

В столице открылись два храма и уже прошли первые богослужения. Прихожане привыкают к новым правилам → стр. 3

В период самоизоляции выросли продажи товаров для домашних животных. Москвичи стали больше баловать питомцев → стр. 6

Работа над созданием искусственного интеллекта обнажила вопрос: подвластно ли ему решать этические проблемы → стр. 7

Четверг

Ежедневный деловой выпуск

ВЕЧЕРНЯЯ МОСКВА 04.06.20

№ 100 (28547) Рекомендованная цена 12 рублей



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

на сайте **vm.ru**

Станцию «Славянский мир» Коммунарской линии метро украсят изображения животных славянской мифологии. Наземный павильон станции выполняют в виде входа в древнюю пещеру. На его фасадах также будут тематические рисунки.

Дорогу молодым

Выпускники столичных вузов смогут найти работу даже с учетом сложной ситуации на рынке труда

трудоустройство

После защиты дипломов выпускники университетов начнут свой карьерный путь. Корреспондент «ВМ» узнала, что ждет молодых специалистов при трудоустройстве.

По данным одной из крупнейших российских компаний, которая занимается поиском сотрудников для работодателей, еще в апреле в фирмах наблюдался значительный рост спроса на студентов и выпускников московских вузов. Количество вакансий для них выросло в 2,9 раза по сравнению с мартом 2020 года.

— Несмотря на кризис, есть сферы, где спрос на молодых специалистов растет. Это информационные технологии, государственное управление и наука. Возможно, выпускникам будет сложно найти работу мечты. Но есть шансы для профессионального развития, — рассказали в рекрутинговой компании. Чтобы найти работу по специальности, молодежи нужно повышать свою конкурентоспособность.

— Очень востребованы на рынке труда молодые специалисты с хорошим знанием иностранных языков. Кроме того, уже во время учебы ребята могут набираться опыта на стажировках. Это даст им преимущество на рынке труда, — поделилась Татьяна Маркина, представитель Международного клуба работодателей Московской торговой палаты. Помогают трудоустроиться студентам альма-матер. На базе многих столичных вузов, например, в Российском экономическом университете имени Плеханова, Москов-



Вчера 15:00 Студентка Московского финансово-юридического университета Александра Черникова устроилась работать секретарем в приемную комиссию родного вуза

ском финансово-юридическом университете, Московском физико-техническом институте и Национальном исследовательском технологическом университете имени Разумовского Валентина Иванова. Также помогают и в других вузах. Например, сотрудники МФЮА взяли на работу студентку Александру Черникову в качестве секретаря приемной комиссии. — Все начиналось как подработка на лето. Сейчас у мно-

гих возникает трудности с работой, и хорошо, что есть такая возможность — устроиться в свой университет, — поделилась Александра.

В вузах есть и другие способы трудоустроиться. Например, в МФТИ проводят ярмарки вакансий, где работодатели предлагают стажировки с последующим наймом в штат. — Сейчас меняются технологии, форматы ведения бизнеса. А молодежь чувствует себя в этом как рыба в воде. Несмотря на стремление фирм к поиску сотрудников с опытом, они все берут молодые кадры, — уточнила руководитель Центра карьеры МФТИ Екатерина Яковлева. Подобрать стажировку по специальности можно и самостоятельно, изучив предложения на сайтах компаний или ведомств.

ИРИНА КОВГАН
i.kovgan@vm.ru

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → стр. 3

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ПОЛИНА ЛОГИНОВА
ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И КАДРОВ ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

В Москве существует программа стажировок правительства Москвы. Более тысячи человек уже приняли в ней участие за все время ее существования. Из-за пандемии программа не прервана. Те, кто прошел отбор ранее, трудятся в госучреждениях удаленно. По нашей статистике, около 60 процентов участников этой программы после стажировки трудоустроиваются в органы власти и учреждения правительства Москвы. Подать заявку можно на Карьерном портале правительства Москвы talent.mos.ru.

ВАЖНО

Найти работу будет проще тем выпускникам столичных университетов, которые уже во время обучения проходили стажировки, участвовали в научных или исследовательских проектах или даже работали по специальности в профильных компаниях. У таких ребят уже есть начальный опыт, что является несомненным преимуществом на собеседовании. Кроме того, сегодня у работодателей высок спрос на молодых специалистов, которые владеют разговорным иностранным языком.

ЦИФРА ДНЯ

2700

АБОНЕМЕНТОВ ПРИОБРЕЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ГОРОДСКОГО ВЕЛОПРОКАТА С МОМЕНТА ЕГО ПОЛНОЦЕННОГО ЗАПУСКА — 1 ИЮНЯ. ДЛЯ ПОЕЗДКИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ЖИТЕЛЯМ НУЖЕН ЦИФРОВОЙ ПРОПУСК.

Вчера полностью за защите прав предпринимателей в городе Москва Татьяна Минеева рассказала «ВМ», какие новые меры поддержки предпринимателей реализуют городские власти.

Своевременная поддержка



первый микрофон

К кому идти лечиться — в частную клинику или в районную по полису ОМС? Возможно, в будущем пациенты сами будут выбирать поликлиники, а те будут получать постоплату из бюджета в зависимости от фактического количества обслуженных пациентов. Такой вариант развития отрасли мы обсудили на конференции по частной медицине, которую провели совместно с бизнес-омбудсменом при прези-

денте РФ Борисом Титовым.

Эта тема сегодня важна вдвойне. С одной стороны, отрасль сейчас находится под ударом, а с другой — она востребована как никогда и точно станет локомотивом экономического роста для соседних отраслей, как подчеркнул Борис Титов. Общий объем рынка медицинских услуг в Москве в 2019 году составил 563 миллиарда рублей. И он растет с каждым годом. Но частные клиники серьезно пострадали в условиях пандемии: поток пациентов уменьшился на 70 процентов, а в секторах реабилитации и эстетической хирургии и вовсе снизился до 90 процентов.

При этом врачи частной медицины оказались на передовой: клиники предоставили 1000 коек для заболевших COVID-19, в лабораториях проводились десятки исследований по коронавирусу, и использовались томографы для диагностики заболевания. Предложения от представителей отрасли неоднократно обсуждались в Оперативном штабе по экономическим вопросам в городе Москве, и отрасли подставили плечо в рамках четвертого пакета мер от правительства Москвы. Принято решение продлить до 31 декабря 2020 года срок уплаты авансовых платежей за первый квартал 2020 года по налогу на имущество и земельному налогу. Частные клиники, арендующие земельные участки и объект нежилого фонда, находящиеся в собственности города Москвы, освободят от арендной платы. Меры позволят стабилизировать рост стоимости услуг для пациентов (стоимость среднего чека сегодня превышает 4000 рублей). Участники конференции предложили строить стратегию развития отрасли, основанную на свободе выбора пациентов. В таком случае пациенты смогут воспользоваться всеми преимуществами частной медицины.



ТАТЬЯНА МИНЕЕВА
БИЗНЕС-ОМБУДСМЕН МОСКВЫ

Собственники торговых точек получат компенсации

Вчера мэр Москвы Сергей Собянин (на фото) посетил химичину в Марьиной Роще и проконтролировал соблюдение ее сотрудниками мер безопасности, а накануне провел заседание президиума столичного правительства.



Сергей Собянин отметил высокие меры безопасности, предпринятые компанией, и выразил надежду, что поток клиентов, который снизился за период пандемии, восстановится в ближайшие дни. Также глава города на заседании президиума правительства принял решение расширить программу проживания медиков в гостиницах. Теперь временно проживать в гости-

ницах города могут не только медики коронавирусных госпиталей, но и врачи и медсестры обычных городских стационаров. Решение связано с тем, что в Москве постепенно возобновляется оказание плановой помощи, но риск заразиться коронавирусом для медиков все еще сохраняется. Кроме того, была принята еще одна мера поддержки для собственников помещений, где находятся магазины, точки общественного питания и гостиницы. Они могут получить компенсацию уплаченного налога на имущество и земельных платежей — на эти цели планируется направить до 15,5 миллиарда рублей.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
m.shevtsova@vm.ru

МЭР МОСКВЫ ОСМОТРЕЛ ДОМ ПО РЕНОВАЦИИ → стр. 2

погода

+18°C



Ветер 3-4 м/с Давление 740 мм

Центр	+18	Лефортово	+19
Бутovo	+19	Останкино	+17
Внуково	+18	Отрадное	+16
Жулебино	+17	Печатники	+17
Зеленоград	+18	Тушино	+16
Измайлово	+16	Троицк	+19
Кожухово	+17	Хамовники	+18
Кузьминки	+17	Чертаново	+17
Кунцево	+16	Шелепиха	+18

валюта

Курс ЦБ

\$	68,34	-0,64	↓
€	76,62	-0,15	↓

Биржевой курс

\$	68,45	-0,29	↓
€	76,85	+0,15	↑

Биржевой индекс

MMVB	2826,19
PTC	1300,85
Brent	39,10
DJIA	26 169,31
Nasdaq	9667,59
FTSE	6382,41

Летняя погода у порога

Прохладная погода в Москве сменится резким потеплением, сообщили вчера в Гидрометцентре России.

Повышения температуры воздуха жители столицы могут ожидать уже сегодня. Столбик термометра будет повышаться в течение дня вплоть до 20 градусов. — Нынешняя неделя — пример неоднородности процессов, о которых мы предупреждали, — рассказал научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд. — В понедельник мы жили в апреле по климатическим характеристикам. А в конце недели потеплеет настолько, что температура будет свойственна второй половине июля. Дождливая погода в столичном регионе будет сохраняться

сya вплоть до конца недели. Ближе к выходным затяжные осадки сменяются на кратковременные. Порывистого ветра в Москве не ожидается. Уже завтра воздух столицы, по данным центра «Фобос», днем прогреется до 22 градусов, ночью столбик термометра поднимется до отметки 13 градусов.

В субботу днем прогнозируют 20-25 градусов тепла, в ночное время суток — около 10 градусов. В последний день недели на улице установится еще более жаркая погода. Вдnevные часы возможна температура от 22 до 27 градусов тепла, ночью в районе 15 градусов. Атмосферное давление в ближайшие дни установится на отметке в 742-744 миллиметра ртутного столба.

НИКИТА КАМЗИН
n.kamzin@vm.ru



Вчера из НИИЭ эндокринологии выписали пожилого пациента. 80-летний мужчина запомнил тем, что прошел все отделения — от реанимации до терапии. Врачи долго боролись за его жизнь. Многие медики помнят пациентов, поступавших с коронавирусом. Болезнь новая, а борьба с ней стала делом чести врачей разных профилей. О том, каково это: постоянно находиться среди инфицированных, не снимать специальную защиту, месяцами не видеть родных, «ВМ» рассказали сами медики.

Важен каждый человек

Во время пандемии медики первыми оказываются на передовой борьбы с вирусом

Врачи-добровольцы Национального медицинского исследовательского центра эндокринологии Минздрава России встали на передовую борьбы с новой коронавирусной инфекцией. «ВМ» рассказывает о работе тех, кто лечит пациентов с опасным заболеванием.

Самые тяжелые

Директор Национального медицинского исследовательского центра (НМИЦ) эндокринологии, член-корреспондент РАН, советник мэра Москвы Наталья Мокрышева говорит, что в центр поступают преимущественно тяжелые пациенты.

— В реанимации у нас находятся десять процентов больных с коронавирусом. К сожалению, госпитализируют заболевших уже с серьезными полиорганными осложнениями, — рассказывает она. — Сердечная патология, наличие метаболических нарушений, свертывающей системы крови, избыточного веса обуславливают тяжелое течение коронавирусной инфекции. У 30 процентов наблюдаются эпизоды гипергликемии на фоне инфекции, а у 40–50 процентов заболевших имеются эндокринные заболевания, и чаще всего — ожирение. И сахарный диабет, и ожирение дают серьезную нагрузку на организм, способствуют более тяжелому течению заболевания, развитию осложнений на фоне течения инфекции.

По словам Мокрышевой, врачи НМИЦ эндокринологии с 5 мая переквалифицировались в инфекционистов, пульмонологов, реаниматологов, анестезиологов — теперь весь коллектив работает напряженно, но слаженно.

— Мы также ведем исследования. Они касаются оценки влияния коронавируса и его рисков для пациентов с эндокринными заболеваниями. Данные попадут в специальный регистр по сахарному диабету, — добавляет Мокрышева.

Пластырь под маску

Врач-эндокринолог НМИЦ эндокринологии Минздрава России, научный сотрудник отделения патологии околощитовидных желез Ирина Маганева сейчас работает в Центре COVID-19. Вначале была посменным врачом приемного отделения, но по мере того как госпитальные койки стали заполняться инфицированными больными, попросилась в линейное отделение, которым руководит заместитель директора НМИЦ эндокринологии, член-корреспондент РАН Екатерина Трошина.

— Моя первая смена запомнилась тем, что почувствовала всю «прелесть» защитного комбинезона, — рассказывает Ирина. — Если честно, был испуг, что при поворотах головы и сгибании туловища произойдет разгерметизация и какие-то части кожи будут подвержены воздействию вируса. Он и сейчас полностью не прошел. Благо среди нас были уже в первой смене опытные врачи, которые привлекались к работе в Коммунарке и Кардиологическом центре, вот они и преподали нам, молодячку, мастер-класс по личной безопасности.

Врачи-новобранцы широким лейкопластырем заклеивали те части костюма, которые могли разойтись на стыках смежных элементов и особенно тщательно — лицевую часть костюма.

— Все волнения о себе проходят, когда начинается работа, — продолжает Ирина Маганева. — А она в «грязной зоне» исключительно интенсивная и напряженная, буквально крутишься как белка в колесе. Личные тревоги уходят на третий план, когда видишь перед собой страдания и переживания больных.

По ее словам, у пациентов с поражениями легочной ткани болезнь интенсивно прогрессирует. Врач обратила внимание, что многие настроены на худший исход. Особенно упадок духа характерен для коморбидных пациентов — то есть тех, у кого несколько хронических заболеваний.

— В свою первую ночную смену запомнился мне один человек чуть старше 50 лет, который из-за высокой температуры и дыхательной недостаточности страдал неврастеническим расстройством — делился своими переживаниями по поводу приближающейся смерти и просил не оставлять его, помочь выжить и лечить только проверенными препаратами, — говорит Ирина. — А вот люди пожилые, 80–90 лет, более оптимистичны. Вероятно, сказываются пережитые военные годы, разруха и голод, так что дай бог здоровья нашим ветеранам, мы стараемся изо всех сил поднять их на ноги. Какое счастье, когда больной возвращается из реанимации и начинает на глазах оживать. Когда пациент выписывается — это столько эмоций. Причем не только у выздоровевших, но и у нас, врачей и медсестер... Профессия наша тем и прекрасна, что мы как бы растворяемся в больном человеке, так или иначе его страдания становятся частью нас самих... Непростые это ощущения... Невероятно приятно осознавать, что ты помог человеку вернуться к обычной жизни! Мне кажется, нет в мире благороднее профессии врача.

Ирину как энергичного, подвижного и путешествующего человека напрягают сканованность в перемещениях, резкая ограниченность в контактах.

— Живем мы в пансионате на территории своего Научного центра, по два-три человека в номере. Я живу с двумя девочками-ординаторами, Софьей и Анной, они добровольцы. Поражаюсь их храбрости и ответственности, — говорит Ирина. — Так что за молодежь можно быть спокойными — они в лихую годину встают стеной, удар держат. Только сильно переживают за учебу, за экзамены.

Сама же Ирина переживает за супруга, которого не видела с 5 мая. Говорит, что, когда встретит, попросит приготовить любимую глазунью с ветчиной, овощами и специями. Вот такая простая мечта — о домашнем уюте.



15 мая 2020 года. Слева направо: Травматолог-ортопед Петр Бардюгов, кардиолог Константин Мелкозеров, ординаторы Мария Исаева и Анастасия Комарова перед сменой в Центре COVID-19 в НИИЭ эндокринологии. Привычная форма — редкость для врачей, работать они будут в специальных костюмах (1) 13 мая 2020 года. Врачи в Центре COVID-19 надевают специальные защитные костюмы, узнать специалистов можно только по прикрепленным к таким «скафандрам» фотографиям или обратиться, увидев имя, написанное фломастером (2) Старшая медицинская сестра центра, где лечат коронавирусных пациентов, Мария Шатохина (3)



Переживает за всех

Научный сотрудник отделения диабетической болезни почки и посттрансплантационной реабилитации, ассистент кафедры диabetологии и диетологии Ирина Ларина — одна из двух

родные. Хочется за всеми уследить, но, к сожалению, не всегда хватает сил и времени. А больные, даже тяжелые, узнают нас по голосу. Этим людям очень больно и плохо. У них лихорадка, одышка, боли в грудной клетке...

Хрупкой 26-летней девушке чисто физические выносить смены непросто. За первые полторы недели она потеряла четыре килограмма. Нередко приходится самой переворачивать больных с избыточным весом. А вот психологически, говорит Ирина, ей очень помогает прежний опыт работы в отделении диабетической болезни почек и посттрансплантационной реабилитации. Там ей и раньше приходилось вести очень тяжелых больных, находящихся на гемодиализе. А еще Ирина говорит, что почти все, что она знает и умеет, это заслуга ее первого руководителя Миннары Шамхаловой.

— Самое главное — это командная работа. Все получается, только когда слаженно работает вся команда, — продолжает она. — У нас как на войне — каждый человек имеет значение! Каждый врач, каждый ординатор, каждая сестра, каждая санитарочка и каждая буфетчица... Каждый IT-специалист, каждый сантехник и электрик, охранник и дворник! Мне кажется, именно это ключевой момент: когда все работают слаженно, как маленькие клеточки единого организма, — только тогда получается полноценный результат. Только тогда спасаешь жизни и здоровье других людей, — говорит Ларина.

После «красной зоны»

В НИИЭ эндокринологии работают 280 медсестер и медработников. Каждый из них заслуживает слов благодарности, поскольку в этой

профессии, по мнению главной медицинской сестры центра Марии Шатохиной, случайных людей нет.

— Наша клиника осуществляет лечение эндокринологических пациентов. В основном мы работаем по оказанию специализированной медицинской помощи, занимаемся плановой госпитализацией пациентов, амбулаторным приемом, — говорит она. Трудиться приходится сверхнапряженно. Тем не менее средний персонал нагрузки выдерживает, но признает: работать в целлофановых костюмах очень тяжело. А маски с респираторами за смену успевают натереть лицо так, что слезы сходят только спустя несколько часов.

Основная нагрузка приходится на медицинских сестер реанимационного отделения, где находятся самые тяжелые больные. Многие из них — на искусственной вентиляции легких. Такие пациенты требуют полного обслуживания, так как не могут двигаться сами. Их труд — это настоящий героизм. После восьмичасовой смены в стесняющих движениях и ограничивающих приток свежего воздуха средствах защиты у медработников просто ноги подкашиваются. Некоторые даже теряют сознание — из-за гипоксии, обезвоживания, нервно-психического перенапряжения.

— В момент возвращения из «грязной зоны» чрезвычайно важны эмоциональная и просто физическая поддержка, — отмечает Мария. — Мы в восторге в этом плане от бригады санпропускника, сотрудники которого первыми тепло и по-домашнему встречают наших обесцененных «космонавтов». Выход сотрудников из так называемой грязной зоны организован предельно грамотно: созда-

на многоуровневая система безопасности для сведения к нулю риска заражения.

— Коллеги во главе с заведующим этим отделением Дмитрием Деркачом, в мирной жизни работающим в нашем центре акушером-гинекологом, помогают правильно снять средства индивидуальной защиты, пройти процесс дезинфекционной обработки, — рассказывает Мария. — А когда «возвращение состоялось», нам предлагают сладкие напитки, что очень важно в такой ситуации, а также горячий обед, ужин или завтрак. Словом, чистая зона в центре, где борются с коронавирусом, — как оазис в пустыне. И мы это ценим.

Ждем пока все стабилизируется

Заместитель директора Национального медицинского исследовательского центра эндокринологии Минздрава России — руководитель отдела терапевтической эндокринологии, глава отделения Центра COVID-19 для пациентов со средней тяжестью заболевания, член-корреспондент РАН Екатерина Трошина говорит, что коронавирус — болезнь новая, и накапливающийся опыт медиков вносит коррективы в привычные схемы лечения пациентов.

— Происходит неизбежная и необходимая персонализация лечения, — отмечает она. — Что мы видим клинически у госпитализированных больных? Это всегда пневмония разной степени тяжести, с разным вовлечением в зону поражения объема легочной ткани, высокая температура, сухой кашель. Все это вместе приводит к плохому самочувствию человека, провоцирует тревожность, беспокойство, усиливает эмоциональную подвижность, может сопровождаться страхом смерти. Каждый человек очень по-разному переносит все это. Кто-то замыкается в себе, кто-то, напротив, требует повышенного внимания медперсонала, есть люди, которые очень стойко переносят заболевание, — все зависит от психологических особенностей каждого.

Ответственность и компетенция врача — назначить такое лечение, которое минимизирует тяжесть «естественного течения болезни», предотвратит «цитокинный шторм», а также не даст возможности прогрессии и усугубления хронических заболеваний у пациента, прежде всего сахарного диабета, сердечно-сосудистой патологии.

— Сами врачи — неравнодушные люди, которые учатся непрерывно и искренне рады, когда пациенты выздоравливают. К работе в этих новых условиях, если честно, никто не был готов. Это сложно, к этому нельзя привыкнуть, можно только терпеть, — продолжает Трошина. — Но долг и ответственность, коллегальность, любовь к профессии, элементарная человеческая порядочность — все это — про врачей, работающих во всех отделениях COVID-19. Взаимовыручка, чувство плеча — очень помогают в работе.

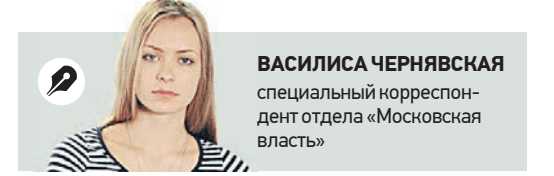
А еще она и ее коллеги надеются на то, что через пару месяцев ситуация в стране стабилизируется и заболеваемость снизится.

— Данные официальной статистики внушают надежду на это, а врачи — нарабатывают опыт лечения. Все это не может не привести к улучшению ситуации в целом, — говорит Екатерина Трошина.

Команда должна работать слаженно. Только тогда можно добиться результата

сотен врачей, составивших особый медицинский отряд Центра COVID-19. Говорит, что ни минуты не раздумывала, идти в добровольцы или нет.

— Это мой долг. Человеческий и врачебный, — признается она. — Не могу ничего с собой поделить, очень переживаю за больных. Честно говоря, вижу в каждом из них чьих-то маму, отца, сына... Невозможно абстрагироваться, все как



ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
специальный корреспондент отдела «Московская власть»



На сайте new.mostpp.ru идет голосование: горожане и гости города выбирают лучших, на их взгляд, производителей хлеба, кондитерских изделий, молока и молочных продуктов, включая сыр, а также наиболее достойные управляющие компании в сфере ЖКХ. Примите и вы участие в конкурсе «Московское качество — 2020»!



Горожане на самоизоляции больше заботятся о питомцах

Тенденция

Москвичи стали чаще покупать товары для домашних животных. Ретейлеры зафиксировали рост продаж от 20 до 80 процентов к показателям прошлого года. Что лучше покупать?

Опрошенные агентством RNS ретейлеры — «Лента» и «Магнит», а также маркетплейсы Ozon, «Беру» и Wildberries рассказали, что во время самоизоляции спрос на корм и товары для животных вырос. Люди стали заметно чаще покупать как однопорционные пакетики, так и корм в больших упаковках. Как пояснили представители продавцов, москвичи «стали уделять больше внимания кошкам и грызунам и баловать их — это заметно по росту продаж». Также многие приобрели рыбок, чтобы не скучать на изоляции, и стали больше играть с собаками, так как категория игрушек также показала рост. А еще, как выяснилось, на самоизоляции резко выросли продажи ошейников для кошек. Горожане массово покупали их, чтобы иметь возможность легитимно со своими питомцами гулять. Ветеринар Евгений Цыпленков дал несколько советов, как выбирать товары для животных, чтобы не потратить деньги зря. — Многие, желая порадовать питомцев, покупают им



27 мая 2020 года. Покупатель Александр Раженков приобретает корм для животных в гипермаркете. Выбирая еду для собак и кошек, обязательно обращайте внимание на состав: в нем должно присутствовать мясо, а не костная мука.

игрушки. Но делать это механически нельзя, — убежден эксперт. — Если собака или кошка в принципе любят играть, а это легко заметить по их поведению, то игрушки наверняка будут востребованы. Но если животное играть не любит, то никакая «забава» из зоомагазина не заставит его это делать.

Эксперт также советует покупать игрушки в специализированных магазинах известных фирм, так как большинство фирменных вещей иностранного производства. — А там каждая игрушка тщательно проверяется на безопасность: если, не дай бог, какая-то зверушка пострадала, то товар очень быстро вы-

водит из обращения, — пояснил эксперт. По словам ветеринара, сам он на днях купил своим кошкам мышек, сделанных из веревок и шерсти. Но не каждая на них радостно набросится. Также следует быть внимательным при покупке корма. — Чаще всего москвичи держат дома кошек и собак. Да-

вайте помнить, что они — хищники. Их зубы, кислотность и длина желудка рассчитаны на то, чтобы переваривать куски сырого мяса. И чем ближе корм по составу к сырому мясу, тем лучше, — пояснил эксперт. Евгений советует покупать корма с пометкой «хольстик». Там присутствует не только

мясо, но и витаминно-минеральные комплексы. Эти корма наиболее дорогие, но и наиболее качественные. В кормах попроче вместо полноценного «красного» мяса может содержаться мясо суточных бракованных цыплят или дешевой рыбы. В кормах экономкласса никакого мяса нет вообще — только костная мука и другие дешевые заменители. Нельзя сказать, что они вредны. Но и особой пользы животному не принесут, как не принесет ее человеку лапша быстрого приготовления. — Если вы хотите, чтобы кошечка получала полноценное питание, отвезите ее на дачу. Пусть у нее проснется охотничий инстинкт и она начнет охотиться на мышей. Да, это жестоко, но только что пойманный мышонок для кошки — наиболее здоровая и полезная пища, потому что она, повторю, — хищник, — пояснил эксперт. Плюс на природе животные по определению больше двигаются, что хорошо сказывается на их здоровье. Нужно лишь беречься клещей и регулярно питомцев осматривать. Увидели клеща — поезжайте к ветеринару.

Кстати

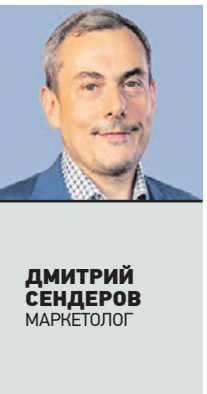
Внимательно изучайте состав корма. В корм для собак должны входить: кальций, смесь витаминов и минералов, соевая мука — не больше 31 процента. Продукты переработки мяса — минимум 28 процентов. Корм для кошек: мясо с указанием вида, минералы и витамины. Содержание растительной углеводной пищи не должно превышать 30 процентов.

Технология разумных покупок



Доходы абсолютного большинства москвичей в последние месяцы снизились. Тем важнее, отправляясь в магазин, применять технологию разумных покупок. Ее суть — отключить эмоции. Ведь сегодня владельцы сетей делают все, чтобы мы совершали так называемые эмоциональные покупки. В результате, по данным маркетологов, в тележке среднестатистического

покупателя продуктов лишь 15–20 процентов — товары, за которыми он, собственно, пришел. Все остальное его купили «заставили». Как подобных покупок избежать? Во-первых, я бы советовал покупать в интернете. Ведь сегодня большинство реальных продуктовых магазинов — это ловушки. Так, например, хлеб располагается в одной части магазина, а молоко — в другой. И всегда далеко от кассы! Зачем? А чтобы вы ходили между этими базовыми товарами и по дороге набирали в корзину что-то еще. На покупателя воздействуют ароматы, «правильным» образом разложенный товар, ребристая, замедляющая движение тележки поверхность пола в отделе деликатесов и десятки других уловок, о которых мы даже не подозреваем. В интернете их гораздо меньше. Второй совет — никогда не ходите в супермаркет голодным: тогда купите значительно меньше «вкусненького», которое даже не планировали. Очень старый, но очень действенный совет — заранее составьте список покупок и строго его придерживайтесь. Никаких отклонений!



ДМИТРИЙ СЕНДЕРОВ
МАРКЕТОЛОГ

Еще один нюанс — акции и скидки. Все мы любим покупать товар дешевле обычной цены. Но многие, опять же, делают это под воздействием эмоций. Вы, например, не планировали покупать копченую колбасу. Возможно, ваш желудок вообще с ней плохо «дружит». Но ведь скидка же, дешево, надо брать! Такая эмоциональная покупка может не принести вам ни пользы, ни радости.

Не менее важно быть крайне внимательными в прикассовой зоне. Это одна из главных ловушек. Пока вы ждете очереди расплатиться, руки сами тянутся к разным мелочам: жвачке, сладостям, мелким сувенирам. В этот момент нужно четко осознавать — а действительно ли вам нужны все эти товары? Или даже один из них? Хотели ли вы их купить, когда отправились в магазин? И все-таки, на мой взгляд, стратегия разумного потребления не должна быть абсолютной. Все хорошо в меру. Человек — не машина, он чашечку без положительных эмоций. Поэтому еще перед походом в магазин можно задуматься — а какую сумму я смогу потратить на, возможно, не очень нужную, но очень приятную вещь или продукт. На какую сумму я смогу себя или близких просто порадовать? Пирожное, экзотический фрукт, мясной деликатес — выбор расточек очень широкий. И иногда их нужно себе доставать.

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

52 ккал содержится в 100 граммах молока жирностью 2,5 процента.

120 тысяч человек заняты в фитнес-индустрии Москвы.

23 часа — среднее время в пути от Москвы до Сочи на поезде.

16 см — оптимальная толщина матраса без пружин.

14 суток — максимальный срок хранения творога в холодильнике.

В поисках кремowego цвета

Горожане выбирают лучшие питьевые ультрапастеризованные сливки. Среди производителей определились первые лидеры.

Лучшие производители ультрапастеризованных сливок, %



не менее 30 процентов. Для приготовления поре или соусов выбирайте жирность от 15 до 30 процентов. И учтите: качественные сливки должны иметь однородную консистенцию и кремовый цвет.

Эксперты выяснили, насколько безопасно молоко на прилавках магазинов

Росконтроль проверил пастеризованное молоко с массовой долей жира 2,5 процента. Эксперты исследовали продукцию популярных брендов: «Простоквашино», «Вологодское лето», «Сарафаново», «Молоко нашей дойки», «Ашан», Billa и «Домик в деревне».

Молоко — один из главных продуктов в рационе москвича. «Средний» горожанин выпивает в год более 170 литров. В основном это пастеризованное и ультрапастеризованное молоко. — Пастеризация — это щадящий метод обработки, позволяющий убить бактерии, но сохранить витамины и другие полезные вещества, — рассказывает ведущий специалист экспертного центра Росконтроля Елена Менячихина. — Тем не менее риск обнаружить в таком молоке микробов выше, чем в ультрапастеризованном. Такое уже неоднократно случалось, но во время этого теста мы нарушений требований безопасности не выявили. Эксперты также выяснили, что молоко — настоящее. Пальмовое масло в него не добавляли. А вот у молока бренда Billa массовая доля лактулозы оказалась выше, чем у других. — Лактулоза — это дисахарид, концентрация которого не только дает информацию о способе термообработки продукта, но и в купе с други-



19 октября 2018 года. Сотрудница сетевого магазина Милана Альмураева. На полках представлено много молока, но не все можно назвать вкусным

ми признаками позволяет идентифицировать восстановленное молоко, — рассказывает Елена Менячихина. — Ведь в сыром молоке лактулоза вообще нет. А если ее много, то продукт либо подвергся жесткой тепловой обработке, либо он произведен с использованием сухого молока. Диетолог Анна Кудряцева успокаивает: — Сухое молоко по своему составу мало отличается от пастеризованного. Да, термическая обработка резко снижает содержание в сухом молоке витаминов. Зато минеральные вещества, жиры, белки

и углеводы полностью сохраняются. Ко вкусу и запаху молока у экспертов возник ряд замечаний. — Кормовой привкус выявлен у молока «Домик в деревне», «Вологодское лето», «Сарафаново» и Billa, — рассказывает Елена Менячихина. — Кроме того, цвет всех образцов оказался не идеально белым, а желтоватым или кремовым оттенком. В целом же, как пояснила эксперт, образцы продемонстрировали высокое качество. — Поэтому, наверное, при покупке имеет смысл ориентироваться на два фактора — цену и личные вкусовые предпочтения. Самое дешевое молоко предлагал бренд «Ашан»: оно стоило 50 рублей за 900 мл. Самым дорогим был «Домик в деревне» — 86 рублей за 930 мл. — Лично я бы советовала давать молоко детям или использовать в кулинарии. Например, для приготовления блинов, каши или для добавления в кофе, — рассуждает Анна Кудряцева. — Пить же молоко взрослым смысла нет — оно плохо усваивается из-за содержащейся в нем лактозы — молочного сахара.

Нас ждет романтика молодости

«ВМ» опросила читателей, как они собираются провести отпуск.

СЕРГЕЙ АФОНИН РИЭЛТОР Какой отпуск? Летом, думаю, будет много работы — после карантина все начнут покупать и продавать квартиры, потому что во время самоизоляции это было крайне неудобно. Если учесть, что осенью ожидается вторая волна пандемии, то, думаю, все, что имеет желание и возможность, постараются решить жилищный вопрос сейчас.

ИРИНА МЕРКУЛОВА МЕНЕДЖЕР На курорт точно не поеду, даже если все откроют. Потому что можно заразиться если не там, то в дороге. Скорее всего, сдам тест на коронавирус, чтобы точно знать, что здорова, и поеду в деревню к родственникам — в Пензенскую область. Они давно зовут, а тут как раз такой повод!

МАРИНА МИШИНА СОТРУДНИК САЛОНА СОТОВОЙ СВЯЗИ Поеду к морю. У меня есть подруга, которая каждое лето снимает домик в Крыму. Зовет присоединиться. Уж не знаю, какой из-за последних событий получится отдых и будут ли открыты пляжи, но хоть сменю обстановку. Солнце, свежий воздух, фрукты — надеюсь, этого будет в достатке!

ВАДИМ ГРИЦЕНКО П-ИНЖЕНЕР Совершенно точно засяду на даче. Ну как засяду... Наверное, придется работать: тут крыша протекает, там забор покосился. Будут чинить. Ну плюс грибы, ягоды, купание в речке. Лето, говорят, будет жарким, поэтому, думаю, отдохну хорошо.

ЕЛЕНА МОСКАЛЕВА ФИТНЕС-ТРЕНЕР Мне сейчас не до отпуска — так почти три месяца отдыхала, потому что не было работы. Поэтому буду осваивать новую профессию, связанную с онлайн-продажами. Жизнь меняется, нужно новые навыки осваивать. Возможно, со временем вернусь в фитнес, но уже, надеюсь, в качестве менеджера. Хочешь или нет, но придется профессионально расти!

ЕВГЕНИЙ МИРСКИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ВУЗА Будут Карелия и байдарки — как в юности. В этих местах не был лет тридцать, пора их вспомнить. Костер, уха, помары, консервы из банки — ох, как я всего этого жду! Европа — это, конечно, здорово и познавательно, но, во-первых, уже много раз было. А во-вторых, вообще непонятно, когда там будет безопасно и когда откроют. Пляжный отдых — тоже банально. Так что Карелия — лучший вариант.

