



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

В центре внимания

Около 10 тысяч человек, обратившихся за единовременной социальной помощью семьям мобилизованных, уже получили выплаты, кардинально упрощен порядок получения ежемесячных пособий на детей в течение всего периода службы супруга, женам мобилизованных помогают получить новую специальность и найти работу / 4

Чемпионат

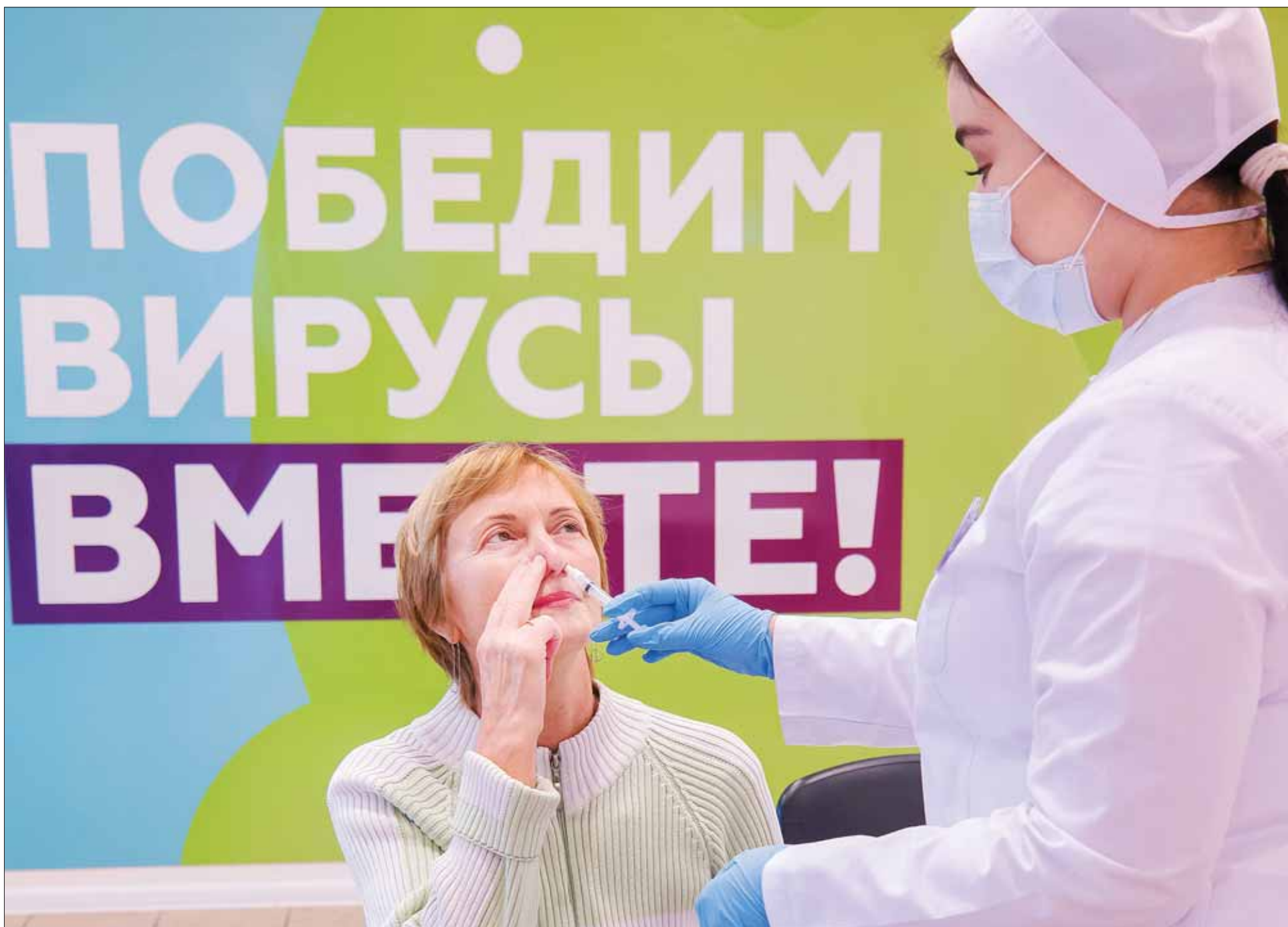
Победой москвичей в командном зачете завершился Национальный чемпионат профессионального мастерства среди людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». В копилке столичной сборной – 87 золотых, 35 серебряных и 24 бронзовые награды / 2–3

Лица проекта

Борис Мандрабура и Александра Одоевская – единственная в мире профессиональная инклюзивная пара, танцующая аргентинское танго, – открыли собственную школу для участников проекта «Московское долголетие» / 8–9



Защитите себя!



Антиковид-2022. Москва продолжает расширять возможности для вакцинации от COVID-19. В столичные медучреждения начались поставки назальной вакцины «Спутник». Защитить себя от коронавирусной инфекции с помощью нового препарата москвичи могут во всех городских пунктах вакцинации – по записи в ряде городских поликлиник и без записи в мобильном пункте вакцинации в ГУМе, а также в Троицкой городской больнице в ТиНАО / 6



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕМПИОНАТ

Маршрут возможностей

Победой москвичей в командном зачете завершился Национальный чемпионат проф с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» президе

■ Финал конкурса проходил в Гостином Дворе с 28 по 31 октября. За четыре дня площадки «Абилимпикса» посетили более 20 тысяч гостей и участников соревнований. В них участвовали школьники, студенты и специалисты – более тысячи конкурсантов из различных регионов страны, в том числе 192 москвича – самая многочисленная сборная среди всех команд.



Мастерство и блестящие навыки

«Конкурсанты продемонстрировали мастерство и блестящие навыки по 40 компетенциям от современных IT-дисциплин (администрирование баз данных, промышленная робототехника, разработка виртуальной реальности) до традиционных специальностей (массаж, кулинария). Москва является крупным партнером движения «Абилимпикс». В этом году московская служба занятости разместила уникальный многофункциональный стенд, спроектированный в виде «Маршрута возможностей» с несколькими тематическими зонами. Оказавшись на стенде, соискатели с инвалидностью могли пройти путь трудоустройства. От диагностики и составления портфолио – продвинутый формат резюме с деловым фото – они двигались к зоне подбора вакансий и встреч с работодателями. Стенд вызвал огромный интерес у посетителей. Сервисами службы занятости воспользовались 1,5 тысячи соискателей», – рассказала первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Александра Александрова**.

На площадке Гостиного Двора разместились мастерские, компьютерные рабочие места, салоны красоты, оборудованные студии и творческие про-



странства. Также в качестве площадок в этом году задействованы четыре профильных колледжа столицы.

Соревнования проходили по 40 основным компетенциям. Среди них – промышленная робототехника, разработка виртуальной реальности, парикмахерское искусство, ногтевой сервис, флористика, фотография, изобразительное искусство, ювелирное, кулинарное, столярное дело, сварочные технологии, ремонт обуви, предпринимательство и другие.



«После пандемии чемпионат «Абилимпикс» вновь проходит в

очном формате в Гостином Дворе, и хотя площадь тут меньше, чем в павильоне ВДНХ, это не значит, что возможностей стало меньше. Здесь участники соревнуются почти в 30 компетенциях, а остальные мы проводим на базе колледжей и учебных заведений. Комплекс социального развития города максимально включился, всех гостей и участников из разных регионов страны мы встречаем и окружаем заботой – начиная от вокзала или аэропорта, гостиницы. Была организована культурная про-

грамма. На протяжении всех конкурсных дней гости будут чувствовать поддержку и заботу команды Москвы», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Соревновательная программа чемпионата выявила 707 победителей, которые получили медали и ценные призы. «Все мы знаем, что за этим триумфом на чемпионате стоят годы упорной работы, оттачивания навыков и компетенций, – от-



фессионального мастерства среди людей
нтской платформы «Россия – страна возможностей».



ПРИЗЫ

Обладатели золотых медалей национального чемпионата получают от Мэра Москвы денежный приз в размере 300 тысяч рублей, серебряные и бронзовые призеры – по 200 тысяч и 100 тысяч рублей соответственно. Участники предыдущих лет получили вознаграждение на общую сумму более 71 миллиона рублей.



метил первый заместитель генерального директора АНО «Россия – страна возможностей» **Алексей Агафонов**. – Участники – пример железной силы воли и духа, моральный ориентир для многих людей. Впереди у каждого из вас большие перспективы, новые возможности и интересные профессиональные вызовы. Мы рады поздравить команды регионов, занявших призовые места в командном зачете. Больше всего медалей завоевала сборная Москвы – 146 наград.

На втором месте – Республика Татарстан – 123 медали. И замкнула тройку призеров команда Московской области – 39 медалей».

В копилке сборной Москвы – 146 медалей

С победой на Национальном чемпионате «Абилимпикс» москвичей поздравил **Сергей Собянин**. «В этом году москвичи завоевали 146 медалей и заняли первое место среди всех регионов в командном зачете.

В копилке нашей сборной 87 золотых, 35 серебряных и 24 бронзовые награды», – написал Мэр Москвы в своем телеграм-канале.

«Абилимпикс» предоставляет возможности трудоустройства для участников конкурса. За восемь лет проведения чемпионата в Москве около 1200 участников получили работу по специальностям, в которых они выступали. Поздравляю победителей! Желаю найти работу по душе и новых успехов», – говорится в сообщении.

Самый главный приз – трудоустройство

Самый ценный приз чемпионата – возможности для трудоустройства, которые предоставляет город. На сегодняшний день уже более 200 предприятий столицы являются партнерами чемпионата «Абилимпикс». За восемь лет его проведения в Москве около 1200 участников получили работу по призванию. Большинство из них трудоустроены по специальностям, в которых они выступали на чемпионате. В этом году Гостинный Двор стал площадкой, объединившей интересы соискателей с инвалидностью, работодателей и некоммерческих организаций (НКО), которые с начала осени по новому законодательству могут трудоустраивать людей с особыми потребностями на имеющиеся у компаний квоты. Чемпионат обеспечил коммуникацию между НКО, людьми с уникальными компетенциями и коммерческими организациями.



Столица внедряет новые технологии и тиражирует их по всей стране

Выступая на церемонии закрытия «Абилимпикса», заместитель Председателя Правительства России **Татьяна Голикова** отметила большой вклад Правительства Москвы в подготовку и проведение чемпионата.

«Я хочу поблагодарить команду Правительства Москвы не только за организацию, но и за то, что столица внедряет новые технологии, инновационные решения и тиражирует их по всей стране», – подчеркнула она.

Золотой запас компетенций

Москвичи стали абсолютными чемпионами в IT-компетенциях: администрировании баз данных, разработке виртуальной реальности, инженерном дизайне, сборке-разборке электрооборудования. Команда завоевала золотые медали по адаптивной физкультуре, дошкольному воспитанию, социальной работе, изо, декорированию тортов, карвингу, ремонту обуви, сварочным технологиям, парикма-

жерскому искусству, ногтевому сервису, кулинарному, поварскому, малярному, столярному и ювелирному делу.

Участники из Москвы также стали первыми среди массажистов, мебельщиков, переводчиков, портных, фотографов-репортеров. Кроме того, им не было равных в компетенциях «Визаж», «Резьба по дереву», «Художественный дизайн».



Возможность проявить себя

«Чемпионат «Абилимпикс» – это, прежде всего, возможность для ребят с инвалидностью проявить себя, возможность показать, что тебе все доступно. Этот конкурс профессионального мастерства помогает участникам открыть свой талант для других людей, показать владение ремеслом, заявить о себе. Но на «Абилимпиксе» ребята не только демонстрируют навыки, здесь человек может сам поверить в себя и найти вдохновение для достижения любых высот», – отметил **Алексей Володин**, заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты.

Одна из главных задач чемпионата – социально-трудовая реабилитация участников с инвалидностью. Для этого к разработке конкурсных заданий и судейству традиционно привлекают представителей работодателей. На площадке они оценивают участников исключительно по профессиональным качествам и лучших сразу приглашают к сотрудничеству.

За развитие инклюзивного трудоустройства на «Абилимпиксе» отвечала площадка службы занятости Москвы. Она стала местом эффективного взаимодействия соискателей с инвалидностью, представителей бизнеса и НКО. На стенде службы занятости также был представлен трек для бизнеса и НКО. Участниками деловой сессии стали более 50 компаний, нанимающих кандидатов с уникальными возможностями. В их числе Мосгортранс, «Почта России», МГТС, «Газпром Автоматизация» и многие другие. Там провели более 10 круглых столов о квотировании рабочих мест, законодательных аспектах и создании инклюзивной среды на предприятиях.



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



Единый телефон «горячей линии» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы для родственников мобилизованных: **+7 495 870-44-44**.

Москва оказывает комплексную поддержку семьям мобилизованных

Около 10 тысяч человек, обратившихся за единовременной социальной помощью семьям мобилизованных, уже получили выплаты, сообщила **Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



Помогаем решать проблемы

■ «На 30 октября за единовременной социальной помощью обратились около 12 тысяч человек, около 10 тысячам выплаты уже перечислены, около двух тысяч запросов находится в работе», – отметила Анастасия Ракова.



Город работает с запросами родственников, которые обращаются в Центр поддержки семей мобилизованных, а также проактивно выходит на связь с теми, кому нужна помощь.

«Мы работаем по двум направлениям поддержки семей. Первое – они могут прийти в центр поддержки и заявить о своих проблемах, которые возникают. И также мы работаем проактивно, используя современные цифровые средства, которые есть в Москве, и хорошую межведомственную взаимосвязь: выявляем семьи мобилизованных с детьми. На сегодняшний день мы знаем, что у нас около пяти тысяч семей мобилизованных, у которых есть дети, – это около семи тысяч детей. Мы в проактивном порядке без их заявлений назначили такие меры поддержки, как бесплатное двухразовое горячее питание в школе, бесплатная продленка, освобождение от оплаты детского сада», – рассказала Анастасия Ракова.

По запросам москвичей уже около 300 детей устроены в детский сад рядом с домом либо зачислены в дошкольные учреждения, хотя еще не достигли возраста, который раньше позволял сделать это.

Проактивный подход используют для помощи родственникам старше 60 лет: с ними связываются службы соцзащиты и выясняют, нужна ли помощь, требуется ли надомное обслуживание, нет ли проблем со здоровьем. Специалисты получают запросы на психологическую помощь, санаторно-курортное лечение, оказание медицинской помощи и реабилитацию.

Многие жены мобилизованных хотят освоить новую специальность или найти работу. Собеседования у конкретного работодателя проходят более 150 соискательниц, 15 человек уже работают, а около 300 проходят обучение на специальных курсах. Обратившимся помогут с оформлением ипотечных каникул, разнообразных льгот или субсидий, объяснят, как реструктуризировать задолженность по ЖКХ и многое другое. Около 300 пожилых родственников мобилизованных уже получили поддержку: либо к ним домой приходит социальный работник, либо их устроили в учреждения круглосуточного наблюдения.

Заммэра добавила, что специалисты провели уже более 800 психологических консультаций. За помощью обращают-

ся не только взрослые, в центре работают и детские психологи. По словам Анастасии Раковой, специалисты Центра поддержки семей мобилизованных находятся на связи с обратившимися вплоть до момента решения всех возникающих вопросов. В среднем на это уходит от одного до трех дней, хотя некоторые вопросы (например, переобучение или устройство на работу) за это время решить невозможно.

Кардинально упрощен порядок назначения ежемесячных пособий для детей

■ Анастасия Ракова также сообщила, что семьи мобилизованных москвичей могут рассчитывать на пособие на каждого ребенка в размере прожиточного минимума в течение всего периода службы супруга.

«В России в целом и в Москве в частности несколько лет назад был взят курс на адресный подход к назначению социальных пособий. Они выплачиваются тем, кому действительно нужна помощь, – это семьи с низкими

доходами. Поэтому в обычной жизни при определении, кому назначать ежемесячное пособие на ребенка, учитываются доходы обоих родителей, наличие у них имущества, денежных средств на банковских счетах и еще ряд других важных обстоятельств. Но эти справедливые в обычных условиях критерии абсолютно неприменимы в текущей ситуации в отношении семей мобилизованных. Очевидно, что нельзя учитывать доходы мужа, который сейчас проходит военную службу. Уклад жизни его жены тоже поменялся, и надо понимать, что хоть и временно, но семьи сталкиваются с определенными трудностями и сейчас им нужна помощь и внимание со стороны государства. Поэтому Мэром Москвы принято решение кардинально упростить порядок назначения ежемесячных пособий на детей мобилизованных и выплачивать их в течение всего периода службы по мобилизации мужа без учета каких-либо критериев нуждаемости вообще. На каждого ребенка будет выплачиваться пособие в размере прожиточного минимума», – отметила заммэра.

Никакие доходы, в том числе доходы военнослужащего, при назначении пособия учитываться не будут. На назначение пособия не повлияют также единовременная социальная помощь от Москвы и другие выплаты.

«Постановление Мэра Москвы вступило в силу с 1 ноября этого года. Жены будут получать ежемесячное пособие весь период службы мужа в рамках мобилизации. По нашим примерным расчетам, решение распространится на чуть более чем семь тысяч москвичей», – добавила Анастасия Ракова.

ВАЖНО!

Подать заявление на выплату детских пособий можно в Центре поддержки семей мобилизованных и в семи флагманских офисах «Мои документы».

Чтобы получить полный комплекс мер поддержки, жители могут обратиться в Центр поддержки семей мобилизованных по адресу: **улица Сергея Радонежского, дом 1, строение 1**. Он работает без выходных с 09.00 до 20.00.



На площадках «Моей работы» открыты уже 12 рекрутинговых центров, в которых для горожан представлено около 28,5 тысячи вакантных мест.

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ



440 000

человек за последние четыре года удалось трудоустроить Московской службе занятости.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Расширены варианты для трудоустройства

Каждый второй соискатель, обратившийся в Московскую службу занятости, успешно находит работу.

■ После масштабной трансформации в 2019 году Московская служба занятости превратилась в многофункциональный хаб с комплексным подходом к трудоустройству, рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«За четыре года удалось трудоустроить более 440 тысяч москвичей. При этом уже на протяжении нескольких лет в Москве каждый второй соискатель, обратившийся к нам за поддержкой, успешно находит работу. Сегодня служба занято-

сти – это крупнейший государственный кадровый оператор, который является флагманом отрасли и задает стандарты для региональных служб занятости», – сообщила Анастасия Ракова.

По словам заммэра, на данный момент около 60 процентов соискателей находят работу благодаря центру «Моя работа». Каждый год продолжительность поиска сокращается. Если в пандемийном 2020-м на это требовалось больше трех месяцев, то к 2022 году уже в среднем два с половиной месяца. Таким образом, сроки сократились более чем на 20 процентов.

Москвичи могут пройти профориентационные тесты, проверить свои навыки и компетенции, а также принять участие в тренингах, воркшопах и деловых играх.

Обучение

С 2019 года здесь организуют обучение по уникальным образовательным программам. За это время его завершили 27 тысяч безработных горожан. Традиционно популярностью пользуются курсы по работе в программе «1С:Предприятие» и управлению закупками. Самый популярный курс на се-

годняшний день – «Менеджер по работе с маркетплейсами».

Мамы детей дошкольного возраста и москвичи старше 50 лет тоже могут пройти обучение по направлению центра занятости «Моя работа». За время реализации программы этой возможностью воспользовались более 11 тысяч мам и свыше 16 тысяч горожан старшего поколения.

Семинары и тренинги

Московская служба занятости регулярно проводит семинары и тренинги. Индекс удовлетворенности (CSI) этими

занятиями составил 97 процентов. Всего с 2019 года специалисты службы занятости организовали более четырех тысяч тренингов, семинаров, деловых игр, в которых приняли участие свыше 50 тысяч москвичей.

Профориентация и тестирование

Тем, кто еще не определился, в какой сфере хотел бы развиваться, служба занятости предлагает пройти профориентацию. В центре занятости «Моя работа» представлено более 200 инструментов оценки. Соискатели могут воспользоваться широкой линейкой профориентационных тестов.

На базе центра можно пройти тесты для оценки личностно-деловых качеств: узнать свои цифровые компетенции, уровень развития интеллектуальных способностей (IQ) и эмоционального интеллекта (EQ). Кроме того, «Моя работа» дает возможность пройти тесты для оценки компетенций по рабочим специальностям и профессиям. За последние четыре года во флагманских центрах занятости населения «Моя работа» профориентационные тестирования прошли свыше 36 тысяч человек.

Альтернативные формы занятости

Служба занятости также помогает москвичам, которые хотят реализоваться в предпринимательстве. Во флагманском центре «Моя работа» на Шаболовке уже несколько лет успешно действует программа «Самозанятость в руки».

За последние четыре года с помощью службы занятости свыше 30 тысяч человек смогли зарегистрировать самозанятость и открыть свое дело.

Открываются новые пути



■ Новые пути открываются для пенсионеров-железнодорожников. Они станут участниками столичных проектов для старшего поколения.

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы заключил соглашение о сотрудничестве с ОАО «РЖД». В планах – проведение совместных досуговых и образовательных мероприятий для неработающих пенсионеров-железнодорожников, проживающих в столице. Основной площадкой для активностей станут занятия проекта «Московское долголетие» и сеть центров московского долголетия.

В рамках подписанного соглашения будут проходить совместные образовательные мероприятия с проектом «Московское долголетие» по финансовой грамотности, психологии и здоровью, занятиям по самореализации, творчеству и другим.

«Мы надеемся, что благодаря сотрудничеству с ОАО «РЖД» пенсионеры-железнодорожники откроют для себя все возможности города для развития», – говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Также одной из площадок для проведения досуговых мероприятий станут центры московского долголетия.

«Центры московского долголетия стали для горожан старшего возраста вторым домом. Здесь каждый может найти занятие по душе, познакомиться с новыми людьми, раскрыть свои таланты или организовать свой клуб единомышленников. Сегодня город предлагает уникальные решения для людей старшего возраста. И мы рады быть частью этого важного дела. Ждем с нетерпением пенсионеров ОАО «РЖД» к себе в гости!» – рассказала руководитель центров московского долголетия Елена Громова.

На сегодняшний день в Москве работает 52 центра. К концу 2022 года их количество увеличится до 71.



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Защитите себя!

Антиковид-2022. Москвичи теперь могут сделать прививку от COVID-19 назальной вакциной «Спутник».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Вакцина уже поступила в медицинские учреждения столицы. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития. Пройти вакцинацию могут все жители старше 18 лет.

«Москва продолжает расширять возможности для вакцинации от COVID-19. Мы начали поставки назальной вакцины «Спутник» в столичные медицинские учреждения. Защитить себя от коронавирусной инфекции с помощью нового препарата москвичи могут во всех городских пунктах вакцинации от коронавируса – по записи в ряде городских поликлиник и без записи в мобильном пункте вакцинации в ГУМе, а также в Троицкой городской больнице», – рассказала Анастасия Ракова.

Желающих становится больше

Наш корреспондент, который, кстати, был в числе добровольцев, участников испытаний вакцины «Спутник V» в октябре 2020 года и на сегодняшний день сделал уже семь прививок от COVID-19, побывал в центре вакцинации в ГУМе, пообщался с медиками и с посетителями.

«Назальная прививка немного непривычна, – рассказывает врач-терапевт, – Анастасия Рэдулеску. – Конечно, на сегодняшний день большинство посетителей центра вакцинации предпочитают уколы. По старой памяти. Но ситуация меняется довольно быстро. Мы чуть больше недели используем назальную вакцину, и желающих становится с каждым днем больше. Кстати, и ревакцинацию тоже можно делать назальным путем. Но тут одно отличие. Если ревакцинацию уколком достаточно сделать один раз, одним компонентом через год, то назально необходимо два раза – с интервалом в три недели».

Быстро и безболезненно

Вот одна из посетительниц выбрала назальную вакцину. После занимающей несколько минут процедуры мы с ней познакомились. Ирина Позина, жительница СВАО, оказалась активной участницей «Московского долголетия». Почему со-



Укрепить оборону иммунной системы



Первая в мире официально зарегистрированная назальная вакцина от коронавируса, как и «Спутник V», разработана в Национальном исследовательском центре эпидемиологии и микробиологии имени Н.Ф. Гамалеи.

О ее особенностях в интервью «Московскому долголетию» рассказал директор НИЦ имени Н.Ф. Гамалеи, лауреат Госпремии России, академик РАН Александр Гинцбург:

«Назальный препарат представляет собой то же, что и «Спутник V», но вводится с помощью специальной насадки в носовую полость. Проходя через мелкие фильтры насадки, вакцина превращается в аэрозоль, оседающий в носоглотке. Попав в нее, препарат цепко хватается за клетки, вызревающие в носовой полости, и начинает синтезировать антиген, вступающий во взаимодействие с нашей иммунной системой на слизистых оболочках в носоглотке, где сосредоточено примерно 55–60 процентов всей иммунной системы человека. Тем самым создается дополнительный барьер для коронавируса. Дело в том, что клеточный иммунитет имеет свои «региональные» особенности по сравнению с кровеносной системой. Если вы вдобавок к вакцинации «Спутником V» и ревакцинации получили еще и назальную вакцинацию, вероятность заражения многократно снижается. Вирус уже не может преодолеть препятствия, потому что оборону держит вся ваша иммунная система на всех уровнях. Вакцинированные таким образом люди будут обладать стерильным иммунитетом».

гласилась на новшество? Нет, уколов она не боится. А просто любит экспериментировать. Ирина в проекте с самого начала. «Я вообще люблю новшества, – рассказала она. – Четыре года назад просто влюбилась в «Московское долголетие». Это чудо какое-то! Занимаюсь все свое свободное время. И зум-

бой, и йогой, и скандинавской ходьбой, ездю на экскурсии в «Добром автобусе». Скучать не приходится. Кстати, назальная прививка мне очень понравилась. Быстро и безболезненно, и вкус какой-то сладковатый. Так что буду советовать ее всем своим друзьям по «Московскому долголетию».

За время нашего пребывания в ГУМе посетителей пункта вакцинации значительно прибавилось. И практически каждый второй выбирал назальную вакцину. А на выходе всех посетителей ожидал приятный сюрприз. Каждый сделавший себе прививку получал знаменитое «гумовское» мороженое.

Комментарий

Мы способны вакцинировать до 5000 человек в день



Андрей Тяжельников, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 Депздрава Москвы, кандидат медицинских наук:

«Центр вакцинации в ГУМе крупнейший не только в нашей стране, но и в Европе. Мы способны вакцинировать до 5000 человек в день. Все организовано таким образом, что от момента, когда пациент вошел к нам, и до момента, когда он вакцинирован, проходит не более 20–25 минут. Поток пациентов не пересекаются. Все сделано максимально комфортно. Пациентов, которые желают вакцинироваться, у нас достаточно много. Это и те люди, которые делают прививку впервые, и те, которые приходят на повторную вакцинацию. Кстати, сейчас к нам обращаются люди, которые узнали о назальном способе вакцинации, но раньше не прививались. Теперь же они – наши клиенты. Это важно. Отличие назального способа вакцинации только в способе ввода вакцины в организм. Механизм действия вакцин идентичен. Рекомендации по поведению тех, кто прививается назальным способом, просты и понятны. Не курить минимум час до и после вакцинации, постараться не чихать и не сморкаться в течение двух часов после вакцинации. Побочных эффектов от вакцины нет. А противопоказания стандартные – острое заболевание, аллергия на лекарства. Даже сезонная аллергия не является противопоказанием для вакцинации».

Где привиться

Адреса и время работы прививочных пунктов, а также более подробную информацию о вакцинации можно узнать на сайте www.mos.ru/city/projects/covid-19/privivka/

ЗДОРОВАЯ МОСКВА



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Медики и соцработники помогают пациентам

Новации. Служба социальных координаторов появится во всех стационарах столицы. Сейчас она работает уже в 17 московских больницах.

■ **Специалисты оказывают помощь москвичам с момента госпитализации до оказания необходимых социальных услуг после выписки из стационара.**

Для обращения к координаторам не требуется подавать заявления – они сами выявляют запрос пациентов и проактивно приходят к ним на помощь. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Формула сотрудничества

«Организовать сотрудничество здравоохранения с работниками социальных учреждений мы впервые опробовали в период COVID-19. Такой формат взаимодействия открыл новые перспективы. Оказалось, что медики и социальные работники могут очень успешно коммуницировать, помогать друг другу в работе, тем самым повышать качество оказываемых услуг. Мы начали применять такой подход и в обычных условиях», – сказала Анастасия Ракова.

По словам заместителя Мэра, социальные координаторы взяли на себя все немедицинские вопросы и помогают пациентам, нуждающимся в поддержке. В первую очередь это одинокие пожилые,

люди с инвалидностью, пациенты после тяжелых операций, бездомные – все те, кто нуждается в профессиональном уходе. Социальную помощь могут получить все, кому она необходима. Такой проактивный подход уже показывает результаты.

Поддержку получили 13 тысяч пациентов

«С момента создания пилотной программы более 13 тысячам пациентов оказали необходимую поддержку: от поиска родственников до содействия в получении социальной помощи в надомной или стационарной форме после выписки. До конца года мы планируем организовать службу социальных координаторов во всех столичных больницах», – добавила Анастасия Ракова.

Сотрудники социальных служб узнают о том, что человек нуждается в помощи, или от самого пациента, или от врачей. Далее координаторы устанавливают, какие есть ограничения в самообслуживании, и определяют, какую помощь нужно оказать. Благодаря взаимодействию со столичными социальными службами удается подобрать адресную поддержку в каждом конкретном случае – вплоть до направления пациен-

та после выписки в стационарное учреждение соцзащиты, если он нуждается в профессиональном уходе.

Помочь преодолеть стресс и решить бытовые вопросы

Пока пациент находится на лечении, специалисты решают вопросы признания его нуждающимся в соцподдержке. В случае необходимости ему помогают восстановить документы, найти родственников, которые могли бы взять на себя заботу о нем, и оказывают помощь в период госпитализации. После выписки из больницы социальные службы продолжают сопровождение москвичей, которым требуется дальнейшая помощь.

Важно, что работа социальных координаторов помогает пациентам преодолеть стресс и решить бытовые вопросы во время госпитализации. Это снимает немедицинские вопросы с врачей, которые смогут уделять больше времени непосредственно лечению пациентов.

Такой подход будет также реализован и в шести новых скорпомощных медицинских комплексах. Они будут работать по новому стандарту оказания экстренной помощи.

На пульсе

Льготные лекарства в коммерческих аптеках

■ **Правительство Москвы приняло решение продлить до 31 декабря 2023 года реализацию пилотного проекта по обеспечению представителей отдельных льготных категорий граждан бесплатными лекарственными препаратами в коммерческих аптеках по электронным рецептам.**

Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин. В проекте могут участвовать коммерческие аптеки с действующей лицензией на осуществление фармацевтической деятельности в Москве, которые подключены к ЕМИАС и берут на себя обязательства по выдаче отдельным категориям льготников назначенных им лекарственных препаратов в день обращения. Реализация пилотного проекта расширяет возможности представителей льготных категорий граждан по получению бесплатных лекарств. В том числе у них появляется возможность взять препарат конкретного торгового наименования с доплатой разницы в стоимости.

Новый функционал медкарты

■ **В электронной медицинской карте появился новый функционал.**

Теперь москвичи могут предоставить доступ к информации из электронной медкарты врачам любых медицинских организаций – частных клиник, федеральных центров или региональных больниц. Изучить данные медики смогут в онлайн-формате по временной ссылке, но только с разрешения пациента, в установленный им временной период и только выбранные пользователем разделы. Это упростит получение медицинской помощи вне московской системы здравоохранения. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Освободили от бумажной работы

■ **Медсестры и фельдшеры всех детских поликлиник Москвы теперь ведут документацию в электронном виде без дублирования на бумаге.**

Как отметила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, это экономит время как сотрудников, так и посетителей поликлиник, а также позволяет хранить информацию о здоровье ребенка в единой цифровой среде. Кроме того, благодаря нововведению медсестры могут заполнять в цифровом виде протоколы патронажного осмотра детей и формировать электронные направления на консультации к врачам. Автоматизируется и работа кабинетов выдачи справок и направлений.

Лучшая медсестра – москвичка

■ **Во всероссийском конкурсе на лучшую медсестру первичного звена победу одержала Елизавета Медведева из филиала № 4 московской городской поликлиники № 22.**

Финал Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Лучший по профессии» проходил в Кадровом центре Департамента здравоохранения. В качестве места проведения он был выбран не случайно: центр располагает широкими возможностями для оценки навыков конкурсантов на высоком профессиональном уровне.



ЛИЦА ПРОЕКТА

Пока мы не сдаемся, мы сильнее своей судьбы

Это крылатое изречение Генри Торо стало девизом жизни Александры Одоевской, на долю которой выпали тяжелые испытания. Опыт их преодоления дал ей силы, открыл новые смыслы и привел к успеху и счастью.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Единственная в мире профессиональная инклюзивная пара, танцующая аргентинское танго, открыла собственную школу «Кибер-танго». Ее учениками стали участники проекта «Московское долголетие». Борис Мандрабура и Александра Одоевская – победители многих танцевальных конкурсов, а также чемпионов среди танцоров без физических особенностей. И это удивительно, поскольку Александра танцует на протезе.

Я танцевать хочу...

Борис Мандрабура родился в Москве. Откуда же такая экзотическая фамилия? Отец – родом из Молдавии. Талантливый человек – чемпион республики по фехтованию. После школы приехал в столицу поступать в институт. Потом была аспирантура, женитьба. В браке родились тройняшки, один из них наш герой. Его, как и папу, природа одарила многими талантами. Будучи студентом Российского госуниверситета им. АН. Косыгина, Борис увлекся бальными танцами. Занимался в знаменитой школе бального танца Бруно Белоусова. После института сам вел кружок в ДК «ЗИЛ». Одновременно преподавал в средней школе, где в рамках дополнительного урока разработал оригинальную методику обучения детей танцам. Так инженер-технолог переквалифицировался в педагога и профессионального танцора. На все это ушло двадцать пять лет жизни. Но самое интересное нашего героя ожидало впереди.

Жизнь разделилась на «до» и «после»

Студентка столичного пединститута Александра Одоевская после занятий спешила домой. Вечер был дождливым и ветреным, и она обрадовалась, когда приятель предложил подвезти ее на своей машине. Мокрая и скользкая дорога блестела в тусклом свете фонарей. И вдруг – удар. Водитель не справился с управлением и врезался в столб. Боль и беспомощность. Александра не помнит, как приехали «скорая» и полиция. Как работники МЧС резали искореженное железо, чтобы вытащить ее из западни. Травмы были серьезные: сотрясение мозга, множественные ушибы и гематомы. Потом неделя комы, несколько операций и страшный безжалостный приговор – левую ногу спасти нельзя, началась гангрена. Ампутация неизбежна. Жизнь разделилась на «до» и «после». Такое невыносимое испытание в 21 год...

Все лето, пока Александра лежала в больнице, родные и многочисленные друзья поддерживали ее и помогали. Но самыми трудными стали для нее месяцы после выписки. Надо было осмыслить случившееся, принять новую реальность. На реабилитацию и поиск себя в новых жизненных обстоятельствах ушло 10 лет жизни. Большую роль в этот период сыграла ее бабушка – заслуженная учительница, сильная, целеустремленная личность. Она считала, что человек не меняется и обстоятельства лишь ярче высвечивают положительные стороны его натуры. Именно бабушка научила Александру мудрости преодоления.

Преодолей-ка!

Одоевская стала преподавать рисование на дому, но полного удовлетворения от своей работы не получала. Да, она успешно окончила художественную школу и прекрасно рисует. Но Саша всегда мечтала о танцах. Правда, времени для этого просто не хватало. Теперь, когда Александре пришлось искать новые смыслы, вся ее воля и энергия оказались направлены на то, чтобы найти себя в новом деле и... в новом теле.

Первый протез был с косметическим покрытием. Александра совершала долгие прогулки, и, кроме легкой хромоты, ничто не выдавало, что с ней что-то не так. Решающее значение в ее жизни сыграл благотворительный фонд «Преодолей-ка», где она познакомилась с людьми, у которых были похожие проблемы. И они научились не только с ними справляться, но и получать удовольствие от жизни. Специалисты сделали ей механический железный протез, и она уже не прятала его под брюками или длинной юбкой. Александра научилась преодолевать боль, и ей хотелось доказать себе и окружающим, что способна на большее. Видя успехи своей подопечной, руководитель фонда Евгений Елкин предложил ей попробовать заняться... аргентинским танго. И она пришла на занятия, которые вел Борис Мандрабура.





📷 Занятия для долголетов проходят в уникальном месте – во Дворце творчества детей и молодежи «На Стопани»

Прекрасные мгновения танца

Существует множество версий происхождения слова «танго». Одна из них – «tango» в переводе с латинского языка означает «касаться». В 1850 году на улицах Буэнос-Айреса родился необыкновенный танец: к традиционной аргентинской милонге африканские мигранты добавили сакральные ритуальные движения. Элементы испанского фламенко придали пленительность и нежность этому огненному танцу страсти. Милонга – не просто вечеринка, на которой танцуют танго. Это целая философия, когда партнеры ощущают себя единым организмом. С другой стороны, танго – дисциплина и точность. Ты обладаешь партнером, пока танцуешь. Чуть сбился со счета, и чуда больше нет. В этом состоит сокровенная тайна танго. По мнению Александры Одоевской, танец

учит ценить каждый прекрасный момент жизни. Конечно, Борис был сражен мужеством и упорством этой красивой женщины, на чью долю выпали суровые испытания. Долгими часами они репетировали, и невозможное стало возможным!

«Кибер-танго» для «серебряных» партнеров

Аргентинское танго сделало свое дело. Сегодня Борис и Александра – партнеры. Не только в танцевальном зале, но и по жизни идут вместе. Сбылась еще одна мечта героини: Александра научилась ходить на протезе в туфлях на высоком каблучке и завораживающе танцевать. Борис преподает аргентинское танго в Благотворительном фонде «Преодолей-ка». Вместе с Александрой они участвуют в конкурсах и чемпионатах по аргентинскому танго. Эта

пара – чемпионы России в категориях «Танго-милонга» и «Танго-нуэво». Неоднократные победители и обладатели Гран-при инклюзивных конкурсов и фестивалей. Победители чемпионата «Милонга-Москва-2020» в категории «сценическое танго». Не так давно они разработали концепцию и открыли собственную танцевальную школу «Кибер-танго». Практики из этой концепции они применяют в обучении участников проекта «Московское долголетие». В студию записался 31 участник проекта. Что удивительно, среди них много мужчин. По словам Бориса Мандрабуры, люди «серебряного» возраста – благодарные ученики. Очень стараются, некоторые даже сели на диету. И когда начинающие танцоры видят, как легко и свободно движется Александра Одоевская, не сомневаются, что непременно постигнут все тайны аргентинского танго.

«Спускалось сердце на руку к тебе»

Занятия для долголетов проходят в уникальном месте –

во Дворце творчества детей и молодежи «На Стопани». И это по-настоящему чудесный дворец! Его старинные интерьеры создают неповторимую атмосферу для творчества. До революции здание в стиле раннего Ренессанса, построенное знаменитым архитектором Романом Клейном, принадлежало семье официального поставщика императорского двора, чаеоторговца Давиду Высоцкому. Здесь бывал художник-график Леонид Пастернак, который дружил с хозяином дома. Посещал особняк и его сын Борис. Будущий нобелевский лауреат был безумно влюблен в дочь чаеоторговца Иду и даже сделал ей предложение. Несмотря на отказ, они остались друзьями, и Борис часто проводил время у Высоцких.

Сейчас в одном из балльных залов дворца танцует группа Бориса Мандрабуры и Александры Одоевской. Глядя на движущиеся в ритме танго пары, кажется, что там, в глубине зеркал, Борис Пастернак снова шепчет любимой свои знаменитые строчки: «Спускалось сердце на руку к тебе...»

Мнения участников



Елена Радченко:

«Когда-то давно я посмотрела фильм «Запах женщины» Мартина Бреста. И там был эпизод, где главный герой танцует танго. Я всю жизнь мечтала научиться так танцевать. Когда мне предложили записаться в школу Бориса Мандрабуры и Александры Одоевской, не раздумывала ни минуты. Хорошие ребята, настоящие профессионалы!»

Юрий Красновидов:

«Моя профессия – инженер-строитель. Всю жизнь строил Москву. Вышел на пенсию, на скамеечке у подъезда не сидел ни одного дня. Стал заниматься спортом. До магазина добираться исключительно на самокате или на велосипеде. Кстати, мне 86 лет, а чувствую себя на 60. Как только узнал о том, что в рамках проекта «Московское долголетие» есть возможность заняться аргентинским танго, записался немедленно.»



ВЕК УЧИСЬ!



Траектория жизни

Дата. Серебряный университет отметил свое пятилетие. Это надежный партнер и крупный образовательный центр проекта «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ За это время обучение по различным программам прошли более 23 тысяч москвичей старшего поколения, из которых почти три тысячи получили новые профессии на курсах профессиональной подготовки.

Праздничное мероприятие, посвященное дню рождения Серебряного университета, впервые за последние два года прошло в очном формате. В этот день в его стенах чествовали тех, кто все эти годы дарил свой педагогический талант и знания студентам, которые сели за парту в возрасте 55+. Многие из них, пройдя обучение, добились новых высот, кардинально изменили свою жизнь, открыли в себе неожиданные таланты.

В фойе гостей встречала удивительная выставка. На ней были представлены работы выпускников и студентов курса «Авторская кукла». Поразительно, но многие из них, как рассказывает преподаватель Ольга Груздева, никогда даже не думали об этом виде творчества. А сейчас их авторскими куклами восхищаются даже именитые мастера.

Первая «пятерка»

Поздравляя преподавателей, выпускников и студентов, Левон Авшарян, начальник отдела методологии Управления проектов в сфере благополучия и долголетия Департамента



■ В фойе работала удивительная выставка, на которой были представлены работы выпускников и студентов курса «Авторская кукла»

труда и социальной защиты населения города Москвы, напомнил, что Серебряный университет для старшего поколения стал совместным проектом Департамента и Московского городского педагогического университета. А в 2018 году он вошел в мегапроект «Московское долголетие» как одна из важнейших его составляющих. Его учебные программы позволяют не только получить знания и навыки, но и освоить новую специальность и продолжить трудовую деятельность.

– Весь преподавательский состав, руководство Серебряного университета активно вовлекается во все общегородские задачи и мероприятия для москвичей старшего поколения. Ежегодно учебные программы дополняются. В этом осенне-зимнем сезоне Серебряный университет запустил программу

по психологии и поддержке ментального здоровья, – сказал Левон Авшарян.

Главный вектор определяют сами участники проекта

Участников юбилейного торжества поздравила также Марина Шалашова, директор института непрерывного образования МГПУ: «Когда 5 лет назад наш университет вышел с инициативой о запуске этого проекта, никто не мог предположить, что такой живой отклик, такой огромный интерес будет к проекту. За три дня после объявления о старте проекта мы получили 10 000 заявок. Тогда стало ясно, что проект будет жить и ему надо развиваться. Главная задача, которая стояла перед создателями Серебряного университета, заключалась в том,

чтобы открыть образовательную площадку, где москвичи старшего поколения могли получать знания, опыт, компетенции, новые рабочие профессии и продолжать профессиональную деятельность. На сегодняшний день в университете есть не только программы переподготовки, но и 24 общеразвивающих направления занятий, клубные пространства, а также открыта Академия серебряных наставников, которая стала площадкой межпоколенческой коммуникации студентов МГПУ и граждан старшего возраста».

Выпускник стал преподавателем

«Пять лет назад я переступил порог «факультета журналистики», как мы громко называли наши курсы по литературному мастерству, – рассказывает выпускник Серебряного университета Николай Страхов. – А уже через год под руководством педагога Юлии Донсковой у нас появилась газета «Траектория жизни». Мы выпустили уже 15 печатных номеров. А сейчас это еще и успешный канал в электронном формате на платформе «Дзен». Учеба дала мне очень много, она послужила толчком для углубленного изучения психологии. После Серебряного университета я окончил магистратуру Московского городского психолого-педагогического университета и курсы повышения квалификации. И сейчас преподаю психологию в проекте «Московское долголетие».

Чемпионат

В числе лучших участников

■ 2 ноября состоялся финал XII Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Столицу на соревнованиях представили 4 финалиста городского этапа, участники «Московского долголетия».

В этом году состязание проходило в дистанционном формате. Участниками крупнейшего в цифровом мире первенства для старшего поколения стали более 250 человек из 70 регионов России. Ежегодно в соревнованиях появляются различные новшества и тематические задания. Так, в 2022 году была введена дополнительная номинация для людей с ограниченными возможностями здоровья, а также блок заданий «Финансовая грамотность в цифровой среде».

Лучшие результаты в личном зачете среди москвичей показали Сергей Назаров и Анатолий Родионов, мужчины попали в двадцатку лучших участников.

Анатолий Родионов из всех заданий лучший результат показал в блоке «Финансовая грамотность в цифровой среде». В этой номинации он занял второе место. Участник отметил, что в современном мире сложно жить без базовых знаний в финансовой сфере.

Справка

Занятия в Серебряном университете для москвичей старшего поколения реализуются по 24 программам разных направлений:

хобби – программы по истории и культуре Москвы, компьютерным технологиям, иностранному языку и многое другое; программа профессиональной переподготовки. В этом учебном году участники проекта, увлекающиеся историей, могут пройти курс по экскурсоведению.

Занятия проходят в двух форматах: очно и онлайн. Для удобства москвичей старшего поколения запись в учебные группы проводится в дистанционном формате в специальной форме на сайте университета <https://su.mgpru.ru/>.

Присоединиться к бесплатным занятиям проекта может любой желающий москвич старшего возраста – женщины от 55 лет, мужчины от 60 лет. Подать заявку и выбрать занятия проекта «Московское долголетие» можно по телефонам территориальных центров социального обслуживания столицы или на сайте mos.ru/age.

«Горячая линия» СУ МГПУ
+7 (925) 263-26-28,
+7 (495) 633-99-57

Накопил – путевку в Сочи купил

Инструкция по применению. Как спланировать семейный бюджет, чтобы денег хватало не только на текущие нужды.



О том, как разумно строить семейный бюджет и активно

пользоваться социальными льготами и выплатами, заниматься инвестированием своих средств, рассказывает доктор экономических наук, профессор института гуманитарных наук Московского государственного педагогического университета (МГПУ) Елена Алексейчева.

Не хочешь считать гроши – планируй расходы

Многие почему-то считают, что планировать финансы нужно только тогда, когда с деньгами в семье плохо. Мол, а чего что-то считать, если средств пока худо-бедно хватает.

Но это неправильно. Мало ли как может повернуться жизнь. Скажем, неожиданно возникнут непредвиденные траты в случае болезни. Да и купить что-нибудь дорогостоящее захочется. Или порадовать себя интересным путешествием...

Для того и нужно семейное финансовое планирование. Чтобы даже с теми средствами, которые вам доступны, тратить меньше, а достигать большего эффекта.

Как заявить о налоговом вычете

1. Можно подать налоговую декларацию в налоговую инспекцию в конце финансового года, в котором возникло право на вычет.
2. Или обратиться к работодателю до окончания года, в котором возникло право на вычет. В этом случае налоговый вычет будет предоставлен в форме удержания с вас суммы налога на доходы физического лица.
3. Упрощенный порядок в личном налоговом кабинете. Он пока доступен по двум категориям вычетов – инвестиционному и имущественному.

Внимание, мошенники!

Чтобы не попасться на удочку мошенников, соблюдайте основные правила личной финансовой безопасности:

- Никому и никогда не сообщайте конфиденциальные данные;
- Не предоставляйте доступ к вашей карте через онлайн-банкинг;
- Поставьте запрет на онлайн-кредиты в банках для защиты от мошенников;
- Подключите sms-уведомление об операциях по карте;
- В любых подозрительных ситуациях звоните в кредитную организацию, выдавшую карту, по номеру, указанному на оборотной стороне карты.

Не лезь на пирамиду – она обязательно обрушится

Одним из таких дополнительных источников является инвестирование своих свободных средств. Самым распространенным и безопасным способом инвестирования служит банковский вклад, а самым ненадежным – финансовые пирамиды, в которые лучше вообще не вкладывать денежные средства. Если вам обещают супервысокий процент – бегите от таких предложений как от

огня – это явно пирамида: рано или поздно ваши денежки в ней сгорят, а пирамида обрушится.

Не забывай про государственную поддержку

Поправить свое финансовое положение и увеличить доходы можно и за счет государственной поддержки семей, которая предусматривает различные социальные пособия, компенсации, льготы, некоторые виды социальных и медицинских услуг за счет средств фонда ОМС

и даже в крайнем случае предоставление предметов первой необходимости малоимущим.

Также существуют социальные пособия из средств Фонда социального страхования или государственного бюджета: пособия по временной нетрудоспособности, безработице, детские пособия, в перечень которых входит довольно много различных форм социальной помощи. Кроме того, российским семьям полагается большой пакет компенсаций.

Любям старшего возраста положены в том числе и льготы, которые помогают существенно экономить, – жилищные, транспортные, налоговые, в сфере здравоохранения и образования. Для получения некоторых требуется подать заявление, а некоторые предоставляются нам по умолчанию.

Пожалуй, в каждой семье найдется человек, который имеет право на такие льготы. Например, налоговые вычеты положены тем, кто работает, у работающих пенсионеров такое право тоже есть. Притом дети могут получить вычет за родителей.

Имеется целый перечень и социальных налоговых вычетов – за оплату обучения, оценку квалификации, благотворительность, лечение, покупку лекарств, вычет на занятия спортом, а также взносы на накопительную часть пенсии.

Как планировать

Для начала сделайте несколько самых важных шагов:

1 Определите свои цели в плане возможных или желательных трат. И краткосрочные, и на более отдаленную перспективу. Это может быть, например, приобретение квартиры или дачного участка, машины, обеспечение себя в будущем, развлечения, путешествия, большие праздники и т.д.

2 Посчитайте хотя бы примерную стоимость этих целей, которые ставите перед собой.

3 Поскольку вы живете не один, то, как правило, в семье бывает не только совместный бюджет, но и разделенные – например, у вас и у детей. Нужно сразу договориться, а с кем вы, собственно говоря, поставленных целей будете достигать. Скажем: квартиру или дачный участок покупаем на общие средства, а вот за поездку в санаторий платят только родители. Или же можно сразу определить доли финансового участия в реализации того или иного проекта.

4 А еще нужно зафиксировать не только стоимость своих объектов, но и найти подходящий темп движения к цели. Иначе говоря, определить, за какое время вы сможете накопить необходимые средства. Какие ресурсы будете использовать, чтобы привлечь недостающую сумму.

5 При семейном бюджетном планировании – сразу отметим это обстоятельство! – очень важна финансовая дисциплина. Для начала скрупулезно фиксируем свои ежедневные траты, в том числе и те, которые считаем не существенными, и делаем это в течение трех месяцев, чтобы понять, какие у нас есть постоянные расходы, а какие возникают эпизодически. Соответственно, спланировав свои обязательные ежемесячные и ежегодные платежи, вы будете в состоянии составить свой бюджет. А затем уже, посмотрев на свои доходы и приплюсвав к ним выплаты, льготы и субсидии, думаете, как вам быстрее достигнуть своих финансовых целей. Вариантов, в общем, немного: либо сократить свои расходы за счет необязательных трат, либо найти дополнительные источники доходов.

Подготовил **Сергей Пономарев**



ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Душевность, артистичность, лучшее исполнение и лучшая музыка

Конкурс. В Центре московского долголетия «Выхино» прошел финал конкурса на создание песни-символа ЦМД.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В заключительном этапе творческого состязания принимали участие представители 11 округов столицы, победившие в полуфинале.

В центре московского долголетия «Выхино» прошел финал конкурса «Гимн ЦМД». Творческий конкурс проводился впервые, в нем приняли участие активисты клубов долголетия со всей Москвы. На протяжении месяца москвичи старшего возраста сочиняли стихи и музыку в своих клубных пространствах. В финале все участники продемонстрировали высокий уровень исполнительского мастерства, гимны окружных победителей были настолько хороши, что жюри решило поощрить всех. Каждый коллектив получил диплом в своей номинации.

— Этот конкурс предложили провести наши активисты из Центра московского долго-

Участники и номинации:

- **«Лучший текст»** — ЦМД «Отрадное», клуб «Аккорд» (СВАО).
- **«Оригинальность»** — ЦМД «Хамовники», группа Ц.В.Е.Т.А.Е.В.А (ЦАО).
- **«Зрительские симпатии»** — ЦМД «Можайский», дуэт «Повороты судьбы» (ЗАО).
- **«Самый зажигательный»** — ЦМД «Сокол», ансамбль «Романтика романса» (САО).
- **«Аранжировка»** — ЦМД «Некрасовка», клуб «Нескучная классика» (ЮВАО).
- **«Мелодичность»** — ЦМД «Сокольники», клуб «Душа поет» (ВАО).
- **«Лучшее исполнение»** — ЦМД «Тушино», автор-исполнитель Виктор Голицын (СЗАО).
- **«Душевность»** — ЦМД «Крюково», клуб «Серебряные голоса» (ЗелАО).
- **«Артистичность»** — ЦМД «Братеево», клуб «Лейся, песня» (ЮАО).
- **«Эмоциональность»** — ЦМД «Южное Бутово», клуб «Белый рояль» (ЮЗАО).
- **«Лучшая музыка»** — ЦМД «Щапово», дуэт Ирина Шведова и Павел Новиков (ТИНАО).

летия «Некрасовка», — отметил председатель жюри конкурса, заместитель директора ГБУ «Московские социальные центры», заместитель руководителя проекта «Центры московского долголетия» Владимир Каменских. — Мы за любую инициативу, главное,

правильно ее поддержать. Это был большой праздник музыки. Каждый коллектив по своему отличился. Исполнение, слова и музыка настолько разные и самобытные. Такое многообразие! И потому мы обязательно запишем сборник всех прозвучавших ком-

позиций в профессиональной студии, и каждый из коллективов, вышедших в финал, получит диск в подарок. Напомним, центры московского долголетия объединяют москвичей «серебряного» возраста. Эти уникальные клубные пространства позволяют жителям столицы раскрыть свои таланты, найти свое хобби, познакомиться с единомышленниками, найти друзей. Песен, которые прославляют ЦМД с момента их создания, было написано немало. По инициативе клуба «Нескучная классика» из района Некрасовка было решено провести конкурс на лучший гимн, и все 52 центра приняли в нем участие. В финал вышли представители 11 округов.

Как подчеркнула начальник Управления социальной защиты населения ЮВАО Ольга Корчагина, финал конкурса превратился в настоящий смотр талантов и праздник музыки, «и зрители, и участники, и жюри получили истинное удовольствие».

Мнения участников

Наталья Завидова, руководитель клуба «Серебряные голоса» (ЗелАО, ЦМД «Крюково»), номинация «Душевность»: «Наш коллектив уникален, сейчас в нем насчитывается 40 человек. Средний возраст участников — за 80. Есть даже исполнители, которым по 90. Мы как большая, дружная семья».

Виктор Голицын, автор-исполнитель (СЗАО, ЦМД «Тушино»), номинация «Лучшее исполнение»: «Очень приятно, что жюри так высоко оценило мое исполнение. Тем более что соперники были достойные».

Любовь Явецкая, лидер клуба «Белый рояль» (ЮЗАО, ЦМД «Южное Бутово»), номинация «Эмоциональность»: «Я с удовольствием создала гимн о центрах московского долголетия. А исполнял его на конкурсе ансамбль «Душа поет», которым руководит Валентина Зорина. Думаю, это правильно, что жюри не стало выбирать только одну лучшую песню».

Оценки жюри

Елена Каткова, пианистка и композитор: «Столько души было в каждой песне. Исполнено блестяще, и это при том, что слова и музыке писали и исполняли непрофессионалы. Здорово, все молодцы!»

Леонид Дзюник, продюсер и актер: «Я всем поставил пятерки. Все замечательно выступали. Мне особенно понравился коллектив «Повороты судьбы».

Ольга Бурлуцкая, певица и педагог: «Трудно поверить, что все эти таланты «серебряного» возраста. Желаю всем продолжать петь и сочинять, у всех впереди блестящее будущее».

Александр Князев, музыкант и композитор: «Впечатлений — вагон. Больше всего запомнились горящие глаза. Это было отлично».

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Баланс звучания

Большой сводный хор проекта «Московское долголетие» возвращается к репетициям и занятиям по вокалу после каникул.

■ На данный момент уже открыто пять групп. Занятия проводят профессиональные хормейстеры.

Участники проекта осваивают вокальные приемы и техники, учатся правильно дышать во время исполнения песен и управлять голосом, а также изучают основы сольфеджио. Каждая группа будет продолжать разучивать единый концертный репертуар, в который войдут не только привычные старшему поколению советские шлягеры, но и современные хиты.

Удалось собрать уникальный музыкальный коллектив

«Нам удалось собрать уникальный музыкальный коллектив, а во время дебютного выступления хора в Зарядье зрители увидели настоящее шоу – это и современные хиты в исполнении старшего поколения, а также танцевальные элементы, которые редко можно увидеть у хоров. Сейчас, после небольшого перерыва, мы вновь возвращаемся к занятиям по вокалу в группах, а также готовим новую концертную программу. Присоединиться к хору и научиться петь могут все желающие мо-



■ Присоединиться к хору и научиться петь могут все желающие москвичи старшего поколения, вне зависимости от того, посещали ли они занятия в хоре ранее или нет

сквичи старшего поколения, вне зависимости от того, посещали ли они занятия в хоре ранее или нет, мы будем рады всем новым участникам. Кроме того, у нас нет ограничений по уровню вокальных данных, на занятиях будет интересно всем», – говорит главный хормейстер Николай Макаров.

Раскрыться творчески и укрепить здоровье

Также с участниками хора будут заниматься профессиональные хореографы, которые дополнят выступление танцевальными движениями.

«Хореография во время исполнения песен стала отли-

чительной чертой нашего хора. Это не столько отдельный танец, сколько незатейливые движения в такт музыке, которые придают экстравагантности выступлению и запоминаются зрителям», – добавляет Николай Макаров.

Для достижения баланса звучания хоровых партий ежемесячно хор в полном составе будет собираться на сводные репетиции. Как отмечают преподаватели и сами участники, занятия в хоре помогают не только раскрыться творчески, но и укрепить здоровье. Регулярные вокальные тренировки являются профилактикой многих заболеваний дыхательной системы.

Музыка – лучшее лекарство

«Музыка – это лучшее лекарство для нас. На занятиях можно забыть о проблемах, домашних хлопотах и посвятить время себе, тем более во время пения можно улучшить не только свое эмоциональное, но и физическое состояние. У нас замечательные педагоги, которые находят подход к каждому ученику и могут раскрыть талант любого, даже на первый взгляд не совсем музыкального человека. После трех месяцев летних занятий, репетиций и

нашего грандиозного выступления в Зарядье я вижу личный прогресс – лучше слышу музыку, научилась петь по партитуре и улучшила вокальные данные, а также у меня появилось много новых друзей и знакомых», – говорит участница проекта «Московское долголетие» и сводного хора Ирина Хачатурян.

Как записаться

Записаться на занятия и стать частью большого сводного хора «Московского долголетия» могут все желающие москвичи старшего поколения – мужчины с 60 лет, женщины с 55 лет.

Для этого можно обратиться в центр социального обслуживания и назвать номер группы:

G-02054285, G-02054282,

G-02054283, G-02054287,

G-02054284 или перейти на сайт

АНО ЦП «Социальные технологии»

www.soc-tec.ru.

На данный момент занятия проходят в библиотеке им. Ивана Бунина по адресу: ул.1905 года, д.3.

Расписание занятий:

► Понедельник и четверг – с 11.00 до 13.00 и с 13.00 до 15.00

► Вторник и пятница – с 9.00 до 11.00, с 11.00 до 13.00 и с 13.00 до 15.00



НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Верх удовольствия – верховая езда

Впервые. В числе необычных занятий в проекте «Московское долголетие» появились уроки иппотерапии, на которых участники могут научиться верховой езде и приятно провести время с лошадьми.

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Занятия проходят в конном клубе Volte в поселении Рязановское. Причем посещают клуб не только жители ТиНАО, приезжают и долголеты из других округов Москвы.

Фигурное катание, в котором партнер – лошадь

Проводит занятия мастер спорта, тренер высшей категории Алла Субботина. Конным спортом она занимается с 16 лет, когда впервые побывала на конной ферме. А дальше – запись в специализированную школу Конно-спортивного комплекса «Битца». Усиленные занятия по конкуру и выездке. Участие во всевозможных соревнованиях. Анна стала мастером спорта, тренером высшей категории и получила звание международного судьи по выездке. Регалий предостаточно. И если термин «конкур» еще более-менее известен читателям – скачки с преодолением препятствий, – то термин «выездка» менее понятен. А на самом деле это самый сложный вид состязаний, в котором наездник и лошадь исполняют самые затейливые фигуры и пируэты. Это как фигурное катание, в котором партнер – лошадь!

Уроки иппотерапии

В конный клуб Volte Субботина пришла пару лет назад. За это время энтузиасты создали здесь современный конный клуб со всеми необходимыми атрибутами. А несколько месяцев назад Анне, которая исполняла обязанности спортивного директора клуба, позвонили из центра социального обеспечения ТиНАО и предложили заниматься с участниками проекта «Московское долголетие». По-



Проводит занятия мастер спорта, тренер высшей категории, международный судья по выездке Алла Субботина. Конным спортом она занимается с 16 лет

явление в расписании необычных занятий вызвало большой интерес. Желающих заниматься было хоть отбавляй. В группе собирается до 30 человек. Именно поэтому в клубе подумывают о расширении количества групп и увеличении частоты занятий.

Посещать клуб могут все желающие. А если есть противопоказания к верховой езде, можно научиться ухаживать за лошадьми и приятно провести

время с этими благородными животными. Общение с лошадьми дает положительный эффект, улучшает и психологическое, и физическое состояние. Это и есть иппотерапия.

Когда Вессел – весел

Светлана Жарова из Орехова-Борисова ухаживала за статным вороным жеребцом голландской породы по имени

Вессел. А дел было много – и гриву вычесать, и заплести волосы в косу, и почистить круп питомца, да и просто погладить его. Приходит к Весселу постоянно. Не пропускает ни одного занятия. И конь отвечает ей взаимностью. Узнает ее, приветствует. До прихода в конный клуб Светлана занималась фитнесом, гимнастикой цигун, участвовала в психологических самонастройках. И

вот сейчас – лошади. После нескольких месяцев посещения клуба произошло знаменательное событие. Светлана Жарова наконец-то оседлала Вессела и впервые проехала по манежу.

Больше красок и впечатлений

Глаза у Жаровой горели. Настроение было отличное. «Я всегда думала, что на пенсии будет скучно. А оказалось все совсем наоборот. Еще больше красок! Еще больше впечатлений! Именно сейчас можно и необходимо заниматься любимыми делами. Это здорово!»

Впервые в своей жизни сел на лошадь и 75-летний Владимир Ожимов. «При общении с животным человек получает непередаваемые эмоции, раскрывающие душу. Я впервые сел на лошадь здесь, в проекте «Московское долголетие», в 75 лет, и для меня это один из незабываемых моментов!» – говорит он.

Так у многих представителей старшего поколения, участников конного клуба, исполнилась давняя мечта – теперь они ездят верхом.

Участница проекта Наталья Конищева рассказала, что замечает после занятий улучшение психологического состояния. Кроме того, по словам женщины, она давно интересуется лошадьми – изучала породы, истории известных наездников, образ этого животного в искусстве, а сейчас у Натальи появилась уникальная возможность не только читать о них, но вживую прикоснуться к скакунам.

Как записаться

Записаться на занятия по иппотерапии можно на сайте mos.ru/age, номер группы **G-02054237**. И



Рубрику ведет **Ольга Шестова**, кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения»

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Сон, движение и крепкое словцо

С точки зрения науки. Рассказываем о том, как управлять стрессом и избавиться от хронической усталости.

Неизбежная часть жизни

Стресс – это нормальная, неизбежная часть жизни. Он высвобождает гормоны и трансмиттеры – мощные вещества, готовящие нас к действию: к борьбе или бегству. Разрушительным может стать непрекращающийся длительный стресс, к которому мы не готовы, поэтому надо научиться его распознавать. Его сигналы вы легко узнаете по очевидным проявлениям: сердце колотится, частота дыхания увеличивается, а паника нарастает. Стрессом можно управлять, но не все средства хороши. Алкоголь, курение, еда без чувства голода, успокоительные и снотворные препараты ухудшают последствия стресса.

Если ты зол – повышен кортизол

Сейчас одним из серьезных стрессовых факторов многие называют поток негативной информации. Важно знать, когда она менее опасна. Чтобы это выяснить, ученые измеряли у испытуемых уровень кортизола в разное время суток. Он легко определяется по содержанию в слюне. Испытуемым давали задания на сложные вычисления в уме, образцы слюны собирали за полчаса до начала теста, сразу после его окончания и еще 3 раза в течение последующих 30 минут. Уровень кортизола значительно повысился у тех, кто проходил тест утром. Из этого исследования следует практический вывод. Если поток негативных новостей вызывает у вас сильный стресс, не только сократите время потребления новостной повестки, но отложите их чтение и прослушивание до окончания ужина и закончите не менее, чем за 1 час до времени отхода ко сну.

Когда мучает бессонница

Недостаток сна организм воспринимает как угрозу своему существованию. При этом происходит как минимум два процесса, на которые мы можем повлиять, ложась спать в прохладном темном помещении, завершив поток информации от голубых экранов гаджетов или телевизоров за 1 час до сна. Мелатонин, гормон спокойствия и расслабления, вырабатывается только в темном помещении или при плотно закрытых глазах, а его максимальная концентрация наблюдается ближе к полуночи. Его недостаток приводит к тому, что эмоциональное напряжение остается на высоком уровне, не снижаясь до уровня покоя. Растет уровень стрессовых гормонов, давление и температура тела не могут достигнуть значений, необходимых для полноценного сна.

Падение уровня гормонов щитовидной железы, наблюдаемое при недостатке сна или его плохом качестве, приводит к замедлению метаболизма. Щитовидная железа не зря имеет такое название, это «щит», защитник, важнейший регулятор. При ослаблении ее работы вес и холестерин растут, человек чувствует хроническую усталость и подавленность.



Не стесняйтесь выражать свои эмоции

Неочевидный способ борьбы со стрессом был выявлен по результатам изучения более 100 научных работ, посвященных неформативной лексике, а результат опубликован в журнале *Lingua* в октябре этого года. Крепкое словцо, мат вызывают эмоции.

Нейробиологические исследования показали, однако, что реакция на мат формируется не в тех же частях мозга, где локализуется речь. В экспериментах испытуемых просили погрузить руку в ледяную воду и держать ее максимально долго. Оказалось, что люди могли выдержать в ней больше времени, когда им позволяли ругаться. Это значит, что использование нецензурных слов приводит к более высокой переносимости боли и более высокому болевому порогу по сравнению с нейтральными словами. В других исследованиях у людей было обнаружено увеличение физической силы после ругани. Получается, что научное подтверждение нашла наша русская шутка, что если не удастся сдвинуть что-то тяжелое с помощью лома, то получится с помощью лома и такой-то матери.

Итак, чтобы справиться со стрессом и хронической усталостью, больше двигайтесь, бывайте на улице, хорошо высыпайтесь, следите за уровнем гормонов и ограничьте поток внешней информации, особенно в первой половине дня. А в кругу родных и близких (если рядом нет детей и это никого не обидит!) не стесняйтесь выражать свои эмоции, даже с использованием крепких русских выражений.

УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ СТРЕССА. Упражнения – ключевой метод компенсации стресса, наиболее естественный способ реагирования на ситуацию, которую наш организм воспринимает как угрозу. Регулярные физические упражнения помогают снизить выработку гормонов стресса. Двигательная активность не только способствует хорошей физической форме, она имитирует древнюю реакцию «бей или беги», а поэтому окончание мускульных усилий как бы символизирует завершение угрозы, а значит, помогает расслабиться и улучшить сон.

Выставки



Приметы милой старины

Новая выставка Государственного музея А.С. Пушкина «Приметы милой старины», которая откроется

18 ноября, представит предметы быта XVIII–XIX веков, которые кажутся нам сейчас столь же прекрасными, сколь и бесполезными. Курильница, сонетка, шатлен, миракль, карне-де-баль, лампа-бульботка – еще пару столетий назад эти и многие другие предметы с загадочными названиями составляли убранство парадных залов и жилых помещений дворянских особняков. Они сопровождали своих хозяев во время конных прогулок, на балах и обедах, за игрой в карты и во многих других ситуациях. Сейчас это музейные экспонаты и предметы коллекционирования.

Государственный Дарвиновский музей дарит нам «Маленькое елочное чудо». Новогодняя ноябрьская выставка с таким названием откроется

19 ноября. Она посвящена легендарному набору «Елка-малютка», созданному на московской фабрике «Стеклянные елочные украшения». Набор участвовал во всевозможных выставках, включая международные. Многие помнят миниатюрную елочку, украшенную крошечными стеклянными игрушками. А те, кто не сталкивался с ней в жизни, наверняка видели «Елку-малютку» в фильмах советского времени.

Набор миниатюрных стеклянных елочных игрушек был желанным подарком для советских малышей. Они с удовольствием наряжали кукольную елочку для своих любимых зайчиков и мишек, пупсиков и солдатиков. Полюбили набор и взрослые – его часто дарили как новогодний сувенир.

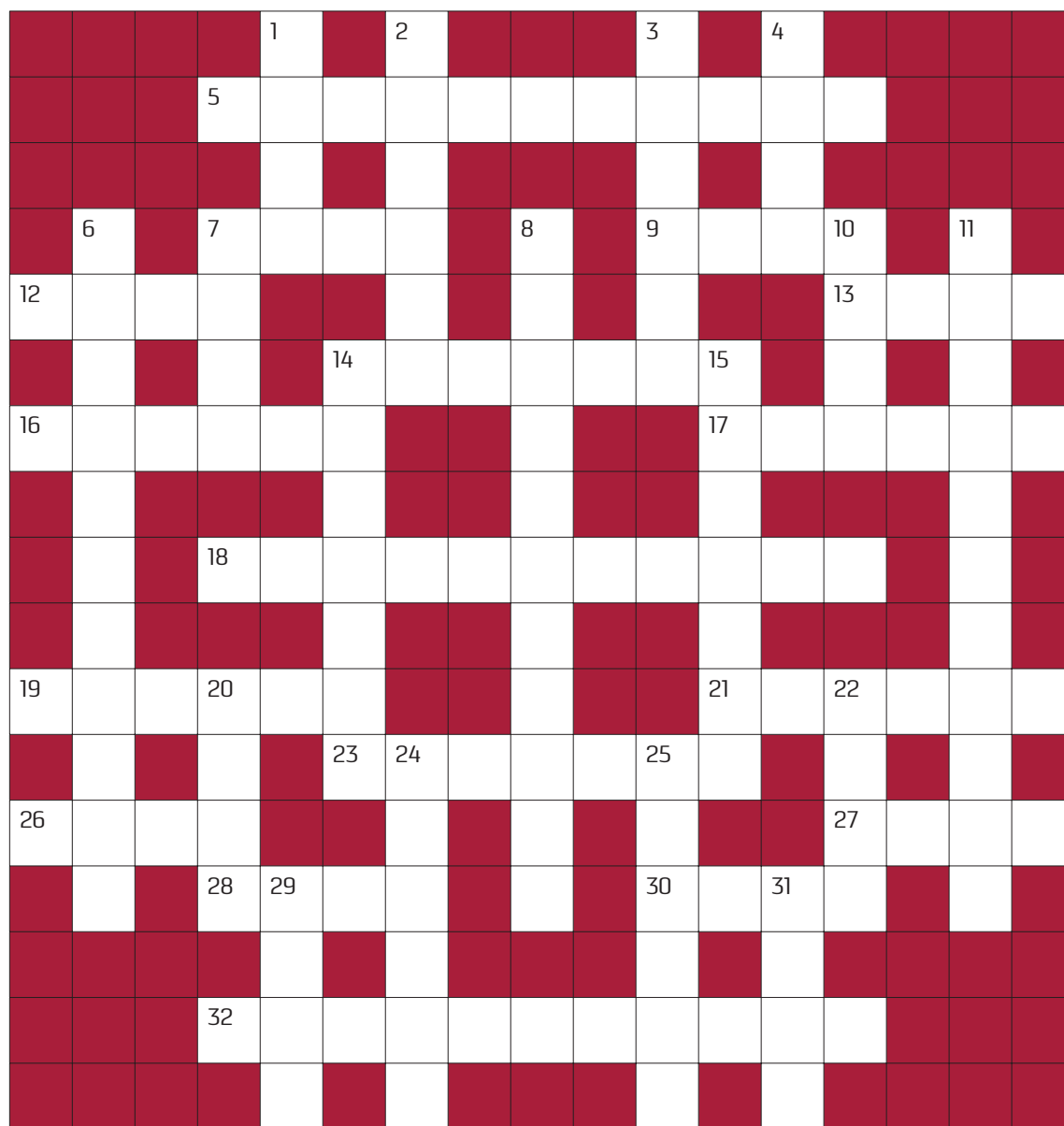
Новая выставка Государственного музея – культурного центра «Интеграция» имени Н.А. Островского откроется в Музее русского лубка и наивно-го искусства **24 ноября**. Она расскажет о печатной продукции, которая чаще всего становилась подарком на Новый год и Рождество в России конца XIX – начала XX веков. Большинство экспонатов, например календари, созданы типографией Товарищества И.Д. Сытина. Издатель Иван Сытин тщательно изучал вкусы покупателей и старался следить за всеми тенденциями своего времени, поэтому продукция сегодня является важным памятником эпохи.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №8

По горизонтали: 5. Швабра. 6. Гавана. 10. Лихоборка. 11. Шпуля. 13. Образ. 17. Гриф. 18. Антураж. 19. Неон. 20. Фреска. 21. Мичман. 25. Лото. 26. Швартов. 27. Чита. 28. Минос. 30. Сквер. 31. Короленко. 34. Артист. 35. Аккорд.

По вертикали: 1. Цапля. 2. Орех. 3. Каир. 4. Какао. 7. Папира. 8. Абажур. 9. Платон. 12. Лефортово. 14. Бондарчук. 15. «Внуково». 16. Харитон. 22. Логика. 23. Кремль. 24. Стрела. 29. Скetch. 30. «Сокол». 32. Рысь. 33. «Ника».



По горизонтали: 5. Статус местной церкви, дающий административную и иерархическую автономность. 7. Схематический чертеж горизонтальной проекции помещений и строений в архитектурной графике. 9. Королевский мушкетер, персонаж романов Александра Дюма; обладатель графского титула. 12. Командный вид спорта с мячом, в котором участники играют верхом на лошадях; популярен в Великобритании. 13. Млекопитающее, живущее под землей; широко распространено в Евразии и Северной Америке; враг садоводов и огородников. 14. Часть водовода в виде моста над оврагом, рекой, дорогой; в Москве к этой категории сооружений относится самый старый мост (Ростокинский), воздвигнутый во времена Екатерины II. 16. Устройство, которое позволяет подключать электрооборудование к источнику питания. 17. Историческая местность в Москве, искусственно образованная при прокладке Водотводного канала по старице реки Москвы; административно входит в состав районов Якиманка и Замоскворечье ЦАО Москвы. 18. Переложение музыкального произведения для иного, по сравнению с оригиналом, состава исполнителей. 19. Документ соискателя рабочего места, содержащий информа-

цию о навыках, опыте работы, образовании и прочем. 21. Форма, очертания, совокупность неровностей твердой земной поверхности. 23. Кинотеатр в Москве, построен в 1969 году; в 2002 году его здание передали Музыкальному театру под руководством Геннадия Чихачева. 26. Транспортное предприятие, в котором занимаются обслуживанием, содержанием и ремонтом подвижного состава; бывает трамвайное, железнодорожное и т.д. 27. Птица, символ мудрости и знаний. 28. Помещение, где расположена площадка с искусственным льдом для катания на коньках. 30. Немецкий пилот-любитель, совершивший в 18 лет перелет на легкомоторном самолете из Гамбурга в Москву и 28 мая 1987 года приземлившийся на Красной площади. 32. Русский писатель, мыслитель, философ и публицист; по данным ЮНЕСКО, один из самых читаемых писателей в мире.

По вертикали: 1. Приплюснутый круг. 2. Человек, работающий на добыче полезных ископаемых подземным способом. 3. Попугай с хохолком. 4. Одна из самых популярных советских рок-групп 1980-х годов, входившая в состав Ленинградского рок-клуба. 6. В авиации – специалист, который следит за безопасностью полета, за рабо-

той всех систем воздушного судна, в том числе за двигателями. 7. Войсковая часть; основная тактическая и административно-хозяйственная единица в вооруженных силах многих государств мира. 8. Российский и польский революционер, советский государственный и партийный деятель; памятник ему был установлен на одноименной площади в Москве. 10. Наклонная поверхность, особый конструктивный элемент крыши. 11. Район в Восточном административном округе города Москвы. 14. Боевое и спортивное метательное оружие, представляющее собой лук, оснащенный механизмами взведения и спуска тетивы. 15. Сложенный с четырех сторон углами пакетик из бумаги, в который вкладывают письмо для отправки. 20. Способность подмечать в явлениях и событиях их комичные, смешные стороны. 22. Венгро-немецкий композитор, пианист, педагог, дирижер, крупный представитель музыкального романтизма. 24. Опросный лист для получения определенных сведений. 25. Процесс спаривания и откладывания икры у рыб. 29. Результат какого-либо действия. 31. В христианской культуре – уединенное место жительства монахов.

Составитель Наталья Елисеева

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/age
8 495 777 77 77



Новости проекта
@mosdolgoletie

Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Григорий Саркисов.



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, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8-495-691-89-17
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 11.11.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2915
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.