

МОСКВА

Забота

Альберт
Измайлов,
врач-онколог
62-й городской
онкологической больницы



МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНА:

вместе против рака

СТР. 2

КАКИМИ БУДУТ
БОЛЬНИЦЫ
БУДУЩЕГО?

СТР. 4

ЗИМА В ГОРОДЕ:
СВЕТОВОЕ ШОУ
НА ВОРОБЬЕВЫХ ГОРАХ

СТР. 6

ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА
РЕПЕТИТОРУ?
ОТВЕЧАЕТ МЭШ

СТР. 7

С ЗАБОТОЙ
О ВЕТЕРАНАХ СВО

СТР. 8



Следить
за главными
новостями

ЗАБОТА. МАРШРУТИЗАЦИЯ. РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА. НОВЫЕ СОЮЗНИКИ СТОЛИЧНОЙ МЕДИЦИНЫ В БОРЬБЕ С РАКОМ



СЕРГЕЙ СОБЯНИН,

Мэр Москвы:

4 февраля отмечают свой праздник врачи-онкологи. Представители профессии, которая требует высочайшей квалификации, стойкости и настоящей человечности. Московская команда онкологов – это тысяча врачей, объединённых общей целью: дать каждому шанс на выздоровление.

Каждый спасённый пациент, каждая продлённая жизнь – это ваша личная победа.

Спасибо вам за труд на благо москвичей!

Борьба с онкологическими заболеваниями – одно из ключевых направлений программы развития столичного здравоохранения. На первом месте здесь – повышение точности и скорости диагностики, а также внедрение персонализированных методов лечения, учитывающих особенности течения заболевания у каждого конкретного пациента. Существенный вклад в решение этих задач вносит ядерная медицина – область, которая меняет подход к диагностике и персонализированному лечению самых сложных заболеваний.

- аппараты ПЭТ-КТ (позитронно-эмиссионная томография, совмещённая с компьютерной томографией) – метод, позволяющий за одно исследование наиболее полно оценить распространённость онкологического процесса;
- комбинированные системы ОФЭКТ/КТ – создают единое изображение, где данные о работе органов точно наложены на их трёхмерное анатомическое строение. Такой подход даёт наиболее полное представление о заболевании, что критически важно для выбора правильной тактики лечения;
- рентгенотерапевтические аппараты – применяются для проведения лучевой терапии: мощное рентгеновское излучение направляется с ювелирной точностью, что позволяет воздействовать непосредственно на очаг заболевания;
- линейные ускорители – позволяют проводить лучевую терапию с высочайшей точностью, воздействуя на опухоль мощным пучком излучения, минимально затрагивая здоровые ткани.

В дальнейших планах – расширение применения технологий ядерной медицины, что позволит предоставить современное эффективное лечение и диагностику большому числу нуждающихся москвичей».

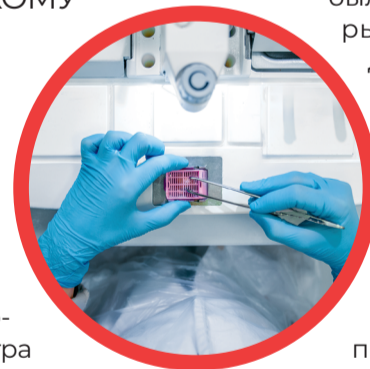
РУСТАМ КОГОТЫЖЕВ,

заместитель главного врача по онкологии Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка»



РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНИ – ЭТО ПРАВДА, ПРОВЕРЕННАЯ ВРЕМЕНЕМ. В МОСКВЕ СДЕЛАНО ВСЁ, ЧТОБЫ ВЫЯВЛЯТЬ ОНКОЛОГИЮ НА САМЫХ РАННИХ, ПОРОЙ БЕССИМПТОМНЫХ СТАДИЯХ: СТОЛИЧНЫЕ КЛИНИКИ ОСНАЩЕНЫ ПЕРЕДОВЫМ ДИАГНОСТИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, ДЕЙСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКРИНИНГОВЫЕ ПРОГРАММЫ, А ПУТЬ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ ВЫСТРОЕН ДЛЯ ПАЦИЕНТА ПО ЧЁТКОМУ МАРШРУТУ.

О том, как устроена столичная система онкопомощи, какие мифы о лечении пора забыть и почему профилактика действительно спасает жизни, рассказал Рустам Коготыжев, заместитель главного врача по онкологии Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка».



Флагманский центр ГКБ им. В.В. Вересаева

– Какие профилактические обследования проводятся в столице по онкологическому профилю?

За последние годы столичная медицина сильно изменилась. Она шагнула вперёд, сделав упор на раннюю диагностику. Для женщин это цитологическое исследование на выявление рака шейки матки, маммография для выявления новообразований молочной железы. Мужчины с 40 лет 1 раз в 5 лет сдают кровь на ПСА – маркер рака предстательной железы. Врач на приёме обязательно осмотрит кожу, слизистые, щитовидную железу. После 40 лет в рамках диспансеризации все сдают анализ на кровь в кале – это проверка на рак кишечника. В городе функционирует сеть эндоскопических центров, где гастроскопия и колоноскопия проводятся под медицинской седацией. А летом прошлого года в Москве стартовал проект, в рамках которого пациентам, не прошедшим исследования в течение нескольких лет, в ЕМИАС были открыты направления, которые позволяют пройти необходимое исследование в удобное время. Именно такой проактивный подход помогает выявлять заболевания ЖКТ на ранних стадиях, а также патологии, предшествующие развитию онкологии.

При подозрении на злокачественное новообразование пациента направляют в центры амбулаторной онкологической помощи (ЦАОПы) для углублённого обследования и подтверждения диагноза и далее, без промедления, на лечение: операцию, химио- или лучевую терапию. А после человек остаётся на пожизненном диспансерном наблюдении. Скрининговые обследования рекомендуются пациентам с семейной предрасположенностью (близкородственный онкологический анамнез) и лицам старше 40 лет. Раннее выявление патологии увеличивает шансы на благоприятный исход лечения.

– Онкологический диагноз – это обязательно больница? Какую часть помощи люди получают в стационаре, а какую на дому?

Сегодня большинство процедур доступно в амбулаторных условиях. Химиотерапию, таргетную

ТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА – СПАСЁННЫЕ ЖИЗНИ



Шесть лет назад Москва начала системную трансформацию всей онкологической службы столицы. Теперь мы можем уверенно говорить, что для всё большего числа москвичей рак перестаёт быть смертельным приговором и становится заболеванием, с которым можно жить долгие годы. И главное доказательство этого – конкретные цифры, отражающие наш системный прогресс.

- Если в 2019 году злокачественные новообразования на ранних стадиях выявлялись в 62,3% случаев, то по итогам 2025 года – уже в 67,8%. За этой цифрой – тысячи жизней, спасённых благодаря своевременному началу лечению, а, например, ранняя диагностика рака щитовидной железы на ранних стадиях выросла до 97,4%.

- Но, пожалуй, самый показательный и обнадеживающий результат – это кратный рост выявления рака на нулевой стадии, когда болезнь ещё не даёт симптомов и может быть полностью излечена. За шесть лет таких случаев стало в 7 раз больше – около 5 тысяч в минувшем году.

- Конечно, всё это напрямую отражается на ключевом индикаторе – одногодичной летальности. То есть показатель смертности пациентов в течение первого, самого сложного года после постановки диагноза. Если в 2019 году он составлял 17%, то по итогам 2025 года снизился до 11,4%.

и иммунотерапию пациенты получают в дневном стационаре, а после идут домой. Госпитализация показана при необходимости проведения сложных, высокотехнологичных операций. А в процессе лечения врач остаётся на связи со своим пациентом и может организовать телемедицинскую консультацию, чтобы при необходимости скорректировать лечение.

▶ ЛИЦО С ОБЛОЖКИ

АЛЬБЕРТ ИЗМАЙЛОВ,

врач-онколог
62-й Московской
городской
онкологической
больницы



ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПОЗВОЛЯЮТ СОХРАНИТЬ МОТИВАЦИЮ И НЕ ВЫГОРАТЬ НА РАБОТЕ.

– Расскажите, как с практической точки зрения повлияли изменения в процессах маршрутизации пациентов с подозрением на онкологию и уже установленным онкодиагнозом?

Изменения в процессах маршрутизации пациентов онкологического профиля и с подозрением на онкологические заболевания улучшили доступность и качество оказания онкопомощи в Москве. Сегодня у врачей первичного звена есть чёткий алгоритм действий, а электронная медицинская система ЕМИАС позволяет сократить сроки и осуществлять контроль на каждом из этапов маршрутизации. Ежедневно работая с электронной медицинской картой, привыкаешь к хорошему, ведь все данные пациента (анализы, обследования, консультации специалистов) уже находятся в системе и доступ к ним осуществляется за считанные секунды. Систем-

ные изменения в порядке оказания онкологической помощи, чёткая маршрутизация, наличие клиентских путей по каждой нозологии, телемедицинские технологии приносят огромную пользу как пациентам, так и врачам. Чёткость, предсказуемость, скорость на самых тревожных этапах позволяют больным максимально комфортно пройти путь от установки диагноза до начала специализированного лечения.

А цифровой контур, клиентские пути, чёткие алгоритмы снижают организационную нагрузку на врача-онколога и дают возможность уделять больше времени больному. В Московской городской онкологической больнице 62 мы, врачи, ежедневно пользуемся всеми преимуществами системы онкологической помощи Москвы. Центр амбулаторной онкологической помощи находится не рядом со стационаром, но благодаря системе ЕМИАС и телемедицинским технологиям врачи не чувствуют расстояния и работают «рука об руку».

НОВЫЙ УРОВЕНЬ ЗАБОТЫ

В 2025 году в системе помощи онкобольным появился проект дистанционного сопровождения для определённого ряда пациентов на химиотерапии в онкоцентрах Москвы. Теперь между курсами лечения они могут в онлайн-формате заполнять анкеты о своём самочувствии и консультироваться с врачами в рамках телемедицинских приёмов. Это позволяет специалистам получать актуальные данные о динамике состояния человека, непрерывно её контролировать, своевременно отслеживать критические изменения, корректировать тактику лечения и дистанционно назначать необходимые исследования. Онлайн-опросы о самочувствии после химиотерапии проходят в мобильном приложении «ЕМИАС. ИНФО» в разделе «Мониторинги и опросы» на главной странице сервиса. О том, что их полезно пройти, напоминают специальные уведомления. Далее система анализирует полученные данные и автоматически определяет пациентов, у которых прослеживается высокий риск развития нежелательных явлений.

Результаты опросов врач-химиотерапевт обязан рассмотреть в течение одного рабочего дня. Они представлены в ЕМИАС в виде наглядной таблицы: цветовая индикация результатов позволяет специалистам оперативно выявлять потенциальные риски для здоровья пациента, чтобы при необходимости провести срочную телемедицинскую консультацию. Таким образом, новый сервис позволяет оперативно выявлять побочные эффекты, корректировать лечение, предотвращать развитие осложнений и обеспечивать непрерывность противоопухолевой терапии.

СЕГОДНЯ БОЛЬШИНСТВО ПРОЦЕДУР ДОСТУПНО В АМБУЛАТОРНЫХ УСЛОВИЯХ.

ИСТОРИЯ СПАСЕНИЯ



В 2017 году я заболел. Сначала думал, что простуда, потом – что бронхит. Полтора месяца мучился от сильного кашля с мокротой, в которой как-то заметил прожилки крови... Пришлось обратиться к врачу. Меня направили на рентген и консультацию онколога. Я всё сделал очень быстро, понял: дело серьёзное. Онколог сказал, что нужна операция. За вторым мнением я приехал в Москву, к торакальному хирургу Александру Левицкому в больницу № 40, сейчас это ММКЦ «Коммунарка». Там сделали КТ, бронхоскопию и в правом лёгком обнаружили большую опухоль. Операция длилась несколько часов, была сложной, но ювелирная работа Александра Васильевича позволила сохранить часть лёгкого. После операции я прошёл 8 курсов химиотерапии, довольно быстро вернулся к работе. Но в 2019 году появился метастаз в головном мозге. Метастаз удалили, назначили лучевую терапию, кибернож и ещё 6 курсов химиотерапии. Так дважды мне спасли жизнь в Москве. Теперь я прикреплен к Центру амбулаторной онкопомощи ТиНАО в ММКЦ «Коммунарка», продолжаю наблюдаться, живу полноценной жизнью. А осенью 2023 года у меня родилась дочь. Мы назвали её Никой, в честь древнегреческой богини победы.

61 год, Виталий

МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО: КАК ДАВА ОНА?



АНАСТАСИЯ РАКОВА,

заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

“Сегодня мы осознаём: если мы хотим создавать медицину будущего и входить в число мировых лидеров, необходима ориентация на строительство принципиально новых медицинских учреждений – «клиник завтрашнего дня». Это комплексная задача, выходящая за рамки простого возведения зданий. Речь идёт о проектировании, которое учитывает не только современные медицинские возможности, но и перспективы их развития, интегрируя передовые медицинские стандарты, эстетику пространства, концепцию исцеляющей среды, а также инновационные строительные технологии и материалы.

На протяжении нескольких лет междисциплинарные команды, объединяющие медиков, архитекторов, дизайнеров и бизнес-аналитиков, работали над формированием концепции крупных медицинских центров будущего, каждый из которых будет более 100 тыс. кв. метров. Первым воплощением этого подхода станет новая 52-я больница, за которой последуют институт Склифосовского, больница имени Демихова, детский многопрофильный стационар на западе. Это беспрецедентные по масштабу проекты, не имеющие аналогов в нашей практике.


ВСЕ МЫ ПРОХОДИЛИ СТРАХ ПЕРЕД БОЛЬНИЦАМИ: СТРАННЫЙ ОСОБЕННЫЙ ЗАПАХ ЗАТХЛОСТИ И ЛЕКАРСТВ, НЕПРИВЕТЛИВЫЕ МЕДСЕСТРЫ И ВРАЧИ, УСТАРЕВШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ, СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ ПРО ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ЛЕЖАТ ПРЯМО В КОРИДОРАХ, НЕВКУСНАЯ ЕДА И ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ ПРОЦЕСС ЛЕЧЕНИЯ, ТОЛЬКО ЧТОБЫ УЙТИ ДОМОЙ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО СКАЖЕТСЯ НА САМОЧУВСТВИИ.

Всего этого давно уже нет. московские больницы перестраиваются так, чтобы пациенту и врачу было максимально комфортно организовать процесс взаимодействия, постав-

ляется всё новое оборудование мирового уровня, больничное меню разработано в ресторанной концепции, а немедицинскую помощь окажут социальные координаторы.



Городская клиническая больница имени В.П. Демихова в ближайшем будущем



ЮЛИЯ КУЛАКОВА,
супервизор и руководитель Московской службы онкопсихологов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

НАСТРАИВАЕМСЯ НА ПОЗИТИВ: 8 ПРОСТЫХ ШАГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ

ШАГ 1
ПРИНЯТИЕ И ОСОЗНАНИЕ

Принятие болезни – первый шаг к исцелению. Не отрицайте её, позвольте себе прожить все эмоции: страх, гнев, печаль. Это позволит вам активно включиться в процесс лечения.

ШАГ 2
СИЛА ПОЗИТИВНЫХ УСТАНОВОК

Перед тем как переступить порог больницы, дайте себе чёткие и конкретные установки: «Я смогу проделать этот путь, каждый день лечения приближает меня к здоровью». Помните, что уже с момента постановки диагноза начинается путь к выздоровлению.

ШАГ 3
ЖИТЬ В ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ

Не стоит ставить жизнь на паузу, откладывая всё «на потом». Не бойтесь начинать новое, воплощайте то, до чего «не доходили руки». Посвятите время себе, своим желаниям и мечтам.

ШАГ 4
ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ПОДДЕРЖКОЙ

Поговорите с близкими, поделитесь своими страхами и переживаниями. Не стесняйтесь просить о помощи и поддержке. Общение с людьми, которые вас любят и верят в вас, способно творить чудеса.



НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского в ближайшем будущем

НО ЧТО ЖДЁТ НАС ЗАВТРА? КАКОЙ БУДЕТ СТОЛИЧНАЯ МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО И СКОЛЬКО ДО НЕГО ОСТАЛОСЬ?

Современный подход к медицине предусматривает **СОЗДАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ СРЕДЫ**: пространств, которые способствуют восстановлению и реабилитации. Это учитывается и в архитектуре, и в планировании палат, чтобы вокруг пациента была создана атмосфера, которая бы создавала психологический комфорт, который также помогает выздороветь.

- ⊕ Не надо будет лежать на больничных койках месяцами: поликлиники и стационары взаимодействуют друг с другом так, что каждого человека ведёт команда, объединяющая врачей разных профилей, а в случае необходимости собирается дополнительный консилиум, в том числе с применением телемедицинских технологий.
- ⊕ Не надо больше хранить выписки и анализы в отдельной папке дома: вся информация ещё до вашего прихода к врачу обрабатывается и анализируется, в том числе с помощью ИИ, то есть от подхода «вылечили то, с чем обратились, отправили домой» мы переходим к комплексному подходу.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В МЕДИЦИНЕ предполагает сочетание различных методов лечения для достижения оптимального эффекта.

- ⊕ Индивидуализация лечения – разработка персонализированных схем, которые могут включать уникальные комбинации препаратов и методов.
- ⊕ Особенно важно при лечении заболеваний, когда стандартные протоколы не приносят желаемого результата. Второе условие – междисциплинарный подход: команда специалистов (например, онкологов, хирургов, радиологов) работает вместе для обеспечения наиболее эффективного лечения.
- ⊕ Наконец, пациент не остаётся наедине с болезнью ни минуты: врач следит за прогрессом лечения и при необходимости вносит изменения в план.

На этом месте хочется вздохнуть и сказать философски: «Жаль, конечно, что мы не увидим этого на своём веку», но это не так! Медицина будущего приходит в нашу столицу уже сегодня, и мы предлагаем вам вместе с нами полюбоваться на то, как совсем скоро преобразятся ведущие медицинские центры нашего города!



ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ГОДА?

ЧАСТО ЗИМОЙ МЫ МОЖЕМ СТОЛКНУТЬСЯ С ПОНИЖЕННЫМ НАСТРОЕНИЕМ, МЕНЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТ ПРИВЫЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, БОЛЬШИМ ОЩУЩЕНИЕМ УСТАЛОСТИ.

АНАСТАСИЯ ФЕДЕНЁВА,

врач-психотерапевт
Центра ментального
здоровья

С ЧЕМ ЖЕ ЭТО СВЯЗАНО?

В зимний период, когда светлая часть дня становится короткой, а солнца меньше, окружающий нас мир становится более серым. Такое изменение красок может начать давить. Восприятие тёмных месяцев года во многом зависит от особенностей темперамента человека. Люди с более меланхолическим складом характера часто могут испытывать большее удовольствие от такой погоды, чем от яркой и солнечной. Однако же у сангвиников или холериков внешняя серость может негативно влиять на настроение, вгонять в тоску или раздражать нехваткой красок.

КАК ОТЛИЧИТЬ ДЕПРЕССИЮ ОТ УСТАЛОСТИ?

Депрессия чаще всего характеризуется стойким снижением настроения, энергии и возможностью получения удовольствия. Это состояние редко проходит во время отдыха. Зачастую человек проводит свободное время в попытках выспаться или отдохнуть, однако энергия не восстанавливается. Если вы замечаете, что вам становится сложнее вставать с кровати, что после достаточно долгого сна у вас не появляется ощущение, что отдохнул, то стоит обратиться к специалисту для проведения диагностики.

ЧТО ЖЕ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТОСКЛИВЫМ ЗИМНИМ НАСТРОЕНИЕМ?

В первую очередь, очень важно сохранять распорядок дня, график сна и бодрствования, соблюдать баланс между рабочим временем и личным. Стабильное расписание помогает выдерживать повышение нагрузки и позволяет выровнять свой день. Очень важно организовать свой досуг: для этого надо помнить о своих увлечениях и интересах. В список активностей можно включить зимние виды спорта. Даже простые прогулки являются значительной помощью в преодолении зимней апатии. К нашему обычному способу проводить свободное время мы можем добавить катание на коньках, ходьбу на лыжах, горные лыжи или сноуборд.



ЗИМА В ГОРОДЕ



МУЗЫКАЛЬНО-СВЕТОВАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ ОЖИВИЛА ФАСАД ДВОРЦА ПИОНЕРОВ НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ

ДЛЯ ГОСТЕЙ ПЛОЩАДКИ «ЗИМА В МОСКВЕ» НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ РАБОТАЕТ КРАСОЧНОЕ СВЕТОМУЗЫКАЛЬНОЕ ШОУ. ЕГО МОЖНО УВИДЕТЬ КАЖДЫЙ ВЕЧЕР НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЗИМЫ.

Фасад главного здания Дворца пионеров превратился в сцену мультимедийного представления: свет, звук и проекции объединились в праздничные сюжеты, создающие ощущение сказки. Зрители могут ощутить уют русской зимы, полюбоваться видами зимней столицы.

В центре площадки по-новому «загорелся» и легендарный костёр. Теперь эта инсталляция, выполненная в художественном стиле, стала частью световой постановки, соединяя историю Дворца пионеров с современной городской культурой.

В парковой зоне гости могут увидеть северное сияние и встретить уникальных животных со всей России, в том числе краснокнижных, которые будто появляются среди деревьев и кустов. Благодаря использованным технологиям природная среда органично входит в художественный замысел: световое шоу становится частью ландшафта и делает природу главным участником действия.

Также в зоне парка можно отправиться в путешествие от субтропиков к самому краю планеты – в величественную Арктику. На масштабном экране с дополнительной трёхмерной проекцией на деревья оживает северный пейзаж. По задумке

авторов медведица с медвежонком медленно появляются издалека и, приблизившись, словно встречают зрителей взглядом. В этот момент пространство начинает меняться: вспыхивает северное сияние, а за горизонтом возникает ледокол, рассекающий льды и напоминающий о человеческом присутствии в безмолвных широтах. Звуки ветра и дыхание океана погружают гостей в атмосферу северной стихии.

**РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ
«ЗИМЫ В МОСКВЕ»
НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ**

КАТОК И ЛЫЖНЯ
С 10:00 до 21:30, пн.-вс.
Вход бесплатный, для посещения катка нужна предварительная регистрация на сайте mos.ru



МАСТЕР-КЛАССЫ
По отдельному расписанию и предварительной регистрации на сайте zima.mos.ru/vorobyovy-gory



ЯРМАРКА
С 10 до 22 часов, пн.-вс.

РЕСТОРАН
С 8:30 до 22 часов, пн.-вс.



СЕРГЕЙ СОБЯНИН,

Мэр Москвы

“ Во Дворце пионеров на Воробьёвых горах в декабре открылся ресторан столичных колледжей «Встреча друзей». Здесь учащиеся получают реальный опыт работы в качестве официантов, поваров, кондитеров, хостес и бариста.

Необычная площадка проекта «Зима в Москве» пользуется популярностью, её уже посетило свыше 11,5 тысячи человек. Меню ресторана – результат совместного творчества студентов и их наставников. В основу заложены принципы здорового питания, сезонности и авторской интерпретации классических рецептов.

Сегодня ребята попросили оставить этот ресторан на постоянной основе. Так и поступим. Более того, предложим тиражировать эту практику в других округах Москвы.

Наши студенты – умные, талантливые, энергичные и целеустремлённые. Пусть атмосфера московского студенческого братства сохранится в их сердцах на долгие годы. Желаю удачи и успехов на жизненном пути».

В РЕСТОРАНЕ НА ПЛОЩАДКЕ «ЗИМА В МОСКВЕ» НА ВОРОБЬЁВЫХ ГОРАХ ГОСТЯМ ПРЕДЛАГАЮТ КРАФТОВЫЕ НАПИТКИ ПО РЕЦЕПТАМ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКИХ КУЛИНАРНЫХ КОЛЛЕДЖЕЙ. ОДИН ИЗ АВТОРОВ РЕЦЕПТОВ, ДАРЬЯ ПАНАСЮК, СТУДЕНКА 2-ГО КУРСА МОСКОВСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ЗАПАД», БАРИСТА РЕСТОРАНА «ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ», ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ.

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ «ОБЛЕПИХА-АПЕЛЬСИН»

Один из самых популярных напитков в меню ресторана – горячий чай «Облепиха-Апельсин». Его основа – крепкий чай Ассам.

Заливаем 2 чайные ложки заварки (без горки) небольшим количеством горячей воды, а через 15 секунд сливаем воду. Это называется «пробуждение чая».

В чистый стеклянный чайник объёмом 1 литр перекладываем подготовленный Ассам. Туда же отправляем дольки свежего апельсина и столовую ложку (с горкой) протёртой облепихи. Добавляем палочку корицы, мёд. Всё тщательно перемешиваем длинной ложкой и подаём гостям.



СМУЗИ «КИВИ-БАНАН»

Посетители также часто заказывают смузи «Киви-Банан». В чашу профессионального блендера отправляется спелый очищенный банан, обеспечивающий

напитку бархатистую, кремовую структуру, и мякоть двух киви, отвечающих за свежесть и изумрудный цвет. Сладость регулируется исключительно за счёт зрелости фруктов. Ингредиенты взбиваются на высоких оборотах до достижения однородности. Готовый смузи подаётся в охлаждённом высоком стакане. По желанию можно добавить чайную ложку мёда.

МАЛИНОВЫЙ РАФ

Малиновый раф – ещё один фаворит гостей. Для приготовления 0,3 л напитка нужно: эспрессо – 30 мл; сливки (10–15%) – 220 мл; малиновый сироп – 20 мл; сублимированная малина – 1–2 г для декора. В питчере (металлическом кувшине) соединяем кофе, сливки и малиновый сироп. С помощью пара кофемашины смесь нужно взбить в пену. Она получается плотнее, чем у обычного латте. И финальный штрих – декор из сушёной малины.



АЛЬТЕРНАТИВА РЕПЕТИТОРУ: КАК МЭШ ПОМОГАЕТ И ОТСТАЮЩИМ, И ОТЛИЧНИКАМ

Что делать, если на уроке времени на изучение предмета не хватает? У каждого из нас были уроки, которые давались сложнее других. «Наймите репетитора», – таков был универсальный совет, а родители школьников, вздыхая, пересчитывали семейный бюджет.

Или другая ситуация. Ребёнок проболел какое-то время, и у него образовался пробел в знаниях, после которого трудно продолжать обучение. Не спешите искать дополнительного учителя, ведь у нас есть МЭШ!

Московская электронная школа – это умный помощник, который анализирует сильные и слабые стороны ученика. Так, сервис «Цифровой учитель» с помощью искусственного интеллекта определяет темы, вызывающие затруднения, и предлагает упражнения для восполнения пробелов.

Помимо математики, в МЭШ можно изучать английский язык, физику и информатику.

Специалисты образовательной платформы «Яндекс.Учебник» разработали для МЭШ



СЕГОДНЯ
МЭШ
ИСПОЛЬЗУЕТ
БОЛЕЕ
1 МИЛЛИОНА
ШКОЛЬНИКОВ

тесты с автопроверкой изучения информатики. Также здесь более двух тысяч материалов по предмету «Вероятность и статистика». Но МЭШ – не только для «тренировки отстающих». Здесь же упражнения для углублённого изучения предметов, а ещё – подготовка к олимпиадам, ну и, конечно, к ОГЭ и ЕГЭ.

Школьники могут использовать материалы электронной библиотеки для самостоятельных занятий, а педагоги – выда-

вать их как домашнее задание с помощью электронного журнала. А ещё тут можно получать звёзды за успехи в учёбе и обменивать их на виртуальные подарки. У родителей школьников появилась возможность оплачивать в МЭШ кружки и секции, а также питание ребёнка, просматривать историю платежей. А ещё – получать информацию о выездных мероприятиях.

Сегодня в МЭШ есть раздел и для родителей детсадовцев, а также студентов колледжей. Так что следите за обновлениями, впереди много интересного!

АНАСТАСИЯ
БОЧКОВА,

учитель
английского
языка школы
№ 1375,
классный
руководитель
9-го класса:



«В системе МЭШ много полезного: от теста самопроверки до учебных материалов, которых нет в открытом доступе в интернете. Кроме того, в МЭШ есть система подготовки по блокам для детей, которые по тем или иным причинам не могут посещать школу. Это – важное подспорье. Также есть материалы, которые удобно включать в структуру урока и учителям, изучая их на самом уроке или задавая на дом.

Для выпускников на главной странице МЭШ есть специальные блоки по подготовке к ЕГЭ и ОГЭ, которые могут стать альтернативой для детей, у которых нет возможности заниматься с репетиторами. Но не будем забывать и о важности самодисциплины и понимания, зачем лично ученику нужны подготовка и экзамен.

Система МЭШ тренирует и навык поиска: можно выбрать предмет и интересующий раздел. По моему предмету – английскому языку – есть в электронном формате методички, которые составлены моими коллегами, которыми я пользуюсь сама, например, грамматика по блокам в виде собранного портфолио материала, чтобы ребёнок мог повторить те разделы, которые ему сложно даются».

ЭВОЛЮЦИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТА – ОТ ПОВИННОСТИ К УВЛЕЧЕНИЮ

Когда мы вспоминаем школу со старыми друзьями, мы смеёмся, с теплотой рассказываем об учителях, обсуждаем любимые и нелюбимые предметы. И вдруг звучит слово, после которого в компании взрослых людей повисает неловкая тишина: «канат». Помните, как мы мучительно лезли на него, пытались сразу подпрыгнуть повыше и хоть пару раз перехватить руки, чтобы получить зачёт? Школьную физкультуру часто не любили даже те, кто параллельно занимался любимым спортом, при этом тратя немало времени, чтобы добраться до секции, и денег – за регулярные тренировки.

Что же теперь? Сегодня школьный спорт в Москве – это гораздо больше, чем традиционные уроки физкультуры. В школах открываются спортивные секции и создаются настоящие спортивные клубы! Футбол, баскетбол, волейбол,

плавание, гимнастика, танцы, единоборства, спортивные танцы и шахматы: раньше многие эти виды спорта были доступны только в спортивных центрах, а теперь ребята могут заниматься ими сразу после уроков.

Конечно, спорт – это соревнования, поэтому в Москве по-



явились и школьные спортивные лиги, в которых участвует уже более 155 тысяч школьников и студентов колледжей, и большие спортивные фестивали для юных москвичей, их родителей и педагогов.

Во многих школах появились секции стрелковых видов спорта и даже парашютной подготовки. А ещё, играя в некоторые спортивные игры (например, городки или лапту), школьники могут заинтересоваться не только своим физическим развитием, но и историей страны.

Город активно занимается модернизацией школьного спорта. Закупают новый инвентарь, приглашают молодых педагогов, которым интересно заниматься школьными командами и вместе с ребятами идти к победам.

Помогла и городская программа обновления образовательной инфраструктуры «Моя школа». В обновлённых зданиях число кружков и секций выросло более чем на 60 процентов, а спортивные пространства стали современнее и функциональнее. В школах формируется среда, где спорт становится частью повседневной жизни, а не просто занятием после уроков.

Записаться в кружки можно на портале mos.ru с помощью функции «Запись в кружки, спортивные секции и школы искусств» в разделе «Услуги», а также в электронном дневнике «МЭШ» в разделе «Школа».



ЗАБОТА, ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ, ПОДДЕРЖКА: КАК МОСКВА ПОМОГАЕТ УЧАСТНИКАМ СВО И ИХ СЕМЬЯМ

Москва оказывает комплексную поддержку участникам СВО и их семьям: ведь надёжный тыл важен для каждого из наших бойцов на фронте.

Юридическая поддержка, наставничество и психологическая помощь, карьерное консультирование и даже помощь с досуговой составляющей – это лишь часть проектов, которые каждый день помогают и действующим военнослужащим, и тем, кто уже завершил службу, и, конечно же, их близким. Это делает городской Центр поддержки участников специальной военной операции и членов их семей.

Городскую систему помощи дополняют проекты поддержки столичных НКО. Проекты поддержки участников СВО и членов их семей – одно из актуальных направлений отраслевого конкурса грантов среди социально ориентированных НКО «Москва – добрый город» Департамента труда и социальной защиты населения Москвы.

Консультации можно получить при личном посещении центра, а юридические консультации и на портале mos.ru.



ЕДИНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ УЧАСТНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ И ЧЛЕНОВ ИХ СЕМЕЙ

за время своей работы оказал тысячи услуг ветеранам СВО и их близким.

ЦЕНТР БЕСПЛАТНО ПРЕДОСТАВЛЯЕТ:

- юридические услуги (от помощи с оформлением документов и юридического сопровождения до консультаций по вопросам регулирования правоотношений в военной сфере, региональным и федеральным мерам поддержки);
- психологическую помощь: консультации психологов, групповые и индивидуальные занятия;
- карьерное консультирование, помощь в подборе программ обучения, трудоустройстве;
- спортивные и культурные мероприятия, музыкальная студия, мастерские, командные игры, общение.

Подробнее о работе центра – на сайте msupport.dszn.ru



ПРОЕКТЫ-ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА ГРАНТОВ «МОСКВА – ДОБРЫЙ ГОРОД»

ПРОЕКТ «ВТОРОЕ ПРИЗВАНИЕ!»

Центра социальной и оздоровительной реабилитации «Медсанбат» направлен на профессиональную реабилитацию ветеранов боевых действий через обучение управлению беспилотными летательными аппаратами (БПЛА). Участники

курса получают уникальную возможность освоения навыков, необходимых для успешной работы в данной области. Ветераны, обладающие навыками управления БПЛА, в дальнейшем смогут найти работу в различных отраслях, на-

пример в строительстве, сельском хозяйстве, логистике и других.

Подробнее узнать можно на сайте medsanbat.su



МОСКОВСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ СВО Г. МОСКВЫ

запустит обучение наставников из числа ветеранов СВО методам взаимопомощи по принципу «Равный – Равному». Такой под-

ход позволит выстраивать доверительные отношения на основе общего опыта, понимания и поддержки «изнутри». Цель

инициативы – помочь ветеранам в психологической реабилитации и социальной адаптации вместе с теми, кто сам прошёл этот путь.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «СПОРТ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТЕЙ»

организует годовую программу наставничества для подростков из семей участников СВО. Ребята в возрасте 12–17 лет получают возможность попробовать себя в разных направлениях: кикбоксинге и шахматах, робототехнике, разработке игр, современных танцах, ак-

тёрском мастерстве, журналистике. Встречи будут проходить на базе Единого центра поддержки и на профильных партнёрских площадках – спортивных базах, театрах, госучреждениях, предприятиях. Кроме того, в рамках программы запланировано про-

ведение командообразующих фестивалей и летних интенсивов.

Подробнее узнать можно на сайте: detisporta.ru

