



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

В центре внимания

В столице работает Центр поддержки семей мобилизованных, где реальную помощь уже получили 6500 человек. Кроме того, несколько тысяч москвичей пришли во флагманские офисы «Мои документы», которые работают с семьями мобилизованных по вопросам оказания материальной помощи / 4

Лица проекта

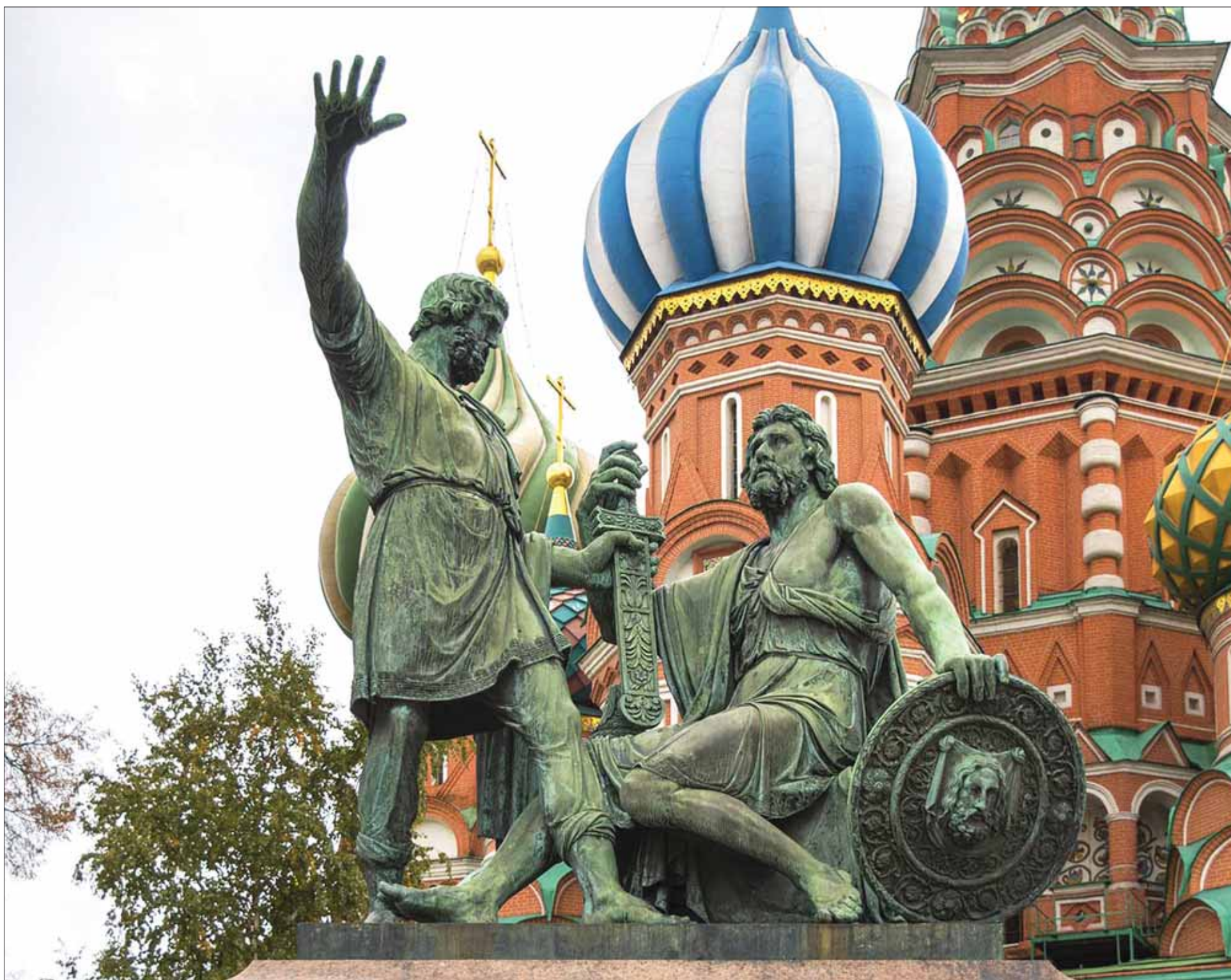
На Чистопрудном и Гоголевском бульварах, а также в Екатерининском парке проходит фотовыставка «Гордость московского долголетия», посвященная активным представителям старшего поколения, которые благодаря проекту «Московское долголетие» исполнили свои давние мечты / 8–9

Поворот судьбы

Ольга Пастернак более 10 лет жила в Германии, была преуспевающим психологом. Некоторое время назад она решила вернуться в Россию, быть со своей страной. Найти себя в новой жизни, стать востребованной ей помог проект «Московское долголетие» / 14



Когда сила – в единстве



Праздник. Одним из важнейших событий нынешнего праздника Дня народного единства станет торжественное открытие 4 ноября на Красной площади памятника Минину и Пожарскому после прошедшей впервые за 200 лет комплексной реставрации / 2–3



ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА



Когда сила – в единстве

Праздник. Одним из важнейших событий нынешнего праздника Дня народного единства станет торжественное открытие после комплексной реставрации памятника Минину и Пожарскому на Красной площади.

Самый молодой праздник – самый старый

День народного единства – самый молодой государственный праздник новой России, хотя он и был учрежден... 373 года назад. Еще в 1649 году отец будущего императора Петра Великого, царь Алексей Михайлович, велел отмечать 22 октября (4 ноября по новому стилю) День Казанской иконы Божьей Матери, спасшей Россию в Смутные времена. Отмечали этот праздник до 1917 года, после революции он был отменен, и только 29 декабря 2004 года Госдума приняла закон № 201 о праздновании Дня народного единства 4 ноября. Впервые в России этот праздник отмечался 4 ноября 2005 года.

День народного единства учрежден в память о событиях 1612 года, когда народное опол-

чение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Исторически праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке – периода со смерти в 1584 году царя Ивана Грозного и до 1613 года, когда на русском престоле воцарился Михаил Романов, родоначальник новой династии, которой суждено было править Россией более 300 лет.

Это было время одного из самых глубоких кризисов в истории России, вызванного пресечением династии Рюриковичей. Династический кризис быстро перерос в национально-государственный. Начался процесс распада единого русского государства.

Наступили Смутные времена – аномальные летние холода принесли неурожай, «глад и

мор», на дорогах хозяйничали банды разбойников, воровство и мздоимство «государевых людей» опустошало быстро скудеющую казну.

На русском престоле сменяли друг друга Борис Годунов, Лжедмитрий I, Василий Шуйский, затем власть узурпировала Семибоярщина во главе с князем Федором Мстиславским. Бояре призвали на русский престол польского царевича Владислава и пустили в Кремль польские войска. Но вскоре претензии на царский трон предъявили два самозванца – Лжедмитрий II и Лжедмитрий III, с которыми к Москве подошло большое войско из авантюристов со всей Европы.

В это тяжелое время патриарх Гермоген призвал народ встать на защиту православия и изгнать польских захватчи-



В 2005 году в Нижнем Новгороде был открыт памятник Минину и Пожарскому – уменьшенная копия московского монумента

ков из Москвы. «Пора положить душу свою за Дом Пресвятой Богородицы!» – писал патриарх. Обращение Гермогена вызвало широкое патриотическое движение за освобождение Москвы от поляков.

Первое народное земское ополчение возглавил рязан-

ский воевода Прокопий Ляпунов. Однако вскоре он был ложно обвинен в предательстве и убит. Начавшееся 19 марта 1611 года антипольское восстание в Москве, оказавшись без поддержки земского ополчения, потерпело сокрушительное поражение.

Представители более **160** народов проживают в Москве в дружбе, единстве и согласии.

373 года назад царь Алексей Михайлович велел отмечать 22 октября (4 ноября по новому стилю) День Казанской иконы Божьей Матери, спасшей Россию в 1612 году, в Смутное время.



☛ 20 февраля 1818 года состоялось торжественное открытие памятника Минину и Пожарскому, установленно-го в самом центре Красной площади



☛ В 1931 году памятник был перенесен из центра Красной площади к собору Василия Блаженного, где находится и сегодня



☛ 26 октября 2022 года. За неделю до открытия памятника после комплексной реставрации

В конце февраля 1613 года Земский собор, куда входили представители всех сословий страны – дворянство, боярство, духовенство, казачество, стрельцы, черносошные крестьяне и делегаты от многих русских городов, – избрал царем Михаила Романова (сына митрополита Филарета) и закрепил окончательную победу над Смутой.

Победа над Смутой стала началом возрождения Российского государства

Эта победа стала началом возрождения Российского государства, а икона Казанской Божьей Матери с тех пор относится к числу особо почитаемых. В честь этой иконы князь Пожарский на собственные деньги выстроил на краю Красной площади Казанский собор. А по указу царя Алексея Михайловича, правившего в 1645–1676 годах, было установлено обязательное празднование 22 октября (по старому стилю) как Дня благодарности Пресвятой Богородице за ее помощь в освобождении России от поляков. В церковный календарь этот день вошел как Празднование Казанской иконе Божьей Матери в память избавления Москвы и России от поляков в 1612 году.

Всенародный сбор средств на монумент

О спасении России в Смутное время сегодня напоминает не только Казанский собор, но и памятник Минину и Пожарскому. Узнать подробности истории появления этого памятника помогают документы, хранящиеся в Главном архиве Москвы.

Это первый московский скульптурный памятник историческим личностям, созданный к 200-летию спасения России, в 1818 году по инициативе Вольного общества любителей словесности, наук и художеств. Монумент должен был стоять в Нижнем Новгороде – на родине ополчения. Модель памятника в 1804 году выполнил скульптор Иван Петрович Мартос.

В 1809 году объявили всенародную подписку по сбору средств на сооружение монумента. Размер пожертвований колебался от 50 копеек до 5 тысяч рублей, средства приходили из всех губерний России. Когда к 1811 году была собрана значительная сумма, Комитет министров дал согласие на возведение памятника, но уже в Москве.

По окончании работ в 1817 году памятник отправили водным путем из Петербурга в Москву. Как указал в своем рапорте частный пристав Городской части Москвы от 2 сентября 1817 года, «из Санкт-Петербурга чрез Нижней Город

прибыли водой к Москворецкому мосту пять полубарок. Из них в одной монумент князя Пожарского и гражданина Минина...»

Памятник открыли под звуки оратории «Освобождение Москвы»

20 февраля 1818 года состоялось торжественное открытие памятника. Тогда он стоял в центре Красной площади, напротив главного входа в здание Верхних торговых рядов. В торжественном открытии памятника участвовали четыре сводных гвардейских полка, прибывших из Петербурга, члены императорской фамилии во главе с императором Александром I, а также чины двора. Кремлевские стены и башни вместе с крышами прилегающих зданий были заполнены людьми. В честь открытия памятника прозвучала написанная в 1811 году оратория композитора Степана Дегтярева «Минин и Пожарский, или Освобождение Москвы».

В первые годы после революции большевики хотели переплавить этот памятник, но ограничились его переносом в 1931 году из центра Красной площади к собору Василия Блаженного, где он находится и сегодня. А в 2005 году в Нижнем Новгороде была открыта уменьшенная копия московского памятника.

Первая реставрация за 200 лет

Памятник за эти годы не раз ремонтировали. Так, в 1830 году Комиссия для строений в Москве выделила средства для ремонта гранитного пьедестала памятника. Но шло время, и памятник нуждался уже не просто в ремонте, а в полноценной реставрации, которая началась в 2021 году прямо на Красной площади, на реставрационно-монтажном столе внутри специально созданного павильона.

– Возведение реставрационного павильона рядом с памятником было уникальным случаем, – отмечает главный архитектор проекта Алексей Жданов. – Иначе было бы невозможно гарантировать его сохранность при транспортировке из-за плохого состояния памятника.

Реставрационные работы завершились 11 июля 2022 года, а торжественное открытие отреставрированного памятника Минину и Пожарскому состоится 4 ноября и станет одним из важнейших событий нынешнего праздника Дня народного единства.

Материал подготовил Григорий Саркисов

Центры московского долголетия приглашают посетить праздничные мероприятия, посвященные Дню народного единства

4 ноября

12.00 Викторина ко Дню народного единства

☛ ЦМД «Зябликово»

13.00 Концерт «Мы – единая страна!»

☛ ЦМД «Щапово»

Концерт «День народного единства»

☛ ЦМД «Некрасовка»

Праздничная программа «Песни во славу единства России!»

☛ ЦМД «Косино-Ухтомский»

Концерт «В кругу своих»

☛ ЦМД «Бирюлево Западное»

Открытая встреча клуба «Поем с душой»

☛ ЦМД «Зюзино»

Концерт «Вместе со страной!» певиц клуба «Черемуха»

☛ ЦМД «Котловка»

Викторина «День народного единства»

☛ ЦМД «Отрадное»

14.00 Концерт «Единым духом мы сильны»

☛ ЦМД «Алексеевский»

Тематическая музыкальная игра «Угадай мелодию»

☛ ЦМД «Таганский»

15.00 Бал «Русский вальс»

☛ ЦМД «Тушино»

Концерт от клуба «Серебряные голоса»

☛ ЦМД «Чертаново Северное»

16.00 Концерт «Над Россией моей»

☛ ЦМД «Преображенское»

16.30 Викторина ко Дню народного единства

☛ ЦМД «Орехово-Борисово Южное»

17.00 Дискотека «Мы едины»

☛ ЦМД «Зюзино»

Встреча клуба «Путешественник»

☛ ЦМД «Ясенево»

единства 4 ноября Минину и Пожарскому

Создается народное ополчение

Но в сентябре 1611 года «торговый человек», нижегородский земский староста Кузьма Минин обратился к горожанам с призывом создать народное ополчение.

– Православные люди, похотим помочь Московскому государству, не пожалеем животов наших, да не токмо животов, а и дворы свои продадим, жен, детей заложим и будем бить челом, чтобы кто-нибудь стал у нас начальником, – обратился Минин к нижегородцам.

По призыву Минина начался сбор добровольных пожертвований – каждый должен был внести в казну ополчения часть своих доходов.

По предложению Минина на пост главного воеводы второго всенародного ополчения был приглашен 30-летний новго-

родский князь Дмитрий Пожарский. Он согласился быть воеводой лишь при условии, что горожане выберут ему помощника, который начальствовал бы над казной ополчения. Таким помощником нижегородцы избрали Кузьму Минина.

Под знаменами Минина и Пожарского

В октябре 1612 года под знамена Пожарского и Минина собралось огромное по тому времени войско, состоявшее из более 10 тысяч служилых поместных людей, трех тысяч казаков, более тысячи стрельцов и множества «даточных людей» из крестьян. С чудотворной иконой Казанской Божьей Матери, явленной в 1579 году, Нижегородское земское ополчение сумело 4 ноября (22 октября по старому стилю) взять штурмом Китай-город и изгнать поляков из Москвы.



В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Максимум заботы и поддержки



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Начиная с 5 октября Правительство Москвы оказывает системную поддержку семьям мобилизованных граждан. В столице работает Центр поддержки мобилизованных, где реальную помощь уже получили 95 процентов обратившихся семей. Об этом в своем блоге рассказал Сергей Собянин.

«В ближайшие месяцы несколько тысяч москвичей будут выполнять сложнейшие и связанные с риском для жизни задачи по защите суверенитета и безопасности России. Все они могут быть уверены в том, что город возьмет их родных и близких под особую защиту», – отметил Мэр Москвы.

Центр поддержки мобилизованных работает по двум направлениям: по запросам родственников, обращающихся в центр (улица Сергея Радонежского, дом 1, строение 1), и проактивно, не дожидаясь просьб и обращений людей.

К специалистам центра поддержки обратились 6500 родственников мобилизованных граждан. Кроме того, несколько тысяч человек пришли во флагманские офисы «Мои документы», которые работают с семьями мобилизованных по вопросам оказания материальной помощи. Каждое обращение рассматривается максимально внимательно и индивидуально, многие из них исполняются день в день.

Не дожидаясь обращений

На сегодня сотрудники социальных служб самостоятельно, не дожидаясь обращений, вышли

на контакт с большинством семей мобилизованных, в которых есть несовершеннолетние дети. Семьи были освобождены от оплаты детского сада, секций и кружков, а также продленки в 1–6-х классах. Школьники с первого по 11-й класс были обеспечены бесплатным горячим двухразовым питанием.

По просьбе родителей некоторые дети были устроены в детские сады рядом с домом – либо впервые пошли в садик, либо были переведены из других дошкольных учреждений. Помощь получили 200 детей.

«В течение ближайшей недели помощь со школами и детскими садами получают все семьи, воспитывающие несовершеннолетних детей. А в дальнейшем будем решать эти вопросы по мере получения запросов от граждан», – рассказал Сергей Собянин. Всего помощь получили пять тысяч детей.

Лечение, надомное обслуживание и участие в проекте «Московское долголетие»

В центр поступает немало просьб о помощи пожилым членам семьи и людям с ограниченными возможностями. В течение двух недель более 160 человек вне очереди получили путевки для проживания в домах ветеранов либо оформили надомное социальное обслуживание. Родным мобилизованных эти услуги предоставляются независимо от состава семьи и без учета уровня доходов.

«В ближайшее время специалисты центра начнут проактивно связываться с ро-

дителями мобилизованных старше 60 лет и предлагать всю возможную помощь: лечение, надомное социальное обслуживание или участие в проекте «Московское долголетие», – отметил Мэр Москвы.

Обучение и трудоустройство

Востребованы услуги по профессиональной ориентации, обучению и трудоустройству. С подобными запросами обратились более 500 человек. Из них около 370 уже записаны на курсы, 200 приступили к занятиям. Для 150 соискателей были подобраны подходящие вакансии и назначено собеседование с работодателями. А 15 человек уже приступили к новой работе.

«Молодая девушка недавно вышла замуж. У нее нет профессии, а роль добытчика в семье исполнял муж. Во время беседы со специалистом она рассказала, что ей нравится дизайн и она отлично сделала ремонт дома. Специалисты по трудоустройству подобрали ей учебные курсы. Когда она их окончит, то сможет пойти работать в компанию по дизайну кухонь, и даже салон возле дома уже подобрали», – рассказал Сергей Собянин.

Материальная и психологическая помощь

По вопросам выплаты материальной помощи поступило 8,6 тысячи запросов. Около пяти тысяч семей мобилизованных уже получили денежные средства.

Многим родственникам мобилизованных требуется моральная поддержка. Психологи центра провели порядка 600 сессий для взрослых и детей.

Для помощи в оформлении ипотечных каникул, льгот и субсидий, решения других вопросов юристы провели более 3,4 тысячи консультаций.

Специалисты центров госуслуг «Мои документы» помогли более чем 3,3 тысячи семьям получить госуслуги или консультацию по вопросам оплаты услуг жилищно-коммунального хозяйства, передачи показаний счетчиков.

Нестандартные вопросы

Часто родственники мобилизованных приходят с нестандартными вопросами. Специалисты центра делают все возможное, чтобы помочь их решить.

25 человек обратились в центр за медицинской помощью для себя или своих близких. Всем им она незамедлительно была оказана. Например, два родственника мобилизованных были внепланово госпитализированы в городские стационары.

«Одна женщина рассказала, что ее свекровь нуждается в постоянном лечении, а к докторам и на процедуры несколько раз в неделю ее раньше возил муж. Да и на дачу за урожаем ездить надо, бытовых дел много. Понятно, что одновременной материальной помощью на оплату такси дело не решить. Предложили этой женщине получить права. Центр предоставил бесплатные курсы в автошколе», – отметил Сергей Собянин.

Поддержка семей мобилизованных

Первые итоги работы (5–23 октября 2022 года)

8600 человек

Оказание материальной помощи

5000 детей

Освобождение от оплаты детского сада, секций, кружков и продленки с 1-го по 6-й классы, организация бесплатного горячего питания в школах

250 дошкольников

Устройство в детский сад рядом с домом

160 пожилых людей

Организация надомного и стационарного социального обслуживания

510 человек

Трудоустройство и переобучение

3400 консультаций

Юридическая помощь

3300 консультаций

Оформление государственных услуг

Выполнено

95%

запросов



родственников мобилизованных граждан

За содействием в решении проблем необходимо обратиться в Центр поддержки семей мобилизованных, который развернут по адресу: ул. Сергея Радонежского, дом 1, стр. 1.



Центр работает без выходных с 9.00 до 20.00.

Площадь Ильича

Также родственники мобилизованных могут обратиться по единому телефону «горячей линии» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

+7 (495) 870-44-44.

СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

В базе службы занятости теперь около 400 тысяч вакансий

Трудоустройство. Среди новых вакансий предложения для инженеров-механиков, технологов, монтеров пути, сварщиков, автослесарей и других представителей рабочих специальностей.

«Мы активно развиваем бизнес-направления и постоянно расширяем партнерскую сеть для того, чтобы предлагать горожанам как можно больше актуальных и релевантных вариантов трудоустройства. При этом служба занятости сотрудничает не только с работодателями с большой потребностью в кадрах, но и с передовыми технологичными платформами онлайн-рекрутинга. В рамках сотрудничества с «Авито

Работа» мы расширили агрегированную базу на 25 тысяч вакансий. Теперь она составляет почти 400 тысяч», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Большинство новых предложений подойдет для представителей рабочих профессий. Это инженеры-механики, технологи, монтеры пути, электрогазосварщики, автослесари, сантехники и другие специалисты.

Карьерные консультанты центра занятости населения «Моя работа» помогут соискателям подобрать нужную вакансию. Они проводят подробное интервью, выясняют уровень образования, опыт и квалификацию кандидата, рассматривают подходящие ему предложения, исходя из его пожеланий зарплаты и графика. Найти работу можно и самостоятельно на сайте центра занятости населения czn.mos.ru.

Формула интеграции

В Центре социальной интеграции Дианы Гурцкая Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы состоялась встреча с членами Общественного экспертного совета при уполномоченном по правам человека в городе Москве. В фокусе внимания – обсуждение вопросов создания комфортного пространства для людей с инвалидностью, их профориентации.



Алексей Володин, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, в своем выступлении отметил важность реализации таких проектов, как Центр социальной интеграции Дианы Гурцкая:

«Выявление творческого потенциала и развитие индивидуальности детей и молодых людей с инвалидностью может стать важнейшим шагом в реабилитации, ведь именно иску-

ство зачастую является источником вдохновения для достижения высоких результатов. А социокультурные программы центра и применяемые здесь методики направлены на то, чтобы дать талантливым ребятам с особенностями здоровья возможности для личного и профессионального роста. Центр является стартовой площадкой для интеграции людей с инвалидностью в культурную жизнь общества, откуда они могут продолжить свой путь и в дальнейшем превратить любимое дело в профессию».

По его словам, при создании центра учитывался опыт креативных индустрий, применялись уникальные методики и технологии – все для того, чтобы новое учреждение стало флагманом в творческом развитии людей с инвалидностью.



«Одним из показателей того, что программы центра действительно востребованы, является увеличивающийся

интерес к нашим проектам. Это не только курсы реабилитации – это городские фестивали, социокультурные акции, конкурсы, которые проводятся по всей Москве. Ежегодно более 4 тысяч людей с инвалидностью принимают участие в проектах нашего центра», – рассказала в своем выступлении Диана Гурцкая, художественный руководитель учреждения.



«Наши эксперты занимаются тем, чтобы ни в одной сфере не были нарушены права человека. Интеграция людей с инвалидностью в общество – важная составляющая его стабильности, поэтому переоценить значение таких центров невозможно. Замечательно, что Правительство Москвы уделяет внимание именно социокультурному развитию детей и молодых людей с особенностями здоровья», – подчеркнула Татьяна Потьева, уполномоченный по правам человека в городе Москве.

Конкурс

Добрым делам – грантовую поддержку

18 октября завершилась формальная проверка заявок НКО, поданных для участия в конкурсе грантов «Москва – добрый город». По данным организатора – столичного Департамента труда и социальной защиты населения, – всем требованиям соответствуют 484 из 489 заявок. Они проходят в следующий этап, где каждый проект оценят три эксперта.

«Мы стремимся к тому, чтобы грантовую поддержку конкурса «Москва – добрый город» получало максимальное количество проектов столичных некоммерческих организаций. К сожалению, пять организаций не прошли формальную проверку и не смогут претендовать на получение гранта. Один участник прекратил свою деятельность до начала конкурса, еще один проходит реорганизацию, два зарегистрированы не в Москве, и одной организацией нарушены требования к документам заявки. Все остальные участники продолжают претендовать на победу. На следующем этапе их оценит экспертный совет», – отметила начальник Управления содействия занятости населения Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Илюхина.

Среди экспертов конкурса – специалисты некоммерческого сектора, представители НКО, профессионалы социальной отрасли. Всего грантовые запросы от НКО будут оценивать 63 независимых эксперта.

Прием заявок завершился 3 октября. Победителей конкурса объявят 1 декабря 2022 года. Между соискателями гранта в социальной сфере будет распределено 400 млн рублей. Наиболее востребованным, как и все прошлые годы, остается направление по сохранению качества жизни семей, в которых есть дети и взрослые с инвалидностью, тяжелобольные и нуждающиеся в долговременном уходе.

Обмен опытом

Секреты коммуникации

Дирекция проекта «Московское долголетие» ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» провела рабочую встречу для преподавателей проекта. 30 педагогов обменялись опытом и практиками, обсудили подходы в работе с участниками «Московского долголетия».

Встречу открыл директор Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Григорий Барухов, который подробно рассказал о проекте – миссии, целях и задачах, а также о клиентоцентричном подходе, который внедряется в «Московском долголетии».

«Главная задача проекта «Московское долголетие» – сделать занятия и активности максимально интересными и полезными для людей старшего поколения. По результатам изучения обратной связи от наших участников видно, что для москвичей старшего поколения важен экспертный уровень и личность преподавателя. Подобные мероприятия могут стать площадкой для обмена опытом между педагогами, помочь сформировать профессиональное сообщество экспертов по работе со старшим поколением и вовлечь в активную деятельность по развитию проекта», – отметил Григорий Барухов.

Психолог Екатерина Астахова провела для преподавателей проекта лекцию «Секреты коммуникации».



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

На помощь приходят фантомы

В Москве разработали и начали использовать отечественные медицинские фантомы для лучевой диагностики. Эти изделия имитируют органы и ткани человеческого тела для обучения сотрудников и настройки медтехники. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Ученые центра диагностики и телемедицинских технологий столичного Депздрава разработали медицинские фантомы – специальные изделия, имитирующие органы и ткани человеческого тела. Они способны заменить дорогостоящие зарубежные аналоги, так как превосходят их по многим характеристикам и при этом дешевле в производстве. Фантомы уже внедрены в работу столичной системы здравоохранения и используются специалистами лучевой диагностики в обучении сотрудников и настройке медоборудования, повышая точность и качество диагностики. Сейчас идет подготовка к организации мелкосерийного производства как для российских медучреждений, так и для экспорта», – рассказала Анастасия Ракова. Отечественные фантомы отличаются от зарубежных более низкой стоимостью, высокой доступностью и возможностью адаптации под потребности конкретной медицинской организации.

Поликлиники становятся удобнее

Работы в рамках масштабной программы капитального ремонта поликлиник по новому московскому стандарту завершены уже в 66 зданиях.

Совершенно новый облик и самое современное техническое оснащение поликлиник уже высоко оценили не только прикрепленные до начала работ пациенты, но и новые. С момента открытия к обновленным поликлиникам прикрепилось уже около 15 тысяч горожан. Об этом сообщили в пресс-службе Департамента здравоохранения города Москвы. «Поликлиники Москвы благодаря программе капитального ремонта становятся удобнее как для пациентов, так и для врачей, и привлекают все большее количество желающих получить качественную и доступную медицинскую помощь. На сегодня прием возобновлен в 66 зданиях, отремонтированных по новому стандарту. При этом с момента открытия к обновленным поликлиникам прикрепилось уже около 15 тысяч новых пациентов, кто не получал там медпомощь ранее. Мы рады, что все большее количество жителей столицы делает выбор в пользу городских поликлиник. Надеемся, их количество будет расти и дальше, ведь в дальнейшем мы планируем завершить работы еще более чем в 130 зданиях», – рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения Москвы.

Всего в программу капитального ремонта поликлиник по новому московскому стандарту входит более 200 зданий. Программа модернизации объектов первичного звена здравоохранения подразумевает общие принципы оформления и технического оснащения зданий, а также единый стандарт набора врачей-специалистов. Пациентов тех учреждений, где продолжается ремонт, принимают в других поликлиниках. Действительный адрес указывается при записи к врачу. Подробности можно узнать на сайте mos.ru, страницах медицинских организаций и по телефону справочной службы: **+7 495 531-69-98** по будням с 08.00 до 20.00 и в выходные дни с 08.00 до 16.00.



В фокусе – пациент

Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова, городская клиническая онкологическая больница № 1 и Московская городская онкологическая больница № 62 сегодня являются лучшими в столице по итогам обновленного рейтинга онкологических стационаров.

Москва продолжает переход к ценностноориентированному здравоохранению. Так, был сформирован и опубликован обновленный рейтинг якорных онкологических стационаров за восемь месяцев текущего года. В тройку лидеров вошли Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова, городская клиническая онкологическая больница № 1 и Московская городская онкологическая больница № 62.

Четко выстроить процесс по всем этапам

«Более трех лет мы проводим масштабную работу по улучшению оказания онкологической медицинской помощи. С этого года мы начали переход к ценностно ориентированному здравоохранению. Мы приступили к разработке клиентских путей для онкозаболеваний – четко выстроенного процесса по всем этапам, от подозрения на злокачественное новообразование до пожизненного наблюдения после лечения. На их основе в июне мы впервые опубликовали рейтинг многопрофильных онкологических стационаров. Сейчас мы подводим промежуточные итоги их работы за восемь месяцев этого года. Рейтинг сформирован из двух составляющих: медицинских показателей и отзывов пациентов», – рассказала

Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

По словам заместителя Мэра, первая составляющая рейтинга зависит от выполнения параметров, утвержденных клиентскими путями, – сроков постановки диагноза, определения тактики и начала лечения, наличия или отсутствия осложнений после хирургических вмешательств. Эти данные обновляются ежемесячно на основе медицинской документации. Вторая составляющая формируется на основе отзывов пациентов, которые собирают персональные онкопомощники.

Опросы, которые проводились службой персональных помощников, верифицированы в международной практике. В анкету входят вопросы об информированности о результатах онкоконсилиумов, осведомленности пациентов о планах лечения и возможных осложнениях, удовлетворенности объяснениями медицинского персонала о ходе лечения.

Не объем услуг, а конечные результаты

Ценностноориентированная медицина – это система здравоохранения, сфокусированная на пациенте. Акцент в ней смещается с объема предоставляемых услуг на конечные результаты, достигнутые в ходе лечения. Первое направление, в котором внедряется такой подход, – онкология.

Клиентский путь – это выстроенный процесс событий, необходимых исследований, участников процесса, системы ответственности для пациента от подозрения на злокачественное новообразование до пожизненного наблюдения

после лечения с учетом федеральных клинических рекомендаций.

Новый стандарт онкологической помощи позволил сосредоточить все технологические и кадровые ресурсы крупнейших специализированных и многопрофильных больниц в одном месте. В состав каждого входят патоморфологическая лаборатория, центры амбулаторной онкологической помощи, корпуса онкохирургии и другое. Это позволяет организовать в одном месте полный цикл диагностики и лечения профильных пациентов – от постановки диагноза до диспансерного наблюдения.

Рейтинг якорных стационаров

- 1 Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова** (общая оценка – 4,3, оценка пациентов – 4,8).
- 2 Городская клиническая онкологическая больница № 1** (общая оценка – 3,5, оценка пациентов – 3,4).
- 3 Московская городская онкологическая больница № 62** (общая оценка – 3,3, оценка пациентов – 3,6).
- 4 Городская клиническая больница имени Д.Д. Плетнева** (общая оценка – 3,8, оценка пациентов – 2,8).
- 5 Городская клиническая больница имени С.П. Боткина** (общая оценка – 3,3, оценка пациентов – 3).
- 6 Московский многопрофильный клинический центр «Коммунарка»** (общая оценка – 2,5, оценка пациентов – 3,2).

ЛИКБЕЗ XXI ВЕКА 

Вместо мольберта – компьютер



О том, какие современные технологии сегодня можно применить в творческой самореализации, рассказывает преподаватель проекта «Московское долголетие» Кристина Ярославцева.



Справка

«Серебряный университет» на базе МГПУ – часть проекта «Московское долголетие». Сегодня это 30 программ для студентов старшего возраста:

- 9 курсов по истории, искусству и культуре.
- 5 программ по психологии взаимоотношений и развитию личности.
- 6 иностранных языков.
- 3 программы профессиональной переподготовки.
- курсы по компьютерным технологиям и смартфону для продвинутых и начинающих.
- прикладное творчество.

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

■ Сегодня цифровой мир почти фундаментально вошел в нашу жизнь, став его неотъемлемой частью, и современные технологии существенно помогают людям старшего поколения упростить многие бытовые процессы, к примеру, записаться к врачу, оплатить услуги ЖКХ, сделать онлайн-покупку и многое другое.

На занятиях по компьютерной грамотности наши москвичи «серебряного» возраста в первую очередь учатся не бояться гаджетов, но для многих из них и этого становится мало: мои ученики хотят научиться работать в различных специализированных программах – таких, как фото- и видеоредакторы. Такие знания помогают им не только расширить навыки владения гаджетами, но и использовать их в творчестве.

Главное – попробовать!

Что же такое IT-технологии или чем занимаются графические дизайнеры? – обо всем этом мы узнаем из курсов компьютерной грамотности. За незнакомыми и порой непривычными названиями скрываются, собственно, вполне понятные и доступные для освоения и действия вещи. Например, графические дизайнеры занимаются визуализацией текстовой информации.

Как это происходит? Из огромных пластов текстовых сообщений и сведений они выделяют основное и преобразуют эти слова и строчки в простые и доступные для быстрого визуального прочтения пояснительные картинки-макеты. Так рождаются понятные нам электронные плакаты с алгоритмом действий: например, в поликлинике нам объясняют последовательность шагов, как правильно сделать прививку, в банке так разъясняют детали очередного вклада и т.д. Видеомонтажеры занимаются примерно тем же, только они создают небольшие ролики-инструкции. Всему этому можно научиться.

Преподаватель на курсе компьютерной грамотности – это ваш проводник, который знакомит с инструментами, приемами работы и различными ресурсами для вдохновения. Например, занятие «Как монтировать видео?» может проходить так: помимо самого занятия вы заходите в интернет, в поисковике делаете запрос «Как монтировать видео?». На мониторе по этому запросу у вас появляется десяток ссылок на различное видео, и вы просматриваете те, которые отзовутся и понравятся именно вам: кто-то из вас захочет делать слайд-шоу, или мини-фильмы, или клиповый монтаж – у вас есть возможность развиваться в том направлении, которое нравится вам.

Как проходят занятия?

Как правило, сейчас в онлайн-формате. За три дня вам на электронную почту приходит информационное письмо с необходимыми ссылками. Одна ссылка будет содержать материалы, которые нужно будет скачать для выполнения домашних заданий. Другая ссылка вас приведет на видео тех упражнений, которые будут выполняться на самом занятии – всю информацию, которая дается на уроке-конференции, ученик получает заранее.

В этом случае динамика обучения происходит гораздо эффективнее. Обязательно создаются и чаты, в которых учащиеся обмениваются информацией, публикуют свои работы и, если необходимо, решаются возникающие технические проблемы. Преподаватели остаются всегда на связи, да и ученики с удовольствием помогают друг другу. Так появляется новый круг единомышленников и друзей.

Что необходимо иметь для занятий?

- 1 Компьютер с актуальной операционной системой и с хорошим быстродействием (это когда операционка загружается не более 3 минут).
- 2 Смартфон или планшет, на который можно будет установить специальные приложения для занятий IT-творчеством.
- 3 Время.

Где можно применить IT-творчество и навыки?

- В реставрации старых фотографий;
- В создании семейных альбомов и коллажей;
- В дизайне квартир: сделать свое жилище еще уютнее, используя приобретенные новые знания, например, развесить по стенам те же отреставрированные фотографии, чтобы они радовали глаз;
- В создании «вдумчивой фотографии» – настоящих художественных фотографических изображений-шедевров;
- В графическом оформлении своей странички в социальных сетях;
- В создании презентаций – например, у вас накоплен свой уникальный жизненный и профессиональный опыт, которым вы хотите поделиться с другими, или у вас хобби и вам хочется рассказать о нем своим друзьям и знакомым;
- В разборе видеоархива, его сортировке и приведении в должный порядок;
- В создании необычных подарков – например, сделать видеофильм из фотографий и видео своих друзей и подарить их на день рождения или иное торжество.

Подготовил **Сергей Пономарев**



ЛИЦА ПРОЕКТА

■ Фотовыставка в интерьере осенних бульваров делает героев «Московского долголетия» узнаваемыми другими людьми. Своим примером они привлекают в проект новых участников, давая им возможность вернуться в молодость и осуществить свои давние мечты



Виктор Устинин: «Танцы – радость и вдохновение»

■ В этом году самым старшим героем фотовыставки стал Виктор Устинин. Ему исполнилось уже 76 лет.

В проекте он занимается лыжами, скандинавской ходьбой, участвовал в КВН и конкурсе

«Супердедушка», но главное – он осуществил давнюю мечту и научился танцевать.

– Мечтал танцевать с детства, но набрался смелости и исполнил мечту только в 73 года. Благодаря проекту уже танцую как профессионал. Танцы – это

моя радость и вдохновение, – говорит Виктор Устинин. Вместе со своей постоянной партнершей Ольгой Потаповой Виктор принимал участие в установлении рекорда «Самый массовый вальс в мире» на ВДНХ.



Светлана Фильсова: «Спустя полвека – возвращение к мольберту»

■ Сложно в это поверить, но рисованием Светлана Фильсова занялась только на пенсии, придя в проект «Московское долголетие».

– К живописи меня всегда тянуло. В первый раз я попробовала

записаться в изостудию лет в 10. Пришла, увидела, как там дети рисуют на мольбертах, испугалась и убежала. И только спустя полвека моя попытка номер два оказалась удачной благодаря «Московскому долголетию», – рассказала Светлана Фильсова.

Сейчас ее работы могут оценить не только друзья и близкие, но и все желающие. В этом году Светлана стала одним из участников арт-проекта «Мастерская художников», где работала в группе Вовы Перкина.



Наталья Лобачева: «Стихи рождаются в душе»

■ Изучение итальянского языка помогло Наталье Лобачевой обнаружить у себя удивительный дар.

Ее всегда интересовала Италия, история, культура и искусство этой страны. В проекте «Московское долголетие» она с удовольствием приступила к

изучению итальянского языка. А вскоре поняла, что может переводить на русский итальянские песни, причем в стихах. По словам Натальи Петровны, переводы песен сами рождаются у нее в душе. Ранее же она никогда не писала стихов. – Рифмовать у меня никогда раньше не получалось, – рас-

сказывает Наталья Лобачева. – А когда стала заниматься у замечательного педагога Аллы Вадимовны Евстафьевой, и язык хорошо стала понимать, и стихи писать, вернее – делать стихотворные переводы. А сколько нового и интересного мы узнали о самой стране.



Познакомьтесь с историями других участников можно на выставке «Гордость московского долголетия», которая продлится до конца ноября.



Поверь в мечту

Истории успеха. На Чистопрудном бульваре в Екатерининском парке открылась выставка «Гордость московского долголетия», которая...

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Поворот судьбы

■ На фотографиях – семнадцать представителей старшего поколения, которые раскрыли свои творческие способности, достигли спортивных успехов благодаря проекту «Московское долголетие». Они поделились личными историями о том, как смогли изменить свою жизнь в «серебряном» возрасте.

Улыбающиеся, красивые, счастливые! Они – гордость нашего города, гордость «Московского долголетия». Своими успехами и достижениями они

доказывают всем, что нет ничего невозможного, было бы желание.

– Мы открыли очередную фотовыставку «Гордость московского долголетия», – отметила заместитель руководителя Дирекции проекта «Московское долголетие» Алла Семенышева. – На ней представлены фотографии и краткие истории ярких участников нашего проекта, чья жизнь кардинально изменилась. Самое главное в нашем проекте – это люди. Они своим примером, своими историями демонстрируют, что заниматься творчеством, образованием и спортом можно в любом возрасте и достигать выдающихся результатов, которыми гордится вся Москва.



Стать участником проекта «Московское долголетие» можно, обратившись в территориальный центр социального обслуживания своего района. Контакты указаны на сайте mos.ru/age в разделе «Как стать участником».



ату!

и Гоголевском бульварах, а также уличная фотовыставка «Гордость» продлится до конца ноября.

Никогда не поздно начинать новое



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Старшее поколение всегда было для нас примером мудрости и стойкости, но нам было сложно представить, что пожилые люди могут кардинально изменить свою жизнь. Этот стереотип разрушили участники проекта «Московское долголетие». Ежегодно мы

проводим уличные фотовыставки, на которых можно узнать вдохновляющие истории людей, как они в «серебряном» возрасте становятся актерами, изучают иностранные языки, пишут картины, и во всем этом помогают занятия проекта. Никогда не поздно начинать новое. «Московское долголетие» открывает перед жителями столицы все возможности, которые есть в городе, – главное не бояться сделать первый шаг и записаться в проект».



Нина Арсенова: «Изучаю китайский язык»

■ «Московское долголетие» помогло Нине Арсеновой стать настоящим полиглотом.

– Как только узнала о проекте «Московское долголетие» сразу поняла, что именно в нем мне помогут реализовать

мечту, занимаюсь по различным направлениям. Особенно выделяю иностранные языки. Не в совершенстве, конечно, но я владею английским и немецким языками. Главным достижением считаю то, что начала изучать китайский язык. Здесь

все необычно и сложно: произношение, интонация, написание иероглифов. В планах – изучение японского, а возможно, и корейского. Спасибо «Московскому долголетию» за реализацию мечты, – рассказала Нина Васильевна.



Татьяна Осадчинская: «Обожаю путешествовать и узнавать новое»

■ Активности Татьяны Осадчинской можно позавидовать: зубма голд, танцы, пилатес, бильярд.

Даже в пандемию она все время занималась онлайн, особенно увлеклась историей искусства и

краеведением. Она обожает путешествовать, узнавать новое. Будучи заядлой театралкой, побывала во всех театрах Москвы. Увлекается творчеством, занимается вокалом, записывает свои любимые песни на студии звукозаписи. Среди ее творче-

ских достижений – участие в фестивале «Спасская башня» на Красной площади в составе объединенного хора проекта «Московское долголетие». Сейчас Татьяна посещает занятия хорового пения на базе ГБУ СДЦ «Кентавр», филиал «Гармония».



Александр Зорин: «Счастливым билет – солист в ансамбле»

■ Занятия вокалом помогли Александру Зорину добиться огромных успехов. Он – солист ВИА «Московское долголетие».

В состав ансамбля попал, обойдя значительное количество претендентов. А еще он стал участником 4-го сезона проекта «Голос.60+» на Первом канале.

– Когда начал заниматься вокалом в «Московском долголетию», – рассказывает Александр Зорин, – наши педагоги говорили, что надо чаще участвовать в конкурсах, чтобы преодолеть свои сомнения и страхи. Я и решил подать заявку на шоу «Голос.60+». Это был очень интересный опыт, и самая большая награда, когда

на слепых прослушиваниях ко мне повернулись сразу все наставники и сказали немало теплых слов. Это мотивирует и дальше заниматься. Конечно, очень рад, что попал в наш ансамбль «Московское долголетие». С удовольствием репетирую. У нас уже было первое публичное выступление.



ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Проект



И сокращаются большие расстояния

В Москве начал ходить третий бесплатный автобус проекта «Маршрут к долголетию». Он будет возить жителей старше 55 лет в городские Центры московского долголетия.

«Маршрут к долголетию» продолжает развиваться и завоевывать любовь пассажиров – участников Центров московского долголетия. Каждая такая поездка для наших жителей – маленький праздник. Все больше желающих посещать Центры московского долголетия. Лидеры клубов рады поделиться своим мастерством с гостями. Поэтому начал ходить третий автобус, и уникальные клубные пространства для москвичей «серебряного» возраста стали еще доступнее», – рассказала Елена Громова, руководитель проекта «Центры московского долголетия».



Пятидесятилетней пассажиркой «Маршрута к долголетию» стала активистка ЦМД

«Чертаново Северное» **Лидия Кушакова**, лидер клуба «СоцТур». На новом автобусе она отправилась в центр «Десеновский». «Посетили интересное мероприятие «Дружба», где познакомилась со спортивными и творческими клубами, поучаствовала в художественном мастер-классе, детективной игре «Мафия» и пригласили новых друзей уже к нам в центр», – рассказала она. Первый автобус «Маршрута к долголетию» вышел в рейс в июле и быстро набрал популярность. За это время автобусы проехали около четырех тысяч километров и перевезли пять тысяч человек.

График маршрутов

График маршрутов составляют еженедельно. Автобусы ходят без выходных в соответствии с графиком работы центров.

Как оставить заявку

Заявку на поездку можно оставить в ближайшем центре либо по номеру телефона единой справочной службы Департамента труда и социальной защиты населения Москвы: **+7 495 870-44-44**.



Гимн клубных пространств

Конкурс. В столице завершается окружной этап творческого состязания на создание песни-символа ЦМД.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

От идеи до конкурса

Идея создания гимна клубных центров принадлежит активистам клуба «Нескучная классика» ЦМД «Некрасовка». Инициатива была широко поддержана, и сейчас проходит уже полуфинал – окружной этап конкурса, на который поступило более 50 заявок.

– Наш Центр московского долголетия очень музыкальный. На клубных встречах москвичи «серебряного» возраста не только поют всем знакомые и любимые песни, но и сочиняют свои. Так и появилась идея написать наш общий гимн. Через слова и музыку можно выразить многое, а главное – отношение и эмоции. Исполнение гимна украсит многие мероприятия в центрах, в том числе городские, – рассказала руководитель ЦМД «Некрасовка» Анастасия Батаногова.

Особенную активность проявили клубные пространства Центрального административного округа. Прослушивание проходило в Центре московского долголетия «Хамовники».

– Только от нашего ЦМД «Хамовники» в конкурсе принимали участие сразу шесть активистов. У нас много поистине талантливых жителей, которые с удовольствием пишут и музыку, и стихи. Участие в подобном конкурсе станет

Комментарий



Елена Громова, руководитель сети клубных пространств «Центры московского долголетия»:

«Центры московского долголетия объединяют москвичей 55+. Уникальные клубные пространства позволяют жителям столицы в полной мере раскрыть таланты, найти свое хобби, познакомиться с единомышленниками, найти друзей. Некоторые увлечены настолько, что посвящают нашим центрам свое творчество – стихи, песни, рисунки. Таких песен становится все больше, и мы решили провести музыкальный конкурс, победитель которого станет автором официального гимна проекта».

звездным часом для многих из них, – поделился руководитель Центра московского долголетия «Хамовники» Алексей Васильев.

В финал вышла «Ц.В.Е.Т.А.Е.В.А.»

На конкурс было представлено 14 вариантов гимна. Участники всех Центров московского долголетия ЦАО показали свои таланты и на что они способны как авторы. Кто-то сочинил стихи, кто-то музыку, а были и те, кто создал полностью авторский гимн. Светлана Кукарина – гордость Центров московского долголетия – написала, к примеру, сразу три гимна. Песни звучали в разном исполнении: соло, дуэты, ансамбли и даже а капелла.

По мнению жюри, в которое вошли известные исполнители и композиторы, победителем окружного этапа конкурса в ЦАО стала рок-группа

«Ц.В.Е.Т.А.Е.В.А.» из Хамовников.

– Мы играем музыку совсем другую, достаточно сложную, – рассказал гитарист и композитор, художественный руководитель коллектива Константин Веретенников. – Я не поэт, но умею записывать свои мысли в рифму. Поэтому гимн сложился быстро, сразу же музыку подобрали. Конечно, приятно, что жюри выбрало нашу композицию. Теперь к городскому конкурсу надо еще хорошую аранжировку сделать.

Финал конкурса пройдет 28 октября в Центре московского долголетия «Выхино». Здесь свои композиции исполнят победители окружных этапов. Лучший гимн выберет компетентное жюри, в составе которого будут известные музыканты и композиторы. Гимн-победитель будет записан в профессиональной студии и станет одним из важных символов проекта «Центры московского долголетия».

Оценки жюри



Дмитрий Прошин, левец, автор проекта «Новые лица – прежние идеалы»:

«Уровень достаточно высокий, были оригинальные музыкальные решения. Особенно бы отметил гимн Игоря Мухина. Призываю всех участников конкурса и дальше творить, у них огромный нераскрытый потенциал. Уверен, у них впереди еще множество побед и конкурсов».



Елена Скороходова, актриса театра и кино, режиссер, поэт, журналист, общественный деятель, мастер спорта по фигурному катанию:

«Каждый, кто сочинял гимн, – молодец. Это было потрясающе, мы все получили огромный заряд бодрости. Невероятно, с каким настроением и интересом подошли участники к этому творческому процессу. Нам было очень сложно выбрать одного победителя. Все – большие молодцы. Есть настоящие таланты, как Светлана Кукарина, сочинившая сразу несколько гимнов. Но мы должны были выбрать одного финалиста».

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ 

Раскрепощение чувств и идей

Сделав карьеру в бизнесе, Юлия Дяченко достигла успехов и в живописи. Для участников «Московского долголетия» она ведет курс занятий «Сказочная пастель».

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Серьезная профессия и хобби на всю жизнь

Юлия Дяченко никогда не была профессиональным художником, хотя рисовала с тех пор, как помнит себя, – крыши домов, кошек, птиц, сугробы за окном своего дома, солнце и лохматые ели. Родители настояли, чтобы она избрала более основательную и серьезную профессию, а рисование осталось хобби на всю жизнь, отдохновением и отрадой для души, неразрушимой связью с детством, когда все бесконечно прекрасно и необыкновенно.

Стать признанным профессионалом можно в любом возрасте

Дяченко сделала блестящую карьеру в бизнесе, у нее двое чудесных детей, достойный муж, но в один прекрасный момент она вспомнила слова своего старого учителя, преподавателя художественного мастерства во ВГИКЕ, который с печалью в голосе как-то сказал ей после окончания урока: «Бог дал вам талант, и это грех – не реализовывать его...»

Юля Дяченко всегда занималась творчеством, много училась, постоянно посещала мастер-классы известных художников, но мысли стать профессиональным художником у нее никогда не было. Но однажды... Это интригующее «однажды» хоть раз бывает в жизни каждого человека. Юлия решила доказать себе и миру, что стать признанным профессионалом можно в любом возрасте, и своим собственным примером доказала это.

Работает она в живописном стиле абстракции, когда вместо изображения реальности используется система чисто формальных элементов – линий, плоскостей, цветовых пятен и отвлеченных конфигураций, – так определяет это направление словарь терминов. Не всем сразу понятно искусство, но когда смотришь на ее картины, от них глаз трудно оторвать – они растворяют твою душу в глубинном сочетании необычных красок, погружая тебя в мир прекрасных мечтаний о туманном рае бытия. Ее картины умиротворяют, гармонизируют твоё внутреннее состоя-



Юлия Дяченко,
заместитель председателя Комитета по культуре Московской торгово-промышленной палаты, член Евразийского художественного союза.

ДОСТИЖЕНИЯ

Персональная выставка в Третьяковской галерее в рамках «Российской Премии Искусств»

Приняла участие в проекте «Vanguard Today», где заняла 1-е, 2-е и 3-е места в категории «Абстракция» среди профессионалов

Заняла 1-е место в номинации «Портрет женщины» в проекте ArtPortrait (Москва, март 2022 года)

Участница выставок в Третьяковской галерее на Крымском Валу, Венецианская Триеннале.

Важно!

Живопись, как и вообще любой вид искусства крайне важны для любого человека, не только для того, чтобы получать удовольствие, но и для здоровья – для укрепления памяти, для улучшения качества жизни и комфортного общения, даже для профилактики нервных расстройств – человеку необходимо соприкосновение с искусством будь то музыка, танцы и т.д. Не зря сегодня так популярна в психологии именно арт-терапия.

не, и ты понимаешь, что мир всегда будет прекрасен, когда в нем живет искусство.

Список ее побед и профессионального восхождения и признания мастеров-художников впечатляющ! Буквально за пару лет ей удалось завоевать художественный олимп, и теперь она учит этому всех желающих. Курс занятий «Сказочная пастель», который она проводит каждую неделю, ее ученики в проекте «Московское долголетие» ждут с нетерпением. И это

понятно, у Юлии помимо художественного таланта есть еще и настоящий педагогический дар – она умеет вдохновить и помочь расправить крылья любому своему ученику, потому что абсолютно уверена, что неталантливый человек на свете просто не существует! И каждый раз на ее уроках она транслирует эту алхимию превращения из неуверенности в парение свободного творчества и раскрепощения чувств и идей.

Как добиться успеха

– Я говорю всем, – рассказывает Юлия Дяченко, – если вы начинаете заниматься живописью в «серебряном» возрасте, то это большая удача! У зрелого человека уже есть свой жизненный опыт и житейская мудрость и наблюдательность. У вас нет комплексов. У вас нет страха. Вы можете позволить себе то, что не смогли позволить себе раньше.

Любая живопись предполагает не просто нанесение красок, она предполагает большую долю анализа того, что ты делаешь, – говорит Юлия. – Художник вначале анализирует идею, потом подбирает цветовую гамму, планирует расположение объектов на работе, зная теорию цвета, он определенным образом эти цвета сочетает.

Советы от Юлии Дяченко

1 Положите в сумочку или карман блокнотик и постоянно делайте зарисовки. Начинать рисовать, и не обязательно для этого использовать краски, пользуйтесь ручкой, карандашом и т.д. Используйте каждую свободную минутку – в кафе, на улице, сидя на лавочке, в метро, – зарисуйте то, что вы видите вокруг.

2 Приучите свой организм развивать моторику. Когда вы начинаете рисовать, вы развиваете наблюдательность, которая вызывает желание практиковать еще больше.

3 Когда вы поднареете в набросках, то можете своим зарисовкам уже добавлять цвет и начинать использовать какие-то материалы.

4 Смотрите обучающие видео по живописи и блоги художников, погружайтесь в художественную среду, атмосферу творчества, и она обязательно приведет вас к тому, что вам захочется попробовать самому.

5 Старайтесь ходить даже на разовые курсы, уроки и мастер-классы профессиональных художников. Эта проба пера очень важна для ощущения, что у вас все получается. Когда вы посещаете курсы, то получаете инструкции и советы от мастера, и ваша работа в любом случае получится лучше той, которую бы рисовали в одиночестве.

Пастель, с моей точки зрения, – продолжает Юлия наш разговор, – это идеальный материал для новичков: она очень тактильно приятна, мягкая, полупрозрачная, в пастели можно закончить работу за один-два часа и не устать, что для начинающих художников очень важно. Моя задача – увлечь и дать почувствовать своим ученикам уверенность в своих силах. Два часа занятий для меня – это время вдохновения и творения. Два часа для того, чтобы у человека появилась возможность восхититься своим результатом. Своим художникам на уроках я говорю – давайте экспериментировать! Будьте смелее! Пастель прощает многое. Все мои ученики талантливы. Я это просто вижу. Я всегда говорю им – вы все сделали великолепно!



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Аптека на подоконнике



О растениях, помогающих бороться с простудными заболеваниями, которые обостряются осенью, рассказывает фитотерапевт Дина Баясова.

Многие из нас любят украшать свое жилище растениями – букетами, комнатными цветами в горшках. И это понятно, так как живые растения создают неповторимую атмосферу своей листвой, ароматом листьев и цветов – если они еще и цветущие. И при этом полезно знать, что большинство самых обычных домашних растений, подчас незаметных и обыденных, живущих рядом с нами, знакомых нам с детства, обладают замечательными, лечебными свойствами. Преимущество такой домашней аптеки очевидно: она никогда не закрывается на учет, круглосуточно работает и практически бесплатна.

Конечно, серьезные заболевания требуют профессионального лечения и промышленных препаратов. Однако существует множество бытовых ситуаций, когда необязательно бежать в больницу за помощью – иногда способны помочь даже листья, цветы и травы комнатных растений, если знать, как грамотно их использовать.

Осень – пора насморка и простуд. Поговорим сегодня о растениях, помогающих бороться с простудными заболеваниями.

Адиантум, или «венерин волос»

Декоративный папоротник с мелко-расчеченными перистыми нежно-зелеными листочками.



► **Свойства.** Обладают противомикробным, противовоспалительным, отхаркивающим и потогонным свойствами.

► **Применение.** При простуде с кашлем, бронхите, воспалении легких.

► **Как применять.** Залейте 1 ч. л. листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите горячим. Принимайте по 2 ч. л. горячего настоя 2–3 раза в день после еды.

Герань (пеларгония) душистая

Куст с резными листьями с нежным лимонным ароматом.



► **Свойства.** Листья герани обладают бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, успокаивающим, легким мочегонным и гипотензивным действием.

► **Применение.** При простуде с кашлем.

► **Как применять.** Залейте 1 ст. л. листьев герани 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Гибискус китайский (китайская, или сирийская роза)

Декоративное растение высотой до 3 м.



► **Свойства.** Препараты цветов и листьев обладают противомикробным, противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами.

► **Применение.** При простуде, гриппе, ангине.

► **Как применять.** Залейте 1 ч. л. цветов 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте мелкими глотками в течение дня вместо жидкости.

► **Внимание!** Применение противопоказано при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Жасмин лекарственный

Декоративное растение высотой до 3 м.



► **Свойства.** Листья жасмина обладают противомикробным, противовоспалительным, жаропонижающим, ранозаживляющим, успокаивающим и обезболивающим действием.

► **Применение.** При простуде с лихорадкой и жаром.

► **Как применять.** Залейте 1 ч. л. листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. л. настоя 2–3 раза в день перед едой.

Каланхоэ Дегремона

Растение-суккулент, у которого детки вырастают не от корня, а располагаются по краю толстеньких листочков.



► **Свойства.** Сок листьев каланхоэ проявляет противомикробное, противовирусное и противовоспалительное свойства.

► **Применение.** При насморке, заложенности носа.

► **Как применять.** Закапывайте по 2–3 капли сока листьев в каждую ноздрю. Повторяйте 1–2 раза в день. При кашле: разбавьте сок каланхоэ кипяченой водой в 2 раза и принимайте по 1 ч. л. смеси 2 раза в день за 20 минут до еды.

Мирт обыкновенный

Растение с блестящими кожистыми листочками, весной зацветает душистыми белыми или розовыми цветами.



► **Свойства.** Все части мирта обладают фитонцидным, бактерицидным, противовоспалительным, отхаркивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами.

► **Применение.** При кашле, бронхите, тонзиллите.

► **Как применять.** Залейте 1 ст. л. листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе час, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой и используйте теплый настой для полоскания горла 4–5 раз в день.

Перец жгучий комнатный

Этот кустик с целой гаммой разноцветных плодов (недозревших зеленых, созревающих желтых и оранжевых, спелых – ярко-красных)



► **Свойства.** Обладает бактерицидным, антивирусным, противовоспалительным, отхаркивающим, мочегонным и обезболивающим действием.

► **Применение.** При простуде.

► **Как применять.** Кусочек перца величиной в 1 см измельчите и вскипятите в 1 стакане молока, перец удалите, а горячее молоко выпейте на ночь, повторите несколько вечеров подряд.

► **Внимание!** Применение противопоказано при гастрите, язве желудка, гастроэнтерите и геморрое.



СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Ас бильярда и дока судоку

Линия жизни. Два раза в неделю Николай Савинский приезжает на машине за своим другом Генрихом Квятковским, чтобы отвезти его в бильярдный клуб. В этом не было бы ничего удивительного, если бы не возраст ветерана. В ноябре Генриху Антоновичу исполнится 99 лет.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Он и сейчас в хорошей физической форме, продолжает активно заниматься спортом: регулярно играет в бильярд, дартс и новус (латышский национальный вид спорта, разновидность бильярда). А еще обожает решать судоку, может часами биться над интересной задачей.

Волей судьбы Генрих Антонович остался совсем одиноким. Детей у него не было, другие родственники уже покинули этот мир. Бильярд стал для него настоящей отдушиной. Занимается ветеран в клубе «Звезда» в Центре по работе с населением «Преображенец».

— Какое-то время я часто играл в большой теннис, но разряда не имел. Русским бильярдом начал заниматься серьезно уже на пенсии. До этого любил поиграть на отдыхе, в санаториях. Я сердечник, поэтому бегать и прыгать уже не получается, большие нагрузки не выдерживаю. Но в бильярд, новус и дартс играю без проблем. После смерти супруги в 2006 году я оказался в одиночестве дома. И круг интересов, кроме телевизора, замкнулся. А тут коллектив, общение, игра. Это уже отчасти смысл жизни, — делится Генрих Антонович.

Он не просто играет, но и постоянно участвует в районных и окружных соревнованиях, добиваясь прекрасных результатов, завоевывая призовые места. Дома на полках уже места не хватает для кубков и медалей.

Родился Генрих Антонович в 1923 году в Ялте, туда на работу был отправлен его отец, бежавший из Польши. Затем вместе с матерью перебрался в Москву, где его и застала Великая Отечественная война.

К тому времени он уже окончил десятилетку и должен был идти в армию. Одноклассникам сразу пришли повестки, и их направили в снайперскую школу. Генрих, которому повестку не доставили, отправился вместе с ними, сказал, что тоже хочет воевать. С юноши стали требовать справку из школы и характеристики от учителей.



Он стал изгоем, поскольку был сыном репрессированного врага народа. Его отца арестовали в 1937-м. С таким клеймом на фронт его так и не взяли. Правда, снайперскую школу

окончить позволили. Несколько раз еще он пытался добиться разрешения, стригся налысо и ходил на призывные пункты, требовал, чтобы его отправили на фронт, но безрезультатно.

■ У него множество медалей, в том числе «За доблестный труд в Великой Отечественной войне», наград и званий, авторских свидетельств — более 20

Оставшись в Москве, он устроился на предприятие, где работала его мама. Трудился много, как все, строил противотанковые рвы, строил оборонительные сооружения: блиндажи, окопы, пулеметные гнезда. Вспоминая годы войны, Генрих Антонович говорит, что только благодаря тяжелому труду смог преодолеть страх: «Работать не только за себя, но и за товарища, ушедшего на фронт, — вот что было главным лозунгом того времени. Понимая, насколько важна наша работа в тылу, мы не позволяли себе слабости».

Два года подряд его посылали еще и на лесозаготовки. Лес рубили в тяжелейших условиях, неважная кормежка, бытовки — шалаши строили себе сами. Во второй раз, когда работали на болотах, Квятковский подцепил сильнейшую малярию.

Подлечившись, подал заявление в основанный в 1942 году Московский механический институт боеприпасов (ныне НИЯУ МИФИ).

— Там уже при мне появился ядерный факультет, я очень хотел туда перейти, но мне не позволили из-за моих анкетных данных, — рассказывает Генрих Антонович. — А вскоре мама заболела, и я был вынужден уйти из вуза.

Снова работал и заочно учился. Получил специальность инженера-механика. Был заведующим отделом, главным конструктором в Гипростроммаше. В 90-е годы Генрих Антонович вышел на заслуженный отдых.

Только спустя десятилетия, после посмертной реабилитации отца в 1986 году, Генрих Квятковский получил все награды и звания, которых был удостоен за свой напряженный труд во время войны. Его стали направлять в зарубежные командировки в страны СЭВ, где использовались разработанные им машины.

Генриха Антоновича опекают сотрудники ТЦСО «Преображенское». Недавно он по социальной путевке поправляет здоровье в санатории «Красная Пахра». А еще, узнав о тех больших возможностях, которые дает проект «Московское долголетие», он решил в нем участвовать и сейчас выбирает активности для себя.



ПОВОРОТ СУДЬБЫ



Модель хочет стать модельером

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

Ольга Пастернак более десяти лет жила в Германии, была преуспевающим психологом. Некоторое время назад она вернулась в Россию к своей семье. Приняв решение вернуться, она оставила свой бизнес и дом в Баден-Вюртемберге. Найти себя в новой жизни ей помог проект «Московское долголетие».

Главное богатство семьи — швейная машинка «Зингер»

В питерской квартире нашей героини было все как у сверстников: очень модный тогда шкаф «Хельга», панцирные кровати с сеткой и, конечно, многочисленные полки с книгами. Но имелась в доме одна волшебная вещица — швейная машинка «Зингер». Когда бабушка, которая работала костюмером в Мариинском театре, приносила работу на дом, Ольга готова была часами наблюдать, как из раскроенной ткани в стрекоте машинки рождались чудесные одежды. Она подносила бабушке мелки и держала края материи, чтобы строчки были ровными. Вскоре девочка и сама научилась шить. Особенно хотелось порадовать модной обновкой маму. За вечерним чаепитием часто вспоминали историю трагичной эвакуации семьи Пастернак через Ладожское озеро во время блокады Ленинграда.

Маме Ольги Пастернак было семь лет, когда отец ушел на фронт и пропал без вести. Семья голодала. Было принято решение эвакуироваться по льду через Ладогу. Однако грузовики с детьми попали под обстрел немецкой артиллерии, и девочка получила множествен-

ные ранения конечностей. Осколками были повреждены глаза. Ее спасли — сделали несколько сложнейших операций. Зрение частично вернулось, но страх пережитого остался с ней навсегда.

Салют, фрау Ольга!

Окончив пединститут в Санкт-Петербурге, Ольга Пастернак получила профессию детского психолога. Вышла замуж. В браке родилось двое детей. Но семейная жизнь не заладилась.

Свою настоящую любовь наша героиня встретила спустя много лет после развода, совершенно случайно. На дне рождения у подруги она познакомилась с известным ювелиром из Германии. Эдвард был восхищен красотой и обаянием русской женщины. Очень скоро он сделал ей предложение и увез жену в Баден-Вюртемберг, где у него был дом.

Ольга не собиралась сидеть на шее своего именитого мужа. Она подтвердила статус своего диплома, прошла все необходимые курсы переобучения, повышения квалификации и очень скоро стала успешным детским психологом. У нее появилась своя клиентура, друзья, которые тепло приняли в свою среду фрау Ольгу. Десять лет счастья судьба отмерила нашей героине. Супруги долгое время жили в Китае, где Эдвард постигал секреты ювелирного дела Поднебесной. Путешествовали по Австралии, Японии и другим странам. Но сказка закончилась, когда Эдвард умер на руках жены от сердечного приступа.

Карьера на новом поприще

В Москве Ольгу Пастернак с радостью встретили ее дети и внуки. Как человек активный и деятельный, Ольга начала искать себя в новой жизни. И здесь настоящим открытием для нее стал проект «Московское долголетие» — ничего подобного в Европе не было. По ее словам, в Германии пожилые немцы стараются вести тихий и размеренный образ жизни. Они встречаются в клубах по интересам, занимаются спортом. Но все это на платной основе. А здесь город предлагает бесплатные занятия по 30 разным активностям. Можно заняться спортом, образованием и даже стать моделью.

На занятиях в «Серебряном университете» Ольга изучает английский язык и совершенствует свой немецкий. Очень нравятся ей и занятия по лечебной гимнастике «Здоровая спина». А самую давнюю мечту своей жизни Ольга Пастернак исполнила, когда записалась в школу моделей «Королевская осанка» «Московского долголетия». За короткое время она сделала карьеру на новом для себя поприще и стала узнаваемой и востребованной моделью.

На итоговом показе коллекций «Мастерской дизайнеров» Ольга продемонстрировала модели одежды, созданные в команде талантливого мастера Дениса Еремкина. Именно эта коллекция — «Парк вояж» — по итогам народного голосования получила наибольшее количество голосов и была признана лучшей.

А Ольга Пастернак, демонстрируя коллекцию, уже поставила перед собой новую цель. Работы ее сверстниц в «Мастерской дизайнеров» вдохновили Ольгу. Теперь она хочет попробовать себя в качестве модельера. Не только продемонстрировать, но и самой создать наряд. У нее уже есть идеи и первые эскизы. Так что семейная реликвия, швейная машинка «Зингер», скоро снова будет в деле.



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

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



В чем наша сила? В спокойствии!

Как его сохранять во все времена?
Есть несколько проверенных способов.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Это нормально

Сейчас трудно встретить человека, который бы ни о чем не волновался и не тревожился. Это нормально – тревожиться и волноваться.

Однако негативные эмоции не должны превращать жизнь в тревожный кошмар. Следует научиться выравнять эмоциональный фон, что бы ни происходило.

Для общего спокойствия и самочувствия важно не сидеть без дела. В бездействии тревожность только усиливается. Поэтому нужно занять себя как физически, так и умственно. Тогда будет некогда думать о плохом и из-за этого тревожиться!

Не сидеть сложа руки

Чем бы заняться? Вариантов масса! Например, одним из самых эффективных психологических к и х

упражнений по снятию тревожности является уборка! Это психологическое упражнение не только успокаивает, но и позволяет бессознательно избавиться от прошлого.

Заведите привычку каждую неделю прибираться в квартире. Потихоньку разбирайте гардероб, шкафы с посудой, кладовки, всякие ящички и тому подобное.

И обязательно находите такое, что можно без всякого сожаления выбросить или кому-то отдать. Расставайтесь с подобными вещами из прошлого с легкостью, и душа будет успокаиваться.

Кроме того, избавление от старых вещей открывает место для чего-то нового, в том числе и для приятных новых эмоций и впечатлений.

Будем планировать

Нужно составлять планы – на день, неделю, месяц. Важно, чтобы вы были всегда чем-то заняты. Если сидите без дела или, что еще хуже, – перед телевизором, то тревожность начнет зашкаливать. Свободная голова и свободные руки – прямой путь к негативным переживаниям.

При этом не обязательно строить какие-то грандиозные планы. Сходить в магазин купить колбаски – это тоже план. Позвонить кому-то и поболтать – опять же дело. Полить цветы – сгодится! Отправиться на прогулку и посмотреть на обновленный ассортимент цветочного магазина – прекрасно!

В общем, занять себя не сложно. Подобных маленьких

целей можно придумать много. Но главное – их достичь. Если план составлен, ему необходимо следовать.

Да здравствуют традиции!

А еще желательно завести себе какую-нибудь традицию. Например, кормить уток в городском пруду по четвергам или ходить в отдаленный магазинчик за какой-нибудь вкусняшкой.


Приятной и полезной традицией станет регулярное посещение театров, выставок, встречи с друзьями или хотя бы походы в библиотеки.

Ведите «Дневник эмоций»

Ну и, конечно, нельзя надолго оставаться наедине со своими гнетущими мыслями. Необходимо их проговаривать вслух. Это можно сделать в разговорах со знакомыми, подругами, родственниками. Да хотя бы коту рассказать! Потому что подобный негатив копится в себе очень вредно для здоровья.

Также отличным подспорьем, чтобы выплеснуть накопившееся, является «Дневник эмоций». Заведите себе красивый блокнотик и каждый день записывайте в него свои чувства – что вас порадовало, что огорчило, чего вы опасаетесь и чего хотите, о чем мечтаете. Пишите и плохое, и хорошее.

Это поможет осознавать собственные эмоции и, следовательно, их контролировать. Написали, перечитали, увидели, что преобладает, – и корректируйте.

 Заведите себе красивый блокнотик и каждый день записывайте в него свои чувства – что вас порадовало и что огорчило.



Сосредоточьтесь на достоинствах



У каждого свое понимание красоты и гармонии, в том числе во взгляде на тело. Одним нравится собственное отражение в зеркале, другим – нет. Недовольство своей внешностью может повлечь массу неприятных переживаний. Как принять себя таким, какой есть, рассказала специалист Московской службы психологической помощи Ольга Акимова.

КАК ОБРЕСТИ ВНУТРЕННЮЮ ГАРМОНИЮ.

Претензии к собственному телу возникают у многих людей. Список несовершенств у каждого свой – это может быть форма носа, тип фигуры, цвет волос или глаз и так далее. Бесконечная критика внешности и индивидуальных особенностей, с одной стороны, и игнорирование достоинств, с другой, могут значительно ухудшить качество жизни. Поэтому важно относиться к своему телу безоценочно и с уважением. Такое восприятие поможет стабилизировать физическое и ментальное здоровье.

«Чтобы обрести внутреннюю гармонию и принять себя, необходимо осознать безусловную ценность собственной личности, разглядеть свои достоинства и перестать заниматься бесплодной самокритикой. Важно заботиться о своем теле, не пытаться подогнать свою внешность под чьи-то эстетические каноны, а любить себя таким, каким создала природа», – отметила психолог. Она также дала несколько советов, которые помогут научиться принимать себя.

С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ! Составьте список того, что вам нравится в своей внешности, – это поможет бороться с внутренним критиком. При очередной мысли о слишком тонких губах или чрезмерно кудрявых волосах вспомните свои любимые яркие черты и парируйте: «Зато у меня длинные ноги и ямочки на щеках». Находите то, за что можно себя похвалить. Даже в мелочах. И чаще произносите: «С тобой все в порядке».

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ СВОЕ ТЕЛО. Не сравнивайте себя с чужими идеалами. Стандарты меняются постоянно, и в попытках угнаться за ними можно потерять себя. Попробуйте взять паузу, прислушаться к своим предпочтениям: что любите, чего хотите, что нравится. Так сможете признать свою уникальность и начать жить в гармонии с собой.

НАЙДИТЕ ПУТИ ВЫХОДА ИЗ СИТУАЦИИ.

Многие из нас привыкли относиться к телу потребительски – как можно больше брать от него, но не отдавать взамен. Часто за недовольством собой мы забываем о бережном отношении к организму: о необходимости полноценно питаться и отдыхать, при необходимости посещать врача, периодически проводить профилактическую диагностику. Будьте благодарны своему телу, и оно ответит взаимностью.

«Бывает, что принять себя крайне сложно. В таких случаях не замыкайтесь, обратитесь за поддержкой к специалисту. Вместе с психологом вы исследуете причины своего состояния и найдете пути выхода из ситуации», – порекомендовала Ольга Акимова.

Справка

Телефон неотложной психологической помощи **051** (для городского) и **8 (495) 051** (для мобильного) доступен круглосуточно. Работает чат психологической поддержки и форум. Подробности на сайте www.msph.ru.

Фестиваль



«Серебряная астра» для «Лучезарного Ангела»

■ Со 2 по 7 ноября 2022 года в кинотеатре «Октябрь» пройдет XIX Международный благотворительный кинофестиваль «Лучезарный Ангел». Во внеконкурсную программу вошел фильм «Серебряная астра» о проекте «Московское долголетие».

Посетить бесплатный показ картины на кинофестивале могут все желающие. Он состоится 4 ноября в 14:00 по адресу: ул. Новый Арбат, 24 (кинотеатр «Октябрь»). Для этого необходимо зарегистрироваться на официальном сайте кинофестиваля по ссылке. По словам организаторов, представленные на фестивале киноленты имеют статус «духовно безопасного кино», рассказывают о семейных ценностях и способствуют духовно-нравственному обогащению.

Фильм «Серебряная астра» был снят в 2021 году и состоит из четырех новелл, основанных на реальных историях участников «Московского долголетия». Каждая часть — это отдельный мини-фильм, который рассказывает истории любви, дружбы, взаимоотношений с внуками и самореализации в старшем возрасте.

В фильме снялись более 150 участников «Московского долголетия», которые прошли онлайн-отбор и кастинг. 17 человек из них сыграли главные и второстепенные роли. Вместе с москвичами старшего поколения в фильме снялись звезды российского кино: Александр Олешко, Родион Газманов, Анна Ардова, Дмитрий Бикбаев, Сергей Майоров и Ольга Кузьмина.

В этом году фильм «Серебряная астра» стал лауреатом XI Международного кинофестиваля «Будем жить». Картина была представлена в основной конкурсной программе в номинации «Игровое полнометражное кино» и получила специальный приз «За первый опыт создания социально значимого художественного фильма участниками проекта «Московское долголетие» и приз президента фестиваля.

Справка

Духовным попечителем кинофорума «Лучезарный Ангел» является Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Кинофестиваль организован под патронатом председателя Попечительского совета Комплексной целевой программы «Духовно-нравственная культура подрастающего поколения России», Президента Фонда социально-культурных инициатив Светланы Медведевой.

Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Анна Ферубко, Алина Бондарева.

Ответы

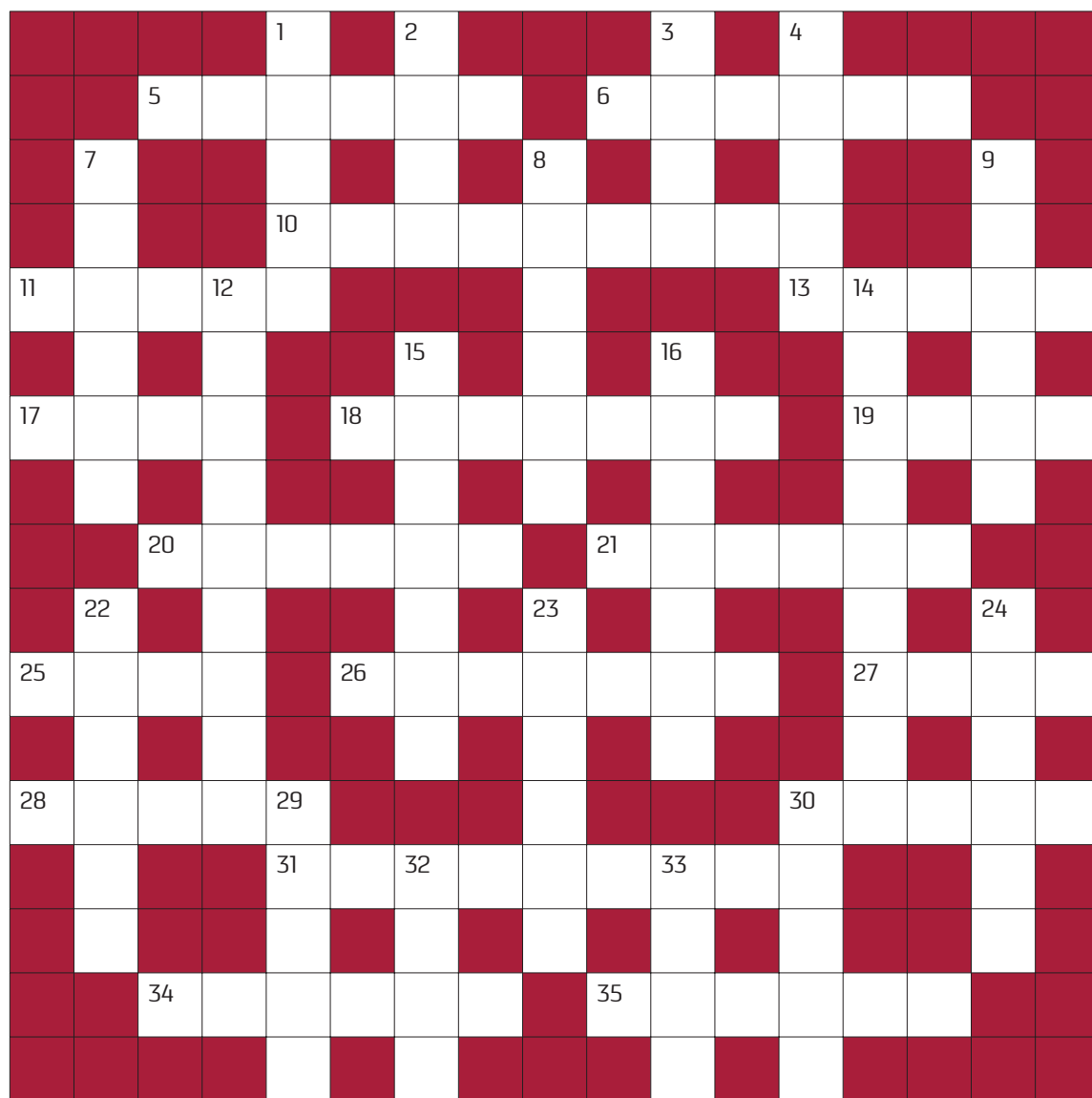
Ответы на кроссворд, опубликованный в №7:

По горизонтали:

5. Голиаф. 6. Жаргон. 10. Лампа. 11. «Сфера». 12. Штурман. 15. Буфер. 16. Камов. 18. Рынок. 19. Ремарк. 20. Якушев. 24. Хобби. 25. Непал. 26. Ребус. 28. Паскаль. 32. Батат. 33. Тонна. 34. Эпикур. 35. Тушино.

По вертикали:

1. Помпа. 2. Катет. 3. Пахра. 4. Корфу. 7. Балчуг. 8. Мериме. 9. Брюсов. 13. Кремний. 14. Брошюра. 16. Корин. 17. Вокал. 21. Гофман. 22. Спектр. 23. Рубенс. 27. Рампа. 29. Арбуз. 30. Лопух. 31. Домна.



По горизонтали: 5. Инструмент для мытья полов. 6. Столица одного из американских государств; название известного танца хабанера происходит от названия этого города. 10. Река в Северном и Северо-Восточном административных округах города Москвы, правый приток реки Яузы. 11. Специальный цилиндрический сердечник для намотки чего-либо; бывает в швейной машинке, рыболовной катушке и т.д. 13. Религиозное произведение искусства, чаще всего живопись; изображение святых и бога в православной и некоторых восточно-католических церквях. 17. Род крупных хищных птиц семейства ястребиных. 18. Термин, определяющий совокупность окружающих условий, обстановку, окружение; обычно используется как понятие в искусстве, литературе и кино. 19. Бесцветный инертный одноатомный газ, часто используется в рекламных вывесках. 20. Живопись по сырой штукатурке. 21. Военный чин и корабельное воинское звание военнослужащих в ВМФ (ВМС). 25. Настольная игра на особых картах с напечатанными на них рядами чисел; впервые появилась в Генуе (Италия) в XVI веке. 26. В судоходстве — пеньковый или проволочный канат, которым привязывается судно на стоянке. 27. Город в России, административный центр Забайкальского края. 28. Легендарный царь Древнего

Крита, сын Зевса и Европы. 30. Небольшой благоустроенный и озелененный участок в городе; самый известный в Москве — Большой кремлевский, в южной части Московского Кремля. 31. Русский писатель, журналист и редактор, общественный деятель, заслуживший признание своей правозащитной деятельностью. 34. Человек, занимающийся кино- или театральным искусством. 35. Одновременное сочетание нескольких музыкальных звуков различной высоты, воспринимаемое как звуковое единство.

По вертикали: 1. Крупная болотная птица отряда аистообразных с большим клювом, длинной шеей и длинными ногами. 2. Плод некоторых растений (преимущественно деревьев или кустарников) со съедобным ядром и твердой скорлупой. 3. Столица одного из арабских государств; крупнейший город Ближнего Востока и третий по величине город Африки. 4. Любимый напиток малышей в детском саду. 7. Разновидность шпаги, отличающаяся от боевых шпаг меньшим весом, а от классической короткой шпаги — большей длиной. 8. Приспособление, которое закрывает лампочку, чтобы рассеять излучаемый ею свет. 9. Афинский философ в Древней Греции, основатель академии — первого высшего учебного заведения в западном мире. 12. Один из старейших

исторических районов Москвы и внутригородское муниципальное образование; расположен на берегу Яузы в Юго-Восточном административном округе. 14. Советский и российский актер, кинорежиссер, сценарист, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР, обладатель кинопремии «Оскар»; участник Великой Отечественной войны. 15. Международный аэропорт федерального значения, один из четырех основных аэропортов Москвы и Московской области. 16. Советский и российский физик-теоретик и физикохимик; ведущий ученый советской программы создания ядерного оружия. 22. Наука о законах, формах и приемах интеллектуальной деятельности. 23. Укрепленное ядро исторического русского города, центральная и наиболее древняя его часть; в Москве она находится на Красной площади. 24. Метательный снаряд для стрельбы из лука и арбалета. 29. Короткая одноактная пьеса комедийного содержания с небольшим числом действующих лиц. 30. Станция Замоскворецкой линии Московского метрополитена, открыта 11 сентября 1938 года. 32. Крупное млекопитающее семейства кошачьих, распространенное на территории России. 33. Российский футбольный клуб из Москвы, участник чемпионата Москвы среди ЛФК (дивизион «Б»).

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, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
 Телефон 8-495-691-89-17
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 29.10.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2715
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.