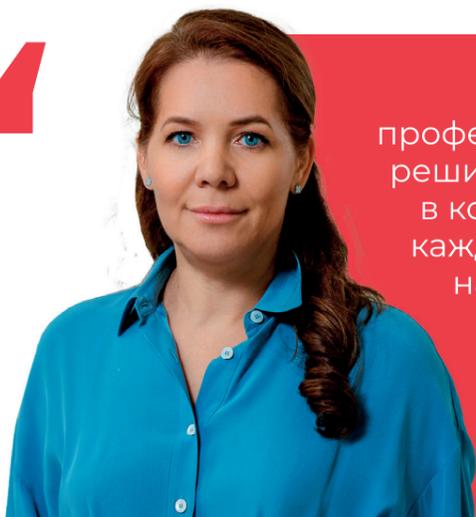




МОСКВА. ЗАБОТА



«В связи с возросшим спросом на профессиональное образование власти Москвы решили увеличить количество бюджетных мест в колледжах. Мы стараемся сделать так, чтобы каждый москвич имел возможность поступить на учебу по той специальности, которая ему действительно по душе».

Анастасия Ракова

заместитель мэра Москвы
по вопросам социального развития



ПОЧЕМУ ВСЕ БОЛЬШЕ РЕБЯТ ИДЕТ В КОЛЛЕДЖИ?

стр. 10

НЕЙРОТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ МОЗГА

стр. 15

ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ В ПОЛИКЛИНИКУ

стр. 8

ОНКОЛОГИЯ НЕ ПРИГОВОР

стр. 12

КАК МОСКВА ВСТРЕТИЛА ПОБЕДУ В 1945 ГОДУ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ВКЛАДКА

стр. 4



Следите за главными новостями Комплекса социального развития в соцсетях

МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА

МОСКОВСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ДЕПАРТАМЕНТ ДОБРЫХ ДЕЛ

УПРАВЛЕНИЕ ЗАГС МОСКВЫ

КОМИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ

КОМИТЕТ ВЕТЕРИНАРИИ

ЦЕНТРЫ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ»

ГЛАВАРХИВ

МОСКВА. ЗАБОТА

MOS.RU

ДА И

ЗАВЕРШЕНА МОДЕРНИЗАЦИЯ КОРПУСА №10 БОТКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЫ

Завершена модернизация корпуса № 10 Московского многопрофильного научно-клинического центра имени С.П. Боткина — одной из старейших больниц столицы. Об этом сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин в своем Telegram-канале.

«Здание 1909 года постройки — объект культурного наследия. Поэтому его не только капитально отремонтировали, но и отреставрировали», — пишет Мэр.

При реконструкции уделили особое внимание сохранению исторического облика здания сохранили такие элементы, как эркеры, декоративные кирпичные элементы на фасаде и аттик главного входа. Кирпичные стены были очищены и покрашены в темно-красный цвет, что соот-

ветствовало стилю отделки, характерному для первой половины XX века, окна и двери тоже восстанавливали на основе исторических фотографий. Были приведены в порядок своды Монье (полукруглые своды, поддерживаемые железными балками, обнаруженные в подвале и на первом этаже).

В обновленном здании разместится научно-академический корпус, в который будут переведены 27 кафедр ведущих медицинских научно-исследовательских центров и университетов. В распоряжении ученых будут лекционные залы и аудитории, оснащенные мультимедийными системами, позволяющими, в частности, проводить онлайн-трансляции из операционных.



В МОСКВЕ ПОСТРОЯТ ШЕСТЬ НОВЫХ ПОДСТАНЦИЙ СКОРОЙ ПОМОЩИ

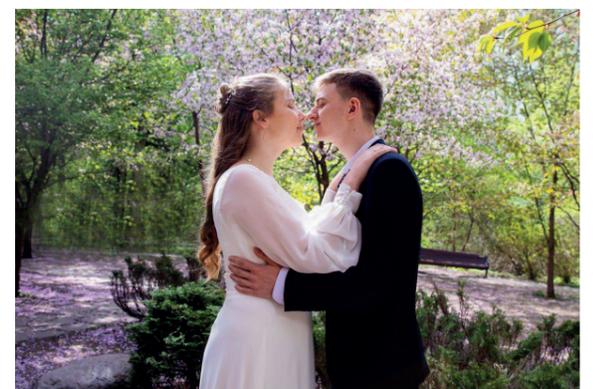
Шесть подстанций скорой медицинской помощи планируется открыть в Москве в ближайшие годы, сообщил Мэр столицы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

«В ближайшие годы за счет бюджета планируем построить еще шесть подстанций скорой помощи - в районах Выхино-Жулебино, Царицыно, Пресненский, Тропарево-Никулино, Ивановское и Вороново», - написал Собянин.

Он отметил, что с 2011 года в Москве за счет

городского бюджета начали функционировать 11 таких пунктов с общей вместимостью в 182 машино-места. Новые подстанции появились в районах Северный, Некрасовка, Бабушкинский, Даниловский, Филимонковский, Южное Бутово, Крюково, Троицк, Бекасово, Коммунарка и Царицыно.

МЕЧТА РЕАЛЬНА: МОСКВИЧИ СМОГУТ ПОЖЕНИТЬСЯ НА ФОНЕ ЦВЕТУЩЕЙ САКУРЫ



Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова пригласила столичных молодоженов пожениться во время цветения сакуры в Бирюлевском дендропарке. Заммэра напомнила, что стартовавший более пяти лет назад проект мэра Москвы «Новые адреса счастья» позволяет превратить свадьбу в яркое запоминающееся событие: сейчас для регистрации брака в столице доступно свыше 30 площадок — от музеев до станции метро.

Церемонии на фоне цветущей сакуры пройдут в столице впервые. Новобрачные также смогут устроить свадебную фотосессию в парадных залах Большого дворца музея-заповедника «Царицыно».

Желающие пожениться среди цветущих деревьев могут лично обратиться с заявлением в Шипиловский Дворец бракосочетания.

ИДЖЖЕСТ

В МОСКВЕ НАЧАЛСЯ ФЕСТИВАЛЬ КОНДИТЕРСКОГО ИСКУССТВА «ВКУС ЖИЗНИ»

МОСКОВСКИЕ ШКОЛЬНИКИ – АКТИВНЫЕ ВОЛОНТЁРЫ

В Москве активно развивается волонтерское движение среди школьников и студентов колледжей, рассказал в своем телеграм-канале Мэр Москвы Сергей Собянин.

Сегодня в городе больше 380 тысяч добровольцев до 17 лет и свыше 880 молодежных групп, которые занимаются экологическим, культурным, спортивным и другими направлениями волонтерской деятельности.

Школьники отправляют на Новый год письма и открытки пожилым людям, участвуют в сборе гуманитарной помощи для участников СВО, выступают с благотворительными концертами в госпиталях и домах престарелых. Школьники младших классов получают первые навыки в уникальном детском волонтерском центре «Доброе место» в парке «Кидзания». Для развития волонтерского движения в школах «Мосволонтер» разработал программу «Первый шаг».

Узнать больше о программах волонтерского движения, стать волонтером, забронировать для школы или колледжа пространства «Доброе место», получить консультационную поддержку можно в системе «Мосволонтер» на сайте <https://mosvolonter.ru>



Фестиваль кондитерского искусства «Вкус жизни» в рамках программы «Стану мамой» начался в Москве.

Фестиваль организован в рамках поддержки программы «Стану мамой»: более 30 ведущих ресторанов столицы представляют авторские десерты, в которых воплощают свое видение идеи материнства, семьи и женственности. Гастропроект объединит лучшие заведения столицы: «Butler», «Vuono», «Менталитет», «Community», «Lui» и другие. Фестиваль — дополни-

тельный способ рассказать, что в любой женской консультации при наличии московского полиса горожанки могут бесплатно сдать анализ на гормон АМГ, оценивающий фертильность.

Столичный проект «Стану мамой» был запущен в прошлом году и посвящен сохранению репродуктивного здоровья женщин, поддержке материнства и предоставляет уникальные возможности: от диагностики до криоконсервации яйцеклеток в рамках полиса ОМС.

ГЛАВАРХИВ ОПУБЛИКОВАЛ НОМЕРА ГАЗЕТЫ «МОСКОВСКИЙ БОЛЬШЕВИК» ЗА ВОЕННЫЕ ГОДЫ

Главархив Москвы опубликовал более тысячи номеров газеты «Московский большевик» за период с 22 июня 1941 года по 26 июня 1945 года к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, сообщила заммэра столицы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Заслуги публицистов тех лет сложно переоценить, с первых дней войны газета рассказывала о подвигах воинов Красной Армии, о преданности защитников стране и своему народу. Для сбора военной хроники столичным журналистам приходилось работать с утра и до поздней ночи. Несмотря на бомбежки и обстрелы, корреспонденты посещали военные части, оборонявшие столицу, заводы, подмосковные колхозы», - сказала Ракова.

По ее словам, особую историческую ценность представляют выпуски газеты за 9-10 мая 1945 года, посвященные Победе. Они рассказывают о мужестве и са-

моотверженности москвичей, их вкладе в разгром врага. Завершает подборку материал о проведении парада Победы на Красной площади 24 июня 1945 года.

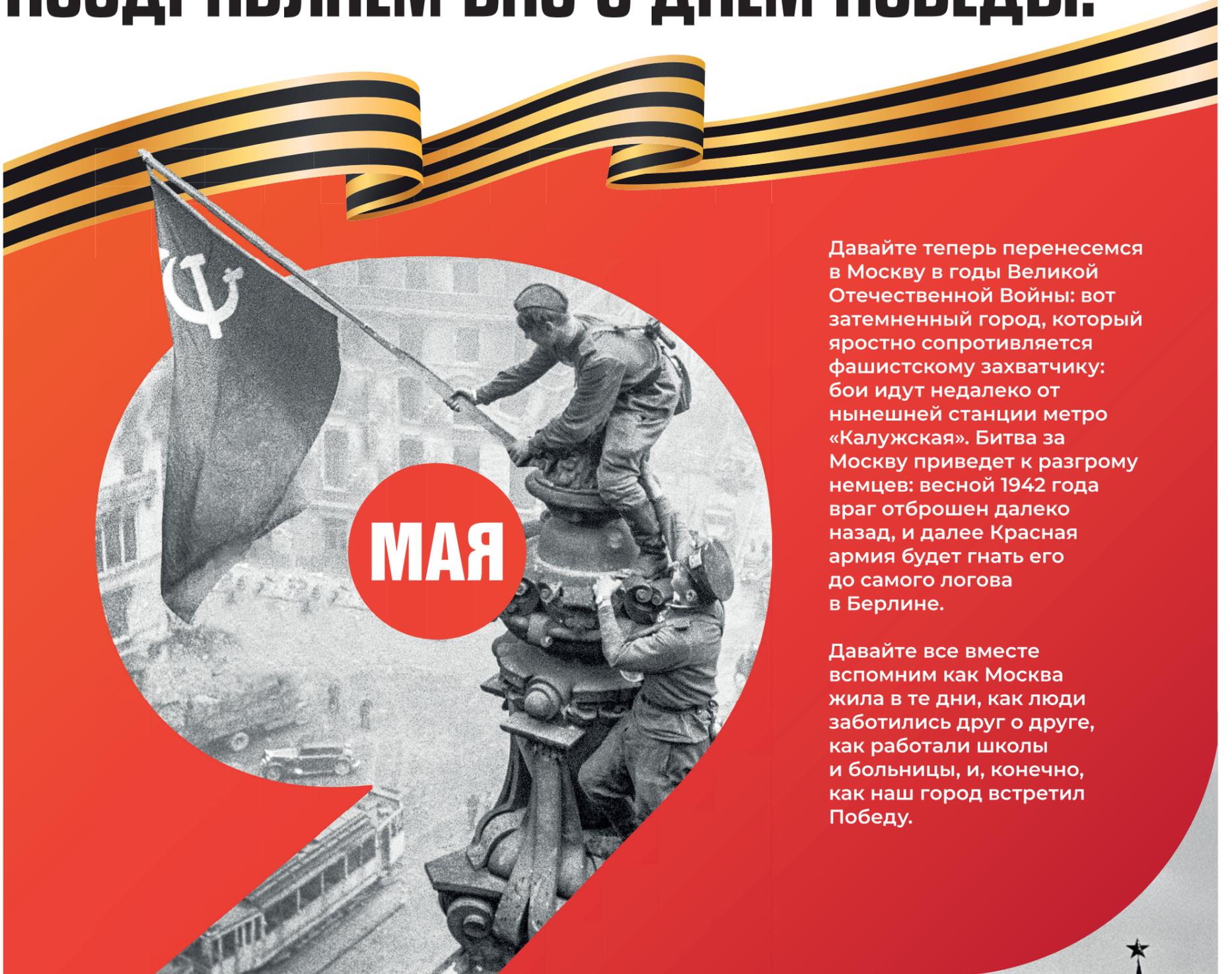
Газета «Московский большевик» была главным печатным органом Московского областного и городского советов депутатов трудящихся - высшего органа государственной власти в Москве, это одна из старейших городских газет. Она издается с 1918 года, а с февраля 1950 года выходит под названием «Московская правда».

Ознакомиться с оцифрованными выпусками газеты «Московский большевик» военных лет можно в виртуальном музее «Москва - с заботой об истории» в зале «1941-1945 гг.», разделе «Медiateка», подразделе «Библиотека».



Следите
за главными
новостями
Комплекса
социального
развития
в соцсетях

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ДНЕМ ПОБЕДЫ!



Давайте теперь перенесемся в Москву в годы Великой Отечественной Войны: вот затемненный город, который яростно сопротивляется фашистскому захватчику: бои идут недалеко от нынешней станции метро «Калужская». Битва за Москву приведет к разгрому немцев: весной 1942 года враг отброшен далеко назад, и далее Красная армия будет гнать его до самого логова в Берлине.

Давайте все вместе вспомним как Москва жила в те дни, как люди заботились друг о друге, как работали школы и больницы, и, конечно, как наш город встретил Победу.

Акт о безоговорочной капитуляции германских вооруженных сил подписан 9 мая 1945 года в 00:43 по московскому времени (8 мая 1945 года в 22:43 по местному).

Советское радио заканчивало вещание в полночь, но дикторы объявили, что скоро будет передано важное правительственное сообщение.

И вот в 02:10 уверенный голос диктора Всесоюзного радио Юрия Левитана объявил:

«Говорит Москва! Работают все радиостанции Советского Союза! Война окончена! Фашистская Германия полностью разгромлена!»

«Вечером мы несколько раз объявляли, что сегодня радио будет работать в виде исключения до четырех часов утра. Эту, казалось бы, простую информацию мы старались читать так, чтобы люди поняли: спать не ложитесь. Ждите! И сразу новый

поток телефонных звонков. Знакомые и незнакомые, уже счастливые голоса кричали в трубку: «Спасибо! Намек поняли! Накрываем столы! Молодцы! Что делалось в эти минуты на улицах! Сплошные людские потоки, песни, возгласы радости! Кто смеется, кто плачет от счастья. Проснулся весь город, весь мир! Прорвавшись сквозь бурлящие, ликующие толпы людей, к нам на радио уже пришли поэты, писатели, журналисты, композиторы. Звучат песни, стихи, родившиеся тут же, в студии», — рассказывал потом легендарный диктор.

За выдающиеся заслуги перед Родиной, массовый героизм, мужество и стойкость, проявленные трудящимися столицы в период Великой Отечественной войны, в ознаменование 20-летия Победы Москве было присвоено почетное звание «Город-герой».



Участники «Московского долголетия» встретили Великую Отечественную Войну детьми и поделились с нами своими воспоминаниями и пожеланиями молодому поколению, какие уроки Победы они желают нам всегда помнить.

ГЕРАСИМЕНКОВ ВЯЧЕСЛАВ ИОСИФОВИЧ:

«Во время Великой Отечественной Войны наша семья жила в Воронежской области. Я на себе испытал, что такой фашизм, бомбежки, оккупация. Немцы согнали нас всех в селе в одну хату, было холодно и голодно. Я украл у них немного дров, меня поймали и дали мне двадцать плетей. Меня выручила мама, прибежавшая в комендатуру, фашисты ей сказали, что хотели меня даже расстрелять.

Потом я стал участником трудового фронта. После войны отслужил в армии и поступил в ремесленное училище. Затем была учеба в институте культуры. Творчество стало моим призванием. 14 лет я проработал директором музыкальной школы в городе Железнодорожный. Сейчас музыка все также занимает ключевую роль в моей жизни, например, я активный участник проекта «Московское долголетие», где продолжаю выступать и репетировать в компании таких же увлеченных творчеством людей.

Хорошо помню, как мой отец ушел на фронт добровольцем, хотя у него был непризывной возраст. Ушли воевать и два моих брата. Они прошли всю войну до Берлина. Когда фронтовики возвращались домой после победы, мы ходили на станцию встречать поезда: ведь не было сообщений, когда точно прибудет поезд, на котором едут домой наши родные. Помню до сих пор, как из поезда вышел мой отец, мои братья, какой удивительной была наша встреча. Мы тогда жили бедно, но сохраняли в душе веру и надежду.

Я хочу призвать нашу молодежь к сплочению, к любви к своей стране, к сохранению ее истории. В Канун Победы нам особенно важно сохранять единство, чтобы всегда помнить подвиг нашего народа и его цену».

ПОЛТАВЦЕВ НИКОЛАЙ ЛУКИЧ

Николай Лукич родился в Кардоникской станице Ставропольского края Карачаево-Черкесской республики. В первые дни начала войны из станицы ушли на фронт около сотни казаков.

В 1942 году призвали отца Николая Лукича. Он попал под Харьков и, к счастью, в 1945 году вернулся домой. После окончания седьмого класса Николай Полтавцев решил пойти в армию. В военкомате он сказал, что старше на два года, чем был на самом деле, но обман не удался: военком хорошо знал его семью.

Пять месяцев длилась оккупация родной станицы, и Николай Полтавцев помогал партизанам, пока их отряд не уничтожили. Зимой 1942 года пришло освобождение.

В 1943 году Николай Лукич стал работать токарем и учился в училище. В воспоминаниях до сих пор остался День Победы 1945 года.

Когда пришла Победа, я учился в училище в Ростове-на-Дону, и это было неповторимое зрелище: в 4 утра весь город вышел на улицу. Люди обнимались, целовались, если видели военного, то начинали качать на руках. Это была огромная радость.

«Молодому поколению желаю учиться, выбирать профессию по желанию и самое главное - быть патриотами своей Родины».



ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ВОЕННЫЕ

13 сентября 1941 г. Моссоветом было принято постановление «О работе школ города Москвы в 1941/1942 учебном году». В нем предусматривалось открыть 134 школы, 997 классов с общим числом учащихся 34788 человек и начать учебный год с 15 сентября. Но, в связи с тем, что не эвакуированные учащиеся восьмых-десятых классов в сентябре 1941 г. массово были направлены на 20 дней в колхозы и совхозы Московской области на уборку овощей и картофеля, 15 сентября на учебу они не вышли. Однако, в специальных учебных заведениях – артиллерийской, военно-воздушной и военно-морской школах, занятия начались согласно плану, с 15 сентября 1941 г.

После возвращения школьников с полей Подмосковья предприятия Москвы обязаны были с 15 сентября по 15 октября 1941 г. доэвакуировать 62230 детей в Горьковскую, Молотовскую, Челябинскую, Саратовскую и Сталинградскую области. Отправка должна быть начата с 22 сентября. Из документов Моссовета того времени: «Родители не желают вывозить своих детей, жалуются на отсутствие у детей зимней одежды и обуви, а также не знают район, куда поедут дети...». Преподаватели же в основном ушли на другие работы, но были среди них и те, которые остались как обслуживающий персонал при школьных зданиях.

Остальные же дети – а это, в первую очередь, выпускники (7 и 10 классы) должны были доучиться.

В декабре 1941 г. во всех 25 районах Москвы при 32 школах города открылись консультационные пункты для 12 тыс. учащихся седьмых-десятых классов. Эти школы стали работать в нетрадиционном режиме – по консультативно-зачетной (очно-заочной) системе. Учителя три раза в неделю по два часа проводили с учащимися консуль-

тации, ученики получали задания, которые готовили самостоятельно, а затем сдавали зачеты и экзамены. С 15 января 1942 г. по такой системе обучалось 13964 человек, в т.ч. учащихся 7-х классов – 10677 человек, учащихся 10-х классов – 3287 человек. Каждый консультационный пункт был рассчитан на 720 учащихся, был оборудован библиотекой, бомбоубежищем.

До 800 педагогов было привлечено к работе на консультационных пунктах. Там же были выделены комнаты для самостоятельных занятий учащихся, организованы кабинеты химии, физики, биологии, географии. Каждый цикл учащийся прорабатывал в течение 2 месяцев и 10 дней. Учащиеся были объединены в группы по 10–12 человек и имели куратора – учителя,



который организовывал их работу и консультировал 3 раза в неделю по 2 часа. По итогам после такой системы количество учащихся, которые сдали все экзамены равнялось 97 %.

Многие дети, предоставленные в ту пору самим себе, вдохновленные общим патриотическим подъемом в стране, начинают обивать пороги военкоматов, призывных комиссий, приписывают себе годы, а то и просто бегут на фронт. МГК ВЛКСМ принимает решение создать при крупных домоуправлениях разновозрастные пионерские отряды, которые получают наименование форпостов. Студентам педагогических вузов, молодежи, имеющей опыт в организации общественных детских объединений, дается поручение организовать

в городе несколько форпостов. Также была организована военно-допризывная подготовка учащихся старших классов.

Из «Вечерней Москвы» за 13 декабря: «19 детских форпостов и 8 пионерских баз организованы в Советском районе. На форпостах созданы кружки, в которых юные москвичи изучают одну из воинских специальностей. Форпосты организовали 3 библиотеки и 30 передвижек»; за 27 января 1942 г.: «в бомбоубежище по Ново-Басманной проводится большая и интересная работа с детьми. Бауманский районный отдел народного образования организовал здесь читальню для ребят и комнату для пионеров, в которой занимается форпост, открываются выставки»

80 ПОБЕДА!

1945



ПОДВИГ МОСКОВСКИХ ВРАЧЕЙ

То, что сделано советской военной медициной в годы минувшей войны, по всей справедливости может быть названо подвигом. Для нас, ветеранов Великой Отечественной войны, образ военного медика останется олицетворением высокого гуманизма, мужества и самоотверженности».
Маршал Советского Союза, дважды Герой СССР Иван Баграмян

ЗАГСЫ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ



В годы Великой Отечественной войны органы ЗАГС несмотря на все сложности в полном объеме выполняли возложенные на них функции.

За годы Великой Отечественной войны, с 1941 по 1945 год, в Москве было заключено свыше 170 тысяч браков. Сегодня же свыше 80 тысяч браков в столице заключается только за один год.

Наиболее значительное падение пришлось на 1942 год, когда показатель упал сразу на 73%, достигнув отметки всего в 12 594 брака. Но уже с 1943-го начался постепенный подъем: количество браков увеличилось на треть. Следующий год принес еще больший прирост — увеличение составило 104%. А после окончания войны, в 1945 году, в столице и прилегающих районах прошло около 60 тысяч свадеб.

ЗАГСы в годы Великой Отечественной Войны регистрировали рождение детей: всего было зарегистрировано более 300 тысяч актов о рождении в Москве.

Московские эвакуогоспитали развертывались фактически в прифронтовом городе, в условиях массового наплыва раненых с ближайших фронтов. Среди поступавших в эвакуогоспитали больные составляли примерно 16%, ранены — 84%, примерно в этой пропорции до самого конца войны распределялся и коечный фонд.

Большинство бойцов поступало с ранениями конечностей, и так Москва стала одним из главных центров общей хирургии: например, в мае 1942 года 68% коек в столичных больницах предназначались для раненых в руки и ноги. Когда враг потерпел под Москвой поражение, и фронт стал отдаляться, в госпитали столицы стали направлять сложные категории раненых: нейрохирургического профиля и с проникающими ранениями грудной клетки.



В тяжелых условиях, практически без отдыха врачи делали все возможное, чтобы поставить раненых на ноги: смертность в столичных госпиталях составляла около 1,5%, а больше половины раненых возвращались после выздоровления на фронт.

Ради спасения людей в столице внедрялись новые практики. Так, чтобы скорее доставить раненых в госпитали, сотни городских автобусов были переоборудованы в автосанитарные машины. Каждая машина имела печку-буржуйку, термосы с горячим чаем, запасом хлеба и галет и обслуживалась одной санитаркой из дружинниц.

Также были организованы сортировочные эвакуационные госпитали, которые оказывали неотложную помощь: так зарождалась знакомая нам всем современная система маршрутизации. Организовали и отдельные госпитали для легкораненых, откуда люди возвращались на фронт, уже имея боевую закалку.

Во время распутицы и снежных заносов для вывоза раненых использовались собачьи упряжки, конно-санитарный транспорт, санитарные летучки, военно-санитарные поезда и даже самолеты.

Поездка на линию фронта в условиях полного затемнения и не дремлющего врага каждый раз становилась приключением: на фары санитарного транспорта надевали специальную маскировку с узкой прорезью, иногда впереди машины шел кто-то из помощников, ориентируясь на зарево над линией фронта, чтобы забрать с передовой раненых и вернуться в госпиталь.

Помогало госпиталям и то, что



приходило очень много добровольцев, в числе которых были жены известных тогда личностей — Зинаида Гавриловна Орджоникидзе и Роза Юльевна Димитрова, ухаживавшие наравне с другими сестрами за тяжелыми ранеными.

И вот — зима 1942 года. Огромный поток раненых резко увеличивается, у больниц выстраиваются очереди эвакуационных машин. Что это значит?

Это значит, что наша армия перешла в контрнаступление: нацисты отброшены от Москвы. Советские войска переходят в наступление, и в рядах фронтовиков уже всюду сражаются те, кого несколько месяцев назад спасли московские врачи. Многие бывшие пациенты не забывали своих спасителей и писали благодарственные письма: «Если бы не вы, никто бы меня не поставил на ноги».

2025

С ПРАЗДНИКОМ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ!

УРОКИ ПОБЕДЫ

Пивоварова Анастасия Сергеевна – социальный работник «Мой социальный помощник»

«Когда мы общаемся с ветеранами, которые еще с нами, часто слышим от них: «Время было тяжелое, а вот люди были очень добрые».

Благодаря Главархиву, столичным проектам по сохранению памяти, у нас открыт доступ к уникальным документам и личным историям москвичей, которые собираются в большую мозаику взаимопомощи и добрых дел. Мы знаем, как столица снарядила автобусы в блокадный Ленинград, чтобы доставить по Дороге Жизни самое необходимое и эвакуировать жителей. Нельзя равнодушно читать истории школьников, которые бежали после занятий в госпитали и на заводы, чтобы помочь фронту всем, чем могут или истории заботы об одиноких пожилых людях, о семьях фронтовиков.

Когда слышишь или читаешь истории тех лет, понимаешь, какая на нас всех, потомках победителей, лежит ответственность. Москва, не сдавшаяся фашистам в 1941 году, сейчас стала настоящим Городом Добрых Дел. И, конечно, отдельной заботой у нас пользуются ветераны, фронтовики, а также бывшие несовершеннолетние труженики тыла и дети военных лет. Каждое доброе дело, каждая возможность помочь человеку в беде – это наш вклад в то, чтобы быть достойными тех, кто отстоял наш город и принес нам Победу».

Марат Адессович Магомедов, заместитель главного врача ГКБ№1 им. Н.И. Пирогова по ургентной помощи.

- Тема подвига медицинских работников в годы Великой Отечественной войны со мною с юности. Будучи школьником, в течение нескольких лет я, сын врача, вырезал заметки на эту тему из всех газет, которые выписывали мои родители. Получилась пухлая тетрадь о подвигах, которой я очень дорожил...

Те же чувства и ощущения, с комком горле, я испытал, когда увидел трудовые книжки бывших сотрудников Первой Градской больницы, которые заканчиваются одной-единственной записью: «Ушел на фронт». Эти книжки и по сей день

бережно хранятся в архиве нашей больницы, где все военные годы работал эвакогоспиталь для тяжело раненных бойцов, а в остальных отделениях больницы проводился прием москвичей, пострадавших во время авиационных бомбежек.

Но в жизни и сегодня есть место подвигу. Пример тому - подвиг моих коллег во время войны с ковидом, с невидимым врагом, который уносил жизни горожан и многих медиков - тех, кто за эти жизни боролся.

Мы никогда не забудем подвиги наших коллег, вечная память героям!

Надежда Сорокина, учитель русского языка и литературы школы №1231 им. В.Д. Поленова

Каждый день я приезжаю на работу в школу №1231 им. В.Д. Поленова. Стены ее зданий хранят богатую историю. В одном из наших корпусов располагалась 2-я Московская специальная артиллерийская школа, где даже в самые тяжелые времена работали педагоги и воспитывались Герои: Анатолий Богачкин, Степан Микоян, Михаил Либман, Павел Шевелкин, Константин Казаков, Тимур Фрунзе и другие. 7 Героев Советского Союза и 35 генералов вышли из стен артиллерийской спецшколы.

А школьный музей здания в 1-м Неопалимовском переулке хранит память о молодой учительнице Елене Колесовой, которая пришла сюда (тогда — в московскую школу №47) работать после окончания педагогического училища, а в начале войны, — в октябре 1941 года, — ушла на фронт и погибла, защищая Белоруссию. Она была в специальном партизанском отряде вместе с Зоей Космодемьянской. Елену Колесову посмертно наградили званием Героя СССР за «подвиг, проявленный при выполнении боевого задания в тылу противника». Мы рассказываем о героизме разведчицы Лели ученикам, чтим ее память. В декабре в нашей школе состоялось торжественное открытие «Парты Героя», посвященной Елене Колесовой.

Работая в таком месте, нельзя не думать о педагогическом долге и преемственности. В школе мы бережно храним историю и передаем ее от поколения к поколению. И в ежедневном труде я получаю вдохновение от мысли, что здесь

же трудились такие героические люди. Нам, живым, нужна эта память, нужна эта гордость, нужно это преклонение перед силой духа и глубочайшее уважение, чтобы двигаться дальше, помогать, защищать, растить детей и быть полезными обществу.

Мария Мерзликина, фельдшер скорой медицинской помощи, председатель Молодежного совета Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова

Уважение к подвигу медиков, участвовавших в Великой Отечественной войне, будет передаваться из поколения в поколение. Их заслуги в достижении Победы невозможно переоценить. Под огнем, подвергая опасности свою жизнь, они выносили раненых с передовой, оказывали первую помощь прямо на поле боя, проводили сложные хирургические вмешательства в тяжелых условиях. Не жалея себя, работали сутками, чтобы вернуть в строй как можно больше солдат.

История Зинаиды Михайловны Тусноловой-Марченко (уроженки Полоцка) – это пример невероятного мужества и самоотверженности, проявленных в годы Великой Отечественной войны. Молодая женщина, только что связавшая себя узами брака, не смогла остаться в стороне, когда ее муж ушел на фронт. Окончив медицинские курсы, она добровольно отправилась на передовую, где, не щадя себя, спасала жизни раненых солдат.

За восемь месяцев службы эта хрупкая девушка вынесла с поля боя и оказала первую помощь 128 бойцам. Ее героизм достиг трагической кульминации в 1943 году. Во

время спасения командира, который, к сожалению, скончался у нее на руках, Зинаида была тяжело ранена. В критической ситуации, рискуя жизнью, она спрятала важные документы, которые нес погибший.

Позже, найденная с сильным обморожением, Зинаида прошла через ад госпиталей и многочисленных операций. Страшным последствием ранения стала ампутация рук и ног, но даже это не сломило ее дух.

Война не оставила равнодушной ни одну семью. Мой герой-дедушка, Праслов Иван Федорович. Был призван на службу в октябре 1941 года (связист в 1020 стрелковый полк в 269 стрелковой дивизии)). С октября 1943 года считался без вести пропавший. Но вернулся домой в с.Кисельное, трудился в колхозе разнорабочим и заведующим складов до самой пенсии, прожил счастливую жизнь и скончался в возрасте 78 лет в кругу семьи. Награжден Орденом Отечественной войны II степени в боях за смелость, стойкость и мужество. Память о дедушке живет в наших сердцах, и мы передаем ее из поколения в поколение.

Наше поколение медицинских работников чтит наследие своих предшественников, демонстрируя отвагу и преданность делу в борьбе за здоровье и жизнь пациентов. Наша работа – это не просто обязанность, а осознанное призвание, требующее полной самоотдачи и самопожертвования.



«МОЙ РЕБЕНОК ПОПРОСИЛ
ЗАДЕРЖАТЬСЯ В ПОЛИКЛИНИКЕ
ПОСЛЕ ПРИЁМА У ВРАЧА»

ПОХОД С РЕБЕНКОМ В ПОЛИКЛИНИКУ

– это целое приключение и для маленького пациента и, конечно, для его родителей. Все мы помним истории из нашего детства, после которых взрослые люди спустя десятилетия навсегда запоминают установку, верят ли они врачам и будут ли к ним обращаться во взрослом возрасте. Конечно, большая ответственность лежит и на педиатре, и на системе организации детской медицины, и на родителе, который сопровождает ребенка. Фигуристка Анастасия Гребенкина рассказала нам о том, как они вместе с сыном научились доверять московским поликлиникам.



«Моему Ване уже 14 лет, но мы с самого раннего его детства посещаем городских врачей. Мы прикреплены к поликлинике рядом с клинической больницей им. Н. Ф. Филатова.

Я сама помню эту поликлинику еще из своего детства и вижу, как она менялась в лучшую сторону: давно уже нет никакого хамства, войны между посетителями в очередях и облезлых стен в коридорах. Страх прошел, изменились сами поликлиники, врачи остались только вежливые и компетентные.

Однажды у Вани заболело горло, он тогда еще во втором классе учился,

мы сразу решили пойти в поли-

клинику, понять, можно ли нам ходить в школу и как лечиться.

Я заранее объяснила ребенку, куда и зачем мы идем: зайдём, врач посмотрит горлышко, расскажет, что нам делать. Ваня с радостью согласился — он уже не раз бывал в поликлинике и знал, что там много интересного и полезного. Записывались мы электронно, пришли к назначенному времени, так как знаем, что очередей не будет, приходить заранее смысла нет.

Еще на входе нас встретила приветливая женщина, она проводила до гардероба и объяснила, где находится кабинет.

Любая мама знает, что даже не-

сколько минут ожидания могут превратиться для ребенка в проблему, если ему нечем себя занять, но Ване сразу понравились яркие информационные плакаты на стенах: комиксы о том, как правильно чистить зубы и почему нужны прививки. У меня тоже было пять минут, чтобы оглядеться: другие дети в коридоре не капризничали, потому что поликлиника продумала, чтобы даже на пять минут им было чем заняться: по телевизору шел мультфильм, была игровая зона.

Перед нами из кабинета вышел молодой папа с двумя детьми, и я еще раз подумала, как же все изменилось: во времена моего детства поликлиника считалась исключительно «делом мамы и бабушки».

Педиатр встретила нас с улыбкой, поздоровалась со мной и сразу обратилась к Ване: «Проходи, садись, мой хороший, рассказывай, что случилось?» Сама врач была одета в белый халат, на столе лежал резиновый ежик, на весах нарисованы веселые лягушки, а на стене наклеены персонажи из мультфильмов.

Врач внимательно выслушала мальчика, уточнила симптомы у меня, а потом тщательно и аккуратно осмотрела Ваню. «Не бойся, я только гляну твое горлышко, скажи "Ааа!" Вот молодец», — попросила она.

Как оказалось, все тревоги были напрасными. Небольшое покраснение без температуры — просто легкое ОРВИ. Педиатр выписала полоскание, таблетки для рассасывания, подробно рассказала, как, когда и что принимать.

«Ничего страшного! Никакой ангины нет, посидите дома дома до выходных, чтобы на ослабленный иммунитет не подцепить другую инфекцию. И запишитесь ко мне на понедельник, если все в порядке — во вторник может идти в школу», — я, конечно, постаралась все запомнить, ведь я помню времена, когда врач выписывала рекомендации почерком, который мог разобрать только профессиональный дешифровщик.

Но и тут все изменилось: все данные врач внесла в компьютер. Назначения распечатали, также они отобразились в электронной медкарте: не надо было ничего за-

писывать от руки.

Под конец случилось неожиданное. Помните, как мы в детстве хотели как можно скорее покинуть поликлинику? Мой сын попросил... остаться еще на пять минут, чтобы дочитать комиксы про гигиену рта. По дороге домой Ваня с энтузиазмом рассказывал, почему нужно чистить зубы после еды и попросил купить зубную нить.

Видно, что город старается для своих жителей! Все уже настолько продвинуто и классно, что остается, если честно, только порадоваться! Все врачи милые, компетентные.

Даже если брали кровь из вены — а это процедура достаточно неприятная и для взрослого — мой сын ни разу не заплакал, не расстроился. В холлах появились «коробки храбрости», где малыши могут выбрать небольшой сувенир после посещения врача. Врачи всегда идут навстречу, маму из кабинета не выгоняют, я всегда была рядом. Если надо — можно подержать за ручку.

Теплое отношение и квалифицированная быстрая помощь — не только в поликлиниках, но и в больницах. Год назад Ване делали операцию в Филатовской больнице, все прошло легко и успешно. А однажды его пришлось экстренно везти в травмпункт. Мальчик гулял с бабушкой на площадке и упал головой прямо на металлический штырь, было очень страшно. Врачи приняли его, обработали и зашили рану так ловко, что Ваня даже не успел расстроиться.

Мы часто читаем и говорим о последствиях отрицательного опыта. Но есть последствия и у позитива: благодаря московской медицине, у Вани сформировано отличное отношение к врачам, он им доверяет. Я думаю, что во взрослом возрасте такая позиция может сыграть важную роль.

Доверие, хорошее настроение и положительные эмоции – вот то, как мы воспринимаем московские детские поликлиники».



**ДИНА РУСИНОВА**

к.м.н., главный врач детской городской
поликлиники 133

ВАЖНО, КАК РЕБЕНКУ ПОМОГАЮТ ПЕРЕЖИТЬ ПОЗИТИВНЫЙ ИЛИ НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ

– Насколько в вашей работе важно установить контакт с самим ребенком – или вы больше ориентируетесь на слова родителя о его самочувствии?

– Для врача-педиатра крайне важно установить контакт как с ребенком, так и с родителем, потому что взаимодействие происходит совместно. Ребенок часто ориентируется на маму: как она реагирует, ищет поддержку. Если между педиатром и родителем возникает конфликт, тревожность передается и маленькому пациенту: дети ведь не умеют лгать. Но при этом о самочувствии ребенка можно судить и по микропризнакам и, даже если ребенок не хочет о чем-то говорить, педиатр сумеет понять по определенным алгоритмам, что его беспокоит. Это не значит, что надо что-то вытягивать из ребенка или родителя насильно, в нашей работе важна эмпатия и к ребенку, и к сопровождающему.

– Почему Вы выбрали именно педиатрию?

– В детстве мне нравился мой педиатр. У нее была замечательная улыбка и красивый лак на ногтях, мне нравилось за ней наблюдать. После общения с ней, как пациент, я сама захотела стать детским врачом и даже не рассматривала другие специальности.

– Помогает ли в вашей работе, если родители ведут электронную медкарту здоровья ребенка?

– Электронная медкарта – это удобно и практически не только для медиков, но и для родителей. Сейчас все жители Москвы со столичным медполисом могут оформить свой личный кабинет и не только читать протоколы предыдущих обращений за медпомощью, но и самостоятельно загрузить историю обращения в другие медицинские организации, в том числе, в частные, а также выписки из других регионов. Это сильно облегчает работу и медиков, и родителей, не говоря уже о сокращении времени для оформления записи к врачу и времени на поиск необходимой информации.

– Как подготовить ребенка к походу к врачу? Ведь иногда даже взрослым тяжело обсуждать свое здоровье с терапевтом, не говоря о детях.

– Мы сами формируем страхи ребенка, рассказывая о собственном негативном опыте, даже не задумываясь, какое представление формируется у детей. Это не совсем бережное отношение, как и обсуждение при ребенке своих страхов, что тоже может наложить отпечаток. Если ваш ребенок дошкольного возраста, то, наверное,

стоит превратить поход к врачу в игру, тем более, что в новых зданиях наших поликлиник, которые построены по новым московским стандартам, есть игровые зоны, а на экранах транслируют интересную информацию. Если же ваш ребенок уже школьник, им надо объяснить, зачем вы идете к врачу, какие бывают процедуры,

работа по повышению квалификации медиков-педиатров: ведь в последние годы появилось много новых клинических рекомендаций по разным нозологиям. Появились и другие возможности: например, провести консилиум, врачебную комиссию, обсудить пациента с группой коллег. Усилилось и внимание к пациентам на дис-



и надо отвечать на вопросы подростков не второпях, а в доверительной беседе.

– Дети больше или меньше боются врачей, чем взрослые?

– Это зависит от контекста, ведь нельзя провести прямую корреляцию. Все зависит от атмосферы в семье, какие отношения между взрослыми и ребенком, с какими врачами он уже сталкивался. Бывают ведь и ситуации, когда сам медик не владеет какими-то коммуникационными навыками, и наша столичная система здравоохранения работает и над этим. Дети, с одной стороны, быстро забывают негатив, с другой стороны, важно, как ребенку помогают пережить позитивный или негативный опыт.

– Как в последние годы изменился подход к оказанию медицинской помощи детям?

– Мы с вами видим, как выстраивают новые здания детских поликлиник и стационаров. Меняются не только здания, но и сами медики. В последние годы в Москве проводится кропотливая

пансерном наблюдении с хроническими заболеваниями. Также мы в нашей поликлинике в том числе проводим постоянную работу с медиками по обоснованности медицинских назначений ребенку, ведь это влияет на доступность лечения.

– Когда надо вызывать врача на дом, а когда лучше пойти с ребенком в поликлинику?

– Если у ребенка любого возраста появилась сыпь, стоит пригласить врача на дом, потому что это может быть не просто аллергия, но инфекционная сыпь. В таком случае стоит остаться дома. На дом стоит вызывать врача и для детей в возрасте до трех лет с высокой температурой и плохим самочувствием. Но дети постарше при отсутствии плохого самочувствия и без ограничений в передвижении уже могут ходить вместе с родителями в поликлинику. В Москве система оказания помощи детям организована так, чтобы избежать проблем для всех пациентов.

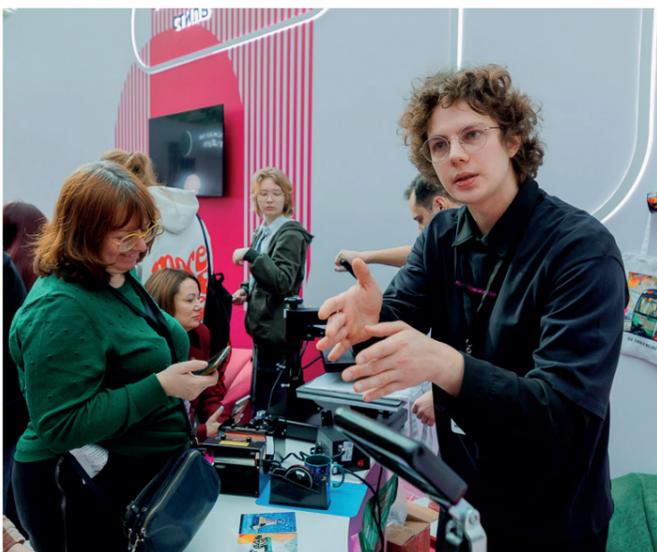


К маленьким пациентам и сопровождающим их родителям нужен особый подход: дети сильно ориентируются на поведение родителя в кабинете у врача, а родители беспокоятся за ребенка больше, чем за самих себя. Дина Русинова, к.м.н., главный врач детской городской поликлиники 133 ответила на вопросы о том, как в последние годы меняется система организации детской медпомощи в Москве и о том, как детский врач и родитель могут сделать посещение врача с ребенком и эффективным, и максимально позитивным.



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ,

Весна – время для наших школьников определяться со своим дальнейшим жизненным путем. Мы с вами помним, как это иногда бывает тяжело: понять, чего ты хочешь на самом деле, куда пойти учиться, кем пойти работать дальше. Часто и наши дети, и мы сами подвержены влиянию стереотипов о тех или иных профессиях и учебных заведениях.



В 2025 году столичные власти на 10 тысяч увеличили число бюджетных мест в городских колледжах - до 37 тысяч. В этом году выпускники девятых классов, планирующие продолжить обучение на базе СПО, смогут сдать экзамены только по двум предметам — математике и русскому языку — вместо четырех.

Недавно в Гостином дворе прошел масштабный форум колледжей, и на котором были представлены 48 образовательных учреждений и более 140 востребованных профессий. Ребята проходили профтестирование, посетили более 120 мастер-классов: учились готовить азиатские блюда, создать телеграм-бота и даже управляли гоночным мотоциклом в VR-реальности. В этом номере мы решили подробнее рассказать вам о московских колледжах, чтобы помочь вам и вашим детям определиться, и главное – помочь каждому молодому москвичу найти место в нашем городе, где сбудутся все мечты!



**СЕРГЕЙ
СОБЯНИН:**

После 9 класса многие школьники выбирают поступление в колледж — так они быстрее получают востребованную профессию и начинают самостоятельную жизнь.

Почти все выпускники городских колледжей находят работу по специальности. Ведь свыше 75% вакансий в Москве ориентированы именно на специалистов со средним профессиональным образованием.

В прошлом году студентами колледжей стали порядка 26 тысяч московских девятиклассников.

Учитывая высокий интерес ребят, мы решили увеличить количе-

ство бюджетных мест в колледжах. Возможность поступить должна быть у каждого желающего.

Постоянно улучшаем систему профессионального образования: взаимодействуем с работодателями, работаем под их запрос; занимаемся масштабным переоснащением колледжей — в ближайшие годы планируется переоборудовать или создать заново больше 2 тыс. лабораторий и мастерских; создаём флагманские центры практической подготовки. Один из них, расположенный в индустриальном парке «Руднево», был открыт в прошлом году. В планах — строительство 7 инновационных образовательных кампусов».



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития

— Москва — крупнейший и наиболее диверсифицированный рынок труда в России, в экономике города занято более восьми миллионов человек. И практически во всех отраслях наблюдается кадровый дефицит, в первую очередь — специалистов среднего звена.

Поэтому мы увеличиваем бюджетные места по всем направлениям, учитывая при этом три аспекта: интерес абитуриентов, актуальный запрос рынка и среднесрочный прогноз развития рынка труда. За последние три года количество бюджетных мест в колледжах, ко-

торые готовят специалистов для промышленности, выросло на 40%, строительства и транспорта — на девять процентов. В сфере IT прием увеличен в 2,5 раза — до шести тысяч мест в этом году. В образовании и социальной сфере количество бюджетных мест за те же три года выросло в десять раз. В здравоохранении — почти в пять раз, в том числе на 70% в 2024/2025 учебном году. По специальности «Сестринское дело» добавлено больше тысячи мест.

В креативных индустриях прием увеличен в 5,5 раза — до шести тысяч мест, по самым востребованным специальностям «Кино- и телепроизводство» запланирован рост бюджетных мест почти в два раза, «Графический дизайнер» — на 70%, «Дизайн» — на 60%. В отрасли «Гостеприимство» бюджетные места увеличились до 4300 мест, в том числе по самым популярным специальностям «Туризм и гостеприимство» — на 65%,

«Поварское и кондитерское дело» — на 50%.

Кроме того, в этом году откроем набор на девять совершенно новых направлений, которые отражают актуальные потребности рынка труда. Среди них веб-разработка, интеллектуальные интегрированные системы, квантовые коммуникации, разработка компьютерных игр, дополненной и виртуальной реальности, техническая эксплуатация электрифицированных и пилотажно-навигационных комплексов.

Наша задача — создать максимально благоприятные возможности для получения качественного образования, вне зависимости от того, к чему проявляет склонность конкретный ребенок. Это и предпрофессиональные классы с ориентацией на вуз, и качественное среднее профессиональное образование для ребят, которые чувствуют себя увереннее в области практических знаний.

СТАТЬ ФОТОГРАФОМ ИЛИ ПРОГРАММИСТОМ:

ЧТО ТАКОЕ СРЕДНЕЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Где в Москве освоить профессию фотографа или дизайнера? Как быстро стать программистом и найти работу? Кто учит управлять беспилотниками и разрабатывать новые модели? Чтобы ответить на эти вопросы мы поговорили с Викторией Кожан, директором Колледжа автоматизации и информационных технологий № 20.

– Чем отличается колледж от вуза и от школы? Почему детям стоит идти в колледж?

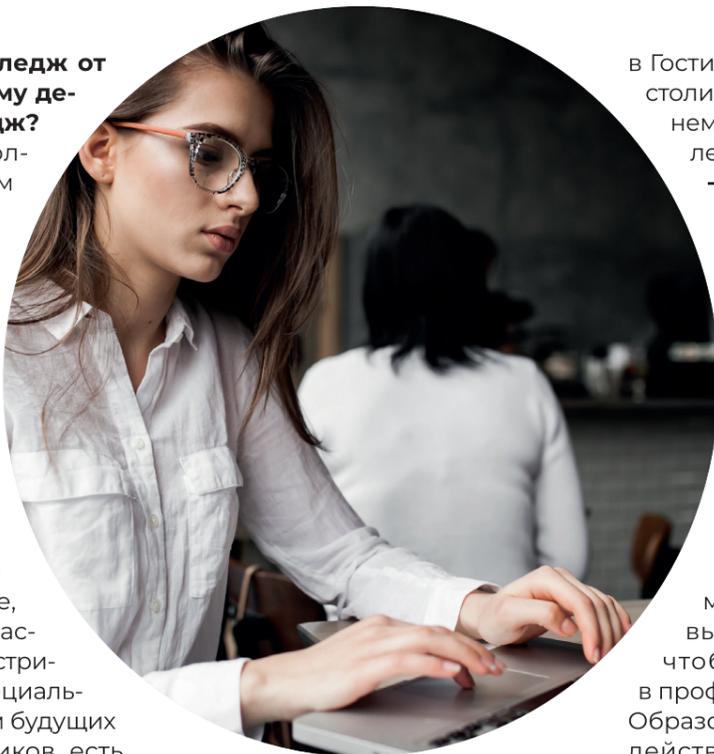
– В первую очередь колледж — это большой объем практики, не только теории. Ребята получают больше практических навыков, которые они могут применить в реальной жизни, когда идут на работу.

– Какие в вашем колледже проводятся практические занятия?

– У нас довольно разнообразные направления: программирование, информационная безопасность, системное администрирование и другие ИТ-специальности. Мы также обучаем будущих операторов беспилотников, есть большое креативное направление — готовим дизайнеров и фотографов.

– А как дети узнают о том, что есть возможность учиться в колледже и получать такие знания?

– Во-первых, колледжи проводят дни открытых дверей. Наши студенты, преподаватели, амбассадоры профессий рассказывают о колледже, организуют



мастер-классы. Это не только интересно для детей, но и для нас, ведь мы сразу получаем обратную связь от потенциальных абитуриентов. Кроме того, ребята могут принять участие в профессиональных пробах в колледжах и погрузиться в специальность. Также буквально несколько недель назад состоялся большой форум колледжей Москвы

в Гостином дворе. Все школьники столицы посетили этот форум, на нем были представлены 48 колледжей.

– Если ученик настроен получить высшее образование, ему лучше сделать это после школы или колледжа?

– Я сама окончила колледж в свое время, безусловно, я рекомендую поступать сначала в колледж. В первую очередь, это возможность в более раннем возрасте получить практический опыт. И после этого школьники могут сделать осознанный выбор учебного заведения, чтобы дальше развиваться в профессии.

Образование в колледжах сейчас действительно очень хорошее, огромное количество ресурсов идет на обновление материально-технической базы.



Подробнее
на сайте



В Москве работает 48 колледжей, которые предлагают более 140 направлений подготовки. 95% выпускников после обучения успешно трудоустраиваются.

Колледжи помогут выпускникам поступить в вузы

На базе столичных колледжей работают бесплатные курсы по подготовке к ЕГЭ. В ряд вузов выпускники могут поступить по своей специальности по внутренним экзаменам, которые учитывают опыт работы, полученный во время учебы в колледже. Другой вариант — сдать единый государственный экзамен (ЕГЭ) для участия в общем конкурсе, подготовиться к которому можно будет во время учебы в столичном колледже в рамках курсов.





ИНТЕРВЬЮ С ЗАМЕСТИТЕЛЕМ
ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО ОНКОЛОГИИ
ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА №1
ГКБ ИМЕНИ С.С. ЮДИНА, К.М.Н.

ПАРТСОМ СЕРГЕЕМ АДОЛЬФОВИЧЕМ

дорогие платные клиники за рубежом. Насколько это оправданно для москвичей?

– Для москвичей эти действия контрпродуктивны. В столице есть сейчас все условия, чтобы человек в необходимые сроки получил правильную помощь. Если он начинает метаться – может быть, он найдет аналогичную помощь, но потеряет время. Именно время – важнейший фактор для онкологического пациента: надо вовремя поставить диагноз, определить план лечения и приступить к нему. К сожалению, иногда люди теряют время, так как не могут принять свой диагноз. Но чем скорее пациент преодолит свои сомнения и свое недоверие с нашей помощью, чем скорее перейдет в активное взаимодействие с системой здравоохранения, тем лучше будет результат лечения заболевания.

– Еще один миф: при онкологии придется ждать квот на операцию

от государства долгие месяцы, пациент просто не дожидается. В Москве эта проблема решена?

– В Москве не актуально понятие «квота». Не надо «ждать квот», это не проблема пациента. Правильное слово – «клиническая целесообразность», то есть, при наличии необходимости того или иного вида высокотехнологичной медицинской помощи, мы направляем пациента на это лечение. Если консилиум принимает решение, что пациенту необходима, например, лучевая терапия, то это лечение будет предоставлено. Важно, что в Москве речь идет не об ожидании, а часто, наоборот, предоставят выбор клиники: куда ближе доехать, где какие условия, чтобы организовать лечение в интересах каждого пациента в соответствии с клинической необходимостью и его личными потребностями.

– Что такое «ремиссия»? Онкология часто возвращается?

– Когда мы заканчиваем лечение

– Когда люди слышат диагноз «онкология», они часто впадают в панику. Вообще онкология – это приговор?

– При современных методах лечения онкология – не приговор. Конечно, лучше, когда диагноз ставится на ранней стадии, тогда врачи могут добиться наилучших долгосрочных результатов, можно говорить о стойкой ремиссии. В своей работе мы используем самые современные методики лечения, лекарственные препараты и оборудование, поэтому даже на поздних стадиях развития онкологического заболевания, можем оказать пациенту максимально эффективную помощь, обеспечивая высокое качество жизни.

– В прошлые годы мы много слышали про «ошибочные диагнозы»: например, человеку сперва говорят, что опухоль злокачественная, а она оказывается доброкачественной и наоборот. Как сейчас поменялась система?

– Онкология – одно из самых динамично развивающихся медицинских направлений в Москве и современные стандарты, по которым работает онкологическая служба города, максимально снижают риск ошибочной постановки диагноза. В распоряжении каждого онкологического стационара есть своя собственная патоморфологическая лаборатория с самым передовым оборудованием, мощнейший парк высокоточной лучевой диагностической техники, включая устройства для проведения радиоизотопной диагностики и многое другое. Важно также отметить, что все лаборатории интегрированы в единый цифровой контур, что позволяет врачам оперативно получать второе мнение, проводить консилиумы, и, как результат

быстрее ставить диагноз.

– Насколько онколог должен быть с больным честным, чтобы не усугублять его психологическое состояние?

– В последние годы изменилась и эта точка зрения. В советские времена, и даже еще несколько десятилетий назад мы старались говорить с пациентом иносказательно, не озвучивая прямой диагноз и прогноз. Сейчас отношение поменялось: обязательным является информированное согласие пациента на получение объективных данных о своем состоянии. Мне кажется, что это – правильный подход: человек имеет право знать, что с ним происходит, какие есть методы лечения, чтобы сделать осознанный выбор. Также надо учитывать семейную ситуацию, как человек будет подавать информацию близким, ведь для них такой диагноз у родного человека – тоже стресс. Сейчас наш подход такой: есть врачебная тайна между врачом и пациентом, и только пациент имеет право определить, кому в какой степени он желает дать информацию о своем здоровье.

Справиться с принятием информации о своем диагнозе пациентам помогают квалифицированные специалисты – онкопсихологи. Пилотный проект психологической службы для больных онкологией Правительство Москвы запустило в 2022 году, он показал свою востребованность и в 2023 году онкопсихологи появились во всех центрах амбулаторной онкологической помощи столицы. Их консультации бесплатны для прикрепленных к ЦАОП пациентов.

– Когда люди слышат диагноз «онкология», они часто начинают метаться по целителям, искать

МОСКОВСКИЙ СТАНДАРТ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:



– 5 якорных онкологических центров (за каждым закреплен один или два административных округа города)

– В каждом центре есть новейшее оборудование для диагностики, проведения лучевой терапии, хирургического лечения, собственные патоморфологические лаборатории, центры амбулаторной помощи

– Пациент получает всю помощь: от диагностики до лечения в одном учреждении. Это позволяет быстрее поставить диагноз и начать лечение в максимально комфортных условиях для человека.

– Врачи работают по четким алгоритмам действий и буквально ведут пациента по этому пути за руку – это не только экономит время оказания помощи, которое играет крайне важную роль, но очень помогает морально – человек чувствует заботу.



пациента, следующий этап – это диспансерное наблюдение, которое также проводится в Центрах амбулаторной онкологической помощи. Когда пациенты находятся в третьей клинической группе, то есть, у них нет признаков активного опухолевого процесса, в большинстве случаев они подлежат пожизненному наблюдению, потому что заболевание может вернуться. В первый год таких пациентов наблюдаем раз в 3 месяца, во второй год – каждые полгода, а с третьего года обязательно ждем пациента ежегодно после контрольного обследования для оценки его состояния и, если есть жалобы, то проводим дополнительную диагностику.

– Я слышала о новом подходе к онкологии, как к хроническому заболеванию. Насколько это корректная формулировка?

– Действительно, современная медицина позволяет считать онкологию не приговором, а хроническим заболеванием, как, например, сахарный диабет или артериальная гипертония, то есть, при условии получения необходимого лечения, пациент может жить с сохранением приемлемого качества жизни, но с обязательным посещением врача. Сейчас эксперты ВОЗ определяют онкологию как одно из хронических неинфекционных заболеваний. Такое определение говорит само за себя.

– Влияет ли здоровый образ жизни на уменьшение шансов заболеть онкологией? Как можно повысить свои шансы диагностировать онкологию на ранней стадии? Какие порекомендуете анализы и обследования?

Это два разных вопроса. Если мы говорим, как снизить риск развития заболевания, это называется первичной профилактикой онкологии. Такая профилактика близка к понятию здорового образа жизни: отказ от курения, достаточная физическая активность каждый день, употребление в пищу

фруктов и овощей, то есть, оздоровление организма в целом. В первичной профилактике я бы сделал основной акцент на отказ от курения, причем не только сигарет, но и новомодных гаджетов, которые пользуются популярностью и у молодежи.

Вторичная профилактика – это прохождение диспансеризации, профилактических осмотров. Это важно для диагностики онкологических заболеваний на ранней стадии, чтобы в случае обнаружения опухоли иметь хорошие шансы на успех лечения. Хотел отметить, что в Москве отлично развита система скринингов: это цитологический скрининг рака шейки матки, выявление заболеваний молочных желез – маммография для женщин старше 40 лет, скрининг рака толстой кишки. Я бы хотел отдельно рассказать еще об одной современной технологии, которая доступна всем москвичам совершенно бесплатно по столичному полису ОМС. Несколько лет назад открылись Эндоскопические центры. В этих центрах по направлению врача городской поликлиники пациент в комфортных условиях под седацией может пройти за один визит одновременно гастроскопию и колоноскопию, то есть, полное обследование желудочно-кишечного тракта. Так можно выявить скрытые локализации, которые сложно определить при обычном клиническом осмотре, а также, например, обнаружить такие предопухолевые заболевания, как полипы, которые можно здесь же удалить. Это – уникальная столичная практика, которая пользуется все большей популярностью у пациентов, позволяющая увеличить долю ранних стадий новообразований желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, усилия московской медицины направлены на раннюю диагностику опухолевой патологии и своевременное качественное лечение, что в совокупности и помогает улучшить результаты борьбы с онкологическими заболеваниями.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО, КОТОРЫЙ СТОЛКНУЛСЯ С ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ДИАГНОЗОМ?



Отвечает

Дарья Бурова

эксперт из Московской службы онкопсихологов

– Эмоциональная поддержка. Ваш близкий сейчас испытывает тревогу за свое будущее. Будьте рядом. Не настаивайте, чтобы человек выговорился: есть те, кому надо, чтобы близкий просто помолчал и подставил плечо, есть те, кому необходимо рассказать подробности о своей болезни и плане лечения. Будьте готовы слушать или молчать.

– Информированность. Почитайте о болезни близкого человека и лечении, но не давайте конкретные советы. План лечения определяют врачи, нельзя пытаться корректировать его в соответствии с мнением анонимов на форумах и в соцсетях.

– Практическая помощь. Онкология и процесс ее лечения могут привести к физической ослабленности. Предложите помощь в простых бытовых делах: отвезти человека куда-то на своей машине, помочь убраться дома, приготовить еду. Будьте

корректны при оказании помощи: пусть человек воспринимает это, как совместное занятие, а не как свидетельство своей беспомощности.

– Комфортная атмосфера. Предложите варианты проведения досуга без концентрации на болезни: посмотреть фильм, прогуляться, обсудить что-то интересное не по теме онкологии.

– Поддержка в принятии решений. Станьте частью команды вашего близкого и его лечащего врача и поддерживайте выбор человека.

– Уважение к личному пространству. Онкобольной нуждается в вашей помощи, но остается самостоятельной личностью со своими потребностями и интересами. Человеку может претить отношение к нему, как к инвалиду. Наконец, каждый из нас иногда просто хочет побыть один и не для того, чтобы мучиться тяжелыми мыслями, а просто, например, чтобы почитать книжку.



МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ОНКОПСИХОЛОГОВ

работает во всех онкологических центрах. Консультации доступны без записи.



МОСКОВСКОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ – ЕДИНЬИЙ КАЛЕНДАРЬ ЗАНЯТИЙ

Этой весной в центрах московского долголетия появились новые программы, а также единый календарь с расписанием всех занятий, чтобы сделать планирование досуга еще удобнее. Кроме того, добавились новые направления: в этом номере мы расскажем вам о программе «Нейротренировка когнитивных навыков» и «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния».

Расписание составили так, чтобы оно учитывало жизненные ритмы и запросы старших москвичей: утром — физическая активность, днем — интеллектуальная и познавательная деятельность, вечером — культурная программа.

Утро в центрах московского долголетия начинается с тренировки «Зарядка долголетия». В 10:00 проходят занятия с элементами дыхательной гимнастики, растяжки, суставной йоги и техник для развития равновесия. В 11:15 участников ждет ритмика — танцевальные движения под музыку, которые помогают не только поддерживать физическую форму, но и заряжаться хорошим настроением. Кроме того, добавилась новая программа «Пойдем, послушаем»: участники могут заниматься на кардиотренажерах под записи лекций, аудиокниги и подкасты. Среди авторов аудиозаписей — нейрофизиолог Татьяна Черниговская, актер Юрий Стоянов, писатель и психолог Татьяна Мужичкина.

В расписании чередуются блоки по 30 минут, а также музыкальные и медитативные аудиотреки.

Днем с 12:00 до 14:00 участники проекта «Московское долголетие» могут посетить занятия по цифровой грамотности, в том числе, по пользованию столичными онлайн-сервисами, а также лекции врачей городских поликлиник.

После обеда настает время для культурного досуга и творческой активности. В центрах показывают видеоспектакли и проводят лекции по культуре и искусству, а каждую среду в 18:00 работает кино клуб. Его можно посетить очно в центре «Пресненский» или онлайн, подключившись к трансляции из других центров. Здесь обсуждают фильмы и сериалы с экспертами в сфере кино.

Есть и лекции по психологии, которые помогают наладить диалог между поколениями, строить гармоничные отношения с близкими. Для тех участников «Московского долголетия», кто завел себе питомца, есть лекции и очные встречи с кинологами и зоопсихологами.

Сохраняются форматы для общения и интеллектуального досуга. По четвергам с 19:00 до 20:30 работает клуб игры в квиз, где участники соревнуются в логике и эрудиции. В течение дня доступны настольные игры.



Конечно же, в центрах «Московского долголетия» регулярно проходят разные творческие вечера, концертные программы и творческие вечера, где можно не только послушать других, но и прочитать собственные стихи, прозу, спеть песню или сыграть на музыкальном инструменте.



С подробным расписанием всех программ можно ознакомиться на сайте



Проект Мэра МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

В Москве открыто более 140 центров московского долголетия. Они расположены почти во всех районах города и имеют удобную транспортную доступность. Каждый центр — это стильное и современное клубное пространство с бесплатным доступом для москвичей 55 лет и старше. Здесь всегда можно заняться спортом, поиграть в шахматы и бильярд, присоединиться к кулинарным мастер-классам, научиться шить и рисовать, освоить компьютер, прослушать полезные лекции и пообщаться с единомышленниками в одном из 6,5 тысячи тематических клубов. А еще — отметить свой день рождения или другой праздник с друзьями и близкими.

Проект «Московское долголетие» реализуется в рамках регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Семья» для увеличения периода активного долголетия и продолжительности здо-

ровой жизни в столице. Он направлен на расширение возможностей участия людей старшего возраста в культурных, образовательных, спортивных и других городских мероприятиях.



ФОРМУЛА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА» ДАВНО ЗНАКОМА ВСЕМ, КТО ХОЧЕТ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ А, БЛАГОДАРЯ ЦЕНТРАМ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ВАРИАНТОВ УМЕРЕННОЙ НАГРУЗКИ ЕСТЬ ОГРОМНОЕ МНОЖЕСТВО. А МОЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ?

ЧТО ЭТО ЗА ПРОГРАММА?

У Правительства Москвы и ФМБА России есть ответ: в центрах московского долголетия запустилась программа по сохранению когнитивных навыков и психоэмоционального здоровья.

Она разработана специалистами Федерального центра мозга и нейротехнологий ФМБА России и адаптирована специально для москвичей старшего возраста.

Когда мы понимаем, что стали чувствовать себя хуже физически, что наши мышцы ослабели, мы идем на тренировки: занимаемся ходьбой, бегом, танцами. То же самое и с мозгом. Новые курсы в центрах московского долголетия - это своего рода тренажеры, где человек учится сам управлять своим психоэмоциональным состоянием и когнитивным здоровьем.

В программу входят два специализированных курса — «Нейротренировки когнитивных навыков» и «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния».

Тренировки первого курса направлены на

развитие трех основных когнитивных функций: памяти (процессов запоминания информации), внимания (способности концентрироваться и сосредотачиваться на задачах) и мышления (умения анализировать и принимать решения). Записать на занятия можно уже сейчас, а проходят они в 140 центрах московского долголетия.

Всего курс включает 10 тренировок за компьютером продолжительностью по 20 минут. Задания формируются индивидуально для каждого человека по результатам когнитивного тестирования. Также участники смогут наблюдать в динамике свой прогресс, а по итогам курса

получат заключение, где увидят, как улучшились показатели памяти, внимания и мышления.

Занятия рекомендуются проходить два-три раза в неделю, чтобы равномерно распределить нагрузку на когнитивные функции мозга.

На втором курсе - «Нейрокоррекция психоэмоционального состояния» москвичи старшего поколения смогут нормализовать эмоциональный фон и сон, снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость.

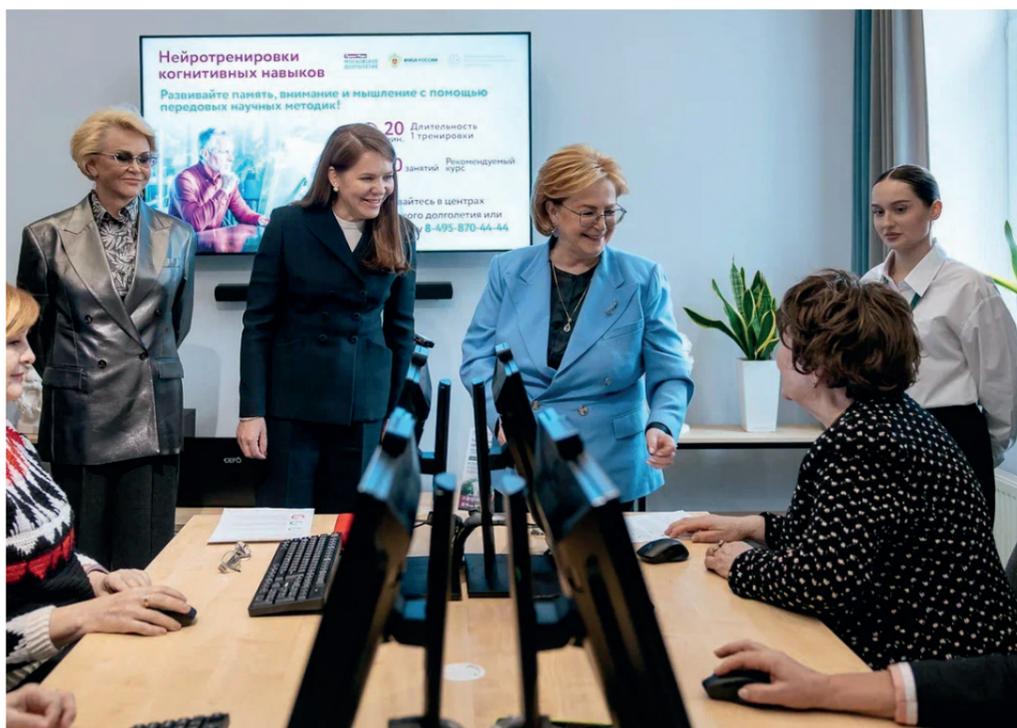
Он также рассчитан на 10 занятий, которые длятся 30 минут. Занятия проходят с использованием нейрогарнитуры, которая регистрирует биоэ-



лектрическую активность мозга и проводит анализ текущего состояния человека. Полученные данные передаются на компьютер, который их анализирует и визуализирует в режиме реального времени.

На основании анализа участнику назначают персональные упражнения на концентрацию или расслабление. Благодаря им человек не только снимает симптомы эмоциональных нарушений, но и обучается самостоятельно регулировать свою мозговую активность.

Занятия новых курсов проходят в сопровождении сотрудника центра московского долголетия, прошедшего обучение в Центре когнитивного и психоэмоционального здоровья ФМБА России.



МЕТАГРАММЫ

а) Она и туча, и туман,
И ручей, и океан.
Если будешь терпелив,
Букву «Д» на «С» сменив,
Поменяй согласные местами,
И отгадка перед вами:
Она сумеет превратиться
В угрюмую ночную птицу.

б) С «Д» - из года в год встречаем,
С «Т» - за нами ходит вслед,
С «П» - в лесу мы замечаем,
С «Л» - труду наносит вред.
С «Д» - нам ночью не встречался,
С «Т» - при свете лишь видна,
С «П» - от дерева остался,
С «Л» - вредит труду она.

в) С «И» - фонтан пускает,
Сливки с «О» лакает.

г) В море синем он живёт,
Панцирь носит круглый год.
А с другой последней буквой
нам всегда воды нальёт.

д) С «К» - пускаю стрелы точно,
Довести могу до слёз.
С «Г» - травой покрыт я сочной,
попаси коров и коз.

е) Я с «О» - морские волны
разбиваю, А с «Е» - учёбе в школе
помогаю.

ж) С «П» - разрежет доску смело,
С «С» - по плечу любое дело.

з) Я с буквой «В» - угрюмая
ночная птица, А с буквой «Д» -
в воде сумею раствориться.

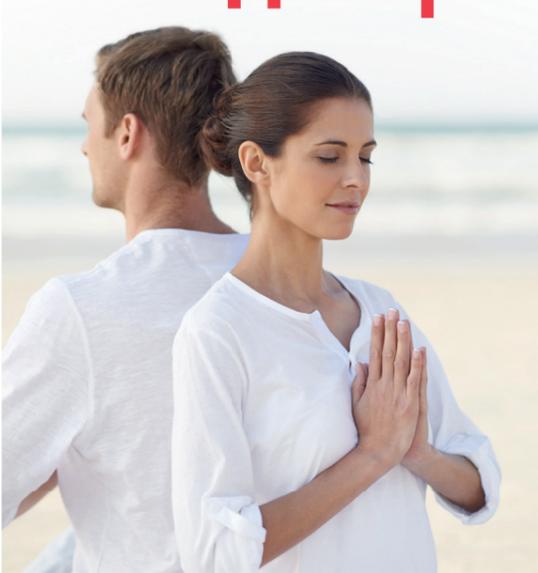
и) Конечно, метаграмма эта
Весьма проста и несложна:
Я с «У» - далёкая планета,
А с «И» - я в Азии страна.

к) Кто такое слово знает:
С «Ч» оно летает,
С «Л» рычит и лает,
А ещё знакомо всем
Это слово с буквой «М».

а) Вода – сова
б) День – пень – пень – пень
в) Кит – кот
г) Краб – крап
д) Лук – луг
е) Мол – мел
ж) Пила – сила
з) Сова – сода
и) Ира – ира
к) Чайка – лайка – майка

ОТВЕТЫ

ЧТО ТАКОЕ МЕДИАЦИЯ



Медиатор - это специалист по мирному разрешению конфликтов, который помогает посмотреть на ситуацию с нового ракурса, оказать парам поддержку и помочь справиться с кризисом в отношениях. Если пара решит, что у них есть ресурс попробовать проработать этот кризис, то ими предоставят бесплатную помощь психолога. А если супруги все равно сочтут, что расставание неизбежно, медиатор поможет разрешить споры без разногласия, также на бесплатной основе.

Процесс медиации строго конфиденциален, специалист не занимает чью-либо сторону и соблюдает равноправие сторон. Программа поддержки рассчитана на 30 дней.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ О МЕДИАЦИИ

ЭТО ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Нет, процесс можно прервать в любой момент, а информация, которой вы поделились с психологом или медиатором не может быть использована против вас в суде.

НА ЧЕМ ОСНОВАНА СЕМЕЙНАЯ МЕДИАЦИЯ?

Медиация основана на четырех принципах: конфиденциальность, независимость посредника, добровольность, равноправие сторон.

В КАКОМ СЛУЧАЕ МОЖЕТ ПРИГОДИТЬСЯ МЕДИАЦИЯ?

Помощь посредника пригодится, чтобы развестись спокойно и без конфликтов, особенно, если вы чувствуете, что эмоции мешают вам решить прикладные вопросы, например — у вас возникают ссоры по поводу общения с детьми после развода или раздела имущества.

БЕСПЛАТНА ЛИ ЭТА УСЛУГА?

Да, услуга бесплатна для всех москвичей, записаться можно по телефону **+7 (499) 369-01-90** или на сайте **mediator.dszn.ru**.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЕМЬЯ ДВИЖЕТСЯ К РАЗВОДУ В РЕЖИМЕ КОНФЛИКТА

ЛЮБОВЬ СИЛЬНЕЕ ТРАВМ?

В январе для москвичей стартовал проект по мирному разрешению конфликтов при разводе, в тестовом режиме он работал уже более полугода. Теперь супружеские пары, которые обратились в центры госуслуг «Мои Документы» для развода, могут получить консультацию медиатора или помощь психолога. «Москва. Забота» рассказывает об этом проекте: в каких случаях нужна помощь того или другого специалиста и как именно можно прийти к решению конфликтной семейной ситуации мирным путем вне зависимости от того, какое решение в итоге принимает супружеская пара.



Если не можете поговорить друг с другом самостоятельно – обратитесь к психологу, если все совсем плохо – к медиатору»

Ольга Грачева, руководитель Центра медиации и социально-правовой помощи — филиала центра «Содействие» объясняет, чем работа медиатора отличается от работы психолога, как происходит их работа с парой, которая находится в процессе развода и почему помощь третьей стороны в конфликте может помочь посмотреть на ситуацию с новой стороны и помочь решить его наименее болезненным образом.

– Чем медиатор отличается от психолога?

– К психологу есть смысл обращаться, когда в семье есть затянувшаяся кризисная ситуация, еще нет противостояния и разговора о разводе пока нет. То есть у супругов (или одного из них) есть ресурс и желание продолжать жить вместе или дать отношениям второй шанс. Если супруги стали жить отдельно, и решение о разводе принято (проговорено), то тут уже нужна помощь медиатора. Медиатор в работе с парой затрагивает сам супружеский конфликт, чувства, переживания, но и ведет супругов к будущей ситуации, будущим отношениям, которые останутся после расторжения брака. Эта работа особенно важна, если в паре есть несовершеннолетние дети, и родители должны договориться, как будут их совместно воспитывать после расторжения брака. Медиатор больше ориентируется на создание возможностей для будущего конструктивного взаимодействия супругов.

Цель процедуры медиации – перевести текущие отношения, в которых пара находится, в стадию завершенных, дать понять сторонам, что как было

раньше уже не будет и надо договариваться про будущее. Но, если пара не разберет, что же у них произошло, эти отношения останутся негативным осадком для их будущего, и это факт. Поэтому, если не получается без конфликта договориться самостоятельно, есть смысл обратиться к нам в Центр медиации и социально-правовой помощи, мы поможем разобраться в семейном конфликте, используя инструменты психологической поддержки и непосредственно процедуры медиации.

– Может ли психологическая поддержка или же медиация изменить людей, например, помочь им преодолеть сложности и сохранить брак, даже если они думали развестись?

– Люди меняются. Например, вчера у нас в центре была пара, которая только вчера призналась друг другу, что каждый из партнеров при вступлении в брак скрыл свои три предыдущих брака. В итоге, в этом браке каждый проецировал на другого свой накопленный негативный опыт, и про свои прежние отношения они признались друг другу только вчера. Вообще, когда в паре

есть подозрения, недоверие, это формирует негативный фон в отношениях, этот клубок накапливается и приводит к кризису. Поэтому, если вы находитесь в браке, обязательно надо такие спорные моменты проговаривать, нельзя это держать в себе. Если не можете поговорить друг с другом самостоятельно – обратитесь к психологу, если все совсем плохо – к медиатору.

Та же ревность, как правило, возникает на фоне наличия у одного из партнеров негативного опыта, о котором он умалчал. Сама по себе ревность возникает редко. Бывает, конечно, что она появляется как реакция на недопустимое поведение партнера, но чаще всего ревность тоже формируется на основе прошлого опыта или предательства, который наложил у одного из партнеров отпечаток на будущее общение с противоположным полом. Если это не проговорить и не проработать, это приводит к падению доверия в паре, потом непонимание и разочарование нарастает и приводит к разводу. Чтобы убрать этот источник распада отношений, надо обратиться к специалистам.