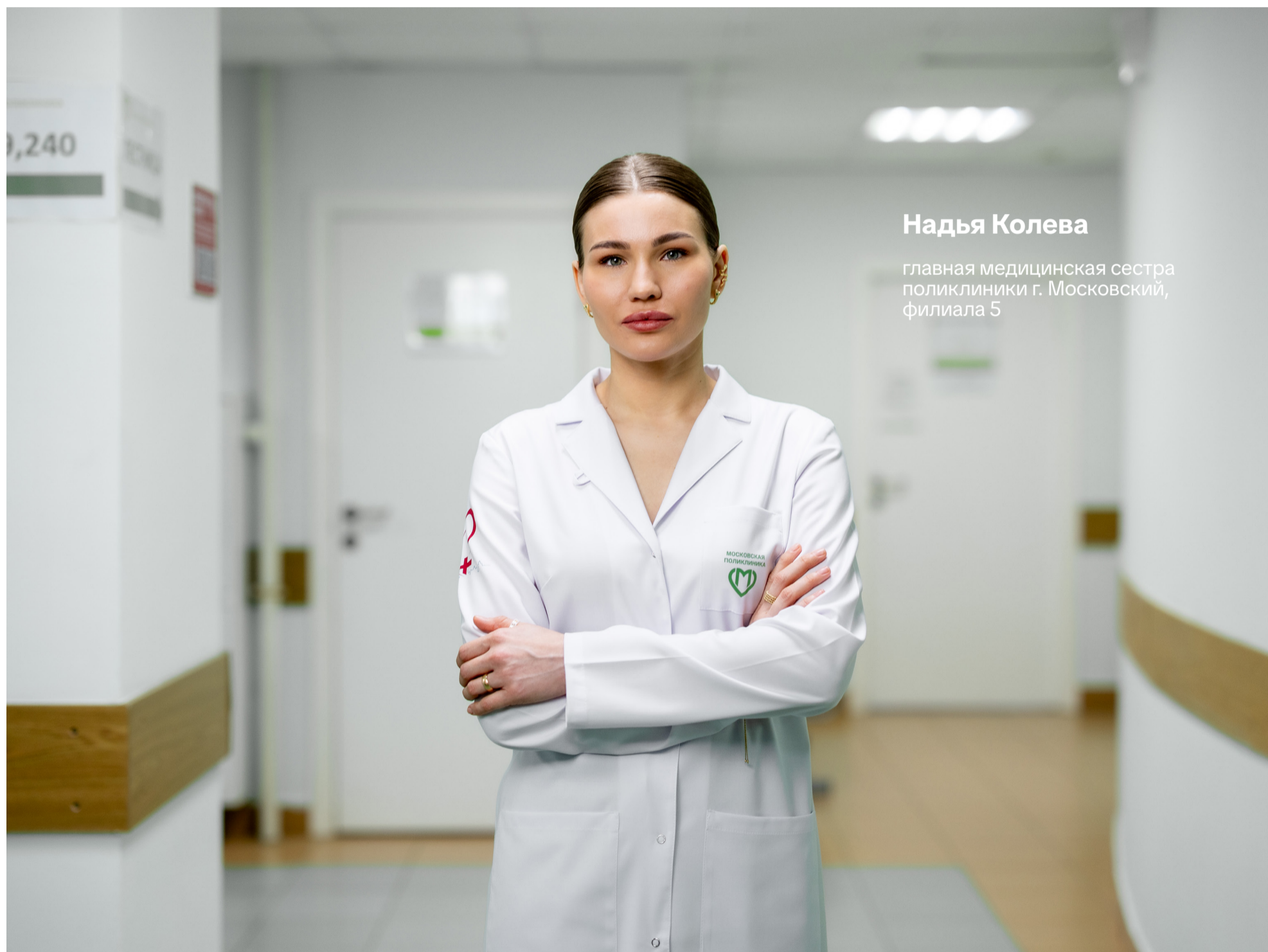


МОСКВА *Забота*



Надя Колева

главная медицинская сестра
поликлиники г. Московский,
филиала 5

День медсестры

КОГДА ЗАБОТА — ЭТО ПРОФЕССИЯ

СТР. 2

КУДА
СХОДИТЬ
9 МАЯ

СТР. 5

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТ:
ОТ НЕЛЮБИМОГО ПРЕДМЕТА
К ЛЮБИМОМУ ХОББИ

СТР. 6

ВЫСТАВКА ВМЕСТЕ:
СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО
ПРИШЛО В БОЛЬНИЦУ

СТР. 7

СТАВИМ МАШИНУ
НА УЧЕТ БЕЗ ДЛИННЫХ
ОЧЕРЕДЕЙ

СТР. 8



Следить
за главными
новостями

МЕДСЕСТРА: КОГДА ЗАБОТА — это профессия

МЕДСЕСТРА — ЭТО МНОГОГРАННАЯ ПРОФЕССИЯ, КОТОРАЯ МЕНЯЛАСЬ ЧЕРЕЗ ВЕКА. СПЕРВА — ПОМОЩНИЦЫ-ЭНТУЗИАСТЫ, ДОБРОВОЛЬЦЫ ИЗ РАЗНЫХ СОСЛОВИЙ, КОТОРЫЕ АССИСТИРОВАЛИ ВРАЧАМ И, КСТАТИ, ПЕРВЫМИ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО КОМФОРТНАЯ СРЕДА В ЛЕЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОКАЗЫВАЕТ ПРЯМОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ БОЛЬНОГО.

ПОСТЕПЕННО МЕДСЕСТРЫ СТАНОВИЛИСЬ УЖЕ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ МЕДИЦИНЫ: ПОЯВИЛИСЬ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ, И ЭТА ПРОФЕССИЯ СТАЛА ОДНОЙ ИЗ ПЕРВЫХ, ДОСТУПНЫХ ДЛЯ ЖЕНЩИН В ПЛАНЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. В ВЕЛИКУЮ ОТЕЧЕСТВЕННУЮ ВОЙНУ МИЛЛИОНЫ НАШИХ СОЛДАТ ОБЯЗАНЫ ЖИЗНЯМИ ПОДВИГУ МЕДСЕСТЕР, КОТОРЫЕ, РИСКУЯ СОБОЙ, ВЫТАСКИВАЛИ РАНЕННЫХ ИЗ САМОГО ПЕКЛА.

В позднесоветское время и особенно в 90-е годы на медсестер наваливалось все больше нагрузки, причем часто — административной: медсестра отвечала и за прием пациентов, и за уборку, и, конечно, за медицинские процедуры. В профессии оставались только подвижницы, готовые буквально из ничего создавать хоть какой-то комфорт пациентам и сохранять сердце больницы в рабочем состоянии.

Сейчас в московской медицине создана система, при которой медсестры возвращаются к сути своей профессии: оказывают помощь пациентам. Медсестер часто называют «сердцем больницы», ведь медсестра — это человек, который обеспечивает постоянное внимание к состоянию каждого пациента, чтобы не упустить ни единой детали в состоянии.

При этом медицинская сестра сегодня — это не только высококвалифицированный медицинский специалист, который обладает всеми базовыми профессиональными навыками, но и отвечает всем требованиям современных тенденций. Так, медсестры амбулаторного звена всегда в курсе всех нововведений в области цифровизации и работают в рамках Нового стандарта московских поликлиник. Медсестры стационаров, в свою очередь, обязаны в совершенстве знать, как использовать высокотехнологичное оборудование, которым оснащены все больницы Москвы, чтобы корректно выстраивать их работу и получать актуальные данные о состоянии пациента.

Кроме медицинской помощи медсестра — это участие. Одна из важнейших задач каждой медицинской сестры — это мотивация пациента на лечение, поэтому особенное место в работе этого специалиста в любой медорганизации занимает общение с пациентом. В большинстве случаев медсестры больше времени общаются с пациентами, чем врачи.

Многие люди в процессе лечения сталкиваются со страхом, с непониманием, что происходит с их организмом — и тут снова рядом

медсестра, которая может дать ответы на самые непростые вопросы. Наконец, медсестра — это тот, кто всегда рядом. За лечение отвечает врач, но именно от медсестры за-

висит качество лечения: взять без боли анализ крови, успокоить пациента, который боится зубного, сделать прививку ребенку так, «будто комарик укусил».



СПЕЦИАЛЬНО К ПРАЗДНИКУ МЫ ПОПРОСИЛИ МОСКОВСКИХ МЕДСЕСТЕР РАССКАЗАТЬ НАМ О СВОЕЙ ЖИЗНИ И О ТОМ, КАК ОНИ ВЫБРАЛИ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ ДАРИТЬ ЗАБОТУ ОКРУЖАЮЩИМ.



Путь в профессию начался с маминго совета поступить в медицинский колледж. А дальше всё сложилось естественно: во время учёбы я прониклась медицинской всем сердцем и уже не представляла себя в другой сфере. Мой блог существует уже около

двух лет. Идея родилась спонтанно, но быстро превратилась в осознанную миссию — просвещать аудиторию в вопросах медицины и рассказывать о важных событиях столицы. В фокусе внимания — профессиональные медицинские темы, новости здравоохранения Москвы и значимые городские события. Подписчики активно вовлечены: они благодарят за публикации и ча-



СЕРГЕЙ СОБЯНИН
Мэр Москвы

Поздравляю медсестёр и медбрatев с профессиональным праздником!

Без вашей работы невозможно представить ни одну медицинскую организацию.

Вы сопровождаете пациента на всём пути — от первого обращения до выздоровления. В день каждый из вас оказывает помощь десяткам человек, выполняет сотни процедур, общается с пациентами чаще, чем врач. Это требует не только профессиональных знаний, но и внимания, терпения, эмпатии.

Спасибо за ваш труд и профессионализм. За спокойствие и уверенность, которые вы дарите москвичам каждый день.

В городе действует специальный статус «Московская медицинская сестра» или «Московский медицинский брат», предоставляются бесплатные программы обучения и повышения квалификации. Сотрудники столичного здравоохранения обеспечены медицинской брендовой формой для работы.

сто предлагают интересные темы для обсуждения.

Я вижу в своей профессии важное просветительское начало: мы не просто проводим какие-то манипуляции с пациентом, но объясняем ему их смысл, помогаем задуматься о профилактике, убеждаем в необходимости регулярных осмотров тем, кому они требуются, наконец, развенчиваем мифы.

Задача медсестры — быть мостиком между врачом и пациентом, успокаивать и объяснять суть происходящего простым языком. Самое лучшее — это когда после посещения поликлиники наш пациент уходит не просто здоровым, но и думающим о своем здоровье. Этому я и посвятила свой блог: например, оказалось, что у многих моих читателей есть вопросы по грудному вскармливанию. Надеюсь, в недавней публикации я смогла объяснить его важность для будущего здоровья малыша.

В современной медицине все рабочие процессы продуманы до мелочей. Еще очень помогают цифровые технологии. Они значительно упрощают процессы, делают их более эффективными для нас и удобными для пациентов.

Надя Колева, главная медицинская сестра поликлиники г. Московский, филиала 5 для пациентов



Я пошла в медицину в зрелом возрасте в 27 лет поступила в колледж, это не первое мое образование, но меня давно тянуло именно в медицину. Наверное, у меня в душе откликнулась идея не просто заботиться о человеке, а видеть результат этой помощи и заботы, ведь глаза пациента не врут. Когда мы видим в глазах пациента благодарность к медикам и видим, что наш труд помог выздороветь человеку, что мы его успокоили — это греет душу.

После окончания колледжа я работала в приемном отделении больницы, потом я стала старшей сестрой, а потом закончила высшее сестринское образование. Сейчас я уже руководитель и хочу передать всю эмпатию нынешним выпускникам колледжей, чтобы они шли в нашу профессию.

Недавно в нашем стационаре ввели проект «Умная госпитализация», его отличие в том, что пациенты вправе выбрать себе клинику, и, когда у нас проходят совещания и мы узнаем, сколько пациентов выбрали наш стационар, мы гордимся этим. Откликается колоссальное количество пациентов, причем живущих и в центре города, это очень интересно и очень мотивирует.

Мы участвовали во всех проектах цифровизации одними из первых,

когда вводили планшеты, браслеты для пациентов с ковар-кодом. Это облегчило нашу работу: больше не надо носить бумажки, ничего не теряется, теперь за секунды перед глазами оказывается история болезни пациента, это просто фантастика. Недавно появились новые помощники, например, робокошка, которая приносит на некоторую помощь: с ее помощью мы можем перемещать вещи со склада, это облегчает работу медсестер.

Цифровизация помогла нам освободить больше времени на общение с пациентом, сделать подход более индивидуальным, ведь у нас меньше времени уходит на бюрократию: мы успеваем не только помочь человеку, который госпитализирован или готовится к выписке с его медицинскими проблемами, но и успокоить и поддержать человека в важную минуту.

Юлия Лукьянова, старшая медсестра ГКБ им Филатова



Путь Алсу в профессию был долгим и осознанным. Свое призвание она начала в хирургии, где ценится твердость характера, продолжила в травматологии, затем был непростой этап работы в наркотической службе. Но с 2023 года судьба привела ее в эндокринологическое отделение ГКБ им. Ф.И. Иноземцева.

«Это было осознанное решение. Эндокринология — сложнейшая и многогранная область. Здесь мы работаем с железами внутренней

секреции, и любое нарушение требует тонкого подхода. Чтобы помогать людям здесь, нужна не только высочайшая ответственность, но и огромная эмпатия. В отделении эндокринологии старшая медсестра следит за тем, чтобы терапия была непрерывной, контролирует режим приема лекарств и помогает пациентам адаптироваться к новым жизненным условиям.

Первый раз я сдала донорскую кровь, когда мне едва исполнилось 18 лет, — вспоминает Алсу. — Примером для меня тогда стала старшая медицинская сестра Госпиталя, где я начинала работать. Я смотрела на нее и понимала: помогать другим, делясь частичкой себя — это истинное благородство. Одно из самых дорогих лекарств, которое мы можем подарить другому человеку — это кровь! Как важно в наше непростое время прийти на помощь и сделать этот бесценный подарок, тем самым спасая жизнь

Алсу Фирюлина, старшая медицинская сестра эндокринологического отделения, наставник Молодежного совета больницы им. Ф.И. Иноземцева, «Почетный донор России» с 2024 года



Я работаю в реанимации уже 8 лет. Моя история началась еще в медучилище: первая практика в реанимации стала для меня судьбоносной. Я влюбилась в эту работу с первого взгляда. Меня поразило, сколько знаний нужно применить, чтобы помочь человеку на грани жизни и смерти, и как много значит здесь простой, но качественный се-

стринское уход. Ради чего я просыпаюсь по утрам? Ради того момента, когда самого тяжелого пациента готовят к переводу из реанимации, и он, еще слабый, благодарит тебя.

Сейчас я работаю в дневную смену. Мой фронт работ — процедурный кабинет и диализный зал. Я ассистирую при различных манипуляциях: постановке центральных катетеров, артерий для контроля давления, трахеостом. Также я отвечаю за подготовку диализных аппаратов и саму процедуру гемодиализа (в том числе умею ставить фистульные иглы).

Когда я не в стенах отделения, я стараюсь менять активность по сезону: спорт помогает мне переключаться и оставаться в тонусе.

Шаверина Александра, медсестра отделения реанимации и интенсивной терапии №2 для больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения

В медицинских организациях города Москвы, работает

50 000 мед. сестер.

Средний возраст медсестры

43 года

Медсестры и медбратья выполняют одинаковые функции, однако изначально пациенты относились к медбрatьям более настороженно.

ЛУЧШИЕ СЕРИАЛЫ ПРО МЕДСЕСТЕР

Чужестранка, 2014

Сериял рассказывает историю Клэр Рэндалл, военной медсестры из 40-х годов XX века, которая во время прогулки у легендарных шотландских каменных кругов загадочно перемещается во времени в 1743-й год. Попадая в XVIII век, Клэр оказывается в неизвестном мире, где должна найти возможность выжить и вернуться обратно в будущее. В этом ей помогают навыки медсестры, которые помогают ей не только спасти себя, но и найти любовь в лице шотландского воина.

Медсестра, 2016

Старшей медсестре городской больницы Анне, муж которой пропал без вести пять лет назад, приходится одной воспитывать взрослеющую дочь и ухаживать за пожилой матерью. Она успешно руководит медицинским персоналом и не уступает в профессиональных навыках ведущим специалистам отделения. Ежедневно по роду своей деятельности Аня сталкивается с трагедией и болью людей, но не теряет чувства сострадания и старается всячески помочь попавшим в беду. Ее жизнь начинает меняться с приходом в больницу нового заведующего кардиологическим отделением Игоря Борисовича.

Вызовите акушерку, 2012

В 50-х годах акушерка Дженифер Ли прибыла в беднейший район Лондона, поселилась в монастыре Ноннатус и вместе с монахинями взялась решать медицинские проблемы Ист Энда. В буднях из жизни акушерок, пациенток и их семей есть не только трагические, драматические и порой шокирующие моменты, но и комедийные.

Медперсонал, 2020

Сериял о пяти молодых медиках в Торонто, которые, работая в напряжённой клинике, учатся спасать пациентов и справляться с личными трудностями на пути к профессии врача.

Улица милосердия, 2016

Сериял о жизни двух медсестер, находящихся по разные стороны баррикад гражданской войны 1861-1865 гг. Мария Финни выступает за Новую Англию, а Эмма Грин является сторонницей Конфедерации. Их пути пересекаются в роскошном отеле The Green, находящемся в городе Александрия штата Виргиния. На время войны его превратили в больницу Союза армии. Туда попадает раненый офицер, судьба которого очень волнует обеих девушек.

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



День Победы на Красной площади. 9 мая 1945 года. Главрархив Москвы

КАК МОСКВА ЗАБОТИТСЯ О ВETERАНАХ?

В Москве живут горожане, которые прошли Великую Отечественную войну и своими руками создали Великую Победу. Каждый из ветеранов — человек с уникальной судьбой. Москва помогает, опираясь не на формальные правила, а на реальную жизнь.

Служба патронажа и сиделок при Московском Доме ветеранов войн и Вооруженных Сил помогает тем, кто живёт один. Специалисты проводят с ветеранами целый день — 8–10 часов, следят за здоровьем, помогают в быту, готовят, общаются. Для кого-то важно просто поговорить, передать свои воспоминания другим поколениям.

Все желающие ветераны пользуются «тревожной кнопкой» — специальным круглосуточным телефоном с крупными кнопками. Специалист мгновенно выходит на связь, может ответить на вопросы и вызвать врача. А проект «Москва — с заботой о ветеранах» даёт возможность получить помощь сотрудников центров «Мои Документы» не выходя из дома. Для тех, кому необходим круглосуточный уход, работают комфортные геронтологические центры. Ветераны, живущие там, окружены постоянной заботой специалистов — им помогают поддерживать здоровье, организуют досуговые мероприятия, встречи, и создают такие условия, максимально приближенные к домашним.

В Москве есть особые места,

где забота о ветеранах сочетается с профессиональной медицинской поддержкой. Одно из таких — пансионат «Никольский парк» в Зеленограде. Это учреждение санаторно-курортного типа с комфортабельными номерами, библиотекой, киноконцертным залом, рестораном, медицинским оздоровительным центром с бассейном, зонами отдыха и благоустроенной территорией.

В 2021 году был запущен уникальный проект по геронтологической реабилитации ветеранов. Он основывается на комплексной геронтологической оценке, индивидуальных методах геронтологической реабилитации, применяемых специалистами — врачами-геронтологами, медицинскими сестрами, психологами, социальными работниками. Для них работает программа «Санаторий на дому» Московского Дома ветеранов войн и Вооруженных Сил. В течение трёх недель с человеком индивидуально работают специалисты, прошедшие подготовку в области геронтологии и терапии.

Подробнее о льготах и выплатах ветеранам Великой Отечественной войны можно прочесть в специальном разделе на mos.ru.

В связи с празднованием 81-й годовщины Победы единовременную материальную помощь получили порядка 23 тысяч человек. Её размер — от 25 тыс. до 70 тыс. рублей в зависимости от категории.

КАК ДОНЕСТИ ДО ДЕТЕЙ ВАЖНОСТЬ СОХРАНЕНИЯ ПАМЯТИ О ПОБЕДЕ?

Наше поколение еще застало бодрых ветеранов, приходивших в школу ко Дню Победы. Были живы наши бабушки и дедушки, воевавшие сами или же заставшие Великую Отечественную Войну детьми, а некоторым повезло застать в школах учителей-фронтовиков, для которых страницы учебника 1941–1945 были не просто пунктами школьной программы, но страницами их собственной жизни.

Современным школьникам приходится сложнее: они знакомятся с историей подвига их прадедов и прапрадедов не через разговор с очевидцами, а через музейные экспонаты, архивные документы и кинематограф, где многие реалии требуют дополнительных пояснений.

Как поговорить о Великой Отечественной Войне с ребенком, не заставшим уже ветеранов в своей семье?

Расскажите ребенку семейные истории о том, как Война коснулась именно вашу семью и как именно события 1941–1945 года предопределили то, что вы живете именно здесь и сейчас. Если в семье хранятся фотографии, какие-то памятные вещи, покажите ему их и объясните, что за каждой вещью и черно-белой фотокарточкой — его родственник.

Посмотрите фильм о Войне вместе, станьте для него проводником в живую историю, ответьте на его

ПОБЕДУ КОВАЛА ВСЯ СТРАНА, И НАШ С ВАМИ ГОРОД, ПЛЕЧОМ К ПЛЕЧУ СО ВСЕМИ, ЯРОСТНО СОПРОТИВЛЯЯСЯ ФАШИСТСКОМУ ЗАХВАТЧИКУ: БОИ ПОЧТИ ДОШЛИ ДО 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.

ПАМЯТЬ О ПОБЕДЕ И ТЕХ, КТО ПРИНЕС ЕЕ НАМ ДЛЯ СТОЛИЦЫ — НЕ ПУСТОЙ ЗВУК, ЭТО — ЧАСТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЗАБОТЫ О ВETERАНАХ И ОБ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ. ДАВАЙТЕ ВСЕ ВМЕСТЕ СКАЖЕМ ИМ «СПАСИБО»!

вопросы, даже если они кажутся смешными («Почему разведчики не могли просто отправить SMS?»).

Объясните ребенку смысл названия улицы, где вы живете или где находится его школа: почему генерала Карбышева? Зои Космодемьянской? Подольских курсантов? Это — тоже истории людей, а не просто строчки в учебнике.



На улице Горького в День Победы. Фото Я. Халипа. 9 мая 1945 года. Главрархив Москвы

Помогите ребенку подготовиться к участию в «Бессмертном полке»: пусть для него фотография с плакатом станет живой историей. Наконец, 9 мая — это не только день, когда мы смотрим салют. Проведите его вместе, например, на тематической экскурсии в парке «Москино»: ведь традиция отмечать День Победы, вспомнить Великую Отечественную Войну закладывается еще в детстве, и однажды ваш ребенок передаст это уже и своим детям.

День Победы — это День исторической памяти, причем памяти, которая жива в каждой семье. Проведите этот день с семьей, тем более, наша редакция уверена: погода будет хорошей!

ПРИФРОНТОВОЙ ГОРОД ЗАБОТЫ

БЛИЗОСТЬ ФРОНТА — И ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕПЛО, КАК ЭТО СОЧЕТАЛОСЬ? СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС МЫ ПОСМОТРЕЛИ АРХИВЫ И ХОТИМ ПОДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ ТЕМ, КАК НАША СТОЛИЦА ОСТАВАЛАСЬ ГОРОДОМ ЗАБОТЫ ДАЖЕ В САМЫЕ СТРАШНЫЕ ДНИ.

ПОДВИГ МОСКОВСКИХ ВРАЧЕЙ

Наша столица в военные годы стала одним из главных центров общей хирургии, причем основные койки 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. 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. 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.

Были организованы сортировочные эвакуационные госпитали, которые оказывали неотложную помощь. 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 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.



Уход за тяжелораненым. Эвакуационный госпиталь № 5002 Сталинского района Москвы, развернутый в Московской городской больнице им. Н.Э. Баумана [1942–1943 гг.]. Главрархив Москвы

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ВОЕННЫЕ

Когда фронт подошел к столице, десятки тысяч детей, в первую очередь — самых маленьких — эвакуировали, но московский Главрархив хранит документы того же Моссосовета: многие родители отказывались от эвакуации, опа-

саясь, что дети просто потеряются и семьи никогда не встретятся.

Остальные же дети — а это, в первую очередь, 7–10 классы должны были учиться. В декабре 1941 при 32 школах города открывают консультационные пункты, а школы начинают работать в новом режиме: по очно-заочной системе. Учителя три раза в неделю по два часа проводили с учащимися консультации, ученики получали задания, которые готовили самостоятельно, а затем сдавали зачеты и экзамены. Консультационные пункты были рассчитаны на 720 учащихся, был оборудован библиотекой, бомбоубежищем, там же были выделены комнаты для самостоятельных занятий.



Урок в 3 «Б» классе одной из московских женских школ [1943 г.]. Главрархив Москвы

ЛЮБОВЬ В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

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.

КУДА СХОДИТЬ 9 МАЯ?

ВЫСТАВКА «ПИСЬМА ОГНЕННЫХ ЛЕТ». СЕМЕЙНЫЙ АРХИВ»

Государственный исторический музей, 15 апреля — 15 мая. Билеты от 150 р.

ДЕНЬ ПОБЕДЫ В КИНОПАРКЕ «МОСКИНО»

9–11 мая с 11:00 до 20:00. Билеты от 600 р.

СПЕКТАКЛЬ «НЮРНБЕРГ»

Российский Академический Малый театр, 8 мая, 19:00, билеты от 1200 р.

СПЕКТАКЛЬ «ВАСИЛИЙ ТЁРКИН»

Театр Сатиры, 9 мая, 15:00, билеты от 2000 р.

КОНЦЕРТ ДЕТСКОГО ХОРА

Ансамбль песни и пляски имени В.С. Локтева, выставка «ВМЕСТЕ», «Сколково», Большой бульвар, д. 67, 9 мая в 12:00

КОНЦЕРТ «ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ»

Парк «Зарядье», 9 мая, 19:00, билеты от 800 р.



СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы

Важная роль в московских школах отводится патристическому воспитанию и сохранению исторической памяти. В прошлом году в патристических мероприятиях приняли участие 912 тысяч школьников и студентов колледжей.

Под патронатом школ и колледжей столицы — свыше тысячи воинских захоронений, памятников и обелисков, установленных в честь героев войн. В год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне были впервые открыты 3 детских спортивно-патристических лагеря. Минувшим летом прошло 6 двухнедельных смен для учеников 7–10 классов. В этом году мы увеличим количество лагерей до 10, чтобы отдохнуть могли 13 тысяч ребят. Добавлю также, что московские школьники и студенты принимают активное участие в волонтерском движении. Сегодня в отрядах добровольцев больше 106 тысяч ребят.



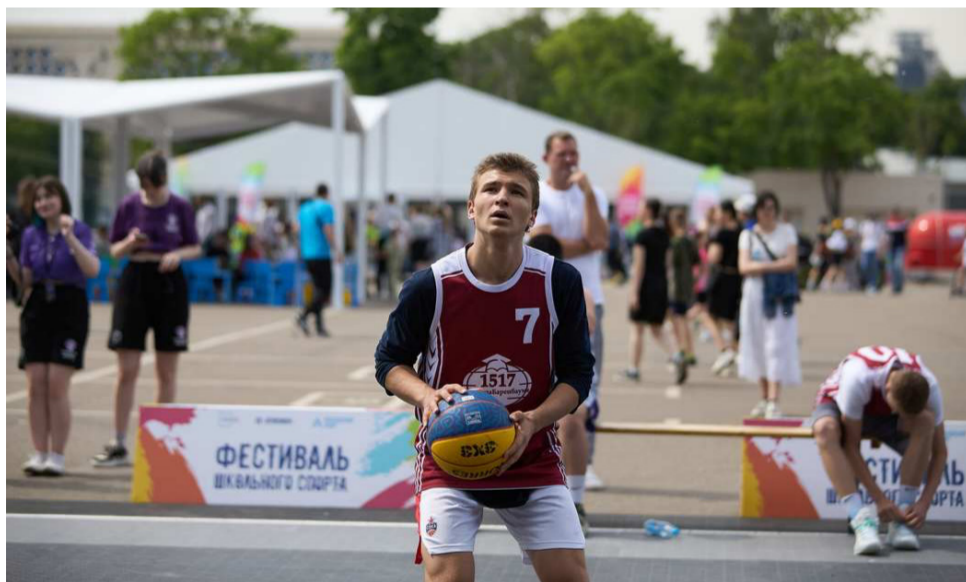
НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ В СТОЛИЧНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РАБОТАЕТ БОЛЕЕ 30 ТЫСЯЧ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ И КРУЖКОВ. В НИХ ЗАНИМАЮТСЯ БОЛЕЕ 350 ТЫСЯЧ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПРОГРАММЫ СЕКЦИЙ ОХВАТЫВАЮТ 67 СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН.

Наиболее популярными направлениями среди юных москвичей являются:



Помимо «классических» видов спорта система дополнительного образования предлагает своим подопечным и необычные активности.

Так, школьники Москвы могут заниматься бадминтоном (более 200 секций), флорболом (76 кружков), городошным спортом (64 секции), дартсом (36 кружков), радиоспортом (15 секций), автоспортом (14 секций), хоккеем на траве (12 секций), гиревым спортом (7 секций), подводным спортом (4 кружка) и игрой в лапту (3 кружка).



СПОРТИВНЫЕ ЛИГИ МОСКВЫ

Одним из ключевых механизмов по продвижению спорта среди детей столицы являются спортивные лиги.

В состязаниях участвуют московские школьные и студенческие спортивные клубы, которые есть уже в каждой столичной школе.

Большая часть самих лиг проходит в два этапа: сперва клубы соревнуются на межрайонном уровне, а затем на городском. Победители региональных этапов представляют столицу на всероссийских соревнованиях.

ЗА ПОСЛЕДНИЕ 6 ЛЕТ В НИХ ПРИНЯЛО УЧАСТИЕ ОКОЛО МИЛЛИОНА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ МОСКОВСКИХ КОЛЛЕДЖЕЙ

ИЛЬЯ МАДИЛОВ
Заместитель директора Московского центра воспитательных практик

КАК ПОМЕНЯЛСЯ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ШКОЛЬНЫЙ СПОРТ В МОСКВЕ?

Сегодня школьный спорт в столице — это не только уроки физкультуры, а настоящее молодежное сообщество. Спорт становится модным и доступным. В каждой образовательной организации Москвы открыты спортивные клубы, которые позволяют ребятам развиваться в разных направлениях. Кроме того, по всей Москве действуют более 30 тысяч кружков и секций по 67 видам спорта, чтобы каждый мог выбрать занятие по душе.

Чтобы начать заниматься спортом, не нужно ждать особого случая или как-то специально готовиться.

Также можно посетить спортивные праздники, которые проводит Департамент образования и науки Москвы. Например, Фестиваль школьного и студенческого спорта. Это мероприятие направлено на популяризацию спорта среди детей и молодежи. На Фестивале представлено множество активностей и игр, которые помогут определиться с выбором спортивного направления.

В 2025 году фестиваль объединил более 30 тысяч участников. В этом году Фестиваль состоится 23 мая на территории Олимпийского комплекса «Лужники» и обещает стать более ярким! Гостей фестиваля ждут разнообразные игры, встречи с именитыми спортсменами и много сюрпризов. Каждый найдет там развлечение для себя: проходят различные мастер-классы от именитых спортсменов, интерактивы от партнеров, а также концертная программа.

Школьный спорт в Москве стремительно развивается, становится ярким и современным. Главное — сделать первый шаг, а профессиональные наставники и крутая

команда единомышленников обязательно поддержат вас на этом пути.

ЕВГЕНИЙ КОПЫЛОВ
Учитель физкультуры школы 2098 имени Героя СССР Л.М. Доватора, руководитель школьного спортклуба «Доваторец»

ВАЖНА ПОБЕДА ИЛИ УЧАСТИЕ?

Главный тренд современного школьного спорта — это не олимпийские рекорды, а формирование привычки к здоровому образу жизни. Учителя все чаще оценивают не столько результат, сколько старание, прогресс и посещаемость.

Фестиваль школьного и студенческого спорта — это яркий праздник, где каждый участник, независимо от подготовки, находит активность по душе и чувствует поддержку команды.

А что делать, если ты «неспортивный»?

1. Нужно понимать, что «неспортивный» — это ярлык, а не диагноз.

Часто мы вешаем на себя этот ярлык после одного неудачного опыта. Твоя задача — не стать чемпионом мира, а найти активность, которая не будет вызывать отторжение.

2. Сравнивай себя только с собой вчерашним.

Самая большая ошибка — смотреть на одноклассника, который бежит быстрее всех, и расстраиваться, что ты медленнее. Сравнивай свои результаты только со своими прошлыми результатами. Школьный спорт — это про личный прогресс, а не про гонку за чужими успехами.

3. Честный разговор с учителем или тренером.

Современные педагоги физкультуры и тренеры — это понимающие специалисты. Если ты чувствуешь, что нагрузка для тебя слишком велика, или у тебя есть медицинские ограничения, поговори об этом. Часто учитель может предложить индивидуальное задание или альтернативную нагрузку,

которая будет безопасной и полезной именно для тебя.

4. Смести фокус с «достижений» на «здоровье».

Физкультура нужна для того, чтобы твоя спина не болела от сидения за партой, чтобы мозг лучше работал от притока крови, и чтобы у тебя было больше энергии.

5. Найди спорт вне школы. Школьный урок — это лишь

малая часть физической активности. Если в твоей школе нет подходящего вида спорта, попробуй найти секцию по душе за ее пределами. В любительской секции ты найдешь единомышленников, с которыми будешь учиться с нуля, без давления оценок.

Начни с малого, найди то, что приносит радость, и пусть спорт станет для тебя не испытанием, а источником сил.

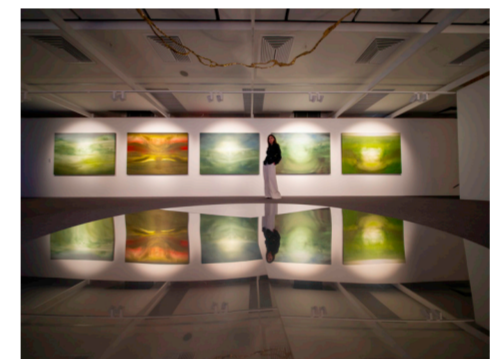
КУДА СХОДИТЬ: ВЫСТАВКА СОВРЕМЕННОГО ИСКУССТВА «ВМЕСТЕ»

С 17 апреля по 17 мая в Москве проходит международная выставка современного искусства «ВМЕСТЕ».

Впервые в России масштабная экспозиция представлена в медицинском учреждении — на территории нового лечебно-диагностического комплекса Московской городской онкологической больницы № 62 в инновационном центре «Сколково».

Проект «ВМЕСТЕ» реализуется Департаментом здравоохранения Москвы при поддержке Департамента культуры и центров госуслуг «Мои Документы».

Его создании участвуют ведущие российские арт-институции, включая творческую экосистему «САБСТАНЦИЯ», галерею «Триумф», Дом культуры «ГЭС-2» и мультимедийную студию SILA SVETA.



В честь выставки «ВМЕСТЕ» в сети лавок «Братья Караваевы» создан особый десерт — **ванильный эклер, оформленный в стилистике проекта.**



На площадке «Вместе» можно найти интерактивный киоск «Москва-Забота», подготовленный студентами московских колледжей, на поверхности которого можно оставить послание о том, что для вас означает забота.

ГРУППОВЫЕ ЭКСКУРСИИ (ДО 20 ЧЕЛОВЕК) ПРОЙДУТ ПО СЛЕДУЮЩЕМУ РАСПИСАНИЮ:

ВТ-ЧТ	13:00	16:30	18:00	19:00					
ПТ	11:00	12:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
СБ	11:00	12:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
ВС	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	17:00	18:00	19:00	20:00

Инновационный центр «Сколково»
Большой бульвар, 67

Трансфер от:
M станция метро «Киевская»
D1 МЦД «Сколково»

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

Больничной запах, уютные пространства, советская посуда, невкусная еда — все это вызывает только отторжение, а не желание приходить в больницу. Поэтому уже больше 8 лет мы работаем с медицинским пространством и формированием так называемой исцеляющей среды.

На первом этапе мы начали формировать пространство, где много света, воздуха, удобная и не похожая на традиционно медицинскую мебель, само пространство больше напоминает уютный отель, нежели больницу, и даже запах там другой. Каким бы это не казалось странным и не серьезным 7 лет назад, но одно из первых решений, которое мы принимали 7 при разработке нового стандарта поликлиник, это раз-

мещение кафе на первом этаже на входе в поликлинику. Это уже сейчас всем ясно, что аромат кофе и выпечки напрочь выбивает неприятные воспоминания из детства о медицинских запахах во время походов к врачам.

По мере углубления в это направление мы все больше убеждались, что среда действительно влияет на восприятие и состояние пациента.

Понимая колоссальное влияние исцеляющей среды на процесс выздоровления и общее состояние пациентов, мы решили пойти дальше и выйти за рамки стерильности и безликости. И начали создавать пространство, где человек перестает чувствовать себя только пациентом. Где он может хотя бы на минуту забыть о болезни. Поэтому мы начали развивать нашу исцеляющую среду через искусство. Это попытка сделать медицинское пространство немедицинским по ощущению.

Мы начали с малого — сохранение исторических фресок в больницах, концерты известных исполнителей, творческие мастер-классы и точечные арт-объекты. И в процессе бесконечного поиска ответа на вопрос «а какой должна быть современная исцеляющая среда?» мы пришли к совершенно неожиданному и абсолютно новому формату — международной выставке современного искусства прямо в больнице.

Это первый случай в истории нашей страны, когда более 200 арт-объектов от 70 художников расположились прямо в стенах больницы от скульптуры и живописи до медиа-арта. И сейчас искусство уже не иллюстрирует терапию и не отвлекает от болезни, а становится равноправным участником процесса. Оно не лечит в медицинском смысле, но делает кое-что иное: напоминает человеку о том, что он — не только пациент.



ПЕРВЫЙ ВЕСЕННИК ПИКНИК

сирень, как московская сакура



МАЙ – ВРЕМЯ, КОГДА ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНАЯ ДЫМКА ВОКРУГ ВЕТВЕЙ ДЕРЕВЬЕВ КРЕПНЕТ, ШИРИТСЯ И, НАКОНЕЦ, РАСПУСКАЮТСЯ ЦВЕТЫ: БЕЛАЯ ЧЕРЕМУХА, РОЗОВАТЫЕ ЯБЛОНИ И ВИШНИ И, КОНЕЧНО, КОРОЛЕВА МОСКОВСКИХ БУЛЬВАРОВ – СИРЕНЬ!

КУДА ЖЕ СХОДИТЬ С СЕМЬЕЙ ИЛИ ДРУЗЬЯМИ ТАК, ЧТОБЫ ЭТОТ МАЙ СТАЛ ОСОБЕННЫМ?

Сиреневый сад расположен в районе Северное Измайлово на востоке Москвы и, поверьте, как только вы увидите лилово-розоватое буйство, вы не пожалеете ни о минуте, потраченной на дорогу.

В Японии существует весенний праздник любования цветущей сакурой, когда семьи берут корзинки для пикника и едут в парки, чтобы созерцать вишневый цвет. Московская сакура – это, конечно же, сирень: в Сиреневом саду растет более 50 сортов.

Пройдитесь, не торопясь, и рассмотрите каждый куст: вот двухцветная бело-фиолетовая, вот – махровые «ро-

зочки», вот – переливчатые цветы, меняющие оттенок от холодного голубого до рассветного розового, а вот – насыщенные оттенки фуксии. Над этим великолепием витает сиреневый аромат: зыбкий, как лиловая цветочная дымка, ненавязчивый, без всякой приторности.

А вот и полянки, где можно постелить пледы и перекусить, пофотографироваться с цветами (только, пожалуйста, не рвите их!) и, конечно, отдохнуть от городской суеты, просто наблюдая за чудом цветения, которое бывает только раз в году, в мае.

СИРЕНЕВЫЙ САД РАБОТАЕТ С 06:00 ДО 23:00

Вход бесплатный

Щелковское шоссе, вл. 8-12



ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ:

?

Я помню, как десять лет назад ставил машину на учет. Это занимало целый день, а часто не один, огромные очереди в ГИБДД, много разных документов, а главное – долгое ожидание. Я слышал, что сейчас можно поставить машину на учет через офис «Мои документы», и что при этом не надо отдельно ехать в ГИБДД. Как это сделать?

ГДЕ ЛЮБОВАТЬСЯ ВЕСНОЙ В МОСКВЕ: ТОП-5 МЕСТ ПО ВЕРСИИ «МОСКВА.ЗАБОТА»

1 БОТАНИЧЕСКИЙ САД

Ботаническая улица, 4
с 08:00 до 22:00

Вход свободный

2 БИРЮЛЕВСКИЙ ДЕНДРОПАРК

Липецкая улица, 5А
Круглосуточно

Вход свободный

3 АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД

проспект Мира, 26, стр. 1
с 10:00 до 20:00

Вход на территорию и работа касс — до 19:00. Стоимость билета: 500 рублей в будние дни, 600 рублей в выходные, до 7 лет – бесплатно в сопровождении взрослых.

4 ПАРК «ЗАРЯДЬЕ»

улица Варварка, 6, стр. 1
Круглосуточно

Вход свободный

5 МУЗЕЙ-ЗАПОВЕДНИК «КОЛОМЕНСКОЕ»

проспект Андропова, д. 39
с 5:30 до 23:00

Вход свободный

Сейчас поставить машину на учет можно по предварительной записи в семи флагманских офисах, а также в центрах «Мои Документы» районов Красносельский и Даниловский.

Получить услугу можно по предварительной записи на портале mos.ru. Для этого необходимо зайти в каталог услуг, выбрать раздел «Транспорт», подраздел «Покупка, продажа, учет авто и мото», нажать на кнопку «Записаться на регистрационные действия ГИБДД в центры госуслуг», а затем выбрать подходящее время и офис.

Адреса центров госуслуг:

- САО, Ленинградское шоссе, дом 16А, строение 8 (ТРЦ «Метрополис»);
- ЮВАО, Рязанский проспект, дом 2к3 (ТРЦ «Город»);
- ЮЗАО, Новоясеневский проспект, дом 1 (ТРЦ «Спектр»);
- ЮАО, Кировоградская улица, дом 13А (ТРЦ Columbus);
- ВАО, Щелковское шоссе, дом 75 (ТРЦ «Щелковский»);
- СЗАО, Сходненская улица, дом 56 (ТРЦ «Калейдоскоп»);
- ЗАО, Ярцевская улица, дом 19 (ТРЦ «Кунцево Плаза»);
- центр госуслуг района Даниловский, Автозаводская улица, дом 18 (ТРЦ «Ривьера»);
- центр госуслуг района Красносельский, Верхняя Красносельская улица, дом 3, строение 2.

Флагманские центры госуслуг