: АНДРЕА РАФАЭЛЛИ/ГЕТТИ IMAGES

Точка

Сегодня точку в номере ставит художник-реставратор Николай Колесников во время пресс-показа картины «Христос и грешница» итальянского художника Антведудо Грамматика в Государственном музее изобразительных искусств имени А. С. Пушкина.

По данным сервиса по поиску работы, в марте компании-клиенты разместили вахтовых вакансий больше на 74 процента, чем в этом же месяце 2023 года.

вопрос дня Вахтовый метод работы стал популярнее в два раза. И как вам?



АЛЕКСАНДР ЩЕРБАКОВ, доктор экономических наук

Это закономерный и правильный процесс на фоне общего подъема экономики. Наши сырьевые предприятия, которые расположены вдали от центра, не теряют свою актуальность и цену.



КИРИЛЛ КОНСТАНТИНОВ, юрист по трудовым спорам

Тенденция не очень хорошая, и вот почему. Вахта — работа не для всех. На нее ездят не от хорошей жизни.

количество таких сотрудников приведет к увеличению числа трудовых споров. Обычно такие разбирательства связаны с недоплатой заработной платы, надбавок и премиальной части, незаконными увольнениями, обжалованием дисциплинарных взысканий.



ОЛЬГА БОРОДИНА, HR-эксперт

Это одновременно и хорошо, и плохо. Привлечение работников на вахту — единственная мера, которая поможет восполнить нехватку рабочей силы на рынке труда.

Подготовил МАКСИМ КИРИУШИН

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

Херсон, ты обязательно снова станешь русским городом!

80 лет назад, 13 марта 1944 года, войсками советского 3-го Украинского фронта генерала армии Родиона Малиновского освободили от немецко-фашистских захватчиков Херсон.

Это был последний контролируемый противником город на берегах Днепра. Взятие Херсона было поручено частям 49-й гвардейской стрелковой дивизии и 295-й стрелковой дивизии.



13 марта 1944 года. Советские войска освободили Херсон — последний контролируемый противником город на Днепре

трапки немцев и обеспечили высадку на захваченный плацдарм всех сил стрелкового полка. Из 67 переправившихся первыми к Херсону советских солдат и офицеров в живых остались только 14, среди них — Маргелов.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКОЛАЙ БРАГИН, председатель организации «Ветераны боевых действий России», полковник

80 лет назад в честь наших войск, освободивших Херсон, в Москве был дан салют 20 залпами из 224 орудий. Когда очистят Херсон от вояков Западом на Украине неонацистов, мы дождемся нового салюта, возможно, уже в этом году.

АЛЕКСАНДР ХОХЛОВ, edit@vm.ru

Интернет ускорил анализ информации

дата Вчера всемирной сети «Интернет» исполнилось 35 лет. 12 марта 1989 года британец Тим Бернерс-Ли представил руководству Европейской организации по ядерным исследованиям свой гипертекстовый проект, который стал более известен, как Всемирная паутина.

Сначала изобретение англичанина использовалось только внутри компании, однако в дальнейшем он внес ряд модификаций. После этого началась новая эпоха и «паутина» Бернера постепенно становится всемирной.

компьютеров. А в 1993 году Всемирная паутина стала доступна для всех пользователей. — Интернет произвел информационно-коммуникативную революцию, — говорит координатор центра безопасного интернета Урван Парфентьев. — То есть чрезвычайно облегчил и ускорил процесс работы с информацией: сбор, хранение, обработку, анализ. По словам Парфентьева, возможность цифрового взаимодействия увеличила возможности людей и компьютеров.



ФОТО: ОТЕТРИМИ/МАГНИТ/ГЕТТИ IMAGES

12 марта 2019 года. Изобретатель Всемирной паутины Тим Бернерс-Ли выступает с речью на мероприятии к 30-летию интернета

Голый дяденька «Оскар» не спас



Прошедшая в США церемония вручения «Оскаров» в этом году была от нас так далеко, будто проходила на Марсе. Впрочем, странное чувство оторванности уже не удивляет: события в киноакадемии для нас не первый год происходят будто за стеклом.



ОЛЬГА КУЗЬМИНА, обозреватель

Но самое смешное в том, что рано или поздно колесо истории повернется еще на один оборот, и российская культура все равно потечет ручейком через плотину. Ну просто не может быть иначе. Но об этом — потом. Пока об актуальном. Победа на «Оскаре» «Оппенгеймера» была прогнозируема, это раз. Два — забавнейшая с ним произошла ситуация: не прокатываемый у нас фильм (сошлось все — и компании от нас ушли, и ценности, перевозимые в картину, нам остро не близки) из моих знакомых посмотрели абсолютно все. По мне, так это ярчайший фильм Кристофера Нолана, спрехватными актерскими работами.

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

деловая афиша

- Круглый стол «Россия — Азия. Новые горизонты» белорусская Ул. М. Грузинская, 39... Семинар «Бизнес-оптимизация HR-процессов» https://afisha.timepad.ru/event/2800807...

ИНФОРМАЦИОННОЕ СООБЩЕНИЕ О ПРОДАЖЕ нежилого административного здания офисного назначения, расположенного по адресу: Москва, ул. Бакунинская, д. 52, стр. 1, путем проведения публичного предложения в электронной форме...

Частности РЕКЛАМА

- Недвижимость: Купить квартиру, дачу срочно в Москве и МО. Т. (495) 773-46-35. Юридические услуги: Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Утилитарный Диплом, выданный 22 июня 1994 года...