

Поклониться, попросить, поблагодарить

В Сретенский монастырь доставили ковчег с частицей мощей святителя Луки → стр. 5

Эксперт развенчала несколько популярных мифов

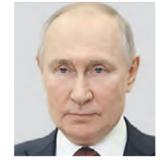
Психосоматолог Екатерина Тур рассказала, как эмоции влияют на здоровье → стр. 6

Постепенно отказываемся от стереотипов

Почему мужчины все чаще выбирают «женские» профессии → стр. 7

Политика строится вокруг семьи

Вчера президент России Владимир Путин (на фото) вручил медали «Золотая Звезда» Героям России, а также провел заседание Совета по развитию гражданского общества и правам человека.



Президент подчеркнул, что всех россиян объединяет гордость за свою Родину, за достижения и победы предков. А также преклонение перед подвигом героев, понимание своей ответственности перед страной, сопричастности ее судьбе и искренняя любовь к Родине.

славы, с каким достоинством их продолжают наши современники, в том числе совсем молодые ребята, бойцы, которые ежедневно сражаются на передовой.

— По личному общению знаю: на фронте они стали гораздо острее чувствовать духовную, кровную связь со своими дедами и прадедами, как никогда раньше, ощущают эту преемственность и свою ответственность за наследие предков. Сегодня награды будут вручены военнослужащим, удостоенным звания Героя России, — отметил президент. — Они проявили исключительные мужество и доблесть, выполняя задачи в зоне специальной военной операции, в сложнейших боевых условиях показали высочайший профессионализм, железный характер, умение вести за собой, делали все, чтобы обеспечить продвижение наших войск на ключевых направлениях.

— В разные исторические эпохи они отстаивали суверенитет государства и свободу нашего народа, боролись за право самостоятельно определять свою судьбу, делали все, чтобы страна была сильной, могла идти только вперед, открывать новые горизонты развития и уверенно смотреть в будущее, — подчеркнул Владимир Путин.

Глава государства отметил, что вся политика России складывается вокруг семьи и Родины, а ее сила и ее победы заключаются в исторической правоте.

— Воины, солдаты и офицеры, сотрудники специальных служб и правоохранительных органов, первопроходцы, покорители космоса, летчики, полярники, врачи, то есть и представители мирных профессий, совершившие героические поступки, — всех их роднит готовность превыше всего ставить интересы Родины, — отметил Владимир Путин. — Их жизнь — зримое воплощение характера, духа нашего народа, его неисчерпаемой силы.

Позже, на заседании с членами Совета по развитию гражданского общества и правам человека, Владимир Путин предложил обсудить меры поддержки участников СВО.

— Не сомневайтесь, что вы продолжите уделять самое пристальное внимание обеспечению прав участников специальной военной операции и членов их семей. Тех, кто потерял своих близких. Поддерживать ветеранов боевых действий, помогать им адаптироваться, реализовать себя в мирной жизни, — отметил он.

На заседании рассматривался целый ряд важных вопросов, в том числе развитие технологий искусственного интеллекта. Владимир Путин отметил, что ответственность за решение, принимаемое с помощью подсказки ИИ, должно лежать на конкретном человеке.

ВЕРОНИКА УШАКОВА
v.ushakova@vmd.ru

Среда | ЕЖЕДНЕВНЫЙ ДЕЛОВОЙ ВЫПУСК

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 10.12.25
№ 233 (30196)



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

0 | +2 НА **vm.ru** > ЦОДД предупредил водителей о запуске новых выделенных полос в Москве с 13 декабря. Они начнут работать на девяти участках городских улиц и дорог.

Образцы мужества и отваги

Музей Героев Советского Союза и России открылся после ремонта, представив выставку о специальной военной операции

Событие

Сегодня возобновляет работу Музей Героев Советского Союза и России на Большой Черемушкинской улице. Корреспондент «Вечерней Москвы» осмотрел его одним из первых.

Музей Героев Советского Союза и России начал работу в 2007 году в здании бывшего клуба Черемушкинского керамического завода. С февраля 2024 года он называется обособленным отделом Государственного музея обороны Москвы.

— С 9 июля прошлого года здесь шел капитальный ремонт, — говорит Алексей Лучкин, заместитель директора Государственного музея обороны Москвы по научно-методической работе. — За это время в постоянной экспозиции, которая начинается с событий 1930-х годов, появился раздел о героях спецоперации. А стартуем мы новой выставкой «Русский мир. Возвращение». Первым посетителем стал глава управы района Академический Роман Рябченко. Он вступил в должность в прошлом декабре, и работающим этот музей не застал. Роман Геннадьевич осматривал залы с живым и неподдельным интересом. Экскурсию для него проводил Олег Кржижановский, руководитель экспозиционно-выставочного отдела Государственного музея обороны Москвы.



9 декабря. Алексей Лучкин, заместитель директора Государственного музея обороны Москвы, в открывшемся после капитального ремонта обособленном отделе музея — Музей Героев Советского Союза и России. За его спиной — часть основной экспозиции, посвященная полярникам 1930-х годов. фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

— Это вещи прапорщика Алексея Фурсова, посмертно награжденного орденом Мужества, — рассказывал Олег Кржижановский. — Он ехал в медицинской машине, но враг, увидевший красивый крест на ее крыше, все равно атаковал.

У стенда с трофейной техникой Роман Рябченко легко узнал «Бабу-ягу» — беспилотник для опрыскивания полей, который украинская сторона использует как бомбардировщик.

Для экспозиции прислали трофеи мотострелковые полки, где служат жители столицы

— У нас хорошие связи с советами ветеранов 1429-го и 1430-го мотострелковых полков, которые укомплектованы мобилизованными москвичами, — гордится Олег Кржижановский. — Они в основном и снабжают нас подобными «железяками». Самое сильное впечатление на штатского человека производят предметы, которые присутствуют и в мирном быту, но при этом несут на себе печать войны. Роман Рябченко склонился над витриной со смартфоном, принадлежавшим Ге-

рою России Юрию Мушенокву, — экран разбит осколком кассетной бомбы. Роман Геннадьевич предположил, что его обладатель погиб.

До сих пор эта одежда хранилась на даче у наследников авиатора. — Сейчас нам понемногу передают вещи генерал-лейтенанта Игоря Кириллова, начальника Войск радиацион-

ной, химической и биологической защиты, который погиб в 2024 году в результате террористического акта, — сообщает Алексей Лучкин. — Он, кстати, был не только Героем Российской Федерации, но и Героем Труда — первый в истории обладатель обоих званий.

Накануне капремонта в Музей Героев Советского Союза и России приходили в среднем по 2000 человек в месяц. Это немало, если учесть, что он далеко от центра, а тематика его не развлекает. Сотрудники предполагают, что теперь посещаемость станет еще выше. Выставка «Русский мир. Возвращение» продлится до 27 сентября 2026 года.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
maria.raevskaya@vmd.ru

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → стр. 4, 8

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

МАРГАРИТА КОТЕЛЬНИКОВА ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛОМ ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ ОБОРОНЫ МОСКВЫ — «МУЗЕЙ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И РОССИИ»

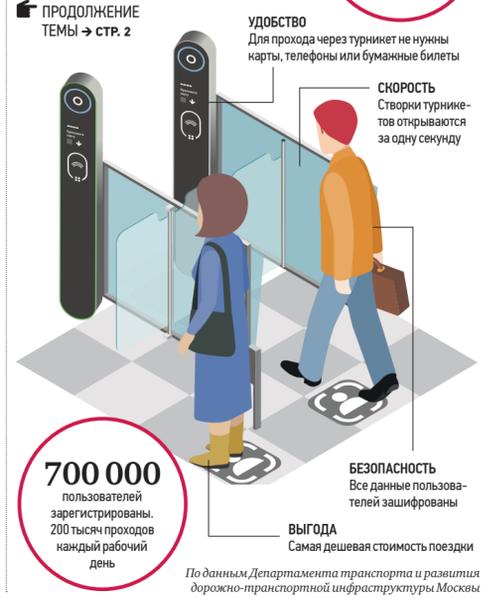
Запись на групповые посещения началась еще до официального открытия. В первый день работы к нам с самого утра придут пятиклассники школы № 45. В те полтора года, что наш отдел находился на капремонте, москвичи и гости столицы не забывали его. На различных сайтах, где публикуются отзывы о посещениях музеев, высказывали пожелания, чтобы мы побыстрее открылись. Многие удивляются, что тема героизма может быть так сконцентрирована в одном пространстве и возведена в абсолют.

ГРАФИКА ГОРОДА

Оплата проезда по биометрии

Биометрия — это самый инновационный, удобный и безопасный способ оплаты проезда. К сервису присоединяется все больше горожан. Тем более что его планируется внедрить и на всех станциях Московских центральных диаметров.

100% турникетов метро, МЦД и причалов регулярных речных маршрутов оснащены системой биометрии



700 000 пользователей зарегистрированы. 200 тысяч проходов каждый рабочий день

УДОБСТВО Для прохода через турникет не нужны карты, телефоны или бумажные билеты

СКОРОСТЬ Створки турникетов открываются за одну секунду

БЕЗОПАСНОСТЬ Все данные пользователей зашифрованы

ВЫГОДА Самая дешевая стоимость поездки

По данным Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы

Предприятия создают полезные промышленные инновации

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) рассказал о прорывных технологиях, которые разрабатывают резиденты особой экономической зоны «Технополис Москва» для российской промышленности.



В этом году предприятия особой экономической зоны запатентовали несколько высокотехнологичных изделий. Мэр сообщил, что один из резидентов разработал сенсорный дисплей, которым можно управлять с помощью жестов. — Он подходит для демонстрации трехмерных изображений. В школе с его помощью можно визуализировать учебный материал, а в промышленности — моделировать сложные производственные процессы, — пояснил Сергей Собянин.

Другое столичное предприятие создало инновационное устройство для автоматизации процесса нажатия кнопок на панели управления. Мэр рассказал, что это изделие будет теперь использоваться в паре с промышленным оборудованием, что в итоге позволит значительно увеличить эффективность производства.

Еще одна фирма презентовала три разработки. Среди них, например, образовательный набор для изучения основ аэродинамики, который состоит из лабораторных работ и курса по программированию управляющей платы летательных аппаратов. Другая столичная компания разработала износостойкое покрытие для ленточных пил.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vmd.ru

ДРУГИЕ ПУБЛИКАЦИИ МЭРА МОСКВЫ → стр. 2

ЦИФРА ДНЯ



35 тысяч человек приняли участие в турнирах серии соревнований «Московский киберспорт» в этом году. Их проводит Федерация компьютерного спорта Москвы при поддержке столичного Департамента спорта.

КУРС ВАЛЮТ \$ 76,81 ↓ | ¥ 10,83 ↓

Подарки сделаем своими руками

В трех столичных парках стартовал новый сезон городского проекта «Московские каникулы», который подготовил Мосгортур, подведомственный столичному Департаменту культуры.



До Нового года осталось

22 ДНЯ

В декабре и январе детей ждут увлекательные мастер-классы, которые проведут профессиональные вожаки. В прошлом году мастер-классы зимнего сезона пользовались большой популярностью, собрав более 3000 человек. Сейчас для ребят в возрасте от 5 до 15 лет разработали свыше 10 тематических занятий. На них юные посетители смогут создать елочные игрушки, свечи из вошны, яркие открытки, интерьерный декор, сувениры и даже элементы праздничного костюма. Мастер-классы проводятся на площадках филиалов Московской усадьбы Деда Мороза в парке Олимпийской деревни, ландшафтного парка «Митино» и в Измайловском парке. До 28 декабря они будут проходить по выходным, а в период новогодних каникул — ежедневно. Расписание мастер-классов публикуется на сайте «Зима в Москве» и на сайте проекта «Московские каникулы».

ЕЛИЗАВЕТА ЧИКОВА
e.chikova@vmdaily.ru

Представляем читателю разворот «Деловая среда». В нем корреспонденты «ВМ» рассказывают о деловой жизни мегаполиса. Сегодня вы узнаете, как в столице развивается система оплаты проезда биометрией, какие детские товары производят московские компании, может ли искусственный интеллект помочь сплотить рабочий коллектив, чем полезно сотрудничество с городом для социальных предпринимателей, что думают о перспективах своей профессии экскурсоводы и многое другое.

Оплату проезда биометрией внедрят на всех станциях центральных диаметров

День мэра

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) рассказал о работе и преимуществах системы оплаты проезда по биометрии, а также об обновлении одной из школ города.

Сервис оплаты проезда по биометрии заработал на всех без исключения турникетах метро и МЦК. Мэр рассказал, что инновационная система также доступна в «Аэроэкспрессе», на причалах регулярного речного электро-транспорта и не-



скольких станциях Московских центральных диаметров. — С учетом роста популярности такого удобного и технологичного способа оплаты планируем до конца 2026 года запустить сервис на всех станциях МЦД, — заявил он.

Удобный сервис Сергей Собянин отметил, что столица — мировой лидер по количеству видов транспорта, где работает биометрическая оплата проезда. И у этой системы, подчеркнул он, множество преимуществ. — Больше не нужны карты, телефоны или наличные — достаточно взгляда в камеру. Подключиться к сервису можно в приложе-



9 декабря, Москвичка Виктория Шапошникова проходит через турникет на станции метро «Сухаревская», воспользовавшись системой оплаты по биометрии. ФОТО: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

нии «Метро Москвы», — поделился мэр столицы. Кроме того, биометрическая система максимально безопасна и защищена от внешнего вмешательства. — Все данные пользователей надежно зашифрованы. Это полностью российская разработка, которая принадлежит правительству Москвы, — уточнил Сергей Собянин. С момента запуска сервиса оплаты по биометрии в октябре 2021 года к нему уже подключились почти 700 тысяч пользователей.

Внимание деталям Обновленная школа № 1507 на Профсоюзной улице в Теплом Стане примет учеников в новом учебном году. Как рассказал мэр Москвы, в здании обновляют фасад, все ин-

женерные коммуникации, двери, окна, внутреннюю отделку помещений.

— Основное внимание уделяем организации современной образовательной среды по программе «Моя школа», — отметил Сергей Собянин.

Функциональный стадион Также в рамках проекта проведут благоустройство школьной территории. Директор школы № 1507 Лариса Кожина рассказала, что около здания находится большой стадион, который тоже ждет обновление. — Мы очень ждем расширения его возможностей: волейбольную и баскетбольную площадки, — поделилась Лариса Кожина.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

КСТАТИ

Завершилось благоустройство Профсоюзной улицы. Сергей Собянин сообщил, что эта крупная вылетная магистраль на юго-западе Москвы пропускает в сутки порядка 130 тысяч автомобилей. Специалисты высадили на улице порядка 3,2 тысячи новых деревьев — крупномеров, привезли в порядок пешеходные тротуары и дорожное покрытие, убрали под землю воздушные кабели линии, а еще установили около 20 современных остановочных павильонов.

Важно выстроить коммуникацию



Слово эксперту

Мы сами превратили свою жизнь в экономику достижений. Но погоня и вечный стресс не приносит должного эффекта. Люди — основа бизнеса, и важно собрать такую команду, которая может проявлять свои лучшие качества. Сам же бизнес должен строить не только свое дело, но и счастье внутри компании.

Бывает так, что большая часть деятельности команды — рутинные задачи, например, заполнение массивов информации. В том же тендерном секторе цена любой ошибки фатальна. Короткое время, отведенное на решение задачи, добавляет стресса сотрудникам. В этой ситуации неизбежно должны возникать конфликты, а процесс передачи задач зачастую съедает время и мотивацию. Именно поэтому столь важно уделить внимание созданию правильной коммуникации. Ее могут помочь выстраивать как опытные работники, так и искусственный интеллект. В нашей команде применяются собственные ИИ-разработки, которые позволяют передавать задачи последовательно от одного сотрудника к другому. Таким образом люди не тратят время на хождения или ожидания друг друга, все происходит под руководством ИИ-ассистента, который бережно проводит дело, например, от финансиста через юриста к юристу. В результате процессы идут стабильно и результативно. Так компания имеет и счастливого сотрудника, и предсказуемый заработок. Кроме того, ИИ может провести анализ коммуникаций внутри коллектива, определить точки напряженности в общении работников, дать отчет выполненным задачам. Это помогает предотвращать и искоренять конфликты. Внедрение ИИ-ассистента занимает определенное время



АНДРЕЙ ПОЖАРОВ член Московской Торгово-промышленной палаты, предприниматель

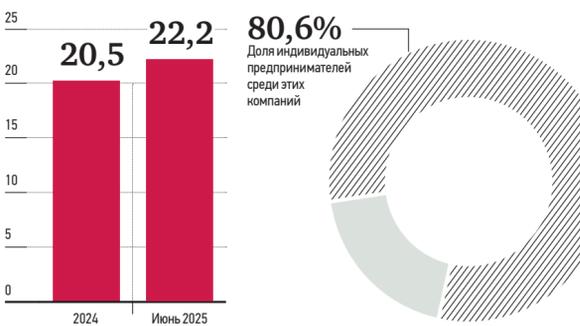
Мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

и на начальном этапе может выглядеть как контроль, но затем люди начинают ценить сопровождение и помощь ИИ. Он помогает настроить процессы, более взвешенно принимать решения и избавляться от рутины. Конечно, не только ИИ привносит равновесие и обеспечивает грамотное распределение задач в компании. Поделься личным опытом работы команды. У нас внедрено правило «45/15»: каждый час экран гаснет на 15 минут, в это время сотрудник должен отдохнуть, размяться, походить, позвонить по личным делам, если это нужно, и лишь затем снова включиться в деятельность. Но даже при внедрении современных технологий важно находить место для простого человеческого общения. Хорошие традиции — спортивные и туристические корпоративы. Там мы лучше узнаем друг друга, ценим это общение. И это при обязательном социальном пакете: поддержка семей, забота о здоровье. Подобные практики все чаще встречаются в бизнесе.

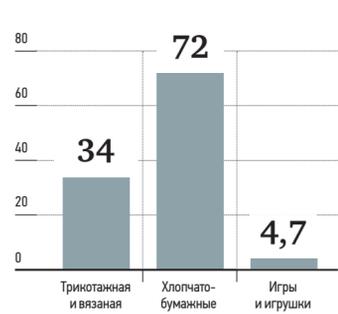
Предприятия расширяют ассортимент детской продукции

Товары и услуги для самых маленьких

Число московских компаний, занятых в сфере производства детских товаров и услуг, тысяч



Рост выпуска продукции в 2025 году, %



НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ

- За первые 9 месяцев года в Москве выпустили более 22 тысячи ползунков
- 2 завода производят детское питание в Москве по офсетному контракту
- Московский производитель повысил объем продаж более чем на 70%
- 32,6% Рост числа МСП за 2019–2024 годы
- 158,9 млрд рублей Выручка в 2024 году
- 65,7 млн рублей Средний годовой доход одного предпринимателя

ЧТО ПРОИЗВОДЯТ ДЛЯ ДЕТЕЙ



По данным Департамента инвестиционной и промышленной политики Москвы

Точка роста

Столичные предприятия увеличивают производство игрушек. В преддверии новогодних праздников, когда перед многими москвичами стоит вопрос выбора подарков, «ВМ» решила узнать, какие детские товары производят в столице.

Министр правительства Москвы, руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики Анатолий Гарбузов сообщил, что за первые 10 месяцев этого года в столице выпустили на 4,7 процента больше игр и игрушек, чем за аналогичный период прошлого года.

— В столице производят широкий ассортимент продукции для детей всех возрастов: одежду, обувь, специальное питание, различные игры и многое другое. Компании активно выходят на еще не освоенные рынки, внедряют новые каналы сбыта, наращивают объемы выпуска, — отметил он. Один из вариантов подарка ребенку — набор для творчества. Такие как раз производят одна из столичных компаний. И за 10 месяцев предприятие увеличило объем продаж своей продукции на маркетплейсах более чем на 70 процентов по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Еще одно московское предприятие в этом году продолжило расширять ассортимент и выпустило серию игрушечных героев одного из популярных мультсериалов. Кроме того, было открыто новое направление работы — сувениры для корпоративных клиентов. В целом за последние три года компания увеличила ассортимент вдвое. Коммерческий директор предприятия Наталья Коробова рассказала, что в их ассортименте есть также умная игрушка для сна с белым шумом, игрушки для малышей, комфортеры (мяг-

кие пледы для новорожденных с плотными узелками по краям. — «ВМ»).

— Мы начали свой путь в 2018 году в Москве. Производство расположено в Сокольниках. Шьем сами, а также активно сотрудничаем с надомницами, — уточнила Наталья Коробова.

Поскольку бренд специализируется на игрушках для малышей в сорджения, предприятие в полной мере осознает ответственность за качество и безопасность своей продукции.

— Мы используем коротковорсовые ткани, протестированные на безопасность для нежной кожи малыша. Используем наполнитель только из первичного волокна — синтепух, что позволяет стирать игрушки в машинке и обеспечивать необходимую чистоту, — добавила она.

Активное развитие получила и московская фабрика авторской мягкой игрушки. Одна из основателей компании Татьяна Трубникова рассказала «ВМ», что их предприятие — один из ярких примеров производства, где ремесленное качество сочетается с современным дизайном. Бренд участвует в проекте «Сделано в Москве» и получает городскую поддержку.

— Главной героиней компании — игрушка-муфта, созданная на стыке дизайна, тактильной терапии и семейной истории. Это и мягкий друг, и подушка, и согревающая муфта для рук, и маленький «тайник» для детских секретов, и стильный элемент интерьера. Каждая игрушка проходит ручные пошив, набивку, имеет свой уникальный номер и голограмму от подделки, выполнена из гипоаллергенных материалов, соответствует ГОСТу, — поделилась Татьяна Трубникова.

Сотрудники предприятия также проводят мастер-классы по изготовлению таких игрушек. — Всего мы производим более 250 артикулов с разнообразием цветов и эмоций, — добавила основательница компании.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

БИЗНЕС-АФИША

Вебинар

«Как построить отдел маркетинга и наладить повторные продажи» yugmarketing.ru/event_136 10 декабря, 10:00, бесплатно Участники узнают, как собрать сильную команду отдела маркетинга, настроить CRM и запустить повторные продажи. Встреча будет полезна тем, кто выстраивает работу в отделе маркетинга и формирует его.

Встреча

«Налоговые изменения 2026 года: как подготовить ваш бизнес» **Косино** Ул. Привольная, 2 Студия индивидуального тренинга 10 декабря, 15:00, бесплатно К участию приглашают собственников и руководителей организаций, а также индивидуальных предпринимателей.

Эксперты расскажут о том, какая налоговая реформа ждет российский бизнес в 2026 году. На встрече представят структурированный обзор ключевых изменений и новых требований, продемонстрируют расчеты, из которых будет понятно: сколько налога придется платить по новым правилам. Участники получат пошаговый рабочий план адаптации под реформу и ответы на свои вопросы.

Конференция

«Бизнес и наставничество: стратегии будущего» **Новослободская** Дружеский пер., 41 Бизнес-центр 12 декабря, 11:00, бесплатно Ежегодная конференция объединит предпринимателей, наставников и экспертов, чтобы обсудить роль человека и искусственного интеллекта в развитии МСП. В программе — дискуссии, кейсы, исследования и награждение наставников года.

Занятия софтболом требуют стратегического мышления

Бодрое утро

Тренер по софболу* Объединения культурных центров (ОКЦ) СВАО Анастасия Михеева уверена, что в этом виде спорта важно мыслить, как шахматист. Вчера она рассказала «ВМ», как пришла в спорт и какие советы может дать новичкам.

Анастасия поделилась, что спорт любит с детства. Так что, когда подруга предложила ей сходить на тренировку по софболу, сразу согласилась. Для девочек этот вид спорта был своего рода диковинкой, поскольку он не слишком распространен. — Подкупило еще и то, что нам тогда раздавали подарки на тренировке. А о чем еще может мечтать ребенок в десять лет? Но и сама тренировка нам очень понравилась, поэтому мы стали заниматься, — добавляет Анастасия.

Дружба в жизни и соперничество на поле с лучшей подругой помогли ей добиться высот — всегда была мотивация побеждать. Сейчас Анастасия — мастер спорта по софболу. Чтобы получить это звание, надо было занять одно из первых трех мест на чемпионате России либо выиграть Спартакиаду молодежи России. Так и случилось: в составе сборной Москвы девушка выиграла спартакиаду, а ее команда заняла на чемпионате страны одно из призовых мест.

— Я планировала выполнить один из этих нормативов, а в итоге получилось сразу два. Все сложилось как нельзя лучше не только для меня, но и для нашей команды, — отметила спортсменка. Сейчас Анастасия преподает софтбол для девочек на базе ОКЦ СВАО. Ее команда уже три года считается сильнейшей в Москве. Тренер уверена, что, воспитывая хороших спортсменов, ты воспитываешь хорошего человека,



12 сентября. Тренер Анастасия Михеева на одном из соревнований по софболу среди молодежных команд

потому что спорт неотделим от жизни.

— Наш спорт уникален тем, что развивает стратегическое мышление. В софболе, как и в шахматах, нужно продумывать дальнейшие ходы соперника. И, конечно, быть стрессоустойчивым, — объясняет Анастасия Михеева. Тем, кто хочет освоить этот вид спорта, тренер советует не бояться. Софбол — игра динамичная и интересная. И в Москве созданы все условия для комфортных тренировок. Так, в секции предоставляется весь необходимый инвентарь, поэтому о его покупке тоже переживать не стоит. Главное — желание развиваться и систематические тренировки.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА r.lebedeva@vm.ru

* Софбол — это спортивная командная игра, похожая на бейсбол, но менее травматичная. Мяч для софтбола мягче и больше, бита — короче и шире, а поле — меньше. Есть и ряд других отличий.

Досье

Анастасия Андреевна Михеева родилась 3 апреля 2005 года. В этом году ей присвоено звание мастера спорта по софболу. В команде «Юнайтед» Анастасия является питчером. Благодаря своей виртуозной игре завоевала награды федерального уровня. Тренер Анастасии — мастер спорта по софболу Наталья Штурова. Помимо игры в команде «Юнайтед» Анастасия преподает софбол в бесплатной секции для девочек-подростков при Объединении культурных центров Северо-Восточного административного округа. В свободное время любит гулять по территории СВАО.

ТРЕНДЫ И ВЕКТОРЫ

В Москве разработали методологию оценки знаний и навыков ИТ-специалистов.

Новый сервис «Карьера в ИТ», доступный на платформе i.moscow, позволяет соискателям подтвердить свою квалификацию, а работодателю — проверить компетенции кандидатов. Оценку проводят в формате теста, по каждому направлению предусмотрено более 100 вопросов.

Завершился капитальный ремонт Краснопресненского путепровода.

Путепровод построили 60 лет назад. Специалисты Комплекса городского хозяйства заменили 180 железобетонных балок и более 220 метров деформационных швов, переустроили 60 стоек опор, обновили 360 опорных частей, прорезали другие необходимые работы.

Производитель косметики привлек льготный инвестиционный кредит при поддержке города.

Благодаря содействию Московского фонда поддержки промышленности и предпринимательства один из ведущих производителей косметики получил кредит в размере около 800 миллионов рублей на приобретение готовой инфраструктуры.

Завтра во флагманском центре «Моя работа» пройдет менторская гостиная «Женское дело».

Посетительницам, среди которых будут жены, матери и сестры участников СВО, расскажут, как и в какой сфере сейчас лучше развивать свой бизнес. Мероприятие пройдет по адресу: улица Шаболовна, 48. Участие бесплатное, необходима предварительная регистрация.

Современные экскурсоводы выходят за привычные форматы

Город в деталях

Завтра вечером в столице объявят победителей престижной премии Правительства Москвы «Путеводная звезда». Награду в области туризма и гостеприимства вручат в том числе и лучшим экскурсоводам. «ВМ» решила расспросить номинантов, каким, по их мнению, должен быть идеальный гид.

Для экскурсоводов наступила новая эпоха: технологии, цифровые форматы и социальные сети изменили саму суть того, как человек повествует о городе. Как рассказал московский гид, ведущий столичного телеканала, историк и номинант туристической премии «Путеводная звезда» Виталий Калашников, современный экскурсовод — это мультиспециалист, который объединяет в себе качества оратора, писателя и продюсе-

ра. Он может провести лекцию для студентов, записать подкаст, написать статью для медиа и повести за собой группу туристов по улице. — Это человек, который постоянно учится, путешествует, читает, расширяет кругозор. По сути экскурсовод будущего — это бриллиант с тонкой огранкой, который с годами становится только ценнее, — отмечает Виталий Калашников. Отдельное место в компетенции гида будущего занимает умение работать с цифровыми инструментами. Однако за любыми гаджетами и форматами все равно стоит человек. И этот человеческий фактор является самым ценным, что есть в профессии. — Искусственный интеллект не заменит живого рассказчика. Робот может воспроизвести текст, но не уловит эмоции, не поймет, когда аудитории нужно сделать паузу или пошутить. А в экскурсиях важен контакт, взгляд, интонация. Это эмпатия, которую



8 декабря. Гид, ведущий телеканала, историк и номинант туристической премии «Путеводная звезда» Виталий Калашников

не воссоздаст ни одна из машин, — подчеркнул он. Важен и выбор туристических маршрутов. Если раньше они были сосредоточены вокруг центра — Кремля, Арбата, Китай-города, — то сегодня кар-

та московских экскурсий значительно расширилась. — Москва переживает настоящий экскурсионный бум, — говорит в свою очередь Евгений Степанов, лучший экскурсовод Москвы 2023 года по версии премии «Путеводная звезда». — Появился так называемый межрайонный туризм. Мы начали изучать районы, которые раньше считались окраинами. Оказалось, что это бесконечно интересные места с собственной историей, архитектурой и ритмом жизни.

Например, во время прогулки по району Ховрино слушатели могут узнать, что общего у этих мест с азартным Монako. В XIX веке здешнюю усадьбу купила семья Грачевых и, вдохновившись казино в Монте-Карло, построила по проекту Льва Кекушева дворец в похожем стиле. Не менее интересны экскурсии по Москворечью-Сабурову: там можно пройтись по территории бывшего села, подаренного боярину Богдану

Сабурову Иваном Грозным — приданое за дочь Евдокию, жену царевича Ивана. Эти маршруты лобят москвичи, ищущие новые смыслы в привычных районах, и гости столицы, стремящиеся увидеть другую Москву.

Предлагают столичные гиды и необычные форматы экскурсий. — Мой самый необычный маршрут по большому счету и не маршрут вовсе, — рассказывает Виталий Калашников. — Это театрализованная

экскурсия, которую мы делаем совместно с коллективом МДМ им. Есенина. Гости слушают истории и становятся их участниками — оказываются на заседании 1930-х годов или в центре реставрационных работ 1970-х. По мнению гида, Москва уже сейчас становится центром новой школы экскурсоводов — тех, кто соединяет историческую глубину с современным повествованием.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

СПРАВКА

11 декабря пройдет «Путеводная звезда» — премия Правительства Москвы в сфере туризма и гостеприимства. Уже четверть века она отмечает лучшие проекты столицы — от гастрономических концепций и отелей до культурных площадок и городских инициатив, которые формируют привлекательный образ столицы для местных жителей и туристов. Всего предусмотрено 44 номинации. Победителей в 23 основных выберет конкурсная комиссия, в 21 специальной — экспертный совет из ведущих игроков рынка. Еще двух лауреатов определит столичный Комитет по туризму.

БЫЛО СТАЛО



↑ 2025

← 1996

Московская школьница Кристина Брандаусова наслаждается прогулкой в обновленной части парка «Сокольники». Здесь обустроили современные красивые павильоны и навесы со свечами, установили большие удобные качели. На Фонтанной площади появились своеобразный амфитеатр. А на расположенной рядом клумбе и за ней на асфальте «выросли» деревья. Добавляют месту романтики мерцающие мягким светом шары на ножках, похожие на одуванчики. ФОТО: МАРИЯ ХАЛЦОВА

Парк «Сокольники» остается любимым горожанами местом отдыха многие десятилетия. Но на рубеже веков его инфраструктура не уделялась внимания, и она постепенно приходила в упадок. Некоторые объекты, например Зеленый театр, были заброшены. На Фонтанной площади не было мест для отдыха. Возвращать эту территорию к жизни начали в 2011 году. Провели благоустройство, отреставрировали Летний театр и Большой розарий. Создали велодорожки, каток, спортивные и детские площадки.

Социальным предпринимателям дали возможность выставить свои товары на предновогодних ярмарках

Значительный малый

В столице по 14 декабря проходят ярмарки «Маркет социальных предпринимателей». «ВМ» побывала на одной из площадок.

В рамках предновогодних мероприятий представители социального бизнеса столицы представляют свою продукцию и знакомят гостей маркета с делом, которым они занимаются. Организаторами декабрьского цикла ярмарок выступили Департамент предпринимательства и инновационного развития Москвы и Комитет по социальному предпринимательству МГО «Опора России». Партнерами мероприятия стали ГБУ «Малый бизнес Москвы», Фонд поддержки социальных проектов и Фонд региональных социальных программ «Наше будущее». Как отметила председатель комитета по социальному предпринимательству «Опора России» Ирина Слесарева, в декабре пройдет пять таких встреч. — Условия успеха социального предпринимательства заложены в самом социальном предпринимательстве, — говорит она. — Потому что этот вид предпринимательства — новая формация бизнеса, где



4 декабря. Предприниматели Михаил и Светлана Васиных на предновогодней ярмарке. ФОТО: ДЖЕННИ САМОЙЛОВА

социальное лицо является не пунктом в отчетности, это реальный культурный код компании со своей миссией. Один из участников маркета, предприниматель и руководитель мастерской авторских работ Михаил Васин, расска-

зал, что их семейное дело стартовало десять лет назад. — А началось все с того, что моя супруга Светлана увлеклась вязанием. А через некоторое время предложила выйти со своими изделиями на маркетплейсы и онлайн-пло-

щадки, — поделился он. — Тогда я вплотную подключился к нашему делу, и в 2022 году наша мастерская уже присоединилась к проекту «Сделано в Москве». Нас сразу же стали приглашать на разные городские мероприятия. Мы стали участниками таких масштабных столичных проектов, как «Лето в Москве», «Зима в Москве», а также — разных выставок, маркетов, форумов. Так что сегодня таких мероприятий в нашем активе накопилось уже несколько десятков. За время работы мастерская не только прочно заняла свое место в предпринимательской сфере, но и объединила рукодельниц из разных городов и регионов России. — Сегодня на выставке мы представляем работы из Нижегородской и Иркутской областей, Крыма, Казани, — рассказывает Михаил Васин. По его мнению, столица оказывает бесценную помощь для предпринимателей в продвижении и развитии своего дела. И проведение предновогодних маркетов — это еще одна хорошая возможность заявить о себе. Рядом со стендом Васиных расположился с яркой коллекцией детских книг еще один представитель социального бизнеса, сооснователь семейного бренда Евгения Воробьев. — Уже больше двух лет мы принимаем участие в различ-

ных мероприятиях, — говорит он. — И не только участвуем, но и учимся, посещая разные образовательные проекты ГБУ «Малый бизнес Москвы». А в этом году мы даже стали победителями номинации в конкурсе «Московский предприниматель».

КСТАТИ

Площадки для проведения предновогодних ярмарок «Маркет социальных предпринимателей» предоставлены крупными коммерческими компаниями столицы. Ближайшая ярмарка пройдет 11 декабря в бизнес-центре «Искра-парк» на Ленинградском проспекте. Там будет организовано десять выставочных зон. Часы работы ярмарки «Маркет социальных предпринимателей» — с 10:00 до 16:00.

Доска почета



Инженер-технолог жидкостных процессов Михаил Лазунин работает в Московском центре фотоники, расположившемся на территории столичной особой экономической зоны «Технополис «Москва» в Зеленограде. Молодой специалист находится на рабочем месте только в специальном защитном костюме, открытой может быть только часть лица. Это необходимо для того, чтобы в помещении, где происходят химические процессы травления, была стерильная чистота. Михаил Лазунин знает обо всех процессах создания интегральных схем. Инженером он стал пять лет назад, окончив Московский институт электронной техники (МИЭТ). Считает, что за инженерами — будущее. ФОТО: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ

Память о герое отзывается болью в сердце матери



8 декабря. Мать четверых сыновей, двое из которых — участники спецоперации, Татьяна Яровая на торжественном открытии форума «Свет твоей любви». В свободное от работы время женщина выезжает в госпитали к раненым бойцам, передает им домашнюю еду. фото: дмитрий дубинский

Свои люди
В Окружном общественном центре имени Моссовета состоялся форум матерей бойцов, участвующих в специальной военной операции, — «Свет твоей любви».

Сердца людей бьются в унисон с сердцами их родителей. И бойцы, сидя в окопах или пролетая над вражескими позициями, часто думают о маме, которая остается опорой даже за тысячу верст. А те-

плые воспоминания о ней дают силы идти в бой. В честь этих сильных женщин, проводивших своих сыновей на спецоперацию, не смыкающих глаз по ночам, и был организован форум под руководством Региональной общественной организации «Челябинцы». Ее президент Александр Валов отметил в разговоре с «ВМ», что особенно важно воздать должное и поблагодарить матерей, воспитавших защитников нашей Родины. — На таких мероприятиях, как этот форум, мы слушаем все пожелания матерей бойцов спецоперации. Затем для дальнейшего решения направляем их вопросы депутатам Государственной думы, — сказал Александр Валов. — Разные ситуации бывают, к примеру, не могут найти тело погибшего сына. Тогда нужно обращаться к предст-

вителям Министерства обороны. А есть те, у кого сыновья находятся в плену... Чествование матерей прошло в большом зале Моссовета. Там состоялась церемония вручения наград близким женщинам воинов, погибших при выполнении воинского долга в зоне проведения спецоперации. Со сцены звучали добрые слова в память о героях. Так, награду вручили Татьяне Яровой, которая приехала из Рязанской области. Она мама четверых сыновей, успешно совмещающая работу администратором в фитнес-центре и в Рязанском колледже культуры. Татьяна регулярно проводит тематические мастер-классы и мероприятия для детей в местных общеобразовательных и воскресных школах. — Мой сын Николай для многих стал примером мужества

и доброты. Он прошел суровые испытания в Дагестане, участвовал в опасных командировках, — рассказала Татьяна. Гвардии ефрейтор Николай Яровой уже в 20 лет получил удостоверение ветерана боевых действий. Во время спецоперации проявил себя как настоящий воин. Но 7 апреля 2022 года, выполняя боевую задачу, героически погиб и был награжден орденом Мужества посмертно. Его младший брат Глеб выбрал тот же путь — подписал контракт. — В театре «Предел» Коля играл роль принца в спектакле «Белоснежка и семь гномов» по пьесе Льва Устинова, — добавила Татьяна Яровая. — Он выходил на сцену, опутанный цепями, в солдатской шинели и говорил прочерские слова: «Я иду защищать свой народ». А когда сын

погиб, в театре посвятили ему спектакль, поставленный по рассказам писателя Захара Прилепина.

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА
a.goranova@vm.ru

КСТАТИ

Форум «Свет твоей любви» состоялся уже во второй раз при поддержке Департамента национальной политики и межрегиональных связей Москвы. Программа мероприятия подготовлена инициативной группой по общественной поддержке СВО Московского координационного совета региональных землячеств и Совета по делам национальностей при Правительстве Москвы.

Будущее за технологиями: роботы атакуют, занимают опорные пункты врага

От нашего специального корреспондента
МАРАТ ЧЕРНЫШОВ



8 декабря. Командир взвода наземных роботизированных комплексов с позывным «Абсент» выполняет задачи в зоне спецоперации. фото: марат чернышов

Наш спецкор, старший лейтенант Марат Чернышов продолжает работу в зоне СВО. В этот раз он побывал под Ореховом в Запорожской области, где расчеты наземных робототехнических комплексов «Лягушка» и «Курьер» зачистили опорный пункт врага, одновременно обрабатывая новые приемы для войск беспилотных систем.

жения российских штурмовых подразделений. «Лягушка» тихо преодолела часть пути по воронкам, затем замерла в тени окопного откоса. Несколько секунд — уточнение по связи, корректировка курса. После подрыва, по словам участников операции, в опорном пункте началась суматоха: кто-то пытался занять запасные позиции, кто-то — эвакуировать раненых. Этим моментом и воспользовались операторы второго робота.

Следующим в атаку пошел наземный робототехнический комплекс (НРТК) «Курьер» с установленным автоматическим гранатометом АГС-17. В отличие от «Лягушки», этот робот выступал уже не как одноразовая платформа, а как полноценное огневое средство, работающее по живой силе противника. — Это комплекс, который лучше всего себя зарекомендовал на данный момент, — говорит командир взвода НРТК с позывным «Абсент». — Он перспективный, модернизируемый, легко улучшаемый. Его постоянно дорабатывают, мы даем свои отзывы: что удобно — развивают, что мешает — убирают. Конструкция системы максимально упрощена, чтобы военные могли вносить необходимые изменения и улучшать. «Курьер» преодолел инженерные препятствия, нанес удар, не раскрывая располо-

жения врага. Раньше военные просто стреляли и бежали, — признается «Абсент». — Сейчас же изучают программные коды, платы, паяют, разбираются с радиомодулями и прочей техникой, которая нам реально помогает в боевых действиях. Войска беспилотных систем — очень перспективный род войск. За роботизированными комплексами — будущее. Подготовка операторов наземных робототехнических комплексов сегодня включает тактику, стрельбу и серьезные технические курсы. Бойцы учат работать с электронной подступы к позиции, чтобы сорвать возможные контратаки и затруднить отход противника. Другие занимались разминированием, прокладывая безопасные маршруты для российских подразделений, которым предстояло занять очищенный участок.

В укрепленном опорном пункте в районе Орехова ВСУ занимали, казалось, выгодные позиции. Окопы, инженерные сооружения, заранее пристрелянные подступы — классическая оборона, рассчитанная на то, что любой штурм будет стоить дорого. Но к позициям противника двинулась не пехота и не бронетехника. По низине, между воронками и обломками деревьев, медленно ползла небольшая платформа размером с детскую коляску. На экране у оператора — дрожащая черно-белая картинка: контуры брусчатки, темные провалы ходов сообщения. Это был наземный робототехнический комплекс «Лягушка», оснащенный взрывным устройством и управляемый расчетом войск беспилотных систем группировки «Днепр». Задача робота — близко подойти к точке, где, по данным разведки, находились живые силы противника, и нанести удар, не раскрывая располо-

жения врага. Раньше военные просто стреляли и бежали, — признается «Абсент». — Сейчас же изучают программные коды, платы, паяют, разбираются с радиомодулями и прочей техникой, которая нам реально помогает в боевых действиях. Войска беспилотных систем — очень перспективный род войск. За роботизированными комплексами — будущее. Подготовка операторов наземных робототехнических комплексов сегодня включает тактику, стрельбу и серьезные технические курсы. Бойцы учат работать с электронной подступы к позиции, чтобы сорвать возможные контратаки и затруднить отход противника. Другие занимались разминированием, прокладывая безопасные маршруты для российских подразделений, которым предстояло занять очищенный участок.

жения врага. Раньше военные просто стреляли и бежали, — признается «Абсент». — Сейчас же изучают программные коды, платы, паяют, разбираются с радиомодулями и прочей техникой, которая нам реально помогает в боевых действиях. Войска беспилотных систем — очень перспективный род войск. За роботизированными комплексами — будущее. Подготовка операторов наземных робототехнических комплексов сегодня включает тактику, стрельбу и серьезные технические курсы. Бойцы учат работать с электронной подступы к позиции, чтобы сорвать возможные контратаки и затруднить отход противника. Другие занимались разминированием, прокладывая безопасные маршруты для российских подразделений, которым предстояло занять очищенный участок.

жения врага. Раньше военные просто стреляли и бежали, — признается «Абсент». — Сейчас же изучают программные коды, платы, паяют, разбираются с радиомодулями и прочей техникой, которая нам реально помогает в боевых действиях. Войска беспилотных систем — очень перспективный род войск. За роботизированными комплексами — будущее. Подготовка операторов наземных робототехнических комплексов сегодня включает тактику, стрельбу и серьезные технические курсы. Бойцы учат работать с электронной подступы к позиции, чтобы сорвать возможные контратаки и затруднить отход противника. Другие занимались разминированием, прокладывая безопасные маршруты для российских подразделений, которым предстояло занять очищенный участок.

НА ВЕСЬ МИР

«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.

Украина заслужила лидера лучше, чем тот торгаш

Президент США Дональд Трамп (на фото) в интервью изданию Politico назвал полуостров Крым красивым, а также подверг критике Европейский Союз и просроченного главу Украины Владимира Зеленского.



Глава Белого дома заявил, что преимущество в конфликте на Украине за Россией, и всегда было за ней. — Она намного больше, намного сильнее... Я отдаю Украине должное... Но, знаете, в какой-то момент победа начинает определяться размером, — объяснил Трамп. Американский лидер также заявил, что украинский конфликт, скорее всего, не перерастет в третью мировую войну. Помимо этого, президент США Дональд Трамп, комментируя слова своего сына Дональда Трампа — младшего о возможном отдалении американского лидера от Украины, заявил, что это утверждение не совсем верно, но при этом его нельзя назвать ложью. Помимо этого, Трамп в очередной раз назвал Владимира Зеленского торгашом и заявил, что ему «придется взять себя в руки и начать принимать условия», потому что он проигрывает. Также глава Белого дома отметил, что сейчас подходящее время для проведения выборов на Украине. — Они (администрация Зеленского. — «ВМ») используют войну, чтобы не проводить выборы, но я считаю,

что у украинского народа должен быть выбор, — объяснил президент США. Понимание того, что Украина не должна вступать в НАТО, было уже давно, заявил Дональд Трамп. — Всегда было... задолго до (заявления президента России. — «ВМ») Путина... было понимание того, что Украина не вступит в НАТО, — объяснил Трамп. Президент США особое внимание уделил полуострову Крым, назвав его сердцем, красивой территорией, а также отметил его огромный потенциал. — Там лучшая погода, все самое лучшее, — заявил президент США. Помимо этого, Трамп вспомнил историю, которая развернулась в дни присоединения Республики Крым и Севастополя. По его словам, 44-й президент США Барак Обама заставил украинские власти отказаться от Крыма в пользу России. Трамп также назвал глупым решение бывшего президента США Джо Байдена по Украине. По его словам, оно заключалось в выделении Киеву 350 миллиардов долларов. Помимо этого, глава Белого дома заявил, что Европа разрушается на фоне роста военных расходов стран НАТО и финансирования поставок оружия для Украины. — НАТО называет меня папочкой. Я поднял расходы с двух до пяти процентов ВВП — раньше они не платили, а теперь платят. Они платят, потому что,

когда мы отправляем что-то, НАТО это оплачивает и, как я понимаю, передает Украине. Но Европа разрушается, — прокомментировал Трамп. Глава Белого дома дополнил, что европейские лидеры хотят быть политически корректными — и это их ослабляет. — Ну, Европа другая... И если она продолжит в том же духе (меняться. — «ВМ»), то Европа... по моему мнению, многие из тех стран больше не будут жизнеспособными странами, — объяснил американский лидер. Президент США Дональд Трамп назвал президента Турции Реджепа Тайипа Эрдогана другом и крепким орешком: — Эрдоган мой друг... Он крепкий орешек. На самом деле он мне очень нравится. Он построил сильную страну, сильную армию, — отметил Трамп. Трамп снова не исключил вторжения в Венесуэлу. США стянули к берегам республики крупную группировку войск в регионе за десятилетия. — Его дни сочтены, — сказал президент США про лидера Венесуэлы Николаса Мадуро. Также американский лидер заявил о намерении повысить импортные пошлины на часть товаров, в том числе для поддержки высокотехнологичных отраслей и автотроительности. По отдельным позициям они могут быть уменьшены, однако по ряду товаров, напротив, будут повышены.

ХАДЖИМУРАТ ПЛИЕВ
h.pliev@vmdaily.ru

КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТОВ

ВАСИЛИЙ КОЛТАШОВ
политолог, экономист, директор Института нового общества

Сейчас правда «самое подходящее время устраивать выборы на Украине!» Потому что следующий период будет еще хуже. Ситуация ухудшится, однако идея Трампа устраивать выборы украинского лидера звучит смело, но при этом же странно. Суть заключается в том, что в «незалежной» невозможно устраивать конкурентоспособные выборы. Потому что все те, кто сейчас там ходит на свободе и всячески поддерживает риторику Киева, — бандеровцы. Противники такой идеологии находятся в тюрьмах. Даже если бы их сейчас выпустили, нашли средства, начали проводить агитацию мирного населения, кто бы допустил их до выступления, например, на телевидении с критикой банде-

ровского режима и многого другого. Соответственно, пока украинцы придерживаются философии нацистов, на замену Зеленскому придет другой «наркофорер». Своеобразный продолжатель идеи Рейха, о которой так мечтают власти Киева.

Естественно, исходя из этого всего, Трамп и сделал соответствующее заявление, упренку Зеленского в том, что ему нужно взять себя в руки и наконец-то начинать разговаривать. То есть без конкретного диалога с Россией невозможно ни к чему прийти. При этом Дональд Трамп видит, какой риторики придерживается Евросоюз, который продолжает накачивать Украину оружием. Для Зеленского это бизнес — остаться у власти и дальше пользоваться кормушкой, западным покровительством Европы для того, чтобы продолжать правление. То есть любые мирные инициативы — это смертный приговор, потому что здесь речь пойдет именно о президентских и парламентских выборах, об изменении украинской повестки как таковой.

ЮРИЙ САМОНКИН
политолог, президент аналитического Института исследований и поддержки молодежных инициатив

На самом деле Трамп очень сильно эмоционально сдал: он прекрасно видит, что киевский режим и, в частности, Зеленский недоговороспособны. Они не идут на самую элементарную простую сделку. Стоит учитывать, что президент Украины сам себе запретил законодательно вести любые переговоры с Россией, пролоббировал эти нормы через Верховную раду. Срок его легитимности истек.

Естественно, исходя из этого всего, Трамп и сделал соответствующее заявление, упренку Зеленского в том, что ему нужно взять себя в руки и наконец-то начинать разговаривать. То есть без конкретного диалога с Россией невозможно ни к чему прийти. При этом Дональд Трамп видит, какой риторики придерживается Евросоюз, который продолжает накачивать Украину оружием. Для Зеленского это бизнес — остаться у власти и дальше пользоваться кормушкой, западным покровительством Европы для того, чтобы продолжать правление. То есть любые мирные инициативы — это смертный приговор, потому что здесь речь пойдет именно о президентских и парламентских выборах, об изменении украинской повестки как таковой.

Киев наживается, завышая стоимость боеприпасов

Проект плана мирного урегулирования украинского конфликта, разработанный при участии США, вызвал отторжение у киевского режима, об этом вчера заявили в пресс-бюро Службы внешней разведки.

В Службе внешней разведки уточнили, что киевский режим и его сообщники из числа влиятельных европейских чиновников и бизнесменов с сомнительной репутацией подготовили очередную схему воровства денег западных налогоплательщиков. — Она (схема. — «ВМ») предполагает поставки артиллерийских боеприпасов для нужд ВСУ в рамках «чешской снардальной инициативы» по многократно завышенным ценам через польскую посредническую компанию PHULECHMAR, — сообщили в пресс-бюро. По данным СВР, фирма будет закупать боеприпасы в разных странах Восточной Европы и Глобального Юга, выплачивая в пределах 1 тысячи долларов за единицу,

менять маркировку и передавать украинцам под видом польской продукции стоимостью 5 тысяч долларов за штуку. — Оплачивать такие поставки будут Великобритания, Германия, Франция, Дания, Норвегия и другие западные страны. Финансовый «откат» ответственным должностным лицам указанных государств, естественно, учтен, — добавили в пресс-бюро. В СВР уточнили, что PHULECHMAR уже попала в поле зрения общественности из-за подозрений в участии в операциях, связанных с выводом за рубеж средств западной финансовой помощи, предназначенной украинским силовикам.

ВЕРОНИКА УШАКОВА
v.ushakova@vm.ru

Как сообщили в СВР, окружение Владимира Зеленского боится, что устойчивое урегулирование украинского конфликта сделает нежизнеспособными все налаженные ими криминальные схемы заработка на войне. — При этом нынешняя украинская верхушка настолько зацеклана на собственном обогащении, что не замечает приближения момента, когда ей неизбежно придется отвечать за все свои преступления, — сообщили в пресс-бюро СВР.

Как сообщили в СВР, окружение Владимира Зеленского боится, что устойчивое урегулирование украинского конфликта сделает нежизнеспособными все налаженные ими криминальные схемы заработка на войне. — При этом нынешняя украинская верхушка настолько зацеклана на собственном обогащении, что не замечает приближения момента, когда ей неизбежно придется отвечать за все свои преступления, — сообщили в пресс-бюро СВР.

Как сообщили в СВР, окружение Владимира Зеленского боится, что устойчивое урегулирование украинского конфликта сделает нежизнеспособными все налаженные ими криминальные схемы заработка на войне. — При этом нынешняя украинская верхушка настолько зацеклана на собственном обогащении, что не замечает приближения момента, когда ей неизбежно придется отвечать за все свои преступления, — сообщили в пресс-бюро СВР.

Святитель лечил и души, и тела людей



9 декабря. Благодичный московского Сретенского монастыря иеромонах Афанасий рядом с ковчегом с частицей мощей святителя Луки в храме Новомучеников и исповедников Церкви Русской. фото: АЛЕКСАНДР КОЧУБЕЙ

Символ веры

В Сретенский монастырь по благословению патриарха Кирилла доставили ковчег с частицей мощей святителя Луки, архиепископа Симферопольского.

Несмотря на то что молебны перед мощами в храме Новомучеников и исповедников Церкви Русской на Лубянке проходил утром будущего дня, на него пришли десятки людей. Каждый пересту-

пил порог церкви со своими мыслями. Кто-то пришел просить здоровья и благополучия для близких. Кто-то — помощи в разрешении трудной задачи. А некоторые пришли не с просьбой, а с благодарностью. — Когда я была в Крыму, я поклонилась мощам святителя Луки, и после этого мне удалось найти выход из очень тяжелой ситуации, — рассказывает москвичка Мария Белова. — И теперь я пришла сюда, чтобы снова поклониться мощам и поблагодарить святителя за благо, которое он привнес в мою жизнь. Женщина отмечает, что старается брать пример с архиепископа Луки. — Он говорил, что свечи, соблюдение традиций — это не главное в вере. А главное — это любовь к ближнему. Он доказал это собственным примером, — отмечает Мария.

Архиепископ Лука (в миру — Валентин Войно-Ясенецкий) родился в Керчи в 1877 году. Он обладал художественным талантом, но в качестве профессии выбрал медицину как ремесло, более полезное людям. Святитель сочетал врачебную практику с пастырским служением. В 1923 году принял монашество и епископский сан, несмотря на то что в стране уже установилась советская власть, которая вела борьбу с религией. За свою жизнь святитель неоднократно подвергался арестам и ссылкам за открытое исповедание веры. В общей сложности он провел в заключении около 11 лет. Тем не менее он продолжал служить церкви, при этом не оставляя медицинскую практику. Во время Великой Отечественной войны лечил раненых. За научную разработку новых хирургических методов лече-

ния гнойных заболеваний и ранений был удостоен Сталинской премии. В мае 1946 года святитель Лука стал архиепископом Крымским и Симферопольским и последние 15 лет жизни провел на полуострове. Мощи архиепископа находятся в Свято-Троицком женском монастыре городе Симферополя. Некоторое время ковчег находился в Москве на масштабной выставке «Великая Победа. Россия — моя история» в Центральном выставочном зале «Манеж». В Сретенском мужском монастыре он пробудет до 20 декабря. Как сообщается на сайте обители, доступ к мощам открыт ежедневно с 8:00 до 20:00. В течение дня перед святыней будут совершаться молебны с акафистом (в будние дни — в 10:00, 12:00, 14:00 и 16:00; в субботу и воскресенье — в 12:00, 14:00 и 16:00).

Что интересно, святитель Лука особенно почитается не только в России, но и, например, в Греции. Там ему посвящены более тридцати часовен, имя Луки носит местное хирургическое общество.

ДАРЬЯ РОСТОВА
d.rostova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ИЕРОМОНАХ АФАНАСИЙ
БЛАГОДИЧНЫЙ МОСКОВСКОГО
СРЕТЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ

Храм, где мы находимся, посвящен новомученикам Церкви Русской. Святитель Лука — один из наиболее известных духовных деятелей XX века. Поэтому для нас очень важно, что у нас временно находится его мощи. Его биография уникальна, ведь он лечил и тела, и души людей. Для нас важно помолиться перед его мощами и об устроении мира.

Тренировочные контрольные помогут на реальных экзаменах

Вчера в Москве для одиннадцатиклассников стартовали тренировочные контрольные работы в форме Единого государственного экзамена (ЕГЭ). «ВМ» отправилась в Шуваловскую школу № 1448 и узнала, как организована такая проверка знаний.

Москва уже не первый год применяет системный подход по подготовке к ЕГЭ, который позволил сделать ее адресной и более эффективной. В начале второго полугодия старшеклассники завершают основную часть учебного плана по большинству предметов. А в освободившиеся часы занимаются точечной подготовкой к тем дисциплинам, которые будут сдавать. Тренировочные контрольные в формате ЕГЭ — это отличная возможность для учеников 11-х классов проверить свои знания и познакомиться с организационными моментами экзамена. В Департаменте образования и науки Москвы рассказали, что в первой контрольной работе по русскому языку приняли участие более 57 тысяч одиннадцатиклассников. На выполнение работы им выделено 3,5 часа — как на ЕГЭ. — Волнительно, конечно, но я понимаю, что это не итоговый экзамен, а скорее подго-

товка к нему, — поделилась впечатлениями до начала тестирования однанадцатиклассница Сабина Шухмурадова. Рассадка за партами — строго по одному. Более того, школьников посадили в шахматном порядке, как будет на настоящем экзамене. За соседней с Собиной партой готовится к началу экзамена Ксения Ковалева. Девушка учится в предпринимательском классе и планирует поступать в Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова или Всероссийскую академию внешней торговли. К ЕГЭ школьница готовится серьезно. — На мой взгляд, такие тренировки — это очень полезно. Это возможность проверить свой уровень знаний, свое моральное состояние, посмотреть, как поведет себя мой организм в стрессовых условиях, — считает Ксения. По ее словам, на реальном ЕГЭ она уже совершенно точно будет меньше волноваться, потому что сейчас увидит, как все будет происходить. Директор Шуваловской школы № 1448 Ольга Дмитриева добавила, что школьники в дальнейшем смогут попробовать сдать экзамен в таком же формате по любому из выбранных ими предметов.

— Проект по подготовке ребят к ЕГЭ проходит несколько лет, и мы уже видим его результаты: наши выпускники повысили свои средние баллы на итоговых экзаменах, — сказала она. Этого удалось добиться в том числе благодаря адресному подходу к каждому ученику. В частности, лучше подготовиться к ЕГЭ выпускникам помогают практикумы. Результаты этого экзамена ученики смогут узнать не позднее 19 декабря в личном кабинете на портале mos.ru.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevцова@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АНАСТАСИЯ РАКОВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МЭРА МОСКВЫ
ПО ВОПРОСАМ СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ

Чтобы помочь ребятам качественно оценить свои силы, вновь стартуют контрольные в форме ЕГЭ. Условия сдачи приближены к реальному экзамену — от пунктов проведения и структуры заданий до времени выполнения и последующего разбора результатов. Помимо того, что выпускники смогут увидеть точи роста и увереннее подойти к настоящему ЕГЭ, ребята смогут психологически подготовиться к этому важному этапу.



9 декабря. Ученики 11-го класса Шуваловской школы № 1448 Ксения Ковалева и Александр Цыпкайкин перед тренировочной контрольной в формате ЕГЭ. фото: ПЕЛАГИЯ ЗАМИЯНА

Самозанятость — не повод переносить болезнь на ногах

Самозанятые россияне с 2026 года получат возможность официально оформлять больничные листы.

Соответствующий законодательный пакет был окончательно одобрен Госдумой и устанавливает трехлетний эксперимент по добровольному социальному страхованию. В его рамках самозанятые смогут добровольно уплачивать взносы и, как следствие, оформлять официальные больничные листы. Чтобы присоединиться к программе, нужно до 30 сентября 2027 года воспользоваться возможностями мобильного приложения «Мой налог». При

этом право на финансовую поддержку во время болезни возникнет только после шести месяцев регулярных отчислений. — Страховые суммы на полный календарный месяц устанавливаются в следующих размерах: 35 тысяч рублей и 50 тысяч рублей, — говорится в итоговом тексте законопроекта. Именно от этого выбора зависит ежемесячный платеж: 1344 рубля в первом случае и 1920 рублей во втором. Взносы можно вносить как ежемесячно, так и разово — единым платежом. МАДИНА ЛЬНОВА
m.lynova@vm.ru

Историю легендарной «Альфы» узнает каждый

8 декабря в Музее современной истории России прошел вернисаж выставки «Группа «Альфа». Первые полвека», подготовленной «РОСИЗО».

Выставка приурочена к юбилею легендарного антитеррористического подразделения «Альфа», более пяти десятилетий обеспечивающего интересы национальной безопасности страны. Она посвящена не только борьбе с терроризмом, но и людям долга и чести, кто долгое время служил своей стране. Основу

экспозиции составляют предметы из коллекции Сергея Машенцева. В нее вошли амуниция, вооружение, предметы быта и архивные фотографии участников группы в разные годы.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ГЕННАДИЙ ЗАЙЦЕВ
ГЕРОЙ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, КОМАНДИР
ГРУППЫ «А» (АЛЬФА) КГБ-ФСБ

Если спрашивать меня, и канону ствену я бы подошел в первую очередь, то это был бы штурм дворца «Тадж-Бек». Это была первая боевая тяжелая операция, которая была выполнена группой блестяще.

— 80 процентов моей коллекции представлено оригинальными вещами, которые мне передавали ветераны и сотрудники действующего подразделения, — поделился с «ВМ» Сергей Машенцев. Выставка рассказывает о штурме дворца Амина («Тадж-Бек») в Афганистане, освобождении заложников из Театрального центра на Дубровке, спасении заложников в школе № 1 в Беслане и других операциях.

АНАСТАСИЯ ДИДЕНКО
a.didenko@vm.ru



8 декабря. Герой Советского Союза и командир группы «А» КГБ-ФСБ Геннадий Зайцев на выставке «Группа «Альфа». Первые полвека» рядом с формой бойцов 1992–1997 годов

Олимпиаду посвятили композитору

До 20 декабря проходит всероссийская акция «Мой гений, мой ангел, мой друг. Олимпиада», посвященная 185-летию со дня рождения композитора Петра Чайковского.

Мероприятие проводится в рамках межведомственного культурно-образовательного проекта «Фультура для школьников». Организаторы отмечают, что весной 2025 года уже состоялась масштабная творческая акция, приуроченная к юбилею Чайковского. Школьники рисовали афиши к театральным постановкам, готовили танцевальные номера на музыку композитора, исполняли его произведения. — Помимо проверки уровня знаний молодежи о жизни и творчестве Чайковского, это событие позволит школьникам расширить свой кругозор, а также погрузиться в мир бессмертных музыкальных произведений, признанных во всем мире, — отметила статс-секретарь — заместитель министра культуры Российской Федерации Жанна Алексеева. Ребята со всей России смогут принять участие в интерактивной олимпиаде по материалам жизни и творчества великого русского композитора. Задания представлены для разных возрастных групп: 7–10 лет, 11–14 лет и 15–18 лет. Всего предусмотрено три блока: «Музыкальная викторина», «Кроссворд» и «Тест».

ВЕРОНИКА УШАКОВА
v.ushakova@vm.ru

Режиссеры защищают гуманистические ценности

Сегодня вечером в кинотеатре «Москино-Тула» стартует XXXI Международный фестиваль «Сталкер». В программе — 69 кинолент о правах человека.

Фестиваль «Сталкер», названный так же, как и культовая картина режиссера Андрея Тарковского, проводится с 1995 года. Он объединяет кинематографистов, говорящих в своих фильмах о любви к ближнему, милосердии и личной ответственности человека перед обществом. — Форум демонстрирует картины, в которых авторы ведут диалог о великой ценности достоинства человека и его свободе, — подчеркивает министр культуры РФ Ольга Любимова. — Российские деятели кино обращаются к социальным темам и актуальным проблемам, делают фильмы способом коммуникации и решения самых разных проблем.

В конкурсной программе фестиваля в этом году участвует 66 картин — премьеры в жанрах игрового и документального кино и анимации. Показы и дискуссии проходят в кинотеатре «Москино-Тула» и киноконцертном зале «Эльдар». Фильмом открытия станет лента «Ганди молчал по субботам» режиссера Юрия Зайцева, который проведет творческую встречу со зрителями. — Наш фильм о том, как важно научиться слышать друг друга. Люди разучились этому навыку. А на сегодняшний день это самая важная тема, о которой хочется говорить, — отмечает режиссер. В состав жюри вошли Валерий Ахадов, Алексей Мурадов, Андрей Осипов, Юсуп Разыков, Алексей Симонов, Евгений Цымбал. Имена лауреатов фестиваля будут объявлены 16 декабря.

АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО
a.eroshenko@vm.ru

Участники автопробега почтят память ополченцев

В следующем году автопробег «Города-герои — города героев» пройдет по местам, связанным с формированием народного ополчения в Великую Отечественную войну. Об этом сообщил председатель Мосгордумы Алексей Шапошников.

Проект «Города-герои — города героев» впервые прошел в этом году. В его рамках участники автопробега посетили города-герои России и Белоруссии. В следующем году пробег приурочат к 85-летию начала формирования народного ополчения. — Уже сейчас ведется активная работа по организации

маршрутов, автопробег пройдет «дорогами народных ополченцев». В каждом городе есть свои памятные места, связанные с добровольческими формированиями 1941 года. Планируется, что экипажи совершат на них остановки и примут участие в торжественных мероприятиях, — сказал Алексей Шапошников. Председатель Мосгордумы напомнил, что экипажи автопробега в этом году прошли в общей сложности 12 тысяч километров. А в памятных мероприятиях в городах-героях приняли участие свыше 50 тысяч человек.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ
a.horoshilov@vm.ru

Россиян, судя по результатам недавних опросов, больше всего пугают рак, инсульт и инфаркт, а также деменция и болезнь Альцгеймера. Эти недуги никак не спишешь на психосоматику. Впрочем, наверняка каждый слышал, что «все болезни от нервов». Мы продолжаем рубрику «Простые вопросы» разговором с врачом, психосоматологом Екатериной Тур. Узнали у специалиста об ауторегенерации, четырех типах интеллекта и о том, как научиться слышать свое тело.

Когда организм говорит «хватит!»

Психосоматолог Екатерина Тур: Мы разучились быть счастливыми

Человек вечно в делах и заботах, особенно ближе к концу года, когда надо не только разгрести накопившиеся задачи, но и запланировать отдых. Болеет некогда! Вот только организм не всегда

с этим согласен и порой говорит «хватит!» в самый неподходящий момент. Но даже тогда некоторые вспоминают волшебное слово «психосоматика», машут на себя рукой, глотают болеутоляющее и жаропонижающее, продолжая гонку. О том, почему не стоит так поступать, как помочь себе и о психосоматике как науке на стыке медицины и психологии, мы поговорили с психосоматологом Екатериной Тур.

Екатерина, что такое психосоматика?

Психосоматика — это направление медицины, которое изучает то, как эмоции человека влияют на его физическое здоровье. Ее суть в сочетании знаний по нейробиологии и нормальной физиологии человека. Заниматься психосоматикой могут только врачи, ведь без знания физиологии не будет понимания того, как именно эмоции сцепливаются с телом, как происходит созревание болезни. Психосоматику смело можно назвать наукой. Развивается она довольно давно и имеет крепкую базу. Но люди часто примитивизируют это понятие: «все болезни от нервов», «поищем симптомы в интернете», «если у меня болит горло, то я в три года чего-то не сказала маме»... Это уничтожает репутацию психосоматики, дает возможность паразитировать псевдоделителям и шарлатанам. Из-за такого неправильного отношения появляются те, кто отговаривают людей от химиотерапии, обещая исцеление от рака.

Давайте сразу развенчаем несколько мифов.

Начнем с того, что негативные мысли не способны вызвать онкологическую мутацию, потому что это случайно возникающая патология. Да, мы рассматриваем стрессовый компонент, но он действует как эпигенетический фактор (влияние привычек и окружающей среды на работу генов. — «ВМ»). Другой момент — не стоит доверять табличкам из интернета, где расписано соответствие эмоций и частей тела или заболеваний. У психосоматозов нет иных расшифровок, кроме истории самого человека. Третье: всевозможные вредные псевдонаучные трактовки в духе того, что цистит говорит про территориальный конфликт. У меня в голове не укладывается объяснение, которое я слышала из разных уст в духе: «Кухня — это территория женщины. И когда на кухню кто-нибудь приходит, у нее начинается цистит».

Назовите несколько имен и достижений тех, кто занимался психосоматикой как наукой.

Начнем с отца медицины Гипократа и его теории темпераментов. Потом был древнеримский медик Гален, древнегреческая врач Метродора, другие ученые и философы. Следом назову Иоганна Хайнротта, который в начале XIX века основал психосоматическую медицину. Также хочу отметить наших физиологов и отечественную теорию нервизма: Иван Сеченов, Иван Павлов, Сергей Боткин, Владимир Бехтерев — четверо ученых, четыре этапа развития нервизма. Их идеи идут очень плотно с психосоматическими моделями зарубежных ученых. Среди них я бы выделила Франца Александера с его «вегетативным неврозом», который, по сути, описывает то, что происходит внутри тревожного человека. Еще назову Хелен Фландерс Данбар, которая внесла значительный вклад в развитие научной психосоматики. А основал современную психосоматику, по сути, Зигмунд Фрейд. И мне нравятся идеи Шандора Ференци, который остался в тени Фрейда.

Что такое психосоматическая модель и психосоматоз, который вы упоминали ранее?

Психосоматоз — это физиологический симптом, сформированный под воздействием стрессового раздражителя. Проще говоря, заболевание, вызванное эмоциями. Психосоматическая модель — нейробиологический опыт, который пережил человек и который повлиял на здоровье его тела. Нейробиологический опыт — это тот стресс, который он испытывал,



6 мая. Врач, психосоматолог, психотерапевт Екатерина Тур обращает внимание читателей на то, что при выборе специалиста психосоматолога важно, чтобы у него было медицинское образование, ведь без него нет понимания того, как происходит созревание болезни, как на этот процесс влияют эмоции

коры снижается, позитивные эмоции угасают, нарастают негативные. Кажется, это не критично, но настроение портится, и формируется замкнутый цикл. Когда эмоции в лимбической системе начинают вырабатываться через негативный фильтр, в игру вступает вегетативная нервная система. Она отвечает за дыхание, сердцебиение, работу кишечника. В целом все наше тело стремится к гомеостазу — постоянству внутренней физиологической среды. Но в мозге нет системы, которая будет регулировать наш психический гомеостаз, это можем делать только мы сами. Проблема в том, что мы сами от себя отключаемся. В итоге у нас постоянно плохое настроение, и вегетативная нервная система под воздействием стресса начинает выходить из себя: больше возбуждения и напряжения, меньше торможения и расслабления. Отсюда с течением времени начинают формироваться разные психосоматозы. По сути, они — нарушение адаптации. Мы разучились быть радостными в тех условиях, в которых живем, перестали быть счастливыми. И, что самое плохое, — нам на это наплевать. Потому что есть разные задачи вокруг нас, которые всегда важнее, чем мы сами. Мы не включаемся в самих себя сознательно. А бессознательно нами руководит инстинкт самосохранения, который позитивный сценарий сам по себе никогда не напишет, действует только исходя из выживания организма.

Что делать с тревогой и стрессом?

Тревога опасна тем, что снижает качество жизни. И что касается стресса, он очень разный, бывает даже полезным. Но затяжной стресс в любом случае нарушает наш внутренний гомеостаз. Если мы пережили стресс, переключились и движемся дальше — это одно. Если застряли в нем — это совсем другая история. Поэтому нужно снижать уровень тревожности, но не бороться с ней. Пусть она работает, это важная эмоция. Мы ее понимаем и начинаем ею управлять. Наравняем стрессоустойчивость. Учимся применять эффективные адаптивные схемы. Например, не накручивать себя, повторяя и разгоняя тревожную мысль, а записать ее, чтобы переключиться и двигаться дальше. Это мы нарабатываем. И качество жизни возвращается. Наша психика стремится к счастью. Наше

КСТАТИ

Само слово «психосоматика» происходит от древнегреческих слов ψυχή — душа, дыхание и σῶμα — тело. Этот термин появился в 1918 году. Его ввел в обиход немецкий врач Иоганн Христиан Хайнрот. Он определял психосоматику через взаимосвязь души и тела, причем утверждал, что душа имеет первенство над телом. Спустя четыре года, в 1922 году, другой немецкий психиатр Карл Януби ввел термин «соматопсихическое», чтобы отметить, что в основе психических заболеваний лежит физическое расстройство организма. В середине XX века психосоматика была известна как «прикладной психоанализ в медицине».

тело стремится к здоровью. Если убрать все, что мешает нам быть счастливыми и здоровыми, мы начнем восстанавливаться.

Сейчас часто говорят про позитивное мышление. Но как не замечать негатив? Это же однобоко...

Если мы выберем только позитив, то станем суперэффективными, безжизненными, добрыми... роботами. Потому что человек не может без негативных эмоций. Когда в популярной позитивной психологии говорят «Будь позитивным!», человек слышит это как «Будь более удобным, радостным. Мне с тобой тяжело, когда ты грустный. Не будь собой», и в основном учится подавлять отрицательные эмоции.

Я считаю, что все эмоции нужны и важны. Надо только научиться не застревать в чем-то одном, переключаться. Например, если у человека начинается горе, все его попытки не чувствовать его заставят только больше увязнуть в нем. Надо учиться его проживать насколько можешь, по чуть-чуть каждый день, не обязательно все сразу, залпом. Или гнев — одна из лучших эмоций, которая всегда на нашей стороне, является другом и показывает, где нас обижают. Из опасных эмоций я выделила бы стыд.

К слову про «слушать». Если у человека нет навыка распознавания эмоций, он не слышит, как они проявляются в теле, что делать?

Скажу так: там, где глухо, там так и надо. В последние годы усилилась потребность все «расковыривать». Но мы не понимаем, что у нас может не быть ресурса на то, чтобы это делать. Мы пытаемся чувствовать, а оказывается, что в этом бесчувствии вовсе не торт с малиной, а что-то очень плохое скрывалось. Поэтому

я предлагаю действовать крайне мягко, легко и бережно, для начала просто наблюдая за собой. Я развиваю метод когнитивно-эмоциональной разблокировки, когда человек учится сам себя потихонечку собирать заново. Первый этап — долгое и качественное наблюдение за собой. На нем многие отпадают. Ведь это кажется скучным: «Я-то себя знаю!» Оказывается, нет, мы себя не знаем. Ведь наши мысли звучат определенным тоном, а некоторые эмоции вырабатываются вопреки ожиданиям...

Как работать с психосоматозами?

Мы берем наш симптом и начинаем себя изучать. Во-первых, когда он обостряется? Потому что у психосоматозов есть цикличность в ответ на стрессор (экстремальный фактор среды, вызывающий стресс. — «ВМ»), которым может быть человек, фраза, событие. Заметив цикличность, начинаем разгадывать, что произошло. Наша задача не подтягивать желаемое к очевидному, а докапываться до эмоциональной правды. Постепенно мы начинаем понимать, что было в жизни такое событие, и там было очень тяжело, и, возможно, там ты научился чему-то, что тебе больше не нужно. Затем начинаем переучиваться. Есть старое русское слово «научение». Работа с психосоматикой — это про научение быть счастливыми. Мы понимаем, что мы неправильные, но настоящие, живые.

Слышала термин «ауторегенерация». Поясните, что это и как работает.

Например, у человека бактериальное заражение. Мы убрали бактерию — тело восстанавливается. Со стрессором то же самое — мы его убираем, понимая, что стресс уже давно про-

Досье

Екатерина Тур — врач, психосоматолог, психотерапевт. Родилась 24 августа 1989 года в Ленинграде. В 2012 году окончила Санкт-Петербургскую педиатрическую академию, специальность «Педиатрия». В 2014 году окончила Северо-Западный университет имени И. И. Мечникова, специальность «Общая врачебная практика». Получила дополнительное образование по специальностям «Психосоматика и телесно-ориентированная терапия», «Нейропсихология». Сертифицированный арт-терапевт. Основатель трех крупнейших сообществ по психосоматике в России. Автор книг «Психосоматика. Тело говорит», «Психосоматика детских травм», «Голод тела: психосоматика лишнего веса». Член Российского психологического общества и Санкт-Петербургского психологического общества, ассоциации «Развитие перинатальной психологии и медицины» (АРПМ), Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

шел, в нашем настоящем его нет нигде, кроме нашей памяти, где он прятался, и запускается процесс восстановления. Обратимся к нейробиологии, которая развивается семимильными шагами. Дело в том, что наш мозг не только воспринимает реальность, но и корректирует ее, создает ее для нас. Находясь в черепной коробке, он считает совокупность звуковых, визуальных и прочих раздражителей и превращает это для нас в окружающий мир. Проблема в том, что видит он только то, что хочет видеть, а мы видим только то, что он позволяет нам увидеть. Мозг учится на том, что мы уже пережили. А так, как мы сами в себе не участвуем, он автоматически показывает нам ту реальность, в которой способен жить без нас. И когда мы сознательно начинаем в это вмешиваться, он сперва возмущается, даже не дает наблюдать: откаты, панические атаки в начале работы — это норма. Но мы начинаем менять направление мыслей. И оказывается, что мозг может реально создать для нас другой окружающий мир: он начинает видеть иные контакты, позволяет нам осуществлять выбор, не predetermined прошлым опытом, а новый. Истинное исцеление приходит тогда, когда мы травму превращаем в источник ресурса. Звучит чудовищно, но невероятным образом человек способен и на это. Это происходит небыстро. К процессу подключаются не только эмоциональный интеллект, но и духовный, ментальный, телесный.

Расскажите про четыре типа интеллекта. Всем известен ментальный интеллект. Тот, про который родители думают, что если ребенок будет отличным, у него все будет хорошо. Но, по сути, главный интеллект эмоциональный — он отвечает за умение общаться с окружающим миром. Есть разные стратегии его наработки: у ребенка, который растет в благоприятной среде, он развивается одним способом, через побуждение и мотивацию к общению, а у того, кто выживает в травмирующем опыте, совсем иным: через «защиту — оборону — слезку». Телесный интеллект у взрослых по большей части связан с дисциплиной и рутинной — вроде почистить утром зубы в знак ответственности и уважения к своему телу, вовремя обратиться к врачу. Для детей он связан с пониманием границ собственного тела, правилами обращения с собой: что к тебе никто не имеет права прикасаться без разрешения, что нельзя ходить голым и прочее. Духовный интеллект связан с религиозией, поиском духовного наставника. И хотя и является человеком верующим, теологического образования не имею, поэтому не имею профессионального права работать с ним. Но духовный интеллект играет важную роль в работе с травмой. Моя философия состоит в том, чтобы человек сам стал себе помощником.

Что делать тому, кто считает, что его проблема связана с психосоматикой? Каков алгоритм? Первое — обращение к врачу. Второе — обращение к психологу для работы с эмоциями, к психотерапевту для работы с травмой, установками и убеждениями. Работа с психосоматологом, если вы хотите разобраться с конкретным симптомом. Но тут важно выбрать специалиста с медицинским образованием и подходить к этому внимательно, чтобы не нарваться на шарлатана. Третий этап — ауторегуляция. Врач, психолог и психотерапевт — не источники исцеления, а инструмент, который мы используем, чтобы нам самим внутрь себя включиться. А ауторегуляция — это то качественное действие, к которому мы приходим. Мы начинаем себя изнутри регулировать: «Что я думаю?», «Какие эмоции испытываю?»

Поделись полезной практикой. Изумительная практика — наблюдение за собой в двух случаях. Первое — мысли перед сном. Сегодня в нашей рутине это единственное время, когда мы остаемся наедине с собой. И надо послушать себя, потому что то, что мы думаем перед сном, программирует наш следующий день. Мозг живет сценариями, так он пишет нам алгоритм на завтра. Второе скорее для женщин — когда мы что-то режем или варим на кухне. Что там в голове происходит, какое воспоминание крутится? Эти мысли очень важны. Ведь если мы до сих пор проживаем наше прошлое, кто будет проживать наше настоящее?!

Врач, психолог, психотерапевт — не источники исцеления, а инструменты поддержки

те эмоции, а также адаптационные изменения личности, которые сформировались в процессе преодоления стресса. То есть все наши травмирующие события — как детские, так и взрослые. Но в основе модели лежит гипотеза, а не факты. И, чтобы получить результат, нужно изучить личную историю конкретного человека.

Как эмоции влияют на тело?

В мозге есть совокупность структур, которые называются «лимбическая система». Она отвечает за то, что у человека вырабатываются эмоции. Так, префронтальная кора отвечает за выработку позитивных эмоций. В детстве работает преимущественно она. Но с возрастом электрическая активность префронтальной



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
Специальный корреспондент

Крупный сервис для подбора сотрудников массовых профессий в России недавно опубликовал результаты анализа данных, и оказалось, что на 40 процентов чаще мужчины стали размещать объявления, предлагая свои услуги в качестве няни, мастера маникюра или флориста. Привлекательными для сильного пола стали и некоторые другие специальности, раньше считавшиеся исключительно женскими. Корреспондент «ВМ» разобралась в этом явлении вместе с экспертами.

Девушки, посторонитесь!

По данным аналитиков, мужчины чаще стали выбирать «женские» профессии



27 ноября. Мастер ногтевого сервиса и преподаватель Даниил Кондратьев уверен, что создавать красоту приятно не только женщинам, но и мужчинам. Фото: ДМИТРИЙ ДУБНИНСКИЙ

Мужчины в бытииндустрии появились не вчера — к мастерам по волосам, например, или стилистам все уже давно привыкли. Однако мастера маникюра сильного пола появились не так давно и до сих пор вызывают удивление у клиентов. Хотя, как утверждают аналитики, в последнее время в эту сферу приходит все больше молодых людей. Возможно, связано это с востребованностью услуг — в нашей стране маникюр стал фактически базовым минимумом для красавиц любого возраста, а в социальных сетях ходят мемы о нейл-мастерах, зарабатывающих 200+ тысяч рублей, и такие цифры не взяты с неба. Так, в одном из салонов мы нашли мастера Даниила Кондратьева и узнали, почему он выбрал для себя такую профессию. — Честно говоря, в нейл-индустрию я попал случайно. Я учился на агрономическом факультете в Тюмени, а параллельно подрабатывал как бариста. За это время понял, что больше всего мне нравится общаться с людьми, дарить им хорошее настроение и помогать находить повод для улыбки, даже в самый неудачный день, — рассказывает Даниил. — Моя подруга предложила мне пойти вместе с ней на обучение маникюра, и я авантюрно согласился. Но, попробовав, понял, что мне это безумно нравится — нравится создавать красоту и чувствовать, что моя работа приносит удовольствие другим.

Сначала молодой человек работал в Омске, а потом, поняв, что его опыта уже достаточно, решил попробовать свои силы в столице. Теперь он работает в премиум-салоне и сам не только обучает мастеров в нашей стране, но и дает мастер-классы за рубежом. Несмотря на опыт и квалификацию, Даниил все равно порой сталкивается с предубеждениями. — Чаще всего взрослые клиентки относятся скептически, когда администратор предлагает им записаться к мастеру-мужчине. Они приходят ко мне с недоверием, в напряжении, — делится молодой человек. — Но, когда они видят даже промежуточный результат моей работы и убеждаются, что я делаю все качественно и аккуратно, не хуже наших девушек, лед тает, и мне удается победить их предрассудки. Даниил Кондратьев вырос в деревне в Тюменской области, но семья, особенно мама, такой необычный выбор сына поддержала, убедив его, что успех придет в любом деле, какое бы он для себя ни определил. — Я уверен, что стереотипы о том, что такое «мужские» и «женские» профессии, давно устарели. Любая работа уважаема и ценна, но главное ведь, что человек находится на своем месте и любит то, чем занимается, и тогда он будет себя прекрасно чувствовать и работать увлеченно, — отмечает Даниил. — Сейчас я заме-

чаю, что к такому выбору относятся гораздо спокойнее и мужчины чаще стали появляться в нашей профессии, выбирая ее не только из-за денег. Мне нравится искать подход к клиенту, с некоторыми девушками мы дружим и болтаем весь сеанс, ко мне ходят даже целыми семьями. Поэтому важнее всего не пол, а то, как человек относится к своему труду, старается ли выполнить работу максимально качественно и получает ли сам удовольствие. Сейчас мне важно уже делиться опытом, преподавать и обучать будущих коллег, а что будет дальше, покажет время.

Общество более здорово, когда в нем нет навязанных стереотипов о маскулинности и феминности

Правила диктует рынок

После изучения профильных ресурсов можно убедиться, что мужчин, претендующих на такие специальности, как, например, няня или тьютор (*наставник, в обязанности которого входит помощь в учебе.* — «ВМ»), тоже стало намного больше. Статистика показывает, что в 2025 году количество резюме от мужчин на позиции няни увеличилось на 56 процентов, а воспитателей — на 14 процентов. — Если с индустрией красоты вопрос связан и с тем, что для некоторых кандидатов это только дополнительный заработок, то вот с направлением, связанным с воспитанием, образованием детей, ситуация иная, — анализирует HR-консультант Зулия Лоикова. — Сейчас востребованность таких помощников выше, потому что родители много работают. Если раньше была небольшая прослойка мужчин-педагогов, которые готовы были стать гувернерами, то сейчас спрос на эти услуги вырос, а предложение ему отвечает. Так, чаще всего мужчины становятся именно тьюторами и работают преимущественно с мальчиками переходного возраста, которых нужно мотивировать к учебе. Эксперт отметила, что есть на рынке и еще один тренд — уход с ответственных должностей, требующих высокой квалификации

и опыта, на позиции курьера или таксиста. Чаще всего это связано с тем, что уровень напряжения и стресса существенно ниже, а вот уровень дохода сопоставим или порой даже выше. — Есть еще одна значимая причина — сейчас сотрудники стремятся искать для себя варианты с гибким графиком, позволяющим самому выбирать время работы. От этого и растет интерес к профессиям вроде курьера, мастера ногтевого сервиса, водителя, — отмечает Зулия. — А с позициями, например, инженеров в крупных компаниях, где раньше рассматривали только мужчин, ситуация изменилась. Появилась и СВО, так что теперь на этих позициях работают сотрудницы, которым удалось перебороть изначально существовавшие стереотипы. У меня в практике были такие случаи, и работодатели подчеркивали, что женщине удается решать все вопросы без крика и грубости, атмосферу в коллективе она создала более спокойную, и при этом она чуть ли не самый мотивированный сотрудник, потому что за ее спиной несовершенные дети и возрастная мама. При этом, несмотря на наметившийся тренд со сменой желаемого вектора профессионального развития, остаются «женские» сферы с серьезным кадровым дефицитом. — Такой пример — швейные производства. Оплачивается работа в ателье и других организациях очень высоко, и дело не в уровне заработной платы, а в высоком уровне требуемой квалификации. Если человек ею обладает, то часто он предпочитает работать на себя, а не в компании, — рассказывает HR-консультант. — Сейчас дефицит кадров в этом направлении решается мигрантами из Бангладеш и Индии, причем работают мужчины. Или же компании решают перенести производство в эти страны. Однако у нас, несмотря на перспективы развития и зарплата, мужчины в швейные производства не идут, впрочем, как и представительницы слабого пола.

КСТАТИ

Разрыв в оплате труда между мужчинами и женщинами в 2024 году достигал 30,4 процента. Средняя начисленная заработная плата у женщин в 2024 году составила 61,1 тысячи рублей, у мужчин — 87,7 тысячи рублей. Наименьший разрыв в уровне зарплат наблюдается в сфере образования: в 2024 году зарплата женщин составляла 95,3 процента от заработной платы мужчин. Наибольший разрыв наблюдается в области информационных технологий — 65,5 процента. Согласно сборнику Росстата «Женщины и мужчины России 2024», гендерный разрыв в зарплатах в стране увеличился с 2021 года. Кроме того, темпы роста доходов мужчин оказались выше, чем у женщин. Для сравнения, в 2017 году разрыв составлял всего 13 тысяч рублей. Тогда средняя начисленная заработная плата была 32,6 тысячи рублей у женщин и 45,5 тысячи рублей у мужчин.

В ТЕМУ

В культуре образ, где мужчина работает в традиционно «женских» отраслях, встречается довольно часто. Например, герой Кеша Четвергов из комедии Владимира Грамматинова «Усатый нянь» 1978 года имеет реальный прототип. Им стал Борис Верзуб — первый в СССР мужчина, получивший образование по специальности «педагог дошкольного образования». Во время работы с дошкольниками разрешили только девушкам, и Верзуб отказался даже в приеме экзаменов в педагогическое училище. В 1977 году молодой человек обратился в Минобразования с просьбой допустить его к поступлению и последующей работе. Борис Верзуб проработал много лет воспитателем, а позже заведующим в детском садух Москвы. Он стал инспектором по охране детей, а позднее и главой отдела опеки Южного Бутова.

Специалист подчеркнула, что на самом деле никакого деления на «женские» и «мужские» профессии не существует в нашей стране. Это регулируется только рациональными причинами — в специальности, где работа подразумевает тяжелый физический труд, женщины не идут из-за боязни подорвать собственное здоровье. При этом проблема нашего кадрового рынка в том, что у нас переизбыток соискателей с высшим образованием и при этом недостаточное количество кадров, обладающих средним специальным образованием. — Хочу еще раз подчеркнуть, что на самом деле все зависит от конкретного человека. Бывают мужчины, которые больше хотят работу, где нужно проявлять эмпатию, мягкость или креативность, что ошибочно считается исключительно прерогативой женщин, — сказала Зулия Лоикова. — А представительницы прекрасного пола порой обладают железной волей, способны держать идеальную дисциплину в коллективе и готовы к физически тяжелой работе, причем и там дадут фору конкуренту-мужчине. Так что усреднять не надо, всегда все очень индивидуально.

Отношения полов, свобода выбора

Раз уж «мужские» и «женские» профессии считаются таковыми из-за наших физических возможностей, то интересно рассмотреть и то, как влияет воспитание на формирование личности. Если уж совсем упрощать, то уместно ли говорить о том, что мужчины, выросшие в семьях без отца, чаще выбирают условно женские профессии.

Вечный спор



Мнение

Спор о мужских и женских обязанностях будет существовать всегда, пока существует два пола. Но интересно, что молодое поколение, то есть люди, рожденные после 1997 года, размывает гендерные рамки. Оно их не то что не соблюдает, а просто не видит. Одна из причин экономическая — рынок меняется, на него влияют автоматизация и цифровизация труда, и происходит трансформация, какие-то направления сужаются, а другие, наоборот, развиваются. Так, расширяются рынки, связанные с эстетикой и красотой, — там растет оплата труда. Где есть востребованность, там будет и приток новых кадров. Для современных мужчин работать няней или стилистом абсолютно нормально — это профессии, которые требуют определенных компетенций, обладание которыми никак не связано с полом специалиста. Нам важно видеть хорошего мастера, а не мужчину или женщину. Никакой связи с семьями здесь тоже нет — мальчик усваивает исключительно женскую модель, только если абсолютно изолирован и не видит других примеров в социальном окружении, школе, институте и так далее. Но это ведь невозможно, поэтому видеть причины такой тенденции в женском воспитании точно не стоит. Сейчас время равноправия, когда мужчины и женщины делают все обязанности внутри хозяйства и финансовую нагрузку, и в этих вопросах у нас тоже нет горячей борьбы. Патриархальный конструкт ушел в прошлое, и, на мой взгляд, это очень верно в современных реалиях — оба работают, а посуду моет тот, у кого есть свободное время. Но как бы мы ни старались уйти от мужского и женского, много явлений детерминировано этими понятиями, как минимум потому, что мужчин и женщин в нашем обществе никогда не было поровну.



ДИНА ТАНАТОВА
ДОКТОР СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ СОЦИОЛОГИИ РГСУ

— Пик безотцовщины пришелся на миллионы — это люди, выросшие в 1990-х. Если мы говорим о более молодых людях, то как раз они чаще всего из полных семей, и это никак не мешает им выбирать такие специальности, — объяснил психолог Михаил Соловьев. — Причина в том, что в мегаполисах мы более свободны относимся к различным социальным конструктам и стереотипам и не считаем нужным строго следовать. В больших городах люди реже сталкиваются с осуждением. И в этом смысле это скорее психологически более здорово — выбирать то, что хочется, не бояться выражать эмоции, оставляя в прошлом такие установки, как «мужчина не плачет», «мужчина должен быть всегда сильным» и так далее. Все имеют свободу выбора, становясь теми, кем могут и хотят.

Но что же поделать, если многие женщины по-прежнему хотят видеть рядом классического героя романа — добытчика, способного прокормить семью, но при этом понимающего романтика, который дает ощущение безопасности и любви? По крайней мере, о таком запросе прекрасной половины можно судить по социальным сетям, где вирусятся ролики о желанных партнерах.

— Здесь стоит говорить не о новой модели взаимоотношения полов, а о детско-родительских моделях, которые представители обоих полов стремятся перенести на отношения со своим партнером, — подчеркнул психолог. — Так, женщины хотят найти папу, который закроет базовые потребности и даст безусловную любовь, а мужчины в свою очередь ищут в женщине мать, которая помогает, поддерживает и заботится. Эксперт отметил, что, по его мнению, любые навязывания ролей, формулируемые с позиции «мужчина должен» или «женщина должна», на самом деле являются проявлением инфантильной позиции, которая не имеет отношения к реальности. Все это только проекция ожиданий, как правило исходящих не от самого человека и его установок, а из навязанных образов в медиапространстве. В эти ожидания вкладывается все что угодно, от уровня заработка до кулинарных навыков, однако при этом реальные люди таким представлениям соответствуют крайне редко.

— Но вывод я бы сделал однозначный — общество намного более гармонично и здорово, если каждый может выбрать свой путь и профессию не из списка «мужских» и «женских», а исходя из своих желаний и талантов, не сталкиваясь с давлением социальной среды. В этом смысле свобода всегда идет на пользу, — подвел итог психолог Михаил Соловьев.



АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО
Оборзеватель



Сегодня точку в номере ставит москвичка Екатерина Коровина — посетительница филиала Музея Победы «Главные Оружейные Реликвии Армии» (Г. О. Р. А.). Ее внимание привлек новый экспонат — немецкий автомобиль Opel Olympia 1938 года. Во время Второй мировой войны такие автомобили использовались вермахтом как штабной и легковой транспорт для офицеров. Экспозицию музея обновили в рамках нового проекта, который стартовал вчера, в честь празднования Дня Героев Отечества. Каждый месяц москвичам и гостям столицы будут представлять уникальный экспонат из фондов музея на Поклонной горе. Так что, даже если вы уже посещали Г. О. Р. А., есть повод заглянуть туда еще раз! **ФОТО: ДМИТРИЙ ДУБИНСКИЙ**

Точка

▶ ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → СТР. 1

Пациенты хотят иметь доступ к данным об образовании врачей из Федерального регистра медработников. Таковую петицию разместили медпортал и платформа ИТ-решений для медицины. При этом в регистре есть не только информация о дипломах, но и личные данные.

Вопрос дня

Пациенты хотят доступ к данным об образовании врачей. И как вам?



ТАМАРА ШАШКИНА
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БОЛЬНИЦЫ

Я отрицательно отношусь к такой инициативе. Стоит учитывать, что информация о квалификации врача обычно и так доступна в интернете. Приведу личный пример: я работаю в госучреждении, и на нашем официальном сайте размещены сведения о каждом сотруднике: данные об образовании, специализации и опыте работы. Информации пациенту уже достаточно, чтобы оценить уровень квалификации врача, узнать стаж. И нет необходимости предоставлять пациентам доступ ко всей внутренней базе, где содержатся их остальные личные данные.



АЛСУ ШАРИФУЛЛИНА
ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ, ДИРЕКТОР АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Я считаю, что это правильная инициатива. Думаю, что было бы не лишним сделать регистр доступным для пациентов. Так люди смогли бы посмотреть практически любую информацию о врачах. Это очень удобно для тех, кто

впервые записывается на прием к новому специалисту. И благодаря этому пациент будет сразу понимать, к кому именно он идет.



НАТАЛЬЯ СИДОРОВА
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-ГЕМАТОЛОГ, АССИСТЕНТ НАБЕДРЫ ОНКОЛОГИИ, ГЕМАТОЛОГИИ ИЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ ПИРГОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сама инициатива хороша, но, на мой взгляд, имеет большое количество переколов. Если нужна система проверки дипломов, то это один разговор, но если требуется вся информация о враче, это совсем другая ситуация, которая может нести с собой определенные сложности. В первую очередь такой подход ставит медицинских работников в неудобное положение, то есть они могут стать жертвой манипулятивных, мошеннических, коррупционных дел. Стоит понимать, что если реестр станет доступен всем, то он должен быть и платформой для проверки знаний и компетенций врача. Однако это все равно подвергается руководством медицинских учреждений.

Подготовил **АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ**
a.kozyrev@vmdaily.ru

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

Представителей старшего поколения научили защищаться от мошенников

Вчера в 140 центрах московского долголетия (ЦМД) прошли лекции, посвященные методам защиты от кибермошенников.

В актовом зале центра московского долголетия «Арбат» почти не осталось свободных мест. Сюда пришли москвичи старшего поколения, которым важно уметь распоряжаться своими средствами. — Вся жизнь я работала фармацевтом, — рассказала 75-летняя Раиса Приходько. — Готовила лекарства в производственном отделе, что очень ответственно и важно. О том, что вам могут позвонить мошенники и представиться сотрудниками государственного учреждения, в то время не было и речи. А сейчас их развелось... Я слышала о многих случаях, когда люди теряют крупные суммы из-за своей доверчивости, поэтому решила узнать, как нужно вести себя с обманщиками. Участники встречи внимательно слушали сотрудницу Сбера, задавали вопросы о том, как предотвратить финансовые мошенничества, как управлять своими финан-



9 декабря, Борис Саперов и Ольга Максимова на лекции в ЦМД «Арбат». **ФОТО: АЛЬБИЯ КАМИЛОВА**

сами, куда обратиться, если злоумышленник все же удалось обмануть. — Я по натуре человек осторожный, информацию черпаю только из достоверных источников. Поэтому пришел на лекцию в центр, которому доверяю, — поделился москвич Борис Саперов. поприветствовать участников лекции пришли замести-

тель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Филиппов и советник председателя Московского банка Сбербанка России Владимир Зискинд. — Наш банк обслуживает около 3 миллионов пенсионеров, и наша задача — защитить их деньги от злоумышленников, — сказал Владимир Зи-

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВЛАДИМИР ФИЛИПОВ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Участники «Московского долголетия» знают о мерах защиты от мошенников и активно используют различные инструменты. Так, 56 процентов участников установили блокировку мошеннических звонков, 32 процента запретили операции через «Госуслуги» и бани. Все эти меры защиты появились у москвичей старшего возраста благодаря лекциям, мастер-классам. За этот год состоялось уже свыше 1,7 тысячи занятий, посвященных вопросам финансовой грамотности.

скинд. — Я могу дать простой совет: если вам звонит незнакомый человек и просит предоставить коды, цифры, данные — сразу кладите трубку. Ольге Максимовой лекция понравилась. Информацию представили доступно, и она может поделиться ею с знакомыми.

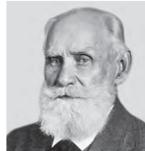
АЛЬБИЯ КАМИЛОВА
a.kamilova@vm.ru

Ученый, трудившийся в интересах истины

Сегодня памятная дата в истории отечественной науки. 10 декабря 1904 года Иван Павлов (на фото) стал первым русским лауреатом Нобелевской премии.

Работы Павлова о пищеварении стали классикой и до сих пор не устарели. Ученый определил роль каждого органа и проследил последовательность их действий. Стало понятно, когда выделяются те или иные ферменты, где происходит расщепление белков, жиров и углеводов и как идет всасывание в кишечнике. Без понимания всего этого невозможно эффективно лечить болезни органов пищеварения. Мы часто пользуемся лекарствами, помогающими избавиться от изжоги, тяжести и колик в животе. Одним

требуется снизить кислотность желудочного сока, другим — добавить ферменты поджелудочной железы. Действие таких препаратов основано на знании открытых Павловым закономерностей пищеварения. Известно, что в 1920-х годах русское ученого вновь номинировали на Нобелевскую премию по физиологии и медицине. На этот раз — за исследования высшей нервной деятельности. Иван Петрович отделил безусловные (врожденные) рефлексы от приобретенных, вырабатываемых при обучении. Но второго «Нобеля» ему не дали — премию присуждают лишь раз (хотя



в этом правиле были и редчайшие исключения). Свои эксперименты ученый проводил на разных животных, вплоть до обезьян. Но чаще — на собаках. Биофизик Александр Чижевский вспоминал, что у Павлова стояло множество деревянных станков с собаками и остро пахло псиной. В этой лаборатории погибли сотни животных. Но неверно представлять ученого безжалостным экспериментатором с холодным сердцем. «Когда я приступаю к опыту, связанному в конце с гибелью животного, я испытываю тяжелое чувство сожаления, что прерываю ликующую жизнь...

Но переносу это в интересах истины, для пользы людям», — объяснял он свои мотивы. Вся жизнь он совершенствовал хирургическую технику. Будучи левшой, научился умело оперировать и правой рукой. И, в конце концов, разработал методику наложения фистулы на желудок собаки, которые позволяли ей относительно нормально существовать. Некоторые животные доживали до 15 лет. Иван Петрович требовал, чтобы они были ухожены и накормлены. Обеспечить им полноценный рацион он пытался даже в годы разрухи. А в саду Института экспериментальной медицины и сегодня стоит памятник собаке Павлова, установленный по инициативе самого ученого.

АЛЕКСАНДР ЛОСОТО
a.losoto@vm.ru

Тайна, которую он пытался разгадать



Мнение

10 декабря 1866 года поэт Федор Тютчев написал хрестоматийные строчки: «Умом Россию не понять! // Аршином общим не измерить: // У ней особенная стать. // В Россию можно только верить», которые превратились в долгоиграющий мем, возносящий непостижимую сущность России над приземленным окружающим миром.

Патриотически настроенные толкователи считают, что поэт призывает соотечественников раствориться в любви к Родине, принять все как есть. Но существует и диаметрально противоположное отношение к этим строчкам. То, что невозможно понять умом и измерить общим аршином, не может служить объединяющей идеей, «точкой сборки» для общества по причине своей неуловимости. Не один Тютчев размышлял над метафизической тайной России. Лермонтов любил ее «странною любовью». Гоголь вопрошал у «птицы-тройки»: «Куда несешься ты?» «Россия управляется непосредственно Господом Богом. Иначе невозможно представить, как это государство до сих пор существует», — задолго до Тютчева объяснил российский генерал-фельдмаршал (немец по национальности) Христофор Антонович Миних.



ЮРИЙ КОЗЛОВ
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Федор Тютчев провел лучшую часть жизни за границей на дипломатической службе. Заниматься политикой в России, говорил он, все равно что «высекать искру из куска мыла». Поэтому Тютчев «высекал» искру из поэзии, которая, в отличие от политики, выдувала из «мыла» жизни многозначные радужные образы. За годы жизни в Европе Россия превратилась для поэта в прекрасную тайну, которую он хотел разгадать точно так же, как Достоевский тайну Пушкина. Достоевский и Тютчев верили в идеальную Россию, которая сама «понимает» и «измеряет» людей небесным, точнее, божественным аршином. Тем не менее как государственный деятель и цензор Тютчев считал, что жизнь общества должна быть «... настолько искренна и свободна, насколько состояние страны может это позволить». Как и Достоевский, Тютчев был пророком, мучительно искал идею, способную гармонично примирить «верхи» и «низь», уберечь общество от неминуемых «потоков крови и немислимых ужасов анархии», как предсказывал Константин Леонтьев. Достоевский нашел эту идею в Христе. Тютчев — в поэзии и любви.

История так и не дала ответа на вопрос, существует ли способ предостережения «минут роковых» в жизни отдельных людей и целых народов. Тютчев в итоге склонился пред высшей волей, признав, что «мысль изреченная есть ложь». Но даже если его слова о России (снова вспомним Пушкина) «нас возвышающий обман», они нам дороже и милее «тмы низких истин».

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

Путь навстречу будущему прокладывается через Север

Вчера в Санкт-Петербурге в КВЦ «Экспофорум» открылся XV Международный форум «Арктика: настоящее и будущее» имени А. Н. Чилингарова. В течение двух дней в мероприятиях участвуют более двух тысяч российских и зарубежных экспертов.

Программа построена вокруг вопроса, как сделать Арктику устойчивым и процветающим регионом, сказал президент Ассоциации полярников Михаил Слипиченчук.

— Развитие Арктики — это наша общая большая цель. Если мы сделаем все правильно, Арктика обеспечит экономический рост России на десятилетия вперед, — отметил он. Также программу дополнил выставочная экспозиция. На ней представят разработки, направленные на реализацию экономического потенциала Арктики, в том числе повышению качества жизни местного населения.

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА
a.goranova@vm.ru

АРЕНДА

объектов недвижимости ОАО «РЖД»

ОАО «РЖД» проводит аукцион № 25/9786/СА/А/3/МОСК на право заключения договора субаренды части земельного участка, площадью 1312 кв. м по адресу: г. Москва, остановочного пункта Чертаново. Цель использования для размещения некапитальных объектов для обслуживания автотранспорта. Начальная цена арендной платы (в месяц), с учетом НДС составляет: 377 856 (триста семьдесят тысяч восемьсот пятьдесят шесть) рублей 00 копеек. Аукцион размещен на электронной площадке оператора ООО «РТС-Тендер» <http://rts-tender.ru> Заявки принимаются до 13.01.2026 в 14:00. Контакты для получения информации: Тел. (499) 266-29-78, 266-34-11, 266-39-57, 266-14-67, 266-69-23 Факс (499) 266-04-91; e-mail: kireevanm@msk.rzd.ru

property.rzd.ru rzd

Частности

РЕКЛАМА

Юридические услуги

- **Московская социальная юридическая служба.** Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. поможем вернуть или расшлужить квартиру, выпустить из квартиры. Наследство. Семейные споры. Т. (499) 409-91-42
- Адвокаты. Возврат квартиры. Т. (985) 210-25-63

Размещение рекламы
(499) 557-04-04
доб. 132, 158

Недвижимость

- Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. (916) 618-86-41
- Куплю квартиру, дачу. Срочно в Москве и МО. Т. (495) 773-46-35
- Сниму жилье. Т. (965) 159-17-42

Искусство и коллекционирование

- Книги, архивы, ноты, документы до 1940 года. Т. (985) 275-43-33
- Книги до 1945 г. от 1000 р. до 500.000 р. Полки. Т. (964) 585-40-04
- Куплю книги на иностранных языках до 1917 г. Т. (985) 275-43-33

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА в соцсетях