



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

## Формула активности

III спортивный турнир «Игры долголетия» состоялся в легкоатлетическо-футбольном комплексе ЦСКА. Более 350 участников проекта «Московское долголетие» сразились в четырех видах спорта – футболе, волейболе, настольном теннисе и шахматах / **6–7**

## Конкурс

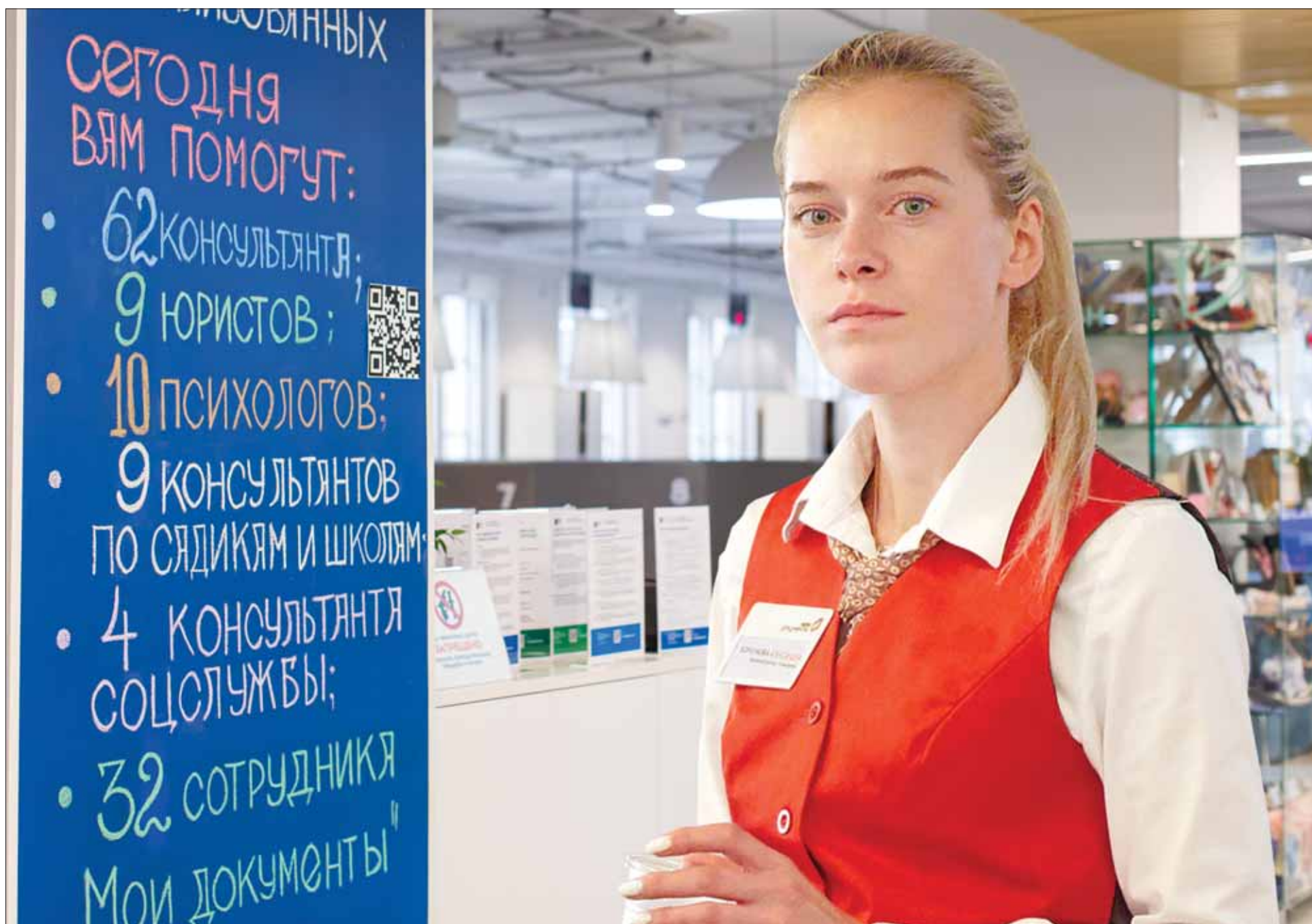
В Центре московского долголетия «Печатники» прошел финал конкурса «Серебряная королева». За королевскую корону боролись победители районных и окружных этапов конкурса. Гран-при и титул «Серебряная королева» завоевала Ольга Губаева из ЮВАО / **12**

## Лица проекта

Людмила Листенина обучает участников проекта «Московское долголетие» флористике и декорированию интерьера. По ее мнению, цветы и растения – единственное дизайнерское средство, в котором присутствует настоящая жизнь / **14**



## Семьи мобилизованных – под защитой города



**В центре внимания.** Решить семейные проблемы мобилизованных москвичей – основная миссия созданного в столице Центра поддержки семей мобилизованных. Здесь помогут устроить детей в ясли, детский сад или школу рядом с домом, для пожилых родственников при необходимости организуют надомное или стационарное обслуживание, окажут юридическую и психологическую поддержку женам мобилизованных / **2–3**



## В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

# Семьи мобилизованных – под за

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

С 1 октября в Москве действует Центр поддержки семей мобилизованных. Здесь им на помощь приходят самые компетентные, самые внимательные и самые вежливые профессионалы своего дела.

**Никто не остается без поддержки**

«Сейчас очень важно уделять внимание семьям мобилизованных. Это направление, пожалуй, не менее важное, чем сама мобилизация, потому что семьи оказываются в ситуации, которую сложно было предположить еще вчера. И конечно, многие психологически не готовы к этому. Поэтому мы создали специальный центр оказания содействия семьям мобилизованных граждан, в котором предоставляется весь набор услуг, начиная от адресной помощи: материальная, юридическая помощь, психологическая поддержка», – рассказал Сергей Собянин во время посещения нового учреждения.

По словам Мэра Москвы, одним из направлений работы центра является помощь в разрешении ситуаций, касающихся детей, например при устройстве ребенка в детский сад или школу, обеспечение его питанием, перевод в детсад ближе к дому, а также вопросов, связанных с социальным обслуживанием родителей. Еще одно направление – помощь в поиске работы и переобучение.

Каждый день порог центра переступает около трехсот человек, и никто не остается без помощи и поддержки. Внимательные сотрудники сопровождают посетителя на протяжении всего его визита: проводят к специалистам, подскажут, как действовать дальше, предложат чашечку чая или кофе, одним словом, сделают визит максимально комфортным. И, самое главное, индивидуально подойдут к решению проблемы каждого человека. Для тех мам, кто приходит с малышами, организована детская комната, а каждый ребенок может забрать домой понравившуюся ему игрушку.



**В дружелюбной атмосфере**

Обращает на себя внимание и особая атмосфера в центре, например, в зале на первом этаже, где принимают посетителей, обратившихся в первый раз (а некоторые приходят в центр и повторно), деловая, спокойная обстановка – никакой суеты и лишнего слов. Тихая и внимательная речь сотрудников, сопереживающая интонация помогает пережить многим посетительницам первое волнение, успокоиться и собраться с мыслями. «Давайте мы подумаем, чем мы можем вам помочь», – эта фраза консультанта очень ободряет каждого.

**Все проблемы будут решены**

Чувствуется, что сотрудники центра действуют как единый, мощный, гуманный механизм, протягивающий надежную руку помощи горожанам, родные и близкие которых сейчас защищают нашу Родину.

Впрочем, и посетители ведут себя с достоинством – они уверены, что все их проблемы будут решены. И проблемы решаются: молодой женщине, ожидающей второго ребенка, помогли найти место работы с хорошим социальным пакетом, пожилым родителям одного из мобилизованных москви-

чей оперативно предоставили санаторий и необходимое медобследование. И сотрудники центра будут и дальше опекать этих людей.

Опытная и мудрая сотрудница Центра поддержки семей мобилизованных Валентина говорит: «Русские женщины – это настоящие жены и матери, сильные, заботливые и любящие. И самые красивые!»

**Выплаты – в ускоренном режиме**

Москва после объявления частичной мобилизации будет выплачивать гражданам, призванным в Вооруженные силы

России, 50 тысяч рублей ежемесячно.

«Для проведения платежей Правительству Москвы необходима информация, содержащая личные данные мобилизованных и номера их банковских счетов. Сейчас мы отработаем с Минобороны России регламент передачи данных», – написал Сергей Собянин в своем блоге. Он уточнил, что процесс передачи личных данных мобилизованных займет некоторое время. Но многим семьям деньги нужны уже сегодня. Поэтому город принял решение, в соответствии с которым близкие родственники могут обратиться с

### МНЕНИЯ

● **Галина**, представитель Департамента образования города Москвы:  
«Как правило, обращаются за предоставлением бесплатного питания или записи в группы продленного дня. Кому-то нужно место в детском саду, кто-то хочет перевести ребенка в школу поближе к дому».

● **Елена**, психолог Центра поддержки семей мобилизованных:  
«Очень важно, чтобы люди знали, что они не одни, мы рядом и готовы их выслушать, поддержать и помочь. Мы стараемся, чтобы, уходя от нас, человек почувствовал себя чуть легче и спокойнее».

● **Кристина**, посетительница центра:  
«В центре мне помогли решить проблему с бесплатным посещением детского сада для сына. Подробно разъяснили все нюансы и помогли. Советую всем, кто обращается в центр, идя на прием, собрать все документы по максимуму».

**122** – телефон «горячей линии» для оперативного рассмотрения конкретных жалоб москвичей по вопросам частичной мобилизации. Принимаются обращения не только горожан, но и работодателей столицы.



Для родственников мобилизованных действует единый телефон «горячей линии» ДТСЗН **+7 (495) 870-44-44**



# Щитой города



## Надежный тыл для наших героев



**Ирина Швеиц**, директор Центра поддержки семей мобилизованных:

«Наша основная миссия – поддерживать семьи тех людей, которые ушли выполнять свой долг перед Родиной. Вышел Указ Мэра, в котором прописаны меры поддержки для московских семей. В наш центр приходят мамы, сестры, жены. У всех абсолютно разные вопросы: как за-

ново организовать свой быт, потому что во многих семьях именно на плечи супругов ложилась многие хозяйственные и бытовые заботы, финансовая поддержка своих семей. А теперь возникают вопросы – как отвести ребенка в детский сад или школу, потому что раньше это делал супруг по дороге на работу, как правильно совершать оплату ЖКХ, некоторые жены раньше тоже этим не занимались, кому-то срочно нужно найти работу, потому что обеспечением семьи сейчас необходимо заняться и самой маме. И наша основная задача – вникнуть в ситуацию каждого человека, который приходит к нам, оказать ему нашу всеобъемлющую поддержку.

В центре работают специалисты сразу нескольких столичных ведомств – департаментов труда и социальной защиты, образования и здравоохранения, культуры и спорта, представители ЖКХ и центра «Мои документы». Прием родственников ведут консультанты, в том числе и специалисты, помогающие решать вопросы, связанные с детскими садами и школами, с оказанием помощи пожилым родственникам, а также юристы и психологи. Соответственно, как только мы понимаем, что необходимо каждой семье, мы тут же направляем их к соответствующим специалистам, которые оперативно решают эти задачи».

заявлением в городской Центр поддержки семей мобилизованных (**улица Сергея Радо-нежского, дом 1, строение 1**) и получить эту выплату в качестве адресной социальной помощи.

В Москве расширили перечень адресов, где можно подать заявления на единовременную социальную помощь мобилизованным. Теперь их принимают не только в Центре поддержки семей мобилизованных, но и в семи флагманских офисах «Мои документы».

«Город заинтересован в том, чтобы семьи как можно быстрее получили эту помощь.

● **Ольга**, посетительница центра: «Очень чуткое и доброе отношение, я была приятно удивлена. В центре реально помогают, предлагают помощь и юриста, и психолога. Я чувствую настоящую поддержку нашего города».

Поэтому мы приняли решение о расширении адресов, где можно подать такое заявление», – сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

**Адреса флагманских офисов «Мои документы»:**

● флагманский офис ЮВАО (ТРЦ «Город», Рязанский проспект, дом 2, корпус 3);

● флагманский офис СЗАО (ТРЦ «Калейдоскоп», Сходненская улица, дом 56);

● флагманский офис САО (ТРЦ «Метрополис», Ленинградское шоссе, дом 16а, строение 8);

● **Екатерина**, посетительница центра:

«Наши с Ольгой мужья познакомились прямо в военкомате. Подружились и мы. Списались по телефону и сейчас всегда вместе. Наши мужья служат в одной роте. Мы с ними на связи. Они рассказывают, что у них там настоящее солдатское братство, все друг другу помогают».

● флагманский офис ЦАО (ТРЦ «Афимолл Сити», Пресненская набережная, дом 2);

● флагманский офис ВАО (ТРЦ «Щелковский», Щелковское шоссе, дом 75);

● флагманский офис ЮЗАО (ТРЦ «Спектр», Новоясеневский проспект, дом 1);

● флагманский офис ЮАО (ТРЦ Columbus, Кировоградская улица, дом 13а).

Эти центры работают ежедневно без перерывов и выходных с 10.00 до 22.00. Подать заявление на единовременную социальную помощь могут ближайшие родственники – супруга или родители мобилизованного.

## Какую помощь могут оказать:

### 1. Для детей:

- внеочередное зачисление в детские сады по достижении возраста 1,5 лет;
- внеочередной перевод в другой детский сад или школу, расположенные ближе к месту жительства семьи;
- освобождение от платы за посещение городских и муниципальных детских садов;
- предоставление бесплатного двухразового горячего питания (завтрак, обед) школьникам с 1-го по 11-й классы;
- предоставление бесплатного одноразового горячего питания (обед) студентам городских колледжей;
- первоочередное зачисление в группы продленного дня школьников с 1-го по 6-й классы, а также освобождение от оплаты продленки;
- освобождение от оплаты занятий в кружках и секциях дополнительного образования в школах и учреждениях дополнительного образования, подведомственных органам исполнительной власти города Москвы и органам местного самоуправления.



### 2. Для пожилых родственников, инвалидов и детей-инвалидов:

- предоставление нуждающимся семьям, воспитывающим детей-инвалидов, пожилым гражданам, инвалидам I и II групп социального обслуживания на дому независимо от состава и без учета уровня доходов семьи (доставка продуктов, приготовление горячей пищи, уборка квартир, стирка постельного белья, помощь в оказании санитарно-гигиенических услуг, сопровождение на прогулке);
- первоочередное направление в дома ветеранов и другие стационарные учреждения социального обслуживания независимо от состава семьи.



### 3. Для супругов и детей трудоспособного возраста:

- организация профессионального обучения и дополнительного профессионального образования;
- содействие в поиске работы.



### 4. Для всех членов семьи:

- оказание единовременной материальной помощи;
- оказание психологической помощи;
- содействие в оформлении социальных и иных выплат, мер социальной поддержки, на получение которых имеет право семья;
- консультирование по юридическим вопросам, в том числе оказание помощи в получении государственных услуг.

## Важно!

Центр поддержки семей мобилизованных расположен по адресу: **улица Сергея Радо-нежского, д. 1, стр.1, станция метро «Площадь Ильича»**, с понедельника по воскресенье с **9.00 до 20.00**.

### Что нужно для приема в центре

Обратите внимание, что для приема в Центре поддержки мобилизованных семей необходимы паспорт обратившегося, СНИЛС и документ, который подтверждает родственную связь с мобилизованным. Также понадобятся данные по повестке (копия повестки). Можно взять с собой копии свидетельств о рождении детей, свидетельства о многодетности. Будет полезным знать номер или адрес военкомата, логин и пароль от Госуслуг. Можно позвонить по телефону **+7 (495) 870-44-44** и записаться на прием в Центр поддержки семей мобилизованных заранее в удобное для вас время.



# СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

## Приоритеты

### Социальные сюжеты бюджета

■ **Одобрено** проект закона «О бюджете города Москвы на 2022 год и плановый период 2023–2024 годов». Его рассмотрели на заседании Президиума Правительства Москвы. Сергей Собянин назвал основные приоритеты бюджета на 2022 год. Это здравоохранение, социальная помощь и развитие инфраструктуры.

Проект бюджета на 2022–2024 годы сохраняет социальную направленность и предусматривает выполнение всех действующих социальных обязательств перед москвичами, увеличение поддержки жителей города. Расходы на социальную поддержку, здравоохранение, образование, культуру, спорт и другие социальные мероприятия из городского бюджета составят более 53 процентов, или свыше 1,9 триллиона рублей в год. Финансирование социальных расходов в 2022-м составит порядка 2,3 триллиона рублей – с учетом оплаты медицинской помощи из фонда ОМС. В следующем году рост расходов социальной направленности составит 8,4 процента. Это в 2,2 раза выше ожидаемого уровня инфляции. 564,5 миллиарда рублей в следующем году предусмотрено на оказание мер социальной поддержки москвичей в денежной и натуральной форме. Сюда включены доплаты к пенсиям, льготы на проезд в общественном транспорте, субсидии на оплату жилищно-коммунальных услуг, лекарственное обеспечение и многое другое. По сравнению с 2021 годом расходы на эти цели вырастут на 6,1 процента. С 20 222 до 21 193 рублей в месяц вырастет минимальный размер пенсии с городской доплатой. Таким образом, минимальный размер пенсии неработающих пенсионеров в Москве будет в 1,5 раза больше, чем это предусмотрено федеральным законодательством. Сейчас доплату к пенсии получают 2,1 миллиона столичных пенсионеров.

## Ветераны получают матпомощь

■ **Ветераны-москвичи** получают единовременную материальную помощь в связи с 81-й годовщиной начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой.

Соответствующее распоряжение на заседании Президиума Правительства Москвы подписал Сергей Собянин.

### Единовременную материальную помощь получают:

- ▶ инвалиды и участники Великой Отечественной войны;
- ▶ участники обороны Москвы (награжденные медалью «За оборону Москвы»);
- ▶ участники строительства оборонительных рубежей под Москвой;
- ▶ работники предприятий, организаций и учреждений, военнослужащие, учащиеся ремесленных, железнодорожных училищ, школ фабрично-заводского обучения, трудившиеся в Москве в период с 22 июля 1941 по 25 января 1942 года.

В прошлом году размер выплаты был увеличен в два раза и сейчас составляет 40 тысяч рублей. Ожидается, что в 2022 году выплату получит 2681 ветеран.

# Долгожители строят планы на будущее

**Качество жизни.** В 8 столичных геронтологических центрах проживает более трех тысяч человек, треть из них – старше 85 лет, а самой старшей – 106.



■ **О том, как живут представители старшего поколения в столичных стационарных учреждениях соцзащиты,** рассказала Оксана Шальгина, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

«Численность долгожителей в социальных учреждениях ежегодно увеличивается. Больше тысячи из них – старше 85 лет, 90-летний рубеж преодолели более 600 жителей,

столетие отметили 17 человек. При этом самой старшей жительнице – 106 лет. Безусловно, важным фактором такой позитивной динамики является улучшение качества жизни проживающих и профессиональный уход. Я регулярно посещаю наши геронтологические центры и вижу блеск в глазах жителей. Они оптимистичны, принимают активное участие в разных мероприятиях, осваивают современную технику и строят планы на будущее», – рассказала Оксана Шальгина.

С возрастом организм становится более уязвимым и хрупким, могут появляться труд-

ности при передвижении, изменяться когнитивные функции и ментальное здоровье. При этом у каждого человека эти процессы проходят по-разному. Поэтому в работе с жителями геронтологических центров сотрудники подбирают индивидуальную программу ухода и реабилитации.

В зависимости от физического состояния, самочувствия и предпочтений проживающих, для них разрабатывается комплекс социально-реабилитационных групповых и индивидуальных занятий. Такая деятельность помогает людям старшего поколения сохранять интерес к жизни.

96-летняя Зоя Ивановна Киселева – ветеран Великой Отечественной войны. Она проживает в геронтологическом центре «Юго-Западный». Она занимается скандинавской ходьбой, участвует в мероприятиях, большое внимание уделяет своему внешнему виду, интересуется модой, научилась пользоваться ноутбуком и смартфоном.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДСЗН

### Справка

Консультацию по вопросам предоставления путевки в соцучреждение можно получить круглосуточно по телефону: **8 (495) 276-11-55**. Обращения также принимаются по электронной почте: **Socialdom@mos.ru**.

## Добрый делам – поддержку

■ **В столице** завершился прием заявок на конкурс грантов для некоммерческих организаций (НКО) социальной сферы «Москва – добрый город». В этом году на грантовую поддержку поступило 489 заявок.

«Столица делает все возможное, чтобы поддержать людей в трудной жизненной ситуации. Каждый третий москвич получает социальную помощь и поддержку. Но есть индивидуальные потребности конкретного человека. Здесь на помощь могут прийти некоммерческие организации. Четвертый год мы

проводим отраслевой конкурс, чтобы НКО своими уникальными услугами могли охватить еще больше москвичей, которым живется труднее других. Эти организации есть в каждом районе города, они видят проблему и могут предложить решение, которое будет акцентировано на потребности живущего рядом пожилого человека, горожанина с инвалидностью, молодой матери, которая растит ребенка с особенностями развития», – сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Она отметила, что из поступивших 489 заявок на гранты

131 – от организаций, которые ранее не участвовали в конкурсе «Москва – добрый город». 1 декабря станет известно, какие НКО в партнерстве с городом будут оказывать нужные москвичам социальные услуги в следующем году. Грантовый фонд конкурса составляет 400 млн руб.

### Справка

Конкурс грантов «Москва – добрый город» проводится с 2019 года. За три года средства получили свыше 370 НКО, которые охватили помощью более 50 тыс. москвичей.

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА



11 корпусов многофункционального центра паллиативной помощи уже работают по высоким современным стандартам

## Сестринский уход продлевает жизнь

**Новые стандарты.** Задача города – охватить всех москвичей, которым требуется паллиативная помощь.

■ Завершается реконструкция двух корпусов Московского многопрофильного центра паллиативной помощи, расположенных по адресу: 1-й Щипковский переулок, дом 19/1, строения 1, 2. Там откроют дом сестринского ухода «Даниловский». Специалисты будут проводить здесь симптоматическое лечение, оказывать психологическую и психотерапевтическую поддержку пациентам и их родственникам.

«Мы продолжаем реконструкцию корпусов дома сестринского ухода и создание системы современной паллиативной помощи в Москве. На сегодняшний день 11 корпусов уже работают по высоким современным стандартам, все они с хорошим оснащением, оборудованием, мебелью. По сути дела, нам осталось завершить всего один корпус для того, чтобы вся система была современной», – отметил Сергей Собянин.

Для размещения дома сестринского ухода «Даниловский» центру паллиативной помощи был передан бывший первый корпус городской клинической онкологической

больницы № 1. Реконструкция шестизэтажного здания площадью 7,1 тысячи квадратных метров, построенного в 1979 году, началась в июне 2020 года и полностью завершится до конца 2022-го.

«Здесь откроется дом сестринского ухода «Даниловский», который будет обслуживать жителей шести районов Москвы силами выездных бригад и в стационарном режиме. Созданы все современные условия. С февраля начнется прием пациентов, сейчас завершаются работы – идет пусконаладка, дооборудование, дооснащение центра», – рассказал Мэр Москвы.

По словам директора Московского многопрофильного центра паллиативной помощи Анны Федермессер, общая мощность корпуса составит 84 койки. «Они для людей с самыми разными диагнозами, у которых может быть впереди еще длинная жизнь, но в этой жизни им будет требоваться каждый день, 24 часа в сутки, трудоемкий сестринский уход», – отметила она.

Реконструкция корпуса для размещения дома сестринского ухода «Даниловский» прово-

дилась с учетом современных требований, предъявляемых к учреждениям подобного профиля. Типовой больничный корпус превратили в уютное пространство, максимально приближенное к домашнему. Комфортные палаты рассчитаны на одного-двух человек и оборудованы отдельным санузлом, телевизором, холодильником, шкафом и другой необходимой мебелью.

Помимо стационара, в доме сестринского ухода разместится отделение выездной паллиативной помощи для жителей ближайших районов – Замоскворечья, Даниловского, Таганского, Басманного, Якиманки и Донского.

«Выездная служба – это система, которая обслуживает гораздо большее количество людей, чем стационар. В Москве сейчас 540 паллиативныхоек, будет 640. Это маленькая цифра – 640 пациентов, а под опекой на сегодняшний день у нас находятся 13 тысяч человек. Это те, кто одновременно получает помощь. К ним на дом ездят врачи, медсестры, социальные работники, которые проводят самые разные мероприятия – санитарные,

гигиенические, по обезболиванию», – рассказала Анна Федермессер. Планируется, что первых пациентов дом сестринского ухода «Даниловский» примет в феврале 2023 года.

В этом году в Москве уже открылись дома сестринского ухода «Люблино» и «Коломенское».

Таким образом, в столице будет развернуто около 300оек сестринского ухода, предназначенных для тяжелых маломобильных пациентов, нуждающихся в длительном профессиональном уходе в стационарных условиях. «Задача состоит в том, чтобы охватить всех москвичей, которым требуется паллиативная помощь – как стационарная, так и на дому. Это важнейшая задача, которая перед нами стоит. Ресурсы есть, возможности есть», – подчеркнул Сергей Собянин.

### «Горячая линия»

Для родственников неизлечимо больных пациентов круглосуточно работает горячая линия благотворительного фонда «Вера»: +7 800 700-84-36.

### На пульсе

#### Растет востребованность онлайн-записи к врачу

■ С момента ее запуска в 2012 году горожане воспользовались сервисом уже более 450 миллионов раз, из них более 70 миллионов – только с начала этого года.

Выбрать удобное время посещения поликлиники можно в приложении смартфона или через интернет-порталы не выходя из дома. Сегодня доля пользователей сервиса, которые предпочитают записываться на прием к врачу в онлайн-режиме, достигла 82 процентов, тогда как в 2020-м составляла лишь 53 процента.

#### Обновляется парк медоборудования

■ В столичных медучреждениях продолжается масштабное обновление медицинской техники.

В рамках программы капитального ремонта по новому стандарту в московские поликлиники поставили уже более 500 единиц современного оборудования для лучевой и инструментальной диагностики, в том числе 120 единиц тяжелой, крупногабаритной техники – аппаратов КТ, МРТ, рентген-аппаратов и других. Обновление парка медтехники происходит в рамках масштабной программы капитального ремонта по новому стандарту.

#### На работу – в новые скорпомощные комплексы

■ С начала приема заявок на трудоустройство в скорпомощные стационарные комплексы (ССК) поступило более 2,7 тысячи резюме от соискателей.

Специалисты Кадрового центра Депздрава рассматривают поступающие анкеты и отбирают кандидатов, чьи данные соответствуют требованиям к той или иной должности. С теми, кто успешно прошел этот этап, проводят телефонные интервью. В число наиболее востребованных у кандидатов на работу в ССК стационаров вошли больница им. С.П. Боткина, НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского и городская клиническая больница им. В.В. Вересаева. Заполнить анкету для трудоустройства в один из скорпомощных стационарных комплексов кандидаты могут на сайте [komandapervых.moskva](https://komandapervых.moskva).



# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

■ 5 и 6 октября более 350 участников проекта «Московское долголетие» в возрасте от 55 до 84 лет сразились в четырех видах спорта – футболе, волейболе, настольном теннисе и шахматах. За победу боролись команды из 11 административных округов столицы.



Приветствуя спортсменов, заместитель руководителя Дирекции проекта «Московское долголетие» Алла Семеньева сказала: «Игры долголетия» – это праздник спорта, традиционный турнир, который проходит уже третий раз. Спорт – командная игра, объединяющая людей. Мы – не одни, мы – вместе, мы – команда! Так «Московское долголетие» объединяет людей. Проект всегда поможет тем, кто окажется в трудной ситуации. Сегодня эта поддержка как никогда важна и значима».

## Команда ЮВАО завоевала «золото» и победила звезд эстрады

Особенно ярким и зрелищным было футбольное состязание. Главный судья соревнований, арбитр национальной и международной категории Виктор Филиппов в свои 75 лет неутомимо бегал по полю, отслеживая все перипетии матчей, делал предупреждения чересчур ретивым игрокам, пресекал силовые приемы и даже разнимал соперников. По его словам, футболисты «серебряного» возраста показали высокое мастерство владения мячом. Мастерские проходы, обманные финты и точные пасы создавали впечатляющий рисунок игры. И это не случайно. Ведь среди участников турнира есть не только любители, но и ветераны профессиональных футбольных клубов. Они прошли школы «Динамо», «Локомотива» и других известных команд. И важно, что и после 60 лет они сохранили спортивный запал и молодость духа.



В перерывах между матчами перед участниками и болельщиками турнира выступали известные российские спортсмены. Среди них – легендарный футболист, заслуженный мастер спорта России, футболист **Юрий Гаврилов**. Несмотря на большое количество регалий и преклонный для спортсмена возраст, он продолжает играть в футбол и поддерживает москвичей, которые стремятся активно проводить время.

# Азарт, позитив и стремление

**Турнир.** В легкоатлетическо-футбольном комплексе ЦСКА прош...



**350**

участников проекта «Московское долголетие» сразились в четырех видах спорта – футболе, волейболе, настольном теннисе и шахматах.

– Видно, что у многих горящие глаза, я уже знаю, что некоторые участники проекта играли в футбол всю свою жизнь – кто-то профессионально, кто-то на любительском уровне. Однако, в отличие от «молодняка», более старшее поколение ведет каждый матч вдумчиво, поэтому за ходом их игры всегда интересно наблюдать. А еще более забываемо – оказаться с ними на одном футбольном поле, потому что советскую школу видно издали, – сказал Юрий Васильевич.

Поддержать футболистов пришли их друзья по проекту, близкие и родные. Трибуны буквально взрывались при любой атаке своей команды. Болельщики скандировали кричалки и речевки и поднимали моральный дух спортсменов баннерами. Все футбольные матчи комментировал известный телеведущий и спортивный комментатор Виктор Гусев.

Второй год подряд лучшими на поле оказались игроки Юго-Восточного административного округа.

## Главный результат – здоровье



### Владимир Филиппов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Спортивные активности за 4,5 года работы проекта «Московское долголетие» пользуются наибольшей популярностью среди москвичей старшего поколения. На данный момент их посещает более 93 тысяч человек. А неизменным лидером топ-5 занятий была и остается гимнастика, ее выбирают 17,5% участников. Традиционный турнир «Игры долголетия» проходит не для того, чтобы установить рекорд или добиться высоких спортивных результатов, а для того, чтобы москвичи старшего поколения своим примером еще раз доказали, что занятия физической активностью – это прежде всего здоровье, а соревнования – азарт, позитив и стремление к победе, что также является важной составляющей спорта».

Финальный матч по накалу эмоций не уступал игре профессиональных спортсменов высшей лиги. Победители определились в серии послематчевых пенальти. «Серебро» досталось команде Восточного округа, «бронза» – Зеленограду.

Все победители получили памятные призы, кубки, медали. Каждое награждение

сопровождалось взрывом аплодисментов на трибунах. От имени команды победителей – футболистов ЮВАО выступил Александр Морозов. Физик по образованию, в свои 69 лет он чувствует себя как никогда молодым. Играет в футбол столько, сколько себя помнит. В этот раз борьба была очень сложная. Но выстояли. А еще у Александра и его то-

варищей есть мечта – устроить полноценный чемпионат Москвы по футболу в рамках «Московского долголетия». И «зажечь» по полной!

Центральным событием «Игр долголетия» стал товарищеский матч между командами победителей турнира и звезд эстрады «Старко». На поле вышли Валерий Сюткин, Григорий Гладков, Сергей Мина-

Более **93 000** человек  
посещают спортивные активности  
в проекте «Московское долголетие»



# ение к победе

ел III спортивный турнир «Игры долголетия».



ев, Валерий Дайнеко, Валерий Ярушин, Михаил Гребенщиков, Игорь Мельник и другие.

Первый тайм футбольной баталии оказался для звезд очень непростым. В течение 20 минут команда «Московского долголетия» забила два гола в ворота соперников. И преимущество футболистов «серебряного» возраста было неоспоримым. Трибуны просто взрывались! Как показалось, команда звезд такого не ожидала. В перерыве мы поговорили с заслуженным артистом России Валерием Сюткиным. По поводу соперников в футбольном противостоянии он ответил очень уважительно: «Команда достойная и очень спаянная! Попытаемся отыграться, но это будет непросто».

Команда «Московского долголетия» из Юго-Восточного округа победила «Старко» со счетом 4:1. Оба тайма москвичи старшего поколения имели преимущество на поле и вели игру у ворот соперника. Интересно отметить, что наравне с игроками-мужчинами за победу боролась



если сначала мужчины встретили женщину скептически, то после того, как увидели ее на поле, Елена стала полноправным членом команды.

## Летящий мяч развивает зрение

Команда Юго-Восточного округа была первой и в волейболе. Не уступив соперникам ни в одной из пяти сыгранных игр, они стали чемпионами «Игр долголетия-2022». Победители отметили, что у них были очень сильные соперники.

«Нам попались очень достойные противники, они сражались как львы и не давали расслабиться ни на минуту», — отметил игрок команды ЮВАО Владимир Волков. Его товарищ по команде Виктор Угольников благодаря спорту в свои 69 лет

75-летняя **Елена Кротова**. С 2019 года она тренируется и играет в команде ЮВАО. И выглядит лет на десять моложе.

Он говорит, что в день соревнований единственной задачей было успешно сыграть за родной Юго-Восточный округ и победить. И команда справилась. В проекте «Московское долголетие» Виктор с самого начала. Он и его супруга вместе ходят и на волейбол, и на настольный теннис, и на бильярд. Дел хватает с лихвой.

Серебряным призером стала команда САО, а «бронза» досталась участникам из СВАО.



**Марина Кумьш**, олимпийская чемпионка по волейболу:

«Волейбол очень полезен для людей «серебряного» возраста. Во-первых, это командный вид спорта, на площадке люди сближаются и затем общаются и за ее пределами. Во-вторых, мяч постоянно летает, это развивает зрительный аппарат, поддерживает гибкость и координацию. Когда человек уходит на заслуженный

отдых, он порой не знает, чем себя занять. В столице эта проблема решена: здесь есть замечательный проект «Московское долголетие». Любой пенсионер может проявить себя, реализовать то, на что раньше всегда не хватало времени. Но при занятиях спортом, и волейболом в частности, важно постоянно тренироваться».

## Без возрастных ограничений

В настольном теннисе разыграли по девять комплектов наград в индивидуальном зачете и три медали в командном. Лучший результат показали участники проекта из Северного округа — в командном зачете они заняли первое место. Второй год подряд «серебро» досталось игрокам из Зеленограда. «Бронзу» завоевала команда Восточного округа. Участники турнира отмечали высокий уровень игры соперников, а на столах разыгрывались настоящие баталии.



**Максим Швырев**, трехкратный чемпион мира по пинг-понгу, 19-кратный чемпион России по настольному теннису:

«Я провел мастер-класс и общался с участниками турнира. У всех был потрясающий настрой. В проекте «Московское долголетие» столичные пенсионеры могут заниматься разными видами, в том числе теннисом. Это уникальный вид спорта, им можно заниматься с четырех лет и неограниченно. Могу привести интересный пример: в Лас-Вегасе два года назад проходил чемпионат мира по настольному теннису среди ветеранов, так было заявлено 5,5 тысячи участников. Среди них было более 10 представителей старше 90 лет».

## Мнения участников

### Ирина Усачева:

«В настольный теннис играю каждый день, с тех пор как вышла на пенсию. В прошлом году в «Играх долголетия» заняла первое место и сейчас тоже победила. Помогли ежедневные тренировки».

### Евгений Власов:

«Всю жизнь играл в настольный теннис, но из-за травмы руки был большой перерыв. Сам себе пообещал, что вернусь в теннис, и «Игры долголетия» дали мне такую возможность. Перед турниром я волновался, но был уверен, что буду бороться до конца. Было непросто, но я победил».

## Королевы шахмат

В шахматном турнире «золото» завоевала команда из ЮЗАО. Ее участники показали лучшие результаты и в личном зачете, принесли в копилку еще две золотые и одну серебряную медали. С небольшим отрывом на втором месте оказалась команда Южного округа, а «бронзу» получили шахматисты ЗАО.



Самой старшей участницей «Игр долголетия» стала **Вера Мостовая**, которой скоро исполнится 85 лет. Она внесла свой вклад в победу в шахматном турнире команды Западного округа.

Вера Ивановна заняла призовое третье место. Она рассказала, что игра в шахматы доставляет ей особое удовольствие.

— Никакого разряда у меня нет, но мой уровень игры в шахматы за последнее время сильно повысился, — поделилась Вера Ивановна. — Бодрость духа в моем почтенном возрасте мне помогает сохранять семью. Я научила играть в шахматы одну из внучек и правнучку, и теперь иногда мы с ними разыгрываем интересные партии.



**Артем Ахметов**, международный мастер, президент Национальной лиги

по шахматам:

«Приятно видеть, что люди занимаются своим развитием, не сидят дома у телевизора, а продолжают себя эмоционально, интеллектуально, физически поддерживать. Это очень здорово».

Шахматы — игра для всех. По возрасту для нее никаких ограничений не существует. Важно любить то, чем ты занимаешься».

## Мнения участников

### Людмила Французова:

«Шахматы — моя жизнь. Я научилась играть в четыре года. «Игры долголетия» — прекрасная возможность встретиться с сильными соперниками за одним столом».

### Людмила Симонова:

«Занимаюсь в шахматном кружке в проекте «Московское долголетие». Когда меня пригласили выступить с командой ЮЗАО, решила попробовать свои силы. У нас очень сплоченная команда. В течение всего турнира очень переживали, поддерживали и болели друг за друга. Думаю, отчасти это и помогло нам победить».



## ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

■ Более 250 москвичей старшего поколения проявили себя в вокальном и танцевальном конкурсах, а также поработали в тандеме с профессиональными художниками и модельерами в «Мастерской дизайнеров» и «Мастерской художников».

**Яркие идеи, смелые воплощения, новые смыслы**

Всего лишь пятый год проекту «Московское долголетие», а сколько судеб людей «серебряного» возраста он уже круто изменил, наполнил их жизнь новыми, увлекательными смыслами, делами и эмоциями, заставил по-новому взглянуть на себя, помог реализовать свои юношеские мечты, открыл в них новые таланты.

А еще долголеты находят новых друзей, а самое главное, выходят из уютных квартир, встают с мягких диванов, чтобы открыться прекрасному и вдохновляющему творчеству, которое предоставляет им проект. И сколько теперь счастливых, благодарных глаз мы можем увидеть на каждом занятии. И это вовсе не преувеличение – эта сама жизнь в каждом сердце московского пенсионера. И что еще важно – наше движение подхватили многие регионы страны, теперь такие проекты открываются во многих городах российского государства.

Что важно, в этом году таланты участников «Московского долголетия» оценивало не только профессиональное жюри, которое определило тройку победителей в танцевальном и вокальном конкурсах, но и сами жители столицы. В трех номинациях было объявлено народное голосование – вокал, танцы и дизайн одежды. По итогам голосования вручены специальные призы зрительских симпатий. Все конкурсные выступления можно посмотреть на сайте <https://ya-doma.ru/festival/>

Итогом работы «Мастерской художников» стала выставка в Центре Гиляровского. **О выставке читайте на стр. 10–11.**

### А пять мы любим

Победителям и лауреатам вручили статуэтки, дипломы и памятные подарки. В этом году в городском музыкальном состязании приняли участие шесть солистных исполнителей, три дуэта и два коллектива. Все они стали победителями окружных этапов. Первое место занял музыкальный коллектив из Центрального административного округа «От сердца к сердцу». Члены жюри высоко оценили их вокальные данные, умение держаться на сцене и отмети-

# Твори, пой, танцуй!

**Конкурс.** В преддверии Дня старшего поколения подвели итоги Творческого фестиваля «Московское долголетие», который проходил в столице в течение



ли, что коллектив уже можно отнести к рангу профессиональных музыкантов. Самой старшей участнице ансамбля Галине Поляковой уже 75 лет. Вокалом женщина стала заниматься только после выхода на пенсию. Сейчас она посвящает все свободное время любимому делу, а победа в конкурсе стала импульсом для дальнейшего развития.

Второе место разделили сразу два вокалиста – Юрий Шишкин из Южного округа и Лилия Писаревская из Северо-Восточного округа. Оба участника давно занимаются музыкой, а принять участие в конкурсе решили, чтобы попробовать свои силы и получить новый опыт.

### Москвичи старшего поколения внесли огромный вклад в развитие нашего города



#### Владимир Филиппов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Возраст не помеха для творчества – это на своем примере доказывают более 34 тысяч участников «Московского долголетия», которые сейчас занимаются вокалом, рисованием, танцами и дизайном одежды. А вообще более 430 тысяч москвичей приняли участие в проекте с самого его начала – с марта 2018 года. Большинство из них впервые взяли в руки кисти, микрофон, вышли на танцевальный паркет и смоделировали первое платье уже после 55 лет. В этом им помогают профессиональные педагоги, которые работают у нас в проекте. А чтобы результаты участников вдохновили не только их, но и других москвичей старшего поколения, в рамках проекта ежегодно проходят различные творческие конкурсы, организуются выставки, модные показы и другие мероприятия. В этом году участники Творческого фестиваля показали очень высокий уровень подготовки и таланта, который оценили не только обычные зрители, но и представители творческого профессионального сообщества. Москвичи старшего поколения – энергичные, активные люди с множеством интересов и увлечений, которые внесли огромный вклад в развитие нашего города».



Более **430 000** москвичей приняли участие в проекте «Московское долголетие» с момента его старта.



творческого фестиваля проекта двух месяцев.



«Бронза» вокального конкурса досталась коллективу «Татьянин день» из Западного административного округа. Все участницы ансамбля впервые стали заниматься пением около четырех лет назад в «Московском долголетии», а Творческий фестиваль стал для них первым большим конкурсом.

Лучшим вокалистом по итогам народного голосования стала Лидия Воронкова из Северо-Западного округа Москвы. По признанию женщины, серьезно музыкой она стала заниматься только три года назад. Помимо этого, Лидия пишет стихи, а в ее репертуаре уже 22 авторские

композиции. Ее яркое и эмоциональное выступление на праздничном концерте тронуло сердца многих зрителей.

### Танцы на все времена

В городском этапе танцевального конкурса приняло участие 11 коллективов – победителей окружных этапов, – это более 100 москвичей старшего возраста. Лучшими признали команду «Победа» из Северо-Западного административного округа. Коллектив был образован три года назад в «Московском долголетии», и с тех пор они стали настоящими звездами нашего проекта – их танцевальные композиции

всегда оригинальны, а исполнение профессиональное. Теперь «Победу» приглашают выступать на многие городские, окружные и районные мероприятия. А победа в танцевальном конкурсе «Московского долголетия» стала уже второй. В 2019 году коллектив стал лучшим на Танцевальном марафоне проекта, а в прошлом году они завоевали «серебро». Так держать!

Второе место досталось танцевальному коллективу «Ясея» из Южного округа, а третье место заняли прошлогодние победители танцевального конкурса – команда «Алемана» из Северо-Восточного округа.



В музыкальном состязании первое место занял коллектив «От сердца к сердцу» из ЦАО



Лучшим танцевальным коллективом признана команда «Победа» из СЗАО. Коллектив был образован три года назад



В конкурсе «Мастерской дизайнеров» победила коллекция «Парк вояж». Она была создана участниками проекта под руководством дизайнера Дениса Еремкина



На церемонии награждения победителей фестиваля состоялось дебютное выступление ВИА «Московское долголетие»

онального и очень талантливого дизайнера Дениса Еремкина.

«Все началось с обычной кляксы: мы просто брали тушь, размазывали ее и рисовали силуэты. В итоге каждый сделал эскизы, в которых прослеживалась японская тема. Когда мы работали над коллекцией, поняли, что нам не хватает какого-то рисунка. Так мы углубились в тему Японии, взяли японский народный орнамент, преобразовали его, создав свой уникальный принт», – рассказал о творческом процессе известный модельер.

На создание коллекции дизайнеров «серебряного» возраста вдохновил театр. Образы получились очень женственными, утонченными и элегантными, в которых с легкостью можно предстать и на светских раутах и других праздничных мероприятиях.

### Дебют на большой сцене

В рамках внеконкурсной программы фестиваля был создан вокально-инструментальный ансамбль «Московское долголетие». На церемонии награждения победителей фестиваля состоялось их дебютное выступление. Они исполнили кавер на песню «Любите, пока любите» композитора Александра Морозова, а также авторскую композицию, созданную специально для группы, – «Первые цветы».

Напомним, что отбор в коллектив проходил на открытом кастинге, где из более чем 200 москвичей старшего поколения профессиональное жюри отобрало семь вокалистов. В состав ВИА вошли участники проекта «Московское долголетие», которые не только обладают хорошими вокальными данными, но и проявили артистизм во время кастинга. Кроме того, несколько вокалистов владеют игрой на музыкальных инструментах – саксофон, гитара и губная гармошка.

Подготовка к дебюту длилась почти два месяца, было проведено 80 часов репетиций. С участниками занималась команда профессиональных музыкантов, хореографов и продюсеров. Выступления ВИА «Московское долголетие» запланированы на различных мероприятиях проекта.

В этом году участники Творческого фестиваля «Московского долголетия» ярко проявили себя в разных видах творчества, продемонстрировали таланты, показали высокое мастерство и своим примером привлекли в проект сверстников «серебряного» возраста, вдохновив их на осуществление самых заветных желаний.

Репортаж вела Анна Пономарева

Приз зрительских симпатий был вручен коллективу «Восточная любовь», который покорила зрителей оригинальной постановкой номера, синхронностью движений и своей особой пластичностью.

### «Парк вояж» – выбор наш

Также путем народного голосования москвичи выбрали лучшую коллекцию одежды, которую создали представители старшего поколения в рамках креативного проекта «Мастерская дизайнеров». Наибольшее количество голосов получила коллекция «Парк вояж». Она была создана участниками проекта под руководством професси-



# МАСТЕРСКАЯ ХУДОЖНИКОВ



## Правила умножения самовыражения

**Арт-проект.** В Центре Гиляровского в Столешниковом переулке – филиале Музея

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА,  
член Творческого союза  
художников России

### Достойны лучших галерей

Над созданием картин, скульптур и коллажей работали 77 представителей «серебряного» возраста под руководством пяти известных современных мастеров: Дарьи Коноваловой-Инфанте, Андрея Люблинского, Вовы Перкина, Ирины Петраковой, Сергея Шеховцова.

Вернисаж стал настоящим праздником для всех участников этого необычного арт-эксперимента. Кураторы все как один отмечали, насколько талантливы были их подопечные, при том что многие из них делают только самые первые шаги в изобразительном искусстве. Новые техники, непривычные материалы и оригинальные подходы способствовали тому, что итогом двухмесячных плодотворных занятий стали настоящие шедевры.

По мнению генерального директора Музея Москвы Анны

Трапковой, выставка получилась очень эффектной и красивой.

– В экспозиции представлены замечательные работы, которые ярко демонстрируют, что современное искусство – доступная среда, открытая каждому, позволяющая каждому сказать свое слово, и участники «Мастерской художников» это еще раз доказали, – отметила Анна Трапкова.

### Скульптуры в аллеях парков

Скульптор Сергей Шеховцов перед своими подопечными поставил неординарную и сложную задачу: предложил создать для московских парков объекты, посвященные их любимым словам. И материал выбрал нетрадиционный для скульптуры – пенопласт.

Большинство участников его группы в «Московском долголетии» занимаются живописью и впервые попробовали себя в роли скульпторов. Татьяна Гусарова рассказала, что ей такой эксперимент был

очень интересен и она всегда интересовалась современным искусством.

– Хотя я и не все понимаю, но думаю, что у каждого творческого человека есть свое видение, и позитивно отношусь к любым способам самовыражения художников. То, как мы работали в мастерской Сергея, было увлекательно и поучительно, – говорит Татьяна Гусарова.

Сам скульптор тоже очень позитивно отзывался о своем сотрудничестве с пожилыми учениками: «Мне было очень интересно взаимодействовать с участниками группы, хотя я перед ними поставил, как мне казалось, довольно непростую задачу. В процессе работы выяснилось, что мои подопечные принесли на занятия уже фактически готовые объекты. Так что с третьего занятия мы стали работать с формой и объемом. Участники были открыты к сложным экспериментам, к незнакомым материалам и инструментам», – подчеркнул Сергей Шеховцов.

### Москва – полет, энергия, скорость

Представленные на выставке произведения – итог работы пяти мастерских. Это пять разных подходов, пять разных взглядов на Москву, долголетие, искусство и жизненный опыт, пять новых способов раскрыть себя и свой потенциал. В том, что арт-эксперимент, продолжающий традиции, начатые в 2019 году с «Выставки Клавдии Семеновны», удался, нет никаких сомнений. Восторге от совместного творчества были все: и участники, и кураторы, и организаторы. Подопечные художников просили чаще проводить такие проекты.

Одной из самых интересных работ в мастерской Ирины Петраковой стал коллаж Бориса Крупенчикова «Я и «Московское долголетие». Это получился эмоциональный, красочный рассказ о том, как любой пенсионер может раскрыть собственный потенциал с помощью проекта «Московское долголетие».

Ирина Петракова впервые проводила занятия со взрослыми состоявшимися людьми и была очарована столичными пенсионерами: «Нахожусь под огромным впечатлением, потрясена, насколько все открыты, отзывчивы и талантливы. Мне было невероятно приятно видеть их желание учиться экспериментировать, включаться в предложенную авантюру, в идею учиться видеть глазами художника. Проект и меня научил открытости и смелости. Мне было интересно не просто сделать с участниками какие-то стандартные коллажи, хотелось, чтобы они сами создали контент и высказывание на тему важного для себя в Москве. Про конкретное место в городе, про воспоминания или буквально визуализацию фразы «Я в Москве». Думаю, у нас получилось».

Получилось! Да еще как, достаточно посмотреть на коллаж Ольги Жуковой «Москва – трамплин, Москва – полет, Москва – движение к цели».

– Для меня Москва – это полет, энергия, скорость. Город



Выставку «Мастерской художников» в Центре Гиляровского можно посетить в 3D-формате на портале «Я дома» [ya-doma.ru/festival-artists/](http://ya-doma.ru/festival-artists/)



# ажения

Москвы до 23 октября проходит выставка проекта «Мастерская художников».

словно стартовая площадка, я вижу подтверждение этому в городской среде, в архитектуре Москвы и в ее сути. Это и стремилась выразить в своей работе, – говорит Ольга Жукова.

## Предводитель колокольчиков

Эльвира Спиридонова попала в мастерскую Вовы Перкина и написала необычный автопортрет «Предводитель колокольчиков»: «На моей картине изображена девушка, потому что я душой молода и по натуре – оптимист. И декоративное решение для своей работы выбрала неспроста. Я коллекционирую колокольчики, на картине изобразила некоторые из них. Я же – предводитель колокольчиков, задающий тон. В моей власти, звенеть им или молчать, поэтому тут рука с дирижерской палочкой».

Как объясняет Вова Перкин, его группа работала над автопортретами, он предложил им нарисовать себя с помощью элементов любимого предмета или ассоциаций.

– Тем самым мы создали из объектов порталы, оживили их и в будущем, глядя на предметы, будем видеть их по-новому, вспоминать о коллективном творческом опыте и себе в параллельном ярком, красочном мире. Моя группа состояла из очень талантливых людей, все участники были настроены решительно и имели огромное желание творить в новой технике. Поначалу я думал, что им будет трудно разработать эскизы, но оказалось, я был не прав. Проект показал мне, что художник живет в каждом из нас, и его лишь нужно пробудить. И что интересно, меня наше совместное творчество также вдохновило на новые идеи, которые планирую вскоре реализовать в своих работах.

## Тайный смысл игры теней

Дарья Коновалова-Инфанте увлекла участников своей мастерской собственными работками.

– На основе моей графической серии «Тайная жизнь ве-

щей», где тень играет роль альтер эго объекта, мы с моими талантливыми учениками прорабатывали тему тени в искусстве, ее смысл, силуэт, значимость. Тень здесь не является прямой проекцией персонажа, а представляет собой что-то совсем другое, но по смыслу связанное с объектом. Эта практика позволяет развить абстрактное воображение, философское мышление, ироничный взгляд. Используя этот метод, мы посмотрели на Москву, ее приметы и символы. Я нарочно не настаивала на едином стиле исполнения: у всех разные навыки, темперамент и манера. Для меня интересным и важным оказался опыт взаимодействия с людьми в столь уважаемом возрасте, так отважно вошедшими в совершенно незнакомую ситуацию. Они легко и играючи ее приняли и смогли преодолеть трудности, связанные с новым материалом и весьма необычной темой. Это достойно восхищения и подражания и очень меня вдохновило.

Алевтина Жезлова благодаря «Московскому долголетию» серьезно занялась живописью.

Поэтому с большим удовольствием принимала участие в новом проекте.

– Когда Дарья объясняла свою задумку, мне сразу на ум пришел знаменитый фильм «Свинарка и пастух», главные герои ведь в Москве познакомились, на ВДНХ, – рассказала Алевтина Жезлова. – Да и другие важные для меня символы столицы нарисовала на своей картине.

## Где живет леший

«Две ипостаси лешего» – так назвала свою скульптуру Галина Сухарева.

– Я изобразила две вариации. Первая, когда леший находится в городе – он золотой и светлый, почти разорванный. Вторая – в деревне: серебристый, величавый, почти растворен в природе. Так я поняла задачу Андрея Люблинского, наделив лешего теми качествами, которые вижу у себя, – поделилась Галина Сухарева.

А Станислав Самойлов наделил своего «Арлекина» оптимизмом. По его словам, этот

«Арлекин» познал не только радость, жизнелюбие и доброту, но и уныние, страх, недоверие, но при этом все-таки остался оптимистом.

В мастерской Андрея Люблинского работа просто кипела. Каждый из участников за два месяца занятий создал по две работы.

– Участники моей мастерской работали над двумя проектами: пользуясь определенными алгоритмами, составляли коллажи – пейзажи любимых мест Москвы, затем создавали скульптуру в абстрактной манере, наделяя ее собственными качествами, – рассказал Андрей Люблинский. – Все получилось гораздо лучше, чем можно было предположить. Я не ожидал такой вовлеченности и способности впитывать все новое. Более того, у моих подопечных я подглядел ряд неожиданных решений, которые непременно использую в своей профессиональной деятельности.

Работы своих учеников Андрей уже успел показать на выставке в ГУМе.



# КОНКУРС

## «Серебряная королева» сразила всех красотой и мечом

**Финал.** В Центре московского долголетия «Печатники» прошел финал конкурса «Серебряная королева».



📷 Гран-при и титул «Серебряная королева» завоевала Ольга Губаева из ЮВАО

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ За королевскую корону боролись одиннадцать очаровательных дам – победители районных и окружных этапов конкурса. Они представляли все административные округа Москвы. Жюри оценивало статью, ум, красоту, таланты, умение со вкусом одеваться и другие качества леди 55+.

Конкурс «Серебряная королева», который впервые проходил в Центрах московского долголетия, по словам директора ГБУ «Московские социальные центры», руководителя проек-

та «Центры московского долголетия» Елены Громовой, теперь будет постоянным. А еще она надеется, что такое же творческое состязание заинтересует представителей сильной половины и в скором времени свои таланты и достоинства покажут мужчины 55+.

Уютный зал ЦМД «Печатники» с трудом вместил всех желающих. За каждую претендентку на корону приехали поболеть близкие, а также представители округов. Конкурс включал в себя несколько туров: визитку, дефиле, интеллектуальную викторину, творческий образ и королевский выход. Это был настоящий праздник зрелой красоты.

Очаровательные дамы покорили не только зрителей, но и жюри, которое возглавлял музыкант Александр Кузьмин.

– Мы, честно говоря, пребывали в растерянности и очень долго не могли выбрать победительниц конкурса, ибо звания королевы достойны все, – отметил Александр Кузьмин. – Если бы это было возможно, мы всем бы присудили первое место. Все конкурсантки обаятельны и красивы, к заданиям они подошли творчески и проявили мудрость, грацию, необыкновенные таланты.

Но конкурс есть конкурс. В тройке лидеров оказались Ирина Власова, СЗАО (1-е место), Альфия Гайнутдинова, ЮАО (2-е

место) и Людмила Антипина, СВАО (3-е место).

По решению жюри каждая из участниц получила свой заслуженный титул. А гран-при и титул «Серебряная королева» завоевала Ольга Губаева из ЮВАО.

Выходы Ольги Губаевой действительно были яркими и незабываемыми. 57-летняя активистка Центра московского долголетия «Марьино» сразила всех своим умением обращаться с мечом и боевым веером. Она владеет восточными единоборствами, не раз побеждала на международных соревнованиях по ушу. Жюри, кстати, присудило ей еще титул «мисс Грация».



### Мнения участников

**Людмила Антипина,** СВАО, обладательница 3-го места и «мисс Очарование»: «Это был праздник для нас всех. Получила огромное удовольствие от участия. Я занимаюсь бальными историческими танцами, поэтому мне было несложно подобрать оригинальные наряды для своих выходов. Рада, что жюри и зрители оценили мои усилия».

**Сара Вахит,** ЦАО, приз зрительских симпатий: «Получилось настоящее шоу, думаю, зрителям, как и нам, все понравилось. Мне было интересно участвовать и создавать для себя новые образы».

**Галина Нечаева,** 86 лет, самая старшая участница конкурса «Серебряная королева»: «Я в восторге от этого праздника. Сама участвовала в конкурсе, но в финал не вышла. Приехала поддержать представительницу нашего Юго-Восточного округа. Очень рада, что победила наша Олечка. Я коренная москвичка, живу в Выхине, у меня двое детей, семь внуков и шесть правнуков. Но я стараюсь не пропускать все интересные события, которые проходят в Центре московского долголетия. Занимаюсь танцами».



📷 Ирина Власова, СЗАО (1-е место)



📷 Альфия Гайнутдинова, ЮАО (2-е место)



📷 Людмила Антипина, СВАО (3-е место)

Долгое время Ольга работала инженером-программистом. Но у нее есть и другая специальность – психолог. Ольга активная участница проекта «Московское долголетие». Занимается гимнастикой цигун, йогой, а еще поет в хоре и танцует. Большая семья, где подрастают уже двое внуков, во всем ее поддерживает.

– Я счастлива, тем более что победы не ждала, – поделилась Ольга Губаева. – Я принимала участие в конкурсе с огромным удовольствием, потому что мне хотелось наполнить сердца присутствующих вдохновением, светом и любовью. Конкурс получился прекрасным. Желаю всем добра и счастья!

# ЛИКБЕЗ XXI ВЕКА



## Игра с «красными» ценниками

**Инструкция по применению.** Как вести себя в магазине, чтобы купить все нужное и не потратить лишнее.

■ **Как вести себя при покупках, чтобы разумно сэкономить и не поддаться на хитрые уловки продавцов, главная цель которых – как можно сильнее опустошить ваши кошельки и карманы? Советы на этот счет дают эксперты Департамента финансов Москвы и Банка РФ.**

Любите ли вы ходить за покупками? Ответ на этот вопрос часто зависит от пола тех, кого спрашивают. Многие женщины обожают шопинг, мужчины в лучшем случае терпят его как неизбежную необходимость. Большинство людей, особенно зрелого возраста, предпочитают делать покупки в магазине. Там и выбор может быть богаче, и скидок и распродаж больше.

**Вот и сходил за хлебушком...**

Эксперт Департамента финансов города Москвы **Елена Зюнина** дает советы и предлагает обратить внимание на некоторые хитрости маркетологов.

● Самое главное – если предстоит крупная покупка, подумайте, на самом ли деле вам нужна эта вещь. Зачастую желание приобрести что-то вызвано не действительной потребностью, а модой, которую продвигает реклама. Прикиньте для начала, как часто вы бу-

дете пользоваться, например, хлебопечкой или навороченными скороваркой и комбайном – или эта бытовая техника будет годами пылиться у вас на кухне.

● Отправляясь в супермаркет за продуктами, не забудьте заранее составить список необходимых вам покупок. И старайтесь следовать ему. Маркетологи сознательно размещают хлеб, молоко, овощи и крупы в разных концах торгового зала, чтобы покупатель, перемещаясь, взяли по дороге то, что вроде бы и не собирались. В итоге получается, что пошел за молоком и хлебушком, а набрал совсем не обязательных соусов, специй и прочей мелочевки.

● Еще одна типичная уловка торговли – это раскладка товара. Не стесняйтесь заглядывать на нижние и верхние полки стеллажей, куда в магазинах прячут наиболее доступные и зачастую ничем не отличающиеся по качеству продукты. И наоборот – на центральных полках лежит самый дорогой товар, причем нередко с истекающим сроком годности.

● В последнее время в ход идет нехитрая манипуляция с расфасовкой и весом товара. Там, где раньше был килограмм сахара, теперь 900 граммов или 880, а то и 850, если продают крупы. Цены при этом остаются прежние. Торговля покупателям об этом, естественно, не предупреждает.

● Другая хитрость маркетологов – игра с так называемыми «красными» ценниками, которые, по идее, должны указывать на скидки. Это далеко не всегда так. Приходите вы на кассу с таким товаром, а вам говорят: скидка действует только в определенные часы, но не сейчас. Или: извините, размер скидки изменился, а персонал просто не успел поменять ценник. Расчет на то, что если вы уже взяли товар, то вряд ли будете от него отказываться. Это уже не говоря о том, что со скидкой, как правило, продаются продукты, срок годности которых истекает.

Вообще надо понимать, что все маркетинговые акции – скидки, разнообразные бонусы и подарки – это всего лишь стимул, чтобы потребитель купил больше, чем это ему надо в реальности. Единственный способ противостоять такому манипулированию – включать здравый смысл, быть внимательными, при необходимости требовать соблюдения своих прав потребителя.

**Обмен без обмана**

Нередко бывает, что купили вы вещь, а она вам не подошла – по размеру, расцветке, фасону и пр. Да просто не понравилась! В таких случаях у вас есть право обменять или вернуть ее в течение 2 недель с момента покупки (небольшая оговорка: не

подлежат обмену парфюмерия и бытовая химия).

Кстати, обменять или вернуть вещь можно в любом аналогичном сетевом магазине, но лишь при условии, что этот магазин не работает по системе франчайзинга.

Вернуть вещь можно и в интернет-магазине в течение 7 дней после доставки, а если при купленном товаре нет специальной памятки об условиях возврата и замены, то сделать это можно в течение 3 месяцев.

**Если в банке навязали услугу**

Пошли вы в банк, чтобы открыть карточку или всего лишь проверить, сколько денег у вас на счету, а вернулись с кучей новых обязательств и дополнительных услуг.

Типичная ситуация. И как тут быть? Например, когда вам навязали участие в инвестициях, которые всегда сопряжены с риском. Однако именно для таких случаев и введен законодательно специальный «период охлаждения».

– Клиент финансово-кредитной организации всегда может отказаться от любого навязанного ему продукта – инвестиционных программ, полиса страхования и т.д., сделать это он обязан в течение 14 календарных дней, – информирует эксперт Банка РФ **Борис Кулик**.

## В борьбе обрету я право свое

■ **В действительности у нас как потребителей очень много законных прав. Вот только не все о них знают.**

На вопросы отвечает эксперт Департамента финансов города Москвы **Наталья Пивкина:**

– **Обязаны ли мы оставлять свои вещи в камере хранения перед входом в торговый зал?**  
– Нет, такой обязанности у покупателя нет. Оставлять или нет вещи в камере хранения – дело добровольное. То же самое, кстати, касается и магазинных корзинок и тележек: не хотите ими пользоваться – это ваше право.

– **Что делать, если на кассе выяснится, что цена товара не соответствует указанной на ценнике, который висит на полке?**

– Вам обязаны его продать по той стоимости, которая указана на ценнике, при этом никакие объяснения продавца – мол, не успели поменять – в расчет не принимаются. Если вы уже заплатили, то вам обязаны вернуть переплату.

– **А если я вдруг позднее обнаружил лишние позиции в чеке?**

– Переплату тоже обязаны вернуть – ссылайтесь на камеры видеонаблюдения в зале и у кассы. Как правило, этого бывает достаточно.

– **Как поступить, если потребуют оплатить поврежденный в зале товар – разбитые банки и бутылки, просыпавшиеся пакеты и т.д.?**

– Вы не несете ответственности за повреждение товара, если магазин площадью менее 100 кв. метров, а ширина прохода в нем меньше 1 метра.

Или, например, только что сделана влажная уборка и не были выставлены предупредительные об этом знаки, а вы поскользнулись, упали и заделали товар. Тогда тоже виноват магазин.

В любом случае нелишне сделать фотофиксацию и составить акт о порче товара.

– **Имеют ли право обыскивать покупателя охранники магазина?**

– Нет, частные охранники не вправе прикасаться к личным вещам покупателя, залезать ему в сумку и пр. Чоповцы могут лишь посмотреть снаружи и, если у них есть обоснованные подозрения, вызвать полицию.

Подготовил **Сергей Пономарев**



## ЛИЦА ПРОЕКТА



# Вальс цветов

Флористический коллаж как одно из модных направлений прикладного искусства вызывает большой интерес у участников проекта «Московское долголетие».

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**■ Людмила Листенина три года обучает флористике и декорированию интерьера москвичей старшего поколения.**

### Предок – шведский садовник

Все в жизни нашей героини происходило не случайно. Людмила Листенина – коренная москвичка. Родилась в историческом районе Москвы – Лефортове. Как еще называют эту местность – Немецкая слобода, известная тем, что здесь селились иностранцы.

Одним из таких поселенцев был предок по отцовской линии Листениной, который, по семейной легенде, был садовником и приехал в Россию при Петре I из Швеции. Это подтверждают и церковные книги, обнаруженные семьей Людмилы. Может быть, от далекого предка и передалась ей любовь к цветам и растениям. Лучшим подарком на день рождения всегда был букет цветов, из которого потом можно сделать гербарий и даже небольшое цветочное панно.

Девочка должна была пойти по стопам мамы и стать врачом. Однако школьная подруга уговорила ее «за компанию» поступать в Московский пединститут им. Н.К. Крупской. А потом Людмила планировала взять документы обратно и сдавать экзамены в медицинский. Финал оказался весьма неожиданным. Людмила стала студенткой пединститута, а подруга, провалившись на экзамене, вынуждена была поступить в медицинский.

### Ромашки от любимого

За время учебы в институте наша героиня успела окончить еще один факультет – «Дополнительные педагогические профессии» по специальности «руководитель кружка по прикладному искусству». В этом качестве она проработала

более двадцати лет в Центре творческого развития и гуманитарного образования «ЭКО» и в Центре эстетического воспитания детей на Покровском бульваре и Госпитальном Валу. Людмила Викторовна окончила международные курсы по флористике и декору, прослушала мастер-классы у известных флористов. Листенина и сама похожа на цветок. Тонкая. Звонкая. Мимо такой не пройдешь!

А вот с любовью всей жизни познакомилась не на поляне и даже не в лесу, а на корпоративе. Бывает же такое: работали вместе шесть лет в Центре творческого развития и гуманитарного образования «ЭКО», где Алексей преподавал занимательную химию и витражную роспись. Так бы и остались коллегами по работе, если бы не празднование Нового года и вальс цветов «Мелодия рая» Шопена, который все решил. Первым букетом, который Алексей преподнес любимой женщине, был огромный букет ромашек как символ любви и преданности. Одновременно с любовным союзом родился и новый творческий дуэт. Молодожены создали 6 коллекций флористического костюма, которые получили гран-при Московского городского конкурса по фитодизайну проекта «Салют талантов».

### Цветы – остатки рая на Земле

Много лет назад эту фразу произнес Иоанн Кронштадский. Это начинаешь понимать, глядя на работы учеников Людмилы Викторовны. Столько в них света и радости! По ее мнению, цветы и растения – единственное дизайнерское средство, в котором присутствует настоящая жизнь. Даже сухоцветы не теряют своей энергетики. Работы с такими растениями живут по 30 лет. Именно это и ценно в флористическом коллаже. Сама Людмила Викторовна напыщенным розам предпочитает северные лишайники и мхи, которые более выигрышно смотрятся в флористических

этюдах. Эти скромные обитатели северных широт вызывают уважение своим стремлением к жизни. Ведь они вынуждены за очень короткий вегетационный период успеть зацвести и принести плоды.

### Космическая пена для коллажа

В проекте «Московское долголетие» Листенина ведет две группы. «Молодых отличает жажда познания нового, а зрелые ученики стараются пересмыслить полученные знания и наложить их на собственный жизненный опыт, который иногда просто бесценен», – говорит Людмила. Еще одна особенность возрастных учеников – они не спешат. Могут отложить работу, подучиться чему-то и снова вернуться. Для них очень важен этот обратный путь. Одна из ее учениц «серебряного» возраста Лидия Хусайни призналась, что Листенина научила ее не только технике создания флористических коллажей, но и открыла радость прогулок по осеннему лесу, где можно найти массу красивых растений, листьев, веточек и ягод. Теперь не погибнут под снегом, а будут высушены и использованы для создания новых работ. Еще участница проекта узнала, что такое фоамиран, или пластичная замша. «Фоам» в переводе означает пена. Созданная исключительно для космической отрасли, сегодня «замшевая пена» активно используется во флористике. Цветы создаются из вырезанных, окрашенных и термически обработанных лепестков и неотличимы от настоящих.

В кружке «Флористика и декорирование интерьера» уже идет подготовка к Новому году. В руки Листениной попали журналы 30-х годов, в которых описаны забытые технологии по производству знаменитых ватных елочных игрушек, а также вязаных цветов. Не успеет оглянуться, как цветочный вальс превратится в снежный коллаж на окне.



### Советы от Людмилы Листениной

#### Способ консервирования растений

Готовим раствор: глицерин (2 части), вода (3 части). Помещаем в кастрюлю свеженарезанные листья папоротника, вьюны, цветы гортензии и т.д., накрываем крышкой и доводим до кипения. Оставляем в холодном месте на 2 суток. Операцию повторяем еще 2 раза. Затем промываем растения и сушим на газете. Гербарий готов.

#### Скелетизирование листьев

На кастрюлю 1 л воды, 1 ст. ложка кальцинированной соды (продается в хозяйственных магазинах в качестве удобрения). Помещаем листья в кастрюлю и кипятим 40 мин., чтобы разрушить мягкую часть листа. Оставляем на сутки в растворе. Вынимаем, зубной щеткой выстукиваем остатки тканей. Полученный скелет листа красим.



**051** КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН  
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
8 (495) 051 с мобильного

# МОЕ НАСТРОЕНИЕ



## Как лучше узнать себя?

**Здоровая психика обусловлена не только отсутствием заболевания – это комплексное состояние человека – ума, тела и духа. Для того чтобы никогда не столкнуться с подобными проблемами, важно их предупреждать. В столице горожанам старшего поколения в этом могут помочь занятия проекта «Московское долголетие».**

На занятиях по психологии участники проекта могут лучше узнать себя и других людей. Сейчас в проекте более 180 групп по данному направлению, в них уже занимается около 14 тысяч человек.

На занятиях москвичам старшего поколения рассказывают о психологических приемах, к которым можно обращаться в различных жизненных ситуациях, учат взаимодействовать со своим окружением, а также бороться с тревогой и стрессом, находить мотивацию для личного развития и многое другое.

Кроме того, преподаватели составляют план курса на основе опроса участников и интересующих их тем. Так, психолог Анна Аксенова рассказала, что в топ-темы ее учеников попали отношения с внуками, детьми и супругами, а также поиск друзей и единомышленников в зрелом возрасте.

«Вступая в определенный жизненный этап, каждый человек сталкивается с рядом особенностей, и чтобы максимально комфортно адаптироваться к новым условиям, важно знать самого себя, уметь бороться с тревожностью, быть открытым к переменам. В этом и помогают знания по психологии. На занятия приходят люди, которые четко понимают, зачем они здесь, поэтому программу курса разрабатываю на основе пожеланий участников. Здесь они видят, что их проблемы не уникальны и безвыходных ситуаций не бывает», – говорит Анна.

Также преподаватели отмечают, что на занятиях участники находят поддержку и у одноклассников. «В обществе существует ряд стереотипов о возрасте – мы иногда до сих пор слышим различные шуточки в адрес зрелых людей, которые завели отношения или поменяли сферу деятельности. Изменить такое отношение в первую очередь могут сами представители старшего поколения, но для этого важно быть сильным и прогрессивным, а в этом как раз может помочь психология. Когда человек знает себя и понимает мотивацию поступков других людей, ему гораздо проще жить и справляться с трудностями», – отмечает Анна Аксенова.

### Справка

Посмотреть расписание и записаться на занятия можно, заполнив специальную форму на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age) или позвонив по телефону ТЦСО своего района.

## Психологи провели миллион консультаций

**В Москве уже больше 15 лет работает «горячая линия» неотложной психологической помощи 051. За это время на нее обратились около миллиона человек.**

Столичные психологи оказывают бесплатную комплексную поддержку горожанам в различных форматах: это очные консультации и психологическая диагностика, тренинги и тематические вебинары, сеансы психологической реабилитации. А для экстренной круглосуточной поддержки работает телефон неотложной психологической помощи: 051. За время существования линии специалисты провели почти миллион консультаций, из них более 65 тысяч – в этом году.

Получить поддержку можно также на сайте Московской службы психологической помощи населению, где круглосуточно работает онлайн-чат Don't panic. С начала 2022 года в чат поступило почти 28 тысяч обращений.

# Как вырваться из плена плохих новостей

## Психология.

Слишком много времени уделяете плохим новостям? Тогда, возможно, вы чересчур увлеклись думскроллингом.

### Советы

**Надо научиться радоваться мелочам.** В неопределенные и тревожные времена это один из главных секретов счастья и хорошего самочувствия.

**Прекрасный помощник – составленный список любимых дел,** которые дарят лично вам позитивные эмоции. Все дела из этого списка следует выполнять в течение дня. И тогда каждый день будет приносить радость.

р МАРИНА СИТНИКОВА

### Мрачно листать

Думскроллинг – слово, конечно, новомодное и не с первого раза даже выговариваемое правильно. Но именно оно стало главным словом 2020 года. Этот термин впервые появился в 2018 году. Появился незаметно, но с началом пандемии ковида набрал популярность. Ибо пришла эпоха плохих новостей.

Что это такое – думскроллинг? Образовано оно из двух английских слов, в переводе означающих «мрачный» и «листать, прокручивать». И получается, что думскроллинг – это увлечение чтением плохих новостей.

По сути, думскроллинг – это даже некая зависимость от плохих новостей, которой оказались подвержены люди всех возрастов, в том числе и пожилые. Жертвы этой зависимости называются думскроллеры. Не самое приятное словечко? И означает оно людей, зависящих от плохих новостей. Еще неприятнее?

### Нервная встряска

Понять, что вы стали думскроллером или уверенно к этому «статусу», несложно. Вы упорно выбираете просмотр новостей с негативным оттенком. Аварии, катастрофы, криминал, стихийные бедствия, статистика смертей – все это каждый день

оказывается в поле вашего интереса. Вы постоянно листаете новостную ленту в интернете, выбираете соответствующие программы в телевизоре. Позитивные новости вас интересуют мало или вообще перестали интересовать.

Как утверждают психологи, самая распространенная причина думскроллинга – скука и серость повседневности. Обычно думскроллерам не хватает эмоций в реальной жизни, и чтение негативных новостей отлично замещает их нехватку. Позитивная информация такой нервной встряски, увы, не дает.

### Диета для информационного негатива

Чем опасен, вреден и плох думскроллинг? Тем, что просмотр негативных новостей приводит к ухудшению ментального здоровья. Если вы каждый день поднимаете гантели – это отразится на ваших мышцах. Если вы каждый день читаете, слушаете и смотрите негативные новости – это неизбежно отразится на вашей психике.

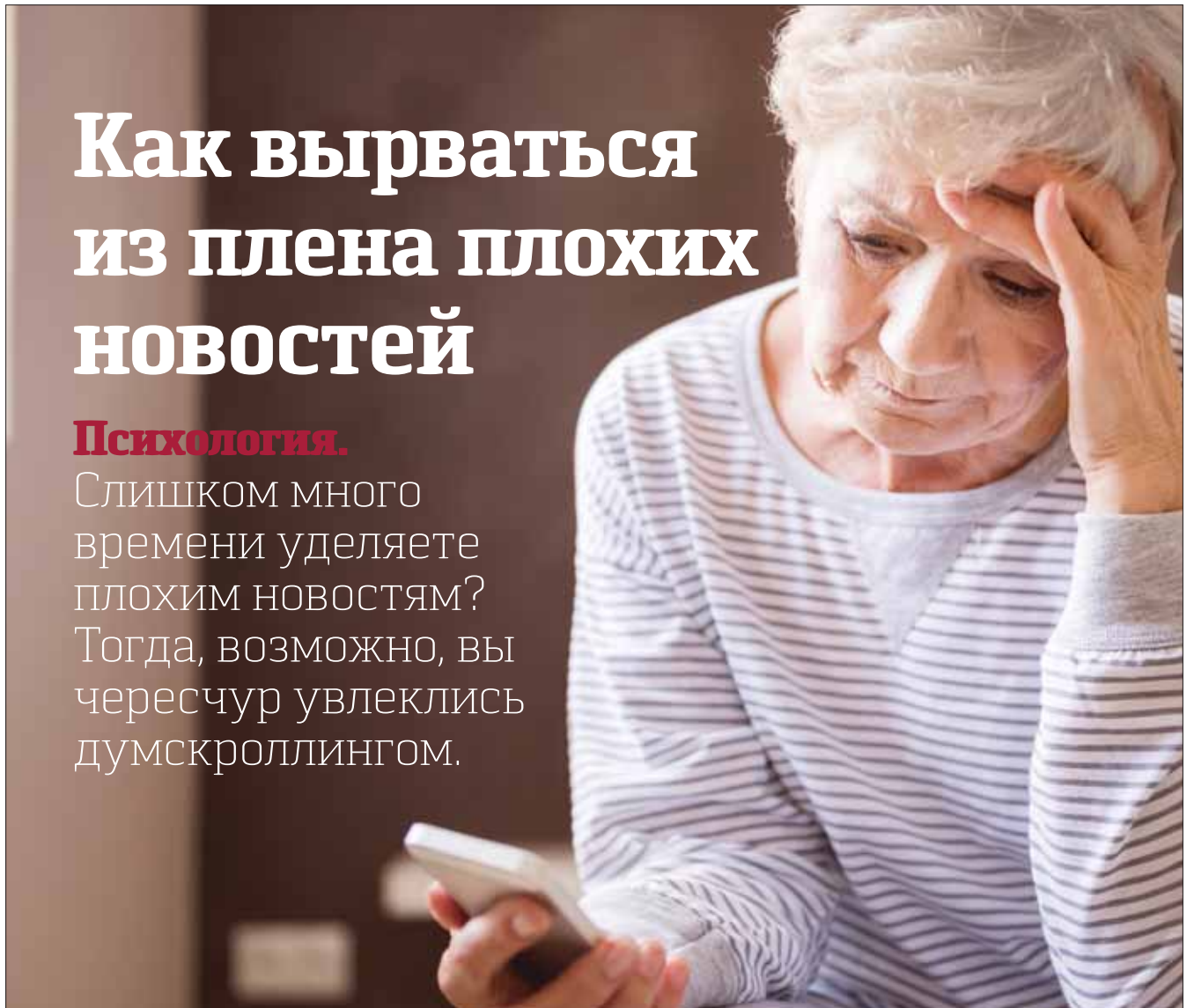
Думскроллинг порождает информационную усталость. Человек буквально «переедает» информационного негатива. И на этой почве развивается тревожное расстройство, бессонница, могут появиться панические атаки, чувство постоянного страха.

Все это еще может сопровождаться усталостью, мышечным напряжением. А там недалеко и до депрессии, которая стопроцентно негативно скажется на иммунитете и здоровье, физическом и психическом.

### Ищем позитив!

Что делать и как избавиться от этой вредной привычки выискивать повсюду плохие новости? Разумеется, необходимо в первую очередь оградить себя от подобных негативных новостей. Тут следует проявить выдержку и волю. Психика уже привыкла «взбадриваться» от «ужасов нашего и не нашего городка», и только жесткий самоконтроль поможет сместить акценты внимания. Видите негатив на экране – выключайте немедленно, как бы вам ни хотелось «взглянуть хоть одним глазком».

Помните, что думскроллинг чаще всего развивается у тех, кто испытывает мало эмоций в реальной жизни. И в ваших руках сделать ее интересной и насыщенной, чтобы не тянуло смотреть что-то мрачное и грустное.



## Награды



### Золотая медаль для столичных Айболитов

Работу Московского комитета ветеринарии отметило Министерство сельского хозяйства РФ. Комитет получил золотую медаль «За создание клиентоориентированной инфраструктуры ветеринарного обслуживания на территории города Москвы» в рамках агропромышленной выставки «Золотая осень-2022».

«В Москве работает 26 государственных ветеринарных клиник. Городские ветлечебницы оснащены современным диагностическим оборудованием и всем необходимым для проведения сложных хирургических манипуляций. Это гарантирует, что каждый житель города, у которого есть питомец, может рассчитывать на получение достойного ветеринарного обслуживания. При этом мы понимаем, что в первую очередь мы работаем с людьми – к нам в клиники приходят москвичи, которые доверяют нам своих четвероногих друзей. Именно поэтому мы делаем все возможное, чтобы горожане были уверены в том, что город готов помочь им в любых вопросах, связанных с лечением, содержанием и уходом за животными», – отметил председатель Комитета ветеринарии Москвы Алексей Сауткин. Записаться на прием в одну из 26 государственных ветклиник Москвы можно на mos.ru. В разделе «Услуги» нужно выбрать категорию «Животные и окружающий мир» и затем – «Запись к ветеринарному врачу». В мобильных приложениях «Госуслуги Москвы» и «Моя Москва» этот сервис тоже можно найти в разделах «Услуги».

#### Справка

Круглосуточный контакт-центр ветеринарной службы начал работать в Москве в марте этого года. Здесь помогают разобраться, куда можно обратиться за той или иной услугой для питомца, а также консультируют по другим вопросам. Связаться с операторами контакт-центра можно по телефону: **+7 495 612-04-25**.

**ПОСМОТРЕТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ И ЗАПИСАТЬСЯ В ПРОЕКТ**

8 495 777 77 77

mos.ru/age

@mosdolgoletie

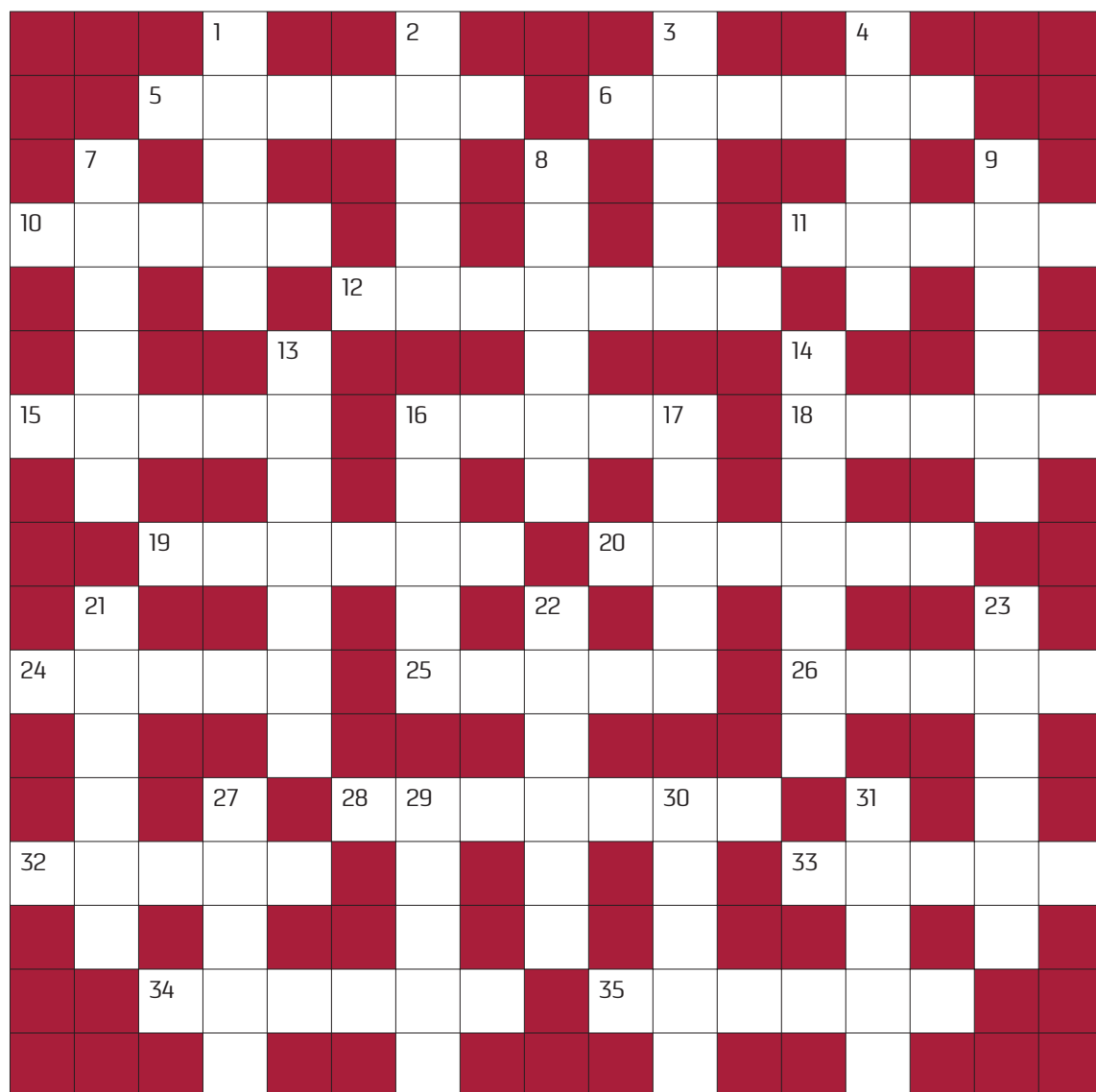
Над номером работали: **Татьяна Кинева, Григорий Саркисов, Дмитрий Полухин, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева.**

#### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №6:

**По горизонтали:** 5. Стена. 6. «Прага». 10. Морж. 11. Макраме. 12. Азия. 13. Ступа. 17. Мэрия. 19. Серебро. 20. Цербер. 21. Внучка. 24. Шагомер. 26. Песня. 27. Арена. 30. Герб. 32. Пейджер. 33. Муза. 34. Доска. 35. Ситро.

**По вертикали:** 1. Стаж. 2. Знамя. 3. Орден. 4. Игла. 7. Почта. 8. Прадед. 9. Винил. 14. Патефон. 15. Ветеран. 16. Пранкер. 18. Эликсир. 22. Победа. 23. Терем. 25. Князь. 28. Опека. 29. Армия. 31. Блог. 33. Март.



**По горизонтали:** 5. Библейский великан, которого победил Давид, будущий царь Иудеи и Израиля. 6. Специализированная разновидность национального языка, присущая определенным группам населения. 10. Постоянное место проживания восточного джинна. 11. Драматический театр в Москве, созданный в 1981 году в саду «Эрмитаж». 12. Лицо, руководящее ходом корабля, в обязанности которого входит прокладывание маршрута. 15. Устройство, устанавливаемое на различных видах транспорта для гашения (амортизации) ударов. 16. Советский авиаконструктор, создатель вертолетов «Ка». 18. Место, где происходит обмен между покупателями и продавцами товарами и услугами; в Москве самыми популярными считаются Дорогомиловский, Даниловский и Ленинградский. 19. Немецкий писатель, его книга «На Западном фронте без перемен» считается самым популярным антивоенным романом XX века. 20. Советский и российский хоккеист и тренер; главный тренер сборной России (1998–2000 гг.); также был главным тренером ХК «Спартак» (Москва). 24. Увлечение, которым занимаются на досуге, в свободное время, для удовольствия. 25. Государство в Гималаях в Южной Азии, граничит с Индией и Китаем. 26. Загадка, в которой разгадываемые слова даны в виде рисунков в сочетании с буквами, цифрами и другими знаками. 28.

Французский математик, физик, философ; автор основного закона гидростатики. 32. Вид клубнеплодных растений; известен как «сладкий картофель». 33. Мера очень большого веса. 34. Древнегреческий философ, основатель в Афинах собственной общины, в которой царили скромность и отсутствие излишеств. 35. Район на северо-западе Москвы; в период Смутного времени именно здесь разбил свой лагерь Лжедмитрий Второй.

**По вертикали:** 1. Разновидность насоса. 2. Одна из двух сторон прямоугольного треугольника, образующих прямой угол. 3. Река в Москве и Московской области, правый приток Москвы-реки. 4. Самый северный и один из крупнейших среди Ионических островов; одно из самых популярных мест туристического отдыха в Греции. 7. Историческая местность в Москве на одноименном острове; соединяется с Красной площадью Большим Москворецким мостом. 8. Французский писатель и переводчик, один из первых во Франции мастеров новеллы. 9. Российский поэт и прозаик, один из основоположников русского символизма; редактировал литературный отдел старейшего московского журнала «Русская мысль». 13. Материал, из которого производятся важные части процессоров ПК и почти все микрочипы для другой электроники. 14. Печатное издание не-

большого объема. 16. Российский и советский художник, мастер портрета, реставратор, народный художник СССР; лауреат Ленинской и Сталинской премий; возглавлял реставрационную мастерскую московского Музея изобразительных искусств им. А. С. Пушкина. 17. Искусство пения. 21. Немецкий писатель-романтик; из преклонения перед Вольфгангом Амадеем Моцартом в 1805 году сменил свое имя «Вильгельм» на «Амадей». 22. В научный обиход этот термин ввел Ньютон в 1671–1672 годах для обозначения многоцветной полосы, похожей на радугу, которая получается при прохождении солнечного луча через треугольную стеклянную призму. 23. Нидерландский живописец, один из основоположников искусства барокко; его творческое наследие насчитывает около 3000 картин. 27. Устройство для освещения театральной сцены. 29. Однолетнее травянистое растение, так называемая «ложная ягода» с красной сочной мякотью. 30. Род двулетних растений семейства астровые; отличается своими соцветиями-корзинками с заостренными крючковатыми на концах листочками, которые легко пристают к одежде; многие виды – лекарственные растения и медоносы. 31. Большая металлургическая вертикально расположенная печь шахтного типа для выплавки чугуна.

Составитель **Наталья Елисеева**



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович  
 Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
 Телефон 8-495-691-89-17  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 19.10.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2664  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.