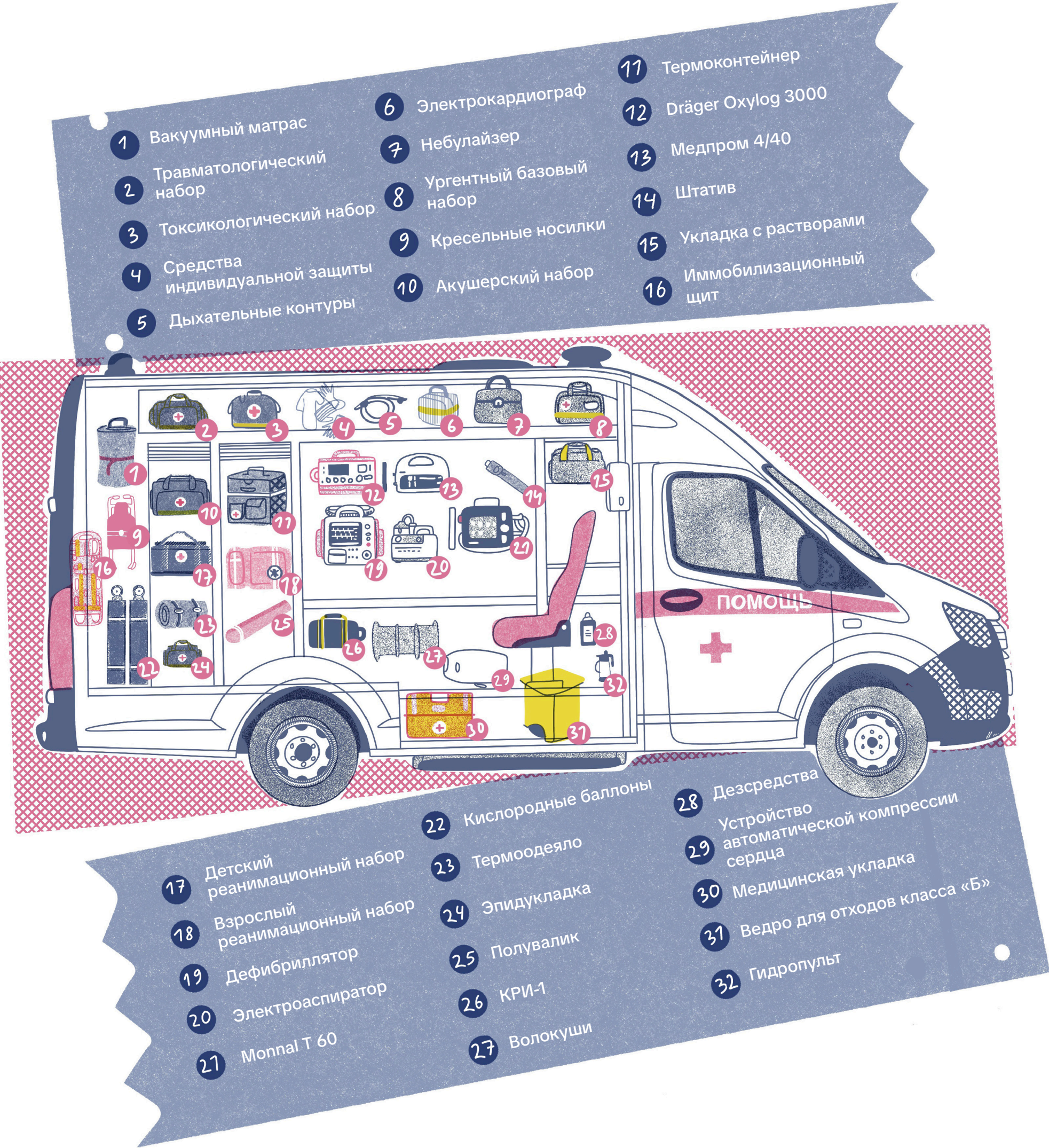


МОСКВА Забота



ЧТО ВНУТРИ МАШИНЫ
СКОРОЙ ПОМОЩИ?

СТР. 2

КАК ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
НА КАНАТНОЙ ДОРОГЕ?

СТР. 4

ЗАЧЕМ НАМ ДЕТСКИЕ
ХОББИ?

СТР. 6



СЛЕДИТЬ
ЗА ГЛАВНЫМИ
НОВОСТЯМИ

Пульс технологий



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

МОСКВА
И МОСКВИЧИ

Нам всегда хотелось заглянуть внутрь машины скорой помощи — ведь это, по сути, клиника в миниатюре. Тем более сегодня инструменты медработников стали несколько футуристичнее, чем, скажем, всего 10 лет назад. В День основания московской скорой помощи изучаем, как изменились технологии внутри самой важной машины в городе.

Начнём с основ

Прообраз скорой помощи появился в Москве более 125 лет назад. Тогда на частные пожертвования купчихи Анны Ивановны Кузнецовой были закуплены первые специализированные санитарные повозки, которые москвичи стали называть в её честь — «карементами Кузнецовой».

А вот первая станция скорой медицинской помощи открылась в Москве только после Октябрьской революции — в 1919 году. Спустя ещё десятилетие началось её сотрудничество с заводом «ГАЗ», совместно с которым производятся и современные машины скорой помощи. Одной из известных разработок стал санитарный автомобиль на базе ГАЗ-55, который выпускался до начала 1950-х. Знаменит был и спроектированный в тот же период рафик: его салон практически без изменений просуществовал несколько десятилетий.

Однако медицина — одна из тех сфер, которая никогда не стоит на месте. Появляются новые технологии, а вместе с ними — возможности для спасения жизней людей и требования к работе скорой помощи. Трансформируются и санитарные автомобили: сейчас они вмещают в себя самое современное оборудование и позволяют оказывать помощь даже в дороге.

На самом деле образы, которые мы привыкли видеть в кино, — неправда. Работать во время движения машины до сегодняшнего дня было невозможно, ведь даже делать укол в движении небезопасно. По-



этому раньше, чтобы реанимировать пациента, если его состояние ухудшилось в пути, нужно было остановиться. Сегодня же московская скорая — это целая «клиника на колёсах», позволяющая спасать жизни прямо по дороге в стационар. Более того, в больнице заранее узнают все данные о пациенте и, пока машина мчит по городу, готовят специалистов и оборудование к его приёму.

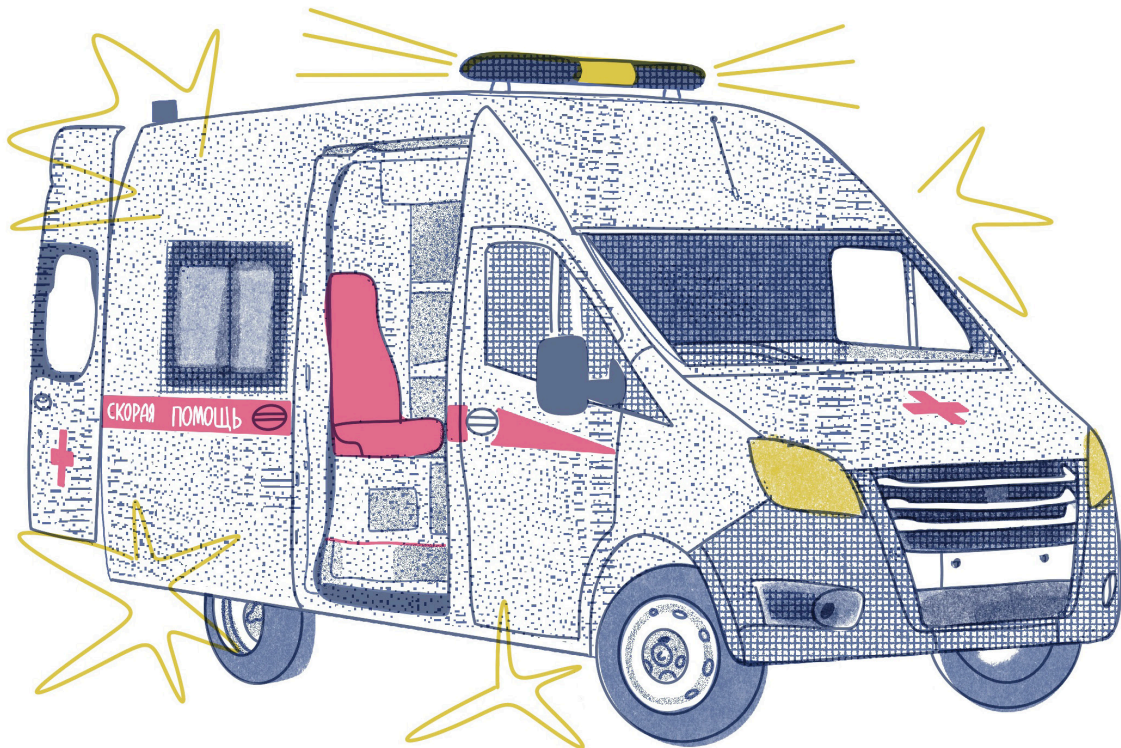
Помощь в цифре

Ключевая особенность нового автомобиля — ориентация на медиков: современная машина скорой помощи стала результатом работы не только инже-

**~ 16 000 звонков
поступает в Единый го-
родской диспетчерский
центр каждые сутки**

неров, но и специалистов здравоохранения. Врачи и эксперты по эргономике, безопасности и бережливому производству вместе продумывали, каким должен быть автомобиль бригады скорой помощи.

При этом трансформация коснулась не только медицинской техники: в новой машине изменилось и то, что не всегда замечает пассажир. Современные проблесковые маячки и сигнализация делают автомобиль более заметным для других участников движения и помогают сократить время прибытия к ме-



**> 1000 бригад
работают кругло-
суточно по всей
Москве**

**4 секунды —
среднее время
ответа
диспетчера**

**> 4 млн
вызовов
в год**

сту вызова. Светодиодные фары улучшают видимость в сложных погодных условиях.

Сам салон стал просторнее: высокая крыша позволяет медикам перемещаться внутри в полный рост. Поворотные складные кресла и увеличенная амплитуда движения носилок дают возможность подойти к пациенту с обеих сторон. И каждая вещь получила своё место. В салоне появилась стеллажная система для медицинских упаковок, а для аппаратуры — универсальная рейлинговая система крепления. Щит, кресельные носилки и другие крупные предметы размещаются в стандартизированных местах — так оборудование не мешает и всегда находится там, где его ожидает увидеть специалист. Это помогает сделать работу медиков быстрее и эффективнее, не зря московская скорая помощь — одна из самых быстрых в мире.

Помогают специалистам и современные телемедицинские технологии: в оснащение новых реанимационных автомобилей входит планшет для получения информации о вызове и данных о пациенте. Если он занесён в ЕМИАС, то бригада сразу видит и прошлые вызовы с диагнозами. Технологии становятся частью привычной работы экипажа и позволяют организовать её ещё до прибытия к пациенту.

**> 11 000 специалистов
скорой помощи
работают
по всей Москве**



Экспертный класс

Самое интересное — оборудование: в новых реанимационных автомобилях установлен комплект техники экспертного класса. К примеру, устройство для автоматических компрессий выполняет массаж грудной клетки. Таким образом можно проводить реанимационные мероприятия даже при движении — механизм точно и долго может «качать» грудную клетку. Раньше для этих манипуляций нужно было остановиться. Для дозированного введения лекарств предусмотрен шприцевой насос: пока бригада едет в стационар, он вводит препарат. Опять экономится бесценное время.

Есть оборудование для диагностики: электрокардиограф помогает исследовать работу сердца, а ап-



парат УЗИ — выявить жизнеугрожающую патологию. Пульсоксиметр показывает уровень насыщения крови кислородом, глюкометр — уровень глюкозы. Для пациентов с заболеваниями дыхательной системы есть небулайзер, также в машине в наличии кислородные баллоны, спинальный щит, вакуумный матрас и реанимационный набор.

Отдельная часть оснащения — медицинская укладка. В ней около 100 лекарственных препаратов и 60 медицинских изделий. Получается, внутри одной машины собраны и диагностические приборы, и оборудование для реанимации, и всё необходимое для экстренной помощи. А само пространство организовано так, чтобы врач мог быстро найти нужный инструмент и получить к пациенту полноценный доступ.

Новые автомобили скорой помощи — это не просто техническое обновление. Это новый стандарт организации экстренной медицинской помощи, созданный специалистами для медработников.

Отмена записи



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

МОСКВА
И МОСКВИЧИ

Почему мы оттягиваем посещение врача? Причины, конечно, могут быть разными: мы не успеваем, нам кажется, что симптомы недостаточно серьёзные, и в конце концов просто боимся. Мы выбрали три самые популярные отговорки, которые люди используют, чтобы не ходить к специалистам, — и разобрались, действительно ли они правдивы.



Новые технологии и особый подход к здоровью горожан помогают сделать медицину Москвы доступнее, эффективнее и быстрее

Причина № 1. «Мне предложат то же, что и другим»

В эпоху активного внедрения механик омоложения и биохакинга наше отношение к собственному здоровью, конечно, тоже меняется. Нам хочется, чтобы медицина учитывала индивидуальные потребности организма и соответствовала трендам. В столице, помимо цифровизации медицины и обновления оборудования, работают и с новыми тенденциями заботы о здоровье. К примеру, медики переосмыслили понятие биологического возраста и сделали его полноценной частью обследований.

С «Московским чекапом» жители столицы могут узнать о рисках и предрисках для своего здоровья и определить факторы, связанные с ускоренным старением. Биологический возраст отражает состояние нашего тела и помогает оценить скорость старения организма. Оно, к слову, развивается по нескольким сценариям.

Их «Московский чекап» тоже помогает определить. Всего сценариев пять — они связаны с разными процессами внутри организма. Особые алгоритмы анализируют всю медицинскую историю пациента — даже результаты последних приёмов, которые появляются в системе автоматически, — и создают персональную программу лечения.

Причина № 2. «Не знаю, к кому обратиться»

Около 20 % респондентов опроса аналитического центра НАФИ рассказали, что при появлении симптомов попросту не знают, к кому обратиться. На самом деле, в столице такие барьеры уже удаётся преодолеть. В онлайн-приложении «ЕМИАС.ИНФО» система сама подсказывает, какой специалист вам нужен. Достаточно только заполнить анкету с жалобами — программа проанализирует данные и медицинскую карту, составит

список недостающих обследований и назначит направления. А с полученными результатами можно сразу обратиться к рекомендуемому врачу.

А если вы привыкли следить за показателями здоровья с помощью умных девайсов, то и эти данные будут полезны: в «ЕМИАС.ИНФО» гаджеты можно подключить к «Дневнику здоровья». Он автоматически будет загружать показатели в электронную медкарту — так лечение будет ещё более точным, ведь система предлагает уникальные медицинские маршруты и индивидуальные пакеты обследований — под каждого пациента.

Причина № 3. «Попасть на приём невозможно»

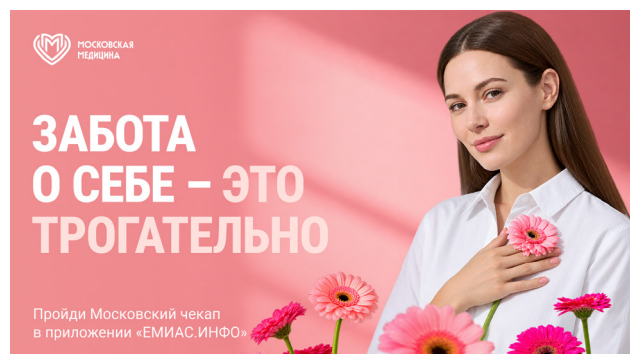
Для жителя мегаполиса запрос на быстрый приём вполне логичен, и современное здравоохранение уже нашло актуальное решение — многие сервисы московской медицины стали цифровыми. К примеру, 90 % чекапа проходит онлайн, так что попасть к нужному



специалисту можно буквально в пару кликов. А на платформе ЕМИАС первичные консультации можно провести онлайн — с системами телемедицины. Только в этом году с их помощью удалось продлить более миллиона рецептов на лекарства и закрыть почти 600 тыс. больничных. Москвичам в электронном формате доступно около 70 % медицинских справок, а с сентября прошлого года в дистанционном формате их оформили более 1,3 млн раз.

Так новые технологии и особый подход к здоровью горожан помогают сделать медицину Москвы доступнее, эффективнее и быстрее.

Новая эра лечения



Точная диагностика

«Многие женщины считают: пока ничего не болит, идти к врачу незачем. Это опасное заблуждение: ранние формы рака и предраковые изменения молочной железы зачастую никак себя не проявляют», — говорит Карина Мирикова, заведующая центром женского здоровья «Щербинка», врач — акушер-гинеколог.

В Москве основной канал скрининга — центры женского здоровья: здесь доступны физикальный осмотр, УЗИ и маммография.

Регулярные проверки позволяют выявлять изменения до появления симптомов, однако иногда ждать планового обследования не стоит. Записаться к врачу нужно, если появились плотное безболезненное образование в молочной железе, коричневые или кровянистые выде-

За последние несколько лет технологии лечения рака молочной железы стали точными и персонализированными. 15 октября — в День борьбы с РМЖ — разбираемся в новых методах борьбы с этим заболеванием вместе с московскими специалистами.

ления из соска, втяжение соска или изменение поверхности кожи по типу «лимонной корки».

Если во время первичных обследований обнаружены изменения, их оценивают по особой шкале. BI-RADS-4 и BI-RADS-5 указывают на подозрение на злокачественное новообразование и требуют дальнейшего обследования на базе ЦАОП.

«Онколог центра амбулаторной онкопомощи осматривает пациентку, выполняет УЗИ и биопсию молочной железы. После лабораторной диагностики проводят КТ с контрастным усилением, остеосцинтиграфию, ПЭТ/КТ, при необходимости — эндоскопические и функциональные исследования», — рассказывает Марина Карпович, заведующая отделением диагностики и лечения заболеваний молочной железы и репродуктивной системы ЦАОП, врач-онколог, кандидат медицинских наук.

По результатам обследования проводится онкологический консилиум в составе хирурга-онколога, пластического хирурга, радиолога и химиотерапевта и назначается дата начала лечения.

Возможности хирургии

«За последние годы хирургическое лечение рака молочной железы заметно изменилось. Сегодня важно

не только удалить опухоль, но и сделать это так, чтобы по возможности сохранить здоровье, внешний вид груди и качество жизни женщины», — рассказывает Андрей Ронзин, заведующий онкологическим отделением № 1, врач-онколог, кандидат медицинских наук.

Объём хирургического вмешательства определяют индивидуально: учитывают размер и расположение опухоли, количество очагов, состояние лимфатических узлов, результаты маммографии, УЗИ, МРТ и биопсии.

1. **Онкопластическая хирургия** сочетает удаление опухоли с пластической операцией, во время которой восстанавливают форму груди.

2. При **органосохраняющей операции** удаляют опухоль и небольшой участок окружающих тканей, а сама железа сохраняется.

3. Изменился и **подход к лимфоузлам**, которые раньше нередко удаляли. Сейчас во многих случаях достаточно убедиться в отсутствии опухолевых клеток в сторожевых лимфатических узлах — первых на пути оттока лимфы от опухоли.

Одно из главных изменений современной хирургии — врачи думают не только о лечении заболевания, но и о том, как женщина будет жить после выздоровления.

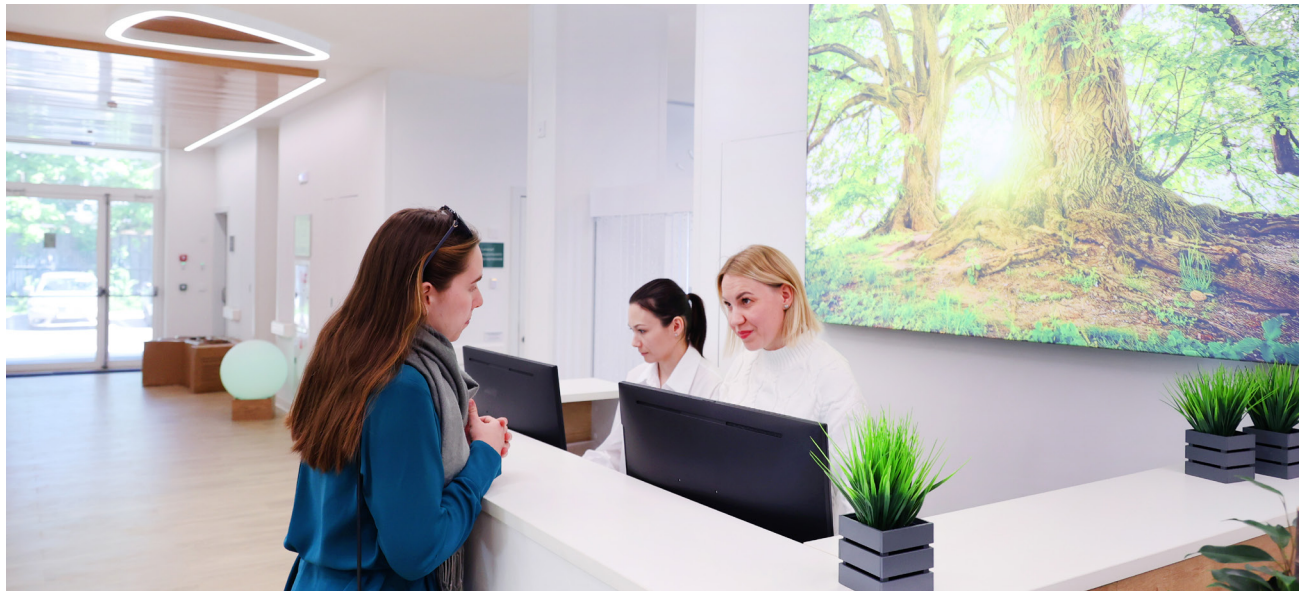
Поворот на себя



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

МНЕНИЕ

Жизнь в мегаполисе может быть очень яркой и насыщенной: большой город даёт новые возможности, интересную работу, множество необычных встреч. Однако в бесконечной спешке мы иногда забываем о ментальном самочувствии. 10 октября отмечают День психического здоровья — в редакции решили разобраться, как позаботиться о себе, достичь внутренней гармонии и благополучия. В итоге получилась карта помощи, которой мы делимся с вами.



В Москве работают центры ментального здоровья — в них проводятся личные и групповые консультации

Эпидемия одиночества

В больших городах с многомиллионным населением чувство одиночества может ощущаться довольно остро. Люди находятся в состоянии стресса и дискомфорта, вызванного расхождением желаемого и реального уровней социального взаимодействия с другими. Городская среда может обострять это ощущение, ведь нам предлагается много возможностей для создания новых контактов, которые бывает сложно реализовать. И, согласно исследованиям, наиболее подвержено одиночеству старшее поколение.

В Москве этой тенденции уделяют особое внимание. Например, существует проект «Московское долголетие», который предоставляет безграничные возможности для жителей столицы старше 55 лет. Для их удобства открыто более 140 центров «Московского долголетия» почти в каждом районе города, где любой желающий может найти себе занятие по душе и завести новые знакомства. Там проходят лекции врачей, курсы по улучшению когнитивного здоровья, киноклубы, спортивные тренировки, занятия по компьютерной грамотности и многое другое. Даже обыденные занятия — чтение книг, прогулки на свежем воздухе — проект даёт возможность проводить не в одиночку. Москвичи старшего поколения могут собираться и вместе с единомышленниками зани-

маться творчеством, рассказывать о любимых книгах и обсуждать прочитанные произведения.

Усталость от принятия решений

Согласно исследованиям, ежедневно человек сталкивается с выбором 30–35 тыс. раз — при этом большинство решений мы принимаем почти неосознанно. И несмотря на это, избыток выбора приводит к когнитивной перегрузке и даже апатии. Чем больше решений человеку приходится принимать, тем сложнее ему становится концентрироваться на задачах и добиваться целей.

В Москве существуют различные организации, которые помогают восстановить эмоциональное состояние. Каждый житель столицы может бесплатно обратиться к специалистам Московской службы психологической помощи, позвонив по телефону горячей линии 8 (495) 051 с мобильного и 051 с городского, и получить неотложную психологическую помощь. Также это можно сделать через приложение «Психология для жизни». Консультации со специалистом проходят по видеосвязи.

В столице также работают центры ментального здоровья — это уникальные медицинские учреждения, которые помогают пациентам, недомогания которых связаны с психологическим здоровьем. Для них проводятся личные и групповые консультации в разных

форматах — к примеру, арт-терапия и танцевально-двигательная терапия.

Попасть в центр ментального здоровья могут жители Москвы старше 18 лет по направлению врача поликлиники, а также записавшись самостоятельно в мобильных приложениях «ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы», «Моя Москва» или на порталах mos.ru и emias.info.

Для самых маленьких

В Москве психологическая поддержка молодого поколения стала не дополнительной опцией, а неотъемлемой частью образовательной среды. Были созданы специальные службы в школах и на городском уровне, где каждый ребёнок, а также его родитель могут обратиться за бесплатной и анонимной консультацией. Оказание психологической помощи направлено на форми-



рование благоприятного климата в детских коллективах, что позволяет снизить тревожность и создать ощущение безопасности.

А с 2019 года школьники и студенты колледжей могут обратиться за помощью дистанционно через платформу «Мы рядом.онлайн». Специалисты Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки города Москвы держат связь с юными жителями столицы в чате и по электронной почте. Они помогают в различных вопросах: со сложностями в общении со сверстниками, переживаниями из-за экзаменов и будущей профессии и другими.

Для тех, кто пока не решается или боится обратиться напрямую, на платформе есть специальные разделы с полезными материалами: «Истории со смыслом», «Техники для жизни», «Найди ответ», «Фильмы, книги». В них можно найти ответы на частые вопросы и ознакомиться с техниками самопомощи.

Жителям мегаполисов привычно думать, что они попали в каменные джунгли, хотя современный город может быть абсолютно другим — открытым человеку и готовым ему помочь.

Держать дистанцию



На Воробьёвых горах прививку от гриппа можно сделать прямо в кабинке Московской канатной дороги: во время приёма она остаётся неподвижной и превращается в полноценный медицинский кабинет.

В столице открылись флагманские точки вакцинации от гриппа — в Зарядье и на Воробьёвых горах. Они дополнили 18 площадок у станций метро, МЦК и МЦД.

А пассажирские кабинки, которые курсируют через Москву-реку, тоже стали частью профилактической кампании: одну стилизовали под «вирус», а на следующих появилась надпись: «Держи дистанцию от гриппа». В Зарядье пункт вакцинации вписали в ландшафт по-своему — здесь установили отдельный оранжево-красный павильон в центральной части парка.

Воробьёвы горы

Пн: с 14:00 до 20:00

Вт-вс: с 11:00 до 20:00

Зарядье

Пн-пт: с 12:00 до 20:00

Сб-вс: с 10:00 до 20:00

Делимся коротким профилактическим чек-листом

☐ Первым делом — профилактика

Главный совет очевиден: сделайте прививку от гриппа. Грипп гораздо опаснее классических ОРВИ, и наи-

более эффективной защитой от гриппа и его осложнений является вакцинация. За последние годы не было ни одного случая тяжелого течения гриппа у вакцинированных людей.

☐ Следите за своим состоянием

Как только почувствуете недомогание или заметите симптомы ОРВИ — температуру, головную боль, насморк, — запишитесь к участковому врачу.

☐ Ваши привычки — основа иммунитета

Здоровое питание, режим сна и регулярное движение — лучшие лекарства в сезон гриппа. Включите в рацион белок и продукты с высоким содержанием витамина С. И, конечно, не забывайте о базовых правилах гигиены: мойте руки и регулярно проветривайте помещение.

На какую остановку?

Как мы видим свой город? Иногда — точками на карте, иногда — схемой метро. Постепенно он превращается в набор привычных координат, и разглядеть в нём что-то новое оказывается непросто. А ведь за последнее десятилетие столица сильно изменилась. Чтобы рассмотреть её заново, предлагаем выйти за рамки наскучивших маршрутов и прогуляться туда, где прямо сейчас создаются новые сценарии городской жизни.

1 Сохранение

Иногда история продолжается именно потому, что старое вступает в диалог с современностью. В столице таких примеров немало. Заглянем в Пресненский район, где находится **школа № 1520 им. Капцовых**. Здание было построено в конце XIX века на пожертвования купца Сергея Капцова: он передал Москве 190 тыс. рублей, чтобы в городе появилось училище для мальчиков. После реконструкции по программе «Моя школа» 1 сентября 2026 года здесь открылось современное пространство для учеников — с 1 по 11 класс.

Так культурное наследие стало частью московской повседневности. Проект учитывал архитектурную индивидуальность постройки, поэтому удалось соединить два времени: снаружи — здание с историей, внутри — комфортные кабинеты, рассчитанные на образовательный процесс XXI века.

В 2020 году новая жизнь началась у **Северного речного вокзала**. Построенное в 1930-х годах здание прошло масштабную реставрацию: были восстановлены знаменитые фонтаны и скульптуры, шпиль с подвижным механизмом и его декоративный элемент — звезда, украшенная 700 самоцветами. Сегодня отсюда в круизные путешествия отправляются пассажирские суда, а территория вокруг остаётся любимым местом отдыха горожан.

Ещё одно пространство, где прошлое отражается в настоящем, — **Центральный московский ипподром**. На Беговой возродилась почти двухвековая история: после комплексной реконструкции ипподром вновь стал местом проведения конных соревнований, обновились конюшни и вся необходимая инфраструктура для лошадей. А москвичи получили ещё одно пространство для прогулок, где можно рассмотреть арт-объекты и полюбоваться историческим обликом здания.



Город бережно сохраняет пространства из прошлого и даёт им новый сценарий жизни в столице

2

Переосмысление

А что, если сохранить прежнюю функцию места уже невозможно? Тогда город переписывает его сценарий: например, недействующее предприятие превращает в место для культурного отдыха.

Вы точно знаете одно из таких пространств — оно находится на Болотной набережной и представляет собой здание бывшей электростанции, построенной в начале XX века для московской трамвайной сети. С 2021 года тут работает **дом культуры «ГЭС-2»**, и «производят» в нём не электричество, а иные городские ресурсы: выставки, спектакли, концерты, лекции и образовательные программы.

Совсем другой тип наследия представляет историческое здание гаража Мельникова на Новорязанской улице. Автобусный парк в стиле конструктивизма построили в 1920-х годах по проекту архитектора Константина Мельникова. В 2026-м здание получило новую функцию: после реставрации здесь разместился **Музей транспорта Москвы** — живая летопись столицы. Среди уникальных экспонатов — первый общественный транспорт города, трамвай на конной тяге 1872 года.

Если хочется отвлечься от насыщенной жизни в центре, отправляйтесь в **«Коломенское»**: музей-заповедник помнит царские резиденции и вековые традиции, но не существует отдельно от современной Москвы. В июле 2025 года после обновления здесь открылась Царская набережная — 3,5-километровый маршрут, который объединяет эпохи.

Теперь, прогуливаясь вдоль Москвы-реки, можно переходить от памятников архитектуры к современным активным пространствам: зимой здесь заливают самый длинный каток в Европе, а летом работу начинают 12 полей для пляжного волейбола и воркаут-зона. За год набережную посетили более 8 млн человек.



Москва меняется не только там, где появляются новые здания

3 Создание

Есть и третий сценарий жизни московских пространств, когда старое место полностью меняют под новые привычки горожан. Так, например, появился **парк «Ходынское поле»** в Хорошёвском районе, где раньше работал Центральный аэродром имени Фрунзе: отсюда в 1922 году стартовал первый в истории России международный рейс «Москва — Кёнигсберг — Берлин». В 2018-м на этом месте открыли парк. На месте взлётно-посадочной полосы появилась аллея, а вокруг — обзорные площадки, пруд, танцующие фонтаны и зеркальный лабиринт.

Совсем иной пример трансформации — территория завода имени Лихачёва. ЗИЛ был одним из крупнейших промышленных центров страны: здесь собирали грузовики и лимузины, а последний автомобиль сошёл с конвейера в 2016 году. В декабре 2025 года открылся **музей современного искусства «ЗИЛАРТ»** — почти идеальный медный куб без защитных покрытий. Со временем медь покроется патиной — словно пластинка, на которой записывается время, — и превратит музей в эффектную скульптуру.

Москва меняется не только там, где появляются новые здания: значимые перемены начинаются и в привычных местах. Чтобы заметить их, достаточно взглянуть на столицу чуть внимательнее.





Наши привычки вполне закономерно связаны с детством. Мы частенько возвращаемся к тому, что любили в школе: переслушиваем музыку, перечитываем книги и возрождаем знакомые хобби. По случаю Дня работника дополнительного образования, который отмечают 8 октября, в редакции решили провести небольшое исследование и выяснить, как на нас повлияли кружки и секции, которые мы выбирали, будучи детьми.

История выбора

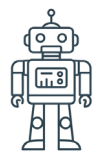
Некоторые психологи связывают наши детские хобби с понятием «нарративной идентичности» — это, по сути, то, как мы воспринимаем себя в течение всей жизни. Если верить специалистам, возвращение к интересам, которые когда-то приносили нам радость, позволяет обрести внутреннюю опору. А в 2025 году исследователи изучили связь внеклассных занятий с хорошим самочувствием у подростков.

Учёные пришли к выводу, что интерес ребёнка к секции напрямую влияет на его самостоятельность и самореализацию — причём касается это не только хобби. Эффект распространяется, к примеру, на образование: у детей появляется мотивация к учёбе, ощущение личной компетентности и уверенность в собственных способностях. Иными словами, кружки дают нам гораздо больше, чем умение танцевать вальс или собирать робота. Во время занятий мы учимся доводить начатое дело до конца, проигрывать, работать в команде и находить людей, с которыми нас объединяют личные качества, интересы и цели.

К слову, в Москве исследования можно проиллюстрировать историями школьников. Девятиклассница Варвара Вялых, которая с трёх лет занимается в Ансамбле песни и пляски имени В. С. Локтева, говорит, что танцы воспитали в ней упорство и трудолюбие и подарили лучших друзей. Шестиклассник Артемий Тимофеев выбрал гандбол, потому что ему не хватало командной работы, и, по его словам, научился самостоятельности и помощи другим. А девятиклассник Тимур Яруллин рассказывает, что в техническом кружке его научили разбивать одну большую проблему на десять маленьких — и последовательно с ними справляться.



В Московском дворце пионеров на Воробьёвых горах открыто свыше 1,8 тыс. программ шести направлений



Техническое направление

Особенно востребованы математика и физика, робототехника, инженерия, ИТ и программирование



Естественно-научное направление

Чаще выбирают биологию, медицину, географию и геологию



Физкультурно-спортивное направление

Особенно востребованы футбол, шахматы и гандбол



Творческое направление

Востребованы изобразительное искусство, театр и хореография



Туристско-краеведческое направление

Объединяет морское дело, москвоведение, спортивное ориентирование и туризм



Социально-гуманитарное направление

Чаще всего выбирают английский язык, медиа и журналистику



СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы

«В столице в сфере дополнительного образования работают десятки тысяч педагогов — каждый день они помогают детям раскрывать свои таланты. Сейчас в Москве открыто 140 тыс. кружков и секций. Занятия в них посещают свыше 1,5 млн юных москвичей. Они осваивают творческие, спортивные, естественно-научные и технические направления, изучают иностранные языки, демонстрируют успехи на городских, всероссийских и международных соревнованиях и конкурсах талантов. Такие ребята закладывают прочную основу для будущего развития столицы».

Разбивка по интересам

Только в Московский дворец пионеров на Воробьёвых горах в новом учебном году подали более 38 тыс. заявок. Здесь открыто свыше 1,8 тыс. программ в шести кластерах: от художественного и физкультурно-спортивного до естественно-научного и технического. Среди творческих занятий особенно востребованы изобразительное искусство, театр и хореография; среди спортивных — футбол, шахматы и гандбол. В естественно-научном кластере школьники чаще выбирают биологию, медицину, географию и геологию, а в техническом — математику и физику, робототехнику, инженерию, ИТ и программирование. Хобби найдётся и для тех, кто увлекается социально-гуманитарными науками. В этом направлении чаще всего выбирают английский язык, медиа и журналистику. А туристско-краеведческий кластер объединяет морское дело, москвоведение, спортивное ориентирование и туризм.

Причём попробовать можно несколько разных занятий, прежде чем выбрать то, что действительно придётся по душе. К примеру, в этом году приёмная кампания в Московском дворце пионеров проходит по новым принципам: на площадках центра родители и дети могут познакомиться с педагогами, посмотреть учебные аудитории, костюмерные, гримёрные, лаборатории, творческие мастерские и спортивные залы. А начать учиться можно по краткосрочной программе: на первых занятиях школьники попробуют, например, создать проект или подготовить танцевальный номер — так легче понять, какие направления интересны больше всего.

Записаться в кружки и секции можно онлайн — на сайте mos.ru в разделе «Запись в кружки, спортивные секции и школы искусств» или во вкладке «Школа» электронного дневника МЭШ.

Литературный ген

В природе каждого москвича заложена маленькая привычка — с приходом осени заново погружаться в мир литературы. Вместе с «Мосразвитием» мы подготовили подборку книг для читателей всех возрастов — от мала до велика.

Открывают наш литературный шорт-лист победители премии имени Корнея Чуковского 2025 года.

Алла Мироненко

«Если мамы дома нет»

Алла Мироненко превратила привычные детям ситуации в небольшие иллюстрированные истории. Как вести себя в транспорте, не ссориться по пустякам и замечать весёлое в обыденном — этому автор с лёгкостью учит юных читателей на страницах лучшего поэтического сборника для детей в возрасте от 8 до 12 лет.

Татьяна Коваль

«Как лисёнок Веснушка кита выращивал»

В лучшем произведении в прозе для детей в возрасте до 7 лет Татьяна Коваль рассказывает о крепкой друж-

бе и больших мечтах. Это классическая детская история, которая учит ответственности и доброте.

Бен Миллер (перевод Сергея Богдасарова)

«Дневник большого и страшного серого волка»

В книге автор и переводчик умело пересказали привычные сюжеты популярных сказок — получился искренний и немного хулиганистый дневник жителя Сказочной Глуши. Герой честно делится мыслями и трудностями «грозной» жизни в произведении, отмеченном как лучший перевод на русский язык произведения для детей в возрасте до 7 лет.

Продолжаем подборку психологическим научпопом и фэнтези — уже для взрослых читателей.

Лори Готтлиб

«Вы хотите поговорить об этом?»

Готтлиб раскрывает подробности работы психотерапевта. Автор убедительно рассказывает о личных жизненных перипетиях и собственной практике — выходит честный научно-популярный гид по, пожалуй, одной из самых востребованных профессий современности.

Алексей Сальников

«Когната»

Алексей Сальников мастерски интерпретирует сюжет с зазеркальем и рассказывает о драконах, фантастике и дружбе с людоедами. Писатель забрасывает читателя в мир волшебства, капитализма и жестоких феодальных порядков.

Философия исцеления



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

РАЗВИТИЕ

У человечества особые отношения с временем: не зря в языках всех народов мира есть хотя бы по одному фразеологизму, который описывает нашу связь с прошлым, настоящим и будущим. Мы решили разобраться, как меняется наше восприятие времени и пространства, на примере медицинской среды.

По особым законам

В поликлиниках и больницах время для человека течёт иначе, чем в других местах: в медицинском пространстве существуют свои правила, следовать которым оказывается не всегда просто. Но благодаря искусству человеку удаётся на некоторое время вырваться из непривычной рутины. Современные исследователи склоняются к тому, что даже пассивное взаимодействие с искусством может продлевать человеку жизнь. Арт-терапия, концерты и посещение выставок помогают справиться с эмоциональной нагрузкой во время болезни — так привычная медицинская среда становится не просто комфортной, но действительно исцеляющей.



АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития

«В столице мы развиваем философию здорового долголетия, и одна из её составляющих — создание исцеляющей среды в московских поликлиниках и больницах. Одним из направлений этой концепции стал совместный проект с Департаментом культуры города Москвы, который добавляет в жизнь больниц культурную составляющую: концерты, спектакли, музейные выставки и многое другое. Искусство становится полноценным участником лечения: оно не отвлекает от болезни, но помогает пациентам чувствовать себя лучше. Правильно организованное пространство дарит спокойствие и психологическое равновесие, необходимые для начала терапии и мобилизации ресурсов организма».

Инновации и эмоции

Концепцию исцеляющей среды в столице реализовывают последовательно: медицинское пространство больниц стали преобразовывать, чтобы создать атмосферу уюта и спокойствия. Речь не только о продуманной архитектуре: в детских поликлиниках, например, установили «Коробки храбрости» с подарками, которые помогают детям почувствовать себя комфортнее и спокойнее в медицинском учреждении. Весной этого года запустили особый проект в онкологической больнице № 62 в Сколково — международную выставку современного искусства «ВМЕСТЕ», на четыре недели объединившую более 70 художников со всего мира. На выставке были представлены работы различных направлений: от абстракции и сайнс-арта до концептуального ис-

кусства и даже рукоделия. Особенно важно, что часть объектов остались в центре и сейчас помогают пациентам чувствовать себя комфортнее во время лечения.

Также с июня в некоторых взрослых и детских московских больницах начали проводить концерты и спектакли, организовывать другие культурные мероприятия, которые уже посетили более 5 тыс. пациентов и медработников. А этой осенью число площадок для таких активностей увеличилось практически в два раза.

Уже прошло более 30 мероприятий с участием разных творческих коллективов. В сентябре к проекту присоединились детская клиническая больница имени З. А. Башляевой, городские клинические больницы имени В. В. Вересаева и имени В. М. Буянова и другие. 17 сентября в больнице имени З. А. Башляевой выступил Театр марионеток, а ещё перед пациентами и сотрудниками московских стационаров выступят «Театр Т», ансамбль солистов «Москонцерт», Театр кукол имени С. В. Образцова, тенор Илья Хардинов, оркестр «Виртуозы Москвы» и другие. Так искусство становится частью лечения, способствует выздоровлению пациентов.



Искусство становится полноценным участником лечения

Исцеляющая среда совмещает принципы архитектуры и дизайна, арт-объекты и культурные мероприятия и помогает чувствовать поддержку во время лечения. Забота о пациенте при этом становится гуманнее, не теряя в скорости и эффективности цифровых технологий.

Удобство и сервис



После капитального ремонта два центра «Мои Документы» в районах Старое Крюково и Марфино вернулись к приёму жителей.

Центр «Мои Документы» в Старом Крюкове оборудовали зоной электронных услуг с 11 компьютерами, где посетители могут самостоятельно воспользоваться городскими онлайн-сервисами. Для маломобильных граждан предусмотрены расширенное окно приёма и адаптированный ресепшен, для родителей и детей работают игровая зона и комната матери и ребёнка. Отдельный кабинет выделили для неторжественной регистрации брака.

В зоне ожидания можно взять книги из буккроссинга и зарядить мобильный телефон. Кроме того, посетителям доступны фотокабина, вендинговые автоматы с едой

и напитками, печать документов и оплата госпошлин. Офис можно посетить по адресу: г. Зеленоград, корп. 828.

В центре «Мои Документы» района Марфино также расширилась зона электронных услуг: здесь установили 10 компьютеров. При обновлении офиса особое внимание уделили доступности для всех категорий заявителей. Как и в Старом Крюкове, посетители могут воспользоваться всеми удобствами, доступными после реконструкции. Офис находится по адресу: Гостиничный пр-д, д. 6а.

Оба центра работают с понедельника по пятницу с 09:00 до 20:00 и по субботам с 09:00 до 17:00. Воскресенье — выходной.

Шансы и клятвы

15 %

На столько увеличилось количество свадеб летом 2026 года по сравнению с аналогичным периодом в 2025-м.

> 41 000

Столько браков было заключено в Москве всего за три месяца лета. Показатель стал рекордным за последние 10 лет.

Современные философы и психологи всё чаще напоминают нам, что любовь — это в первую очередь большая работа. И хотя отношения, безусловно, требуют усердия, отрицать, что в них есть элемент удачи, всё-таки нельзя. Ведь найти своего человека — почти как вытянуть счастливый билет, вопрос шанса. Вместе с загсами Москвы мы решили провести маленькое исследование и превратить везение в статистику — показываем вам результаты.

26.06.26

В этот день в Москве брак заключили рекордные 1,5 тыс. пар. Сама дата вошла в тройку самых популярных среди молодожёнов за последние 50 лет.

~ 15 000

Столько пар выбрали август для проведения свадебных торжеств. Месяц стал самым популярным с 2015 года.

3

Во столько раз увеличилось число доступных слотов для проведения церемоний на площадках проекта «Лето в Москве», чтобы все пары смогли выбрать любимейшее пространство.

21:00

В это время заканчивали работу дворцы бракосочетания в самые популярные даты года — 6, 20, 26 июня, 8 августа, — чтобы все молодожёны смогли зарегистрировать брак в выбранный день. Ещё дворцы работали в выходные: в воскресенье 26 июля и в выходной в честь Дня России 12 июня.

> 8200

Столько церемоний прошло на площадках проекта «Новые адреса счастья» в Москве этим летом.

Иллюстратор: Анна Богданова

МОСКВА. ЗАБОТА

Газета зарегистрирована как информационное издание. Распространяется бесплатно. № 19 (22), 2026

Учредитель и издатель: ГАУ «Медиацентр». Главный редактор: Худин Никита Андреевич. Адреса редакции и издателя: 107076, г. Москва, 1-й Зборовский пер., д. 3; По вопросам сотрудничества и рекламы: Zabota@mc-ksr.mos.ru

Зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Центральному федеральному округу, регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ТУ50-03143 от 24.07.2025.

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, д. 9. Дата выхода в свет: 09.10.2026. Тираж: 230 000. Заказ № 0610-26. Для читателей 12 лет и старше.