



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

## Проект

В Москве стартует новый проект для старшего поколения «Музейный СтарТрек». Он станет творческой лабораторией, которая объединит музейных специалистов, работников центров социального обслуживания и москвичей возраста 55+, интересующихся культурным наследием / 6–7

## Мой стиль

О трендах моды осенне-зимнего сезона, о том, как в любом возрасте оставаться модной и стильной, рассказывает ведущий стилист международной школы имиджеологии «Арт ин стайл» Юлия Зюзина / 15

## Конкурс

В ГЦКЗ «Россия» в рамках проекта «Московское долголетие» состоялся общегородской вокальный конкурс «Возраст. NET», приуроченный ко Дню старшего поколения / 8–9



# Место встреч и теплых эмоций



«Будем стараться распространять этот опыт. Но, как вы понимаете, это не так просто – подобрать здания, реконструировать их. Это сложная работа, но будем потихоньку проводить ее, если вам нравится», – сказал Сергей Собянин на встрече с участниками проекта «Московское долголетие» в новом городском клубном пространстве / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

**Новый формат.** «Мой социальный центр», открытый в Марьиной Роще, стал для людей старшего поколения продолжением дома, местом, где в уютной обстановке можно пообщаться со сверстниками, заняться интересным делом, узнать много нового, встретиться с известными людьми, предложить и реализовать здесь свою инициативу или активность / 12–3



# МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

## Место встреч и теплых эмоций

### Новый формат.

Городское клубное пространство «Мой социальный центр» открылось для москвичей в Марьиной Роще.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
Р ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**В центре можно послушать лекции по психологии и компьютерной грамотности, заняться зумбой и поиграть в бильярд или просто посидеть в удобном кресле с чашкой кофе, читая книгу.**

Официально «Мой социальный центр» распахнул свои двери 1 октября, в День старшего поколения. На новоселье побывал Мэр Москвы Сергей Собянин. До этого центр работал в тестовом режиме.

«Мой социальный центр» – это абсолютно новое культурное, спортивное, общеобразовательное клубное пространство для москвичей старшего поколения, которое создано в рамках проекта «Московское долголетие». Это место, где просторно разместились восемь досуговых пространств. Это место встреч и теплых эмоций, место, где с пользой и интересом можно провести время.

«Центры социального обслуживания созданы в первую очередь для того, чтобы начислять пособия, оказывать материальную помощь. А это немножко другое учреждение – клуб для людей старшего поколения, который создан для того, чтобы можно было пообщаться, заняться какими-то интересными делами», – подчеркнул Сергей Собянин. – Будем стараться распространять этот опыт. Но, как вы понимаете, это не так просто – подобрать здания, реконструировать их. Это сложная работа, но мы будем проводить ее».



При этом обычные ТЦСО, которые преимущественно решают проблемы одиноких пожилых людей, никуда не исчезнут, будут продолжать

работать. «Мой социальный центр» – это новая концепция в организации досуга старшего поколения. Это не те клубные посиделки в помещениях полу-

подвального типа с облезлым линолеумом и выцветшими обоями. Огромные потолки, удобная мягкая мебель с высокими спинками, кафе с про-

сторными столиками и добротными широкими креслами. Здесь очень демократичные цены, а пенсионерам предоставляется дополнительная скидка, а еще сюда можно прийти со своим кофе и домашними пирожками. Новое клубное пространство стало как бы продолжением дома. Тут есть тихая гостиная, в которой можно уютно уединиться и почитать книгу, кстати, подбор книг и альбомов тут отменный. Здесь же проводятся творческие встречи и различные занятия, а для любителей шахмат оборудованы специальные столики. А шумная гостиная идеально подходит для веселых игр. Здесь можно поиграть в настольный теннис и бильярд, пообщаться со сверстниками, подзарядиться хорошим настроением и бодростью.

«Мой социальный центр» всегда рад гостям. Мы создали пространство для теплых встреч и самореализации: идеи посетителей здесь встречают с энтузиазмом! Сотрудники цен-



С расписанием мероприятий городского клубного пространства «Мой социальный центр» можно ознакомиться на сайте <https://dszn.ru/department/subordinate/2059>



С начала работы центра его посетили **6000** человек. здесь проведено более **200** мероприятий.



Новое клубное пространство дает людям старшего поколения возможности для самореализации и социализации.

занятиях по рукоделию сейчас, в частности, проходят занятия по вязанию, материал – пряжа, спицы и крючки предоставляются участникам бесплатно.

Известная телеведущая, член Общественного совета проекта Арина Шарапова была впечатлена возможностями нового социального пространства. «Надеюсь, что таких центров по Москве будет еще больше и москвичи будут посещать их. Одна из проблем жителей больших городов – это одиночество. А такое открытое пространство – это прекрасная возможность прежде всего социализироваться. Здесь люди общаются, дружат, а некоторые даже находят вторые половинки и создают семьи», – сказала Арина Шарапова.

Особой популярностью в центре пользуются занятия по психологии, лекции по здоровью, финансовой и компьютерной грамотности, мастер-классы по макияжу, прическам.

«Мы предоставляем людям наше пространство, в котором они могут объединиться в клубы по интересам, – рассказала директор «Моего социального центра» Оксана Будакова. – И инициаторами объединения этих клубов являемся не мы, а активные жители нашего района. С начала работы центра его посетили почти шесть тысяч человек, мы провели уже более двухсот различных мероприятий. Сотрудники центра являются модераторами, координаторами и оказывают техническую поддержку. Все идеи принадлежат жителям – и в этом концепция центра. Наши наиболее активные посетители сами формируют программу досуга, наполняют ее теми мероприятиями и событиями, которые им интересны. Любой житель города может стать нашим постоянным посетителем. Несмотря на то, что учреждение ориентировано в основном на гостей старшего возраста, здесь приветствуют связь поколений – когда посетители приходят целыми семьями, одним словом, от 5 до 100! Мы работаем с 10 до 21 часа, но всю неделю!» – добавила в заключение Оксана Будакова.

тра помогают с организацией и семейных мероприятий, и творческих вечеров, и клубов по интересам, будь то клубы филателистов, нумизматов или любителей рыбалки. Мы хотим, чтобы в нашем центре москвичи чувствовали себя как дома», – рассказал Владимир Филиппов, заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты.

Чем можно заняться, придя в «Мой социальный центр»? Выбор занятий довольно обширен – для активного спорта тут прекрасно оборудован просторный тренажерный зал, есть актовый зал, где посетители осваивают танцы и цыгун, йогу и вокальные единоборства.

Любителей готовить всегда ждет кулинарная мастерская, где известные шеф-повара знакомят посетителей с рецептами приготовления вкусных и полезных блюд. Однако тут не только смотрят, как готовят, тут, как говорится, закатывают рукава, надевают фартуки и делают все сами. Точно так же на



## Мнение эксперта



**Милослав Вайс,** вице-президент Европейской федерации пожилых людей (EURAG):

«Мой социальный центр» – это просто рай! Здесь происходит социализация людей, им предоставляется возможность встречаться, общаться. Они чувствуют уют и гостеприимство. Я восхищен! Все страны должны взять за образец ваш опыт и сделать что-то подобное».

## Справка

Чтобы стать постоянным посетителем городского клубного пространства «Мой социальный центр», достаточно подойти к зоне рецепции. Здесь сотрудники информируют посетителей обо всех возможностях центра и выясняют предпочтения гостей. Они также могут посоветовать наиболее подходящие занятия. При себе необходимо иметь паспорт и СНИЛС.

Центр работает по адресу: **улица Суцешский Вал, дом 31, строение 2.**

## Мнения посетителей

**Марина Осипова, 65 лет:**

– Когда я пришла сюда, я тут и осталась. Подбором книг меня просто поразила здешняя библиотека. Очень достойный выбор! Такая комфортная и приятная обстановка, это как прийти в хороший, роскошный ресторан и духовно попить! И никто про болячки не говорит. Я хожу на рисование. Тут дают реализоваться, никто не давит, никто не требует от нас академического рисунка, опытный педагог только подсказывает. И люди раскрываются!

**Галина Березина, 74 года:**

– Я считаю, что мне очень повезло, что я живу в районе Марьино и могу посещать «Мой социальный центр» хоть каждый день. Занятия в центре помогли мне скинуть как минимум лет десять. Пока точно не выстроила свою программу, здесь очень много всяких направлений – глаза разбегаются! Сейчас посещаю кружок вязания «Уютка» – он меня заинтересовал, сейчас же, как говорится, в тренде вязаные вещи. У меня за прожитую жизнь столько пряжи осталось, хочу переделать старое на новый лад, а так как у меня и дети и внуки, хочу им шапочки и носки научиться вязать, всегда пригодятся. А еще собираюсь пойти на пилатес.

**Надежда Харламова, 63 года:**

– Когда я прихожу в сюда, мне некогда болеть. У меня была всю жизнь мечта, куда бы мне пойти и позаниматься вокалом, да все времени не было, сами понимаете, работа, семья, дети... А когда пришла в «Мой социальный центр», то сразу заинтересовалась, где тут поют. Здесь прекрасный вокальный коллектив, и вы знаете, я почувствовала себя молодой. Творчество нас объединило! Ведь раньше выходили на пенсию, и некуда было пойти. Раньше не было места для такого общения, разве только лавочки у подъезда. А теперь у меня крылья вырастают, я чувствую, что молодею! Помимо занятий вокалом, хожу на сценическое мастерство и ЛФК. У меня муж вообще никуда не ходил, а сейчас с удовольствием бежит на английский язык, ему ужасно нравится. Теперь и вы знаете, что вас здесь ждут новые приятные, познавательные и увлекательные события.



# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

## Город приходит на помощь



**Социальная поддержка старшего поколения в Москве идет по трем направлениям. Это социальные выплаты и льготы, социальное обслуживание и адресная социальная помощь.**

С 1 сентября 2019 г. увеличен городской социальный стандарт минимальных доходов пенсионеров с 17 500 до 19 500 рублей. Размеры пенсий с городской доплатой увеличились у 1,56 миллиона пенсионеров.

Москвичкам с 55 лет и москвичам с 60 лет, независимо от наличия льготной категории, предоставляется право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси), на пригородном железнодорожном транспорте. Московские пенсионеры имеют право на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики).

Москвичам с инвалидностью, неработающим женщинам с 55 лет и мужчинам с 60 лет при наличии медицинских показаний предоставляются бесплатные санаторно-курортные путевки, также оплачивается проезд железнодорожным транспортом к месту лечения и обратно. В 2019 г. почти 245 тыс. москвичей льготных категорий будут обеспечены бесплатными путевками на санаторно-курортное лечение.

В прошлом году в два раза увеличились ежемесячные выплаты инвалидам и участникам Великой Отечественной войны. Вдвое были повышены размеры ежемесячных выплат региональным льготным категориям граждан (ветеранам труда, труженикам тыла и реабилитированным гражданам), а также юбилярам супружеской жизни.

В Москве постоянно расширяются формы социального обслуживания граждан. Работают мобильная социальная служба, мобильные реабилитационные бригады. Более 7 тыс. социальных работников оказывают социальные услуги на дому 130 тыс. гражданам, частично потерявшим способность к самообслуживанию.

Цифра

# 500 000

москвичей ежегодно получают адресную социальную помощь. Право на такую поддержку есть у каждого человека старшего возраста, людей с инвалидностью, семей с детьми.

## Московский пенсионер. Кто он?



**2,2млн**  
ПОЛУЧАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ  
ВЫПЛАТЫ И ЛЬГОТЫ

**350тыс**  
ПОЛУЧАЮТ АДРЕСНУЮ  
СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

**78**  
лет

**3млн** 2019  
пенсионеров в Москве

ПРОГНОЗ ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ  
в 2035 году

**4млн**  
пенсионеров в Москве

## ЗАБОТА О ВЕТЕРАНАХ



### СЛУЖБА НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ «ТРЕВОЖНАЯ КНОПКА»



### ПОМОЖЕТ ВЫЗВАТЬ

СКОРУЮ ПОМОЩЬ

ПОЛИЦИЮ

СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ

ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ

ГАЗОВУЮ АВАРИЙНУЮ СЛУЖБУ И ДРУГИЕ ГОРОДСКИЕ СЕРВИСЫ

## САНАТОРИЙ НА ДОМУ



КТО МОЖЕТ ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОМУ

- ✓ ИНВАЛИДЫ И УЧАСТНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ
- ✓ ВЕТЕРАНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ
- ✓ ТРУЖЕНИКИ ТЫЛА
- ✓ ЖИТЕЛИ БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА
- ✓ ЧЛЕНЫ СЕМЕЙ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПОГИБШИХ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ ВОИНСКОГО ДОЛГА

## СИДЕЛКА ПРИХОДИТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ГОТОВИТ ЗАВТРАК



УБИРАЕТ В КВАРТИРЕ



МЕНЯЕТ ПАСТЕЛЬНОЕ И НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ



НАБЛЮДАЕТ ЗА ЗДОРОВЬЕМ



ОРГАНИЗОВЫВАЕТ ДОСУГ

**21 ДЕНЬ**

ДОМАШНИЙ КУРС  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ



КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИХОДИТ МЕДСЕСТРА



КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПРИХОДИТ ВРАЧ



ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ + НЕОБХОДИМЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ

## СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК



СОЦРАБОТНИК НАВЕЩАЕТ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ



ДОСТАВИТ НА ДОМ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ЛЕКАРСТВА



ОПЛАТИТ КВИТАНЦИИ ЗА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ВОДУ



ОФОРМИТ ДОКУМЕНТЫ ПО УСТАНОВЛЕНИЮ ИНВАЛИДНОСТИ



СОПРОВОДИТ В ГОСПИТАЛЬ

МОИ ФИНАНСЫ 

## Как защитить вклад...

**Век учись!** Сбербанк проведет более 100 лекций по финансовой грамотности для участников проекта «Московское долголетие».

р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА  
о ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ



**В клубном пространстве «Мой социальный центр» на часто задаваемые пенсионерами вопросы о новых услугах и средствах защиты вкладов ответила сотрудник Сбербанка Татьяна Фигурина.**

— Расскажите, как работает услуга «Спасибо»?

— Это бонусная программа, в рамках которой за каждую покупку, оплаченную картой, на бонусный счет клиента начисляются бонусы «Спасибо». В первые три месяца их размер составляет 1,5% от суммы покупки, а в последующие — 0,5%. При оплате покупок в магазинах-партнерах банка начисленные баллы могут достигать 20% от потраченной суммы. Бонусами можно расплачиваться в том числе и в аптеках, также и в некоторых магазинах. Услугу «Спасибо» можно подключить к разным картам в офисе банка у консультанта. Услуга бесплатная. При желании от нее можно отказаться в любой момент.

— Опасно ли расплачиваться с помощью телефона?

— Нет, не опасно. При подключении этой программы вы сканируете отпечаток своего пальца, тогда система подклю-

чается. Это значит, что пользоваться этой услугой может только один человек. В случае кражи телефона, в котором есть функция банка онлайн, не тяните, срочно обращайтесь в службу банка либо по номеру 900, либо непосредственно в офисе. Сотрудники банка заблокируют эту функцию. Иначе мошенники смогут красть ваши деньги со счета. После восстановления сим-карты вы также можете обратно установить онлайн-банк.

— Можно ли открыть новый вклад в другом банке с небольшой суммой денег, которые будут поступать с пенсии, и расплачиваться в магазине этой картой?

— Существует опасность, что с этой карты могут украсть большую сумму. В Сбербанке существует лимит на выдачу средств, если эта сумма превышена, вам обязательно позвонят из банка и спросят, кто

пользуется вашим счетом. В некоторых банках этого лимита не существует. Я вам могу посоветовать открыть в онлайн-банке новый пополняемый счет. Я сама пользуюсь этой возможностью — таким образом, потихоньку накапливаю деньги. Случается, что, расплачиваясь в магазине, у вас на карте не окажется необходимой суммы, тогда вы сможете оплатить покупки с этого вклада. Либо, по вашему желанию, переводить вашу пенсию на счет другого банка. Эта функция также существует в онлайн-банке.

— Существует ли определенный лимит суммы, которую можно снять с пенсионной карты?

— С разных карт можно снять либо до 50 тысяч рублей, 100 тысяч или 150 тысяч. 300 и 600 тысяч рублей можно снять только с золотых и премиум-карт — для организаций и людей с большим доходом.

### Справка

Вход на лекции свободный по предварительной записи в территориальных центрах социального обслуживания или по телефону горячей линии **8(495) 777-77-77**

### Комментарий



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

«Финансовая грамотность в современном мире — один из ключевых навыков, который поможет старшему поколению

разумно использовать свои сбережения и обезопасить себя от мошенников. Сбербанк, являясь партнером проекта «Московское долголетие», делает многое для просвещения наших участников, в том числе рассказывает им о том, какие возможности город предоставляет для старшего поколения бесплатно, позволяя избежать лишней нагрузки на семейный бюджет».

## ...и не стать жертвой финансовых пирамид

р АННА ПОНОМАРЕВА

**Нас постоянно предупреждают о различных способах финансового мошенничества, однако многие из нас считают, что они-то точно не попадутся на удочку денежных халевщиков.**

Еще Сенека говорил, что нажить много денег — храбрость, сохранить их — мудрость, а умело расхотать — искусство, а знаменитый Джон Рокфеллер считал, что задуматься о своих деньгах один раз в месяц важнее, чем тридцать дней кряду их зарабатывать. Есть о чем задуматься! Особенно если вам с ходу обещают высокую доходность.



**Как правило, финансовые пирамиды работают недолго** (по вполне понятным причинам). Если компания организовалась недавно — это серьезный знак ее недобросовестности. Узнать «возраст» организации можно по ОГРН, 2-я и 3-я цифра которого означают год регистрации юридического лица. Например, компания с ОГРН 119 7746 697251 не может быть на рынке 6 лет!

**Если у компании отсутствует лицензия Банка России** и она отказывается предоставить копии документов, подтверждающих ее деятельность. Если вам гарантируют прибыль по инвестициям — насторожитесь! Это невозможно. В ряде случаев закон прямо запрещает обещать какой-либо доход. Если вам предлагают стать инвестором и гарантируют доходность — это опасно для вашего кошелька.

**Если компания не является банком, но в своей рекламе предлагает клиентам открыть именно вклад** — это прямое нарушение закона. Вы точно можете обогатить свой кошелек! Только банки имеют законное право открывать вклады! И только в банках государство страхует вклады на сумму 1 400 000 рублей. Очень часто, чтобы вызвать доверие у потенциальных жертв, мошенники используют названия и логотипы, похожие на узнаваемые бренды. Не стоит верить громким названиям!

**Если компания просит вас привлечь друзей и знакомых и требует внести предварительный взнос**, чтобы «допустить» вас до следующего этапа инвестиций, в результате которых участник зарабатывает, в том числе за счет средств своих друзей.

Но самое главное — не заключайте договор с компанией, которая не является банком, микрофинансовой компанией или кредитно-потребительским кооперативом.



### Справка

Каждые 48 часов выявляется новая финансовая пирамида. Каждые сутки 27 человек становятся ее жертвами. Каждые семь часов 1 миллион рублей становится добычей финансовых пирамид.



# СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ



## Когда люди верят в перспективу

### Проект.

В Москве стартует новый проект для старшего поколения «Музейный СтарТрек».

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
р ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Проект «Музейный СтарТрек» направлен на вовлечение представителей серебряного возраста в культурную жизнь столицы. Он станет творческой лабораторией, которая объединит музейных специалистов, сотрудников центров социального обслуживания и обычных москвичей возраста 55+, интересующихся культурным наследием и не желающих проводить свое свободное время перед телевизором.

#### Ключевое слово – вместе

Как поясняет директор АНО «Проектная инициатива», соруководитель проекта «Музейный СтарТрек» Елена Собинова, инициатива направлена на создание новых музейных продуктов и программ, на активное включение людей старшего возраста в культурную жизнь, не просто как посетителей, а как соавторов. И здесь ключевым становится слово «вместе». По итогам будут созданы методические рекомендации по работе музеев с людьми старшего возраста.



**Елена Собинова**, директор АНО «Проектная инициатива», соруководитель проекта «Музейный СтарТрек»:

«Проект направлен на активное включение людей старшего возраста в культурную жизнь, причем не просто как посетителей, а как активных соавторов».



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

«Социальная политика успешна только тогда, когда люди, живущие на определенной территории, чувствуют себя счастливыми, получают хорошие эмоции и верят в перспективу».

– Проект объединил сферу культуры и сферу соцзащиты, федеральные и городские музеи, государственные организации и некоммерческий сектор. Это настоящее партнерство в действии, а не на бумаге, – отметила Елена Собинова.

Уже на этапе подготовки на первое место выходит девиз «Ничего для нас без нас». Представители серебряного возраста станут полноправными участниками проекта в четырех музеях: ГТГ (Новая Третьяковка и Музей Аполлинария Васнецова), музее-заповеднике «Царицыно», Музее обороны Москвы и Музее космонавтики, а поддержку им окажут территориальные центры социального обслуживания – «Алексеевский», «Орехово», «Мещанский», «Таганский», «Можайский», «Проспект Вернадского».

Стартует проект, который стал победителем 1-го конкурса Фонда президентских грантов 2019 года, в ноябре и продлится до марта 2020 года. В преддверии этого события в Новой Третьяковке на Крымском Валу состоялась конференция «Музеи и старшее поколение: практики соучастия в эпоху социальных вызовов».

Одна из задач проекта «Московское долголетие» – проводить мероприятия, которые бы позволяли участникам демонстрировать то, чему они научились на занятиях.



# ву

## Чтобы люди чувствовали себя счастливыми

Для Москвы вопрос организации досуга старшего поколения давно уже в приоритете, об этом на конференции говорил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

– Мы убеждены в том, что социальная политика успешна только тогда, когда люди, живущие на определенной территории в настоящее время, чувствуют себя счастливыми, получают хорошие эмоции и верят в перспективу. И здесь сотрудничество с музеями и театрами невозможно переоценить.

Проект «Московское долголетие» позволил людям старшего поколения чувствовать себя востребованными, узнавать что-то новое, заниматься любимым и интересным делом, общаться и найти новых друзей. В таком крупном мегаполисе, как Москва, дефицит внимания и востребованности, эмоций и новых знакомств гораздо острее, чем в других регионах. Восполнить это и призван наш проект. Вот уже второй год во

всех районах Москвы бесплатно для людей старшего поколения работают различные кружки и студии. Это изучение английского языка, физическая подготовка, рисование, пение, танцы.

Мы хотим создать старшему поколению атмосферу, в которой они будут себя чувствовать комфортно. «Московское долголетие» становится своего рода общественным движением про образ жизни. Значительная часть пенсионеров – участников проекта говорят, что нашли новых друзей, у них даже улучшилось самочувствие, – сказал **Владимир Филиппов**.

## Уникальный арт-эксперимент

Проект «Московское долголетие» предусматривает не только занятия по интересам, освоение компьютерной грамотности или изучение английского языка, но и крупные городские акции, в которые одновременно включаются десятки тысяч представителей серебряного возраста. Одной из самых необычных и ярких стала «Выставка Клавдии Семеновны», которая в августе-сентябре проходила в парке «Зарядье».

О ней рассказала заместитель директора Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Алла Семеньшева**. По ее словам, это был уникальный творческий эксперимент, который соединил известных современных художников и тех представителей серебряного возраста, которые в рамках проекта «Московское долголетие» решили посвятить себя художественному творчеству и рисованию.

– Одна из задач проекта «Московское долголетие» – проводить такие мероприятия, которые бы позволяли нашим участникам демонстрировать то, чему они научились на занятиях. Мы выбрали тех, кто реально делал успехи. Пригласили шесть известных представителей современного искусства, которые стали кураторами для наших творческих лабораторий и в течение двух недель участники «Московского долголетия» под руководством кураторов создавали уникальные произведения, которые и были показаны на выставке, – рассказала **Алла Семеньшева**.

## Влиять на позитивное восприятие

Специалисты поделились опытом мировой работы музеев со старшим поколением. В частности директор по проектам ИКОМ России **Динара Халикова** подчеркнула, что «задача музея – не просто предложить классные программы, куда можно прийти и хорошо провести время, но и как социальный институт влиять на позитивное восприятие старости».

Во многих странах мира, в том числе и в России, музеи ведут работу с пожилыми людьми. У каждого есть свои подходы и особенности. Поделились опытом такой деятельности президент Государственного музея изобразительных искусств им. А.С. Пушкина **Ирина Антонова**, директор Музея истории Екатеринбурга **Сергей Каменский**, менеджер программы лидерства по вовлечению людей старшего возраста в культурную среду Манчестерского музея (Великобритания) **Эмма Хорридж**, директор Пермской картинной галереи **Юлия Тавризян** и многие другие.

«Музейный СтарТрек» станет еще одним интересным направлением для участников «Московского долголетия». Во время занятий пожилые москвичи получают навыки работы с историческими источниками и музейным контентом, создания собственных музейных продуктов – аудиогидов, выставок, квестов, экскурсий, инициаторами которых станут они сами.

# Я тебе не бабушка!



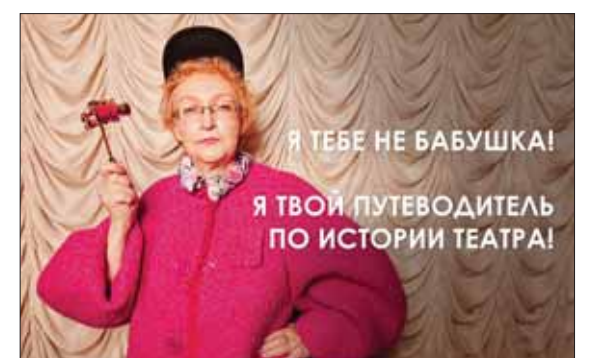
Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Трудно представить музей без зрителей, которые внимательно следят за экспонатами. По инициативе сотрудниц Театрального музея имени Алексея Бахрушина родился новый социальный проект «Я тебе не бабушка!».**

В объективе модного фотографа **Дани Головкина**, на фоне узнаваемых интерьеров Бахрушинского музея, оказались музейные зрительницы **Анна Назарова**, **Алла Селиванова**, **Галина Корчикова** и **Ирина Касьянова**. Зрительницы, которых большинство людей привыкли видеть строгими и суровыми, предстали современными дамами, открытыми к диалогу с посетителями.

Фотографии сопровождаются слоганами из уст зрительниц: «Пока вы мечтаете о 1,5 миллиона подписчиков, мы собрали 1,5 миллиона экспонатов», «Я тебе не бабушка! Я твой путеводитель по истории театра!», «У Бахрушинского музея 10 филиалов. Пройди квест – найди меня», «В Бахрушинском музее картины не исчезают в полдень», «В этом году 125 лет. Не мне, Бахрушинскому музею!». «Нас восхищают искренность и преданность делу наших зрительниц, вдохновляют истории, с которыми они к нам приходят работать. **Алла Селиванова** до работы в музее выступала на сцене Большого театра, а **Анна Назарова** трудилась дошкольным педагогом. Они по-настоящему влюблены в театр и его служителей, а мы благодарны им за самоотверженный труд. Бахрушинский музей сегодня расширяет границы привычной работы с посетителями, идя навстречу интересам людей всех возрастов», – рассказывает первый заместитель генерального директора Театрального музея имени **Алексея Бахрушина** **Кристина Трубинова**. «Мы хотели показать важность профессии зрителя в сегодняшнем современном мире и заинтересовать искусством еще большее количество людей», – подчеркивает **Кристина Трубинова**. Над созданием проекта работала команда профессионалов во главе с фотографом **Даней Головкиным**.

Сегодняшнему обществу очень нужны вдохновляющие, настоящие истории реальных людей, к которым невозможно относиться равнодушно. Этим проектом музей имени **Алексея Бахрушина** представляет музейных сотрудниц, преданно и беззаветно посвятивших делу своей жизни не одно десятилетие. И делает это ярко, интересно и со вкусом.





# МОЙ ГОЛОС

**7000** зрителей посетили конкурс-концерт в ГЦКЗ «Россия».



## Песни о главном

### Конкурс.

В ГЦКЗ «Россия» прошел общегородской вокальный конкурс «Возраст.Net», приуроченный ко Дню старшего поколения.

Р. НИНА ЮХНО  
О. ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ За звание лучшего певца проекта «Московское долголетие» соревновались лучшие вокалисты старшего возраста из всех 11 округов столицы. Победителем стала Светлана Игнатова из Зеленоградского административного округа Москвы.

### Часть нашей жизни

Песня в нашей жизни занимает особое место. Мы – поющий народ. Песня с нами в минуты радости, она главная на праздниках, дружеских встречах, семейных застольях. Песни поддерживали бойцов в военные годы, у нас есть песни, знаменующие эпохи, события нашей



истории, у каждого из нас есть свои, личные, песни, связанные с датами нашей жизни. Многие песни прошли через всю

жизнь людей старшего поколения, остаются с ними и сейчас. В тепер уже далекие советские времена большинству пе-

сен давало жизнь телевидение. Музыкальные передачи на ТВ легли незабываемыми страницами в нашу культурную исто-





**Светлана Игнатова:** «Не могу сказать, что ждала победу, но очень надеялась. Я благодарна «Московскому долголетию» за то, что на пенсии смогла заняться любимым делом. А о том, что когда-нибудь спою вместе с Тamarой Гвердцители я могла только мечтать». **О ней и других победителях конкурса на стр. 10–11**



88-летний участник «Московского долголетия» Дмитрий Усик пробовал свои силы в телепроекте «Голос 60+»



Победительницей стала Светлана Игнатова из Зеленограда

города Москвы Владимир Филиппов.

### Искусству все возрасты покорны

«В этом году конкурс приурочен к празднованию Дня старшего поколения. Сегодня мы услышали настоящие шедевры от участников проекта «Московское долголетие», которые зарядили отличным настроением весь зал. Проект «Московское долголетие» работает с прошлого года, и с каждым днем количество участников растет. Для нас очень важно, чтобы продолжительность жизни, которая в Москве уже достигла 78-летнего рубежа, проходила в активном режиме. Сейчас в Москве проживает более 800 человек, перешагнувших 100-летний рубеж, и мы надеемся, что сегодняшняя армия участников проекта в скором времени также сделает этот шаг в 100-летие», – прокомментировал событие Владимир Петросян.

Третье место с одинаковым числом баллов разделили Валерий Евдокимов (ВАО) и Татьяна Кирдяпкина (Тимановский район). Второе место у Ольги Куфириной (СВАО), а победа досталась Светлане Игнатовой (Зеленоградский район).

– Мне очень понравились все участники. Подобные мероприятия являются мощнейшей мотивацией для людей старшего поколения, – сказал Алексей Глызин. – Убеждаюсь в очередной раз, что искусству и любви все возрасты покорны. Сегодня все конкурсанты выступили великолепно! Это оценила и многотысячная публика, которая проживала каждое выступление вместе с артистами.

### В награду – благодарности Мэра

В рамках мероприятия прошло награждение благодарностями Мэра Москвы представителей старшего поколения в номинациях «Активное долголетие», «Трудовые династии», «Семейная пара, имеющая 10 и более внуков», «Супружеская пара, прожившая в браке 50 и более лет», «Участник обороны Москвы». Среди награжденных – участник проекта «Московское долголетие» Дмитрий Иванович Усик. Грамота ему вручена за вклад в воспитание молодого поколения и активное участие в жизни города. Дмитрий Усик – полковник, кандидат исторических наук. Увлекается музыкой, сам освоил игру на нескольких музыкальных инструментах. А самое главное, что Дмитрию Ивановичу 88 лет, но он не побоялся попробовать свои силы в телевизионном проекте «Голос 60+», где выступал в команде Пелагеи.

рию, собирали у экранов миллионы зрителей, становились частью уклада нашей жизни. Неудивительно, что организаторы конкурса «Возраст.Net» решили посвятить первый тур конкурса песням, которые получили известность благодаря музыкальным телепередачам прошлых лет.

### Отзываясь в сердцах зрителей

Можно, конечно, представить уровень волнения, присутствовавший в душах участников конкурса. Один из крупнейших концертных залов столицы, огромное количество публики, твое лицо крупным планом на боковых мониторах, за тобой роскошное световое оформление сцены, артисты балета или

даже гимнасты под куполом, и все для того, чтобы твоя песня прозвучала ярче, отозвалась в сердцах зрителей. К чести наших героев следует сказать, что волнение они оставили внутри себя, на сцене чувствовали себя независимо – за плечами у многих немалый опыт выступления на разных эстрадах, ну а некоторая вполне понятная скованность только вызвала у публики понимание. Лилия Журавлева (ЦАО) профессионально и проникновенно исполнила песню из репертуара Анны Герман, Ирина Нелипа (САО) – испанское болеро, а Игорь Любянский (СЗАО) удивил зал известной песней Джо Дассена на языке оригинала. Уже на первом этапе публика выбрала своего фаворита – это Олег Реймонт (ЗАО), который покорила зал мощным

исполнением одной из главных песен в репертуаре Муслима Магомаева «Синяя вечность». Олег Станиславович Реймонт среди участников конкурса, средний возраст которых 63 года, самый старший, ему 72 года. По итогам конкурса он получил Приз зрительских симпатий.

### В дуэте со звездами

Второй тур – это неожиданность дуэтов и интрига – кто станет победителем. Выступления объединяли публику, следящую за развитием событий. Лилия Журавлева (ЦАО) с самим Юрием Веденевым исполнила дуэт из «Веселой вдовы» Легара. Александр Хайретдинов (ЮАО) торжественно вывел на сцену Анне Веске. Михаил Климов (ЮЗАО) заво-

дил зал вместе с Вячеславом Добрыниным, а обаятельный и артистичный Геннадий Костиков (ЮЗАО) спел один из самых известных советских шлягеров вместе с ВИА «Самоцветы» и неувядающей красавицей Еленой Пресняковой.

Выступление участников оценивалось как по уровню вокала, так и артистизму, умению держать себя на сцене. В состав жюри вошли известный телеведущий Юрий Николаев, рок-певец Александр Иванов, музыкант Алексей Глызин, солистка Большого театра Ксения Дежнева, министр правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты столицы Владимир Петросян, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения



# МОЙ ГОЛОС: ПОРТРЕТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Выступление участников оценивалось не только по уровню вокала, но и артистизму, а также умению держаться на сцене перед публикой



## Снег в стиле «оттепели»

**СВЕТЛАНА ИГНАТОВА (ЗелАО) стала победителем общегородского вокального конкурса.**

Светлана родилась в Луганске в шахтерской семье. Петь любила с детства, мечтала получить музыкальное образование. Но родители как люди основательные ее порыв не поддержали, посчитали, что нужно получить специальность, которая всегда позволит найти работу. Большую часть жизни Светлана проработала на стройке прорабом. О пении надолго забыла – работа, семья, дети. Новая жизнь началась, когда она вышла на пенсию и пришла в проект «Московское долголетие». Сейчас Светлана Михайловна выступает на городских концертных площадках. Дочери и внук поддерживают Светлану Михайловну в ее творчестве, приходят на ее выступления и гордятся ее талантом. На конкурсе Светлана Игнатова в стилистике 1960-х исполнила песню Эшпая и Евтушенко «А снег идет...», а жюри, безусловно, покорила, когда страстно в дуэте с Тамарой Гвердцители спела «Арго» – песню аргонавтов из телефильма-мюзикла «Веселая хроника опасного путешествия».



## Энергия контрастов

**ОЛЬГА КУФИРИНА (СВАО) заняла второе место.**

По образованию она инженер-конструктор, долгие годы проработала на инструментальном заводе. Увлечение пением проходит через всю ее жизнь. В молодости даже выступала с профессиональным оркестром, участвовала в гастрольях по стране. По натуре всегда была очень активная. Мало что изменилось, когда вышла на пенсию. Ольга Сергеевна принимала участие в конкурсах «Возраст.Net», «СуперБабушка». Имеет диплом лауреата в номинации «Вокал» Алексеевского района. Любит шить, вязать, мастерить своими руками. Гордится своей победой в этом году, но подчеркивает, что главным в жизни для нее всегда остается любимая семья. Программа Ольги Куфириной была построена на контрастах. Сложный для исполнения классический советский хит «Верни мне музыку» Бабаджаняна, а во второй части с Феликсом Царикати «Вальс расставания» Френкеля из знаменитого кинофильма «Женщины», собравшего когда-то в кинопрокате почти 37 млн. зрителей.



## А у нас во дворе...

**ВАЛЕРИЙ ЕВДОКИМОВ (ВАО) и Татьяна Кирдяпкина (ТиНАО) разделили третье место.**

У Валерия трудовая деятельность была связана с армией. После окончания службы он посвятил себя музыке. Голос Валерия Юрьевича проникновенный, с сильной энергетикой. Он пишет песни на свои стихи и стихи других авторов в самых разных музыкальных жанрах и стилях. Активно участвует в песенных конкурсах, фестивалях авторской песни, является лауреатом некоторых из них. Руководит клубом авторской песни «На Язуе». Уделяет серьезное внимание патриотическому воспитанию молодого поколения: выступает в школах, воинских частях, перед курсантами военных училищ. Проводит благотворительные концерты для ветеранов. На конкурсе «Возраст.Net» свое выступление построил на песнях Аркадия Островского на слова Льва Ошанина. В первой части исполнил незабываемый и сейчас шлягер «А у нас во дворе», а во второй части в дуэте с Эдуардом Хилем-младшим, внуком знаменитого певца, – один из самых известных хитов его деда «Как провожают пароходы».



3

## Вокальное колдовство

**ТАТЬЯНА КИРДЯПКИНА** по своему происхождению принадлежит к сельской интеллигенции.

Папа был директор школы, а мама – учительница, пела в хоре. Татьяна – пятый ребенок в семье. С детства очень любила петь. Хотелось в город, музыкального образования. Но мама считала, что певица – это не профессия. Так что приходилось довольствоваться ролью запевалы в местном хоре. Окончила техникум, участвовала в самодеятельности. Потом появились семья, дети. Татьяна Павловна больше 20 лет проработала технологом по приготовлению пищи, последние годы – социальным работником. У Татьяны два сына и внук. Она гостеприимная и заботливая хозяйка, в доме всегда бывает много гостей, и обязательно звучат песни. В первом туре она «зажгла» зал исполнением песни из репертуара Надежды Кадышевой «Я – не колдунья». Во втором туре вместе с известной исполнительницей народных песен Людмилой Николаевой спела песню «Говорила мама мне про любовь обманную». Очень довольна, что знаменитость ее поддержала и пожелала успехов



## Какого цвета вечность

**ОЛЕГ РЕЙМОНТ (ЗАО)** получил приз зрительских симпатий.

Он – самый возрастной участник конкурса. По специальности он техник-электромеханик. Еще подростком самостоятельно научился играть на гитаре. После службы в армии стал учиться мастерству вокала на профессиональном уровне. Принимал участие в различных концертных программах с коллективами художественной самодеятельности на площадках Москвы и Московской области.

«Музыка неразлучна со мною всю сознательную жизнь, – рассказывает Олег Станиславович. – Задумываясь о ней, мне часто приходит на ум одна и та же мысль, что среди всех гениальных изобретений человека самым значительным является именно музыка.

В первой части конкурса Олег Реймонт исполнил одну из лучших песен среди написанных и исполненных Муслимом Магомаевым – «Синяя вечность». А во второй части вместе с группой «Квадро» – хит Эдуарда Хилия «Потолок ледяной».

## Волны целебных звуков



**О пользе занятий пением с точки зрения медицины рассказывает психотерапевт высшей категории Евгений Тарасов.**

В наши дни уже стало достаточно хорошо известно, что каждый объект во Вселенной «звучит», излучая волны определенной длины. «Звучит» и практически каждый орган человеческого тела. Причем, пока мы здоровы, частота и длина этих волн неизменны. Когда же в нашем организме возникают сбои и частотные характеристики волн начинают меняться, мы заболеваем. А значит, дабы вернуть здоровье, нужно восстанавливать природные вибрации органов и целых систем организма. И одним из эффективных способов для этого является... пение!

### МУЗЫКАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЙ ТЕАТР.

О том, что с помощью специально подобранных звуков и музыки можно лечить многие заболевания и нормализовать настроение, догадывались в глубокой древности. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан первый музыкально-медицинский театр, в котором зрителей исцеляли от многих телесных и душевных недугов.

### ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ ПЕСНОПЕНИЯ.

Одним из первопроходцев в области уже научной звукотерапии был английский доктор медицины Питер Гай Мэннерс, еще в 1961 г. занявшийся изучением воздействия звуков на структуру человеческого тела и протекающие в нем химические процессы. Позже исследованиями лечебного влияния звуков на человека занимались ученые из Германии под руководством Питера Хюбнера. Ими была подтверждена связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами, установленная еще в древности. Ну а физиками было доказано наличие в звуковом и особенно музыкальном воздействии на человеческий организм явления биорезонанса. Ведь каждая клеточка человеческого организма совершает колебания определенной частоты, и если эти колебания попадают в резонанс со звуковыми колебаниями, то клетка начинает реагировать на звук соответствующим образом.

### КОЛЫБЕЛЬНЫЕ УЛУЧШАЮТ РИТМ

**СЕРДЦА.** Благодаря пению у пожилых людей вырабатывается гормон счастья эндорфин, а также окситоцин, способствующий подавлению стрессов. Чтобы стать увереннее, им можно, стоя перед зеркалом, имитировать пение на сцене. В старости людям рекомендуют чаще петь колыбельные внукам, что улучшает ритм сердца. И еще неплохо вспоминать и петь песни их молодости – это способствует развитию мозговой деятельности и улучшению концентрации внимания. А если петь в компании, то это придает людям уверенность и защищенность. И, конечно же, пение песен и особенно арий отлично тренирует легкие, учит правильно и ровно дышать. Ну а если пожилым людям хочется иметь... красивый живот, а то и вовсе – пресс, нужно не забывать каждое утро петь энергичные песни. Это будет прекрасной тренировкой мышц и диафрагмы.

Следите за своим голосом. Не срывайтесь на крик. Ваш голос должен всегда звучать красиво и мелодично. Не позволяйте себе сутулиться, опускать голову, втягивать ее в плечи – они должны быть развернуты. В общем, помните, что жизнь – это песня!



# Питаемся по системе «светофора»

**Диета.** В клубном пространстве «Мой социальный центр» о правильном питании рассказала нутрициолог, член сообщества консультационного центра «Диетологи России» Ирина Диричева.

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

**Нутрициология – это наука о правильном питании и продуктах, которые поддерживают здоровье. Тем, кто хочет жить долго и быть здоровым, в первую очередь стоит помнить, что все хорошо в меру.**

## Доверьтесь интуиции

В наше время многие последователи здорового образа жизни превращают это направление в аксиому. Стоит помнить, что ничего абсолютного в нашей жизни нет. Любую хорошую идею можно превратить в абсурд. Вегетарианцы, которые едят соевую колбасу, также могут навредить своему здоровью – только лишь одна фирма выпускает этот продукт без ГМО. Многие знают, что иммунитет находится в кишечнике. Его время от времени надо чистить. Некоторые люди, очищая кишечник, так стараются, что вымывают из него всю полезную микрофлору. Чрезмерное следование здоровому образу жизни признано заболеванием – орторексией. Недаром сейчас стало популярно интуитивное питание: то, что организм хочет потреблять, то и правильно. Но сначала надо освоить основные правила питания. Ирина Диричева предлагает своим слушателям завести специальный дневник, где они будут отслеживать свой рацион по принципу «светофора».

## Самое опасное время

Итак, нам нужно запомнить следующее. С 4 часов и до 13

часов полезная флора в организме активна. Бывает, люди в четыре или в шесть часа утра чувствуют голод. Если такое происходит, ешьте. Условно патогенная флора (организмы, которые могут переходить в отрицательное качество при неблагоприятных обстоятельствах, например, во время простуды) активируется до пяти часов дня. Если утром можно есть то, что хочется, то с 13 часов надо правильно питаться. С пяти вечера и до четырех утра – самое опасное время для здоровья, к этому надо подойти сознательно. Если вы ложитесь поздно, можете поесть овощи, фрукты, рыбу. Углеводы исключить, поскольку гнилостные бактерии и паразиты их очень любят. К семи вечера работа поджелудочной железы застывает. Возможен белковый ужин (например, яичница или рыба).

## Учитывайте биоритмы

Принципы биоритмов надо обязательно учитывать в питании. Скажем, если вы съели на завтрак сдобную булочку с кофе, то в крови происходит взрыв инсулина, а затем его резкий спад. И в течение часа вы ощущаете прилив энергии, а потом – усталость. Если у вас на завтрак омлет с хлебом из отрубей, то подъем энергии идет плавно, так же плавно происходит и ее снижение. Каша – не лучший выбор, тем более манная, к которой нас приучили в детстве. Другое дело – гречка с молоком: правильные углеводы вместе с белком. Тем не менее, если очень хочется, то утром можно поесть жирную и сладкую пищу. Она в это время будет расщепляться.

## Чаще, но меньше

Стоит приучить себя к пятиразовому питанию: 25% всей еды за день потребляем на завтрак, второй завтрак – 17%, 30% – на обед, перекус – 12%, ужин – 15%. Если большую часть калорий мы получаем в первой половине дня, то вечером вполне и захочется есть. Есть надо чаще, но маленькими порциями.

С возрастом замедляется обмен веществ. Худенькие в молодости люди, продолжая по-прежнему немного есть, в среднем возрасте неожиданно набирают вес. В наше время у большинства людей изменился расход энергии – мы физически малоактивны, значит, надо меньше есть. С другой стороны, чем меньше пищи, тем меньше питательных веществ поступает в организм. В этом случае их надо компенсировать приемом витаминов и минералов в виде таблеток. Сейчас во многих странах стали выпускать продукты, обогащенные витаминами. Таким образом, мы едим мало, но получаем максимально полезное. Процесс функционального питания будет продолжаться, он неизбежен.

Пристрастие к сладкому объясняется, прежде всего, видом питания, который мы вели до совершеннолетия. Превышение сахара опасно не только для фигуры, но главное – для поджелудочной железы. Так выявляется приобретенный диабет. Это заболевание в наше время выросло на порядок, им страдают и молодые.

## Худеем к лету

Еще один важный фактор, который стоит учитывать в про-

цессе похудения, это сезонные биоритмы. С начала октября до середины января наш организм накапливает жир – это естественно, хоть мы и не медведи, уходящие в спячку. А с середины января до начала октября калории гораздо легче расходуются, и это время считается лучшим для похудения. Зимой результат будет хуже, да и усилий понадобится для этого существенно больше. Недаром существует призыв: худеем к лету!

## Зеленые, желтые, красные

Принцип «светофора» в питании: «зеленые» продукты можно употреблять в пищу в неограниченном количестве в любое время дня. Это овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые и цельнозерновые продукты.

«Желтые» продукты – высококалорийные: орехи, семечки, молочные продукты, яйца, рыба, мясо. К слову, красное мясо лучше есть не чаще двух раз в неделю и по возможности реже. Лучшее – белое мясо курицы или индейки. Оно не напичкано гормонами роста. Все это надо употреблять умеренно.

«Красные» продукты – насыщенные жиры, рафинированные углеводы – изделия из муки, сахара и белого риса, а также синтетически обогащенная еда. К этой новой продукции надо относиться с большой осторожностью. Переизбыток, скажем, кальция в молоке приведет к отложению кальция в организме. Эти продукты не могут пока соперничать с натуральными, в них набор элементов представлен очень неравномерно.

## Приучаем себя к пятиразовому питанию





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

# МОЕ ЗДОРОВЬЕ



## Все растяжимо!

**Тренировки.** О том, как в старшем возрасте сохранить гибкость суставов, рассказывает кандидат биологических наук Ольга Шестова.



**Ольга Шестова,**  
автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения», редактор-издатель популярных книг о здоровье

Окончание, начало в «МД» №14

### Начать никогда не поздно

Некоторые считают, что растяжка – удел молодых и гибких. На самом деле растяжка может улучшить гибкость, осанку и все тело любого, кто ею занимается. Научные данные говорят о том, что регулярная физическая активность, особенно растяжки и упражнения на увеличение диапазона движений, замедляют физиологические изменения, ассоциирующиеся со старением.

Более того, исследования показали, что у людей старше 50 лет, которые регулярно занимаются растяжкой и другими формами физической активности, например ходьбой или аквааэробикой, значительно улучшается гибкость важных ключевых участков тела, прежде всего, бедер и плеч. Это не только помогает эффективно выполнять повседневные дела, но и снижает вероятность падений и других травм, например, растяжений и вывихов, позволяя вам жить независимо.

### Дыхание и счет

Медленное, ритмичное, осознанное дыхание носом помогает расслабить и лучше растянуть мышцы. Скорость дыхания должна соответствовать интенсивности растяжки. Если во время растяжки вы обнаружили, что приходится ограничивать или задерживать дыхание, это сигнал, что нужно уменьшить интенсивность растяжки, чтобы дышать свободно и естественно.

Сосредоточение на дыхании и работа над его техникой помогает следить, как долго вы держите позу, не смотря при этом на часы. Учитывая, что среднестатистический взрослый делает 12–20 вдохов в минуту, вы вполне можете продержаться каждую статическую позу не менее 15 секунд, отсчитав пять медленных, контролируемых вдохов и выдохов во время каждого повтора. Это лучше и точнее, чем отсчитывать 15, 30 или 60 секунд прямо во время растяжки.

#### Перед работой в саду или на огороде

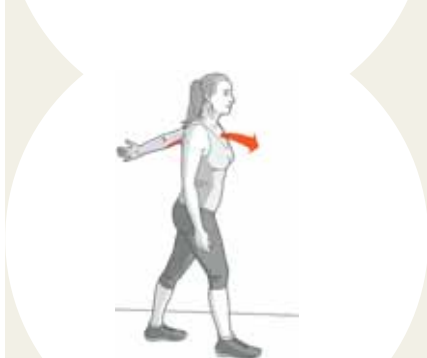
Комплекс упражнений, который особенно подойдет осенью, когда надо справиться с урожаем яблок, подготовить грядки к следующему сезону, прополоть и окучить имеющиеся посадки, вырезать старые ветки у малины и смородины – да мало ли каких еще дел невпроворот на даче.



Боковые диагонали в положении стоя (шесть повторений на каждую сторону).



Скручивание спины в положении лежа (30 секунд на каждую сторону)



Растяжка бицепсов (30 секунд на каждую руку).



Растяжка квадрицепса из положения стоя (30 секунд на каждую ногу).



«Низкая кобра» (30 секунд).

Упражнения из книги Джессики Мэтьюз «Все растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день».

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**051** — с городского; **8 (495) 051** с мобильного



**Елена Бурлак,**  
психолог ГБУ МСППН

## Счастье быть нужным

С начала 2019 года в Московскую службу психологической помощи обратилось 8785 человек в возрасте 55+. Чаще всего их беспокоили проблемы со здоровьем, конфликты в семье, чувство одиночества.

### С чем приходят к психологам

По словам специалиста МСППН Елены Бурлак, в последнее время к ним в службу за помощью все чаще стали обращаться люди старше 60 лет. С возрастом у людей нередко возникают проблемы со здоровьем. Они становятся менее мобильными, прибавляется психологических проблем.

Счастье пожилого человека напрямую связано с его ощущением нужности, важности. Оно рождается, когда между всеми членами семьи есть взаимопонимание. «Первая и самая сложная психологическая проблема для пожилых – одиночество. С чем еще приходят к нам люди? С горем, с невозможностью принять потерю близкого, с синдромом напрасно прожитой жизни. Часто они не могут справиться со трудностями в отношениях со взрослыми детьми», – рассказывает Елена Бурлак.

Главный лекарь тут – внимание близких и родных. Человек, получивший хоть немного внимания и заботы, в дальнейшем сможет и сам к себе относиться с интересом. Он как бы «оживает», оттаивает.

### Сохранять активный образ жизни и оптимизм

Важно понять, что старость – это тоже важный период для развития личности человека.

Этот процесс не останавливается, и его можно и нужно поддерживать, активизировать. Главный совет психолога всем людям почтенного возраста – стараться сохранять активный образ жизни и оптимизм. В Москве масса возможностей для этого – больше десяти направлений занятий в проекте «Московское долголетие», всевозможные мероприятия, курсы и клубы по интересам организуют центры социального обслуживания в каждом районе и многое другое.

«На активных москвичей пожилого возраста мегаполис влияет хорошо. В городе больше возможностей для личностного роста, масса бесплатных кружков в центрах социального обслуживания. Можно пойти в театр или на выставку, купив билет по демократичным ценам. В Москве много великолепных парков, где пенсионеры могут заняться спортом, восстановить здоровье и обрести внутреннюю гармонию совершенно бесплатно», – отмечает Елена Бурлак.

### Поговорить по душам в любое время

Пожилые москвичи легко могут получить бесплатную консультацию в Московской службе психологической помощи. Кроме того, для них регулярно организуют лекции и семинары по психологии во всех районных отделениях МСППН.

Экстренную психологическую помощь можно получить по телефону горячей линии 051 (с городского), 8 495-051 (с мобильного) – психологи там готовы помочь в любой ситуации и выслушать человека в любое время дня и ночи.

#### Информация

Лекции психологов регулярно проходят в новом городском клубном пространстве «Мой социальный центр» в Марьиной Роще по адресу: **Суцеский вал, 31, стр. 2.**

В нем каждый день происходит много всего интересного – встречи с известными людьми, занятия по интересам, кулинарные эксперименты, обучающие семинары.



## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

# Как победить одиночество

**Круг жизни.** Люди старшего поколения, испытывающие одиночество, должны обязательно выходить в мир, налаживать ослабевшие социальные контакты и заводить новые знакомства.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ Старость нередко сопровождается одиночеством. В геронтологии существует даже особый термин – синдром одиночества пожилых. Выйдя на пенсию, люди оказываются замкнуты в собственном тесном мирке, где мало радости и позитива. И только победа над одиночеством позволит продлить годы жизни.

### Вне зоны доступа

Согласно статистическим данным, жалобы на одиночество высказывают почти 70 процентов пожилых людей, перешагнувших 70-летний рубеж. Почему же они оказываются жутко одинокими, даже имея многочисленных родственников? Причин тут несколько.

Разумеется, на первом месте стоит ограничение числа контактов из-за выхода на пенсию и перестройка всей жизни. Пожилые люди на пенсии оказываются изолированными от кипучей деловой жизни, их прежние знакомства слабеют, связи обрываются.

При такой жизни круг интересов неизбежно сужается, пропадает тяга к новым знаниям и впечатлениям. В итоге их жизнь замыкается в четырех стенах.

Дети с годами непременно отдаляются от своих родителей. Это закон жизни. Молодому поколению необходимо устраивать собственную жизнь и решать свои бесчисленные проблемы.

Некоторые из пожилых людей сами отталкивают от себя окружающих. Как правило, это связано с возрастными нарушениями психики, обострением негативных черт характера, появившейся «вредностью», навязчивостью, мнительностью и нервозностью.

Старики частенько настолько зациклены на своих болезнях, разочарованиях и близкой смерти, что ни о чем другом и разговаривать не могут. В результате прочим людям общаться с ними становится неприятно и даже неприятно.

### Не замкнуться в кругу негатива

Одиночество в старости – дело опасное. Это не просто пустая жизнь в четырех стенах в



компании лишь с телевизором. Старческое одиночество – явление психогенное и чревато многими неприятностями. В совсем запущенных случаях одинокие старики перестают даже есть, у них развивается истощение, что ухудшает и без того хрупкое самочувствие.

Одиночество угнетает. А угнетенное состояние провоцирует развитие хронических заболеваний, которые на фоне негативных эмоций плохо поддаются лечению.

У одиноких людей, как показывают исследования, иммунная система слабее, чем у социально удовлетворенных, они легче поддаются атакам всяких вирусов и бактерий, а потому болеют чаще. И гораздо хуже спят. Бессонница – неизбежная подруга одиночества. А какие мысли могут приходить одинокому человеку по ночам? Самые депрессивные. Круг негатива замыкается окончательно.

А еще одинокие люди больше мерзнут – ученые проследили четкую и практически прямую связь между одиночеством и физическим теплом. И еще одно научное наблюдение. Оказывается, одинокие люди

распространяют вокруг себя некие «флюиды одиночества», которые на подсознательном уровне могут отталкивать окружающих, создавая условия для полной социальной изоляции.

### Избежать погружения в себя

Получается, что одиночество – это большая проблема. И одновременно – совсем не проблема, если набраться сил и попытаться изменить свою жизнь.

Главное в борьбе с одиночеством в старости – избежать полного погружения в себя. А для этого всего и требуется, что восстановить прежние и завести новые устойчивые социальные связи. То есть, выдохнув, смело окунуться в повседневную жизнь, что бурно протекает за стенами квартиры.

Нужно поверить в свои силы и перестать думать, что вы никому не нужны и не востребованы. Занятие по своей душе можно найти всегда!

Легкая посильная работа? Пожалуйста! Творческие кружки по интересам? Не без этого! Посещение культурных мероприятий? Непременно! До-

брые дела и волонтерство? И это можно попробовать тоже! Занятия спортом? Обязательно! Освоение новых технологий? И это тоже полезно! Такие возможности людям старшего поколения предоставляет проект «Московское долголетие». Участие в кружках и мастер-классах позволяет жить полноценной жизнью и активно общаться со сверстниками.

### Писать, гулять, общаться!

Также психологи советуют пожилым людям отвлекаться от гнетущих мыслей с помощью ведения дневников или написания мемуаров.

Это отличное занятие! Во-первых, выплескивание своих эмоций и мыслей на бумагу снижает силу негатива. Во-вторых, во время литературной деятельности мозг начинает работать усиленней, в нем образуются новые нейронные связи, укрепляется память и ускоряются мыслительные реакции – а это хорошая профилактика старческой деменции и других возрастных изменений.

Массу положительных эмоций принесут домашние животные. Общение с ними снимает стресс, а еще – заставляет больше двигаться, гулять и, конечно же, общаться с другими такими же любителями братьев наших меньших.

Пешие прогулки в парках и скверах необходимы каждый день. Они не только тренируют сердечную мышцу, укрепляют суставы и способствуют снижению веса, но и дают массу впечатлений и даже знакомств.

В общем, быть одиноким в старости или вести полноценную интересную жизнь – во многом зависит от вас самих. Живое общение и желание узнавать новое помогут победить одиночество в любом возрасте.

🗨 Психологи советуют пожилым людям отвлекаться от гнетущих мыслей с помощью дневников и написания мемуаров.



**Юлия Зюзина,**  
ведущий стилист международной школы  
имиджеологии «Арт ин стайл»

# МОЙ СТИЛЬ



## Сто оттенков природных цветов

**Мода.** О трендах моды осенне-зимнего сезона, о стиле вне возраста рассказывает ведущий стилист международной школы имиджеологии «Арт ин стайл» Юлия Зюзина.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

### Бомбер выходит на цель

Итак, сезон осень-зима заставит нас: надеть дубленки, которые вновь возвращаются в моду, можно достать и старую, но если она имеет приталенный силуэт, то, увы, модницей она вас не сделает – сейчас преобладает свободная и объемная форма кроя. Появились и стеганные пуховики. Точнее, вернулись вновь. Прекрасные дамы зрелого возраста когда-то их уже носили. Как, впрочем, пончо и «кейпы», которое опять стали любимцами у дизайнеров. Вернулись к нам и удлиненные шорты, которые могут быть как кожаными, так и из смесовых тканей. Водолазки из моды и не выходили. Вновь на пике популярности двубортные пальто, куртки-бомберы, пальто-хэвлок, брюки мужского кроя, с завышенной талией, со стрелками и лампасами по бокам.

По словам Юлии Зюзиной, в женской моде сегодня очень популярен мужской силуэт: как будто вы перепутали женскую секцию в магазине с мужской и закупили себе там кучу вещей. А еще пышные объемные формы, в том числе и объемные рукава. Женственность образа модельеры предлагают подчеркивать аксессуарами, широкими ремнями на талии и игрой цвета.

### Что поможет оставаться на пике?

Модные акценты – большой бант. Его можно повязать из длинного шелкового шарфа или широкой ленты. По-прежнему актуальны плиссированные юбки и платье. В моду входит длина – миди, а также широкие брюки в пол. Вернулись в женский силуэт подплечики и воланы, остаются длинные перчатки, цветные колготки, которые по цвету могут стать «продолжением» обуви или сочетаться с юбкой или платьем. Ремень нынче «носят» поверх жилета. Если рост небольшой – то чуть выше линии бедер, если рост позволяет, то можно и чуть ниже.

### До и после



### Совет от Юлии Зюзиной

Наблюдайте за цветовым разнообразием букетов, парковых, садовых клумб. Какие там порой бывают контрасты – розовый, красный, оранжевый, желтый – и все сочетается. Учитесь у нашей матушки-природы использовать разнообразие цветов. Хорошо сочетаются красный с зеленым, фиолетовый с желтым – при смешении эти цвета образуют серый цвет, который хорошо воспринимается нашим глазом. И поэтому в комплекте они всегда будут смотреться гармонично. И еще. Не нужно буквально следовать моде. Понравилось вам пара-тройка новых моделей, возьмите их в свой гардероб. И этого достаточно. Сейчас не модно быть слишком модным. Носите вещи без напряжения. Вам должно быть комфортно.

### Мнение

#### Лариса Ермак, 73 года:

«Мне с детства нравилось все модное, и я очень любила наряжаться. Моя изюминка – мне идут стильные вещи. Сейчас у меня нет возможности покупать модные журналы, а вот прийти в социальный центр и узнать, что сейчас в моде, что из этого можно надеть на себя, чтобы не выглядеть смешной старухой, вполне по силам. Я уже прикупила себе в этом сезоне искусственную черную шубку под барашка, а теперь и свое бельгийское чистощерстяное пончо с бахромой достану. Оно дождалось своего часа – снова в моде! Как бы я узнала про это, если бы сюда не пришла».

### Фактура

По-прежнему востребована кожа, в том числе и виниловая, искусственный мех. Вернулся мохер. Стеганные и блестящие фактуры. Если их использовать, то подальше от «портретной зоны».

### Орнаменты и рисунки

Актуальна крупная и мелкая клетка – шотландка-тартан, «гусиные лапки» (пье-де-куль), тетрадная и аргайл. Животные, пейзажные и психоделические принты, принты в виде цепей и крупных цветов, особенно роз.

### Цвет

Все оттенки серого и коричневого. Природные цвета. Пастельные тона. Сочетание холодных и теплых цветов.

### Головные уборы

По-прежнему модны вязаные шапочки «бини», разнообразные береты, шапки-ушанки из текстиля и меховые шапки-шляпы.

### Обувь

Ботинки на шнуровке. Обувь на платформе и с квадратными носами. Сапоги – широкие в голенищах.

### Украшения

Крупные цепи. Броши. Ожерелье чокер, длинные серьги (если шея короткая, то лучше небольшие по длине).

### Как продать цвет

В Европе существует институт Pantone, который каждый год придумывает оригинальные названия для всем известных «старых» цветов. Это учреждение диктует цветовую гамму каждого нового сезона. Заранее обозначают цвет года. Сейчас актуален цвет «чили-пепер» (красный цвет). В предыдущем сезоне тот же самый цвет был назван «красная аврора». Вот оно, высокое искусство, – продавать «семь цветов радуги», пудря нам мозги.

## Словарь модных терминов

**КЕЙП.** Верхняя одежда свободного покроя без рукавов. В отличие от пончо, которое представляет собой прямоугольник или круг с вырезом для головы в центре, кейп имеет трапециевидную форму, т.к. кроится с учетом изгибов фигуры, имеет прорези для рук и застегивается на шее.

**БОМБЕР.** Верхняя одежда, тип куртки, созданный для пилотов ВВС США во время Второй мировой войны. Со временем из чисто военной экипировки она перешла и в обычную одежду. Отличительные черты куртки пилота – резинки на окончаниях рукавов и на поясе.

**ХЭВЛОК.** Длинное пальто с пелериной и раньше без рукавов, которое появилось в современном гардеробе благодаря британскому генералу Генри Хэвлоку, которое любил носить пальто такого кроя.

**ТАРТАН.** Это клетчатый орнамент, состоящий из горизонтальных и вертикальных полос, а также прямоугольных областей, заполненных диагональными полосками.

**ПРИНТ.** Изображение (рисунок или фотография), нанесенное определенным способом на ткань, бумагу или другую поверхность.

**ЛУК.** Комплект одежды в одном цвете.

**БИНИ.** По сути, любая шапочка без завязок, которая более-менее плотно обхватывает голову. Может иметь козырек или помпон.

**ЧОКЕР.** Короткое ожерелье, которое плотно прилегает к шее и имеет застежку с регулятором.

**АРГАЙЛ.** Это узор из квадратов и ромбов, которые расположены в шахматном порядке и образуют полосы различных цветов. Поверх ромбов часто наложена тонкая контрастная полоска.

### Внимание!

Будьте осторожны, когда сочетаете серый и белый цвета в одном комплекте. На фоне кипенно-белого серый может смотреться как грязный.



# ДОСУГ

## Фестиваль

### «Радуга жизни» зажигает таланты



В Культурном центре имени И.М. Астахова прошел окружной фестиваль-конкурс «Радуга жизни». Участники проекта «Московское долголетие» из Юго-Восточного округа столицы соревновались по четырем номинациям: народный вокал, эстрадный вокал, балльные танцы и изобразительное искусство.

Со сцены звучали известные народные песни, и каждый исполнитель вкладывал в них свою интонацию, свой неповторимый акцент. Исполнение эстрадных песен, давно ставших хитами, тоже требовало особого мастерства, поиска изюминки. Лидером в номинации «Эстрадный вокал» стал Геннадий Постиков со шлягером «Я то, что надо». В «Народном вокале» победила Валентина Барзова, а в балльных танцах лауреатами конкурса стали Нина Паршкова и Леонид Поваровский, исполнившие зажигательную румбу.

В холле Культурного центра развернулась выставка-конкурс картин начинающих художников серебряного возраста. Почти все конкурсанты взяли в руки кисти только после выхода на пенсию. Пейзажи, абстракции, портреты и натюрморты – все картины, представленные на выставке, были сделаны с душой. А победителем в номинации «Изобразительное искусство» стала Светлана Павлова, автор пейзажа «У реки».

Награждение победителей было торжественным, всем участникам выдали грамоты фестиваля, а победителям вручили дипломы, цветы и подарки. Члены жюри считают, что все участники конкурса заслуживают самой высокой оценки уже потому, что они пришли в проект, стали заниматься в кружках, и результаты не заставили себя ждать. Каждый нашел себе занятие по душе и теперь радуется своим сверстникам, вовлекая их в проект.

Любовь Корсакова



#### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №15:

**По горизонтали:** 5. Котовский. 8. Кок. 10. Стасов. 11. Музеон. 15. Отряд. 16. Набат. 17. Дубки. 22. «Война». 23. Хабаровск. 24. Илион. 27. Мол. 29. Вок. 30. Рабле. 31. Сок. 32. Век. 33. Гол. 34. Эос. 35. Идеал. 36. Образ. 37. Мел. 42. Полус. 43. Кассиопея. 44. Фишка. 47. Митич. 48. Конев. 49. Чекан. 52. Озеров. 54. Монино. 55. Куб. 57. Ворошилов.

**По вертикали:** 1. «Ротор». 2. Ток. 3. Иск. 4. Синус. 6. Вол. 7. Наряд. 9. Ребус. 10. Сетунь. 12. Никель. 13. Калач. 14. Ханой. 18. Коловорот. 19. Катамаран. 20. Ассамблея. 21. Короленко. 25. Фонда. 26. «Алмаз». 28. «Лес». 31. Сом. 38. Зюзино. 39. Псков. 40. Шопен. 41. «Динамо». 45. Бисер. 46. «Пекин». 50. Томос. 51. Колос. 53. Душ. 55. Код. 56. Бия.

	1		2		3		4	5		6				
7							8							9
				10										
11										12				
				13										
		14		15						16		17		
18								19						
	20										21			
22					23			24						25
26								27						
			28		29		30					31		
32											33			
					34									
	35								36					

**По горизонтали:** 1. Артистка русского балета, одна из величайших балерин XX века. 4. Знаменитый голландский философ-натуралист. 10. Город в Нижегородской области, основанный в 1578 году Иваном Грозным как военная крепость. 11. Техническое изобретение, наделавшее много шума. 12. Часть тела, при помощи которой «улыбается» четырехлапый друг человека. 13. Первоначальное название пьесы Александра Островского «Свои люди – сочтемся». 18. Район Москвы, на территории которого располагаются Государственная Третьяковская галерея и Парк культуры им. Горького. 19. Московская верховная дворцовая боярыня, деятельница русского старообрядчества. 20. Малая река в Московской области и Москве, левый приток реки Москвы. 21. Наиболее известный роман английской, позднее американской писательницы Этель Лилиан Войнич. 26. Документ, в котором сотрудник ГИБДД описывает прегрешения нарушителя ПДД. 27. Единственный представитель рептилий, тело которого по-

крыто панцирем. 29. Советская и российская певица в жанре народной и эстрадной музыки, солистка Мосэстрады. 32. Старинное стенбитное осадное орудие, снабженное на конце железным или бронзовым наконечником. 33. Крепкий алкогольный напиток, который считается неотъемлемой частью России. 34. Взрывчатая смесь на основе нитроглицерина. 35. Самый крупный современный представитель отряда приматов. 36. Произведение живописи в красках на куске холста, доске, листе бумаги.

**По вертикали:** 2. Малярный инструмент для нанесения лакокрасочных материалов и иных защитных или декоративных покрытий на различные поверхности. 3. Одна из самых древних и известных московских улиц, идет от Красной площади. 5. Русский советский писатель, поэт и публицист, участник Великой Отечественной войны, военный корреспондент. 6. Ковкий и легкоплавкий блестящий металл серебристо-белого цвета. 7. Советский актер театра и кино,

театральный режиссер, народный артист СССР. 8. Бронированная боевая машина, чаще всего на гусеничном ходу. 9. В торговле – продавец, который лишен возможности нагрудить вам. 14. Один из гардемарин (актер). 15. Советский и российский артист, руководитель московского Театра эстрады. 16. Гидротехническое сооружение для добывания грунтовых вод. 17. Человек, работающий на глубине в специальном снаряжении. 22. Самый страшный враг сидящих на диете. 23. Двух- либо трехколесное транспортное средство с механическим двигателем. 24. Одна из древнейших сельскохозяйственных культур семейства бобовых. 25. Вокально-инструментальное произведение для солистов, хора и оркестра. 28. Небольшое судно или боевой корабль, оснащенный стационарным мотором. 30. Государство в Передней Азии, на юго-востоке Аравийского полуострова. 31. Увлечение, любимое дело, которым занимаются на досуге, для удовольствия.

Составитель Александр Ставрицкий



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
 Телефон 8-495-695-53-59  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3137  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.