



# Сергей Собянин: Создаем современные медучреждения

День мэра

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о строительстве и модернизации в столице объектов здравоохранения. Также он сообщил о передаче коммунальной техники в новые регионы и работе трассы в Парке 850-летия Москвы.

**M**осква активно развивает медицинскую инфраструктуру, создавая современные и комфортные медучреждения, оснащенные передовым оборудованием. — С 2011 года в городе было построено 182 медицинских объекта. Результаты 2025 года — 13 новых объектов здравоохранения, в том числе больничные корпуса, поликлиники, а также почти 80 реконструированных объектов, — привел данные в своем персональном блоге Сергей Собянин.

Вначале осени прошлого года в столице завершили основные работы по реализации крупнейшей в современной истории Москвы программы модернизации поликлиник. — В общей сложности было реконструировано и построено более 340 зданий. Из них в 2025 году — 64 здания, три из них были построены с нуля, — заявил мэр города. Число центров женского здоровья увеличилось до 16, из них 11 были открыты в прошлом году. И работу в этом направлении продолжат.



17 ноября 2025 года. Мэр Москвы Сергей Собянин на открытии Центра ранней помощи в Морозовской детской больнице пообщался с медиками

— В планах на 2026–2028 годы — еще 52 объекта здравоохранения. Это более 800 тысяч квадратных метров новых медицинских площадей, — объяснил Сергей Собянин. Уже весной планируется завершить строительство новоголечебно-диагностического комплекса Московской городской онкологической больницы № 62 в Сокольниках. Его оснастят высокотехнологичными операционными, центром амбулаторной онкологической помощи и центром опухолей костей и мягких тканей, в котором будут применять аддитивные технологии (3D-печать, биопро-

тезы) и междисциплинарный подход к лечению.

— При проектировании объекта использовали технологию информационного моделирования, — рассказал подробности мэр Москвы. — Также применен принцип адаптивности: здание может приспособливаться под новые технологии, функции и оставаться современным на протяжении десятилетий эксплуатации. Сложная конструкция позволяет получить естественное освещение в максимальном количестве помещений: типовые этажи прямоугольные, с открытыми внутренними дворами между

блоками. Фасады здания выполнены из натурального камня светлого оттенка.

Среди ключевых проектов, которые будут реализованы в ближайшее время, и новый многопрофильный комплекс 52-й больницы. Здесь откроют центры компетенций по нефрологии, реumatологии, аллергологии и иммунологии, гематологии и другим направлениям. В одном здании будут сосредоточены сразу амбулаторный прием, дневной стационар, центры быстрой хирургии, круглосуточный стационар.

— Будет здесь и собственный родильный дом с отделением

патологии беременности, оперблоком, отделением для новорожденных, — сообщил Сергей Собянин.

Также в этом году планируется начать строительство нового комплекса больницы имени В. П. Демихова. Он станет одним из ведущих многопрофильных центров столицы с передовым оснащением.

— Детский многопрофильный комплекс построят на улице Альбазина. Новая больница будет одним из лучших детских стационарных учреждений России, — рассказал Сергей Собянин.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ  
v.chernyavskaya@vm.ru

## КСТАТИ

Москва передала коммунальную технику новым регионам России. В ДНР отправили 207 машин, в Херсонскую область — 50, в Запорожскую — 20. Техника помогает обслуживать объекты дорожного хозяйства и городских территорий. Танк мэр рассказал о работе первой флагманской линии трассы, открытой в декабре прошлого года в Парке 850-летия Москвы.

Штаб создали в ноябре 2021 года для ускорения темпов постановки на кадастровый учет и регистрации прав на объекты ЖКХ и дорожно-мостового хозяйства. В Едином государственном реестре недвижимости внесли сведения почти о семи миллионах квадратных метров земельных участков, верифицировано около 700 коммунальных объектов столицы. Петр Бирюков подчеркнул, что благодаря сотрудничеству в рамках штаба удалось наладить оперативное и качественное межведомственное взаимодействие, вывести сотрудничество Комплекса городского хозяйства и Росреестра на новый уровень.

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ  
a.horoshilov@vm.ru

## Посетители выставки увидят столицу вековой давности

В дни проведения Московской недели можно бесплатно посетить экспозиции Музея Москвы и его филиалов. В том числе и выставку «Зарисовки забытой Москвы», созданную совместно с Департаментом градостроительной политики столицы.

Фотий из фондов музея, отражающих жизнь города конца XIX — начала XX века, — рассказывает старший научный сотрудник Музея Москвы Даниил Силенко. — Проект, вдохновленный книгой Владимира Гиляровского «Москва и москвичи», рассказывает о Москве, которой уже нет. Это фотографии 1908 года, когда город накрыло наводнение. Москва-река поднялась на 8,9 метра, почти 100 километров улиц и переулков ушли под воду. Фотографии того времени смогли запечатлеть происходящее. Причем качество фотографий на стекле имеет огромное разрешение и позволяет увидеть многие детали.

На выставке можно увидеть и Сухаревскую башню, которую в свое время разобрали по кирпичкам: согласно легендам, в ней учений, черно-книжник и маг Яков Брюс спрятал свою магическую книгу, а нашедший ее мог ее завладеть всем миром.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА  
a.kamilova@vm.ru



14 января. Старший научный сотрудник Музея Москвы Даниил Силенко рассказывает о выставке в Хитровской площасти. Фото: Альфия Камилова

## Гостиниц и санаториев станет больше

Предельный срок реализации инвестиционных проектов по созданию и эксплуатации мест приложения труда сокращен. Подробности вчера сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Владимир Ефимов.

Система по реализации инвестиционных проектов по созданию мест приложения труда, используемых в качестве гостиницы и санаториев, стала более гибкой. — Ранее предельный срок создания таких мест приложения труда, включаящий профильную эксплуатацию, составлял 49 лет. Чтобы облегчить положение инвесторов, срок создания и эксплуатации этих объектов был снижен до 15 лет. По истечении этого срока инвестор может поменять назначение объекта либо продолжать эксплуатировать его в качестве гостиницы или санатория, — пояснил Владимир Ефимов.

В столице проходит реконструкция зданий образовательных учреждений по программе «Моя школа». В их числе и школа № 2127 в районе Новокосино.

«ВМ» побывала на площадке и узнала, как изменится это пространство после завершения работ.

Учебное заведение расположено на Салтыковской улице. Специалисты выполнили уже более 60 процентов запланированных работ: завершен ремонт инженерных сетей, полностью отремонтированы фасады и кровля здания, заменены все окна. Сейчас проводится внутренняя отделка помещений. Цвета для внутренней отделки выбраны нейтральные, чтобы дети чувствовали себя комфортно, ведь окружающая обстановка тоже оказывает влияние на успеваемость ребенка.

Все работы проводятся согласно городским стандартам, которые подразумевают создание современного функционального пространства для комфортного времепрепровождения школьников.

В рамках реконструкции на первом этаже обустроят просторный гардероб и столовую, а также помещения пищеблока. На втором этаже обустроят два спортивных и актовых зала. На третьем и четвертом этажах расположатся учебные классы. По словам начальника управления АО «МосводоканалСтройТрест» Ярослава Ендиковского, в настоящее время основные работы ведутся на втором этаже.

— Третий и четвертый этажи мы практически завершили. Все работы идут согласно графику, специалисты также уделяют внимание помимо здания и территории вокруг школы, — сообщил он.

Для школьников обустроены зоны для активного отдыха, занятий физкультурой на свежем воздухе, а родители смогут ожидать своих детей на удобных скамейках.

Открытие школы планируется к началу следующего учебного года, а все работы по ее реконструкции завершатся в апреле.

## ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Программа «Моя школа» охватывает более 700 учебных заведений.

После ремонта в рамках программы открыты уже 55 школ, еще в 100 учебных заведениях ведутся работы. Большинство школ, вошедших в программу, расположены в пяти округах — Южном, Северном, Восточном, Юго-Восточном и Юго-Западном. Работы по реконструкции зданий в рамках проекта занимают в среднем 1 год.

Также в прошлом году в столице за счет средств бюджета построили и реконструировали 19 школ и детских садов.

РЕНАТА ЛЕБЕДЕВА  
r.lebedeva@vm.ru

## Тематические составы повышают интерес к метро

Вчера заместитель мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсутов (на фото) сообщил, что в прошлом году в столичном метро были запущены 57 тематических поездов.

Службам: центрам госуслуг «Мои документы» и скорой медицинской помощи. Также на линии выпустили 24 новогодних поезда.

— Мы стремимся к тому, чтобы поездки всегда оставались для пассажиров не только комфортными, но и интересными, — отметил Максим Ликсутов.



Несколько составов были посвящены регионам России: Вологодской, Новгородской, Орловской и Тульской областям, а также Республике Карелия и Дальневосточному федеральному округу. Кроме того, поезда оформлены в тематике важных социальных проектов и юбилейных дат, например, к 80-летию Росатома, 65-летию Российского университета дружбы народов имени Патрика Лумумбы, 35-летию МЧС России и 10-летию телеканала «Матч ТВ». В метро также курсировали поезда, посвященные государственным

В зимнем стиле оформлены монди «Гуси», «Ока», «Москва-2019» и «Москва-2020», включая «Номерной». Брендированные составы можно встретить на Замоскворецкой, Сокольнической, Арбатско-Покровской, Бутовской, Калужско-Рижской, Калининской, Солнцевской, Серпуховско-Тимирязевской, Филевской, Таганско-Краснопресненской, Кольцевой и Большой кольцевой линиях.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА  
m.shevtsova@vm.ru

## Оптимизация работы ускорила ввод объектов в эксплуатацию

Вчера в столице подвели итоги работы штаба по вопросам ЖКХ в управлении Росреестра по Москве. О результатах сообщили в Комплексе городского хозяйства Москвы.

Условия, — отметил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

За годы работы штаба провели учетно-регистрационные действия в отношении 554 зданий общей площадью 135 тысяч квадратных метров.

Штаб создали в ноябре 2021 года для ускорения темпов постановки на кадастровый учет и регистрации прав на объекты ЖКХ и дорожно-мостового хозяйства.

— Результатом совместной работы стало существенное повышение темпов ввода в эксплуатацию важнейших объектов коммунального хозяйства. Это позволяет нам и дальше продолжать реализацию масштабных проектов по развитию комфортной городской среды, обеспечивать в полном объеме круглогодичное бесперебойное функционирование всех систем жизнеобеспечения Москвы, не допускать нарушений в ресурсоснабжении потребителей даже при сложных погодных

## Посетители выставки увидят столицу вековой давности

В дни проведения Московской недели можно бесплатно посетить экспозиции Музея Москвы и его филиалов. В том числе и выставку «Зарисовки забытой Москвы», созданную совместно с Департаментом градостроительной политики столицы.

Фотий из фондов музея, отражающих жизнь города конца XIX — начала XX века, — рассказывает старший научный сотрудник Музея Москвы Даниил Силенко. — Проект, вдохновленный книгой Владимира Гиляровского «Москва и москвичи», рассказывает о Москве, которой уже нет. Это фотографии 1908 года, когда город накрыло наводнение. Москва-река поднялась на 8,9 метра, почти 100 километров улиц и переулков ушли под воду. Фотографии того времени смогли запечатлеть происходящее. Причем качество фотографий на стекле имеет огромное разрешение и позволяет увидеть многие детали.

На выставке можно увидеть и Сухаревскую башню, которую в свое время разобрали по кирпичкам: согласно легендам, в ней учений, черно-книжник и маг Яков Брюс спрятал свою магическую книгу, а нашедший ее мог ее завладеть всем миром.

## Здание школы сделают комфортным образовательным пространством



10 января. Сотрудник ремонтной бригады Александр Иванов занимается ремонтом потолка в рамках реконструкции школы № 2127 в районе Новокосино

# Регулировщик защищал дорогу жезлом и фонарем



14 января. Экскурсовод, ученица Экономического лицея № 14 Ростова-на-Дону Ульяна Сетракова показывает посетителям выставки «Дорога жизни» фотографии, а также личные вещи сотрудников ГАИ и ОРУД в годы Великой Отечественной войны. фото: дмитрий дубинский

## Память

**Вчера в Музее Победы открылась выставка «Дорога жизни». Экспозиция посвящена подвигу советских шоферов в годы Великой Отечественной войны.**

III кольники разошлись по всему залу, им хотелось заглянуть в каждую из музейных витрин. Особое внимание ребят привлекли старые инструменты. В годы Великой Отечес-

твенной войны их использовали шоферы для ремонта машин. Рядом лежит небольшая потерянная книга 1943 года «Краткое руководство по уходу и эксплуатации автомобилей повышенной производительности». Через пару минут школьников просят собраться в группу. Начинается экскурсия, которую проводит ученица Экономического лицея № 14 Ростова-на-Дону Ульяна Сетракова. Девочка рассказала, что на страже дорог в годы Великой Отечественной войны стояли сотрудники Отдела по регулированию уличного движения (ОРУД), которые регулировали движение военных колонн, санитарных и эвакуационных машин. Они также следили за соблюдением светомаскировки, направляли в укрытия и безопасные места транспортное движение на дорогах. Было увеличено количество патрулей,

— Здесь вы видите жезл регулировщика дорожного движения, которые использовались до 1939 года, — отметила Ульяна Сетракова.

Стоит обратить особое внимание на расцветку экспоната. До ноября 1922 года использовались белые трости, но их заменил красно-желтый жезл. Такой цвет лучше всего привлекал внимание людей.

— С нападением немецко-фашистских войск и объявлением военного положения объявились ГАИ и ОРУД значительно расширились, — сказала Ульяна. — В Москве действовал указ о запрещении площадей и улиц. Поэтому в темное время суток регулировщики использовали не жезл, а трехцветный фонарь. По словам экскурсовода, гражданам напоминали о необходимости пристального по- ведения на дорогах. Было увеличено количество патрулей,

выставлялись посты на оживленных остановках. А по улицам ездили машины с ретрансляторами. Так напоминали о важности соблюдения ПДД.

— Регулировщики следили за порядком: занимались эвакуацией населения, ловили бандитов, мародеров и шпионов, — добавила Сетракова.

Немецкие захватчики нанесли серьезный урон городам.

Так, в годы войны на территории СССР были разрушены 91 тысяча километров автомобильных дорог и других искусственных сооружений протяженностью более 930 тысяч километров. Со временем они были отремонтированы и восстановлены дорожниками. Один из разделов посвящен созданию и развитию движения ЮИД («Юные инспекторы движения») и людям, ставшим у истоков его создания, — ветерану войны Валерию Лукьянову и жительнице

блокадного Ленинграда Ларисе Овчаренко.

Экспозиция объединила предметы из школьных музеев страны и фондов Музея Победы. Посмотреть раритеты можно до 28 января.

**АНАСТАСИЯ ГОРОНОВА**

a.goranova@vm.ru

## ПРАМЯЯ РЕЧЬ

**ЕЛЕНА СЛЕСАРЕНКО**

директор детского центра музея Победы

Выставка подготовлена ребятами, ради которых и скралась наши предки. Очень важно организовывать подобные экспозиции, а не только говорить или читать про события прошлого в книжках. Необходимо делать, понимать, осознавать, становиться соучастниками процесса сохранения культуры и истории нашей страны. Вот она — особая роль и миссия для молодежи.

## Готовимся к сильному похолоданию: столицу накроют крещенские морозы

На этой неделе москвичам стоит приготовиться к ощущению морозов. Об этом рассказала синоптик Татьяна Позднякова.

После периода относительно мягкой зимней погоды, когда температура воздуха была близка к норме, в столице возвращаются морозы. — Сейчас столбики термометров показывают около -6 градусов. Однако в ближайшие дни под влиянием антициклона температура начнет уверенно понижаться, — отметила Позднякова. До 19 января в столице ожидается преимущественно ясная погода, без существенных осадков. В выходные возможна переменная облачность. — Первое ощущение похолода погода сохранится и 18 ян-

варя, когда столбики термометров могут опуститься до -20, — отметила Татьяна Позднякова.

Она отметила, что 16 января москвичей ожидает еще более холодный циклон.

— В течение суток температура воздуха будет колебаться от -11 до -13 градусов. При этом минимальные значения придется на вечер, — добавила Позднякова.

При этом она отметила, что пик морозов придется на 17 января — к празднику Крещения Господня.

— Ночью в Москве ожидается от -18 до -20 градусов, а по области — до -23. Днем температура воздуха составит от -15 до -17 градусов, а в регионе — до -20. При этом морозная погода сохранится и 18 ян-

варя, когда столбики термометров могут опуститься до -20, — отметила Татьяна Позднякова.

Она отметила, что 16 января москвичей ожидает еще более холодный циклон.

— Это значит, что отрицательная аномалия сохранится, но будет не так холодно, а пик крещенских морозов наступит только накануне праздника, — добавила Позднякова.

При этом она отметила, что пик морозов придется на 17 января — к празднику Крещения Господня.

— Ночью в Москве ожидается от -18 до -20 градусов, а по области — до -23. Днем температура воздуха составит от -15 до -17 градусов, а в регионе — до -20. При этом морозная погода сохранится и 18 ян-

**АННАСТАСИЯ СТАРОСТИНА**

a.starostina@vm.ru

## Жители помогают выявлять самострои и захламленные земельные участки

Более 900 человек стали участниками проекта «Неравнодушный москвич». Вчера об этом сообщили в столичной Госинспекции по недвижимости.

Проект «Неравнодушный москвич» стартовал в 2021 году. Его участники добровольно помогают выявлять земельно-имущественные нарушения в городе.

— С января по декабрь прошлого года к движению активных жителей, желающих внести личный вклад в создание комфортной городской среды, присоединились 245 человек. Каждый участник проходит специальную программу обучения, — рассказал начальник Госинспекции по недвижимости Иван Бобров.

Добровольцев учат определять признаки самостроев, обвещалости объектов нежилого фонда, захламления земельных участков.

— После завершения обучения они передают информацию о возможных нарушениях в инспекцию для принятия мер, — пояснил Иван Бобров. Участники сообщества добровольцев направили в Госинспекцию по недвижимости 2175 обращений. По результатам проверок инспекторы подтвердили 615 нарушений.

Самостроем признают объекты, обладающие хотя бы одним из трех признаков: возведены на не предназначенном для этого участке, без разрешительной документации или с нарушениями строительных норм и правил.

Алексей Хорошилов

a.horoshilov@vm.ru

## Симфония зимы. Прошедшая метель вдохновила художницу

Вчера в Нотно-музыкальной библиотеке № 17 имени П. И. Юргенсона открылась выставка «Симфония зимы» — представлены полотна современных художников.

В выставочном зале библиотеки (в Николоямском переулке, Таганский район) размещены картины примерно сотни авторов. У некоторых — по две-три работы.

— Не всем пришлось мерзнуть на пленэре, — улыбается куратор выставки Елена Лавриненко, председатель Московского объединения художников Международного художественного фонда, руководитель проекта «Искусство России». — Вот Наталья Кондратова, юные балерины готовятся к выступлению. Но все окно в изморози — и ведь ясно, что снаружи зима?

Есть портреты — в основном девушки в варежках и меховых капюшонах. Есть анималистика — волки, олени, снежири. Есть натюрморты — жанр не очень зимний, но традиционные цветы и фрукты заменили композиции из елочных игрушек и хвойных веток. Но, конечно, больше всего пейзажей — и не обязательно среднерусских. Павел Ханти нарисовал собаку на голой галке у незамерзшего моря — вот такой декарь в Абхазии. Ольга Мамыкина вдохновилась панорамами Японии, а Альбина Передня изобразила улицу бельгийского города Брюсселя с ее типичной еврозимой — тротуары мокрые и черные, без снега. Много видов Москвы, причем не только старого центра, как у Николая Мохового («Улица Верхняя Радищевская») или Вячеслава Воронина («Зима на Новослободской»).

14 января. Куратор Елена Лавриненко вешает картину Василия Голода «Зимнее утро». фото: МАРИЯ ХАПЦОВА

Елена Воробьев

заведующая библиотекой

Мы постоянно проводим мероприятия, на которых показываем близкую связь живописи и музыки. В прошлом году мы запустили проект «Музыка в красках»: экспонировали из Третьяковской галереи читает лекции в сопровождении видеорядов и живой музыки. Октябрь — традиционно мес- сяц Чайковского, а основу взяли живопись Левитана, а звуки при этом «Времена года». В ноябре художественной основой были картины Бруеля, а сопровождением — оперы Глинки.

## Три километра на лыжах вдоль достопримечательностей

В «Лужниках» открылась лыжно-биатлонная трасса. Вчера «ВМ» пообщалась с ее посетителями.

Нынешний сезон для лыжно-биатлонной трассы можно назвать юбилейным — он уже пятый по счету. Открытие этого объекта на территории олимпийского комплекса стало настоящим праздником для любителей покататься на лыжах.

— Только в прошлом году я выходил на трассу 217 раз, в этом — пока лишь девять, — приводит личные статистические данные 58-летний Вячеслав Мухин. — У меня четыре пары лыж, по трассе езжу ради здоровья. Зимой очень полезно, держит в тонусе. Летом можно на лыжах на велосипед.

— Можно посмотреть на олимпийские достопримечательности, включая легендарную Большую спортивную

и биатлону, а также соревнования и ежедневные тренировки с профессиональными инструкторами.

Живописность маршрута отмечена еще одна посетительница трассы, Алена Корнева.

Лыжня пролегает парковке Южного спортивного центра и продлена в направлении сквера у памятника В. И. Ленину. Общая длина — три километра, почти в два раза больше, чем в прошлом году.

— Можно посмотреть на олимпийские достопримечательности, включая легендарную Большую спортивную

## ПРАМЯЯ РЕЧЬ

**АННА ПРОШКИНА**  
руководитель проекта

Общая длина трассы — около трех километров. Основная часть ровная, но есть расширенный участок с дополнительными «лучами» в сторону памятника Ленину, включая мост с ограждением подъемом (уклон около 40 градусов). Трасса имеет четкую разметку, которая помогает ориентироваться. Есть отдельные участки для классического и конькового хода. Деление на новичков и профессионалов нет. На территории есть стрельбища для тренировок по биатлону. Попасть на них можно только через специализированные клубы.

арену «Лужники», которая к вечеру обретает необычную расцветку благодаря световым шоу и инсталляциям, — поделилась она.

Кроме того, на территории оборудованы специальная лыжня и стрельбище, зона проката инвентаря и раздевалки.

В предыдущие годы трассу посетили более 50 тысяч человек. В текущем году может быть еще больше. Тренировки здесь проводят для детей, что делает этот зимний спортивный объект привлекательным для целых семей. Предусмотрены здесь не только лыжные тренировки, но и занятия по биатлону. Поступить детям от девяти лет и старше.

— В текущем сезоне гостям лыжно-биатлонной трассы представляют расширенный перечень спортивных клубов для проведения тренировок. Но следует учитывать, что занятия по биатлону проводятся исключительно в сопровождении инструктора спортивного комплекса, — пояснили администраторы трассы. Слоты для свободного катания можно посмотреть на сайте трассы ski-biathlon.sport.moscow. Выйти на лыжню можно с 7:30 до 20:00.

— Главное — желание, — считает один из посетителей Сергей Шалаев.

**ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ**  
v.chernyavskaya@vm.ru



13 января. Посетительница лыжно-биатлонной трассы в «Лужниках» Юлия Бондарева с удовольствием катается здесь на лыжах второй сезон подряд. фото: пелагия замятиня

## Купание в проруби подходит не всем

Синоптики прогнозируют 20-градусные морозы на крещенские купания. О мерах предосторожности

для тех, кто собирается принять участие в купании, вчера рассказал главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Москвы, главный врач городской поликлиники № 220 Андрей Тяжелников (на фото).

— Если же такой поступок дана традициям, а не привычная рутина, необходимо находиться в тепле вплоть до момента погружения, не стоит стоять раздетыми, для того чтобы привыкнуть, — это повышает риск обморожений и вероятность болезни, — добавил врач.

Он уточнил, что перед окунанием необходимо сделать легкую разминку. — Заходить в воду нужно спокойно, без резких прыжков и заныриваний, контролируя дыхание: медленный вдох через нос и длинный выдох. После — сразу же в тепло, — рассказал специалист. — Абсолютно противопоказан алкоголь, он не поможет согреться, а вот нагрузку на организм увеличит в разы.

**МАРИЯ ШЕВЦОВА**  
m.shevzova@vm.ru

## ВАЖНО

Противопоказаниями для участия в крещенских купаниях являются хронические болезни: гипертония, аритмия, болезни сердца и сосудов, инфаркт или инсульт в анамнезе, диабет, заболевания щитовидной железы, астма, воспаления ОРВИ и простуда. Такие противопоказаниями к погружению. Если перед моментом погружения есть чувство нехватки дыхания, головокружения, паники, это также противопоказаниями к погружению. Если же погружение — заикается в течение года.

# Люди решают, робот выполняет



10 января. Оператор наземных беспилотных систем «Лист» из группировки войск «Север» и НРТК «Курьер» с крупнокалиберным танковым пулеметом Никитина — Соколова — Волкова (НСВТ). ФОТО: МАРАТ ЧЕРНЫШОВ

**От нашего специального корреспондента**

МАРАТ ЧЕРНЫШОВ

**На полигоне одного из соединений группировки войск «Север» в строю не только военнослужащие, но и гусеничные роботы.**

На полигоне утром начинается подшуршание гусениц по снегу. В линию выстраиваются низкие гусеничные платформы с камераами и коробками вооружения. Это наземные робототехнические комплексы — так называют дистанционно управляемых наземных роботов, сокращенно — НРТК. Их задача — взять на

себя самые опасные участки работы, от подвозки боеприпасов до эвакуации раненых из-под огня. Инструктор занятия, офицер инженерных войск с позывным «Северный», объясняет бойцам.

— Сначала нужно принять простую мысль: робот — это такой же боец отделения. У него есть своя задача, свой

сектор и свои ограничения. Как вы им управляете, так он и работает, — говорит он. Первый этап занятия — учебное место, где собирали почти все варианты комплексов, уже работающих на фронте. В центре внимания — многоцелевой «Курьер».

Отдельным блоком стоят машины радиационной, химической и биологической защиты войск — РХБЗ. На боевой платформе установлен реактивный огнемет. Есть и легкие платформы для медслужбы: на гусеницах закреплены носилки, аптечки, перевязочные материалы. Инструктор показывает бойцам и машину радиоэлектронной борьбы — РЭБ. Когда станция стоит на роботе, ее можно подкатить ближе к линии соприкосновения, выключить вражеские дроны и тут же откатить назад, не рискуя расчетом. На другой

## КСТАТИ

Многоцелевой «Курьер» — это гусеничная платформа с электродвигателем, длиной около полутора метров и массой до 250 килограммов. Она управляет по радиоканалу на дистанции до десяти километров, видеосигнал поступает на пульт оператора с несложных камер и тепловизора.

Главная особенность — модульная конструкция: на крышу можно поставить пулемет, гранатомет, РЭБ и носилки.

платформе смонтировано оборудование для материального обеспечения.

— Работ с боевым модулем — это одно. Но не меньше це-

нится тихий, незаметный «грузовик», который ночью без фар по координатам выходит к позиции, оставляет боеприпасы или воду и уходит обратно, — объясняет офицер.

Один «Курьер» по заданию взвода подвозит материальные средства: несколько ящиков с учебными боеприпасами, канистры с водой и макеты горюче-смазочных материалов. Другой, в санитарной конфигурации, идет к условному раненому. Оператор подводит платформу, бойцы закрепляют «раненого» ремнями, и робот вытягивает его в безопасную зону. Третий вариант — инженерный: платформа с установленным тралом медленно пробирается через участок, обозначенный как минное поле, имитируя разминирование прохода для пехоты. На дальнем рубеже стоят ми-

шени, имитирующие укрепления противника. Один из «Курьеров» с учебным автоматическим гранатометом проталкивается вперед по пересеченной местности, маневрирует между искусственными воронками и противотанковыми надолбами. Оператор, находящийся в укрытии за несколько сотен метров, видит перед собой картинку с камер и выводит робота на позицию. По команде руководителя занятия на направление, которые в бою были бы опасны для людей, по мишени отрабатывают учебные выстрелы.

Часть площадки отдана под роботов, сделанных руками военных и добровольцев. Один из мастеров — контрактник с позывным «Ежик». В мирной жизни он работал монтажником и инженером по строительству базовых станций сотовой связи, много лет имел дело с металлом, инструментом и электроникой. Его основное детище — гусеничная платформа с говорящим именем «Север», собранная из доступных деталей. У робота мощные электродвигатели, усиленная рама и простая система управления с пульта. На испытаниях самодельная машина перевозила до 500 литров воды и бетонные блоки массой около 500 килограммов.

Несколько конструкций «Ежика» и его товарищей уже прошли настоящее боевое крещение как транспортные платформы, и как носители взрывных зарядов по принципу наземных беспилотников-камикадзе, и как инженерные минные укладчики. По мере того как в войска приходит все больше НРТК, от операторов требуется уже не энтузиазм одиничек, а системная подготовка.

— Через несколько лет мы на вернике увидим отдельные подразделения, где будет больше роботов, чем машин на колесах, — говорит «Северный». — Но принцип остается тем же: человек принимает решение, а техника выполняет то, что людям делать слишком опасно.

## НА ВЕСЬ МИР

«Вечерняя Москва» продолжает рубрику «На весь мир». Здесь мы рассказываем о наиболее заметных событиях и важных заявлениях мировых лидеров. О том, как их оценивают эксперты и какое влияние они способны оказать на жизнь россиян, читайте в материалах наших обозревателей.

## Трамп прибегает к шантажу



Мнение

Дональд Трамп вовсю старается практиковать в отношении Ирана свою любимую тактику стратегической неопределенности. С одной стороны, он дает понять, что готов нанести очередные удары по Исламской Республике исключительно из гуманистических соображений, чтобы, дескать, прекратить убийство мирных

и открыть путь к возрождению демократии и процветанию. Но с другой — в Вашингтоне отдают себе отчет в том, что ракетно-бомбовая интервенция может иметь противоположный эффект, вызвав в стране патриотический подъем и общественное сплочение, как это было во время израильско-американских атак. А потому миротворец предпочитает размахивать интервенционной дубиной на расстоянии, прибегая к шантажу.

И стремясь добиться целей путем объявления ультиматумов и выкручивания рук, притом что со времен убийства американцами главы КСИР генерала Сулеймани ставка в Вашингтоне делается в том числе на выбивание политического и военного руководства и дезорганизацию управления страной и ее ВС. Что и было продемонстрировано в ходе иранского нападения на Иран. И недавно в Венесуэле. И в Иране пытаются широко использовать против лидеров режима агентуру в околовластных сферах. И на случай комплексного переворота в Иране у Трампа есть готовая марионетка на пост главы государства — сын свергнутого шаха Реза Пехлеви, с которым уже успел встретиться Уиткофф и который призвал бомбить собственную далекую родину.

В Иране наследник престола не был, к слову, 48 лет. Он покинул страну еще до Исламской революции. Вот уж кто был бы на все согласен. Но пока Трамп не решается на вариант прямого вмешательства, стремясь спровоцировать граждансскую войну и международные противоречия. Но и цель соблазнительна — контроль над иранской нефтью и перепроводка всего Ближневосточного региона.

МИХАИЛ ЩИПАНОВ

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

## Ветераны помогают молодому поколению военных



25 декабря 2025 года. Ветеран войны в Афганистане Владимир Попов плетет маскировочную сеть для бойцов спецоперации. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЫТИНА

Волонтеры команды «Сердце Марфино» сплели уже более 500 маскировочных сетей для бойцов спецоперации. «ВМ» побывала в гостях у объединения.

На северо-востоке Москвы, в помещении Совета ветеранов района Марфино, работает волонтерская группа «Сердце Марфино». Неравнодушные жители и сотрудники администрации района на протяжении более чем двух лет собираются здесь, чтобы помочь нашим бойцам. С неравнодушными трудится Совет ветеранов.

Команда работает в нескольких направлениях. Например, она собирает средства и закупает технику, которая нужна подразделениям. Еще «Сердце Марфино» собирает гуманитарную помощь для тех, кто живет в зоне спецоперации. Например, недавно волонтеры отправили новогодние подарки и наряды для детей в Запорожье. Еще одно направление работы команды — плетение маскировочных сетей. Более чем за два года волонтеры сплели уже более 500 сетей.

— Не могу оставаться в стороне, ведь я сам человек военный. В Афганистане служил, в Приднестровье, — рассказывает один из волонтеров, ветеран Владимир Попов. — Наши братья и сыновья погибают, отстаивая русскоязычное население на Украине, а я буду сидеть спокойно? Вообще, я с удовольствием взял бы ру-

жье и отправился на фронт, дроны сбивать. Но из-за возраста уже не берут.

Волонтер Ирина Марцелюк плетет сети вместе со своим мужем. По ее словам, как только у них появилось больше свободного времени, они сразу же стали искать волонтерские сообщества, чтобы заниматься помощью фронту. И нашли «Сердце Марфино».

— Самые волнистые дни — когда к нам в гости приезжают сами бойцы. Ты осознаешь, насколько действительно нужна твой помощь, после этого хочется еще больше поддерживать ребят, — рассказывает Ирина.

Бойцы, которым помогает «Сердце Марфино», действительно периодически приезжают в гости к волонтерам.

И всегда выражают им благодарность за помощь. Но остается незамеченной деятельность команды и властями города.

Детям отправляем одежду, игрушки, канцелярские товары. Кто-то помогает материально, а кто-то — своим трудом. Но все объединены общим благим делом, и к нашей команде желающие всегда могут присоединиться.

ДАРЬЯ РОСТОВА

d.rostova@vm.ru

## Слабые попытки защититься от американской угрозы

Франция планирует открыть 6 февраля первое консульство в Гренландии. Об этом заявил глава французского министерства иностранных дел Жан-Ноэль Барро.

Решение открыть консульство было принято еще летом 2025 года во время первого визита президента Франции Эмманюэля Макрона на датский остров. По мнению политика, такой союз помог бы гренландцам отстоять страну перед США.

Глава французского МИДа Жан-Ноэль Барро отметил, что военный захват кажется крайне нелогичным. Поскольку нападение одного члена НАТО на другого не имеет смысла и противоречит интересам США.

— Франция хочет продемонстрировать привер-

женность к расширению своего присутствия во всех сферах на территории Дании, — сказал Барро.

Политолог, генеральный директор Центра политической информации Алексей Мухин рассказал «ВМ», можно ли назвать такое решение действенным.

— Понимаете, это привычная реакция европейцев на угрозу: вместо того чтобы серьезно разрабатывать стратегию безопасности, они делают формальные шаги. Поэтому их и не пускают за стол переговоров, в том числе по украинскому вопросу, — отметил Алексей Мухин. — Противостоять американской угрозе могла бы Великобритания, если бы не ее занятое Европейским союзом.

— Франция хочет продемонстрировать привер-

## Неудачное покушение: отказался даже киллер

В Коста-Рике предотвратили покушение на главу государства Родриго Чавеса.

Об этом сообщил директор управления разведки и национальной безопасности страны. Выступая перед журналистами, он объяснил свой визит в надзорный орган необходимостью зафиксировать угрозу, исходящую от наемного убийцы, который, согласно полученным разведданным, уже получил аванс за покушение на президента.

— Сегодня я здесь, чтобы подать уголовное заявление в связи с информацией, которую мы получили из конфиденциального источника, об угрозе для жизни президента республики, — заявил он в эфире.

По информации следствия, в организации покушения подозревается 62-летняя общественная активистка Чинчилья Мора. По версии обвинения, она вела переговоры с потенциальным исполнителем через мессенджер, однако тот в итоге отказался от реализации плана. В материалах дела также упоминается, что подозреваемая высказывала угрозы в адрес третьих лиц на случай неудачи операции. Активистка категорически отвергла все обвинения, сообщив, что готова оказать содействие правоохранительным органам для собственного скорейшего оправдания.

Генпрокурор Карло Диас официально подтвердил факт подачи заявления от руководства разведки, отметив, что расследование уже начато.

МАДИНА ЛЬЯНОВА

m.lyanova@vm.ru

## Новости спецоперации

### В бою будет легко

В тыловом районе спецоперации минометчики группировки войск «Север» прошли дополнительные учения по боевой подготовке и слаживанию. Об этом сообщили в Минобороны.

— На тренировках военнослужащие отрабатывали поражение мишеней, имитирующих технику и личный состав противника, на дистанциях от 1000 до 1500 метров, — уточнили в ведомстве.

■ **Усложнили работу врагу**  
Российские военные парализовали места хранения и предполетной подготовки украинских беспилотников дальнего действия, а также пункты временной дислокации формирований ВСУ и иностранных наемников в 145 районах. Об этом сообщили в Министерстве обороны России. Для атаки были задейство-

ваны оперативно-тактическая авиация, ударные беспилотные летательные аппараты, ракетные войска и артиллерия.

■ **Создаем безопасную зону**

Российские бойцы освободили село Комаровка Сумской области. Об этом сообщили в Министерстве обороны России. Успеха достигли и военнослужащие группировки войск «Север».

— Точными ударами артиллерии и FPV-дронов были уничтожены основные очаги сопротивления, огневые позиции, блокады, скопления боеприпасов и подходящие резервы боевиков ВСУ. В результате плотного огневого воздействия украинские военнослужащие были вынуждены отступить, оставив свои позиции. Подразделения группировки войск «Север» в рамках создания по-

граничных районах Сумской и Харьковской областей Украины ежесуточно проходят в глубину обороны противника, — уточнили в ведомстве.

### Нам нужны переговоры по делу

Россия готова продолжать переговоры об урегулировании украинского кризиса, если они будут серьезными, напомнил министр иностранных дел России Сергей Лавров.

— Президент России Владимир Путин неоднократно, в том числе за последние пару недель на различных мероприятиях, подтверждал нашу позицию об открытии к переговорам по Украине, если эти переговоры имеют серьезный характер и если лица, которые заинтересованы в таких переговорах, действительно к ним готовы и им есть что сказать, — подчеркнул он.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

### ИРИНА РАДОСТИНА

руководитель волонтерской группы «Сердце Марфино»  
У нас есть три подшефных подразделения, и отправка помощи им происходит регулярно. Раньше у нас была возможность отправлять только раз в два месяца, теперь мы отправляем два раза в месяц. Выполним конкретные запросы бойцов. Из недавнего: штурмовик, фен строительный, пила циркулярная. Детям отправляем одежду, игрушки, канцелярские товары. Кто-то помогает материально, а кто-то — своим трудом. Но все объединены общим благим делом, и к нашей команде желающие всегда могут присоединиться.

ДАРЬЯ РОСТОВА

d.rostova@vm.ru



После череды праздничных застолий многие задумываются о разгрузочных днях и правильном питании. В этом деле на помощь приходят диетологи и нутрициологи. «ВМ» побеседовала с академиком РАН Виктором Тутельяном о том, как избежать последствий для организма после обильного угощения, о правилах выбора пищевых добавок, микробиоме кишечника и альтернативных общераспространенных источниках белка.

# Правила здорового питания

Академик Виктор Тутельян: Не получится нарушить законы природы без последствий



тому, каким должен быть здоровый рацион, ведутся бесконечные дискуссии. Кто-то считает, что это суперфуды (продукты с повышенным содержанием полезных веществ),

другие полагаются на пищевые привычки. Правильный баланс помогают найти нутрициологи. С этого мы и начали разговор с академиком РАН, главным внештатным специалистом-диетологом Минздрава России Виктором Тутельяном (на фото).

**Виктор Александрович, что такое нутрициология?**

Название этой науки произошло от латинского слова nutritio, что переводится как «питание», то есть это наука о питании, процессе, который обеспечивает нас всем необходимым пластическим материалом, из которого построен организм любого живого существа на любой стадии его развития. С дыханием мы получаем кислород, а все остальное с водой и пищей. Еда состоит из макронутриентов — белков, жиров, углеводов, и макронутриентов — то, что нам нужно в миллиах и микрограммов количестве. Но они крайне важны для протекания метаболических процессов в организме (совокупность химических реакций, служащая поддержанию жизни). — «ВМ».

**Чем нутрициология отличается от диетологии?**

С большой степенью условности мы делим их так: нутрициология — наука о питании в целом, которая поддерживает здоровье в организме, а диетология — наука о питании, но когда есть какое-то заболевание, при котором нарушены определенные метаболические процессы в организме. Задача диетологии в том, чтобы обойти поломанные звенья и каким-то образом все-таки доставить в каждую клетку организма необходимое количество энергии, пищевых и биологически активных веществ.

**Я слышала такой термин: алиментарно-зависимые заболевания. Что это такое?**

Это заболевания, которые связаны с пищей. Самое распространенное из них — ожирение. Сюда же относятся все виды пищевой аллергии, сахарный диабет второго типа, подагра и еще целый ряд болезней, которые возникают из-за нарушения питания.

**Как стать нутрициологом? Достаточно ли для этого пройти курсы в сети, которые за пару месяцев обещают сделать из тебя специалиста?**

Чтобы заниматься нутрициологией, рекомендуется иметь медицинское или биологическое образование. На эту базу легче будут наслаждаться новые специальные знания. С технической или гуманитарной базой освоить эту профессию куда сложнее. И эффективность работы таких нутрициологов зачастую ниже.

При этом я рад, что сейчас появились курсы, которые можно использовать для личного образования. Наконец люди поняли, что нужно питаться правильно — не просто утолить голод и успокоиться на этом. Уровень знаний населения значительно вырос. Сейчас люди понимают, что, если употреблять вредную пищу, можно навредить своему организму.

Особенно близко это молодым родителям, осознающим, что в детском организме еще не сформированы пути метаболизма. В этом плане хочется подчеркнуть важность грудного вскармливания. Были попытки заменить женское молоко, но нет ничего лучше молока матери.

**Нутрициологи относят к медицине превентивной, предупреждающей заболеваний. Можно ли, если скорректировать питание и добавить нужные элементы, улучшить свое состояние?**

Конечно! Для этого существуют нутрициологи с диетологами, которые советуют, как изменить рацион, чтобы по составу он был максимально полным и восполнял все дефициты.

**Каковы базовые правила нутрициологии?**

Наука о питании, как и любая, базируется на законах природы, которые не дано нарушать никому: ни мужчине, ни женщине, ни ребенку, ни старице, ни богатому, ни бедному. Любое нарушение приводит к последствиям, вплоть до потери жизни. В нутрициологии есть два базовых закона. Первый — энергетическая ценность пищи, которая, естественно, должна соответствовать нашим энерготратам. Сколько съел, столько изволь потратить. Второй — химический состав рациона должен подходить под наши физиологические потребностями в пищевых



Покупатель Мария Кохан выбирает продукты в магазине здорового питания, учтывая то, что главное правило полноценного рациона — это его разнообразие. Фото 2023 года

веществах, в нем должны быть все необходимые макро- и макронутриенты (пищевые вещества, — «ВМ»), которых можно насчитать несколько десятков. Соблюдая эти законы, мы будем здоровы!

**Как восполнить дефициты?**

Мы рекомендуем дополнительное применение витаминно-минеральных комплексов. Особенно необходимо это в зимний, весенний периоды, когда люди употребляют мало овощей, фруктов, что может привести к ослаблению иммунитета и снижению адаптивных возможностей организма. В таких условиях любая нагрузка — будь то химическая или физическая — может привести к срыву, когда человек выпадет из состояния здоровья и попадет в состояние предболезни или болезни.

## Мы разрабатываем специальные рационы для определенных профессиональных групп

Впрочем, витаминно-минеральные комплексы лучше употреблять не только в сезон, но и на регулярной основе, ведь мы должны понимать, что некоторые вещества, несмотря на все разнообразие натуральных продуктов, по тем или иным причинам, получить в достаточном количестве мы не можем. А врач, фармацевт, химик уже создали такие для нас драже, таблетки, капсулы, где подобраны все необходимые витаминно-минеральные компоненты в нужном количестве — достаточно, чтобы восполнить дефициты, но абсолютно безопасном для организма. Осталось только воспользоваться этим.

### Передозировки быть не может?

Конечно, нет. Дозировка продумана так, что практически не может нанести вред организму, если только вы не будете глотать витамины горстями, а будете следовать инструкции на упаковке.

**Но сейчас на рынке биологически активных добавок (БАД) и витаминов можно наткнуться на фальсификаторы. Как избежать этого?**

Обращаться к известным, проверенным компаниям и фирмам. Приобретать продукцию на проверенных площадках. Больше тут ничего и не посоветую.

**Нужно ли сдавать анализы, прежде чем выбрать поливитаминный комплекс и биологические добавки?**

Если у вас есть какие-то клинические проявления недомоганий, то имеет смысл посоветоваться с врачом, чтобы он уже более индивидуально и профессионально подобрал необходимый для вас комплекс.

**Какие дефициты наиболее распространены?**

Сейчас у большей части населения наблюдается дефицит витамина D, особенно его активной формы, витамина D3. Также распространены дефицит витамина B12, железа, фолиевой кислоты, магния. Еще рекомендуют употреблять Омегу-3. Это ненасыщенные жирные кислоты, которые нужны нам для построения мембран, так называемые минорные компоненты, которые в пище находятся в очень разведенном состоянии, а нам необходимы в большем количестве. Их можно получить из комплексных биологически активных добавок.

**Что это такое в целом?**

БАД — комплекс тех незаменимых макронутриентов, которые нужны человеку постоянно. В свое время мы называли их биологически активной добавкой. Дело в том, что в английском языке пищевые добавки делятся на food additives и food supplements. Первое — красители, консерванты и прочее, что способствует решению технологических задач. Второе — то, что биологически полезно. Лет тридцать назад, чтобы не было неразберихи, мы предложили, кроме пищевых добавок, ввести термин «биологически активные добавки» с целью подчеркнуть то, что они содержат комплекс веществ, необходимых для нашего нормального развития и существования. Этот термин устоялся. Правда, есть перекосы: некоторые представляют БАДы как панацею от всех болезней, как лекарство, что невправильно. БАД всего лишь полезная пищевая добавка.

**Если говорить о чтении этикеток и вредных пищевых добавках, на что обращать внимание, чтобы сразу вычленить продукт из списка покупок?**

**Долой пальмовое масло!**

Не надо пугать людей всячими страшилками. Поймите: то, что разрешено к употреблению и продаётся в магазинах, безопасно для нас и будущих поколений. В пальмовом масле как таковом нет ничего страшного или неприятного. Оно уникально и в составе продуктов используется для балансировки жирнокислотного состава. Другое дело — его количество, сколько ты его ешь и что им заменяешь. Стоит помнить: рацион должен быть разнообразным.

### Досье

Виктор Александрович Тутельян — научный руководитель Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, главный внештатный специалист-диетолог Минздрава России, академик РАН.

Родился 8 февраля 1942 года в Москве. Окончил Первый Московский медицинский институт в 1965 году. Защитил докторскую диссертацию «Ферментная характеристика лизосом и ее изменения под влиянием алиментарных и токсических факторов». Является главным редактором научных журналов «Вопросы питания» и «Пищевая промышленность». Эксперт Всемирной организации здравоохранения по безопасности пищи. Также под руководством Виктора Александровича Тутельяна разработаны законодательная, нормативная и методическая базы в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов.

### А что скажете насчет генно-модифицированных продуктов?

Я уже не смотрю, есть или нет в составе продукта ГМО, потому что уверен, что это абсолютно безопасно и для моих детей, внуков, и уж тем более для меня. Эта технология прошла многоуровневую проверку, целый ряд специальных исследований. Ее используют для придания продукту свойств, нужных нам, человеку. Надо верить науке! Она несет полную ответственность за это. Создает специальные институты, системы оценки безопасности. Она всегда на первом месте, потому уже идет пищевая, биологическая ценность продукции и прочее.

**Что вы скажете о суперфудах — где, где концентрация полезных веществ максимальна?**

Поймите, нет никакого волшебного продукта-панакеи! За счет одного или двух компонентов создать рацион невозможно. Нам нужны 20 аминокислот, 12 из которых незаменимы, и мы должны их получать с определенными белковыми продуктами. Нам нужны более 20 витаминов, у которых также разные источники. Составление рациона — это целое искусство. Чем он разнообразнее, тем больше уверенности, что большую, базовую часть необходимых нам веществ мы получим из пищевых продуктов.

К тому же важно, чтобы еда была вкусной! Все ингредиенты надо не просто смешать и проглотить, а придать их кулинарной обработке. Мы должны получить положительные эмоции и приятные воспоминания, употребляя пищу.

**Слышала версию, что наши пристрастия к той или иной еде во многом определяют микрофлору кишечника. Насколько это соответствует действительности?**

Отчасти. Есть такое понятие, как микробиом — это часть нашего организма, примерно 2-2,5 килограмма микрофлоры в толстых отделах кишечника, которая участвует в перева-

ривании, и в образовании целого ряда жизненно важных пищевых веществ. Его важно поддерживать в нормальном состоянии с помощью специальных пробиотиков и пребиотиков (полезные бактерии, живущие в кишечнике, и вещества, которые на них работают). — «ВМ».

Регулярно, раз в 7-10 лет, в Российской Федерации обобщаются все данные и разрабатываются новые Нормы по физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии для различных групп населения страны. В последней такой сводке мы ввели понятие так называемого эталонного микробиома, то есть те параметры, которые необходимо в нем поддерживать и крупные отклонения от которых могут привести к серьезным последствиям. Об этом тоже стоит помнить.

**Что делать, если человек захотел нормализовать свое питание, но не имеет даже базового представления о том, из чего оно должно состоять?**

Есть множество всевозможных публикаций на эту тему. Но лучше всего прямая беседа с врачом-диетологом или нутрициологом, который вам все расскажет. Пожалуйста, можно обращаться, например, в нашу Клинику лечебного питания или в консультативно-диагностический центр «Здоровое и спортивное питание» — это филиалы Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи. Если есть направление, попасть туда можно по ОМС.

**Какие современные достижения в области нутрициологии существуют? Над чем сейчас работает в этой сфере?**

У нас очень много интересного происходит. Разрабатываются специальные рационы для определенных профессиональных групп, например. Изучаем использование новых источников пищи — белок насекомых. У него весьма интересный состав. Сельское хозяйство и промышленность считают, что возможен эффективный синтез, выделение большого количества такого белка. Вначале его можно будет применять для корма скота. По мере накопления опыта можно выпустить в виде, допустим, порошка без вкуса и запаха, с очень хорошим аминокислотным составом, который можно будет добавлять и в питание человека.

**Наши праздники — это обильные застолья с большим количеством вкусной пищи и напитков. Есть ли какой-то прием, который можно использовать, чтобы минимизировать вред от избыточного потребления продуктов и сочетания несочетаемого?**

Только один — временно отодвинуть тарелку в сторону. Ничего другого еще не изобрели. Когда на столе изобилие, все вкусно, красиво, хорошо пахнет, при этом все хочется попробовать, устоять сложно. Но сила воли и самодисциплина помогают. Надо просто переключиться на что-то, обмануть себя, отвлечься на общение с близкими, отойти от стола.



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО  
Специальный корреспондент

### ИССТАТИ

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи получил свое нынешнее название в 2016 году после реорганизации. Свою историю он ведет с 1920 года, когда был организован Научно-исследовательский институт физиологии питания. У его истоков стоял Михаил Николаевич Штерников, ближайший соратник Ивана Михайловича Сеченова, основоположника физиологической школы и естественно-научного направления в психологии. Так, именно здесь была разработана и сформулирована концепция о сбалансированном питании, составлялись разные продовольственные наборы продуктов для отдельных категорий гражданского населения и военнослужащих, производился поиск способов охраны пищевых продуктов от загрязнителей и примесей. И по сей день тут ведется научная работа по различным направлениям.

Бесконечные разговоры о неизбежной гибели телевидения легко разрушает статистика, которая упрямо показывает, что пациент скорее жив, чем мертв: по итогам минувшего года на некоторых каналах, например, наблюдается прирост аудитории. Как живет, а не выживает телевидение, нам сегодня расскажет один из самых креативных телепродюсеров, а кроме того, мы познакомим вас с последними теленовостями и посмотрим, что за шоу ждут нас в эфире в ближайшее время.

# Если знаешь, куда идти, путь будет совсем не сложным

## Актуальная тема

**Презентуя новый сезон, генпродюсер ТВ-3 Константин Обухов объяснил, что телеканал прибавил 26 процентов по базовой доле и более 53 в дневном блоке будней.**

**М**ы попросили Константина об интервью, чтобы понять, как и за счет чего в наше время интернета и развития платформ может расти и развиваться телеканал. Может!

**Константин, начнем с цифр. Что стоит за ними? Имеете право похвастаться.**

Вообще, каждый телеканал любит хвастаться цифрами и рейтингами, но мы постарались собрать информацию о себе максимально честно. За тридцать с лишним лет работы ТВ-3 мы его неплохо изучили. Например, знаем, что днем канал смотрят в основном женщины, и, когда начали заниматься праймом, то есть временем после дневного блока программ, долго подбирали в том числе и сериалные проекты, которые могли бы смотреть и мужчины. Для этого нужно было найти героя, и мы его нашли. Он внешне может быть разным — высоким, низким, накачанным или неспортивным, вымышленным сказочным или самым обычным человеком, главное — чтобы был героем! Из сериалов стаками героями мы и начали делать прайм. Во всяком случае, так вышло с «Ронином», которым мы гордимся. Получив такого героя, мужчины уже не уходили с нашего «полуженского», как считалось когда-то, канала. Это и дало нам оптимистичный прирост аудитории.

**Вы стали генпродюсером ТВ-3 весной 2023 года, и за это время на канале произошло немало изменений, включая смену логотипа и отход от гаданий и Таро. А когда начали уходить майджоры, все боялись острой нехватки контента, но вы его смогли заместить. Кстати, а вы верили в жизнеспособность наших сериалов или ругали их, как большинство?**

Да, мы ушли от Таро, и у нас уже почти нет астрологий, но, прекрасно зная нашего зрителя, мы понимали, что оставлять в эфире только рациональное нельзя. Что же касается сериалов... После ухода майджоров нам было, возможно, даже сложнее, чем другим, потому что мы были очень зависимы от их контента. Справедливости ради замечу, что многое из того, что производится для платформ, не подходит для телесмотрения. И мы много чего перепробовали, пока не нашли свое, а в том, что наш контент был найден, заслуга всей команды. Если честно, мой опыт в сериалном сегменте не такой большой, как, например, у Оли Ермаковой, которая возглавляет на нашем канале



Генеральный продюсер телеканала ТВ-3 Константин Обухов называет себя адептом телевидения и уверен, что в ближайшие годы бояться его гибели нам не стоит

**Зрителю нужен герой. Мы искали его и нашли, получив приrost аудитории**

отдел производства кино и сериалов. Но в итоге поисков появился «Лесник». А сейчас мы снимаем большой проект «Дубровский. Русский Зорро». Заметьте, в нем тоже есть герой — красивый, мощный борец за справедливость.

**Я правильно поняла, что в новом сезоне планируется усиление прикладной линейки?**

Да. Кстати, есть некий пародокс в отношении к таким программам: несмотря на то что они позволяют каналу зарабатывать, к ним, как правило, относятся несколько поверхностно. Мне же, наоборот, кажется, что это очень ответственно — что именно получает едва проснувшийся человек, наливший себе кофе и включивший телевизор. На этой территории мы сейчас усиливаем работу. Уже нача-

ется снимать «Особенности национальной кухни». В московских ресторанах полно шеф-поваров — иностранцев. И простой парень из Красноярска Миша Стогниенко решил повозить их по России — показать им Норильск, Красноярск, Новосибирск, а там им возможность сначала угостить людей московским блюдом, а потом приготовить

блюдо местное. Так будет понятно, как он почувствовал город. Есть еще два проекта. Один — про рыбальку. Недавно президент России констатировал, что россияне в год едят рыбы меньше, чем рекомендует Минздрав. Мы за это запечатали, поскольку давно хотели сделать именно проект с рыбакой, это же не все! В этом проекте есть отец, который любит рыбальку, и dochь подросток, которой он показывает не только особенности рыбаки, но и страну. Это тако... семейное путешествие по стране с рыбалькой. Еще один проект — тоже отчасти кулинарный: Пряхор

Шаляпин отправляется в путешествие по России и будет пробовать пироги наших бабушек. Мы хотим в следующем году этот проект чуть усложнить, но пока в центре Пряхор, это, по сути, его авторская передача, а куда мы движемся дальше, посмотрим.

**Есть ли у вас в планах захват новых возрастных категорий?**

Это история сложная, но мы приобрели пакет «Леди Баг» — проекта, популярного среди молодежи и особенно детей. Сейчас с утра юная аудитория — наша, что видно по метрикам. Это дает шанс, что они к каналу привыкнут и не уйдут с него, когда подрастут. А еще мы переделываем в комиксы наши хиты — «Кордон», «Лису» и «Ронина». Молодежная аудитория растет на принципах короткого, бы-

## В ТЕМУ

ТВ-3 — общероссийский федеральный телеканал, специализирующийся на художественных и документальных фильмах и сериалах преимущественно мистического характера. «Родился» он 6 июня 1994 года в Санкт-Петербурге (учрежден мэрией Санкт-Петербурга, ВГТРК, ГТРК «Петербург — Пятый канал»). С 2002 по 2007 год существовали три версии телеканала (общесреднерусская, петербургская и московская). В 2023 году телеканал получил версию HD. 4 марта 2024 года на ТВ-3 вышел первый выпуск новостей.

строго контента, так что да, пытаемся их «запечатать».

**Немного о другом. Вы начинали в КВН, продюсировали «Камеди Баттл». Не покидаеете прошлому, явно более спокойным временем?**

Вообще нет! Как говорил один из моих бывших руководителей, стрелять в прошлое из пушки — это такая себе вещь... Всему свое время. Я рад тому времени, в котором сейчас живу, и считаю, что если мы будем жить прошлым, то станем узнаваемы собственного сознания. Да, стало сложнее производить, усилилась конкуренция. Но все равно сколько возможностей! Крутую вещь сейчас сделали, кстати, открыв направление креативных медиа, это так расширяет перспективы!

**Расскажите, пожалуйста, чем порадует зрителей в новом сезоне. И о чем мечтаете?**

Что-то уже снято, что-то из новинок еще в монтаже... Покажем, например, сериал «Ангел» с Кузьмой Старыкиным в главной роли — про ангела, который пришел помочь людям, но получается у него далеко не все... Думаю, многим понравится прекрасная история под названием «Колдунья». Ждем мистический «Террор», а также «16 лет и 9 месяцев» — сериал на острую подростковую тему — про раннюю беременность. В стадии монтажа «Менталистка». То есть зрителей ждет абсолютно разноплановый набор проектов. Ну конечно же, мы будем продолжать «Ронина».

Ну а мечты... Как бы это банально ни звучало, моя мечта — это моя работа. Я бы хотел, чтобы она была со мной как можно дольше и чтобы я как можно дольше мог фантазировать на разные темы.

**Есть ли у вас в планах захват новых возрастных категорий?**

Должность генпродюсера не простая, постоянно приходится переходить из состояния творческого человека в абсолютно рациональную пло-

## Особая солнечная активность



### Мнение

Думано, для многих оказалось полной неожиданностью, что отметивший в декабре трехлетие телеканал «Солнце», по данным Mediascope, оказался абсолютным лидером российского телевидения по росту доли (+30 процентов в 2024 году) и охвату (+15 процентов). «Диги малое» по сравнению со старшими братьями-супергигантами, канал не просто закрепился на рынке, но и вырос в одного из самых динамичных игроков индустрии. С начала вещания «Солнце» посмотрели более 115 миллионов человек, из них 19 миллионов — дети. С самого дня рождения канал выстраивал телесетку вокруг контента для всей семьи. И именно семейные проекты заложили фундамент этого очевидного успеха.



ОЛЬГА КУЗМИНА  
ОБЗОРНАЯ

Мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

## Вступаем в период ярких премьер



2025 год. Кадр со съемок шоу «Голос» на Первом канале. Наставником и членом жюри вновь стала певица Пелагея

**Новогодние праздники отступили, пришло время для новой сетки, премьер новых шоу. Расскажем о самых главных.**

■ 23 января в 21:45 на Первом канале начинается новый сезон одного из самых эмоциональных шоу Первого канала и нашего телевидения в целом — «Голос». Наставниками команд в этом году будут Владимир Пресняков, Пелагея, ANNA ASTI и Ильдар Абразиков. Ведущая Яна Чуркова. К участию в конкурсе допущено 108 талантливых вокалистов, профессионалов или любителей, успешно выдержавших очные кастинги. В том, что шоу будет захватывающим, никто не сомневается.

■ Проблема в связи с началом «Голоса» возникает только одна. Дело в том, что практический в это же время, 23 января, но в 21:30 на телеканале «Россия» начинается новый, четвертый сезон музыкального гранд-шоу «Дуэты». Этот проект тоже полюбился зрителям, и что они выберут на этот раз — вопрос. Не для голосования ли кнопкой все и затягно? Вас ждут искренние бурные эмоции, непредсказуемые дуэты, исключительно живая импровизация. Вспоминаем Высоцкого.

Страницу подготовила ОЛЬГА КУЗМИНА edit@vm.ru



Точка

Сегодня точку в номере ставят (слева направо): Никита Шепетелич, Амей Уасин и Назар Титаров. Они учатся в школе «Марьино» имени маршала авиации А. Е. Голованова. Вчера их 8-му кадетскому классу — в нем 23 человека — выпала честь нести первую в этом году Вахту почетного караула у Музея Победы на Поклонной горе. Ребята тщательно тренировались, отрабатывали церемониальный шаг. Перед тем как заступить на пост, они приняли участие в митинге во дворе музея и возложили красные гвоздики к горящему там Вечному огню. В 10 утра разводящий выставил первую пару часов с автоматами в положении «на грудь», и затем до трех часов дня они сменились каждые двадцать минут. После церемонии кадетам устроили экскурсию по музею. ФОТО: Дмитрий Дубинский

▶ ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → стр. 3

Алиментный фонд предложили создать в Государственной думе. Автор инициативы — глава думской фракции Сергей Миронов — считает, что государство могло бы гасить долги по алиментам за счет бюджета, а потом разыскивать неплатильщиков и собирать с них деньги с накопившимися процентами.

**Вопрос дня**  
Алименты предложили платить из бюджета. И как вам?



**АЛЕКСЕЙ ЧЕГОДАЕВ**  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ОТЦОВ ПРИ УПОЛНОЧЕННОМ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА В МОСКОВЕ



**ЕКАТЕРИНА КОЧИНА**  
АДВОКАТ ПО ГРАНДАНСКИМ АДМИНИСТРАТИВНЫМ ДЕЛАМ

Эта идея не нова: ее многие предлагают на прояжении уже лет десяти. Раньше она казалась мне хорошей, но сегодня, на мой взгляд, подходит к этой проблеме нужно иначе. Президент России Владимир Путин обозначил важность отцовства, поэтому на это многие стали обращать внимание. Тема стала популярной, и некоторые инициативы просто повторяются. Идея такого фонда упирается в реализацию: получается, что государство берет на себя ответственность за так и безответственных людей. А это неправильно: есть ведь мужчины, которым такое только в радость. Я знаю компании, которые обращают внимание на то, платят человек алименты или нет. Они могут поставить под сомнение найм человека, который просит скрыть часть его дохода. Или если такой человек уже работает, руководство может проводить с ним беседы на эту тему. В итоге спелательщиками получается найти общий язык: из-за развода и обид они зачастую просто не понимали всю важность ситуации. А потом осознают, что хотят помогать своим детям. И я считаю, что нужно поддерживать воспитание культуры отцовства, а не затыкать дыры.



**АЛЕКСАНДР РАЗУБАЕВ**  
Член наблюдательного совета Гильдии финансовых аналитиков ГИФАС-МЕНЕДЖЕРОВ

В нашей стране и без того большой дефицит бюджета, что вызывает рост налогов.

Чтобы организовать подобный фонд, они должны будут стать еще выше. Что же получается: забираем у одних, чтобы дать другим? Не уверен, что мне нравится такой подход. Если мужчина нормальный, он сам не будет становиться подозрением не только обеспечение своего ребенка, но и иногда даже своей бывшей супруги. А если человек избегает ответственности — значит у него проблемы с моральными устоими и принципами. Да и к тому же никто не возмется в итоге за создание такого фонда. Без указа сверху никто не захочет заниматься розыском должников.



**НАТАЛЬЯ КАРОПОВИЧ**

РУКОВОДИТЕЛЬ РОО «ОБЪЕДИНЕНИЕ МНОГОДЕТЬСКЕМЕЙ ГРОДСКАЯ МОСКОВЫ»

Инициатива имеет смысл. Согласно ей, государство в конечном итоге будет заинтересовано в получении денег от должников. Так что службы судебных приставов, которые занимаются обычно такими делами, будут работать активнее. Сегодня, к сожалению, когда взыскатели приносят заявления о том, что не получают алименты, приставы часто бездействуют. Они проводят первичные мероприятия по розыску имущества должника, определения его трудоустройства. Но накинувшись на отрицательный ответ с его стороны, они, как правило, ничего больше не предпринимают. И взыскатель приходится настаивать на дальнейшей работе приставов. Так что да, третье лицо в виде государства в этом вопросе необходимо.

Но мы ведь должны идти в сторону защиты несовершеннолетних. Поэтому нам необходимы не только запреты и ограничения, но и механизмы поддержки семьи. Кроме того, нужно проводить профилактическую, медиационную работу, которая позволяет родителям при разводе договориться «на берегу», кто и каким образом будет поддерживать ребенка.

Подготовила **ДИАНА ПРОХОРОЕНКО** d.prohorenko@vm.ru

Мнение экспертов могут не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»

## Судьба и творчество поэта Осипа Мандельштама

### Дата

15 января 1891 года — 135 лет назад — родился Осип Мандельштам. Давно и по праву признанный одним из лучших русских поэтов XX века.

Неприспособленный к жизни, досаждая окружающим, всюду опаздывающим и все пугающим, Мандельштам тем не менее отличался сверхчеловеческим обаянием и юмором. Когда в голодное и нищее революционное время офицер, герой и товарищ по поэтическому направлению (акмеисты) Николай Гумилев одолжил ему штаны (они по очереди ходили в них в присутственных местах), Мандельштам отмечал, что в гумилевских штанах он сразу становится мужественным и решительным.

А когда в 1930-х годах с женой Надеждой везли в ссылку на грузовике, а водитель по пути подсадил в кузов лесорубов с топорами (один был в широкой красной рубахе), Мандельштам шепнул жене, что их точно везут на плаху и что «казнь» будет какой-то петровской». Актом самоубийства, не имеющим отношения к поэзии, назвал Борис Пастернак знаменитое стихотворение Мандельштама о Сталине: «Мы живем, под собою не чуя страны, // Наши речи за десять шагов не слышны». Он был прав, что это отсроченное самоубийство. Но неправ в том, что стихотворение не имело отношения к поэзии. Всего в двух строчках Мандельштам поставил точкой диагноз эпохи. Впрочем, он неоднократно делал это и в других стихотворениях:

«Жизнь упала, как зарница, // Как в стакан воды ресница, // Изолгавшись на корню, // Никого я не виню». Творческое наследие Мандельштама многогранно. Из него, как из волшебного колодца, черпали споеты, ритмы и смыслы многие поэты советского и постсоветского времени. Мандельштам, как всякий гений, прозревал из повисшего на его плечах «века-волкодава» будущее на 100 лет вперед. В статье «Гума-



Русский поэт Осип Эмильевич Мандельштам.  
Санкт-Петербург, 1914 год

### Досье

Осип Эмильевич Мандельштам (1891–1938) — поэт, прозаик, переводчик. Родился в Варшаве. Учился в Сорбонне, в Гейдельбергском и Петербургском университетах. Дебютная книга стихов «Камень» издана в 1913 году. В советский период творчества у Мандельштама стал восторженными стихами о вожде, Мандельштам стал слишком часто вместе с женой навязываться из ссылки в Москву, на это обратил внимание НКВД один из тогдашних писательских начальников Владимир Ставский (сегодня мало кто вспомнит, что он написал). Нарком Ежов, памятуя о некогда проявленном Сталиным внимании к поэту, решил вопрос по тем расстрельным временам достаточно мягко. Мандельштаму дали пять лет трудиных лагерей. Пережить их у психологии и физики сломленного, больного человека шансов не было. Он умер во время эпидемии тифа в пересыльном лагере под Владивостоком, прожив в заключении чуть больше двух месяцев.

ЮРИЙ КОЗЛОВ  
edit@vm.ru

на золотую валюту — дело будущего, и в области культуры предстоит замена временных идей — бумажных выпусков — золотым чеканом гуманистического наследства... Интересовавшийся поэзией Сталин не пощадил Мандельштама, хотя и наложил в середине 1930-х годов резолюцию на первом «деле» поэта: «Изолировать, но сохранить». Когда спустя несколько лет измученный, но вроде бы «исправившийся», отметившийся восторженными стихами о вожде, Мандельштам стал слишком часто вместе с женой навязываться из ссылки в Москву, на это обратил внимание НКВД один из тогдашних писательских начальников Владимир Ставский (сегодня мало кто вспомнит, что он написал). Нарком Ежов, памятуя о некогда проявленном Сталиным внимании к поэту, решил вопрос по тем расстрельным временам достаточно мягко. Мандельштаму дали пять лет трудиных лагерей. Пережить их у психологии и физики сломленного, больного человека шансов не было. Он умер во время эпидемии тифа в пересыльном лагере под Владивостоком, прожив в заключении чуть больше двух месяцев.

ЮРИЙ КОЗЛОВ  
edit@vm.ru

## Вещи служат нам, а не мы им



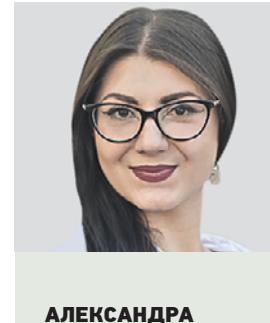
Мнение

Списки желаний — явление давнее и хорошо нам знакомое, как и разнообразные чек-листы, вошедшие в моду как лучший способ систематизировать собственную жизнь и организовать время. Но молодое поколение запустило новый тренд — они ведут список того, что покупать не стоит, от чего можно легко отказаться. В эти категории попасть может все что угодно — от

импульсивных покупок косметики до регулярной чашки кофе с собой или подиски на стриминговые сервисы. Судя по результатам маркетинговых исследований крупных агентств, 31 процент россиян старается рационально относиться к покупкам и планировать траты. Конечно, может показаться, что виной всему рост цен и стремление затянуть пояса, но дело совсем не в этом. Эксперты связывают появление таких списков с общим трендом разумного потребления — устает от забытых полок в шкафах, мы просто стали стремиться приобретать вещи, которые действительно будем использовать, а не только перекладывать с места на место во время генеральной уборки.

В России эта тенденция стремительно набирает обороты, и больше всего этим увлечены сумеры (люди 1997–2012 годов рождения), хотя постепенно старшее поколение начинает разделять их подход. Логика проста — если вещь не используется регулярно, то от нее можно избавиться без сожаления, а если нет в чем-то острой необходимости, то приобретать это и вовсе не нужно. Люксовые бренды, как, впрочем, и компании, нацеленные на «быструю моду», заботятся об этом: они предложили универсальный гардероб, где все со всем сочетается и долго служит.

И что-то мне подсказывает, что связано это с условиями взросления. Помню из своего детства, например, что мама часто совершала покупки не потому, что надо, а просто, чтобы было — ее молодость прошла в эпоху дефицита, и страхи, мол, потом надо будет, а недостанешь, сохранился надолго. Но сумерки ведь, наоборот, росли уже в период перепроизводства. В магазинах всегда можно было найти все, что душе угодно, а выбор огромен. Поэтому и нет такого стремления владеть, покупать, удовлетворять все импульсивныехотелки, ведь любая вещь или услуга перестала быть желанной диковинкой. Отсюда и равнодушие, стремление осознанно распоряжаться деньгами и не привязываться к материальному — в конце концов, это ведь вещь служит нам, а не мы им. Ведь в нашей жизни есть множество других удовольствий и источников положительных эмоций кроме шопинга.



**АЛЕКСАНДРА ЕРОШЕНКО**  
ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

Мнение колумнистов может не совпадать с точкой зрения редакции «Вечерней Москвы»



## ДЕЛОВАЯ АФИША

### Бизнес-игра

#### Переговорный

#### нетворкинг

#### Добрынинская

#### Ул. Валовая, 32/75, стр. 2

#### Ресторан

#### 15 января, 16:00, бесплатно

#### Участники получат практические

#### переговорные навыки,

#### отработают технику в ситуациях с обратной связью.

#### с обратной связью.