

Модные среди горожан места встреч на столичных ярмарках

Быстро набирают популярность кафе и кофейни, где потчуют фермерскими продуктами → стр. 3

Станут ли иранцы служить разменной монетой американцев

Удары по Тегерану должны отвлечь внимание от внутренних проблем Штатов → стр. 4

Сомнолог, профессор Роман Бузунов:

Любой человек может научиться управлять сценарием своего сна → стр. 7

Вторник

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ДЕЛОВОЙ ВЫПУСК

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА

27.01.26

№ 12 (30227)



Издается с 6 декабря 1923 года
В 1973 году награждена орденом Трудового Красного Знамени

7 | 8 НА VM.RU

Начался прием заявок на конкурс грантов правительства столицы в сфере театрального и музыкального искусства «Открытая сцена», сообщил Департамент культуры Москвы.



5200000
МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ КОНТРАКТНИК ЗА ПЕРВЫЙ ГОД

Не сломить дух сильного народа

Жителям блокадного Ленинграда провели экскурсию по новой экспозиции Музея Победы

Дата

Ровно 82 года назад, 27 января 1944 года состоялось полное снятие блокады Ленинграда. Накануне знаменательного дня в Музее Победы прошла встреча жителей блокадного города.

Традиционная встреча собрала порядка двадцати пяти человек. Жизнь у каждого из них сложилась по-разному: некоторые до сих пор живут в Санкт-Петербурге, а кто-то переехал в другие города, включая Москву. Несмотря на это, каждого здесь объединяет одно: память о тяжелых годах блокады и желание нести свою историю молодым людям.

Встреча началась с торжественной церемонии возложения цветов в Зале Памяти и Скорби.

— Я родился в 1942 году в Башкирии, — рассказывает Леонид Энкин. — Произошла интересная история: моя мать была преподавателем и собирала сирот в Ленинграде, чтобы отвезти их в безопасное место. Беременная мной, она оставила моих старших братьев с сестрой и уехала с детьми в Башкирию, где я и родился. Однако она не могла оставить своих детей в Ленинграде, а потому поехала обратно в город, где мы оставались до конца блокады.

По признанию матери Леонида, та не надеялась, что младенец сможет выжить, однако его выхолили трое братьев: они оставляли новорожденному еду и воду, которые были в дефиците.

— Мы жили между Обводным и Фонтанкой, — рассказывает Леонид Энкин. — Тот старший и ходили на Фонтанку собирать воду, потому что с ней



26 января. Дети блокадного Ленинграда Ирина Дубровина (слева) и Леонид Энкин осматривают обновленную диораму военного Ленинграда во время экскурсии по экспозиции «Путь к Победе» в рамках встречи накануне дня полного снятия блокады Ленинграда. Фото: Дмитрий Дубинский

тоже были большие проблемы. А еще недалеко от дома были Бадаевские склады. Они сгорели еще в 1941 году, но сахар, который там хранился, расстался в пожаре. Мы выкашивали его из земли, очищали, а потом ели. Сахар в те годы был жизнью.

Еще один ребенок блокадного Ленинграда, Людмила Гречухина, вспоминает: раньше такого открытого разговора по поводу произошедшего представить было нельзя.

— До 1965 года о блокаде за

точно были занята чем-то, связанным с питанием, потому что помню, как меня посадили на круглый стол, за которым сидели военные в тулу-

она была занята чем-то, связанным с питанием, потому что помню, как меня посадили на круглый стол, за которым сидели военные в тулу-

каши не пробовала! Мы были очень голодные, практически не ели, сразу взяли по ложке себе... А мама увидела, накричала: «Им нельзя, они же умрут!» То есть нам нельзя было есть, так много сразу, потому что мы с детства привыкли к голода.

Участники встретились с генеральным

директором Музея Победы Александром Школьником, который проводил их по новой экспо-

зитации «Путь к Победе», открытым к 80-летию окончания Великой Отечественной войны. Ветераны прошли по мультимедийно-

му пространству, а также посе-

тили несколько диорам, вклю-

чая одну из самых масштаб-

ных, посвященную блокаде Ленинграда.

Ко дню полного освобождения Ленинграда от блокады в Москве пройдет множество памятных и патриотических мероприятий. Например, в Музее главных оружейных реликвий армии (Г.О.Р.А.) жителей столицы приглашают посетить бесплатную экскурсию «Дорога жизни». На ней расскажут об уникальных экспонатах, которые использовались при освобождении города: например об автомобиле ГАЗ-АА.

Встречу «Дороги жизни вечно

будем помнить» 28 января организуют в стенах библиотеки № 148 имени Федора Тютчева. Школьники больше узнают о подвигах предков этого периода истории.

АГАФИЯ БЕЛЯКОВА
a.belyakova@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

СВЕТЛАНА КИРСАНОВА
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МОСКОВСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЕТЕРАНОВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ
ВОЙНЫ — ЖИТЕЛЕЙ БЛОКАДНОГО
ЛЕНИНГРАДА

Нам очень важно собираться вместе, чтобы почтить память своих близких и тех, благодаря кому мы остались живы.

Для молодежи общение с на-
ми еще важнее, ведь мы — живые свидетели того, что проис-
ходило. Мы помним, что даже в самые страшные минуты не-
взгляд в голове ни разу не появ-
лялась мысль о том, чтобы

сдаться врагу, чтобы бросить этот бой. Нет, наш народ не до-
пускал этого, он бился до по-
следнего, и только он смог по-
бедить эту чуму, что старалась

захватить мир, именно он за-
служивает гордости.

Создано множество площадок для зимних видов спорта

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) в своем личном блоге рассказал о созданных в городе пло-
щадках для зимнего досуга.

Нынешней зимой для москов-
чей открыты лыжные трассы
общей протяженностью свы-
ше 700 километров, почти
1300 катков, 231 ледяная гор-
ка и снежный городок.

— В Южном административном округе особого внимания заслуживает каток на Царской набережной в музее-заповеднике «Коломен-
ское», — отметил Сергей Собянин. — Это один из самых протяженных катков России с искусственным льдом — 1,7 километра. Одновремен-
но здесь могут кататься более 2,5 тысячи человек.

На юго-востоке в парке 850-ле-
тия Москвы в конце прошлого



новленная ледовая площадка в Сокольниках.

— В рамках второго этапа благоустройства обновили пло-
щадку «Лед». Каток, существую-
щий здесь с советских време-
нен, по-прежнему занимает пло-
щадь более пяти тысяч квадратных метров, — напи-
сал Сергей Собянин.

После модернизации вновь открылся горнолыжный ком-
плекс «Воробьевы горы».

А в ТиНАО созданы площадки для катания на лыжах, и на коньках, и на ватрушках.

— Выбирайте свой маршрут и наслаждайтесь яркой зимней атмосферой столицы, — пригласил московской мэр.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernavskaya@vm.ru

— Мэр проинспектировал ход

работ по ремонту здания школы → стр. 2

ЦИФРА ДНЯ

450

современных информационных терминалов по продаже би-
летов планируется установить в столичном метро в тек-
чение года. С их помощью можно купить абонемент
или пополнить «Тройку», не теряя времени в кассах.

КУРС ВАЛЮТ

\$ 76,01 ↑

¥ 10,93 ↑

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

ВЛАДИМИР САВЧЕНКО
ЭКСПЕРТ
ПО ИНФОРМАЦИОННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ

Сейчас мошенники вышли на новый уровень и могут представляться кем угодно, подделывать голоса, создавать рабочие чаты, где будут якобы ваши коллеги, поэтому бдительность нужно сохранять всегда. Я бы посоветовал в таком случае придумать кодовую фразу, с помощью которой вы сможете подтвердить свою личность при общении со знакомыми и близкими. Еще лучше перезванивать, если вам написал знакомый и попросил денег. Есть две категории населения, которые подвержены нападениям мошенников больше остальных. Это дети и пожилые люди. Мне кажется, что важно преподавать в школе такой предмет, как «цифровая гигиена». Дети должны понимать, что можно и нельзя выкладывать. Потому что ребенок может просто сфотографировать папину или мамину банковскую карту с двух сторон и послать картинку. За это ему в игре пообещают прислать бонус-код. Так что лучше заранее обговорить с детьми и взрослыми родителями возможные ситуации и их дальнейшие действия.

Сергей Собянин: Капитально реконструируем сотню школ

День мэра

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин осмотрел ход капитального ремонта здания школы № 218, расположенной на севере столицы. Также он рассказал о развитии Тимирязевского района и современных объектах на его территории.

III кольцо на улице Вучетича до апреля прошлого года была стандартной стареющей постройкой 80-х годов прошлого века. Бело-синий фасад полублек от времени, износились инженерные коммуникации, а в стенах начали появляться трещины. Медлить было нельзя, и корпус здания решили капитально обновить.

— Продолжаем активную модернизацию московских школ. Она вступила в масштабную фазу. Одновременно в реконструкции находятся 100 школ, которые прослужили 30, 40, 50 и 60 лет. Они морально и физически устарели. В этом году будет введено около сотни школ, — сообщил Сергей Собянин во время осмотра реконструируемой школы.

Мэр отметил, что здание в Тимирязевском районе — одно из многих, которые сейчас приводят в капитальный порядок. Учебный корпус с почти 40-летней историей поэтапно разобрали, чтобы в существующих стенах создать современное пространство.



26 января. Мэр Москвы Сергей Собянин (слева) обсуждает ход реконструкции школы № 218 с директором образовательного учреждения Константином Кочетковым

— Демонтаж перекрытий — одна из самых трудоемких работ, — рассказал «ВМ» заместитель генерального директора компании-гендиректора Алексей Вешкин. — Важно проводить демонтаж поэтапно, чтобы не нарушить основные конструкции корпуса. После его завершения приступили к прокладке инженерных коммуникаций — в первую очередь холодного и горячего водоснабжения.

Параллельно строители занимались созданием так называемого теплового котла, чтобы все бригады в холодное время года работали в комфортных условиях.

— Утепили окна, кровлю, фасад, — продолжил Алексей Вешкин. — Сейчас ведутся работы по чистовой отделке помещений и пуско-наладка систем вентиляции. В здании будут обучаться дети с 1-го по 11-й класс. Здесь появятся универсальные и специализированные кабинеты. За счет стеклянных перегородок внутри помещений будет много естественного света.

— В здании появятся новые лаборатории по физике, химии, компьютерный кабинет, робототехнический класс. Словом, все, что нужно для того, чтобы дети получали образование, — рассказал дирек-

тор школы № 218 Константин Кочетков. Он признается: текущие результаты работ уже радуют. — Уверен, что совместные усилия дадут свои плоды: дети, войдя в новое здание, получат хорошую мотивацию для того, чтобы как можно прилежнее учиться, — отметил он в беседе с «ВМ». Обустраивают и пришкольную территорию. Так, спортивное ядро будет включать беговую дорожку и площадку для подвижных игр с мячом. Реконструкцию обещают завершить к 1 сентября.

— От строителей требуется не только качество, но и скорость

работ, что чрезвычайно важно, — заявил Сергей Собянин. Также он отметил качественное развитие всего Тимирязевского района, на территории которого располагается школа. Здесь проведена реконструкция трех поликлиник, шести библиотек и школ детского творчества. Продолжается комплексное благоустройство улиц, скверов и дворов. В район пришло три диаметра наземного метро — МЦД-1, МЦД-2 и МЦД-3. Построены московские городские вокзалы «Окружная» и «Тимирязевская».

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

КСТАТИ

Вчера Сергей Собянин сообщил, что в Савеловском районе передан под заселение первый жилой комплекс по программе реновации. В новостройке, расположенной на 2-й Хуторской улице, имеется 517 квартир общей площадью 29,8 тысячи квадратных метров. 13 квартир оборудованы для проживания людей с инвалидностью. Создана безбарьерная среда.

Централизованные бухгалтерии перешли на электронный документооборот

Все централизованные бухгалтерии Москвы перешли на формирование графика документооборота в автоматизированном режиме. Вчера о новом сервисе рассказала министр столичного правительства, глава Департамента финансов Елена Заббарова (на фото).



На смену бумажным графикам документооборота пришел современный удобный сервис «Бюджетный учет». Он доступен бухгалтерским службам столичных госучреждений и учитывает специфику конкретной организации, распределяет роли и ответственность участников процесса,

направляет документы по нужным маршрутам и контролирует сроки их обработки. — Последовательно переводим ключевые процессы в цифровой формат. Переход на электронный график документооборота — важный шаг в развитии единой модели централизованного бюджетного учета. Они охватывают полный жизненный цикл каждого учетного документа — от его создания до отражения в отчетности. Сегодня в системе утверждено более 900 таких карт. Они синхронизируют действия органов власти, государственных учреждений и централизованных бухгалтерий. Всего в Москве работают уже 22 централизованные бухгалтерии. В их контуре около полутора тысяч столичных госорганизаций.

АЛИСА ЗАХАРОВА a.zakhارова@vm.ru

Столичные парламентарии поддержали предложенные кандидатуры мировых судей

Мосгордума

Вчера столичные парламентарии поддержали назначение мировых судей и проект постановления о плане работы Московской городской думы на первый квартал 2026 года.

На заседании комиссии Мосгордумы по безопасности, законодательству и регламенту депутаты поддержали 32 кандидата в мировые судьи Москвы. Как отметила заместитель председателя Московского городского суда Любовь Ишмулова, все кандидаты имеют высшее юридическое образование и не менее пяти лет стажа по юридической специальности.

Кандидаты приняли участие в заседании комиссии Мосгордумы по безопасности, законодательству и регламенту, имели возможность ознакомиться с пакетами документов претендентов, задать вопросы. Комиссия не выявила препятствий к их назначению и приняла решение рекомендовать Думе утвердить кандидатов в должностях мировых судей, — сообщил председатель комиссии Мосгордумы по безопасности, законодательству и регламенту Александр Семенников. В тот же день на заседании комиссии столичного парламента по организации работы Думы депутаты поддержали проект постановления «О плане работы Московской городской думы на первый квартал 2026 года».

АЛЕКСЕЙ ХОРОШИЛОВ a.horoshilov@vm.ru

Строительство ведут новыми методами

Более километра нового газопровода построили на западе столицы. О ходе работ вчера сообщили в Комплексе городского хозяйства Москвы.

Газопровод высокого давления протяженностью 3,1 километра строят в районе Раменки. Готовность объекта — более 30 процентов. — Новый газопровод обеспечит надежное и бесперебойное газоснабжение жилых домов, социальных учреждений и централизованных бухгалтерий. Всего в Москве работают уже 22 централизованные бухгалтерии. В их контуре около полутора тысяч столичных госорганизаций.

АЛИСА ЗАХАРОВА a.zakhарова@vm.ru

Инвесторы ответственно относятся к реставрации памятников архитектуры

Вчера столичные власти рассказали о реставрации в городе объектов культурного наследия. В этой работе участвуют инвесторы.

За последние пять лет город заключил с инвесторами 15 договоров, предполагающих реставрацию и сохранение объектов культурного наследия. С 2021 года инвесторы исполнили обязательства по реставрации восьми объектов культурного наследия.

— В двух из них уже открыты и работают гостиницы, оставшиеся используются по усмотрению арендаторов. О высокой степени ответственности предпринимателей свидетельствует тот факт, что пять отреставрированных с 2021 года объектов были арендованы в этот же период, то есть работы были проведены в кратчайшие сроки. В десяти арендованных за последние пять лет объектах культурного наследия восстановительные работы еще продолжаются, — отметила министр правительства Москвы, руководитель Департамента городского имущества Екатерина Соловьева.



17 декабря 2025 года. Вице-президент по согласованиям девелоперской компании Самира Левшина показывает приведенную в порядок усадьбу в центре Москвы. ФОТО: ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

По словам руководителя Департамента по конкурентной политике Кирилла Пуртова, с 2021 года конкуренция на торгах по аренде объектов культурного наследия составила три человека на лот. — Аукционы проходят в электронном виде, принять участие в них могут как юридические, так и физические лица, — добавил он. Город предлагает инвесторам объекты, нуждающиеся в реставрации и сохранении. Работы в таких зданиях проводятся по согласованным прокатам с разрешения и под контролем специалистов Мосгорнаследия. Город предоставляет возможность бизнесу после завершения реставрационных работ пользоваться помещениями по льготной арендной ставке. По словам вице-президента по согласованиям компании-девелопера Самира Левшина, такой подход позволяет сохранять памятники архитектуры и приспособливать их для дальнейшего использования.

Сегодня сохранение исторического облика Москвы является новым стандартом для ответственного бизнеса. Оно осуществляется в тесной взаимосвязи с масштабной городской программой по сохране-

нию и восстановлению объектов культурного наследия, подразумевающей включение исторических элементов в новый жизненный цикл города, — отметил глава инвестиционно-промышленной группы Лев Мазараки.

— В результате рождаются проекты, которые не только делают городскую среду более комфортной, но и предполагают бережную интеграцию новой застройки в исторический контекст районов. Такое взаимодействие создает прочную основу для развития Москвы, где уважение к прошлому обеспечивает качественную среду для будущих поколений.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ v.chernyavskaya@vm.ru

Развиваем пищевые производства

Предприятия пищевой промышленности увеличили отгрузку продукции. Об этом вчера сообщил министр правительства Москвы, руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики Анатолий Гарбузов (на фото).

Москва — крупнейший индустриальный и научно-инженерный центр России. Ежегодно в городе открываются порядка 150 технологических предприятий. В столице действуют почти 4,6 тысячи промышленных компаний, где заняты около 755 тысяч человек.



— Сейчас в городе работают более 350 предприятий, специализирующихся на производстве продовольственных товаров. В их ассортименте — молочные, мясные, кондитерские, хлебобулочные изделия. С января по ноябрь 2025 года объем отгруженной продукции превысил 636 миллиардов рублей, что на 20,2 процента выше, чем за тот же период 2024-го, — отметил Анатолий Гарбузов.

Так, объем производства мясных изделий по итогам января — ноября 2025 года в натуральном выражении вырос на 9,9 процента по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

— Благодаря поддержке пищевой отрасли, внедрению современных технологий на предприятиях, созданию но-

вых производственных площадок в столице системно растет выпуск продуктов питания. В частности, за январь — ноябрь прошлого года производство мяса и субпродуктов достигло почти 58 тысяч тонн, — подчеркнул Анатолий Гарбузов.

Повышать производственные показатели производителям помогает поддержка столичных властей. Так, благодаря помощи города был построен комплекс по производству продуктов питания из мяса компании «Элита-группа Инвест» в районе Ново-Переделкино. Промышленный корпус пло-

щадью более 38 тысяч квадратных метров был возведен в рамках масштабного инвестиционного проекта. После ввода объекта в эксплуатацию в столице появилось 500 новых рабочих мест. Так что введение новых производственных предприятий — это не только вклад в развитие отрасли, но и важная социальная инициатива, открывающая рынок труда города. Нарращивают объемы по выпуску продукции и столичные пекарни. Анатолий Гарбузов сообщил, что за 11 месяцев 2025 года было изгото- влено на 33,8 процента больше хлебобулочных изделий длительного хранения в сравнении с тем же периодом 2024-го.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА m.shevtsova@vm.ru

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Производители мясной продукции увеличили отгрузку на 14,8 процента — до 170,1 миллиарда рублей; рыбной — на 10,4 процента — до 28,9 миллиарда рублей; молочной — на 6,5 процента — до 70,6 миллиарда рублей; хлебобулочных и мучных кондитерских изделий — на 30,7 процента — до 119,4 миллиарда рублей. За январь — ноябрь 2025 года объем отгрузок хлебобулочных и мучных кондитерских изделий превысил 119 миллиардов рублей, что на 30,7 процента превышает уровень аналогичного периода 2024-го. Сегодня производителям доступно более 20 эффективных мер поддержки,

Ярмарки встречают ароматом вафель и какао



24 января. Бариста Мария Стрельцова предлагает покупателям свежие гонконгские вафли. Их подают в том числе со сладкими начинками: ванильным мороженым, бананами и шоколадным соусом. В качестве напитка — натуральное какао. **фото: ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ**

Торговля

Сегодня на межрегиональных ярмарках столицы можно не только купить фермерские продукты, но и перекусить в кафе. «ВМ» узнала, что предлагают посетителям.

Все больше москвичей выбирают фермерские и экологически чистые продукты. В каждом столичном округе есть свои точки гастрономического приложения — межрегиональные ярмарки, открытые

шесть дней в неделю, за исключением понедельников. На прилавках — локальные товары более чем из 40 российских регионов.

А теперь на московских ярмарках можно не только приобрести вкусные продукты, но и попробовать необычные напитки и блюда. К примеру, на межрегиональной ярмарке в сквере у Гольяновского пруда открылась кофейня, где посетителям подают натуральное какао, бабл-ти, гонконгские вафли с разнообразными начинками. Ее концепцию придумали супруги Галина Радаева и Владимир Биболов.

— Мы занимались кофейнями, а потом узнали, что есть возможность получить места на межрегиональных ярмарках. Решили воспользоваться таким шансом и попробовать продвинуть идею создания авторских напитков и вкусных выпечек на местах, — рассказывает Мария Стрельцова.

Зал в беседе с корреспондентом «ВМ» Владимир Биболов. Его супруга Галина Радаева отмечает, что в первую очередь они делают ставку на натуральность всех используемых продуктов.

— К примеру, напитки подаем на основе только натурального какао, без добавления эмульгаторов, красителей, — говорит Галина.

Семья предпринимателей подчеркивает важность подачи качественной и свежей продукции.

К примеру, вафли в кофейне делают непосредственно при покупателях. Среди начинок — красная рыба, огурец, листья зеленого салата и творожный сыр, есть и сладкие варианты — с бананом, мороженым и шоколадом.

— В меню также выпечка и соусы в тесте, — продолжает предприниматели.

Бариста Мария Стрельцова подает большие вафли и при-

знается, что размер порций у них всегда солидный, и некоторые гости, заказав блюдо, очень удивляются его впечатляющему размеру.

— И вкусно! — попробовав угощение, признается одна из посетительниц межрегиональной ярмарки Анна.

Большой плюс межрегиональных ярмарок — их инфраструктура. Они расположены в крытых павильонах, оснащенных системами отопления, вентиляции, кондиционирования, торговым и ходильным оборудованием. Это создает комфортные условия для покупателей, и для продавцов.

— Места участникам ярмарок предоставляются бесплатно, — напоминают в Департаменте торговли и услуг Москвы.

Предприниматели рады такому формату поддержки, снижая цены на свою продукцию. — Пробуем развивать локацию, чтобы на ярмарку приходило как можно больше людей, — говорит Владимир Биболов. — Удобно и то, что рядом находится фестивальная площадка.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@vm.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НАТАЛЬЯ СЕРГУНИНА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИРА МОСКВЫ

На ярмарках можно приобрести натуральные продукты более чем из 40 регионов России, таких как Краснодарский край, Крым, Чувашия. В прошлом году московские ярмарки посетили около 8,5 миллиона человек. Они приобрели больше 16 тысяч тонн фермерской продукции. А еще горожане и туристы участвовали в дегустациях, творческих и кулинарных мастер-классах.

Количество осадков в ближайшие два дня может превысить суточный рекорд и достичь половины месячной нормы. Об этом сообщила метеоролог Татьяна Позднякова.

По словам синоптика, сегодня и завтра количество выпавшего снега превысит исторический рекорд для этих дат.

— Количество осадков составит 10 сантиметров. В отдельных районах за этот период может выпасть до половины месячной нормы осадков, — отметила синоптик Татьяна Позднякова.

При этом температурный режим изменится, станет теплее. Столбик термометра будет показывать от 4 до 6 градусов ниже нуля.

— Вьюга прекратит бушевать только к полудню 29 января. К пятнице нас снова ждет похолодание. Столбик термометра опустится до -15 градусов, — дополнила Позднякова. Синоптик предупредила о возможных серьезных за-труднениях на дорогах.

— Вероятно образование снежных накатов, из-за чего могут произойти заносы, поэтому автомобилистам стоит воздержаться от поездок — впоследствии может потребоваться чистить или даже откапывать машины, — добавила Татьяна Позднякова.

В Гидрометцентре также сообщили, что в Москве объявлен «оранжевый» уровень опасности из-за обледенения и сильного снегопада.

— В начале января столицу на-крыл циклон «Фрэнсис». 9 ян-

варя он буквально завалил улицы снегом. Такой бурен вошел в историю мощнейших за 146 лет. Сейчас он завершает свой цикл, поэтому мы видим как бы его отголоски. Высота сугробов снова может достигнуть полуметра, — отметила Татьяна Позднякова.

При этом синоптик подчеркнула, что в США, например, многие оказались не готовы к непогоде, из-за чего были нарушены работы линий электропередачи. Татьяна Позднякова отметила, что нам такие последствия не грозят, потому что для россиян в принципе снегопады — это типичное зимнее явление, к которому уже успешно адаптировались и граждане, и коммунальные службы.

АННАСТАСИЯ СТАРОСТИНА

a.starostina@vm.ru

КАК У НИХ

В минувшие выходные большую часть США на-крыл мощный зимний шторм. Буря затронула более 213 миллионов человек. Более пяти штатов завалило сне-гом, из-за которого в го-роде выросли сугробы до 30 сантиметров. В не-которых районах пошел ледяной дождь. В ре-зультате стихии на юге страны повредилась си-стема электропередачи. В некоторых районах без света остались 800 тысяч жителей.

Участники проекта получат советы опытных наставников

Начался прием заявок на участие в новом потоке проекта «Наставничество», организованном сетью ко-воркинг-центров некоммерческих организаций (НКО).

Программа, реализуемая как один из образовательных форматов Московского дома общественных организаций, предоставляет руководите-лям и сотрудникам НКО инструменты для решения зна-чимых задач, не прибегая к коммерческим услугам. Текущий поток сфокусирован на трех приоритетных на-правлениях: фандрайзинге (сборе средств и других ресурсов для поддержки социально значимых проектов).

— «ВМ», социальному проекти-рованию и информационной открытости.

С участниками будут работать эксперты, обладающие богатым практическим опы-том в разных областях. В тек-чение шести месяцев после начала потока сотрудники и руководители НКО могут

получить 10 онлайн-консуль-таций продолжительностью по 45 минут.

В предыдущем сезоне участ-ницей проекта «Наставничество» стала руководитель АНО «Театрон» Наталья Усман. Под руководством эксперта по информационной открытости Екатерины Грачевой она работала над продвижением своего театра, расположенного в районе Марьино.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

НИКОЛАЙ МИРОНОВ
ДИРЕКТОР МОСКОВСКОГО ДОМА ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

В этом сезоне проекта примут участие новые профессио-нальные наставники. Наши эксперты — это руководители благотворительных организа-ций или специалисты, кото-рые давно консультируют НКО. Они уже прошли свой путь развития и имеют колос-сальный практический опыт, который готовы делиться с другими.

ЕЛИЗАВЕТА ЧИЖОВА
e.chizhova@vmdaily.ru

Ректор столичного вуза объявил об отставке

Ректор Московского городского педагогического университета (МГПУ) Игорь Реморенко (на фото) объявил о своей отставке.



Соответствующее сообщение он опубликовал в своем аккаунте в социальных сетях, обозначив сегодняшний день как последний на должности.

— Сегодня последний день работы ректором МГПУ. Считаю, что мы много толкового сделали. Классный университет, ему еще немало чего предстоит. Все получится, — написал Игорь Реморенко, завершая более чем десятилетний период трансфор-мации университета.

МАДИНА ЛЬЯНОВА

m.lyanova@vm.ru

Молодые дипломаты готовятся выйти на мировую арену

Вчера в Музее Победы состоялось торжественное открытие международной молодежной модели ООН Дипломатической академии МИД России DAIMUN-2026. «ВМ» пообщалась с юными дипломатами.

В просторном Зале Славы сидят студенты, которые готовятся в будущем взять в свои руки международную дипломатию. Модель воспроизводит правила процедуры и ход заседаний ООН, помогая юным участникам развивать навыки переговоров и составления международных документов в условиях, приближенных к реальным. Она ежегодно собирает молодежь для воссоздания работы ООН и подготовки будущих специалистов. Перед началом церемонии гостям показали уникальную свето-звуковую инсталляцию «Дорога к Победе» под куполом Зала Славы. С приветственным словом перед участниками на открытии выступил проректор по развитию, инновациям и цифровизации Дипломатической академии МИД России Александр Уланов.

Герои экспозиции — председатели студсоветов и активисты, совмещающие учебу с наукой, творчеством и спортом. 24 января студенческие коллективы выступили с концертами на станциях метро «Таганская», «Курская» и «Мичуринский проспект». А 25 января на нескольких катках столицы выступили известные музыканты, выпускники творческого лагеря «Молодежь Москвы» и популярные диджеи.

Также перед студентами выступил заместитель председателя Совета Федерации Константин Косачев. — Уже несколько лет в интервью гуляет шутка, что, если



26 января. Студентка РГГУ Ева Мельник и студент РУДН Артур Гаспарян после открытия молодежной модели ООН изучают экспозицию Музея Победы. **фото: дмитрий дубинский**

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВАСИЛИЙ НЕБЕНЗЯ
ПОСТОЯННЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ РФ ПРИ ОНУ В НЬЮ-ЙОРКЕ

Уже восемь десятилетий ООН остается уникальной и неза-менимой площадкой для диалога государств, выработки колективных решений, поиска баланса интересов в услу-виях многообразных событий. Россия, как государство-основатель ООН, несет ответственность за результативность решений. В Генеральной Ассамблее действует правило «одна страна — один голос». Любые принимаемые здесь решения оказывают влияние на моло-дых специалистов и форми-руют их, в котором им предсто-ит жить. Поэтому они заслу-живают того, чтобы их идеям прислушались.

Культурные центры модернизируют

В Восточном округе в этом году планируют открыть два филиала Объединения культурных центров (ОКЦ). Вчера «ВМ» узнала, какие новые возможности интересно проводить досуг рядом с домом получат жители округа.

Новые филиалы появятся по адресам: улица Стромынка, 11, и улица 6-я Парковая, 19. Сейчас там проводят капи-тальный ремонт.

— За время эксплуатации по-мещения технически и морально устарели, а по своей функциональности перестали отвечать современным требо-ваниям. Проведение капи-тального ремонта позволит создать комфортные условия для творческих и спортивных занятий, а также организовать работу кружков и секций по новым направлениям, — отметил префект ВАО Николай Алешин.

Так, в филиале на Стромынке раньше постоянно занимались около 120 человек. Для москвичей там было открыто всего несколько спортивных направлений — караате, дзю-до, а также проходили занятия по зумбе для участников про-грамм «Московское долголе-тие». После завершения ре-монта посетители смогут не только оценить новую инфра-структуру, но и познакомить-ся с новыми направлениями в рамках проекта «Москов-ское долголетие». Самые со-временные филиалы объединения культурных центров расположены на Открытом шоссе, Саинской улице, Зеле-ном проспекте, Преображенской улице. В ближайшие годы филиалы откроются в трех зданиях, которые явля-ются объектами культурного наследия.

Рената Лебедева
r.lebedeva@vm.ru

Праздник студенчества дал старт новым инициативам

Более 100 мероприятий про-шло ко Дню студента в Мо-ске. Об этом вчера сообщи-ли в проекте «Молодежь Москвы».

Мероприятия, посвященные этому празднику, посетили более 500 тысяч человек. Программа была многогранной — от встреч с героями до интеллектуальных баталей и концертов на катках.

— Этот праздник — яркий старт для новых инициатив и проектов, которые молодые москвичи будут реализовывать в течение всего года, — отметила председатель Комитета общественных связей и молодежной политики горо-да Москвы Екатерина Дра-гунова.

Яркое шоу состоялось в кон-цертном зале «Москва».

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevzova@vm.ru

В нем приняли участие 20 финалистов из 17 вузов, которые представили свои творческие номера. 19 января в саду «Эрмитаж» открылась фотовыставка, посвященная лидерам московского студенчества. С приветственным словом перед участниками на открытии выступил проректор по развитию, инновациям и цифровизации Дипломатической академии МИД России Александр Уланов.

Герои экспозиции — председатели студсоветов и активисты, совмещающие учебу с наукой, творчеством и спортом. 24 января студенческие коллективы выступили с концертами на станциях метро «Таганская», «Курская» и «Мичуринский проспект». А 25 января на нескольких катках столицы выступили известные музыканты, выпускники творческого лагеря «Молодежь Москвы» и популярные диджеи.

Также перед студентами вы-

ступил заместитель председателя Совета Федерации Константин Косачев. — Уже несколько лет в интервью гуляет шутка, что, если

вы чувствуете себя невостре-бованным, вспомните, что кто-то сейчас учится на на-правлении «Международные отношения». Я с этим катего-рически не согласен. Сейчас в современных условиях эти специалисты востребованы как никогда раньше, — сказал Константин Косачев. Среди участников междуна-родной молодежной модели ООН студентка РГГУ Ева

Дрон, который работает без перебоев



20 января. Инженер компании, разработавшей НРТК «Импульс», Иван Гладков (фамилия и имя изменены по просьбе героя. — «ВМ») устанавливает турель.

Через несколько недель платформа будет передана нашим бойцам на передовой

Свои люди

Изобретатели при поддержке «Кулибин-клуба» «Народного фронта» представили новый наземный робототехнический комплекс (НРТК) «Импульс».

П о заверению представителей компании-разработчика дрона, он способен везти на себе более 500 килограммов нагрузки и тащить за собой 1500 килограммов в виде прицепа или автомобиля.

Использоваться разработка будет для доставки продовольствия, топлива и боеприпасов, создания блиндажей и окопов, а также для перевозки вооружения.

Основная цель нашей разработки — сохранение человеческой жизни, поэтому наши робототехнические комплексы позволяют оператору находиться на удалении от производимых работ. Таким образом мы оставляем бои в безопасности, держим его на удалении от самой машины и антенн, которая может быть обнаружена противником, — рассказывает представитель компании-разработчика Дмитрий Могилев (фамилия изменена по просьбе героя. — «ВМ»).

Разработчики отмечают, что дрон «Импульс» поддерживает как классическое дистанционное управление через децентрализованную

систему Wi-Fi, так и через оптоволокно.

Помимо этого, НРТК позволяет объединять роботов в группу, где каждый аппарат выступает в роли транслятором сигнала, за счет чего значительно увеличивается дальность управления, обеспечивается устойчивость связи при выходе из строя отдельных узлов, сохраняется работоспособность в условиях помех и сложной местности, а также достигается масштабируемость группы без потери качества соединения — все это без необходимости организации предварительной инфраструктуры.

Смена канала может происходить автоматически, если обрывается оптоволокно, то управление переходит на радиоканал, — отмечает Могилев. Из машин может быть составлен некий рой — один или несколько операторов могут управлять сразу

машинами, которые будут ретрансляторами друг для друга, что увеличит дальность применения. Подходят как наземные, так и воздушные ретрансляторы.

Отправка НРТК «Импульс» на передовую уже осуществляется. Бойцам были переданы сотни дронов.

Мы очень быстро совместно с «Народным фронтом» разработали и довели до серийнаше изделие, которое востребовано на фронте, его запрашивают многие подразделения, с которыми мы взаимодействовали при доработках, — объясняет Могилев. К слову, «Кулибин-клуб» «Народного фронта» занимается отбором, тестированием, поддержкой серийного производства лучших разработок отечественных инженеров. Благодаря этой инициативе удалось поставить на передовую тысячи инновационных

средств радиоэлектронной борьбы для противодействия вражеским беспилотникам, квадрокоптерам, самоходные тележки-роботы и многое другое.

АРСЕНИЙ КОЗЫРЕВ

a.kozyrev@vmdaily.ru

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ВАСИЛИЙ ДАНДЫКИН

КАПИТАН ПЕРВОГО РАНГА ЗАПАСА, ВОЕННЫЙ ЭКСПЕРТ

Когда только началась спецоперация, не было такого количества беспилотников. Однако за счет постоянной и регулярной поддержки народного ОПК наши войска удержались на плаву.

Оборонная промышленность, бюджет укрепились. Бойцы своевременно получают различную технику, беспилотники и вешевое доводство. А ты продолжает оказать помощь фронту.

ДИАНА ПРОХОРЕНКО

d.prohorenko@vmtv.ru

Настоящее искусство рождается из любви к родной земле

В Шахтерском колледже кино и телевидения имени А. А. Ханжонкова в Донецкой Народной Республике установили памятник пионеру российского кинематографа Александру Ханжонкову, что стало мощным символом преемственности культурных традиций.

Монумент изготовлен выдающимся скульптором, народным художником СССР, президентом Российской академии художеств Зурабом Церетели. Решение о передаче памятника колледжу кино и телевидения имени Александра Ханжонкова было одобрено лично Церетели за четыре дня до его ухода из жизни в 2025 году, отметил заместитель председателя правительства ДНР Кирилл Макаров.

Памятник передан навсегда и станет частью культурно-

го и образовательного пространства республики, — подчеркнул Кирилл Макаров.

Также в церемонии открытия принял участие министр культуры ДНР Михаил Желтяков.

Очень символично, что память о Ханжонкове живет

здесь, в стенах, где растут новые таланты, — сказал Михаил Желтяков.

Это лучшая преемственность и наглядный урок для будущих режиссеров, операторов, сценаристов. Поскольку настояще искусство рождается из любви к своей земле и своему народу.

После торжественной части для гостей мероприятия была проведена экскурсия по музею «Профессия кино». Его экспозиция расположена в двух выставочных залах и посвящена истории российского кинематографа, а также основным кинопрофессиям.

В архивах учреждения насчи-

тывается примерно 170 объектов.

В первом зале выставлены экспонаты, чья история повествует о жизненном и творческом пути пионера отечественного кинематографа Александра Ханжонкова, в честь которого был назван колледж.

Затем гости попадают во второй зал, где установлена интерактивная модель кинопавильона.

В этом помещении экспонаты расставлены таким образом, чтобы посетители могли ощутить себя так, словно они находятся на съемочной площадке. В павильоне используется реальное профессиональное оборудование и хромакей.

Анна Степанова, директор музея, рассказала, что в павильоне расположены кабинеты из советского фильма 1973 года «Иван Васильевич меняет профессию».

АНАСТАСИЯ ГОРАНОВА

a.goranova@vmtv.ru

Досье

Русский организатор кинопроизводства, режиссер, сценарист Александра Ханжонков родился 8 августа 1977 года. Родом из Екатериновской губернии (ныне населенный пункт на востоке города Макеевки). Окончил Новочеркасское казачье юнкерское училище и в чине подпоручика был принят в привилегированный Донской 1-й казачий полк. Участвовал в Русско-японской войне. Первый снятый им художественный фильм «Драма в таборе подмосковных цыган».

Новости спецоперации

Враг несет потери

За прошлые сутки российские военнослужащие ликвидировали около 1315 украинских боевиков в зоне спецоперации. Об этом сообщили в Минобороны РФ.

Наибольшие потери враг понес в зоне ответственности группировки войск «Центр». Там наши солдаты ликвидировали до 415 единиц живой силы противника. В зоне ответственности «Востока» Киев потерял до 350 солдат, «Запада» — более 200. Группировки войск «Север» и «Юг» ликвидировали по 150 украинских боевиков, «Днепр» — до 50 противников.

Пострадали медики

Украинские дроны ударили по карете скорой помощи в Васильевке Запорожской области. Об этом сообщили в администрации округа.

— Пострадали двое сотрудников скорой помощи: водитель, а также фельдшер, — рассказали в администрации Васильевского муниципального округа.

Пострадавшие получили минно-взрывные травмы. Карета скорой помощи везла в больницу женщину, которая также ранее была ранена при атаке украинского БПЛА. Об этом рассказал губернатор Запорожской области Евгений Балицкий.

Захищаем небо

За прошлые сутки российские средства противовоздушной обороны сбили 109 вражеских беспилотников. Об этом сообщили в Министерстве обороны РФ. Кроме того, с помощью ПВО нашим военным удалось сбить две авиационные бомбы.

Противник не знает морали

Прошлой ночью и ранним утром ВСУ обстреляли мирную инфраструктуру Луганской Народной Республики, под удар попала школа. Об этом сообщил глава ЛНР Леонид Пасечник.

— В сторону энергообъектов трех наших муниципалитетов, включая Луганск, было направлено не менее десяти беспилотников, — сказал Пасечник. — В Юбилейном районе дрон ударил по одной из школ. Он упал во дворе на спортивной площадке. Учебное учреждение переведено на дистанционное обучение. В результате детонации БПЛА выбыты окна, повреждена кровля здания.

Глава Луганской Народной Республики отметил, что нападение обошлось без жертв.

Уверенно идем к цели

Российская армия за прошлые сутки поразила объекты энергетической инфраструктуры, которые ВСУ использовали в военных целях. Об этом сообщили в Минобороны России.

Кроме того, наши военнослужащие ударили по вражеским складам хранения боеприпасов, местам скопления беспилотных летательных аппаратов и пунктам временной дислокации украинских вооруженных формирований и иностранных наемников в 142 районах.

Согласно информации, предоставленной властями ДНР, в результате обстрела школы погибли 10 человек, в том числе 8 детей.

Следует отметить, что вражеские беспилотники, которые были сбиты, не имели боевого назначения. Их задача — разведка и наблюдение за территорией.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и объектов инфраструктуры.

Мы будем продолжать проводить операции по ликвидации вражеских беспилотников и других целей, чтобы обеспечить безопасность наших граждан.

— Важно отметить, что наши действия направлены на защиту мирных жителей и

Ровно год исполнился 20 января с момента инаугурации 47-го президента США. Бурную деятельность Дональд Трамп развернул еще в 2025-м, а новый начал с похищения президента Венесуэлы. Трамп заявляет, что Штаты получат все, что им нужно в Гренландии, и мнение европейцев неважно, и угрожает Канаде пошлинами в 100 процентов, если она подпишет торговое соглашение с Пекином. Насколько велик «аппетит» президента США, рассуждает обозреватель «ВМ».

Тянет одеяло на себя

Почему американский лидер устраивает передел мира

C момента официального вступления в должность президента США пошел отсчет действий второго мандата Дональда Трампа, который начал с лозунга «Сделаем Америку вновь великой» (MAGA), подразумевавшего реиндустриализацию США, возвращение ее лидерства в передовых технологиях и курс на общую замкнутость на внутренних проблемах страны, а спустя год превратился в триттера самых громких внешнеполитических событий, во многих носящих глобальный дестабилизирующий характер.

Сделки с позиции силы

Главный посыл внешней экспансии Трампа сводится по-прежнему к тому, что Америку неправомерно обирают даже ее ближайшие союзники, не говоря уже о все более серьезных соперниках типа Китая. Они, дескать, оккупировали ее внутренний рынок, тормозя развитие собственно американской промышленности, не приобретают штатовскую продукцию — от СПГ до соли, не платят за обеспечение своей безопасности, расходы на которую бременя легли на бюджет США. А главное — пытаются поставить под вопрос гегемонию доллара. И инструментами «восстановления справедливости» Трамп избрал повышение военных расходов стран НАТО до пяти процентов в расчете на рост заказов для собственного ВПК и торговые пошлины. В результате хозяин Белого дома взял курс на заключение разного рода сделок с позиции силы, но ставка оказалась куда более рискованной.

— Действительно, ведь во многом ввод экспортных пошлин был направлен против собственных транснациональных корпораций, главных агентов глобализации, — полагает профессор Финансового университета при правительстве РФ Александр Сафонов, — и сверхзадачей такой политики должно было стать стимулирование возвращения производственных мощностей обратно в Америку, через таможенные платежи сделать производство в третьих странах для экспорта на американский рынок менее рентабельным. Заодно это выглядело попыткой и вернуть капиталы, стимулировать крупные инвестиционные проекты, в основном в сфере высоких передовых технологий в самих США. Фабрики по «производству тапочек» Трампа не интересуют. Одновременно таким образом президент пытается укрепить и доллар, раз уже инвестиции в американскую экономику должны были бы стать более привлекательными и способствовать бы за счет роста налогов сокращению госдолга. Проблема же Трампа в том, что реализация таких проектов рассчитана на длительный период, а ему остается лишь три года у власти. Поэтому президент США нервничает, обзывают непокорного главу независимой Федеральной резервной системы «тупым клуном», пытающимся добиться от него снижения кредитной ставки. То есть, будучи в цейтноте, Трамп попытается нарушить классические рестрекции, в силу которых государство не вмешивается и не регулирует кредитную политику. Нарушить своеобразную дихотомию управления финансами. Он пошел по пути, который в тридцатые годы фактически спровоцировал Великую депрессию. Пока же рост таможенных платежей привел к росту цен на многие завозимые в США продукты. А потому по ряду позиций Трампу пришлось отыграться назад. К тому же он испортил отношения со многими капитанами большого бизнеса, поскольку в своей политике он защищает интересы прежде всего штатовского ВПК и нефтегазовых гигантов.

Соперники, которым хочется связать руки

Между тем и заключение торгового договора США с ЕС, по которому на европейские товары, поставляемые в США, вводилась пошлина в 15 процентов, и угроза ввести дополнительные пошлины по причине даже робких попыток европейцев возмутиться намерением Трампа «проглотить» Гренландию говорят об одном: для Вашингтона Евросоюз — экономический соперник. И этого соперника уже отрезали от дешевой энергии, гарантованной нашими газовыми поставками, просто так «Северные потоки» не вьются. Европейские страны разоряют пошлины, учтывая экспортно ориентированный характер местных экономик. А вот с Китаем такой номер не прошел, торговую войну с Поднебесной Трамп проиграл. И не только по причине китайской монополии на поставки редкоземельных, основ современных промышленных отраслей. А потому, что китайцы доминируют в логистике и цепочках поставок. Достаточно напомнить, что более 80 процентов комплектующих, используемых в американском ВПК, китайского производства. Теперь Трамп пытается отрезать Китай от источников стабильных энергетических поставок — от нефтепотока из Венесуэлы и Ирана, в надежде захватить контроль над последним, также крупным поставщиком нефти в Поднебесную. Но у Китая есть альтернативы, способные компенсировать ему потерю прежних партнеров.

Лакомый кусок

И все-таки явно неспроста в вопросе попыток США то ли захватить Гренландию, на которую янки покушались еще с 60-х годов XIX века, то ли взять ее измором Вашингтон опять грозит таможенными тарифами семи странам Европы, которые решили хотя бы символически поддержать Данию, послав в Гренландию обшиими усилиями чуть больше взвода солдат. Тут



21 января. Президент США Дональд Трамп на Всемирном экономическом форуме в швейцарском Давосе

уж политика вновь не может не довлеТЬ над экономикой. Но Трамп же не просто разоряет союзников, а откровенно их троллит, максимально снижая их политический вес. Причем он не обращает внимания на звучания в политических культурах угрозы раскола НАТО, выводящей из стран Старого Света американских баз, необходимых для операций на том же Ближнем Востоке. В Вашингтоне считают, что базы находятся в Европе по ее же настоятельной просьбе, а в НАТО США — смысловой узел, без которого блок просто рассыпается. Более того, пропагандирует, что он защищает Гренландию от пополнений России и Китая, Трамп в письме к премьеру Норвегии вообще ставит под сомнение права Дании на остров: «Нет никаких письменных документов — лишь то, что лодки причалили туда сотни лет назад. Но на-

ни, что Трамп вынужден играть по европейским правилам. А он не вынужден.

Характерно, что наша позиция в отношении гренландских планов Трампа выглядит нейтрально благожелательной. По словам пресс-секретаря нашего президента Дмитрия Пескова, существуют международные эксперты, которые считают, что, решив вопрос присоединения Гренландии, Трамп войдет в историю, не только в историю США, но и мировую. С этими экспертами трудно не согласиться.

Впрочем, не стоит думать, что позиция Трампа исключительно выигрышная на фоне смущения «европейских подсвинков», давно потерявшими собственную международную субъектность. В самих Штатах, как выясняется, лишь 17 процентов опрошенных поддерживают аннексию Гренландии. А значит, надежда на то, что похищение Мадуро и «переваривание» самого большого острова станут главными аргументами Партии слонов накануне промежуточных выборов, выглядит иллюзорно.

Беззубая ООН

Равно как еще одна гениальная идея Трампа по созданию «Совета мира по Газе», который изначально должен был следить за восстановлением сектора. Но не таков Трамп. И вот уже, по его словам, создается «самый великий и престижный совет, который когда-либо собирался». В хартии, разосланной мировым лидерам с приглашением войти в «Совет мира», нет вообще упоминания о Газе. Зато есть цель — «содействие стабильности, восстановлению надежного и законного управления и обеспечению устойчивого мира в районах, затронутых или находящихся под угрозой конфликта». Это дало повод говорить о том, что Трамп замахнулся на создание альтернативы «беззубой ООН» под своим патронажем.

— Ну, мы же помним, насколько критично, если не сказать иронично, Дональд Трамп относится к деятельности ООН, — в штаб-квартире которой даже эскалатор сломался во время его визита, — полагает политолог Алексей Макаркин, первый вице-президент Центра политических технологий. — Трамп тогда удивлялся, ку-

ЦИФРА

700

миллиардов долларов может достигнуть стоимость сделки по Гренландии. Такую цифру называли СМИ на основе оценки ученых и экс-чиновников США. Жителям Гренландии хотели заплатить от 10 до 100 тысяч долларов.

решат войны. Так что начинается новый этап большой игры. Конечно, ее правила будут долго обсуждаться, пока ведь прошло всего несколько дней, как этот вариант озвучен. Но в целом господствует реакция в стиле «не надо раздражать Трампа». Естественно, что ни о каком праве вето, за исключением права самого президента США, речи пока не идет. К тому же есть иные вопросы. Трамп в Белом доме до 2029-го, а что потом? Или он готовит себе пенсионный пост мирового масштаба? Наша реакция максимально спокойная: предложение анализируется. И Трампа можно заставить заплатить за его амбиции.

Так что итоги года Трампа своеобразные. С одной стороны, мировая политика прямо-таки крутится вокруг его фигуры. Но с другой — ничего ума до доведено. Вопрос Палестинского государства не решается, ХАМАС восстанавливает свои позиции, иранские власти контролируют ситуацию внутри страны и не отказываются как минимум от мирного атома, в Венесуэле формируется новая, более гибкая система власти, судьба украинского кризиса решается «на земле», жители Гренландии не спешат становиться американцами. Да и Нобелевскую премию не дали, о чем Трамп откровенно пожаловался в письме к норвежскому премьеру.

51-й штат и Панамский канал

Но Трамп не отчаявается. Известны его стратегические планы по превращению соседней Канады в 51-й американский штат и по возвращению под полный американский контроль Панамского канала, который его предшественники, дескать, упустили по глупости и который должен принадлежать Америке, как все в Западном полушарии.

— Понятно, — уверен Алексей Макаркин, — что канадский премьер Карни не просто так на них поспешил в Китай для заключения соглашения с Поднебесной о стратегическом партнерстве, что предусматривает взаимное снижение тарифов и пошлин. Пекин готов получать нужную ему тяжелую нефть как раз из Канады, что не вписывается в планы Трампа по сырьевому «удушению» Китая. А на деле Трамп как раз своей политикой сблизил эти две страны.

Кстати, Дональда Трампа возмущает и тот факт, что у китайцев, как оказалось, отличные позиции и в Панаме. Правда, утверждают, что там заправляют миллиардеры, оппозиционные Пекину. Но Трампа такие нюансы никогда не останавливают.



МИХАИЛ ШИПАНОВ
Обозреватель

КСТАТИ

Крупная ставка на захват президента Венесуэлы Николаса Мадуро принесла Трампру почти 437 тысяч долларов и вызвала споры о рисках инвойсской торговли на рынках прогнозов. Один из новых аккаунтов на платформе Polymarket вложил 30 тысяч долларов в исход ухода Мадуро и заработал 436 760 долларов после подтверждения события.

Студенты помогают осваивать мирный атом



14 января. Бойцы РСО (справа налево на переднем плане) Артур Воробьев, Ярослав Посадский и Артем Волгин в штабе проекта «Труд крут» в городе Северске Томской области на построении перед началом трудового дня

Общество

Более 350 бойцов студенческих строительных отрядов принимают участие в зимнем трудовом сезоне. Они трудятся в регионах РФ, а также в Турции и Египте.

Важным направлением деятельности Российских студенческих отрядов (РСО) стало строительство объектов атомной промышленности. Бойцы РСО пополнили ряды международных групп. — 350 студентов приступили к строительству объектов Росатома в России и за рубежом. Зимние трудовые проекты студенческих отрядов — не просто сезонная трудовая деятельность, а важный этап в формировании профессиональной и гражданской зрелости молодого поколения. Участие в таких инициативах позволяет студентам работать в условиях реального производства, осваивать современные технологии и видеть ре-

зультат своего труда, — отметил первый заместитель председателя Комитета Госдумы по молодежной политике, председатель наблюдательного совета РСО Михаил Киселев. Примерно 30 студентов из 13 регионов России отправились в Египет для работы на строительстве атомной электростанции «Эль-Даба» в составе международного студенческого отряда «Диона». Они трудятся в холдинге, занимаясь ведением документации, инспектированием стройплощадки, а также контролем качества. Компания, в которой работают студенты, отвечает за возведение строительно-монтажной базы, ядерных объектов двух энергоблоков и береговых сооружений для атомной электростанции.

Практико-ориентированное образование — это ключевой элемент современной системы подготовки кадров. Благодаря таким проектам ребята выходят на рынок труда уже подготовленными, понимающими специфику будущей профессии и обладая реальным опытом. При организации зимних строительных работ выступает и учебный процесс. Российские студенческие отряды работают в тесной связке с образовательными организациями. Это позволяет гармонично сочетать теорию и практику, формируя у молодежи ответственное отно-

После трудового дня ребята собираются отрядами, чтобы петь под гитару

шение к профессии и понимание своей роли в развитии страны, — добавил Киселев. Еще 30 бойцов РСО, представляющие Воронежскую, Калининградскую, Ленинградскую, Самарскую и Ростовскую области, работают в Турции в составе международного строительного отряда «Босфор». Они выполняют электро-монтажные работы по освещению и сетям, а также занима-

ются освоением нового направления. Моя роль будет заключаться в формировании зарплатных ведомостей, основанных на табелях учета рабочего времени, — рассказала комиссар международного отряда «Босфор» Валерия Буркина.

В преддверии зимних трудовых проектов студенты прошли профессиональное обучение по рабочим специальностям. Это позволило пройти конкурсный отбор для участия в студенческих стройках. Помимо работы, для участников зимних студенческих строек запланированы профориентационные, спортивные и творческие мероприятия. По итогам сезона будут определены лучшие участники и студенческие отряды. Более 100 студентов принимают участие в межрегиональной студенческой стройке «Мирный атом» в Челябинской области. В проекте задействованы бойцы из Челябинской, Свердловской, Новосибирской областей и Республики Татарстан. После трудовых дней ребята устраивают уютные вечера с песнями под гитару.

АНАСТАСИЯ СТАРОСТИНА
a.starostina@vn.ru

КСТАТИ

Российские студенческие отряды — крупнейшее трудовое движение молодежи. По данным на 2025 год, в РСО состоят более 400 тысяч студентов и школьников. По итогам 2025 года в строительном направлении были обучены почти девять тысяч участников студенческих отрядов по 35 рабочим профессиям. Наиболее востребованными остаются профессии арматурщика, бетонщика, сварщика и маляра.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ДМИТРИЙ ПАРАМОНОВ
руководитель Центрального штаба РСО, член общественной палаты РФ

Российские студенческие отряды уже не первый год предоставляют возможность зимнего труда студентов. Это работа практически во всех сферах экономики. Строительные объекты, где работа идет круглый год, не являются исключением. Этой зимой более 500 молодых людей отправились не только в Турцию и Египет, но и в многие регионы РФ. Они зарабатывают денег и проводят время с пользой.

Литературная юбилейная премия «Лицей» в поисках самородков

Вчера организаторы литературной премии «Лицей» имени Александра Пушкина объявили о начале юбилейного, десятого сезона.

Заявки на соискание премии принимаются до 10 марта включительно — принять участие может пишущая на русском молодежь в возрасте до 35 лет. На соискание в номинации «Поззия» могут быть выдвинуты произведения объемом от 4 до 12 авторских листов (от 160 000 до 480 000 печатных знаков), в номинации «Поэзия» — стихи и поэмы от 150 до 700 строк. Председателем экспертного совета вновь стал писатель Роман Сенчин. Он отметил, что задача экспертов — «не проморгать самородков». Также в эксперт-

ном совете в этом году будут прозаик, редактор Илья Кочергин; поэт, прозаик, переводчик Вадим Муратханов; поэт, редактор Александр Петревин; поэт, литературный критик Елена Погорелая; литературный критик, редактор Иван Родионов; прозаик Сергей Самсонов и редактор, литературный обозреватель, преподаватель, писатель Анастасия Шевченко.

Надо заметить, что «Лицей» — премия с репутацией, в разное время ее лауреатами становились молодые авторы, ставшие открытием для читающей публики. Среди них Илья Ханинаев, Михаил Турбин, Светлана Павлова, Анна Баснер, Варвара Зaborцева, Екатерина Манойло, Леонид Негматов, Анна Маркина.

ДАРЬЯ ЕФРЕМОВА
d.efremova@vn.ru

Разрушена преграда между молодежью и церковью

Вчера в Московском педагогическом государственном университете прошли XXXIV Международные Рождественские образовательные чтения. Корреспондент «ВМ» побывала на мероприятии.

Среди людей, суетливо занимающих свои места в аудитории, за первым рядом, неторопливо общаясь участница XXXIV Международных Рождественских образовательных чтений Устинья Ежова и протоиерей Игорь Смородин. Девушка, видимо, рассказывает о чем-то скромном.

— Я очень хотела пообщаться со священником, задать давно интересующие меня вопросы, а на мероприятие представилась такая возможность, — объясняет Устинья Ежова. Если честно, во время разговора чувствовалось особое спокойствие, в храме я испытываю похожие ощущения. Порой даже хочется плакать. Руководитель молодежного отдела Волгодонской епархии иерей Дмитрий Юркин отметил, что раньше была некая невидимая преграда между молодежью и церковью. Сейчас она уже разрушается.

Задача священнослужителя — идти в учебные заведения и общаться с молодежью. Мы хотим, чтобы они не боялись ходить в храм. Показываем, что мы такие же простые люди, открытые для диалога, — отмечает Дмитрий Юркин. — И могу сказать, что вижу результаты. На наших встречах ребята уже задают глубокие вопросы. Те, кто пробовал гадать, спрашивали, может ли это повлиять на их жизнь. И очень сожалели о содеянном. А были молодые, кто интересовался, как построить крепкую семью. По словам Дмитрия Юркина, церковь развивает многое на-

правлений, по которым работает с молодежью, в их числе — волонтерство. Ребята участвуют во всех молодежных слетах, на них организуют библейские завтраки.

Также они собирают театральные коллективы и вместе ставят спектакли. Одни из постановок приурочены к Светлому празднику Пасхи.

Также на мероприятии прошла встреча членов детско-юношеской общественной организации «Братство правов

лавных следопытств» (БПС). В нем на первое место поставлено духовное развитие.

Один из участников право-славных чтений — протоиерей Алексей Кондратюк рассказал, что при храме Троицы Живоначальной в городе Липецке работает отряд БПС.

— Огромный интерес детям и подросткам, что в нем ребята могут найти настоящие приключения, — объясняет Алексей Кондратюк. — Мы организуем пяти-дневные палатки, чтобы дети могли найти настоящие приключения.

— Огромный интерес детям и подросткам, что в нем ребята могут найти настоящие приключения, — объясняет Алексей Кондратюк. — Мы организуем пяти-дневные палатки, чтобы дети могли найти настоящие приключения.

— Самое главное для меня: уже сейчас в стенах колледжа я получаю точные практические навыки, — рассказывает студент колледжа Влада Березина. — Умение работать на хроматографе, проводить сложный анализ или контролировать параметры реакции — это те компетенции, которые будут нужны мне на современном производстве.

Я рада, что у нас есть такая возможность — оттачивать мастерство на задачах от реального предприятия.

— Практика — очень важное время для студентов, когда руководители присматривают себе будущие кадры, — добавляет пресс-секретарь Московского НПЗ Федор Казанцев. — На этом этапе наставники оценивают уровень вовлеченности практиканта, его заинтересованность в том, что он делает. Обращают внимание и на то, насколько дисциплинирован он посещает предприятие и выполняет поручения руководителя.

По договору с колледжем студенты, привлекаемые к практике, получают гарантированную трудуоустройства на крупнейшее нефтеперерабатывающее предприятие.

ДИАНА ПРОХОРОНКО
d.prokhoronko@vn.ru

Школьников привлекают быстрые карьерные перспективы

В 2025 году в столичные колледжи поступили свыше 37 тысяч девятиклассников: это на 40 процентов больше, чем годом ранее. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. «ВМ» выяснила, почему среди московских школьников растет интерес к среднему профессиональному образованию.

Столичные власти продолжают масштабную трансформацию колледжей и техникумов. Например, в минувшем году Москва приняла участие в реализации закона по расширению доступности среднего специального образования.

— Для поступления в колледж девятиклассникам нужно было сдать только русский язык и математику, — отметил мэр города. В прошлом году каждый столичный школьник был зачислен в колледж по выбранной специальности на бюджет, что стало максимальным показателем за последние годы. Закон об эксперименте по расширению доступности среднего профессионального образования дал возможность девятиклассникам, сдавшим экзамены по русскому языку и математику. Все эти меры делают среднее специальное образо-

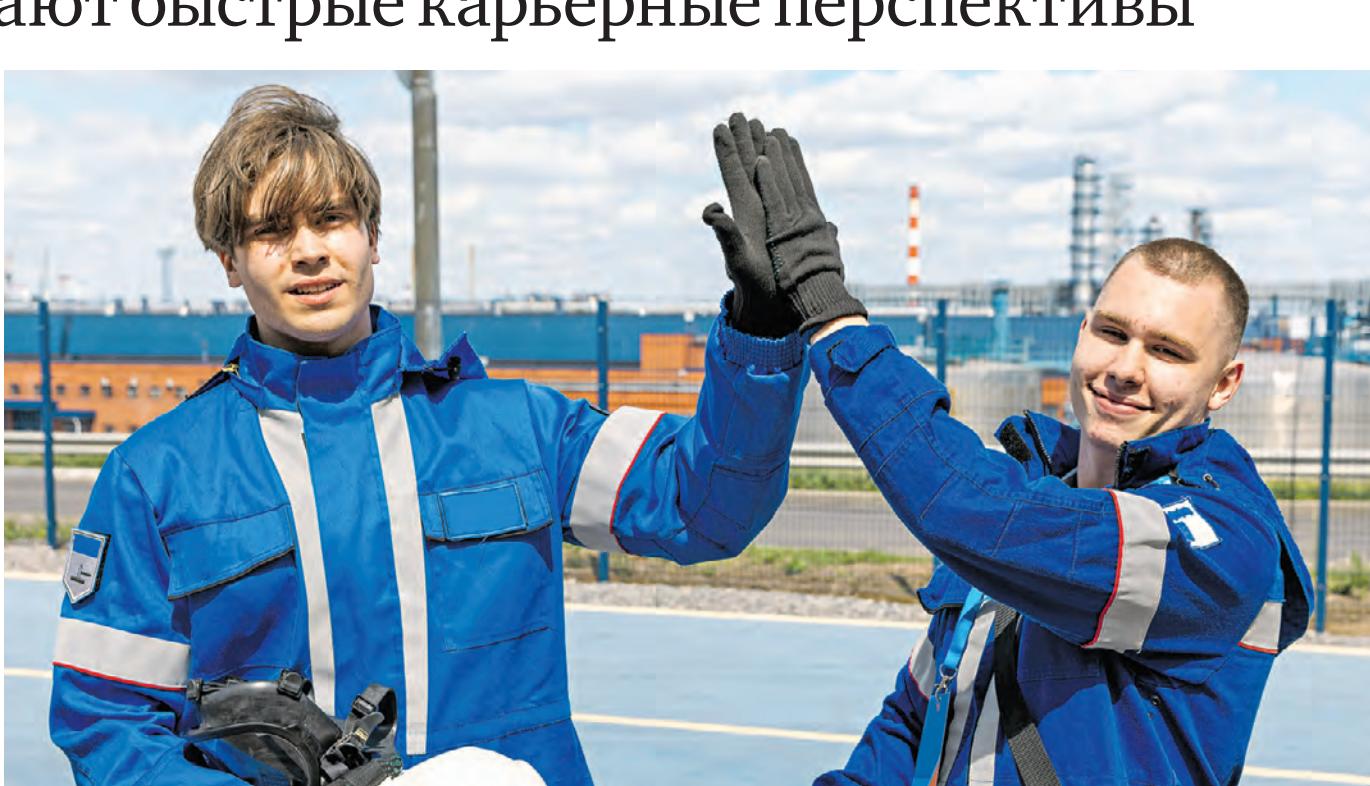
вание привлекательным для ребят. Сегодня партнерами столичных учреждений среднего профессионального образования стали более 3,8 тысячи городских предприятий и компаний. Они совместно готовят молодых специалистов для города. Помимо токарей, слесарей, сварщиков, электриков есть немало интересных специальностей, которым обучают в столичных колледжах. В колледже «26 КАДР» можно выучиться, к примеру, на мастера отделочных строительных и декоративных работ, реставратора, а еще здесь молодых ребят учат на нефтяников. Например, в колледже можно стать оператором нефтеперерабатывающей установки или лаборантом. А потом прямо в столице устроиться на престижную работу — на Московский НПЗ. Тут проходит масштабная модернизация производства, поэтому всегда востребованы различные специалисты. В первую очередь это операторы технологических установок — они непосредственно управляют процессом нефтепереработки. Это операторы товарной отгрузки, которые обеспечивают хранение нефтепродуктов, загрузку железнодорожных цистерн и бензовозов на автомобильной инфраструктуре завода они осваивают современные герметичные терминалы. Востребованы на предприятии спе-

циалисты по обслуживанию, ремонту и эксплуатации оборудования: механики, машины компрессорные и насосные установки, слесари. Московский НПЗ и столичный колледж «26 КАДР» сотрудничают давно. Студенты ежегодно проходят стажировку на предприятии. На базе образовательной инфраструктуры завода они осваивают современное оборудование. В учеб-

ном центре предприятия занимаются в компьютерных классах, в которых есть тренажеры — двойники установок, динамические 3D-модели технологических установок и другие учебно-производственные тренажеры. Преподаватели колледжа получают методологическую поддержку от опытных специалистов МНПЗ и корпоративного университета «Газпром нефти».

Сотрудники могут присмотреть тех студентов, с которыми они готовы взаимодействовать дальше.

Кстати, трудуоустройство студентов может еще на этапе производственной практики или стажировки. Это довольно частое явление: ежегодно из колледжа «26 КАДР» выпускается около 120 человек по направлению нефтепереработки. Примерно 70 процентов



Студенты Клим Чуров и Александр Безроднов (слева направо) во время прохождения производственной практики на Московском нефтеперерабатывающем заводе

СПРАВКА

На Московском нефтеперерабатывающем заводе трудятся более 2500 сотрудников. Это большая команда профессионалов, которая всегда готова принять новые кадры.

В коллективе предприятия уже успешно строят карьеру несколько сотен молодых специалистов. Повышая свой компетенции, сотрудники имеют возможность увеличить и улучшить свою зарплату.

На предприятии действуют социальные льготы: есть медицинский центр, медстраховка. Так же на территории завода можно позаниматься спортом, есть футбольное поле и красивый ландшафтный парк.

из них к этому моменту уже работают по специальности. А все потому, что ребятам нравится то, чем они занимаются на практике. И, чтобы рассказать об этом новым студентам, колледж и МНПЗ подготовили серию видеороликов, которые максимально подробно освещают подготовку востребованных специалистов для нефтехимической отрасли: от первых опы-

ти до последних.

Глава Комитета Госдумы по туризму Сандаджи Тарбаев заявил, что одним из самых неожиданных трендов прошлого года стал «сонный туризм», который явно будет развиваться и в этом году. Вместе с тем в прошлогоднем рейтинге стран по продолжительности сна Россия оказалась одной из числа малоспящих, со средней продолжительностью ночного отдыха 6,8 часа, что меньше нормы в 7–9 часов. Как правильно подходить к своему сну, мы узнали у сомнолога Романа Бузунова.

Вставать по будильнику

Профessor Роман Бузунов: Врач должен понимать, что происходит с его пациентом во сне



Сон — то, без чего не может полноценно существовать ни одно живое существо. Бессонница — то, с чем так или иначе знаком каждый. Сновидения — то, о чем не всегда интересно слушать, если они чужие, но всегда хочется рассказать, если они свои. О том, что важно знать про сон, мы поговорили с сомнологом Романом Бузуновым (на фото). **Роман Вячеславович, зачем нужен сон? Какие процессы происходят, пока мы спим?**

Сон нужен для физического и психического восстановления организма. Если днем мы расходуем ресурсы, то ночью их надо восстанавливать. Здесь можно провести аналогию с машиной: у водителя не возникнет желания подкрутить что-то в двигателе, поменять аккумулятор, подкачать колеса на скорость 100 километров в час, сперва надо поставить автомобиль на техобслуживание. Так и с организмом: те центры мозга, которые при бодрствовании взаимодействуют с внешней средой, во время сна переключаются на регулирование среды внутренней. Они занимаются серьезной работой: восстановлением иммунной системы, кровообращения, очищением от токсинов и так далее. Кстати, сам мозг никогда не спит. Лабораторные эксперименты показали, что у подопытных мышей после гибели от лихенизии сна было меньше всего повреждений в мозге. Что доказывает, что ему как органу не нужен сон, но мозг занимается восстановлением всего организма. Кроме того, во сне происходит обработка оперативной информации, накопленной за день. Ее надо проанализировать, сохранить, сформировать долговременную память и рефлексы, закрепить изученные двигательные паттерны, что происходит только во сне. Поэтому у спортсменов две тренировки: утром и вечером, а между ними дневной сон.

Чем занимается сомнология?

Как следует из названия, которое происходит от греческого сомпс — «сон» и logos — «наука», мы изучаем сон. Фактически это область медицины, которая исследует проблемы, связанные со сном, и болезни сна. Хотя такой специальности в России, как и во многих других странах, просто нет. В чем есть своя логика, ведь врач-сомнолог, по сути, должен заниматься



31 октября 2025 года. Пациентка во время исследования сна в детском отделении Научно-исследовательского клинического института оториноларингологии имени Л. И. Свержевского

ночным, беспокойным, неосвежающим сном, частые пробуждения среди ночи, головные боли, прогрессирующее ожирение... Это может быть обусловлено апноэ (серьезное расстройство) сна. А множество врачей будут лечить его от чего-то своего, не понимая, что корень проблемы в том, что человек не дышит по ночам. **Поговорим про бессонницу. Наверное, с ней к вам обращаются чаще всего?**

Да. Чаще с хронической бессонницей. Таковой ее можно считать, если у человека на протяжении более трех месяцев по три и больше плохих ночи в неделю. То есть тех, когда больше 30 минут уходит на засыпание, суммарно больше 30 минут на пробуждения среди ночи, или есть так называемое раннее пробуждение с невозможностью повторного засыпания, когда будильник заведен на определенное время, а человек просыпается за полчаса, час и более до него — с трудноустановимым потоком мыслей — и не может вновь заснуть. У хронической бессонницы всегда есть какой-то механизм, который ее поддерживает. Симптоматически пытается человек усыпить на время снотворным — далеко не самый эффективный подход. **То есть таблетками горяч не поможешь?**

Надо устранивать корень проблемы. Что касается медикаментов, то любые лекарства несут в себе потенциал риска зависимости: сначала помогут, потом снизится эффективность, нужно будет увеличивать дозировку, начнется побочка, придется отменять, возникнет феномен отмены, и человек может стать даже хуже, чем был, когда эти препараты назначили.

Признаюсь, когда лет тридцать назад начинал лечить пациентов, примерно первые лет 15 делал это не совсем правильно. Потому что тогда и знания были другие. То есть примерно у 30 процентов случаев хронической бессонницы есть очевидная причина: гипотиреоз (когда щитовидная железа вырабатывает недостаточно гормонов. — «ВМ»), дефицит железа, апноэ сна, еще что-то. Это можно вылечить, и бессонница пройдет. Но если нет органических причин, то я обращался за консультацией к психиатру. Тот всегда находил депрессию, тревогу, невроз или что-то еще. Назначал антидепрессанты или нейролептики. И поначалу помогало. Но, как только мы хотели их отменить, бессонница тут же возвращалась.

И тогда вы разработали свою методику лечения без снотворных. Что натолкнуло на это?

Верно. Я выявил несколько моментов. Оказалось, достаточно трех месяцев действующей причины, которая реально ухудшает сон, —

Полезные рекомендации



По данным от сомнолога Р. В. Бузунова и из открытых источников

какой-то тянущийся стрессовой ситуации вроде развода, рождения ребенка, потери работы или еще чего-то — и у человека начинает вырабатываться стойкий условный рефлекс боязни не заснуть. Он идет в постель и понимает, что не заснет. И уже сама кровать начинает ассоциироваться с бессонницей. Это закрепляется настолько, что человек говорит: «Я, стоя в метро, сплю, за рулем засыпаю, но только пришел к себе и лег в постель — сон как рукой сняло». Тут срабатывает и негативное прогнозирование. Если здоровый человек плохо спал несколько дней, он думает: «Сейчас закончится стресс, и я отосплюсь». Но, когда состояние тянет на три месяца, человек перестает видеть свет в конце тоннеля и думает, что умрет от бессонницы. И, несмотря на то что стресс прошел, страхи поддерживает бессонницу.

Еще есть такой момент, когда человек решает: «Я плохо сплю, нужно лечь пораньше и встать позже», — и начинает дольше лежать в постели. Вместо привычных восьми часов он лежит 10, пытаясь добрать свое. Но все работает не так, что два часа он помнится и восемь потом хорошо спит. Это состояние растягивается на все время пребывания в постели, и сон становится еще хуже.

Что же делать?

Наиболее эффективным методом лечения хронической бессонницы является когнитивно-поведенческая терапия. Мне удается нормализовать сон у большинства пациентов за 6–8 недель. Но это не лечение в обычном понимании.

Это скорее тренинг, который включает ограничение времени пребывания в постели, изменения образа жизни, информационный детокс, техники релаксации и повышения стрессоустойчивости, когнитивную реструктуризацию негативных мыслей. Фактически мы корректируем мышление и поведение человека.

Что нужно знать о гигиене сна, чтобы не довести до хронической бессонницы?

Если просто, то главное — это режим. То есть надо вставать в выходные не более чем на два часа позже, чем в рабочие дни. Потому что если человек отсыпается, вставая на семь часов позже обычного, то это все равно, что если бы он из Владивостока прилетел на выходные в Москву. Возникает социальный джетлаг (синдром разной смены часов в поездах при авиаперелете. — «ВМ»). При этом сбиваются циркадные ритмы (внутренние биологические часы. — «ВМ»), и организм перестает понимать где день, где ночь, какие гормоны производить, а потому днем человек полуспит, а ночью полубодрствует. Далее — регулярная физическая нагрузка эффективной фармакотерапии и психотерапии в лечении стресса, тревоги, выгорания и бессонницы! Потому что стрессовые гормоны перевариваются при физической нагрузке — и человек ощущает себя гораздо лучше. Но нагрузка должна быть средней- и высоконапряженной. Это примерно час быстрой ходьбы в день или 4–5 интенсивных тренировок в неделю по 1–1,5 часа каждая. Третье — ограничение кофеинодержащих продуктов, особенно за 6–8 часов до сна. Сюда относятся чай, кофе, энергетики и прочее. Четвертое — смартфоны. Их лучше отложить за час до сна и не брать в руки хотя бы полчаса по пробуждению. Иначе что происходит: ты еще не сделал гигиенические процедуры, не позавтракал, а уже получил порцию стресса. Поэтому, если вам надо быть в 8:00 на связи, лучше проснитесь в 7:30. Но дайте себе спокойные полчаса.

Хотелось бы затронуть и другие феномены сна. Например, что насчет летаргии, болезненного состояния, похожего на глубокий сон?

Если человекка невозможно разбудить, то это коматозное состояние, а не сон. Когда я слышу, что кто-то проспал 15 лет где-то в глухой деревне, а потом проснулся с необычным даром, то понимаю, что это сказки. Вы знаете, что, если человек месяц пробудет неподвижным, его придется заново учить ходить, потому что у него суставы отвыкли работать.

Расскажите про осознанные сновидения.

Да, это хорошо описанный феномен, но его природа до сих пор не совсем ясна. Его суть в том, что человек может во сне понять, что находится в сновидении, и тогда он получает возможность управлять сценарием сна. У меня самого такое состояние было раза три. Причем я просто читал про него, а не специально стремился туда попасть. А ведь есть и специальные техники, которые некоторые практикуют. Из простых приемов — во сне надо посмотреть на свои руки. Обычно если команда удалась — значит, ты способен управлять своим сном. Или можно выключить в комнате свет — выключатель настенный, а свет не погас — значит, ты во сне и дальше готов управлять происходящим. Тут сказывается природный дар — кому-то это не дано, а кто-то видит осознанные сны регулярно.



ТАТЬЯНА ЕРЕМЕНКО
Специальный
корреспондент

Кстати

Сон состоит из 1,5–2-часовых циклов, во время каждого из них проходят фазы медленного (NREM) и быстрого сна (REM). В медленной фазе есть еще три стадии: 1, 2, 3. Третья называется дельта-сон — это самая глубокая стадия, в которой происходит накопление энергии организма и продуцирование гормона роста. Во время быстрого сна тело человека парализовано, а глаза быстрым движутся. Именно в эту фазу человек видит сны. Причем сны видят все, но не все их запоминают. Если хотите, чтобы было о чем рассказать, лучше просыпаться сразу после фазы REM-сна. Отметим, спелорганные люди также видят сны, но без визуальных образов, только из звуков, запахов, прикосновений и эмоций. Еще все лица людей, которых человек видит во сне, он видел и в жизни, ведь подсознание не способно само создавать образы.

