



СВОИ ЛЮДИ

9 Как театральная сцена лечит душу солдата

ФИЗКУЛЬТУРА В ОКРУГАХ

15 Не надо мешать иммунитету работать



А ТЫ ЗАПИСАЛСЯ НА КОНТРАКТНУЮ СЛУЖБУ?
5 200 000 РУБЛЕЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ КОНТРАКТНИК ЗА ПЕРВЫЙ ГОД



ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

УТРО

Утренний выпуск, четверг, 8 октября 2026 года, № 189 (30520)



НА САЙТЕ VM.RU 12 октября в Новом корпусе Третьяковской галереи состоится церемония вручения премии «Благотворитель Москвы».

Ярмарка изобилия натуральной продукции

Государственная поддержка помогает агрокомплексу обеспечивать продовольственную безопасность страны



7 октября. Участник агропромышленной выставки в «Тимирязев Центре» Василий Ушаков. фото: дмитрий дубинский

Выставка

Вчера в учебно-выставочном комплексе «Тимирязев Центр» стартовала Российская агропромышленная выставка «Золотая осень».

Почти 20 регионов страны и более полусотни организаций — выставка поражает своим размахом. В рамках деловой программы идет обсужде-

ние технологий современного агропромышленного комплекса и продовольственной безопасности страны. В текущем сезоне агробизнес работает в непростых условиях. Бывают сложности и с топливом, и с логистикой грузов.

Чтобы помочь отрасли, аграриям предоставляются разные меры поддержки. Есть и свои успехи: так, крупные продуктовые производства сейчас строятся в Татарстане, Белгородской, Воронежской, Московской, Тульской и Ярославской областях.

Москва в свою очередь дает возможность производителям сельскохозяйственной продукции представлять свои товары на ярмарках и фестивалях. Действуют

СТОЛИЦА ДАЕТ ФЕРМЕРАМ ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТОВАРОВ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

цифровые сервисы, ряд услуг можно получить онлайн, что удобно для фермеров. — Это позволяет экономить средства и силы, нужные для запуска

и развития дела, — отметил министр столичного правительства, руководитель Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МИХАИЛ МИШУСТИН
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ

Вижу, насколько ассортимент отечественной агропродукции стал более качественным. Мы стали патриотами своих продуктов. И на сегодняшний день с ними не сравнятся импортные аналоги. Россия стала себя обеспечивать всеми продуктами питания, животноводства и растениеводства. Поздравляю с наступающим Днем работника АПК.

Лидируем в обновлении поездов метрополитена

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) сообщил о развитии подвижного состава метро. Так, шесть лет назад впервые вышел на линию поезд серии «Москва-2020».

Современный поезд начал курсировать по Кольцевой линии. Сейчас на ней работает 280 вагонов этой серии. Модель создавали с учетом пожеланий машинистов и пассажиров. Например, в каждом вагоне поезда работает две мощные климатические установки, а освещение

меняется в зависимости от времени суток.

— Это событие было в октябре 2020 года, а уже в июне 2021-го мы полно-

стью завершили обновление парка Кольцевой линии, — рассказал мэр. Метро Москвы лидирует по обновлению подвижного состава

среди метрополитенов Европы и Америки. В 2030 году доля новых поездов превысит 90 процентов.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
e.andreeva@vm.ru

2 ДРУГИЕ СООБЩЕНИЯ МЭРА МОСКВЫ

Построили десятки жилых комплексов

На месте расселенных по реновации домов построили 135 жилых комплексов. Вчера об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

Новостройки находятся в 59 районах. Всего в них около 40 тысяч квартир.

— В Юго-Восточном административном округе столицы возвели 36 новостроек, на северо-востоке и юго-западе — по 17, в Восточном административном округе — 15, — сообщил заместитель мэра.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

3 ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

ГРАФИКА ГОРОДА

Государственный Кремлевский дворец

Здание было построено всего за 16 месяцев при активной поддержке первого секретаря ЦК КПСС Никиты Хрущева.



10 600 м²
общая площадь



450 м²
площадь сцены

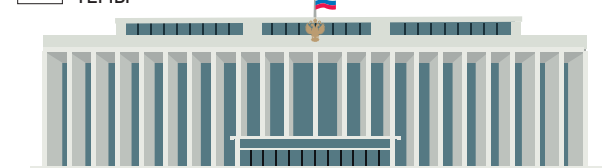


6000 мест
вместимость зрительного зала



Стиль: советский модернизм

4 ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ



По данным из открытых источников

КУРС ВАЛЮТ	Доллар	85,48	↓
	Юань	12,75	↓



Сергей Собянин: Создаем условия для гармоничного развития детей

День мэра

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин в своем канале в мессенджере «Макс» сообщил об открытии нового детского сада в Щербинке.

Столица продолжает развивать социальную инфраструктуру в новых округах. Теперь ее пополнил новый детский сад в Щербинке, в котором предусмотрены места для 300 воспитанников.

— Трехэтажное здание площадью около четырех тысяч квадратных метров построено в составе жилого квартала. В нем уже есть три детского сада и две школы, а также инвестор строит еще один образовательный комплекс на 1375 школьных и 200 дошкольных мест, — рассказал мэр Москвы.

Архитектура нового детского сада органично сочетается с окружающей средой, а светлая отделка фасада выделяет здание среди окружающих его жилых домов.

И внутри, и снаружи созданы все условия для гармоничного развития детей.

— При строительстве учреждения использовались материалы отечественного производства из Рязани, Ростова-на-Дону, Красноярска, Тулы и Калужской области, — добавил Сергей Собянин.

**СТРОИТЕЛИ
ИСПОЛЬЗОВАЛИ
МАТЕРИАЛЫ
ОТЕЧЕСТВЕННОГО
ПРОИЗВОДСТВА
ИЗ РАЗНЫХ
РЕГИОНОВ СТРАНЫ**

Также в этом году в Щербинке открылся современный детский сад по адресу: квартал Южный, 12. Он стал частью школы № 2122 имени Героя Советского Союза О. А. Юрасова. Трехэтажное здание площадью свыше трех тысяч квадратных метров, гармонично вписанное в существующую застройку, возвели по индивидуальному проекту. В нем создали удобную и безопасную образовательную среду

для 150 дошкольников — шести групп полного дня. — Вентилируемый фасад выполнили из керамогранита и оформили в светлых, оранжевых и белых цветах. Светлый красочный интерьер создает дружелюбную и приятную атмосферу, — сообщил подробности мэра.

В здании есть группы с гибким зонированием пространства, кабинеты для развивающих занятий, физ-



ЧИТАЙТЕ
СООБЩЕНИЯ
МЭРА МОСКВЫ
в его
официальном
канале
в «Макс»



культурный и музыкальный залы, а также пищевой и медицинский блоки. Дети могут посещать кружки и секции по социально-гуманитарному, физкультурно-спортивному, художественному и техническому направлениям. На территории детского сада обустроены спортивная зона и игровые площадки.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
e.chizhova@vmdaily.ru



Мэр Москвы Сергей Собянин (в красном) на открытии нового здания школы № 2122 в Щербинке. Социальная инфраструктура ТиНАО продолжает расширяться. Теперь ее пополнил еще один детский сад. Фото 2024 года

КСТАТИ

С начала года свыше 340 тысяч поездок совершили пользователи сервиса «По пути». Автобусы сервиса позволяют добраться до популярных мест и социальных учреждений, станций метро и МЦД. С начала лета появились две новые остановки — «Деревня Милорадово» в Коммунарке и «Алхимовская улица (школа)» в Щербинке.

Гости павильона увидят все технологии умного города

В павильоне «Умный город» на ВДНХ 10 и 11 октября пройдет программа, посвященная десятилетию проекта. Подробности вчера сообщили в Департаменте информационных технологий Москвы.

Программа получила название «10 лет #ВМесте» и рассказывает, как павильон развивался вместе с Москвой, знакомит с городскими сервисами и технологиями в интерактивном формате. Гости ждут мастер-классы, викторины и другие мероприятия.

— В первый день гости узнают, как устроены роботы и чем они помогают человеку: соберут собственную гоночную машину-робота и посмотрят, как работает мобильный робот-ровер, — сообщила начальник отдела выставочной деятельности столичного Департамента информационных технологий Анастасия Шарова.

В воскресенье на площадке можно будет увидеть спектакль, послушать музыку и потанцевать, а также встретиться с любимыми героями.

— Это хороший повод провести выходные всей семьей и узнать много нового о передовых цифровых технологиях столицы, — добавила Анастасия Шарова.

За десять лет в павильоне «Умный город» побывали свыше 1,3 миллиона человек, а экспозиция выросла более чем в 1,5 раза.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Команды разработают прототипы игр

Международный марафон по созданию видеоигр пройдет в Москве с 28 по 30 ноября. Вчера об этом сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина (на фото).



Марафон «Москва — Китай» пройдет в Московском кластере видеоигр и анимации. Участие в нем примут столичные разработчики игр, художники и саунд-дизайнеры. — Марафон даст возможность специалистам из двух

стран пообщаться, обсудить разные подходы в создании игр и наладить профессиональные контакты, — отметила Наталья Сергунина.

Три дня команды будут разрабатывать прототипы игр на заданную тему, после чего представят результаты жюри и потенциальным инвесторам.

Заявки от команд на участие в марафоне можно подать до 5 ноября.

Кроме того, с 29 октября по 1 ноября во второй раз пройдет Московская между-

народная неделя видеоигр, которая охватит сотни площадок в столице и других регионах страны — от компьютерных клубов до образовательных учреждений. В рамках недели пройдут презентации новинок индустрии, кибертурниры, лекции, выставки и другие мероприятия.

Московский кластер видеоигр и анимации открылся в прошлом году. Резидентам доступны студии захвата движения и звукозаписи, кинозал, киберспортивная арена и многое другое.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

Лекарства дадут на месяц вперед

В Москве оптимизировали процесс продолжения лечения после стационара для пациентов, которые перенесли инфаркт или инсульт. Об этом вчера сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Новая система выдачи льготных лекарств пациентам позволит не только сразу обеспечить пациента необходимыми лекарствами после выписки, но и сделать продолжение назначенной терапии более последовательным и удобным.

— Благодаря цифровизации медицинских процессов, большому объему данных и управленческим инструментам мы увидели, что не все пациенты после инфаркта и инсульта начинают необходимую лекарственную терапию в первый месяц после выписки, — рассказала Анастасия Ракова. — Вместе с тем именно этот период особенно важен для дальнейшего восстановления и профилактики повторных инфарктов и инсультов. Поэтому мы изменили подход, и теперь первый запас льготных

препаратов на 30 дней пациент получает непосредственно при выписке из стационара.

Получать препараты сразу при выписке будут пациенты, которые имеют право на соответствующую льготу. Если льготу ранее не оформили, это делают во время госпитализации. Кроме того, сведения о выписке автоматически поступают в поликлинику, врач будет видеть это и в дальнейшем заранее продлит пациенту рецепт на лекарства.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
e.chizhova@vmdaily.ru

При пересадке парковка бесплатная

С января московские водители бесплатно воспользовались перехватывающими парковками 1,7 миллиона раз. Вчера об этом сообщил заммэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов (на фото).

Чтобы не оплачивать стоянку, нужно оставить авто на парковке в период с 5:30

до 2:00 и совершить за это время минимум две поездки на метро, МЦК или МЦД. — С начала года водители воспользовались таким тарифом более 1,7 миллиона раз. Это на 14 процентов больше, чем за аналогичный период прошлого года, — рассказал Максим Ликсутов.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

ЦИФРА

50

рублей в час составляет стоимость перехватывающей парковки в период с 6:00 до 22:00, если водитель не пересекается на метро, МЦД или МЦК.

Электронный дневник вне конкуренции

Сервисы «Московской электронной школы» (МЭШ) обновили рекорд: более 2,1 миллиарда обращений в прошлом году. Об этом вчера сообщили в пресс-службе столичного Департамента образования и науки.

Более 70 процентов пользователей заходили в систему через мобильные версии сервисов. — Популярность МЭШ ежегодно растет. Самым

востребованным сервисом в прошлом учебном году стал электронный дневник. В веб-версии и мобильном приложении им воспользовались почти 1,6 миллиарда раз, что на 27 процентов больше по сравнению с предыдущим учебным годом, — отметили в ведомстве. Библиотека содержит свыше 1,8 миллиона образовательных материалов: учебники, видеоуроки, тесты и интерактивные

приложения. Электронным журналом пользовались более 76 миллионов раз — учителя выставляют оценки, отмечают посещаемость, создают и проверяют задания. В сервисе есть чат-бот с ИИ, помогающий готовить уроки. Сегодня МЭШ охватывает более 7000 школ в 12 регионах России, а общее число пользователей превысило 10 миллионов.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
s.petrovskaya@vm.ru

Реновация: продолжение следует

Общество

Ветеранам Восточного округа столицы рассказали о реализации программы реновации в районе Перово.

Общественный штаб совместно с Фондом реновации регулярно проводят встречи с районными отделениями Совета ветеранов. В ходе встречи в Перове председатель комиссии Общественной палаты Москвы по экономике, бюджету и перспективному развитию города Надежда Косарева высоко оценила качество домов по реновации.

В новой квартире все уже готово к проживанию: поклеены обои и уложен ламинат в комнатах, в санузлах — кафельная плитка на

стенах и керамогранитная на полу, установлена сантехника, — отметила она. В Перове в реновацию включили 196 старых домов. 14 новостроек уже возвели, шесть — строятся. Ветераны Восточного округа на встрече задали свои вопросы. В частности, жителей интересовало, можно ли сейчас включить дом в программу. Ветеранам рассказали, что это невозможно, однако мэр Москвы ранее сообщал, что планируется создать заделы для продолжения программы после 2032 года, чтобы перейти к другим сериям домов. Окончательное решение будут принимать сами жители.

Ограничений по этажам, на которых предоставляют квартиры, нет. Более того, если жилец не устроил этаж предоставленной равнозначной квартиры, он может написать письменный мотивированный отказ, и при наличии свободных подходящих квартир для него сделают переподбор.

СПРАВКА

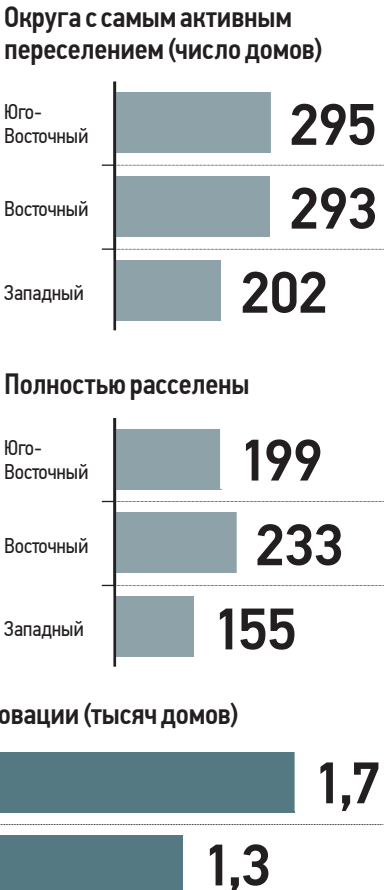
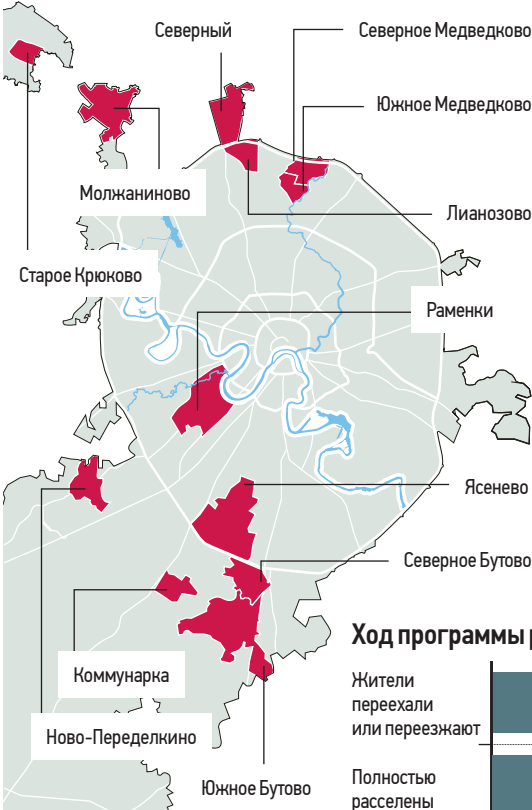
В октябре в Общественном штабе пройдут три приема граждан. 21 октября на вопросы жителей ответят представители Департамента городского имущества, 22 октября — Департамента градостроительной политики, 23 октября — Фонда реновации.

На встрече сообщили, что специальные квартиры для маломобильных граждан могут получить участники программы, у которых в индивидуальной программе реабилитации и абилитации есть отметка об использовании кресла-коляски. В таких квартирах предусмотрены широкие дверные проемы, два глазка на входной двери, отсутствуют порожки. В санузлах установлены поручни, а розетки и выключатели смонтированы на оптимальной высоте.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

Ход программы

Программа завершилась в 12 районах Москвы



По данным из открытых источников

МОСГОРДУМА

100-летие со дня рождения знаменитой оперной певицы отметили выставкой работ студентов колледжа ее имени



7 октября. Депутат Мосгордумы Лариса Картавецва и уполномоченный по правам человека в Москве Андрей Мейцлер на открытии выставки «Русское наследие в творчестве»

Вчера в Мосгордуме открылась выставка «Русское наследие в творчестве», приуроченная к 100-летию со дня рождения советской и российской оперной певицы и актрисы Галины Вишневской.

В экспозицию выставки вошли сценические костюмы и живописные полотна студентов московского Колледжа музыкально-театрального искусства имени

Вишневской. Заместитель председателя Мосгордумы Людмила Гусева отметила, что представленные работы дают возможность прикоснуться к прекрасному и поблагодарила педагогов колледжа за их труд. Директор колледжа Айдар Ахметов выразил благодарность депутатам за возможность организовать выставку в историческом здании столичного парламента. — Для нас большая радость — показать творчество

наших студентов в таком прекрасном зале. Юбилейный год Галины Павловны Вишневской мы завершим 1 декабря большим концертом в обновленном после ремонта колледже, — сказал Айдар Ахметов. В колледже сегодня учатся около 600 студентов. В экспозицию вошли работы студентов четвертого курса отделения театрально-декорационного искусства.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

ДОСЬЕ

Галина Павловна Вишневская (1926–2012) — оперная певица, актриса, театральный режиссер и педагог. Выступала на лучших оперных сценах мира. Народная артистка Советского Союза, кавалер ордена Ленина и полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством».

Разработка может кардинально изменить подход к ремонту дорог

Проект ученого Сергея Иноземцева — модификатор для самовосстановления асфальтобетонных — выиграл премию мэра «Новатор Москвы». «ВМ» узнала, как город поддержал молодого разработчика.

Идеей для проекта послужила актуальная для многих стран проблема, которая заключается в необходимости частого ремонта дорог из-за износа. Благодаря его разработке покрытие может слу-

жить гораздо дольше и не требовать серьезных затрат на его обслуживание.

— В университете сформировалась сильная команда ученых. Нам удалось найти восстанавливающий агент, имеющий сильное преимущество перед другим вариантами, — это уретановый полимер, который производится в Республике Татарстан. Аналогов за рубежом ему нет, — отметил ученый. Команда уже участвовала в нескольких конкурсах

и решила подать заявку на «Новатора Москвы». Жюри конкурса высоко оценило разработку команды, и проект вошел в число победителей, получив премию в размере 500 000 рублей.

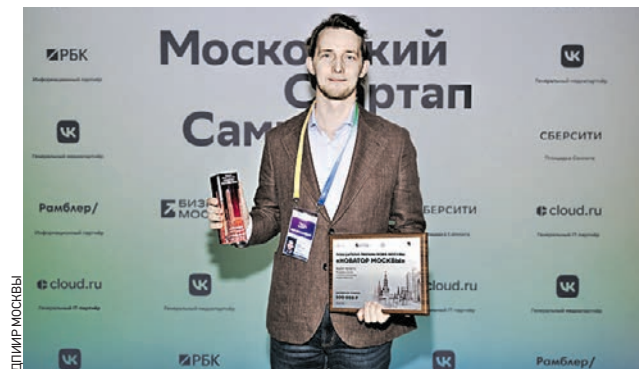
— Для нас это огромная радость, потому что в рамках участия в конкурсе нам удалось доработать нашу идею и наметить дальнейший вектор развития, — отметил ученый.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
r.lebedeva@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКИТА ШНЫРЕВ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
АНО «РАЗВИТИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА»

В этом году премия мэра «Новатор Москвы» проходит уже в седьмой раз. За время проведения она объединила 19 тысяч столичных изобретателей, ученых, разработчиков и предпринимателей.



29 сентября. Победитель премии «Новатор Москвы» Сергей Иноземцев на торжественном награждении

Хирург, намного опередивший время

Личность

9 октября исполняется 135 лет со дня рождения Сергея Юдина — выдающегося хирурга, основоположника неотложной хирургии и трансфузиологии.

Именно Сергей Юдин впервые в мире перелил человеку посмертную кровь, а созданная им хирургическая школа продолжает развиваться и сегодня.

— Сергей Сергеевич Юдин — хирург, чьи открытия на десятилетия определили развитие мировой медицины. Он возглавил хирургическую клинику НИИ Склифосовского в 1928 году и в стенах института совершил множество открытий: первое в мире переливание посмертной крови человеку, формирование первого в мире банка крови, создание новых хирургических методик, — отметил академик РАН, директор НИИ СП им. Н. В. Склифосовского Сергей Петриков.

Сергей Юдин прекрасно понимал, насколько успех хирургической операции зависит от наличия крови. Особенно в 1930-е годы, когда система донорства только развивалась и еще не было понятно, как кровь заготавливать и хранить.

— Сегодня в нашем институте работает один из крупнейших в России банков длительного хранения компонентов крови — криобанк. Эритроциты и тромбоциты здесь сохраняются



7 октября. Заведующий отделением клинической производственной трансфузиологии и гравитационной хирургии крови Александр Костин у криобанка, где в жидком азоте хранятся компоненты всех основных групп крови. Фото: илья прошин

в жидком азоте при сверхнизкой температуре. В банке есть компоненты всех основных групп крови, в том числе редкие фенотипы, необходимые для экстренных случаев, — рассказывает заведующий отделением клинической производственной трансфузиологии и гравитационной хирургии крови Александр Костин.

Современные технологии значительно ушли вперед, однако сама идея Юдина — создавать запас крови и иметь его в распоряжении в любой момент — остается актуальной. Во время пандемии COVID-19 такой ре-

зерв также сыграл важную роль. Не менее значителен вклад Юдина в развитие хирургии. Он разработал уникальные методики пластики пищевода, лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

— Сергей Сергеевич одним из первых начал выполнять операции по замене пораженного пищевода трансплантатом из тонкой кишки. Такие операции выполняются и сегодня, хотя методики, конечно, изменились, — говорит хирург НИИ СП им. Н. В. Склифосовского Михаил Роголь.

Также Сергей Юдин участвовал в формировании

ИДЕИ ВЫДАЮЩЕГОСЯ ВРАЧА ПРОДОЛЖАЮТ ЖИТЬ, СТАНОВЯСЬ ЧАСТЬЮ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

КСТАТИ

Во время Великой Отечественной войны хирург Сергей Юдин работал с тяжелейшими боевыми травмами, совершенствовал методы хирургического лечения и помогал врачам быстрее и эффективнее оказывать помощь бойцам.

таких направлений, как анестезиология и травматология, стоял у истоков организации экстренной помощи. Его идеи продолжают жить и сегодня, становясь частью современной медицины.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
s.petrovskaya@vm.ru

Студенты проходят путь от новичка до наставника

Вчера руководитель проекта «Молодежь Москвы» Маргарита Савинкина рассказала о программе наставничества в студенческих отрядах столицы.

В московских студенческих отрядах созданы все условия для того, чтобы стать лидером. Одна из таких программ — вожатская практика.

— В студенческих отрядах Москвы наставничество — это не формальность, а живой обмен опытом, — отметила Маргарита Савинкина.

За год ребята проходят путь от новичка до наставника. Через год после вступления в студенческие отряды участники уже готовы воспитывать и обучать, применяя по-

лученные знания о профессии. При этом наставниками становятся не только участники педагогических направлений, но и те, кто не боится брать ответственность и быть главой команды.

Как отметила руководитель проекта, участники передают знания начинающим педагогам, а школьники делают свои первые шаги в профессии.

В 14 лет учащиеся могут вступить в трудовые отряды и после окончания обучения получить свою первую работу на железнодорожных вокзалах, в гостиницах и детских лагерях. За каждым школьником закреплен опытный наставник — взрослый участник движения.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
e.andreeva@vm.ru

Кремлевский дворец стал воплощением оттепели

ДАТА

Сегодня исполняется 65 лет с того дня, как прошло первое мероприятие в Кремлевском дворце съездов (ныне — Государственный Кремлевский дворец). Официально он открылся 9 дней спустя.

Дворец — самый молодой из корпусов Московского Кремля. Он был заложен по личному распоряжению Никиты Хрущева в 1959 году. Ради этого снесли старое здание Оружейной палаты.

— Дворец сильно выделяется среди окружающих зданий своим торжественным и при этом очень лаконичным видом, — обращает внимание москвовед

Александр Васькин. — Он — стопроцентное дитя оттепели, с ее культом минимализма и отказом от архитектурных излишеств. Возвели дворец всего за 16 месяцев. Первое мероприятие в нем провели для его строителей — 8 октября 1961 года. Им показали концерт с участием артистов Большого театра и хора имени Пятницкого. А официальная «презентация» дворца состоялась 17 октября, в день открытия XXII съезда КПСС. В 1992 году здание переименовали в Государственный Кремлевский дворец, и сейчас оно ассоциируется не столько с политическими собраниями, сколько с развлекательными зрелищами.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
maria.raevskaya@vm.ru

Старшее поколение учат оформлять услуги



7 октября. В центре московского долголетия «Тверской» Екатерина Гальцова (на заднем плане) с участниками лекции Людмилой Кузьменко (слева), Татьяной Кириленко и Виктором Шкрятко. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Просвещение

Вчера в 113 центрах долголетия прошли лекции, на которых эксперты рассказали, как разобраться в документах ЗАГС.

Мы посетили лекцию в ЦМД «Тверской». Ее провела заместитель руководителя по развитию искреннего сервиса центра госуслуг района Тверской Екатерина Гальцова. — Сегодня мы говорим об оформлении услуг ЗАГС — о видах актов гражданского

состояния и их оформлении, о том, как получить повторные документы ЗАГС в случае утери, разбираем конкретные примеры, — поясняет Екатерина Валерьевна. — В эпоху цифровизации старшему поколению важен личный контакт и уверенность, что специалисты на местах помогут. И здесь у нас есть возможность уделить время каждому. На лекции москвичи серебряного возраста узнали, как получить повторное свидетельство о государственной регистрации, повторные справки и свидетельства на умерших родственников.

— Как ни крути, а это жизнь, — говорит 70-летняя москвичка Татьяна Кириленко. — Увы, приходится решать и такие вопросы. Хотя мне во всем помогают сыновья, не хочется быть нагрузкой. Очень приятно, что лектор смогла сложную тему донести не казенным, а простым, понятным языком. Отрадно, что на наши личные вопросы отвечала с готовностью, дала все необходимые разъяснения.

Аналогичные встречи будут проходить в первую и третью среду каждого месяца. Так, 21 октября специалисты расскажут подробности о получении санаторно-ку-

ЛЕКЦИИ НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ, КАСАЮЩИЕСЯ ОФОРМЛЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ, БУДУТ ПРОХОДИТЬ РЕГУЛЯРНО

СПРАВКА

По вторникам в 62 центрах московского долголетия сотрудники офисов «Мои документы» консультируют горожан по жилищно-коммунальным вопросам, они помогают разобраться в квитанциях, проверить начисления и скорректировать данные.

рортного лечения, социальном обслуживании и дополнительных льготах, а 18 ноября — об актуальных вопросах, которые касаются получения услуг ЖКХ.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
a.kamilova@vm.ru

Кошкин дом может пострадать от пожара

Вчера сотрудники Управления МЧС по Юго-Западному административному округу провели рейд по частному сектору. Жителям напомнили важные правила профилактики пожаров.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КИРИЛЛ ШАЛИМОВ
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ МЧС ПО ЮГО-ЗАПАДНОМУ АДМИНИСТРАТИВНОМУ ОКРУГУ, ПОДПОЛКОВНИК ВНУТРЕННЕЙ СЛУЖБЫ

Сотрудники нашего управления ежедневно проводят профилактические беседы с жителями и напоминают о пожарной безопасности, благодаря чему количество пожаров в округе снизилось.

Заместитель начальника 123-й пожарно-спасательной части ЮЗАО столицы, лейтенант внутренней службы Никита Кизякин посетил садоводческое товарищество «Радист», расположенное в Южном Бутове. Здесь располагается около 200 частных домов, многие из которых отапливаются печками. — Когда еще не совсем холодно и не хочется топить печку, многие включают обогревательные приборы. И мы напоминаем, чтобы их не оставляли без присмотра и не забывали выключать их, уходя в магазин, — рассказывает Никита Кизякин. Первым нам встречается Вероника Ветрова, которая гуляет с дочкой Елизаветой. Кизякин интересуется: есть ли у них дома домашние животные. Вероника отвечает, что есть кошка.

— Уходя из дома, не оставляйте включенными обогревательные приборы, иначе кошка может прыгнуть и повалить их, и дома случится пожар, — объясняет Никита Кизякин. Девушка внимательно выслушала лекцию пожарного и пообещала соблюдать меры предосторожности. Потом нам попадаются Елена Шапкина с дочкой Натальей Кирпичевой и внуком Сергеем. Им пожарный тоже напоминает о пожарной безопасности. В этот день лейтенант Кизякин провел более 10 бесед.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obiedkov@vm.ru



7 октября. Лейтенант Никита Кизякин проводит профбеседу с Вероникой Ветровой и ее дочерью Елизаветой. ФОТО: АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ

«Троицу» вернули в лавру

СИМВОЛ ВЕРЫ

Икона «Троица» Андрея Рублева была возвращена в иконостас Троицкого собора Троице-Сергиевой лавры. Об этом сообщили в пресс-службе учреждения культуры.

Икону временно изымали из иконостаса. Тогда в Московской патриархии пояснили, что специалисты проводят плановую сверку состояния сохранности «Троицы», а договор с Третьяковской

галереей позволяет извлекать икону из специализированной климатической витрины, а также перемещать ее в подготовленное помещение на территории монастыря. — Икона «Троица» была возвращена в иконостас Троицкого собора Троице-Сергиевой лавры в присутствии сотрудников Третьяковской галереи, — подчеркивается в сообщении пресс-службы учреждения культуры. — Специалисты Третьяковской галереи продолжают следить за работой клима-

тической витрины, в которой находится икона. В 2023 году было принято решение о передаче иконы Русской православной церкви в безвозмездное пользование. После этого «Троица» еще несколько месяцев оставалась в Москве в храме Христа Спасителя. В июне 2024 года икона была привезена в Сергиев Посад и установлена в Троицком соборе Троице-Сергиевой лавры, то есть возвращена на свое историческое место.

АГАФИЯ БЕЛЯКОВА
a.belyakova@vm.ru

Бильярдный турнир обновил формат

В столице с 9 по 17 октября пройдет XX турнир по бильярдному спорту «Кубок Кремля».

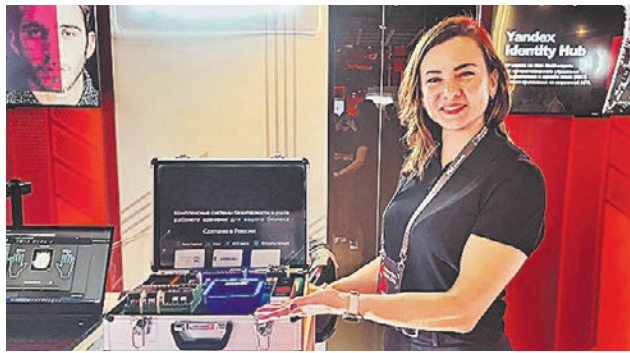
Турнир проводится в Москве с 2005 года. Это одно из самых престижных событий в мире бильярда. Идея проведения чемпионата принадлежит заместителю мэра Москвы по вопросам региональной безопасности и информационной политики Александру Горбенко, коменданту Московского Кремля Сергею Хлебникову и пред-

седателю попечительского совета Московского союза бильярдного спорта (МСБС) Александру Пронину. География турнира постоянно расширяется — в этом году в нем примут участие представители из 12 стран. В течение девяти дней зрители смогут увидеть поединки в трех дисциплинах: «комбинированная пирамида» и «свободная пирамида» и «пул-10». Главным новшеством юбилейного, двадцатого Кубка Кремля по бильярдному спорту станет внедрение

двухэтапного формата, состоящего из квалификационного и финального раундов. — Мероприятие пройдет во Дворце бильярдного спорта «Москвич». В день открытия, 10 октября, для болельщиков будут организованы автограф-сессии с легендарными российскими и зарубежными бильярдистами, а также демонстрационные мини-столы для любительской игры, — отметили в МСБС.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
r.lebedeva@vm.ru

Искусственный интеллект узнает работника по венам



7 октября. Директор по продажам компании, занимающейся производством биометрического оборудования, Ольга Кочерова показывает новую разработку. ФОТО: ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ

Вчера состоялось третье ежегодное мероприятие с участием экспертов в сфере искусственного интеллекта и новых технологий «Айденити Конф 2026».

На площадке по уже сложившейся традиции передовые эксперты и представители профильных компаний обсуждали, как защищать цифровую идентичность и управлять доступом к корпоративным системам.

Одну из разработок представили на выставочном стенде. Считыватель определяет человека по рисунку вен ладони. Такая технология может использоваться для прохода через двери и турникеты, а также для подтверждения действий в информационных системах. — Биометрия позволяет отказаться от карты. При этом распознавание по рисунку вен ладони практически не зависит от состояния кожи, — отметила директор

по продажам компании, специализирующейся на биометрических решениях, Ольга Кочерова. Отдельно эксперты говорили об ИИ-агентах. Они становятся частью корпоративной инфраструктуры: помогают работать с данными, разрабатывать решения и выполнять задачи. Поэтому возникает новый вопрос — как контролировать их действия.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
v.dolgaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИЛЬЯ БОРИСОВ
ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ЗАЩИТЫ ДАННЫХ В ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ КОМПАНИИ
ИИ-агенты уже опережают наши процессы. Главный риск — в контроле их действий и доступа: при такой скорости даже одна ошибка может привести к серьезным последствиям для всей компании.

Русский — значит красивый и модный

Знай наших!

Вчера в Гостином Дворе открылась выставка «Русский дом. Креативные регионы». Корреспондент «ВМ» узнала детали.

В эти три дня Гостиный Двор напоминает сказочный сундук. За дверями прячется множество комнат-стендов, каждый из которых обращен к теме национальной идентичности в современном интерьере. На одних главным акцентом становятся хрустальные держатели для книг или светильники в форме матрешек, на других — рамы для зеркал, повторяющие кружево деревенского наличника. Дизайнеры приглашают побывать в русской сказке — стенд Марины Кургановой вдохновлен сказкой «Гуси-лебеди».

**ДЛЯ ДИЗАЙНЕРОВ
ГЛАВНЫМ
ТРЕНДОМ
СТАНОВИТСЯ
СОХРАНЕНИЕ
ТРАДИЦИОННЫХ
РЕМЕСЕЛ**

— Мне кажется, именно былин и сказки сегодня для нас становятся источником знаний о наших корнях, — считает дизайнер. — Поиск национального культурного кода стал актуальным именно сейчас, когда все чаще заказчики не обращаются к западным трендам, а хотят видеть что-то наше. Экспозиция охватывает все отрасли промышленности, связанные с созданием интерьеров, — от производителей освещения до создателей текстиля. Панорама компаний со всей России репрезентативно представляет индустрию и позволяет увидеть тренды.

— Сегодня в отечественном дизайне наиболее ярко проявляют себя арктические компании, которые работают с северным культурным кодом, — отмечает директор департамента реализации проектов поддержки предпринимательства фонда «Росконгресс» Юлия Полетаева. — Одно из главных направлений индустрии сейчас в сохранении традиционных реме-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

РОМАН КАРМАНОВ
ДИРЕКТОР ПРЕЗИДЕНТСКОГО
ФОНДА КУЛЬТУРНЫХ
ИНИЦИАТИВ

Сегодня государство заинтересовано в развитии отечественного дизайна. «Русский дом» становится центральной площадкой, где можно познакомиться с различными достижениями.

сел — например, мастерства торжокских золотошвей. В Год единства народов России отдельный блок экспозиции называется «Национальные символы России». На этой площадке авторы получили конкретную задачу — актуализировать архетипы русской культуры и переосмыслить их в контексте современной культуры. Главной интригой выставки станет вручение премии «Выбор года», организованное в сотрудничестве с Межрегиональным союзом дизайнеров интерьера. Экспозиция будет открыта до 9 октября.

АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО
a.eroshenko@vm.ru



7 октября. Участницы выставки «Русский дом. Креативные регионы» Анастасия Ключина (слева) и Анна Зубова поддерживают тематику своими образами. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Ярмарка изобилия фермерских товаров

1 Среди представленных на «Золотой осени» инноваций — интерактивная цифровая витрина региональной продукции, первый отечественный селекционный зерноуборочный комбайн, решения для ускорения селекционной работы. Участники из Татарстана представили проекты по созданию производств кормовых компонентов для сбалансированного питания сельскохозяйственных животных и птицы. — Мы рады оказаться на выставке такого уровня, —

рассказал участник московских ярмарок и фестивалей, генеральный директор магазина экопродуктов Василий Ушаков. — Мы представили столичный уровень общепита: готовили на выставке арктическую уху, оленину, томленого кабана и другие блюда. Именно благодаря таким мероприятиям москвичи и гости столицы могут знакомиться с качественными продуктами. А чтобы привлечь на выставку и к теме развития АПК подрастающее поколение,

на «Золотой осени» представили молодежный трек «Новая аграрная культура». Организована обширная программа с квестами, образовательными и игровыми форматами, мастер-классами, интерактивами и другими активностями. На фермерской ярмарке можно попробовать продукцию отечественных производителей: более 30 хозяйств привезли мясные и молочные продукты, сыры, бакалею и многое другое.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

Любителей бега ждут в «Царицыно»

На территории музея-заповедника «Царицыно» 11 октября состоится кросс «Лисья гора» — один из самых необычных и непредсказуемых стартов для любителей бега.

В этом году участников ждет новая локация и кольцевая природная трасса длиной два километра. В зависимости от пола и возрастной категории спортсменам предстоит преодолеть от 2 до 8 километров. Также в программе смешанная эстафета 4×1 километра,

которая позволит командам проверить не только личную скорость, но и умение работать вместе. Забеги пройдут в формате отдельных стартов с интервалами между ними. При этом все участники будут выходить на дистанцию с широкой стартовой линии — без деления на кластеры. — Кросс «Лисья гора» — забег, полюбившийся многим. В этот раз нас ждет новая площадка — музей-заповедник «Царицыно», — отметил директор

кросса, сооснователь Бегового сообщества Дмитрий Тарасов. — И мы этому очень рады, ведь у участников будет возможность посмотреть на полюбившийся формат по-новому, а также провести беговые выходные в одной из красивейших локаций Москвы. Победителей и призеров ждут призы, кубки и подарки.

СОФИЯ ПЕТРОВСКАЯ
s.petrovskaya@vm.ru

15 ПРОДОЛЖЕНИЕ
ТЕМЫ

«Вечерняя Москва» продолжает рубрику «На весь мир». Здесь мы рассказываем о наиболее заметных событиях и важных заявлениях мировых лидеров. О том, как их оценивают эксперты и какое влияние они способны оказать на жизнь россиян, читайте в материалах наших обозревателей и корреспондентов.

Столичные технологии покоряют Ближний Восток

Московский экспортный центр (МЭЦ) организовал реверсную бизнес-миссию с партнерами из Катар. Участие в ней приняли 25 столичных компаний из сферы высоких технологий. «ВМ» узнала, как развивается торговля между странами.

Продвижение московских компаний на рынке Катара идет активно. В прошлом году, по данным МЭЦ, страна стала одним из регионов, где увеличивается количе-

ство закупок московской продукции. Большим спросом в Катаре пользуются современные технологии. Представители столичных компаний презентовали свои продукты: решения в области компьютерного зрения и ИИ, разработки в сфере беспилотных и роботизированных систем, технологии 3D-печати, геоинформационные системы и другие.



— Катарское направление развивается последовательно: ранее МЭЦ уже провел бизнес-миссию в сфере высоких технологий и ИТ, объединившую 16 столичных предприятий. Достигнутые договоренности и подписанные соглашения о сотрудничестве заложат основу для долгосрочного и взаимовыгодного партнерства, — рассказал генеральный директор

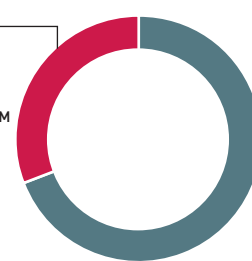
Московского экспортного центра Виталий Степанов (на фото). МЭЦ предлагает предприятиям принять участие в крупнейшей выставке современных технологий Web Summit Qatar, которая пройдет с 31 января по 3 февраля 2027 года. Центр возьмет на себя расходы по организации стенда на мероприятии, услуг переводчика, а также поможет найти потенциальных деловых партнеров.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА
r.lebedeva@vm.ru

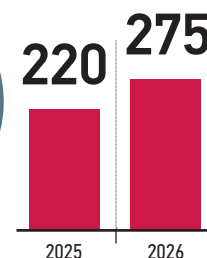
Торговля Москвы и Катара

31%

доля Москвы в несырьевом неэнергетическом экспорте РФ



Число переговоров



Что поставляем



Программное обеспечение



Косметику



Продукты



Оборудование



Лекарства

По данным МЭЦ

Рассвет Йемена близко



7 октября. В столице Йемена, Сане, хуситы вышли на митинг, обозначая свою решимость противостоять правительственным войскам страны. После всеобщей мобилизации 5 октября правительственные войска начали операцию «Рассвет Йемена». Они вернули контроль над Баб-эль-Мандебским проливом и округом Дхубаб. Среди целей: выбить хуситов из столицы страны

Беспоощадный подростковый бунт

МНЕНИЕ



МИХАИЛ ШИПАНОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Францию уже не первый день сотрясают погромы, на этот раз школьные и студенческие. Бунт лицеистов, начавшийся в парижских пригородах, ставших эмигрантскими гетто, как черная воронка втягивает в себя все новых участников — леваков, анархистов, профсоюз. И первоначальные требования ремонта запущенных школьных зданий перерастают в протесты против социальной политики властей, в первую очередь в сфере трудоустройства молодежи, безработица в среде которой просто зашкаливает. По данным профильного министерства образования, занятия были полностью или частично приостановлены в 891 учебном заведении, в том числе в 250 школах региона Иль-де-Франс. Картинки разбитых витрин и подожженных автомобилей, которые демонстрируются в новостных каналах и газетах за полгода до президентских выборов, вовсю анализируются в плане воздействия на разные категории избирателей. Особенно на пока еще не определившихся.

**ТРЕБОВАНИЯ
РЕМОНТА
ШКОЛЬНЫХ
ЗДАНИЙ ПЕРЕРОСЛИ
В НЕДОВОЛЬСТВО
СОЦПОЛИТИКОЙ**

Активное присоединение к «бунтовщикам» лидера левой политической партии «Непокоренная Франция» Жан-Люка Меланшона свидетельствует о том, на каких «клавишах» собирается он играть. А ему и так прочат как минимум выход во второй круг президентской гонки. Только если развертывающиеся столкновения манифестантов с полицией приведут к фатальным последствиям и жертвам, Меланшон сам рискует попасть под следствие и утратить возможность баллотироваться.

Погромные выступления второго мигрантского поколения, на первый взгляд, работают на имидж другой предполагаемой фаворитки выборов — Марин Ле Пен, критикующей и провалы соцкурса Макрона, посылающего миллиарды киевскому режиму, и просчеты в миграционной политике. Но как знать, размах уличного бунта может так напугать французского

обывателя, что тот опять начнет с сторону центристов. Настроения галлов переменчивы.



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

Нужно нечто, что сделает перемены необходимыми

Три года назад палестинская группировка «ХАМАС» совершила нападение на южные районы Израиля. После этого израильская армия начала военную операцию против «ХАМАС» и вошла в сектор Газа.

За эти три года, по оценкам комиссии ООН, ведущих исследователей геноцида и крупных правозащитных организаций, война в секторе Газе переросла в геноцид: в боях разрушена большая часть анклава, погибли более 74 тысяч жителей Пале-

стины, а тысячи тел остаются под завалами. По словам латинского патриарха Иерусалима кардинала Пьербаттисты Пиццабаллы, ближе к миру стороны не стали. — В некотором смысле мы до сих пор не вышли из того дня (7 октября 2023 года). — «ВМ», — подчеркнул он. — С обеих сторон по-прежнему мало желания остановиться и задуматься, увидеть в другом личность, а не просто

врага. И за этим очень тяжело наблюдать. Нужно нечто, что сделает перемены стоящими или необходимыми.

**РАЗРУШЕНА
БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ
АНКЛАВА,
А ТЫСЯЧИ ТЕЛ
ДО СИХ ПОР
ОСТАЮТСЯ
ПОД ЗАВАЛАМИ**

Гуманитарная ситуация и повседневные условия жизни людей с каждым днем становятся все хуже. В 2025 году появился план создания Совета мира по Газе, однако война США против Ирана затормозила этот процесс.

АГАФИЯ БЕЛЯКОВА
a.belyakova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЛУИЗА ХЛЕБНИКОВА
ПОЛИТОЛОГ

Большинство израильских евреев поддерживает войну в секторе Газы, пока угрозы безопасности не будут окончательно устранены. Однако в обществе нарастает усталость от вечных конфликтов. Для общества цели войны давно стали размытыми, а результаты — менее корректными.

Работодатели ветеранам рады

Поддержка

Вчера в центре «Профессии будущего» прошла ярмарка трудоустройства для участников специальной военной операции (СВО) и членов их семей. Для них подготовили более 1,5 тысячи вакансий.

Полгода — относительно небольшой срок для рядового соискателя. Кажется, что несколько месяцев не могут сильно сказаться на рынке труда. Однако время для тех, кто находится в зоне боевых действий, ощущается по-другому.

— На «гражданке» мы каждый день пользуемся компьютерами и смартфонами, но на линии боевого соприкосновения любое взаимодействие с гаджетами ограничено. Когда меня комиссовали по состоянию здоровья, я не мог вспомнить, как работать на компьютере, — рассказал участник СВО Юрий Петухов.

До поступления на службу Юрий работал инженером. Он пришел на ярмарку вакансий, чтобы найти работу по специальности. И у него это получилось. Неудивительно, ведь в центре «Профессии будущего» в этот день создали все усло-

СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГЛИ НАЙТИ ПОДХОДЯЩУЮ ВАКАНСИЮ И СОСТАВИТЬ РЕЗЮМЕ



7 октября. Участник СВО Павел Елистратов консультируется с начальником отдела кадров в области строительства и ремонта трубопроводов Надеждой Никулиной. ФОТО: МАРИЯ ХАПЦОВА

вия для кандидатов. На площадке работали психологи, карьерные консультанты и юристы. Эксперты помогли составить резюме. На ярмарке представили предложения в самых разных отраслях: промышленности, авиации, строительстве и других. Некоторые компании участвуют в таких ярмарках в первый раз.

— В прошлом году мы участвовали в подобном меро-

приятии и нашли сотрудников — участников СВО. Они работают у нас до сих пор, никаких нареканий нет. Опыт положительный, поэтому вновь набираем кандидатов, — рассказал начальник отдела кадров частной охранной организации Роман Сергеев. Подобрать работу по душе смогли люди с разными специальностями и опытом работы. Сами соискатели отметили, что выбор вакансий действительно достойный. Так, участник СВО Павел Елистратов пришел на

ярмарку, чтобы устроиться в строительную компанию. — Вакансий много, и это радует. Да и вообще приятно, что к нам проявляют такое внимание. Не все ребята могут сориентироваться в жизни после участия в боевых действиях, а такие мероприятия как раз помогают в этом, — поделился он. Многие подобрали для себя работу. Тех, кто захотел сменить сферу деятельности, проконсультировали эксперты.

ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВА
e.andreeva@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЕЛЕНА ДУРНЕВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ СЛУЖБЫ
ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ
МОСКВЫ И ЦЕНТРА
«ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО»

Центр «Профессии будущего» — это большая площадка, нацеленная на то, чтобы соискатели находили для себя подходящую работу. Например, на ярмарке можно было выбрать свыше 1,5 тысячи вакансий от 34 ведущих работодателей.

Хотим понимать намерения парламентариев оппонентов

Партнеры России по СНГ понимают необходимость устранения первопричин украинского конфликта для его урегулирования. Об этом сообщил министр иностранных дел России Сергей Лавров.

Вчера были подведены итоги заседания совета глав МИД стран СНГ. На нем речь зашла и о военных конфликтах, в том числе на Украине.

Сергей Лавров напомнил, что США предложили организовать трехсторонние переговоры по этому вопросу. Москва согласилась обсудить все детали после выборов в Госдуму. — Но сразу после того, как мы ответили таким образом на американское предложение, киевский режим начал делать все, чтобы попытаться сорвать выборы в Государственную думу, — отметил дипломат.

Глава Российского МИД напомнил о беспрецедентном количестве террористических атак по гражданским целям, включая избирательные участки, которые совершил киевский режим в дни выборов. В связи с этим Москва обозначила США свое желание понимать, с какими предложениями Киев направит своих парламентариев.

— Американская сторона с пониманием приняла к сведению наши аргументы, — отметил он.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
d.prohorenko@vm.ru

НОВОСТИ СПЕЦОПЕРАЦИИ

Атакуют вражескую инфраструктуру

Вооруженные силы РФ нанесли серию ударов по инфраструктуре, используемой в интересах ВС Украины. Так, в Киевской области российские войска атаковали картонно-бумажный комбинат, на базе которого осуществляется сборка ракет «Фламинго». Помимо этого, в Одесской области был поражен завод, производивший безэкипажные катера, сообщают в Министерстве обороны.

Уверенно продвигаемся вперед

Военнослужащие группировки «Центр» за сутки освободили 82 здания в Доброполье Донецкой Народной Республики. Потери ВСУ составили более 25 человек, добавляют в Минобороны России.

Не даем противнику спуска

Российские средства противовоздушной обороны за сутки перехватили и уничтожили 764 украинских беспилотных летательных аппарата самолетного типа. В том числе, по данным МО РФ, за это время были сбиты четыре авиационные бомбы.

История создается участниками событий

Центр истории специальной военной операции презентовал книгу «История СВО. Воспоминания участников. Выпуск № 2». Издание входит в серию, сохраняющую свидетельства бойцов и мирных жителей новых регионов.

Деятельность центра продолжает традиции Комиссии Минца, которая с 1941 года собирала свидетельства участников Великой Отечественной войны. И несмотря на то что оригинальный опросник комиссии утрачен, Центр истории СВО воссоздал его по сохранившимся в архивах ответам участников ВОВ. Полученная методика используется и для



7 октября. Директор Центра истории СВО Максим Григорьев представляет книгу. ФОТО: ИЛЬЯ ПРОШИН

опроса бойцов и местных жителей. По словам директора центра Максима Григорьева, материалы для книги собирались непосредственно в зоне боевых действий.

— Мы накопили более 4000 свидетельств и передаем их в российские архивы, — рассказал он. Председатель правления Российского историческо-

го общества Руслан Гагкуев обратил внимание на уникальность жанра издания.

— Обычно воспоминания пишут спустя годы, когда память о событиях уже искажается. В этой книге собраны свидетельства, записанные непосредственно во время событий. Это редкий, практически репортажный жанр, — сказал он.

Издание предназначено для сохранения памяти и воспитания будущих поколений. Материал серии книг впоследствии будет использоваться для создания мемориальных досок, сериалов и фильмов.

ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
v.filatova@vm.ru

В России был создан новый метод реабилитации участников боевых действий — театротерапия. Первый тестовый показ прошел 21 сентября на сцене Центрального академического театра Российской армии. Впервые за 95 лет на сцене выступили не профессиональные актеры, а ветераны специальной военной операции.

Театром душу вылечим

После пережитого на фронте бойцы находят для себя новые пути

В России ведутся серьезные работы по интеграции ветеранов СВО обратно в общество. Созданы десятки центров помощи бойцам и их семьям. Все для того, чтобы военные вернулись к мирной жизни без серьезных психологических проблем, деструктивного поведения. Для такой реабилитации используются различные методики. Например, совсем недавно Центральный театр Российской армии запустил курс театротерапии. 21 сентября на сцену вышли не профессиональные актеры, а ветераны СВО, которые сейчас проходят социальную реабилитацию в Семейном центре имени А. И. Мещерякова в Сергиевом Посаде. Бойцы представили театральную постановку «Вкус воды». В основу спектакля вошли личные истории военнослужащих.

СЦЕНА ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ, НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ В ПРАВИЛЬНОЕ РУСЛО

психолога — арт-терапевта, она долго искала способ помочь ветеранам боевых действий. У нее родилась идея соединить арт-терапию и документальный театр.

— Подобное уже практиковали после Второй мировой войны для жертв концлагерей, — рассказывает Мария Варденга. — Тогда же появился и «свидетельский театр», где на сцену выходят не актеры, а реальные люди. Они не играют вымышленных персонажей, а рассказывают свою историю. В России этот метод применяли для работы с жертвами терактов на Дубровке и в Беслане. Я поняла, что опыт нынешней войны

тоже требует осмысления через театр. Со сцены бойцы рассказывают о том, через что они прошли, как справляются с этим и о чем мечтают. На репетициях они отработали актерские этюды и упражнения, которые помогли соединить устный рассказ со сценическим действием.

— Идея простая: когда люди внимательно слушают друг друга, они находят много общего, — рассказал «ВМ»

Поговорить о боли

Для автора постановки «Вкус воды», драматурга Марии Варденги история спектакля была личной болью. Получив образование

РЕПЛИКА

ОЛЬГА ТИХОНОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ПОМОЩИ ВЕТЕРАНАМ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ «ЛИСЕНА АРТ»



Когда человек переживает шок, утрату боевых товарищей или сталкивается с ужасами войны, в его психике срабатывает защитный механизм. Речевые центры мозга буквально блокируются травмой. Говорить о пережитом — значит заново пережить его, снова услышать крики, снова почувствовать запах гари. Например, рисунок или лепка из глины обходят этот блок. Искусство не требует перевода на язык слов. Это безопасный контейнер, куда можно выплеснуть то, что разрывает изнутри, не произнося ни звука.

Война — это хаос, где человек полностью теряет контроль над своей жизнью и безопасностью. Творчество возвращает этот контроль в микродозах. Боец сам решает, какой цвет выбрать, куда нанести мазок, какую форму придать глине. Этот маленький акт созидания и выбора возвращает чувство субъектности: «Я здесь хозяин. Я управляю этим процессом». Это первый и самый важный шаг к возвращению контроля над собственной жизнью.

ТВОРЧЕСТВО И ИСКУССТВО ПОМОГАЮТ ЧЕЛОВЕКУ ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД ЖИЗНЬЮ



21 сентября. Ветераны специальной военной операции Александр Скворцов (на переднем плане) и Габиб Яролиев на сцене Центрального академического театра Российской армии

режиссер постановки Дмитрий Верста. — Они понимают, что все когда-то были детьми, мечтали о приключениях и ждали первой любви. Поэтому зритель с похожим опытом видит на сцене не абстрактного героя, а человека, который прошел через то же самое и сумел найти, чем жить дальше.

Вспомнили былое

Сцену заливают приглушенный синий свет. В центре «горит» костер, на котором греется котелок. У огня собрались пятеро мужчин в форме: Даниил Коваленко, Габиб Яролиев, Виктор Сарангов, Виталий Табак и Александр Скворцов. Сначала они говорят не о боях, а о детстве: о рыбалке с отцом, о друзьях. Виталий Табак читает свои стихи о первой любви. Другие тоже делятся похожими воспоминаниями. Печальным взглядом смотрит на товарищей Александр Скворцов:

— Эх, мужики, завидую я вам. У вас была первая любовь, а у меня ее так и не случилось, — говорит Скворцов, смотря на зрителей. Он вспоминает, как со своим лучшим другом ходил на дискотеки. А потом решил отправиться на фронт. Там



21 сентября. Участник СВО Александр Скворцов в гримерке перед началом спектакля. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

он получил серьезное осколочное ранение. Его вытащил близкий друг, направил к группе эвакуации. Он выбирался несколько суток. В госпитале ему ампутировали часть ноги.

— Даже на репетициях, сидя у костра, вспоминаю фронт, да так, что руки трясутся, — признается Александр.

Но именно сцена помогает ему и другим участникам пережить прошлое. Александр говорит, что благодаря театротерапии они все нашли для себя новый путь.

В финальной части постановки «Вкус воды» ветераны СВО рассказали зрителям, что помогло каждому из них: семья, искусство, спорт. Например, Александр в реабилитационном центре начал

играть в футбол со слабоуважаемыми. Теперь хочет создать ветеранскую команду, побеждать на международных турнирах.

— Театротерапия помогла направить энергию в правильное русло, — говорит Александр.

Маяк укажет направление

Автор постановки Мария Варденга и режиссер Дмитрий Верста работали с героями напрямую. Они старались постепенно раскрывать их истории: детские воспоминания, юношеские надежды, опыт потерь, ожидание возвращения домой. — Сложность заключается в том, чтобы заслужить до-

верие участников, установить с ними контакт. На первых репетициях они не до конца понимали, что происходит и зачем это нужно, — рассказывает Дмитрий Верста. — Потом несколько раз сводили их в театр, показывали спектакли. Начали делать простые актерские упражнения, как на первом курсе: выйти на сцену, пройти по ней, взять предмет, поработать с ним.

Дмитрий отмечает, что после этого они загорелись идеей и интересовались, как лучше показать зрителю тот или иной момент.

— Я давал тему и говорил: «На эту тему нужно придумать текст на ходу». И они импровизировали, — рассказывает режиссер. — Получается, что это основа нашего спектакля: нет заранее написанного текста, есть только связующие точки, а остальное они уже рассказывают сами.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ
Корреспондент



Корейский суп кимчи чиге согреет холодными осенними днями



7 октября. Шеф-повар ресторана корейского стритфуда на Новослободской Андрей Наумчик представляет кимчи чиге. фото: дмитрий дубинский

Сегодня в фудмолле «Деп. Москва» стартовал «Фестиваль кимчи», организованный Культурным центром Посольства Республики Корея в Российской Федерации.

Впервые участие в нем принимает ресторан корейской кухни на Новослободской улице.

— На самом деле кимчи — это не просто квашеная капуста, как его иногда воспринимают, а целая философия, образ жизни и часть корейской культуры. Эта традиция возникла давно: на протяжении истории Кореи людям необходимо было сохранять продукты, чтобы пережить зиму и дожидаться следующего урожая. Поэтому продукты

мясо — чаще всего свинина или говядина, а также тофу. Он готовится вместе с остальными ингредиентами и становится очень нежным. Кимчи чиге традиционно подают в глиняном горшке прямо кипящим: процесс приготовления фактически продолжается и во время подачи. Его очень хорошо есть осенью, чтобы не заболеть, а еще кимчи хорошее средство профилактики онкозаболеваний, — объяснил Андрей Наумчик. — Поскольку кимчи чиге приносят практически кипящим, сначала обычно вылавливают твердую часть — кимчи, мясо, тофу и едят вместе с небольшим количеством риса. Когда блюдо немного остывает



Кушать подано

и остается преимущественно бульон, рис можно добавить непосредственно в горшок. При этом рис подается каждому человеку отдельно, а общие закуски берут палочками.

Корейская кухня во многом напоминает конструктор. Дома человек может использовать те продукты, которые у него есть. Если нет риса, приготовить другую крупу или добавить лапшу. Нет необходимости жестко придерживаться одного варианта подачи.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
a.starostina@vm.ru

ФАКТЫ

- **Культура страны.** В Корее существует традиция кимчжан — масштабная заготовка кимчи, когда семьи и соседи собираются вместе.
- **Не только капуста.** В России принято считать, что кимчи — это капуста, но по такому рецепту можно приготовить мясо, дайкон (подвид редьки) и другие продукты.
- **Суп — всему голова.** В Корее сформировалась культура супов. Их более 300 различных видов, а в России мы знаем только около 30.



Каждую неделю «Служба новостей» предлагает читателям «ВМ» самые главные городские новости, самые необычные истории, самые любопытные открытия, самые удачные проекты и ключевые тренды недели. Мы продолжаем регулярную рубрику. Наши журналисты всегда в курсе самых значимых событий города.

Наши люди в булочную на «Линкольне» ездят: с комфортом и под восхищенные взгляды прохожих

Инженер из Щукина Владимир Семушев восстановил чудо американского автопрома 1987 года выпуска.

Кажется, не заведется. Стартер забарахлит. Или аккумулятор подведет. Все-таки старенький угловатый Lincoln Town Car накануне своего сорокалетия больше похож на музейный экспонат, чем на рабочую лошадку. Но не тут-то было! Седан даже не кашлянул, 5-литровый послушный двигатель заработал ровно, гулко, как и положено (мощность ав-

то — 224 лошадиные силы, расход топлива при аккуратной езде — 13–14 литров на 100 километров).

— Еще многое нужно доводить до ума, — рассказал «Вечерней Москве» 54-летний инженер Владимир Семушев.

В 2001 году машина в гараже одного знакомого напо-



Дело техники

минала автохлам — передняя часть помята, крылья и двери были покрыты ржавчиной, крыша требовала замены, а коробка ремонта.

За полгода Владимир с другом привели иномарку в божеский вид.

СПРАВКА



Lincoln Town Car — это американский седан представительского класса с задним приводом, рамным шасси и двигателем V8. Модель выпускалась с 1980 по 2011 год. Имеет просторный салон, хорошую шумоизоляцию, солидный внешний вид.

Отправившись на первый фестиваль «Автоэкзотика» в Тушине, с улыбкой отметили реакцию москвичей на улицах. Прохожие поднимали большой палец вверх, встречные автомобилисты сигнализировали.

За все эти годы не было ни одного сезона, чтобы инженер не занимался ремонтом своей ласточки.

Некоторые запчасти приходится привозить лично из-за рубежа. Скажем, помпу (она же — водяной насос). Или комплектующие для кондиционера. Или передние фары (оригинальный свет был очень слабым, пришлось искать европейскую оптику). Часть запчастей Владимир Семушев выкупил у своего одноклассника, чья фирма занимается свадебными экипажами и в свое время пользовалась автомобилями того же класса. Резину для колес вообще не надо искать — американский «Линкольн» может ездить на шинах от нашей «газели» (размер один в один).

Кстати, Lincoln Town Car был замечен во многих фильмах. Например, в «Бригаде» у Космоса была именно эта модель («Такая только у меня и у Майкла Джексона»). Герой Сергея Бодрова Данила в «Брате-2» покупал в подобном «Линкольне» оружие, точнее, делал вид, что покупает, в итоге угнав его. Ну и, конечно, «Линкольн для адвоката» с Мэттью Макконахи был снят с участием той же самой машины.

ПАВЕЛ КЛОКОВ
p.klovov@vm.ru



25 сентября. Москвич Владимир Семушев восстановил чудо американского автопрома 1987 года выпуска. фото: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Школьница разработала антибиотик

Выпускница Детского технопарка «Альтаир», ученица медицинского класса школы № 1329 Дарья Емолкина выделила антибиотик из бактерий.

Разработка девушки относится к категории «виолацеин» — это природный пигмент, который обладает антимикробным действием. По словам преподавателя технопарка и сотрудницы Института тонких химических технологий РТУ МИРЭА Екатерины Карповой, исследование Дарьи особенно важно в условиях возрастания ан-

тибиотикорезистентности. Вещество ученица выделила из арктического штамма бактерий, собранных в ходе экспедиции Российского географического общества и «Команды Арктики» на острове Земля Александры. — Мне было интересно проверить, могут ли арктические микроорганизмы стать источником новых антибиотиков. Виолацеин, который я выделила, активно подавляет рост кишечной палочки, — рассказала Дарья Емолкина. По ее словам, это только начало большой работы: теперь нужно изучать дей-



24 сентября. Дарья Емолкина демонстрирует виолацеин в технопарке

ствие вещества на другие патогены и искать способы сделать его эффективнее.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
a.petrova@vm.ru

ТОП-3

Изобретения

- **Вместо подорожника.** Ксения Тихоненко из школы № 1392 создала пленку для заживления ран.
- **Пластырь.** София Яроцкая из школы № 1557 сделала антигистаминный пластырь.
- **Реабилитация.** Алина Сапожникова из школы № 1298 создала набор для постинсультной реабилитации рук.



Знай наших

Брюки становятся перчатками

Вчера отмечался Всемирный день хлопка. «ВМ» выяснила, как подарить вторую жизнь одежде из хлопка и других материалов и куда сдавать ненужные вещи.

Вы наверняка видели на улицах города экокбоксы, в которые можно сдать старую и ненужную одежду. Примерно раз в неделю сотрудники организации, установившей бокс, забирают его содержимое и увозят на сортировку. Дальнейшая судьба вещей зависит от нескольких факторов: первый — в каком они состоянии, есть ли на них видимые повреждения. А второй — какая организация установила бокс: волонтеры или коммерческая компания.

— Одежда из боксов попадает на сортировочное предприятие. Наши сотрудники, например, обрабатывают порядка 15 тонн собранных изделий в сутки, — рассказывает представитель компании, занимающейся сбором и переработкой текстильных изделий, Владимир Березин. Часто в боксы можно сдать не только одежду, но и обувь, сумки, домашний текстиль. Вещи вручную сортируют на несколько категорий: вещи в хорошем состоянии,



7 сентября. Начальник производства Селда Доган показывает, как сортируют одежду, привезенную из боксов: какие вещи отправят в секонд-хенды, а какие — на переработку. **ФОТО:** ДИАНА ПРОХОРЕНКО

в среднем и те, которые уже не пригодны к носке. Последние отправляются на переработку. А вот у первых категорий будущее может быть разным. Если контейнер принадлежит волонтерской организации, одежду отправят людям, которые в ней нуждаются. А если коммерческой — ее реализуют в магазинах для б/у вещей. — Переработкой тканей занимаются предприятия

в Ивановской области. Там всегда работали с текстилем: так исторически сложилось, — отмечает Владимир Березин. — Перерабатывают только ткани из натуральных волокон: работать с синтетической экономически невыгодно.

На специальном оборудовании одежду «перемалывают»: сначала режут пополам, потом еще раз и еще, пока ткань не превратится

в мягкую пряжу. Из нее делают нитки, а из них — новые изделия.

— В основном это технические салфетки для разных целей или хозяйственные перчатки. Иногда продают и саму такую пряжу, — делится эксперт Владимир Березин. — Вся эта работа направлена в первую очередь на уменьшение количества выброшенной на свалки одежды.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
d.prohorenko@vm.ru



Среда обитания

КСТАТИ

Власти столицы реализуют проект «Экоточки Москвы». В его рамках устанавливают экокбоксы для сбора одежды и проводят просветительскую работу. В первую очередь — среди детей и школьников. Так у нового поколения формируют бережное отношение к экологии.

Память увековечат мемориальной доской

Завтра театр «Современник» отметит 100-летие со дня рождения одного из его основателей, актера Евгения Евстигнеева. Об этом сообщили в столичном Департаменте культуры.

Торжественные мероприятия начнутся с открытия мемориальной доски на доме, расположенном на Никитском бульваре, где жил артист. А рядом с «Современником» появится мурал. Он был создан совместно с арт-группой из Нижнего Новгорода — оттуда родом Евгений Евстигнеев. Правительство малой родины актера тоже приняло участие в этом проекте. — Также состоится юбилейный вечер, который станет попыткой приблизиться к загадке таланта актера, — уточняют в Департаменте культуры Москвы. — Со сцены прозвучат воспоминания друзей и коллег Евгения Евстигнеева. Артисты «Современника» расскажут о человеке, которого называли гением и который спустя десятилетия остается частью театра.

— Также состоится юбилейный вечер, который станет попыткой приблизиться к загадке таланта актера, — уточняют в Департаменте культуры Москвы. — Со сцены прозвучат воспоминания друзей и коллег Евгения Евстигнеева. Артисты «Современника» расскажут о человеке, которого называли гением и который спустя десятилетия остается частью театра.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО
d.prohorenko@vm.ru



По Станиславскому

Географический лекторий курсирует по волнам

Вчера стартовал цикл научно-популярных лекций от ГКУ «Организатор перевозок» Департамента транспорта города Москвы и Политехнического музея.

Необычность проекта заключается в том, что лекции проводят во время поездки по Москве-реке на электросудне «Синичка». Первое мероприятие цикла «По морям на ощупь: как развивалась морская навигация» организовали для пассажиров 2-го речного маршрута «ЗИЛ» — «Печатники».

— Я рад, что мне предоставили возможность объединить свою профессию с делом, которое будет познавательно и интересно для людей, — рассказал «ВМ» культуролог, экскурсовод 1-й категории Политехнического музея Мартин Бедрединов, выступив ведущим первой лекции.



7 октября. Культуролог Мартин Бедрединов провел лекцию на электросудне. **ФОТО:** АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ

Эксперт познакомил гостей с историей развития морской и речной навигации: рассказал, как изобрели компас, правила передвижения на воде, а также объяснил, как появились опознавательные (навигационные) знаки.



Вехи истории

— Меня радует, что аудитория очень заинтересована в получении новых знаний. Не каждый согласится выделить время в рабочий день, чтобы посетить лекцию. Сегодня у взрослых и детей были горящие глаза, — от-

метил экскурсовод Мартин Бедрединов.

Лектор добавил, что это особенно волнительно — вести лекцию о речной навигации, находясь на борту инновационного судна «Синичка».

— Это то, как должен выглядеть водный транспорт XXI века, — сказал эксперт. Присоединиться к лекциям от ГКУ «Организатор перевозок» и Политехнического музея можно бесплатно. Достаточно заранее пройти регистрацию через онлайн-сервис «Мосбилет» и выбрать необходимое мероприятие. Проезд на речном электросудне оплачивается отдельно, согласно установленным тарифам. Организаторы планируют и дальше проводить познавательные исторические лекции на борту водного транспорта.

АНАСТАСИЯ ЗАТУЛИЙ
a.zatulyiy@vm.ru

С жиру не бесятся: бобры начали готовиться к зиме

Бобры, проживающие в столичном регионе, уже начали подготовку к зиме. О том, как именно грызуны обустроят жилища и запасаются кормом перед холодами, «ВМ» рассказала кандидат биологических наук Ксения Лебедева-Георгиевская.

Бобров часто называют «инженерами» фауны, а следы их жизнедеятельности можно встретить на самых разных природных территориях города. Осень для них — особое время. С первыми заморозками бобры начинают заготавливать корм, ремонтировать хатки и укреплять плотины.

Ксения Лебедева-Георгиевская отмечает, что в это

время, прогуливаясь по паркам и лесам, стоит быть особенно внимательными.

— Если вы оказались вблизи мест обитания бобров, постарайтесь не шуметь. Не трогайте их плотины,

хатки и запасы. Сильно испугавшись, животные могут оставить уже обжитую территорию и при этом не успеть подготовиться к зиме на новом месте, — предупреждает кандидат биологических наук. Обычно бобры селятся у водоемов с медленным течением или в тихих заводях. Хатки они строят на низких берегах из веток, стволиков и камней, скрепленных илом.

АЛИНА МОИСЕЕНКО
a.moiseenko@vm.ru



Зверье мое

По данным Росстата, за первую четверть нашего века число россиян с расстройствами непсихотического характера (депрессии, тревожные и стрессовые расстройства) выросло на 21,5 процента. И число обращений к психиатрам и психотерапевтам продолжает расти. Причем специалисты часто замечают: бывает, что на самом деле никаких заболеваний у их клиентов... нет! Но люди сами продолжают старательно искать их признаки, примеривая разные маски.

Снимите вашу маску

Почему наличие ментальных проблем стало модным



Кадр из фильма «Призраки Элоиз» (2016). В картине Р. Легато поднималась острая тема «неоднозначной психотерапии». Сейчас, на фоне моды на самодиагностику, фильм обрел особый смысл



Сегодня мы постараемся разобраться в странном тренде, тем более что с психологом, психиатром, доктором медицинских наук Андреем Жилевым (на фото) мы часто

говорим о современном обществе и его особенностях. Правда, такие тонкости мы еще не обсуждали. Как пишут в титрах триллеров, «любые совпадения случайны». Это — предупреждение, на всякий случай... **Андрей Геннадьевич, тема непростая. Простите за масштабный вопрос. Но... Факт — люди стали чаще обращаться к психиатрам, и хорошо, что они не скрывают своих бед, не пытаются решить их самостоятельно, доверяют специалистам. Но правда и в том, что раньше это считалось почти интимным делом, не становилось**

фетишем или темой всеобщих обсуждений, а сейчас... Более того: я от нескольких ваших коллег слышала: порой выясняется, что проблемы как таковой нет у человека, но клиент буквально настаивает на том, чтобы она была обнаружена! В таких случаях ситуацию порой декорируют, например, диагнозом «шизотипическое расстройство»... Все это не просто, тема действительно деликатная и тонкая... Но давайте начнем с азов. Итак, в наше время появляются целые группы своеобразных врачебных заключений, кото-

рые говорят о том, что внесенное в название болезни расстройство пациента течет необычно — то есть не так, как положено. В таких случаях бывает нужно внедрить некую расплывчатую формулировку, которая позволила бы врачам в дальнейшем уточнить диагноз, но приступить к лечению максимально быстро — по крайней мере начинать подбирать лечение, направленное на борьбу с симптомами. **И много ли таких «расплывчатых формулировок»?** Скажем так: немало. Например, наряду с заключением

о детском аутизме порой говорят о «расстройствах аутистического спектра». Если вдуматься — это совершенно невероятная для недавнего нашего прошлого формулировка; ведь это значит, что есть «нечто похожее, но не являющееся таковым». Упомянутое вами шизотипическое расстройство — формулировка из того же ряда. То есть наблюдается нечто, похожее на шизофрению, но это не она: наблюдаемое не укладывается в классическое описание болезни по ряду синдромологических позиций. Шизофрения, напри-

мер, многогранна, а осевым синдромом ее, в отличие от других психических расстройств, являлась триада, имеющая название «синдром Кандинского — Клерамбо»*. Не стоит, думаю, углубляться в серьезную психиатрию, объясню максимально просто: сейчас нередко внешние проявления расстройства — отгороженность, снижение эмоциональности и так далее — похожи на шизофрению, аданного синдрома — нет! И ты не можешь понять, то ли он сформулируется позже, то ли его вообще не будет — ну кто знает... Выдавая рас-

плывчатую формулировку, мы говорим о том, что увиденное только напоминает эндогенное расстройство. Психиатры же предыдущего поколения старались доискиваться до глубинных причин происходящего, истинного диагноза, никаких расплывчатых формулировок не давали. Зато и лечение начиналось позже. Это — первая ступенька к пониманию того, что мы решили обсудить. Момент второй: обращений к психиатрам стало и правда больше. И это свидетельствует о смещении некоторых культурных приоритетов в отношении здоровья. И тут мы вплотную подходим к тому, о чем вы спрашивали. Да, некоторые психиатрические диагнозы вошли в число культурных трендов.

Например?

Биполярное расстройство. Паническая атака. Депрессия. Это все — некие психиатрические характеристики, которые люди стали у себя находить самостоятельно. Эти диагнозы, или термины — как угодно, широко тиражируются в различных интернет-форматах (в основном). Признать у себя наличие одного из таких заболеваний как минимум удобно, поскольку это дает определенное оправдание особенностям поведения и психологических позиций человека. И люди перестали этого стесняться — да, это стало именно модным. «Биполярка» — серьезное в реальности заболевание — уже дошло до КВНа.

Понятно: «У меня депрессия! Хочу — истерю, хочу — тихо плачу. Не трогайте меня!», «Не могу вечером задержаться в офисе, у меня будет паническая атака»!

В целом — верно. И это раздувается! А вы заметили, кстати, какое количество фильмов и сериалов снимается сейчас на тему психологии и психиатрии? Специалисты в них, кстати, обычно и сами не очень здоровы...

Вы знаете, это стало даже чуть пошлым. Я вижу большое количество попыток (и в телеформате, и в других СМИ) недостаточно профессионально подготовленных, дилетантствующих специалистов, стремящихся на большую аудиторию представлять свои непрофессиональные взгляды. Правда, подаю они их в красивой оболочке — как некие социальные откровения или попытки менторства, как бы прилюдно устанавлива-

емые психиатрические диагнозы, вот это «как бы» я попросил бы подчеркнуть. Это широко распространено, конкретные примеры приводить не хочу, но их много, просто поверьте.

Раздражаетесь от этого, чувствую. Я вот, как журналист, переживаю, если слышу слово «журналиста», даже если оно адресовано не мне. Вы как человек в белом халате переживаете за репутацию вашей родной медицинской специальности? И много ли ошибок в кино и сериалах, или вы их не смотрите?

Смотрю. Во всяком случае, стараюсь отсматривать те сюжеты, которые получают публичное звучание. Но обычно от просмотра испытываю, к сожалению, не досаду и не обиду, а удивление. Для меня дилетантизм неприемлем ни в каких вариантах. В отношении собственной профессии это выражено особенно остро... Я не революционер, не богорец, не бьюсь с дутыми авторитетами, понимая, что время все расставит по

местам и все это отойдет. Но, поверьте, бывает очень не по себе, когда я слышу то количество нелепостей, которые подаются едва ли не как Нагорная проповедь, и ляпов, которые выдаются на-гора с аксиоматичной убежденностью в правоте. Для дилетантов, впрочем, вообще характерна догматичность — когда то, что они усвоили, им кажется единственной и неповторимой истиной. К сожалению, это сегодня подается как уверенность в себе и позиционируется как позитивные качества личности. Эта путаница, на мой взгляд, коснулась в значительной степени и психологии, и психотерапии, и психиатрии, которые таким образом превратились в подобие социального жупела — когда мы верим каким-то тиражируемым «истинам», забывая про банальные азы. Например, ничтоже сумняшеся человек в аудитории прилюдно проводит психиатрические или психологические «разборы», притом что у нас никто не отменял Закон о психиатрии, где все это отнесено к области сугубо конфиденциальных (подчеркнем еще раз — конфиденциальных) видов заключений. Зачастую эти вещи даже не пишут в картах и уж точно не выдают на руки больному. А тут это звучит с экрана телевизора! При чем выдают эти заключения не самые квалифицированные специалисты. Это ка-

сается, впрочем, не только психиатрии, но и медицины в целом, просто для психиатрии, как мне кажется, это наиболее болезненно.

Много лет назад мы обсуждали с вами нашумевший сериал «Метод». Вы тогда сказали, что такие картины могут послужить триггером для людей «с трещинкой». А картины, героями которых становятся психически неуравновешенные люди, люди с особенностями, психологи и психиатры с травмами из несчастливого детства, — не вредны? Они не могут стать триггером? Насмотревшись на «биполярку» в фильме, человек с «трещинкой» не начинает примеривать ее на себя, находить у себя такие же признаки, ставить диагнозы?

Увы, такая опасность реально существует, и, более того — мы видим признаки того, что это явление распространяется. Конечно, нашей стране и живущим в ней людям немало пришлось пережить социальных потрясений и испытаний за последний период времени. Вполне понятно, что запрос на психологическое здоровье становится одним из наиболее актуальных. И на этом фоне, конечно, те люди с «трещинкой», как вы говорите, и именно в условиях социальной рекламы этого явления — как чего-то сверхъестественного, нужного, адаптивного, вызывающего симпатии, придающего шарм, — вполне могут начать манифестировать те расстройства, которые в обычной ситуации остались бы просто особенностями человека. Конечно, я не думаю, что маньяк посмотрит кино и пойдет убивать. Но есть люди, которые вполне могут начать действовать по примеру того, что они видят. К тому же иногда в различных сюжетах на сомнительные темы как будто бы звучит скрытое восхищение: видите, на что способен тот или иной человек, поступающий в соответствии со своими «особенностями».

Мне кажется, вы имели в виду нашумевшее интервью со скопинским маньяком...

Я этого не говорил. Поняла... Скажите, а вот ситуация: есть молодой человек, вчерашний подросток, несколько странный. Ну или своеобразный. Он лежит днями напролет на диване,

учиться не желает, хочет только одного — играть в компьютерные игры. Ведь расплывчатая формулировка «шизотипическое расстройство» ему удобна. Она же все оправдывает. И вдруг психиатр докапывается до истины: а болезни-то самой нет!

Есть много масок, под которыми людям вполне комфортно. К слову: стоит вспомнить тот оселок, из-за которого советская психиатрия была вытеснена из психиатрии мировой: это диагноз «вялотекущая шизофрения». Считалось, что его придумали советские психиатры, чтобы иметь возможность причислять к шизофреникам диссидентов, дабы помещать последних в психбольницы и зализывать там, ограничивая их социальную активность. Тоже удобная «маска»! Но у зарубежных коллег подобные состояния тоже фиксировались, только они, как правило, рассматривались под другим ярлыком... Хотел также заметить, что раньше люди, не особенно приспособленные к жизни в обществе, концентрировались при монастырях. Сейчас таких форматов не так много, а людей как-то надо классифицировать.

И вернемся к нашему «герою». То, что вы описываете — лежит, ничего не делает, ни к чему не питает интереса, — может соответствовать картине формирования эндогенных (нейрохимических) расстройств, а может быть аддиктивным расстройством, которое для простоты мы можем назвать зависимостью. Тут опережающими темпами развивается информация

онная зависимость, тут есть и лудомания (игромания), и интернет-зависимость, все то, что стало нашей реальностью недавно...

А может, он просто хитрый тунеядец, прикрывшийся маской больного? Но вы, психиатр, наверное быстро раскусите хитреца. А как понять матери, не прохиндей ли ее сыночка-корзиночка? Нужна ему помощь психиатра или, условно говоря, ремень?

Существует точка бифуркации. Если ребенок хандрит, вял, мама измеряет ему температуру и обращается к врачу, который ставит диагноз и назначает лечение. Чем описанная вами ситуация должна отличаться

от этой? Ребенок сутками лежит на диване, ничего не делает, хотя наверняка при этом ест, не желает общаться, но зато готов играть на компьютере в режиме 24/7. Если мама реально хочет понять, болен сын простудой или перешел «на другую сторону» и у него начала формироваться болезнь, она должна быстро действовать. Так же — обращаясь к специалисту. Но порой мамы тянут. И зря. Иногда остается удивляться: человек мыться перестал, не ходит на занятия, не общается с друзьями, а у мамы еще какие-то сомнения — мол, вдруг сыночка просто устал. К специалисту надо бежать! В сухом остатке: самый главный признак большой беды — это если компьютер начал замещать собой реальную жизнь, то есть возникло социальное одиночество, которое разделяет только компьютер. Кстати, вспомните: еще недавно некоторые родители, обладатели первых компьютеров, хвастались: ваши-то дураки на улице бегают, а наш умный у компьютера сидит... Вот как меняется наш мир. Очень быстро.

Итак, подведем итог: у ребенка, особенно в группе риска много подростков, обнаружилась некая «маска», которой он, не исключено, прикрывает свои зависимости. Наши — родительские — действия?

Про специалиста мы уже сказали... Надо смотреть, что под ней, под маской, уточнить ее характеристики сможет только профессионал. Трудность в том, что скорость развития мира и количество новых вызовов так велики, что от тех же психиатров ждут новых подходов к терапии подобных состояний, но для этого многое еще нужно реформировать, обдумать... Как просто сказать человеку, решившему бросить курить: «Все, ты больше не куришь!» Или урезонить алкоголика: «Все, больше не пьешь!» Мы исповедуем излишнюю декларативность, это факт. Но про компьютер так сказать нельзя. У нас компьютеризировано все, как вырвать его из жизни? Вот и ищутся новые пути решения проблемы: поскольку исключить фактор провокации данной зависимости из жизни нельзя, ведь человек будет встречаться с ней, надо сделать так, чтобы она не развивалась и не прогрессировала. Как — наша головная боль. Насколько это сложно, говорит новый термин, которым мы стали пользоваться: «паллиативная наркология», которая и пытается выработать

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АННА ВАРВЯНСКАЯ
СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

«У меня СДВГ», «у меня ОКР», «у меня биполярка». Недавно подобное признание могли счесть опасным для репутации. Сегодня оно порой звучит почти как предостережение себя. В основе сдвига важная перемена: о психических расстройствах перестали молчать. Люди, которым действительно трудно, получили возможность говорить об этом без прежнего стыда. Но там, где исчезает запрет, часто появляется новая социальная ценность. Признание приносит внимание, ощущение, что ты не один. А диагноз может стать ответом на вопрос «Что со мной не так?» и частью идентичности. Соцсети усиливают этот эффект. Фраза: «Это мое ОКР» запоминается лучше, чем рассказ о тревоге. Чем чаще эти признания получают отклик, тем привычнее этот способ говорить о себе. Опасность «моды» в том, что тяжелое состояние превращается в привлекательный ярлык, человек «зависает» на нем, вместо того чтобы разобраться в трудностях. Говорить о психическом здоровье стало легче. Важно, чтобы за громким названием не терялся сам человек.

программу снижения вреда этой зависимости.

Неужто может получиться?

Поскольку еще ни один ребенок не впал в патологическую зависимость от школьных уроков, мы берем школьный регламент: 45 минут занятий и 15 минут — «переменка», перерыв. Но ребенок должен сформулировать, что он хочет получить от компьютера за выделенное ему время. Он задумывается... И это работает.

*Синдром Кандинского — Клерамбо (синдром психического автоматизма) — это тяжелое психопатологическое расстройство, при котором человек чувствует, что его мысли, движения, эмоции и поступки контролируются кем-то извне.

ОЛЬГА КУЗЬМИНА
Обозреватель



Сегодня на странице «Культура» корреспонденты «ВМ» расскажут о выставке, которая вчера открылась в Доме Гоголя. На экспозиции представлены натюрморты и пейзажи современных авторов. Также «ВМ» узнала о новой экскурсии по «Поселку художников» на Соколе. Увлекательную прогулку организовали студенты Колледжа сферы услуг № 10.

Малоэтажный поселок привлекает горожан



25 сентября. Студентки 2-го курса Колледжа сферы услуг № 10 Кристина Раковская, Ника Ладыгина, Таисия Попова и Виктория Орлова (слева направо) проводят экскурсию по «Поселку художников» на Соколе. ФОТО: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

Студенты Колледжа сферы услуг № 10 создали собственную экскурсию по поселку Сокол и выиграли конкурс «Москва. Традиции. Люди».

Тихий деревянный уголок Москвы с палисадниками и малоэтажными домами — «Поселок художников». В экскурсионные маршруты по Соколу обычно входят улицы Сурикова, Левитана, Поленова, Шишкина, Саврасова и Врубеля. Сокол основали в 1923 году как первый в СССР кооперативный поселок-сад. Его проектировали архитекторы Николай Марковников и Алексей Шусев. Здесь появились деревянные дома с верандами и мезонинами, мощные дорожки и сады. «Поселком художников» он

Дорогу молодым

стал в 1928 году, когда улицы называли в честь живописцев. Тихая малоэтажная атмосфера сохранилась до сих пор. Но сами знаменитые художники здесь не жили. Авторы экскурсии учатся по специальности «Туризм и гостеприимство». Для них проект стал практикой: девушки подготовили историческую справку, распределили темы и несколько раз прошли маршрут, проверяя места остановок.

— Сначала мы подготовили презентацию со всей нужной информацией. Самым сложным оказалось распределить между собой, кто

и о чем будет рассказывать. Потом несколько раз прошли весь маршрут и уже отработали его, — рассказала инициатор проекта Ника Ладыгина. Виктория Орлова признается, что раньше проходила через поселок по дороге в колледж. Теперь у нее появился любимый участок прогулки. — Мне нравится часть, где тихо и нет машин. Осенью особенно красиво: здесь прямо настоящая деревушка, — поделилась она. Педагог Зинаида Алтунина помогала студенткам доработать маршрут. После первых прогулок пришлось изменить места остановок. — Мы сначала составили маршрут, потом прошли его и увидели недочеты: где-то было неудобно остановить-

СТУДЕНТКИ КОЛЛЕДЖА СФЕРЫ УСЛУГ № 10 САМИ ПРОДУМАЛИ МАРШРУТ ЭКСКУРСИИ

и о чем будет рассказывать. Потом несколько раз прошли весь маршрут и уже отработали его, — рассказала инициатор проекта Ника Ладыгина. Виктория Орлова признается, что раньше проходила через поселок по дороге в колледж. Теперь у нее появился любимый участок прогулки. — Мне нравится часть, где тихо и нет машин. Осенью особенно красиво: здесь прямо настоящая деревушка, — поделилась она. Педагог Зинаида Алтунина помогала студенткам доработать маршрут. После первых прогулок пришлось изменить места остановок. — Мы сначала составили маршрут, потом прошли его и увидели недочеты: где-то было неудобно остановить-

КСТАТИ

Проект «Другой мир посреди Москвы: история «Поселка художников» победил в конкурсе «Москва. Традиции. Люди». Из 390 поступивших заявок жюри выбрало финалистов в каждом из 12 округов, а окончательное решение о победителе принимали сами москвичи через платформу «Активный гражданин».

ся, где-то мешал шум. Только с третьего раза получилась экскурсия, которую уже можно было представить гостям, — рассказала Зинаида Алтунина. Теперь студентки хотят создать маршруты по малоизвестным местам столицы.

ВАЛЕРИЯ ДОЛГАЯ
v.dolgaya@vm.ru

Писатели рассказали о процессе создания и выпуска книг

Вчера в Российской государственной библиотеке для слепых прошла встреча «Творчество — это состояние души».

Для гостей выступили писательница, автор книг для детей и взрослых Марина Москвитина и писатель Леонид Тишков. Они рассказали о своих произведениях, а гости в рамках программы смогли задать вопросы авторам и уз-

нать, как проходит творческий процесс от идеи до создания иллюстраций и текстов.

— Писатель — это тот человек, который должен поделиться любовью со всем миром. Именно поэтому в моих книгах нет негатива и злых героев, — рассказала Марина Москвитина. Также была доступна выставка ее работ.

АНАСТАСИЯ ПЕТРОВА
a.petrova@vm.ru

Ягодку с натюрморта просто тянет съесть

Вчера в Доме Гоголя открылась выставка «Цвета, плоды и листья» — натюрморты и пейзажи современных авторов.

В двух залах висят произведения десяти живописцев. С выпускниками Суриковского института соседствуют самоучки. У Ольги Куриловой и заслуженного художника России Бориса Ведерникова миски с крыжовником и черешней столь тщательно выписаны, что тянет схватить ягодку. А Владимир Маслов, маляр по профессии, свои натюрморты творил грубыми мазками, в экспрессионистской манере. — Работы Алены Косульниковой выполнены на шелке, — показывает куратор выставки Лариса Мещерякова на картину с во-

дынными лилиями. — Ткань расписывается быстро, прямо на подрамнике.

«Поднебесье» народного художника Игоря Орлова сперва кажется за счет реалистичной техники обычным сельским пейзажем. Но потом замечаешь, что дорога загибается вверх и ведет к облакам — символ русской деревни, уходящей в небытие.

— Страсть художника к профессии проверяется тем, любит ли он работать на пленэре, — считает Лариса Мещерякова. — Александр Шабалей пишет всегда с натуры. А ведь даже в Крыму не всегда лето... Вот одна из новейших его картин — «Лодки в Балаклаве». Выставка продлится до 25 октября.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
maria.raevskaya@vm.ru



7 октября. Куратор выставки Лариса Мещерякова на фоне картин. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

Учредитель и издатель
АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»
Главный редактор А. В. Шарнауд Шарнауд
Генеральный директор Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия Юлия Тарапата (1-й зам. гл. редактора), Сергей Серков (зам. гл. редактора, шеф-редактор еженедельного выпуска), Алексей Зернаков (зам. гл. редактора, шеф-редактор утреннего выпуска), Янина Портнова (зам. гл. редактора), Анна Балюк (шеф-редактор вечернего выпуска), Елена Мотренко (зам. шеф-редактора утреннего выпуска), Майя Егорунина (редактор отдела «Московская власть»), Вероника Гвоздилина (редактор отдела «Служба новостей»), Александр Костриков (арт-директор), Ольга Кузьмина (обозреватель)
Дизайн-макет Александр Костриков
Деловая бригада номера Татьяна Сафонова, Наталья Гришина

Адрес редакции и издателя
127015, Москва, Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru
Рекламная служба
E-mail: reklama@vm.ru

Служба продвижения
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187
E-mail: pr@vm.ru
Контроль качества доставки
Тел. (499) 557-04-00
Отдел подписки
E-mail: podpiska@vm.ru
Подписной индекс П 7378

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2026. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы. Цена свободная. Газета распространяется в Москве и Московской области. Тираж 65 500 экз. (с учетом приложения «Пресса в образовании») Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-55713 от 21 октября 2013 года.
Срок сдачи номера в печать 07.10.2026, 21:00 Дата выхода в свет 08.10.2026. № 189 (30520)

10 октября в музее-заповеднике «Царицыно» состоится забег с собаками «Быстрый пес». Москвичи старше 18 лет смогут пробежать двухкилометровую дистанцию вместе со своими питомцами. Накануне соревнований корреспонденты «ВМ» побывали еще на одном забеге, а также наблюдали за тренировкой велоспортсменов и выяснили, как укрепить иммунитет осенью.

Возраст не помеха рекорду

Забег

В столице завершился сезон забегов «125 районов», в рамках которых спортсмены преодолевают дистанцию в 5, 10 и 21 километр. Мероприятие проходило в живописном Тропаревском лесопарке.

В парке для забега выбрали отличное место — «Кольцевую аллею». Ее длина — три километра. Некоторые участники надевают наушники и разминаются. Уже готов к старту Николай Демидов. Ему 72 года, он участвует практически в каждом забеге и чувствует себя отлично. — В этот раз я хочу пройти забег на 10 километров. Обычно прохожу 15 или полумарафон, — рассказал Николай Демидов. — Заниматься бегом я начал сразу после выхода на пенсию. Этот вид спорта помог мне сбросить вес. Николай Демидов рассказал, что перед забегом старается много не есть. — Утром съел одно яйцо. Потом был такой же скромный обед, а после забега вообще есть не хочется, — признается Демидов. В забеге он занял второе место, пробежав 10 киломе-



23 сентября. Участник забега «125 районов» Дмитрий Корж занял первое место на дистанции 10 километров. фото: АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК

тров за 42 минуты. Первое место получил бегун Черта-новского клуба «Пять верст» Дмитрий Корж. Он преодолел дистанцию за 26 минут. — Мы бегаем очень много. Стараемся участвовать в каждом забеге, а тренируемся у себя в районе, — отметил Дмитрий Корж. Участница Кристина Гартфильт впер- зал, что перед забегом старается много не есть. — Утром съел одно яйцо. Потом был такой же скромный обед, а после забега вообще есть не хочется, — признается Демидов. В забеге он занял второе место, пробежав 10 киломе-

рассказала Кристина. — Меня пришла поддержать моя мама. Немного переживаю, но понимаю, что справлюсь. Обычно после пяти километров начинаешь уставать, а на десятом открывается второе дыхание. Она отметила, что во время бега старается не пить воду, чтобы не сбрасывать темп, а еще пользуется специальными изотониками.

Следующие забеги пройдут уже весной, и участники постараются «исследовать» всю карту Москвы.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
a.starostina@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ДМИТРИЙ РОДНИКОВСКИЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА
«125 РАЙОНОВ»

Цель нашего проекта — пробежать все районы Москвы. Мы начали с буквы «А» и идем до «Я». К началу осени дошли до буквы «Т». Каждый участник получает медаль. Мы планируем сделать так, чтобы пять наград складывались в пазл карты Москвы. Следующей весной мы начнем забег с буквы «У» и закончим районом Якиманка.

Хорошо высыпайтесь и гуляйте на улице

МНЕНИЕ



ОЛЬГА ЯСТРЕБОВА

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ, ЭКСПЕРТ
ПРЕЗИДЕНТСКОЙ ПЛАТФОРМЫ «РОССИЯ —
СТРАНА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»

Осенью мы часто начинаем говорить: «Надо срочно укреплять иммунитет». Но на самом деле его не нужно постоянно стимулировать и тем более «разгонять». Гораздо важнее — просто не мешать ему нормально работать. В первую очередь я бы обратила внимание на сон. Хронический недосып действительно влияет на работу иммунной системы. Поэтому иногда самый полезный осенний «иммуномодулятор» — это лечь спать вовремя. Не менее важна физическая активность. Не обязательно ходить в спортзал. Обычная ежедневная прогулка, особенно в хорошем темпе, уже приносит пользу. Осенью мы почему-то начинаем воспринимать улицу как место, которого надо избегать. На самом деле гулять нужно: просто одевайтесь по погоде!

С витаминами ситуация проще, чем кажется. Пить осенью целый набор витаминов «для иммунитета» всем подряд не нужно. Если дефицита нет, дополнительные дозы не сделают иммунитет сильнее. Стоит контролировать витамин D и при необходимости восполнять его дефицит, но принимать большие дозы «на всякий случай» не надо. Можно закаливаться. Но начинать сразу с ледяного душа совершенно необязательно. Этот процесс должен быть постепенным и комфортным, а не соревнованием на выносливость. Когда холодно — стоит надевать шапку. Но простуду вызывает не отсутствие головного убора, а инфекция. Лучшая профилактика от нее — это вакцинация. Так что в сезон ОРВИ стоит своевременно обсудить с врачом необходимость и показания поставить прививки от гриппа и прочих инфекций.



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

ИММУНИТЕТ
ПРЕКРАСНО
УМЕЕТ РАБОТАТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНО,
ЕСЛИ МЫ ЕМУ
НЕ МЕШАЕМ

Искать «волшебную таблетку» для иммунитета не надо. Просто не подвергайте его опасности.

Работа в команде дает хороший результат

На велотреке «Крылатское» состоялось первенство России по велосипедному спорту среди юношей и девушек 15–16 лет.

В командной гонке преследования на дистанции три километра среди девушек 15–16 лет золото завоевали представительницы спортивной школы олимпийского резерва по велосипедному спорту Московского городского физкультурно-спортивного объединения (МГФСО) Анастасия Игнатьева, Диана Лепеха, Маргарита Андриюшина и Виктория Караченко-



ЗАО

ва. Бронзовыми призерами стали Вероника Тесленко, Полина Фирстова и Злата Кочнова. Сейчас девушки готовятся к следующим соревнованиям. Все они занимаются в команде около трех лет. — В школу пришла тренер по велоспорту, посмотрела, как занимаемся на физкультуре, и предложила записаться в секцию, — рассказывает Диана Лепеха. Почти все девушки занимались плаванием и танцами, но потом увлеклись велогонками. — Главные качества для велосипедисток — это вынос-



29 сентября. Спортсменки Виктория Караченкова, Анастасия Игнатьева, Маргарита Андриюшина и Диана Лепеха (слева направо) на тренировке. фото: АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ

ливость и умение работать в команде, — говорит тренер и мастер спорта по велоспорту Татьяна Соколова. — Уже в следующем году спор-

тсменки будут проходить отбор на чемпионат Европы и мира среди юниоров.

АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ
a.obiedkov@vm.ru

НОВОСТИ СПОРТА

Открыты современные кластеры

Два спортивных кластера появились на юго-западе Москвы. Первый — на улице Архитектора Владова, где оборудовали в том числе полосу препятствий в стиле «русский тиндзя». Второй кластер — на Ленинском проспекте. Там есть столы для тенниса, силовые тренажеры, зоны для занятий боксом.

Выйдут на международные соревнования

В Москве состоялось неофициальное открытие сезона по фигурному катанию: прошли контрольные прокаты. В них приняла участие и Камила Валиева, которая заявила, что намерена добиваться возвращения на международные соревнования.

Сдали нормативы

В столице состоялся осенний фестиваль ГТО и суперфинал проекта «ГТО в Москве». Соревнования проходили на территории спорткомплекса «Москвич». В мероприятии приняли участие 1,5 тысячи человек.

44 процента россиян могут читать книгу больше часа, не переключаясь на другие задачи. Такие результаты получили Аналитический центр Национального агентства финансовых исследований и книжный сервис. Среди опрошенных старше 55 лет о способности долго читать без перерывов сообщили 52 процента, а среди 35–44-летних — уже 36.

Вопрос дня

Около половины россиян не могут читать книгу более часа. **И как вам?**



ВЛАДИМИР ЕРМАК
ХУДОЖНИК, ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

Это плохая тенденция. Чтение — это про словарный запас и интеллектуальное обогащение, а развиваться, видимо, хотят не все. Поэтому важно, в том числе на государственном уровне, формировать качественную информационную среду, давать правильные послылы и создавать ажиотаж вокруг чтения. Чем чаще книги становятся частью массовой культуры, тем больше людей начинают читать.



ДМИТРИЙ ПЕРШИН
ПСИХОЛОГ

Сегодня человек постоянно находится между сообщениями, короткими видео, новостями, уведомлениями и десятками открытых вкладок. В результате тренируется не столько длительное удержание внимания, сколько быстрое переключение. У молодых людей эта привычка выражена сильнее, поскольку цифровая среда для них — естественная часть жизни. Текст часто сначала сканируют и только потом решают, стоит ли читать его полностью. Книга требует фокусировки на сюжете или аргументации героев, запо-

минать детали и, что особенно важно, не получать новую порцию стимулов каждые несколько секунд. При этом способность к длительной концентрации не исчезла, ее можно тренировать. И для этого не обязательно сразу заставлять себя читать по часу. Я бы начинал с 15–20 минут в день, убирая телефон из поля зрения и отключая уведомления.



ЮЛИЯ ОЛЬХОВСКАЯ
ПЕДАГОГ

Человек может любить книги, но постоянно отвлекаться на рабочие сообщения, домашние дела, звонки. Иногда ему трудно сосредоточиться из-за усталости. Поэтому важно различать: человек не хочет читать, ему трудно читать или у него просто нет спокойного времени для книги. Дети получают информацию из разных источников: из видео, подкастов, игр, общения с учителями, родителями и сверстниками. И в этих форматах тоже можно узнать много полезного. Я бы смотрела не только на то, держит ребенок в руках книгу или телефон, но и на то, что именно он делает.

Подготовила **АГАФИЯ БЕЛЯКОВА**
a.belyakova@vm.ru

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



Точка

Сегодня точку в номере ставит тренер по бегу проекта «Мой спортивный район» Михаил Колокольников. Совершая пробежку по территории спортивного комплекса «Лужники», он оказался у уличной выставки архивных фотографий «Лужники — история, которую создали люди». Экспозиция приурочена к 70-летию спортивного кластера. Редкие снимки разных лет складываются в многогранный портрет отечественного спорта, сохраняя живые мгновения и атмосферу эпохи. Кстати, эта выставка продолжает большую экспозицию, которая проходит в Московском музее современного искусства. **ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА**

Он жил и писал поверх советских барьеров

ДАТА

95 лет назад, 8 октября 1931 года, родился Юлиан Семенов — русский, советский писатель, журналист. Один из пионеров жанра журналистских расследований в отечественной периодике.

Юлиан Семенов по своему происхождению (сын репрессированного большевика) и положению (клан Михалковых) входил в круг советской элиты. Это, а также исключительное трудолюбие, умение добиваться поставленных целей позволило ему подняться выше установленных для советских писателей правил. Его персонажам — журналисту Степанову («Пароль не нужен»), полковнику Славину («ТАСС уполномочен заявить») была чужда двойственность литературных героев того времени. Они жили, действовали и говорили как свободные, уве-



27 июля 1969 года. Писатель Юлиан Семенов — член Союза писателей СССР

ренные в себе люди. Таким был и ставший народным героем Штирлиц-Исаев («Семнадцать мгновений весны»). В произведениях Юлиана Семенова фрагментарно содержалась продуманная программа реформирования застойного советского социализма: разрешить частную инициативу в сфе-

ре услуг; ослабить ограничения на выезд за границу; модернизировать легкую и пищевую промышленность. И только потом приступить к экономическим и политическим реформам. Бешеная работоспособность, ошеломительные заработки, популярность сериалов по его произведениям, поездки по миру вы-

ДОСЬЕ

Юлиан Семенов (1931–1993) — писатель, сценарист, педагог и журналист. Окончил ближневосточный факультет Московского института востоковедения. Написал около 150 произведений. В СССР был одним из создателей жанра «журналистское расследование». Основал газету «Совершенно секретно» и журнал «Детектив и политика».

ЮРИЙ КОЗЛОВ
edit@vm.ru

Частности

РЕКЛАМА

Недвижимость

● Сниму жилье. Т. (965) 159-17-42

Юридические услуги

● Адвокаты. Возврат квартир. Т. (985) 210-25-63

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