

# МОСКВА ЗАБОТА

**ЧТО МЫ ВОЗЬМЁМ  
С СОБОЙ  
В ЗАВТРА**

▶ стр. 2

**СЕРДЦЕ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ:  
ЧТО УМЕЕТ СТОЛИЧНАЯ  
КАРДИОЛОГИЯ**

▶ стр. 4

**«НАША  
ЗАДАЧА –  
СДЕЛАТЬ ШКОЛУ  
ЦЕНТРОМ  
ПРИТЯЖЕНИЯ»:  
ПОЧЕМУ  
СОВРЕМЕННОЕ  
ЗДАНИЕ  
ПОМОГАЕТ  
УЧИТЬСЯ**

▶ стр. 6

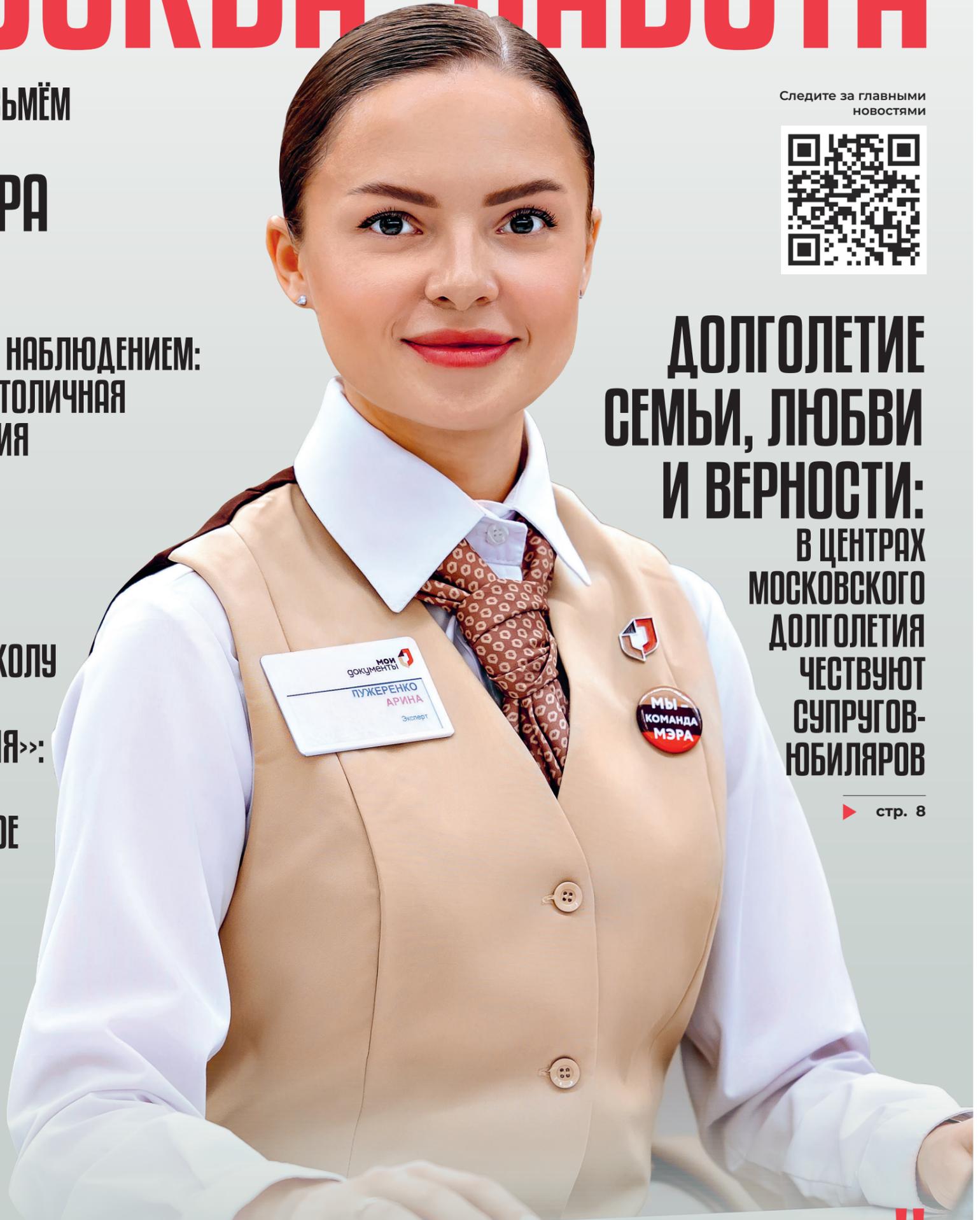
Следите за главными  
новостями



**ДОЛГОЛЕТИЕ  
СЕМЬИ, ЛЮБВИ  
И ВЕРНОСТИ:**

**В ЦЕНТРАХ  
МОСКОВСКОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ  
ЧЕСТВУЮТ  
СУПРУГОВ-  
ЮБИЛЯРОВ**

▶ стр. 8



# "МОИ ДОКУМЕНТЫ"

**14 ЛЕТ ИСКРЕННЕГО СЕРВИСА И ЗАБОТЫ О ЛЮДЯХ**

▶

стр. 10



## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития



В этом году мы создали уникальное арт-пространство, посвящённое вечным ценностям, которые помогают человечеству двигаться вперёд и делать людей счастливыми. На сегодняшний день Москва предоставляет все условия, чтобы люди имели возможность развиваться, чтобы их жизнь была долгой, полноценной и насыщенной. Мы хотели сформировать пространство, в котором каждый человек может хотя бы на короткое время отдохнуть от ежедневной суеты, побыть наедине с собой. Возможно, задуматься над тем, что действительно важно в жизни, найти что-то новое для личного, карьерного и профессионального роста. И самое главное – осознать, что только от него зависит собственное здоровье и счастливая жизнь. Мы приглашаем всех посетить нашу экспозицию, интерактивные зоны, лекции и мастер-классы, они будут работать до 14 сентября.

# ЧТО МЫ ВОЗЬМЁМ С СОБОЙ В ЗАВТРА

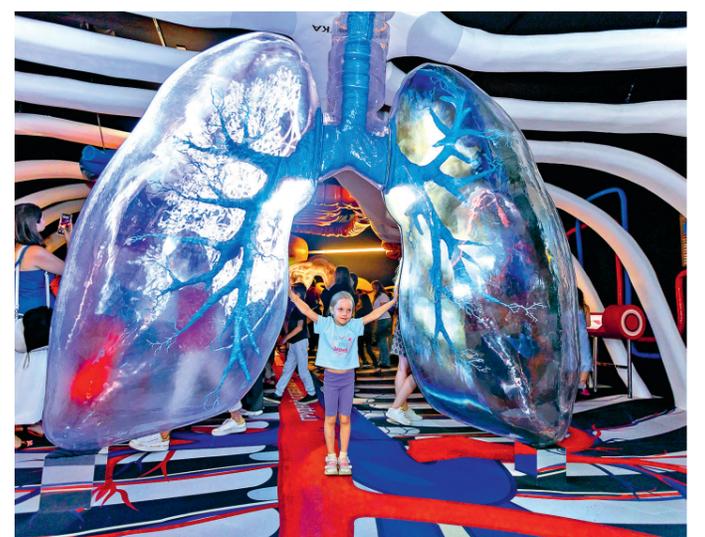
В ГОСТИНОМ ДВОРЕ ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ РАБОТАЕТ УНИКАЛЬНОЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ВЫСТАВОЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО «БЕСКОНЕЧНОЕ РАЗВИТИЕ С ВЕЧНЫМИ ЦЕННОСТЯМИ» В РАМКАХ ФОРУМА «ТЕРРИТОРИЯ БУДУЩЕГО. МОСКВА 2030». ЕГО ЦЕНТРАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТОМ СТАЛ СИМВОЛ БЕСКОНЕЧНОСТИ, ВОПЛОЩАЮЩИЙ ИДЕЮ НЕПРЕРЫВНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ ЧЕТЫРЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ: ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, ЗНАНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ. ИНТЕРАКТИВНАЯ ПЛОЩАДКА ПОДЕЛЕНА НА ЧЕТЫРЕ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ КЛЮЧЕВЫЕ ЗОНЫ, ГДЕ ГОСТЕЙ ЖДЁТ НАСЫЩЕННАЯ ПРОГРАММА.

## ЗОНА «ЗДОРОВЬЕ»

В зоне «Здоровье» посетители могут совершить удивительное путешествие внутрь человеческого организма и узнать, как психическое состояние влияет на физическое. Особое внимание уделено ментальному благополучию: с помощью наглядных инсталляций гости узнают о воздействии стресса, работе гормональной системы, увидят образцы мозга в натуральную величину, смогут посмотреть фильм о связи мозга и кишечника. Реальные снимки компьютерной томографии продемонстрируют разницу между



здоровым телом и организмом с нарушениями. Чтобы увидеть, как работает организм, что является нормой или отклонением для органов, можно посетить уникальный музей организма человека.

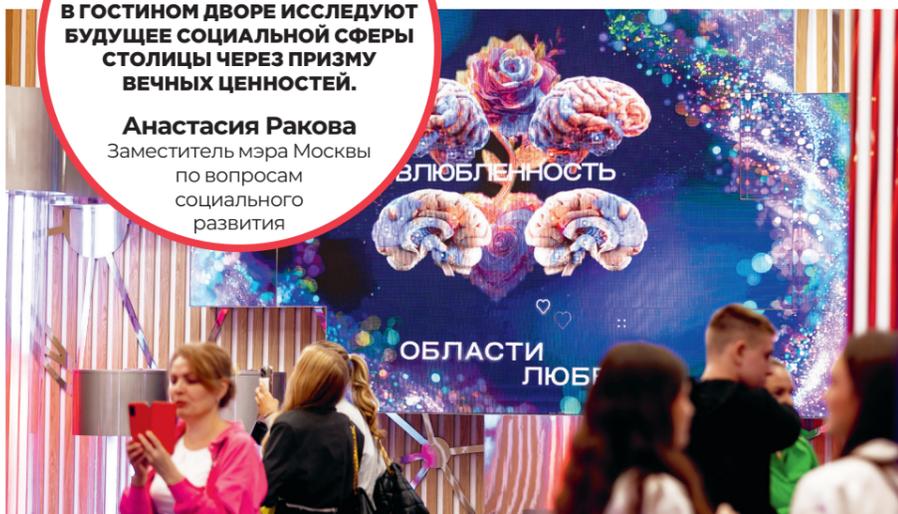


## ПРОСТРАНСТВО «ЛЮБОВЬ»

В зоне «Любовь» интерактивные экспонаты раскроют природу счастья, а специальные тесты помогут оценить уровень эмоционального интеллекта – навыка, который становится всё более важным в современном мире. Здесь можно совершить прогулку по «нейронному лесу», где каждый сможет проследить, как в мозге рождаются эмоции. Особый арт-объект в виде дерева с сердцами напомнит о многообразии проявлений любви – от семейной привязанности до профессиональной страсти.

“  
ГОСТИ ФОРУМА-  
ФЕСТИВАЛЯ «ТЕРРИТОРИЯ  
БУДУЩЕГО. МОСКВА 2030»  
В ГОСТИНОМ ДВОРЕ ИССЛЕДУЮТ  
БУДУЩЕЕ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ  
СТОЛИЦЫ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ  
ВЕЧНЫХ ЦЕННОСТЕЙ.

**Анастасия Ракова**  
Заместитель мэра Москвы  
по вопросам  
социального  
развития



По предварительной регистрации можно посмотреть иммерсивное шоу «Мозг. Вселенная внутри нас».

## ЗОНА «ЗНАНИЯ»



Зона «Знания» предлагает переосмыслить традиционную модель жизни. Посетители могут увидеть, как Москва создаёт возможности для непрерывного обучения в любом возрасте, и познакомиться с профессиями будущего. Инсталляции наглядно показывают, почему современный мир требует постоянного развития и как пре-

вратить свой мозг в мощную обучающую систему. В этой зоне можно также осмотреть интересные инсталляции, представляющие собой три возраста: детство, юность и зрелость. В каждой из них можно более детально познакомиться с теми возможностями, которые существуют в Москве для постоянного обучения.

“

Мы приглашаем всех на профессиональную программу: встречи с выдающимися учёными, руководителями крупнейших компаний, людьми, которые на практике объединяют усилия больших коллективов и, как бы громко это ни звучало, меняют мир, внося вклад в развитие всей человеческой цивилизации. Регистрация на встречи будет проходить на сайте форума «Москва 2030». Я рекомендую следить за афишей, регистрироваться, занимать удобные места и обязательно возвращаться на форум, ведь за один день невозможно увидеть и осмыслить всё», –

рассказал Владимир Филиппов, директор форума «Москва 2030» в Гостином Дворе, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы.

## ЗОНА «ТЕХНОЛОГИИ»



Зона «Технологии» представляет цифровую экосистему столицы. Гости увидят, как привычные сервисы – от электронной записи к врачу до школьного дневника – стали неотъемлемой частью жизни мегаполиса. Главный объект зоны – голограмма «Цифровой человек». Она демонстрирует, как житель

мегаполиса будущего сможет взаимодействовать с ключевыми городскими сервисами. Посетители могут сделать фото или видео с танцующей голограммой под сопровождение трека рэп-исполнителя ST, который на площадке уже окрестили символическим «гимном цифровой Москвы».

## КРЕАТИВНАЯ ЗОНА

В креативной зоне желающие могут познакомиться с профессиями будущего. Можно испытать оборудование, которое используют в московских колледжах: попробовать персонализированные технологии, с помощью 3D-сканера получить точную копию своего тела; увидеть,

как работает цифровое моделирование; посмотреть в действии передовые разработки в области биомеханики, нейроинтерфейсов и искусственного интеллекта. Также гости могут попробовать себя в роли врача и научиться оказывать первую медицинскую помощь.



Впервые Гостиный Двор встречает посетителей двумя входами – с улицы Ильинки и улицы Варварки.

► **Выставка «Бесконечное развитие с вечными ценностями»** в Гостином Дворе работает с 31 июля по 14 сентября с 10.00 до 22.00 каждый день, кроме понедельника.

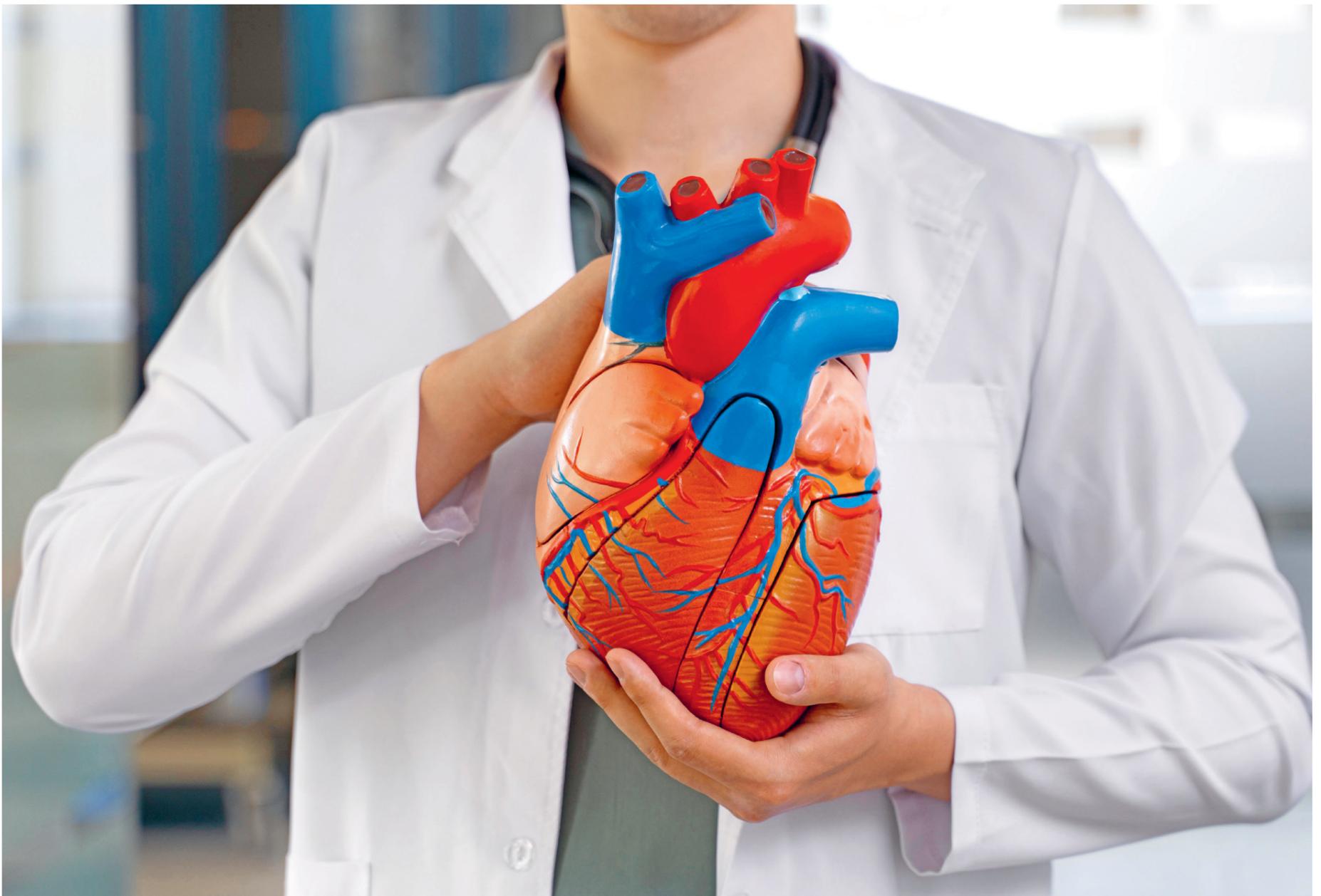
► **«Территория будущего. Москва 2030»** – это возможность в масштабах всего города познакомиться с будущим, опробовав его технологии, которые уже сегодня применяются в столице. Дети и взрослые смогут пообщаться с роботами и искусственным интеллектом, посмотреть на работу современного беспилотного транспорта, поиграть на технологичных спортивных площадках, изучить новые образовательные, медицинские и промышленные инновации, погрузиться в VR-пространство и многое другое.

► **Масштабный форум проходит в рамках проекта «Лето в Москве».** С 1 августа по 14 сентября на десятках площадок состоятся культурные, спортивные, образовательные и другие мероприятия, посвящённые развитию одного из самых современных мегаполисов мира. Информация о площадках и подробная программа доступны на официальном сайте форума-фестиваля: [moscow2030.mos.ru](http://moscow2030.mos.ru).



► **Также в Гостином Дворе работает лекторий форума «Технологии будущего. Москва 2030».** Посетителей ждут открытые лекции и дискуссии, посвящённые эмоциональному интеллекту, заботе о здоровье, последним достижениям в сфере технологий, формирующих облик мегаполиса будущего, и многому другому. Все лекции бесплатные, необходима предварительная регистрация на сайте.




**НАТАЛИЯ  
КУЗНЕЦОВА**

 Врач-кардиолог ГКБ № 15  
имени О.М. Филатова

# СЕРДЦЕ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ: ЧТО УМЕЕТ СТОЛИЧНАЯ КАРДИОЛОГИЯ

**В МОСКВЕ КАРДИОЛОГИЯ ВЫХОДИТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ** – ДИАГНОСТИКА СТАЛА ДОСТУПНЕЕ, ЛЕЧЕНИЕ – ЭФФЕКТИВНЕЕ, А ВОССТАНОВЛЕНИЕ – АКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ. МЫ ПОГОВОРИЛИ С НАТАЛИЕЙ КУЗНЕЦОВОЙ, ВРАЧОМ-КАРДИОЛОГОМ ГКБ № 15 ИМЕНИ О. М. ФИЛАТОВА, О ТОМ, КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА.

**– Правда ли проблема кардиологических заболеваний сейчас молодеет? С какого возраста стоит заниматься профилактикой?**

– Это правда. Если раньше на коронарографию в основном направляли пациентов в возрасте 60–70 лет, то сейчас всё чаще приходят и более молодые – 50-летние и даже 38-летние. Однако это связано не только с тем, что сердечно-сосудистые заболевания молодеют,

но и с улучшением диагностики. Теперь мы выявляем проблемы раньше, а значит, и пациенты раньше начинают лечение.

**– Какие возможности профилактики предоставляет столичная медицина?**



*Нужно с вниманием относиться к своему здоровью, даже если нет жалоб – проходить диспансеризации. Сейчас в поликлиниках и диагностических центрах есть современное оборудование, они хорошо оснащены.*

– Если возникли боли или нехарактерные ощущения, нужно сразу обратиться к врачу. Часто люди пытаются объяснить свои симптомы самостоятельно, но это опасно: только врач может поставить диагноз, разобраться, что случилось, и принять меры.

Если есть какие-то жалобы, не надо молчать. Иногда пациент на приёме волнуется и забывает что-то сказать. Поэтому все симптомы лучше заранее записывать перед визитом к врачу, чтобы ничего не упустить. Конечно же, стоит записать ваш диагноз, если он есть, и лекарства, которые вы принимаете. Некоторые просто фотографируют – выкладывают на стол коробочки и делают фото. Это тоже хороший вариант, чтобы не гадать, какие лекарства вы пьёте. Бывает,

пациент приходит и говорит: у меня жёлтая таблеточка и зелёная таблеточка. Приходится долго разбираться, что же он пьёт.

Ещё один совет – перед тем как идти к доктору, измерьте давление и пульс в течение 3–4 дней и принесите на приём эти результаты. Вот утром проснулись, встали, померили давление и пульс – и записали. То же самое вечером.

**– Насколько далеко шагнул прогресс в столичной медицине? Многие заболевания сердца раньше считались приговором.**

– Почти каждое заболевание можно назвать «приговором», даже гипертонию. Многие так и воспринимают диагноз. Но я всегда объяс-

ню пациентам – с этой болезнью нужно «договариваться», учиться держать её в рамках. Врач поможет разобраться, что провоцирует ту или иную ситуацию и как избежать ухудшения состояния.

Не нужно откладывать лечение, сейчас у медицины огромные возможности – диагностика, компьютерные исследования. Например, в кардиологии у нас есть нагрузочные тестирования, что помогает диагностировать ишемическую болезнь сердца и уже на ранних стадиях принимать меры для стабилизации состояния. Да и лекарств сейчас очень много для самых разных случаев.

**– В кино часто показывают, как люди с проблемами на сердце ведут максимально сидячий образ жизни, берегут себя и медленно угасают. Насколько на самом деле после операции на сердце человек со временем может восстановиться, заниматься спортом?**

– Восстановлению уделяется большое внимание, есть программа по реабилитации, кардиологические санатории. Сначала врачи дают умеренные нагрузки, потом постепенно наращивают их. В каждом отделении у нас есть длинный коридор, разливанный по метражу. Пациенты учатся проходить определённый промежуток с определённой скоростью ещё в стационаре, а потом продолжают дома. Благодаря этому сердце привыкает, движения даются всё легче.



Но в любом случае многое зависит от пациента. Если лежать и ждать, ничего не изменится.



**Чем активнее пациент, чем более серьёзный у него настрой, тем быстрее протекает восстановление.**

**– Можете ли дать советы, на что обратить внимание, чтобы во-**

**время обратиться к врачу?**

– На изменения самочувствия, выносливости. Например, человек спокойно поднимался пешком на 3–4-й этаж, а потом вдруг не может подняться на 2-й этаж – у него возникают одышка, сердцебиение. Это верный признак того, что нужно как можно скорее проконсультироваться с доктором.

Ещё один симптом – отёки ног. Если происходит задержка жидкости, важно разобраться в причинах. Пациент может объяснять своё состояние как угодно, но диагноз поставит только врач. Самолече-

нием заниматься ни в коем случае нельзя.

Очень часто люди назначают лекарство сами себе по принципу «соседка принимает такие таблетки, значит, и мне тоже подойдут». Это опасное заблуждение, потому что линейка препаратов каждой группы очень большая, каждому пациенту медикаменты подбираются индивидуально в зависимости от сопутствующих заболеваний, аллергии и так далее. Мы назначаем разные лекарства даже в зависимости от веса: например, тем, у кого есть лишний вес, мы назначим специальные препараты.



ПРОСТОРНЫЕ АУДИТОРИИ, ИТ-ПОЛИГОН И КАБИНЕТЫ-ТРАНСФОРМЕРЫ – 1 СЕНТЯБРЯ В МОСКВЕ ОТКРОЕТСЯ ПОСЛЕ РЕКОНСТРУКЦИИ 51 ШКОЛЬНОЕ ЗДАНИЕ. ОДНО ИЗ НИХ – В РАЙОНЕ МАРЬИНО – ОБНОВЛЁННЫЙ КОРПУС ШКОЛЫ № 1566. ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО И КАК НОВОЕ ПРОСТРАНСТВО ВЛИЯЕТ НА АТМОСФЕРУ В ШКОЛЕ, ГАЗЕТЕ «МОСКВА. ЗАБОТА» РАССКАЗАЛА ДИРЕКТОР ШКОЛЫ ТАТЬЯНА СМИРНОВА.



**ТАТЬЯНА СМІРНОВА**

Директор обновлённой школы № 1566 в районе Марьино

**– Как изменилась школа после обновления?**

– Школа не просто изменилась, она стала совершенно новой школой. Изменилось даже ощущение объёма. Стало больше просторных помещений, расширились зоны, где ребята могут общаться, работать на ноутбуках. Кабинеты стали более приятными эстетически, а ещё их можно трансформировать под разные виды деятельности: например, разделять перегородками для групповых работ.

Появились помещения, которых раньше не было. Например, лекционная аудитория, где можно сразу собрать два-три класса и провести какое-то мероприятие. Она оснащена мобильными стульями, легко подстраивается под задачи.

Актовый зал теперь нового формата – это многофункциональное многосветное пространство. В отличие от классического актового зала здесь можно проводить кулуарные встречи, организовать неформальное общение, он стал более подростковый.

Столовая теперь похожа на кафе, очень стильное и необычное.

Гардеробные зоны стали больше, причём они не закрываются и легко просматриваются. Это для школы

**«НАША ЗАДАЧА – СДЕЛАТЬ ШКОЛУ ЦЕНТРОМ ПРИТЯЖЕНИЯ»: ПОЧЕМУ СОВРЕМЕННОЕ ЗДАНИЕ ПОМОГАЕТ УЧИТЬСЯ**



очень важно – любые небольшие закрытые помещения всегда создают определённое напряжение, потому что в них очень трудно осуществлять контроль.

**– Насколько детям и родителям было сложно пережить временный переезд?**

– Накануне капитального ремонта в этом здании уже не учились дети средней и старшей школы. У нас было постепенное переселение, ребята начальной школы перешли в ближайшие здания, всё происходило очень легко, с хорошим настроением, никакого негатива. Кроме того, мы ещё побеспокоились о родителях, решили некоторые проблемы.

В течение всего этого года, пока дети учились в другом здании, мы их сопровождали. У нас был дежурный педагог, который собирал ребят и переводил через дорогу, а потом помогал вернуться обратно.

Этой возможностью могли пользоваться все родители. В какие-то дни в этом не было необходимости, но по заявке мы всегда брали сопровождение на себя.

**– Какой вообще должна быть современная школа с точки зрения инфраструктуры?**

– Наши дети живут в Москве, они видят много современных стильных пространств, экспозиции в парках, деловых центрах и так далее. В школе дети проводят огромное количество времени, у них не должен возникать диссонанс с атмосферой города.

Конечно же, и учителя себя ощущают по-другому. Когда мы приходим в интересное, красивое место, у нас повышается настроение, появляются жизненные силы, хочется создавать новое.

Важно, чтобы была удобная мебель, просторные светлые кабинеты, окна позволяли хорошо проветривать помещение. Сейчас у нас в спортивном зале и в медиатеке окна открываются автоматически.

Новая инженерная система обеспечивает комфортный климат всем на другом уровне. В старых зданиях не было автоматического теплового узла. В одной половине могли мучиться от жары, а в другой – от холода. А температура воздуха очень важна для обучения, потому что мы, люди, – существа нежные. Те-

перь всё это продумано.

В кабинетах появились новые доски, на них удобно писать, они красивые и выполнены в едином стиле.

Стали очень комфортными санитарные узлы. Кажется, что это мелочь, но для подростков очень важный момент. Это тоже часть пребывания в школе, и она должна быть комфортной.

Разделились зоны для общения вне занятий. Есть пространства, где дети могут пообщаться вдвоём, троём, четвером, в компании посидеть. А есть диванчики для одного. Ребёнку иногда нужно время, чтобы ни с кем не взаимодействовать – почитать, подумать, побыть наедине с собой.



#### – Почему так важна техническая база для современной школы?

– Поскольку это здание предназначено для учеников 7–11-х классов, появилось много кабинетов информатики, которые можно разделять перегородками на две части. Кроме того, теперь есть кабинет робототехники, ИТ-полигон, отдельно кабинет химии для теоретических занятий и лаборатория по физике.

Это очень важно, ведь в корпусе будут обучаться ребята, которые выбрали профильные предметы естественно-научного цикла. Математика, физика, химия, биология, информатика – профильные для всех наших ребят.

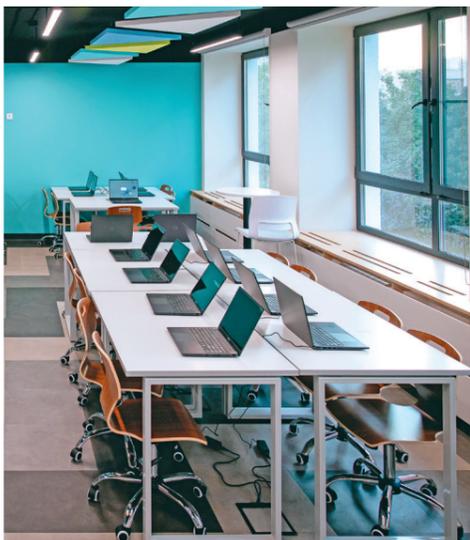
Появилась возможность работать с ноутбуками не только в компьютерных классах. Благодаря ноутбукам можно очень быстро и эффективно выполнять лабораторные работы, отрабатывать навыки. Плюс это интересно. Многие недооценивают, насколько сегодня ребятам важен цифровой формат, но это значительно повышает желание учиться.

Безусловно, было обновлено и само оборудование в кабинетах физики и химии. Как учитель химии могу сказать, что наличие отдельной лаборатории очень важно. Нужно, чтобы присутствовала живая наука.

– «Школа мечты» – что для вас значит это понятие?

Школа мечты – это школа, куда дети хотят идти. У каждого ребёнка желание формируется из разных факторов: кому-то важно, чтобы школа была современной, кому-то – возможность комфортного общения на переменах, кому-то – вот эти удобные санузлы. Всё должно быть продумано, потому что «хочу в школу» очень легко превращается в «не хочу».

Большая ответственность, которая лежит на нас, – обеспечить, чтобы новая школа работала, как мы задумали. Наша задача сейчас – оправдать ожидания ребят и родителей, сделать так, чтобы дети хотели приходить и учились с удовольствием. Сделать школу центром притяжения.



## ОБНОВЛЕННЫЕ ШКОЛЫ ЭТО:

### ▶ СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОСТРАНСТВА

БЫЛО ▶  
СТАЛО ▼



### ▶ БОЛЬШЕ МЕСТА ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

БЫЛО ▶  
СТАЛО ▼



### ▶ ДРУЖЕЛЮБНАЯ И ЭСТЕТИЧНАЯ СРЕДА

БЫЛО ▶  
СТАЛО ▼



# ДОЛГОЛЕТИЕ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ: В ЦЕНТРАХ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕСТВУЮТ СУПРУГОВ-ЮБИЛЯРОВ



## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы  
по вопросам социального  
развития

Мы запускаем новый проект в центрах московского долголетия – специальные церемонии чествования для супружеских пар, которые вместе прожили более 40 лет.

Это не просто личные юбилеи – это городская ценность, пример настоящей любви, уважения и доверия. На церемонии в окружении близких пары смогут получить памятные свидетельства, дать новую клятву любви, вновь обменяться кольцами. Это неформальное, но очень тёплое чествование.

Мы хотим, чтобы такие встречи стали доброй городской традицией и вдохновляли молодёжь на долгие и осознанные отношения.

ПОМНИТЕ СТАРУЮ ПЕСНЮ: «БАБУШКА РЯДЫШКОМ С ДЕДУШКОЙ СНОВА ЖЕНИХ И НЕВЕСТА»? ТЕПЕРЬ В МОСКВЕ ЕСТЬ НОВЫЙ ПРОЕКТ «СЕМЕЙНОЕ МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ДЛЯ СУПРУГОВ, ПРОЖИВШИХ В БРАКЕ БОЛЕЕ 40 ЛЕТ И ЖЕЛАЮЩИХ ОТПРАЗДНОВАТЬ ЮБИЛЕЙНУЮ ДАТУ. ЦЕРЕМОНИЯ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСТЕЙ: В ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ ПОДПИСЫВАЕТСЯ ДЕКЛАРАЦИЯ СЕМЕЙНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, И ПРИ ЖЕЛАНИИ ЮБИЛЯРЫ ВНОВЬ ОБМЕНИВАЮТСЯ КОЛЬЦАМИ. ПОТОМ ИХ ЖДЁТ ФОТОСЕССИЯ И ПОДАРОК – ТОРТ «МОСКВА», А ОТМЕТИТЬ СОБЫТИЕ МОЖНО БУДЕТ В КАФЕ ЦЕНТРА МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.

## ИСТОРИИ СЕМЕЙНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

### ИГОРЬ И РАИСА БОГДАНОВЫ

Семейная история Игоря и Раисы началась на свадьбе друзей, где они познакомились. Со временем крепкая дружба переросла в любовь и прочный семейный союз, сейчас у пары два сына и два внука. Кроме заботы о большой семье Раиса и Игорь находят время для любимых увлечений и вместе посещают занятия «Московского



долголетия», с удовольствием участвуя в экскурсиях, познавательных лекциях и кинопоказах.

На их торжественной церемонии присутствовала заммэра Анастасия Ракова, которая поздравила супругов и вручила им свидетельство о долгой семейной жизни, пожелав здоровья и отметив, что именно из таких семей создаётся наш город. Во время церемонии юбиляры вновь обменялись обручальными кольцами, а поздравить их пришли друзья, сыновья и внук.

## ИСТОРИИ СЕМЕЙНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

### ВЛАДИМИР И ТАТЬЯНА НОВИКОВЫ

История семейной пары Новиковых началась 56 лет назад. Москвичке Татьяне было 16, столько же Владимиру из Подмоскovie. Познакомились в общей компании друзей в Москве, куда Владимир приехал учиться.

«У моего отца была очень хорошая библиотека. Владимир пришёл в гости и попросил почитать книгу, на следующее утро принес её и попросил следующую, опять быстро её прочёл и уже на следующий день снова был у нас! Так и началась наша крепкая дружба, а потом любовь», – рассказала Татьяна.

Владимир служил в артиллерийских войсках в Подмоскovie, и на КПП его части очень хорошо знали худенькую девушку, которая на про-



тяжении двух лет каждую неделю приезжала навестить его с полными сумками угощений.

«Вся часть ходила смотреть – что за девушка такая феноменальная! Говорили: «Такого не бывает!» Чем

он меня зацепил? Добрый, хороший, отзывчивый, красивый», – с улыбкой вспомнила женщина.

А сам Владимир полюбил свою Татьяну за стихи. Уж очень много она их знала и читала ему с душой – Эдуарда Асадова, Юлию Друнину... В основном про любовь. Кстати, на семейных и дружеских праздниках и сейчас стихи от Татьяны – обязательная часть душевного вечера.

Хорошо помнят в семье день свадьбы. 50 человек – друзья, однокурсники, родственники – гуляли три дня: сначала в ресторане, потом дома, а на третий день все ещё раз собрались в коммуналке у Татьяны.

50 лет, по словам пары, пролетели незаметно. Воспитали дочку, теперь радуются внучке и внуку. Юбилей семейной жизни Владимир и Татьяна отпраздновали в центре московского долголетия.

«Мне с ним любое дело по плечу. Он во всём мне всегда помогал», – говорит Татьяна. Владимир Николаевич всегда готов и прибраться, и посуду помыть, а ещё готовит самые вкусные пироги. Если надо, и праздничный стол накроет лучше всех: поросёнок запечёт, утку в яблоках, студень – без проблем!

Сейчас супруги Новиковы много сил отдают своему саду, выращивают овощи и цветы. А после садовых работ планируют активно участвовать в занятиях «Московского долголетия».

Секрет семейного долголетия у Новиковых простой: «Мы однолюбы. Любим друг друга до сих пор. А ещё у нас обоих была хорошая прививка от разводов – наши родители то сходились, то расходились. Мы сразу решили – так не хотим и держимся друг за друга всю жизнь!»

### ВАЛЕРИЙ И НАТАЛЬЯ ДЕМЬЯНОВЫ

В браке Валерий и Наталья уже 60 лет, у них двое внуков и правнучка. Они поженились 4 июня 1965 года, а годовщину даты отметили церемонией в Центре московского долголетия «Арбат», где супругам вручили свидетельство о юбилее семейной жизни и декларацию семейного долголетия.

Их история знакомства была простой: дружили в общей компании, ходили друг к другу в гости. В далёком 1965-м свадьба состоялась дома у Валерия. Тогда они жили в коммунальной квартире в Кривоарбатском переулке, и с организацией торжества помогла

соседка. Прямо в квартире вместе с соседями и друзьями отпраздновали свадьбу.

Спустя 60 лет – снова на Арбате – пара решила повторить церемонию и отметить юбилей семейного долголетия.

«Здесь, в Центре московского долголетия «Арбат», очень тёплая атмосфера, доброжелательная. Увидели внука с другой стороны. Ему всего лишь 20 лет. Он пришёл нас поддержать как взрослый, костюм надел», – с улыбкой отметила Наталья.

Валерий Дмитриевич – активный участник проекта «Московское долголетие», состоит в театральных и танцевальных клубах в центрах



«Мещанский» и «Марьяна Роща». Наталья Владимировна посещает практически все концерты мужа.

Секретом семейных отношений супруги считают свободу – каждый занимается своим делом, не контролирует, не навязывает своё. Наталья в прошлом экономист, руководитель в банке, Валерий также занимал серьёзные должности в государственной системе, но всегда находил время участвовать в самодеятельных организациях. Несмотря на то, какие они разные, они всегда вместе. А Наталья Владимировна добавила: «Большое спасибо свежести – она давала нам возможность путешествовать и посвящать время себе».

### АЛЕКСАНДР И ЛЮБОВЬ БАУЛИНЫ

В этом году пара празднует 50-летие совместной жизни. Это событие Александр и Любовь отметили в центре московского долголетия.

Первая их встреча состоялась 9 февраля 1975 года. Оба отдыхали с друзьями в подмосковном пансионате и случайно пересеклись, когда Любовь уронила шапку, затем ещё раз – на танцевальном вечере, но уже на следующий день Александр уезжал домой.

Любовь тогда и не думала, что мимолётная встреча перерастёт в крепкий брак. Но Александру настолько понравилась девушка, что он вернулся, чтобы ещё раз увидеться с Любовью и обменяться телефонами. Через три месяца Александр окончил университет и по распределению должен был отпра-



виться в Казахстан. Но он понял, что не может расстаться с возлюбленной, и решил сделать предложение.

Любовь рассказала, что в супруге её сразу привлёк характер: «Он спокойный и хозяйственный.

Дети и внуки любят его фирменные блюда: котлеты и рыбу. С ним всегда интересно – у него отличное чувство юмора, он прекрасный рассказчик. Мы 50 лет вместе, и нам всегда есть о чём поговорить, мы абсолютно не устаём друг от друга».

На вопрос, что помогло супругам в их семейном долголетии, оба ответили одинаково – любовь, уважение и терпение. Они уверены, что любовь живёт всегда, она может видоизмениться, но чувства друг к другу не проходят.

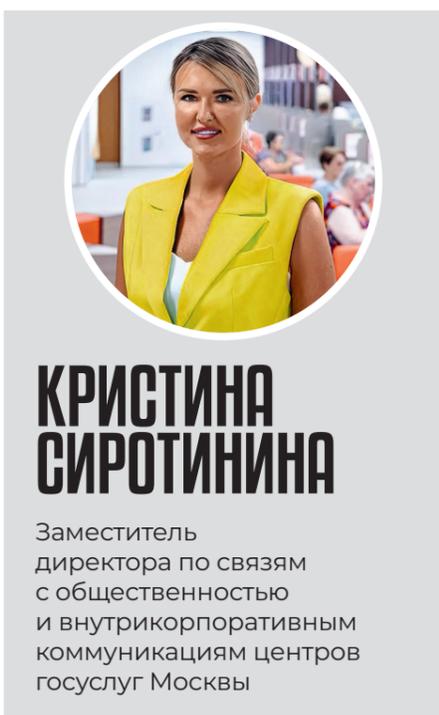
Также Александр выделил независимость и самостоятельность. По его мнению, в браке каждому важно сохранять свою идентичность, но при этом с уважением относиться к партнёру. Например, Любовь и Александр имеют разные увлечения: она любит садоводство, а он – книги и документальные фильмы. Вместе они много путешествуют, помогают в воспитании вну-

ков и посещают экскурсии в «Московском долголетии».

Сейчас в семье Баулиных две дочери, три внука и внучка. Они всегда вместе, живут в одном районе. Праздники отмечаются за большим семейным столом. Так и на торжество в центре московского долголетия семья собралась в полном составе.

Подать заявление на проведение церемонии необходимо за месяц до торжественной даты на сайте проекта [after55.moscow/svadba](http://after55.moscow/svadba) или в любом центре московского долголетия. Кроме того, в качестве сюрприза это могут сделать члены семьи или друзья супругов, подав заявку на проведение мероприятия самостоятельно.





# "МОИ ДОКУМЕНТЫ": 14 ЛЕТ ИСКРЕННЕГО СЕРВИСА И ЗАБОТЫ О ЛЮДЯХ

ВСЕГО ПАРУ ДЕСЯТИЛЕТИЙ НАЗАД МЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО ОТТЯГИВАЛИ ЛЮБОЙ ПОХОД ЗА ОФИЦИАЛЬНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ. БЕГ ЗА БУМАЖКАМИ В РАЗНЫЕ КОНЦЫ ГОРОДА, ХМУРЫЕ СОТРУДНИКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ПЕРЕПИСАТЬ ВСЁ ЗАНОВО ИЗ-ЗА ОПЕЧАТКИ И ДОБЫТЬ ПЕЧАТЬ ТРЕТЬИХ ИНСТАНЦИЙ, НАКОНЕЦ, БЕСКОНЕЧНОЕ ОЖИДАНИЕ НА ПЫЛЬНЫХ СТУЛЬЯХ – ВСЁ ЭТО НАПОМИНАЛО СЛОЖНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ КВЕСТ. СЕЙЧАС МЫ ЗАХОДИМ В ЯРКОЕ ПОМЕЩЕНИЕ, НАШИ ДОКУМЕНТЫ УЖЕ ЗАПОЛНЕНЫ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ, И НАС С УЛЫБКОЙ СПРАШИВАЮТ, ЧЕМ ПОМОЧЬ. СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ ВСТРЕЧАЮТ ОТДЕЛЬНЫЕ ПОМОЩНИКИ, А ДЛЯ ДЕТЕЙ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИГРОВЫЕ ЗОНЫ.

**Кристина, как появилась идея создания МФЦ? Какие цели, задачи были у нового сервиса? Сколько сегодня центров «Мои документы» в Москве и сколько услуг можно получить?**

– Сейчас уже трудно представить, но раньше для того, чтобы получить какую-нибудь справку, зачастую приходилось посетить 2–3 инстанции, которые находились в разных концах района, а то и города. Была потребность в сервисе одного окна, который бы заменил эту сложную систему и работал по графику, удобному для жителей. Первый столичный офис «Мои документы» открылся в августе 2011 года в районе Лефортово и положил начало новой главы в истории предоставления государственных услуг.

Сегодня в Москве работает 139 офисов «Мои документы», где ежедневно быстро и с комфортом можно получить более 300 государственных услуг. 99 процентов услуг предоставляются по экстерриториальному принципу, это означает, что человек может обратиться в любой удобный офис, а не только в свой районный.

**– Расскажите, что такое искренний сервис и как он работает?**

– Визитной карточкой центров «Мои документы» является искренний сервис. Более 10 лет назад мэр Москвы Сергей Собянин подписал Московский стандарт госуслуг – свод основных правил, которым следуют все сотрудники офисов «Мои документы». Но следовать правилам бездушно – значит упустить саму суть их создания. Важно не просто фор-

мально выполнять предписания, а действовать с пониманием и заботой о благополучии посетителей. Так в 2017 году появилась концепция искреннего сервиса, которую поддержал Сергей Семёнович. Её идея состоит в том, что к каждому посетителю сотрудники находят индивидуальный подход: стремятся вникнуть в конкретную ситуацию и помочь в решении проблемы, с которой столкнулся заявитель. Делают всё возможное, чтобы житель ушёл с решённым вопросом и хорошим настроением.

Искренний сервис – это нечто большее, чем просто клиентоориентированность. Это про любовь и заботу о людях, которые не прописаны в регламентах и инструкциях. Столичные офисы задали высокую планку в сфере предоставления услуг и успешно держат её сегодня.

**– Мы видим, что в МФЦ работает очень много молодёжи. Как удаётся привлечь новое поколение к этой работе?**

– Прежде всего стоит отметить, что работа в центрах госуслуг – это интересно. У наших специалистов есть возможность учиться и расти профессионально, помогать людям, решать самые разные, порой нестандартные задачи. Это отличный опыт для молодых специалистов.

Кроме того, у нас прозрачная система карьерного роста. Мы ценим активных сотрудников и предлагаем им разные возможности для развития. В центрах госуслуг насыщенная внутрикорпоративная жизнь, где есть простор для творчества и креатива. Также наши сотрудники участвуют в социально значимых городских проектах, например, в форуме-фе-



стивале «Москва 2030. Территория будущего», «Спортивные выходные».

#### – Как переход нашего документооборота в электронный вид изменил работу МФЦ?

– Большое количество госуслуг сегодня можно оформить онлайн, не выходя из дома. Конечно, это очень удобно для жителей. Тем не менее это не отменяет большого потока заявителей, которые приходят по самым разным вопросам.

Во всех центрах госуслуг оборудованы зоны электронных услуг. Там можно воспользоваться компьютером, получить помощь специалиста при возникновении трудностей. Кроме того, в центрах госуслуг действует система электронной очереди, возможность предварительной записи на ряд услуг, на сайте жителей доступен график загруженности каждого центра – он помогает спланировать визит так, чтобы избежать большого наплыва людей.

#### – Расскажите, как устроена система помощи в МФЦ пенсионерам, которым сложно угнаться за развитием цифровых технологий и электронных услуг?

– Наши сотрудники всегда готовы прийти на помощь каждому. Ведь в этом и состоит наша миссия. Понимая трудности жителей старшего возраста, мы начали сотрудничество с центрами московского долголетия. Наши сотрудники ведут курсы цифровой грамотности, где помогают жителям старше 55 лет освоить базовые навыки работы с компьютером и полезными сервисами, а руководители центров госуслуг проводят лекции о самых востребованных госуслугах.

#### – Я помню, что получала первый паспорт в 14 лет, всё было очень буднично, даже обидно. Но слы-



#### шала, что теперь это делают торжественно. Расскажите, пожалуйста.

– Получение первого паспорта – знаменательное событие для подростка и его семьи. Чтобы сделать этот особенный день запоминающимся, во флагманских офисах «Мои документы» и Дворце госуслуг на ВДНХ для юных москвичей проводится вручение первых паспортов в торжественной обстановке. Церемонии проходят еженедельно по пятницам. Участникам церемонии вместе с основным документом, удостоверяющим личность, вручают Конституцию Российской Федерации и тематические подарки. Услуга очень востребована. Мы видим отклики и в свою очередь стараемся удивлять чем-то необычным. Например, недавно в честь 80-летия Великой Победы провели выездную церемонию вручения первых паспортов в Зале Славы Музея Победы, что придало событию особую значимость. Это был первый подобный опыт, но мы обязательно придумаем, чем ещё порадовать москвичей.

#### – Сколько флагманских центров сегодня в Москве и чем они отличаются от обычных офисов «Мои документы»?

– Флагманских офисов в Москве восемь. Они расположены в крупных торговых центрах рядом с метро. Флагманы работают ежедневно с 10 до 22 часов, что удобно для работающих москвичей. У каждого флагманского офиса свой уникальный дизайн, предусмотрены удобные зоны ожидания с возможностью зарядить свой гаджет. Для посетителей с детьми есть игровые зоны, комфортные комнаты матери и ребёнка.

Во флагманских офисах доступен расширенный перечень услуг. Так, здесь можно получить разрешение на сделки с имуществом несовершеннолетних. Юные москвичи могут получить первый паспорт в торжественной обстановке, предприниматели – оформить регистрацию юрлица, зарегистрироваться в качестве индивидуального предпринимателя, воспользоваться услугами ГБУ «Малый бизнес Москвы». В некоторых офисах можно оформить загранпаспорт ребёнку до 14 лет за сутки. Во всех флагманах кроме ЦАО автомобилисты могут заменить водительское удостоверение в день обращения, зарегистрировать транспортное средство.

Ещё одно преимущество флагманов – больше сервисов по сравнению со стандартными центрами госуслуг. Вместе с получением услуг можно за-

бронировать экскурсии и туры с помощью сервиса «Мои путешествия», сделать фото на документы в зоне «Моё фото», в трёх флагманских офисах доступны консультации нотариуса.

#### – Где и какие услуги сотрудники МФЦ оказывают вне офисов «Мои документы»? Как и кому это помогает в первую очередь?

– Четыре года назад доброжелательные администраторы центров госуслуг, способные найти подход к решению любой задачи, пришли и в городские учреждения здравоохранения. Проект «Мой администратор» стартовал в поликлиниках и быстро распространился на центры амбулаторной онкологической помощи, приёмные отделения больниц и флагманские центры экстренной помощи. Сегодня более 2 тысяч администраторов работают в 413 зданиях медицинских организаций города. Они помогают пациентам разобраться с ЕМИАС, прикрепиться к поликлинике, записаться на обследование, поддерживать связь с родственниками и решают множество других организационных вопросов.

Кроме того, наши специалисты оказывают услуги в роддомах Москвы. Мы помогаем молодым мамам оформить свидетельство о рождении и первые документы для новорождённого сразу в роддоме. Это удобно, ведь к моменту выписки у родителей уже есть базовые документы, которые будут нужны им для получения социальной поддержки и других государственных услуг.

«Мои документы» – один из организаторов проекта «Спортивные выходные». Это бесплатные тренировки для всех желающих старше 18 лет на уникальных площадках Москвы. Наши сотрудники являются капитанами проекта на площадках: они помогают участникам найти локацию, решают организационные моменты, отвечают на возникающие у людей вопросы.



# ГОРОД ПОЗАБОТИТСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!

**БЕСПЛАТНЫЙ ЧЕКАП ДЛЯ  
ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВЫ**

СКАЧИВАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ «ЕМИАС.ИНФО»  
И ЗАПИСЫВАЙСЯ В СВОЁМ ТЕЛЕФОНЕ

