

МОСКВА *Забота*



**Алексей
Миронков**

заведующий отделением
рентгенохирургических
методов диагностики
и лечения больницы имени
В. М. Буянова

Космические технологии в медицине: ПРАВДА И МИФЫ **СТР. 2**

**ПРЕДПРОФЕС-
СИОНАЛЬНЫЕ
КЛАССЫ:**
ВЫБИРАЕМ
БУДУЩЕЕ МЕЧТЫ

СТР. 4

**ШКОЛЬНЫЕ
ОЛИМПИАДЫ:**
ОТ ВЫЗОВА
ДЛЯ ОДИНОЧЕК
К БОЛЬШОМУ
СООБЩЕСТВУ

СТР. 5

**УМНЫЙ ПРИЕМ
У ВРАЧА:**
НЕ ТРАТИМ
ВРЕМЯ ВПУСТУЮ

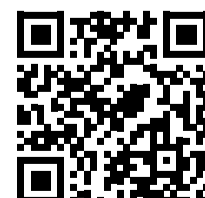
СТР. 7

**СЕРЕБРЯНОЕ
НАСТАВНИЧЕСТВО:**
ОБРЕСТИ
БАБУШКУ

СТР. 8

НЕДЕЛЯ КОСМОСА:
КУДА СХОДИТЬ
В МОСКВЕ

СТР. 8



Следить
за главными
новостями

ПОЛЁТ В КОСМОС:



ВОСПОМИНАНИЯ, МЕЧТА, РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ БУДУЩЕЕ?

65 лет назад один парень с лучезарной улыбкой сказал «Поехали» – и стал первым человеком, который оказался в космосе. Полёт Юрия Гагарина – это была ожившая мечта фантастов и учёных, писателей и художников. Кажется, каждая минута, каждая секунда экранизирована, разобрана на мельчайшие доли – и всё равно все новые поколения задумываются: было ли Гагарину там одиноко? Хотелось ли продолжить полёт или тоска по Земле была сильнее?

И вот уже космос будоражит умы: есть ли жизнь на Марсе? Когда колонизируем Юпитер? А чего стоит сага «Звёздные войны» от Джорджа Лукаса: не первое поколение мальчишек и девчонок (иногда – уже сильно повзрослевших) так и не может сделать выбор между ситхами и джедаями. Космос пришёл и в моду: футуристические ткани, неоновые цвета, «инопланетный» макияж. Конечно, жизнь людей будущего, покоряющих Галактику, будоражила и писателей: Рэй Бредбери пишет о марсианах, уступающих место землянам, которые в итоге станут следующими марсианами. А вот и Фрэнк Герберт пишет эпический роман «Дюна», в котором люди будущего путешествуют по разным планетам, но уже без помощи умных машин, пытаясь построить общество всеобщего благоденствия, которое оказывается обществом всеобщей несправедливости...

Некоторое время назад о космосе стало модно рассуждать снисходительно: да, конечно, спутники, GPS, улыбка Гагарина – но до колонизации Марса, как и полёта к Туманности Андромеды, всё равно слишком далеко, вернёмся лучше к земным мечтам. Да и молодёжь, мол, мечтает покорять просторы блогосферы, а не открывать далёкие-далёкие Галактики.

Как это часто бывает, на свои места всё расставили дети: пока взрослые пафосно рассуждали, что всё пропало, космические мечты похоронены, московские школьники в Центре астрономического и космического образования Московского дворца пионеров открывали... новые звёзды!

Всего с 2019 года дети открыли более 60 сверхновых звёзд и более ста переменных!

А если просто оглянуться по сторонам, так и вовсе выяснится: космос – он тут, рядом. И дело не в шансе встретить на улицах Москвы человека с лайтсайбером, а в том, что космические технологии становятся частью нашей жизни. В этом номере мы расскажем вам о том, как в космос полетела столичная медицина с её футуристическими технологиями, а ещё мы посвящаем наш первый апрельский выпуск мечтам и их исполнению: Олимпиадам и наставничеству, работе над собой, работе с людьми и, конечно, работе с новыми технологиями.

Наше будущее и космос – тут, рядом, уже сейчас. Спасибо, Юра!

КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ



ЗА ДЕСЯТИЛЕТИЯ, ПРОШЕДШИЕ С ПОЛЁТА ЮРИЯ ГАГАРИНА, СЛОВО «КОСМОС» СТАЛО ВОСПРИНИМАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО КАК МЕСТО ОБИТАНИЯ ДАЛЁКИХ ЗВЁЗД И ПЛАНЕТ. ОНО ОБРЕЛО НОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ. «ТЫ ПРОСТО КОСМОС», КАК В ИЗВЕСТНОЙ ПЕСНЕ – ЭТО ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ, А ЕЩЁ ТЕХНОЛОГИЧНОСТИ, ГОТОВНОСТИ БРАТЬ ВЕРШИНУ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОЖИДАНИЙ

Что такое «космические технологии» в здравоохранении? Нет, это не запуск пациентов на Марс, а новые подходы, связанные с введением в нашу повседневную реальность передовых технологий, которые ещё недавно мы наблюдали только на экранах фантастических фильмов. Роботы-помощники, гибридные операционные, где одновременно проводится несколько типов операций, искусственный интеллект и ядерные технологии. Звучит нереалистично? Что ж, давайте разбираться вместе с корреспондентом нашего издания Анастасией Романовой!

КОСМОС – ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Для начала я решаю понять, какие же «космические» технологии сейчас есть в столичной медицине и кому они доступны: вдруг всё же речь идёт о платных местах в звездолёте и погружении пациента в криосон на ближайшую тысячу лет, пока он летит к созвездию Ориона, где его будут оперировать, возможно, зелёные человечки?



Алексей Миронков,

заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения больницы имени В. М. Буянова, регулярно оперирующий в гибридной операционной с говорящим названием

«Да Винчи», улыбается в ответ на мой вопрос: «Мы часто называем «космическим» всё самое сложное и высокотехнологичное. Так произошло и с гибридными технологиями. Это ультрасовременное сочетание диагностических методов и хирургии. Представьте: хирург удаляет опухоль и прямо во время операции видит её на экране с данными МРТ, использует навигацию, смоделированную заранее. Это сплав диагностики и вмешательства в реальном времени. Самые сложные, самые эффективные технологии. Поэтому аналогия с космосом здесь прямая».

Хорошо, но что помимо оборудования? Что ещё из научной фантастики теперь – часть московского здравоохранения?



Владимир Соков,

врач-радиотерапевт из Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» работает с ядерными технологиями – куда уж дальше в космос. Эти технологии используются, на-

пример, в лечении онкологии: врачи научились «видеть» опухоль почти как навигатор и подводить дозу с миллиметровой точностью, постоянно проверяя положение мишени прямо перед сеансом и во время него.

«Мы лечим "светом" (излучением) без единого разреза. Раньше удаление опухоли глубоко в мозге или лёгком без хирургического разреза казалось фантастикой. Сегодня с помощью стереотаксической лучевой терапии мы можем подвести колоссальную дозу радиации точно в цель с погрешностью до долей миллиметра. Опухоль буквально "выжигается" изнутри, а здоровые ткани вокруг остаются невредимыми», – рассказывает врач.

ГИБРИДНАЯ ОПЕРАЦИОННАЯ

«Гибридная операция» – это, конечно, звучит здорово, но воображение сразу рисует картину полного хаоса: одни хирурги оперируют человеку сломанную руку, другие параллельно вырезают опухоль, пока третьи пересаживают почку. Как на самом деле это работает и зачем нужно делать несколько операций одновременно?

Доктор Миронков сначала поправляет мою формулировку: «Операция всегда одна, но выполняется она гибридным методом – сочетанием двух подходов». Далее его задача – успокоить моё растревоженное воображение. Оказывается, «гибридная операция» – это сочетание от-

В МЕДИЦИНЕ: ПРАВДА И МИФЫ

крытой хирургии, к которой мы привыкли, когда пациенту делают разрез, чтобы через него добраться до больного органа, и малоинвазивных методов – вмешательств, которые не требуют больших разрезов, а предполагают доступ к органам и тканям через кровеносные сосуды, естественные отверстия или небольшие проколы.

«Плюс открытой хирургии – в её радикальности. Но в этом же и минус – высокая травматичность, долгое восстановление. Малоинвазивная хирургия более щадящая, но не во всех ситуациях применима. Возьмём, например, аневризму аорты (патологическое заболевание артерии, которое характеризуется её локальным расширением. – Прим. ред.). Если говорить упрощённо, в некоторых случаях достаточно сделать небольшой прокол и поставить стент-графт (эндопротез). Но в силу разных причин это не всегда возможно. Тогда мы часть аорты протезируем малоинвазивно, а сложный участок оперируем открыто. Таким образом, используя плюсы обоих методов, мы уменьшаем операционную травму, снижаем риски вмешательства», – поясняет Миронков.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, РОБОТЫ И... ЛЮДИ?

Конечно, когда мы говорим о космосе, мы обязательно упоминаем искусственный интеллект и роботов. В столичной медицине искусственный интеллект – это часть повседневной жизни московских врачей.



Юрий Васильев,

д. м. н., главный внештатный специалист по лучевой и инструментальной диагностике Москвы, главный врач Центра диагностики и телемедицины Департамента здравоохранения столицы,

рассказывает мне, как с 2020 года в рамках масштабного Эксперимента по внедрению компьютерного зрения в лучевую диагностику при описании исследования столичные специалисты активно используют технологии искусственного интеллекта.

«Процесс организован следующим образом: как только пациент проходит обследование, снимок загружается в общую систему и автоматически направляется в ИИ-сервис, который "подсвечивает" цветовыми подсказками на медицинском изображении области возможных патологий. Затем исследование с результатами обработки поступает к врачу-рентгенологу. Врач, открывая исследование, сразу же видит и оригинальное изображение, и результат работы ИИ. На основе всех имеющихся данных врач-рентгенолог пишет заключение в электронную медицинскую карту. Таким образом, алгоритмы забрали на себя рутину и дают врачу больше времени на главное – погружение в сложные клинические случаи. Искусственный интеллект не заменяет врачей, а становится их помощником. Точность диагностики сервисов искусственного интеллекта сопоставима с точностью врача.

Он уточняет: алгоритмы системы постоянно проверяются на техническую стабильность и точность, чтобы качество постоянно улучшалось, но, конечно же, врач всегда проверяет искусственный интеллект: окончательное заключение и постановка диагноза всегда остаются за ним.

Настало время для разговоров о страхах и мифах, связанных с внедрением ИИ. Когда процессы становятся автоматизированными и врачу ассис-

стируют роботы, не приведёт ли это к тому, что живые врачи станут попросту не нужны?

«Роботы входят в нашу жизнь, мы их используем всё чаще – это уже данность. Смогут ли они вытеснить человека? Думаю, в чём-то – да. Во многих сферах, в том числе и в хирургии, есть масса унифицированных процессов, которые робот выполняет точнее и быстрее. Но здесь нужно вспомнить о главном принципе, которым руководствуются врачи, – лечить не болезнь, а больного. У каждого свой анамнез, болевой порог, степень тревожности... Кому-то достаточно таблетки, а кому-то нужны разговор и поддержка. Робот рано или поздно научится лечить болезнь. Но лечить больного – с его страхами и надеждами – это, наверное, навсегда останется привилегией человека», – считает Алексей Миронков.

«ПОЕХАЛИ?»

Разговаривая с врачами о технологиях будущего, я внезапно поняла главное. Никто не собирается отправлять больных в космос, чтобы их вылечили неведомые инопланетяне, не потому даже, что это технически невозможно. Это попросту не нужно: ведь наша Земля – это тоже космос. И мы можем и должны строить космос здесь, на земле, в нашем родном городе. Более того, космос уже здесь и сейчас с нами.

«Говоря о больнице будущего, можно смело представить образ московских клиник. Именно здесь вы увидите современные методы исследования и многовековой опыт, которые в сочетании увеличивают свой потенциал. Мы постоянно развиваемся и осваиваем новые грани современной медицины. Наша научная жизнь создаёт предпосылки для новых открытий, воплощая "больницу будущего" в жизнь», – согласен со мной Виталий Фирстов, врач-терапевт Флагманского центра больницы № 15 имени О.М. Филатова.

Юрий Гагарин показал нам дорогу не только вверх, в стратосферу, он сделал самое важное: стал первопроходцем на пути к преодолению невозможного, к большой человеческой мечте. А значит, время повторить его легендарную фразу: «Поехали!», и отправиться навстречу новым открытиям и свершениям, которые доступны здесь и сейчас.

Автор: Анастасия Романова

В ОТЛИЧИЕ ОТ «ЗВЁЗДНЫХ ВОЙН» В МЕДИЦИНЕ НЕТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАФИКИ



СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы

« Два года назад внедрили цифровой сервис информирования родственников пациентов в реанимации.

За это время отправлено свыше 300 тысяч сообщений. Сервис уже доступен во всех взрослых многопрофильных стационарах Москвы. Он автоматически оповещает родственника о поступлении близкого человека в отделение реанимации и интенсивной терапии, если номер телефона указан при подписании согласия на медицинское вмешательство. Получать СМС с основными показателями состояния пациента родственники могут после обращения к лечащему врачу реанимационного отделения при подтверждении родства.

Сообщения поступают ежедневно, пока пациент находится в реанимации – до перевода в другое отделение или выписки. В самой реанимации данные о состоянии пациентов автоматически собираются в электронном виде, что позволяет врачам видеть всю информацию на планшете, легко отслеживать эффективность назначенной терапии и при необходимости корректировать тактику лечения.

Всё это – часть глобальной цифровизации столичной медицины, которую мы проводим в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».



ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР ПРОФЕССИИ:

КАК ВЫБРАТЬ БУДУЩЕЕ МЕЧТЫ

КУДА ПОЙТИ УЧИТЬСЯ ПОСЛЕ ШКОЛЫ? ЭТОТ ВОПРОС, КАЖЕТСЯ, БУДЕТ ВЕЧНЫМ, ВЕДЬ ШКОЛЬНИКИ ДАЖЕ В СТАРШИХ КЛАССАХ НЕ ВСЕГДА МОГУТ НА НЕГО ОТВЕТИТЬ.



Раньше шли «туда, где денежная специальность» – так страна получила перепроизводство юристов и экономистов, которые на самом деле не любили свою профессию и при первой возможности уходили в другие специальности, считая время обучения худшим периодом в жизни. Ещё шли «туда, где престижно», не задумываясь ни о чём: например, «учиться на дипломата», не понимая, что это – не банкеты с главами государств, а тяжёлый ежедневный труд, требующий к тому же прекрасного знания нескольких иностранных языков.

Сейчас московским старшеклассникам доступен другой вариант: уже в школе познакомиться с выбранной профессией и начать углублённо изучать предметы, которые потом пригодятся в институте. Так работает система предпрофессионального образования. В предпрофессиональных классах обучается свыше 47 тысяч старшеклассников – это более 40% учеников 10–11-х классов Москвы.

УЗНАТЬ ПРОФЕССИЮ НА ПРАКТИКЕ

Предпрофессиональные классы – это формат обучения для учеников старшей школы, который совмещает среднее общее образование с углублённой профильной подготовкой и практикоориентированным обу-

чением. Школьники могут выбрать одно из шести направлений: инженерное, ИТ, медицинское, предпринимательское, психолого-педагогическое или медиа.

«Я уверен, что предпрофессиональные классы дают как минимум некоторые практические навыки. К примеру, в медицинском классе мы освоили много базовых приёмов первой помощи, тренировались на манекенах и тренажёрах. Что касается профильных знаний, тут всё труднее, ведь сперва нужно хорошо освоить теоретическую базу – биологию, химию и прочие фундаментальные дисциплины», – считает Данило Вуйнович, выпускник медицинского класса школы № 627. Сейчас он работает ведущим инженером лаборатории технологии лекарственных препаратов в крупной отечественной компании.

Ключевая особенность предпрофессиональных классов – ориентация на практику. Старшеклассники занимаются проектной и исследовательской деятельностью, посещают лаборатории вузов, работают под руководством преподавателей и экспертов отрасли, выступают на научно-практических конференциях. Помогают реализовывать

эти школьные программы ведущие университеты страны: МГУ, Высшая школа экономики, Московский медицинский университет имени

И. М. Сеченова и другие,

а ещё с предпрофессиональными классами взаимодействуют более 300 организаций из различных сфер: ИТ-компании, промышленные корпорации, медиахолдинги и медицинские учреждения столицы. Такой формат позволяет школьникам заранее познакомиться с профессиональной средой, а работодателям – формировать кадровый резерв.

Людмила Казакова, куратор предпринимательских классов школы № 1474, объясняет важность контактов школьников с вузами и профильными компаниями:

«Когда дети приходят в десятый класс, они имеют очень отдалённое представление о финансовой теме и предпринимательстве. Мы стараемся познакомить их с практикой. Комплексный подход позволяет им понять, что из себя представляет профессия. Мы помогаем детям прийти к осознанному выбору специальности с пониманием своих возможностей, желаний и перспектив востребованности конкретных навыков на рынке труда. В целом,

ВАЖНО, ЧТОБЫ ВЫБОР БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ БЫЛ ОСОЗНАННЫМ

КАКИЕ ПРЕДМЕТЫ ИЗУЧАЮТ В ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛАССАХ?

- **В медицинских классах** углублённо изучают биологию и химию, анатомию и физиологию человека, медицинский английский и основы ухода за пациентами.
- **В инженерных** – математику, физику и информатику, а также 3D-моделирование, робототехнику и работу на современном оборудовании.
- **В ИТ-классах** школьники углублённо изучают информатику, физику и математику, осваивают программирование, основы кибербезопасности, технологии искусственного интеллекта и машинного обучения.
- **В предпринимательских классах**, помимо профильных математики, обществознания и иностранного языка, акцент сделан на экономике, управлении, проектной деятельности и развитии бизнес-мышления.
- **В психолого-педагогических** – на биологии, общей физиологии, социальной психологии и современных нейронауках.
- **В медиаклассах** изучают литературу, обществознание, иностранные языки, журналистику и технологии медиапроизводства.

московское образование сегодня – это кладёшь уникальных практик. У нас есть ресурсы, чтобы их реализовывать, и мы стараемся использовать это по максимуму».

ПЕРВАЯ ПРОФЕССИЯ – ВМЕСТЕ С АТТЕСТАТОМ

Предпрофессиональные классы не просто помогают школьникам подготовиться к поступлению в желаемый вуз и выбрать будущее, но и дают возможность получить первую профессию одновременно с аттестатом. Это происходит на базе столичных колледжей: старшеклассники имеют возможность получить свою первую профессию ещё до окончания школы. Этот уникальный формат позволяет выпускникам одновременно получить школьный аттестат и свидетельство о квалификации.

«Главная задача предпрофессионального образования – сформировать у детей представление о профессии. Чтобы выбор был осознанным, а профессия приносила удовольствие. Школа даёт возможность попробовать, оценить свои силы и двигаться дальше с пониманием дела», – резюмирует Казакова.

ШКОЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА: НЕ ВЫЗОВ, А ДВИЖЕНИЕ

«НА ОЛИМПИАДУ ПОЙДЁШЬ ТЫ». КОГДА Я УЧИЛАСЬ В ШКОЛЕ, ЭТО ЗВУЧАЛО КАК НАКАЗАНИЕ, ТАК КАК ОЗНАЧАЛО СЛЕДУЮЩЕЕ: В НАЗНАЧЕННЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТО ШКОЛЫ НАДО ПОДЪЕХАТЬ ПО ОПРЕДЕЛЁННОМУ АДРЕСУ, ВЫПОЛНИТЬ ВСЕ ЗАДАНИЯ В ИДЕАЛЕ ТАК, ЧТОБЫ ШКОЛУ НЕ ПОДВЕСТИ, А ПОТОМ, ЕСЛИ ПРОПУСТИЛА, НАПРИМЕР, КОНТРОЛЬНУЮ, БЕЖАТЬ ОБРАТНО В ШКОЛУ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕЁ ПОСЛЕ УРОКОВ.

Когда я впервые услышала о том, что в олимпиадном движении сейчас участвуют тысячи столичных школьников, есть команды, специальные курсы, лекции – сперва даже не поверила.

Но нет, оказывается, проявлять себя теперь можно даже с дошкольного возраста: например, есть олимпиада «Музеи. Парки. Усадьбы», на которой можно себя попробовать даже дошкольникам и ученикам младших классов! А как насчёт олимпиады по генетике или инженерии? Сейчас есть и такое!

Теперь о бонусах (куда без них). Центральным и самым масштабным соревнованием является Всероссийская олимпиада школьников (ВсОШ). Дипломы победителей и призёров действительны в течение четырёх лет и дают выпускникам право поступать без экзаменов в любой российский вуз или получить 100 баллов на едином государственном экзамене (ЕГЭ) по профильному предмету.

Но самое большое изменение – это отношение города к самим олимпиадникам. К Всероссийской олимпиаде в Москве школьников готовит Центр педагогического мастерства, причём там формируются настоящие сборные, резервы команд, а свои силы может попробовать каждый школьник, просто придя на отбор. Дальше ребят ждут занятия в различных форматах: тренинги, научные лекции и практикумы, еженедельные семинары в очном и онлайн-формате, выездные школы и личные консультации. Кроме того, с учениками работают психологи, чтобы поддержать в период подготовки и научить справляться со стрессом (кажется, теперь мне самой нужно справиться со стрессом: я начинаю завидовать современным школьникам и мечтать посетить олимпиаду ещё хоть разочек).

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ СТОЛИЧНЫЙ УЧЕНИК – УЧАСТНИК ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

ВАСИЛИЙ КРАСНОБРОВ,

учитель химии школы № 57, тренер сборной Москвы на Всероссийской олимпиаде школьников по химии



Самое заметное изменение последних лет – это введение премий за успехи столичных школьников на Всероссийской олимпиаде. Интересно, что многие регионы и даже частные организации переняли этот опыт Москвы.

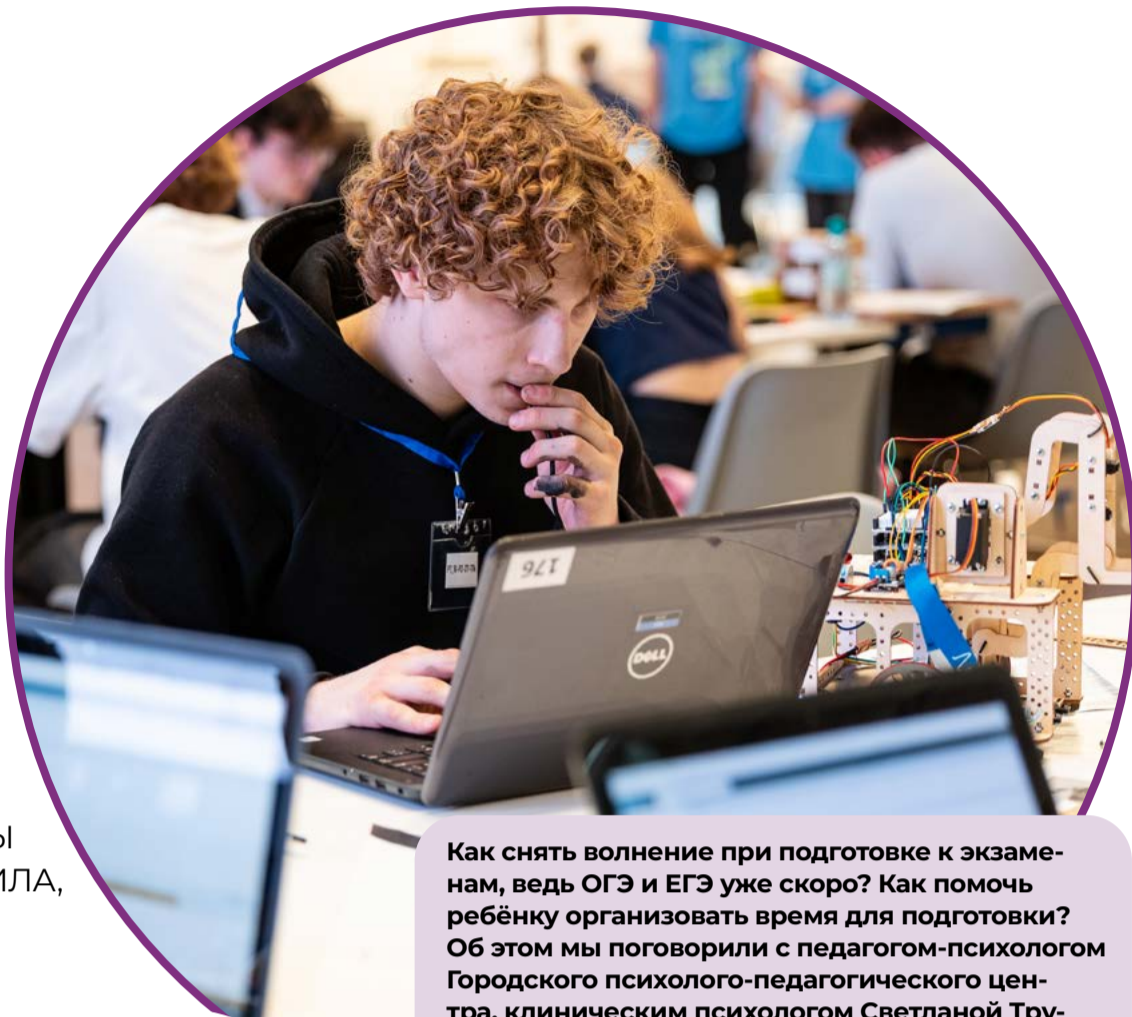
Что касается положительных перемен – я вижу, что сегодня всё больше детей по-настоящему увлекаются серьёзной, глубокой химией. Конечно, для полного понимания темы нужна ещё и очень хорошая база по физике или математике. В такие моменты рвёшь волосы на борде и говоришь: "Просто поверьте, что это так".

Из особенностей моего подхода – я активно использую цифровые средства. Например, задания для урока или подготовки к олимпиадам высылаю в общий чат. Если у каждого есть смартфон с интернетом, почему бы не сделать процесс удобнее? Это экономит время и учит детей работать с информацией в привычном для них формате.

Всероссийская олимпиада школьников проводится по 24 предметам, в этом учебном году впервые включён профиль «искусственный интеллект».

Когда-то мы с другими олимпиадниками знали друг друга только в лицо, возможности познакомиться у нас не было. Теперь для учеников, которые интересуются такими соревнованиями, есть дополнительные фестивали, мастер-классы, научно-популярные лекции: то есть, ты не чувствуешь себя одиночкой.

И знаете что? С изменением среды подготовки к олимпиадам



Как снять волнение при подготовке к экзаменам, ведь ОГЭ и ЕГЭ уже скоро? Как помочь ребёнку организовать время для подготовки? Об этом мы поговорили с педагогом-психологом Городского психолого-педагогического центра, клиническим психологом Светланой Трубачёвой.

Часто итоговый экзамен сравнивается с чем-то крайне неприятным и даже угрожающим. Какие образы возникают у вашего ребёнка, когда он думает о предстоящих экзаменах? Проговорите все возможные страхи, особенно самые на первый взгляд нелепые. Попробуйте набросать антикризисный план к каждой ситуации «что делать, если...». Понимание ситуации снижает тревожность.

Составьте план подготовки. Нередко мысли «я ничего не знаю», «мне это никогда не осилить» заставляют опустить руки. Справиться с этим поможет инвентаризация знаний. Предложите написать те темы и задания, в которых подросток чувствует себя уверенно, а то, что требует дополнительного изучения, распределите по оставшимся до экзаменов дням. Обязательно добавьте в распорядок подготовки время на отдых и любимые занятия. Без возможности переключиться и подзарядиться положительными эмоциями процесс подготовки не будет эффективным.

Попробуйте заранее выучить с ребёнком несколько простых приёмов самопомощи, чтобы справиться с тревогой: «дыхание по квадрату», «светофор» и т.п. Понимание того, что тревога – естественный процесс, который можно взять под контроль, позволяет значительно снизить волнение.

И главное – что бы ни происходило, помните, что любовь, поддержка и вера в ребёнка – самое необходимое и эффективное средство, позволяющее справиться со всеми испытаниями.

изменилось и отношение к их участникам среди соучеников. Раньше участие в олимпиадах обычно обозначало, что ты «ботаник». Такие дети часто становились классными изгоями. Теперь у многих моих друзей дети бьются за возможность присо-

единиться к олимпиадным командам: ведь это – и новые знакомства, и новые мероприятия, а ещё – успех среди одноклассников, потому что побеждать и быть умным – это модно!

Автор: Елизавета Воронцова

НЕ ТОЛЬКО ПРОФИЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ

Некоторые школьники демонстрируют отличные знания, побеждая сразу в нескольких дисциплинах Всероссийской олимпиады. Так, Тихон Пуляев, ученик 11-го класса Московской гимназии на юго-западе № 1543 имени народного учителя Российской Федерации Ю. В. Завельского, неоднократно занимал первые места на олимпиадах по географии, а в прошлом учебном году одержал победу в состязании по мировой художественной культуре. Михаил Сакмаров из школы № 1770 – призёр олимпиады по обществознанию. Сейчас он нацелен на победу в олимпиадах по истории, искусству и экологии.

Сколково

17 апреля – 17 мая

МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА
СОВРЕМЕННОГО
ИСКУССТВА

<<ВМЕСТЕ>>

ОТКРОЕТСЯ В 62-Й БОЛЬНИЦЕ



«Безопасное пространство», Мишель Окпаре



«Исцеление», Дмитрий Аске

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Впервые в России масштабная экспозиция развернётся в стенах медицинского учреждения. Часть работ после завершения выставки останутся в клинике, чтобы формировать исцеляющее пространство для пациентов и их близких.

Выставка «ВМЕСТЕ» отражает важность поддержки: человек не должен оставаться один на один со своей болезнью. Рядом всегда есть врачи, близкие и люди, готовые помочь.

Экспозиция займёт два корпуса онкоцентра, который до официального открытия и приёма первых пациентов будет работать как выставочная площадка.

В выставке примут участие

как зарубежные авторы – Антонио Оба (Бразилия), Мишель Окпаре (Нигерия), Ким Пёнг Хо (Южная Корея), Максим Петруль (Республика Беларусь), так и российские: Миша Most, Дмитрий Аске, Аристарх Чернышёв, Саша Фролова и другие



«Лес», Елена Филаретова



«Сад», Антонио Оба

Часть произведений будут созданы специально для проекта. Художникам, скульпторам и архитекторам предложили представить эскизы работ в различных жанрах – от паблик-арта до художественной росписи. После завершения выставки большая часть из них останется в пространстве больницы № 62 и станет основой постоянной экспозиции.



«Миф», Евгений Желваков

Большой бульвар, д. 67



«Симметричный сад», Ким Пёнг Хо

Во время работы выставки для гостей будут открыты мастерские художников, интерактивные фотозоны, лекторий и другие иммерсивные форматы. Они позволят посетителям ближе познакомиться с современным искусством и по-новому взглянуть на его роль в формировании гуманной и поддерживающей среды.

Куратором выставки выступила Сабина Чагина – основательница творческой экосистемы «САБСТАНЦИЯ», арт-объекты художников этого сообщества можно будет увидеть в экспозиции. Проект «ВМЕСТЕ» объединил не только художников, но и ведущие культурные институции. Сокуратором выставки стала Юлия Аксенова, которая представила свой кураторский выбор произведений для экспозиционных разделов галереи «Триумф» и фонда развития современной культуры V-A-C. Также мультимедийная студия SILA SVETA подготовила три инсталляции, объединённых темой взаимодействия человека, света и технологий.

60 000 м²

территория выставки

70

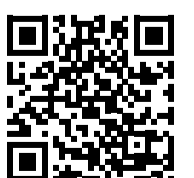
художников

>200

арт-объектов и инсталляций

вместе.москва

Для посетителей будет организован трансфер от станции МЦД Сколково и станции метро «Киевская».

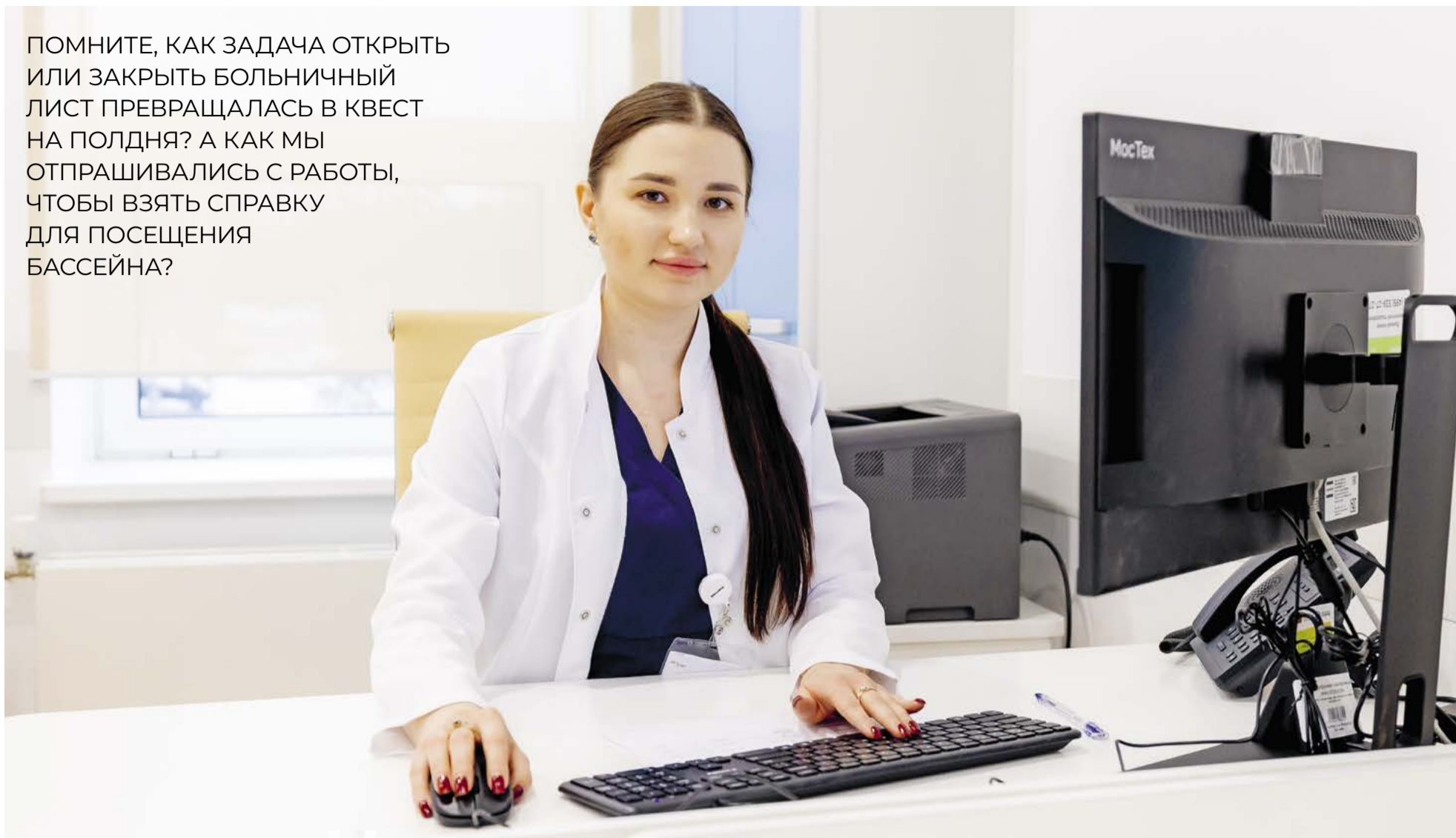


АНАСТАСИЯ РАКОВА,

заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

«Московская медицина – это не только технологии и инновационные методы лечения. Это еще и атмосфера человеческого участия, благодаря которой легче справляться с болезнью. Важную роль в создании такой благоприятной среды играет искусство. Мы решились показать его в непривычном месте, в стенах больницы. Так появился проект «ВМЕСТЕ», который объединяет врачей, художников, архитекторов и горожан. Проект реализован Департаментом здравоохранения Москвы при поддержке Департамента культуры города. В его создании принимают участие крупные российские арт-институции: творческая экосистема «САБСТАНЦИЯ», галерея «Триумф», Дом культуры «ГЭС-2». Экспозиция помогает по-новому взглянуть на роль искусства как помощника во время лечения и восстановления. Особенно важно, что выставка пройдет в новом онкологическом центре в Сколково – первой больнице, которая открывается в рамках масштабного столичного проекта по созданию современных медицинских комплексов. Мы хотим, чтобы в таких клиниках с самого начала формировались исцеляющая среда, ориентированная на эмоциональное состояние пациента.

ПОМНИТЕ, КАК ЗАДАЧА ОТКРЫТЬ ИЛИ ЗАКРЫТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ ЛИСТ ПРЕВРАЩАЛАСЬ В КВЕСТ НА ПОЛДНЯ? А КАК МЫ ОТПРАШИВАЛИСЬ С РАБОТЫ, ЧТОБЫ ВЗЯТЬ СПРАВКУ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА?



УМНЫЙ ПРИЁМ: КОМФОРТ ПАЦИЕНТА, ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВРАЧА

Вообще, всегда было жаль не только себя, но и врачей, которые пришли в профессию не для того, чтобы ставить штампы на бумагах,

а для того, чтобы лечить людей. А ведь в Москве каждый день на приём приходит более 250 тысяч пациентов, половине из них нужны справки, прод-

ления рецептов или закрытие больничного – вопросы отнюдь не медицинские, а скорее административные. Теперь эта проблема решена.

→ ПРИ ЗАПИСИ К ВРАЧУ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ УМНОЙ СИСТЕМЫ, ОПИШИТЕ СВОИ ЖАЛОБЫ.

→ ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ ПОЛНО И ДОСТОВЕРНО, – ТАК ВРАЧ ПОЛУЧИТ ПОЛНУЮ КАРТИНУ ЕЩЕ ДО ВАШЕГО ВИЗИТА И ПРИЕМ ПРОЙДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО.



КОГДА ВИЗИТ В ПОЛИКЛИНИКУ НЕ НУЖЕН

За время со старта системы умного приёма 350 тысяч избыточных визитов к врачу были сняты – у людей не было нужды в очном визите, а врачи не были перегружены неэффективной работой.

Телемедицинские консультации (ТМК) позволяют пациентам получить

консультацию специалистов без очного визита в медицинское учреждение. По результатам проведения телемедицинской консультации врач может определить необходимость очного визита или дополнительных исследований, создаст необходимые назначения.



ВРАЧ БУДЕТ ГОТОВ К ПРИЁМУ ПАЦИЕНТА

Что касается пациентов, которым надо лично посетить врача, умная система и тут приходит на помощь, проводя «нулевой приём»! Вам предложат ответить на вопросы, чтобы конкретизировать жалобы, причём каждый вопрос будет дополнять предыдущий. Система автоматически выявит, принадлежите ли вы к группе риска, – так, при подозрении на сердечно-сосудистые заболевания предложит углублённый опрос, чтобы оценить степень опасности: возможно, нужна экстренная госпитализация.

Жалобы формируются за несколько часов или суток до приёма и отражаются в электронной медицинской карте. Далее искусственный интеллект ищет в ней всё, что может иметь отношение именно к конкретному клиническому случаю. Так

формируется саммари – краткая персональная медицинская сводка, доступная врачу в момент визита пациента. Там же содержатся протоколы предыдущих осмотров, результаты анализов и исследований. Это нужно для того, чтобы врач перед приёмом мог ознакомиться с жалобами пациента и информацией по вариантам лечения. Так умный приём помогает сократить количество врачебных ошибок, выбрать индивидуальную тактику, быстро проанализировать информацию по жалобам, заболеваниям, а также историю прошлых обращений.

Итак, главная задача пациента – это записаться на умный приём и, в случае необходимости, дойти до врача, у которого будет уже вся предварительная информация.



ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРИЙТИ ПО ЗАПИСИ

Что же делать, если вы записываетесь к врачу, но понимаете, что не можете прийти? Всё очень просто: отмените приём в своей электронной медкарте или перенесите запись на другой день – это освободит время для другого пациента и поможет врачу выполнять свою работу с максимальной отдачей.

«СЕРЕБРЯНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО»: ОБРЕСТИ БАБУШКУ

ТЕПЛО БАБУШКИНЫХ РУК, ДЕДУШКИНЫ МУДРЫЕ СОВЕТЫ, ЗАБОТУ И ПОНИМАНИЕ ОБРЕЛИ БЛАГОДАРЯ ПРОЕКТУ «СЕРЕБРЯНОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО» РЕБЯТА, ОСТАВШИЕСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ.



Вместе с участниками «Московского долголетия» дети, которые по разным причинам не воспитываются в семьях, рисуют, поют, занимаются спортом, ходят в походы, ставят спектакли, выжигают по дереву, готовятся к праздникам.

За три года существования проекта копилка совместных дел стала объёмным хранилищем тёплых воспоминаний. Из последних – поездка в Музей современной истории России, экскурсия в павильон «Космос» на ВДНХ, Колесо

обозрения. К слову, в Центре для детей-сирот «Сколковский» создали свой «Театр воспоминаний»: наставники рассказывают истории о своём советском детстве, ребята превращают их в сценарии, а затем все вместе мастерят костюмы и готовят постановки.

Особое место в сердцах участников проекта занимает кулинария. Вместе со взрослыми дети даже создали свой онлайн-сборник рецептов, одним из которых сегодня делятся с читателями нашего издания.

ВИШНЁВАЯ ФАНТАЗИЯ

Марина Грибенко из Центра московского долголетия «Нагатино-Садовники» приготовила с ребятами из Центра содействия семейному воспитанию «Вертикаль» десерт «Вишнёвая фантазия».

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- вафли 250 г;
- молоко 40 мл;
- сливочное масло 10–20 г;
- сок вишни
- или свеклы 40–50 мл;
- сахар для обсыпки.

Вафли измельчить, медленно влить горячее молоко и добавить размягчённое сливочное масло. Должна получиться однородная масса, как пластилин. Из кусочков массы скатать шарики размером с вишню, каждый аккуратно опустить в сок и сразу обвалить в сахаре. Готовые «вишни» выложить на блюдо в один слой и убрать в холодильник для пропитки.



КУДА ПОЙТИ НА НЕДЕЛЕ КОСМОСА

12 апреля россияне празднуют День космонавтики. Журнал Time Out поделился с нами самыми интересными событиями, подготовленными культурными площадками Москвы в честь 65-летия со дня первого в мире пилотируемого космического полёта.

- **Гастрономический фестиваль «Первые в космосе»**
Когда: с 1 по 30 апреля
Где: 70 ресторанов
- **Ленинка ко Дню космонавтики**
Когда: с 30 марта по 22 апреля
Где: Российская государственная библиотека
- **Музей космонавтики в Москве**
Когда: с 6 по 12 апреля
Где: проспект Мира, 111 (Аллея Космонавтов на ВДНХ)
- **Спецпоказы фильма «Гагарин. Обнимаем мир»**
Когда: 9 апреля
Где: 300 кинотеатров
- **Премьера кино «Моя собака – космонавт»**
Когда: с 9 апреля
Где: в кинотеатрах
- Спектакль «Космос» и встреча с космонавтом**
Когда: 9 апреля
Где: Театр им. Пушкина
- **Шоу «Первые в космосе. Cosmo Night»**
Когда: 10 апреля
Где: VK Stadium
- **Спектакль «Небо Гагарина»**
Когда: 11 апреля
Где: Московский планетарий

Подробнее о событиях – на сайте www.timeout.ru.



СЕМЬ ИСТОРИЙ НА ЛЮБОЙ ВКУС ЧТО ПОЧИТАТЬ:

- **«Волкодав». Мария Семёнова. 16+**
Один из самых известных славянских фэнтези-романов. Много приключений, но не меньше размышлений о добре и зле.
- **«Ведьмин ресторан». Ку Санхи. 16+**
Необычная история о ресторане, где исполняются желания. Люди приходят туда в отчаянии и надежде изменить судьбу. Каждая встреча раскрывает новую историю и поднимает вопросы выбора и последствий.
- **«Голос монстра». Патрик Несс. 16+**
История мальчика, который сталкивается с собственными страхами, превращается в притчу о принятии неизбежного. Монстр, приходящий к нему по ночам, – не столько пугающее существо, сколько проводник к правде, от которой невозможно спрятаться. Книга честно и бережно говорит о потере, боли и взрослении.

- **«Тайный архив Корсакова». Игорь Евдокимов. 16+**
В Петербурге конца XIX века за внешне обычной жизнью скрывается мир потусторонних сил. Это история



о расследованиях на стыке детектива и мистики, где каждое дело всё глубже затягивает в опасный и скрытый от посторонних глаз мир.

- **«На червлёном поле». Мария Воробьи. 16+**
Роман переносит читателя в Италию эпохи Возрождения. В центре истории – семья Борджиа и их борьба за власть. На фоне политических интриг и войн описываются судьбы детей папы Александра VI.
- **«Джейн Эйр». Шарлотта Бронте. 16+**
Это не только роман о любви, но и история о достоинстве, свободе и выборе. Джейн – одна из самых живых и честных героинь в литературе.

- **«Взрывные дела Твайлы и Фрэнка». Меган Баннен. 16+**
Лёгкая и остроумная история о напарниках, чьи дела редко обходятся без хаоса и неожиданных поворотов. За динамичным сюжетом скрывается история о доверии и умении работать вместе.

Елизавета, книжный блогер @book_cat_coffee