

# МОСКВА. ЗАБОТА

**Она подскажет,  
врач решит:  
как цифровизация  
меняет медицину  
в Москве**

▶ стр. 2

**«Ребёнок стал  
закрытым – это сигнал»:  
зачем в Москве работают  
семейные центры**

▶ стр. 4

**Музеи, стадионы,  
метро и манеж:  
новые адреса  
счастья**

▶ стр. 6

Следите за главными  
новостями



**Гимнастика  
для ума:  
что дают  
нейротренировки  
«Московского  
долголетия»**

▶ стр. 8

**Названа лучшая московская  
медсестра – 2025**

▶

стр. 3



**АЛЁНА СОКОЛОВА**

Старшая операционная медсестра больницы им. Буянова

*Заняла первое место в финале конкурса «Московские мастера» по профессии «медицинская сестра». Она ответила на несколько вопросов нашего издания.*

**– Как вы пришли в профессию?**

– Понимание ценности работы медицинской сестры и уважение к этой профессии внушались моей семьёй мне с детства. Свой выбор я сделала осознанно: моя бабушка была меди-

**НАЗВАНА ЛУЧШАЯ МОСКОВСКАЯ МЕДСЕСТРА – 2025**

цинской сестрой во время Великой Отечественной войны. В то время сотни тысяч жизней были спасены благодаря рукам медицинских сестёр. После школы я поступила в медицинское училище. Однажды, ещё студенткой переступив порог операционной, я осталась заворожённой великим таинством хирургического лечения пациентов. С тех пор выбор профессии был предопределён, я видела себя в будущем лишь операционной сестрой. В профессии мне необходимо обладать многими качествами, и на первый план выходят не только профессиональные, но и личные – такие как забота – забота о каждом пациенте. Точно так, с заботой и полной самоотдачей, операционная сестра должна относиться ко всей операционной бригаде, должна принимать любые эмоции хирурга, чувствовать не только ход операции, но и состояние врача!

**– Какие изменения вы видите в городской медицине в последние годы?**

– За последние годы московская медицина не просто изменилась, а изменилась в корне. Если сравнивать медицину сейчас и 10 лет

Конкурс профессионального мастерства «Московские мастера» проводится с 1998 года

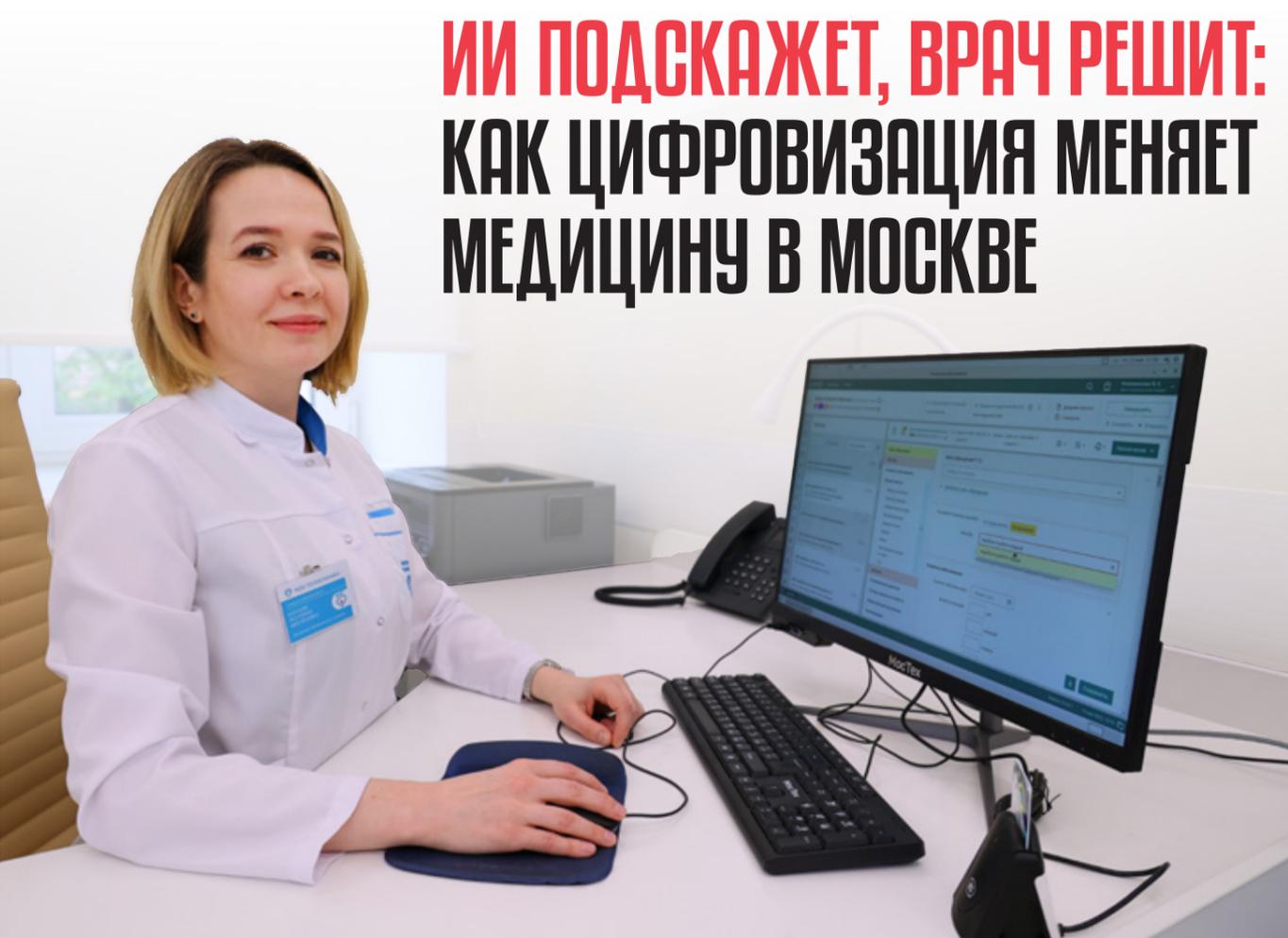
В номинации «Медицинская сестра» в финал вышли 24 медсестры из 700 участниц

Финалисты решали ситуационную задачу, показывая порядок действий при оказании медицинской помощи на специальном симуляционном оборудовании

Финалисты получили возможность отправиться на стажировку в Китай, а трём победительницам вручили главные призы – машины «Москвич»

назад – это большая разница. Новые суперсовременные медицинские учреждения, оборудование экспертного класса, комфортные условия труда для медработников и новый стандарт отношения к пациентам – пациентоориентированность. А флагманские скоропомощные корпуса – это вообще космос! Большое внимание уделяется и профессиональной компетенции медработников. Система здравоохранения способствует повышению профессионализма медицинских работников:

обеспечивает возможность повышения квалификации, участия в конференциях и форумах, в конкурсах профессионального мастерства, которые помогают стремиться к совершенствованию себя в профессии. В последнее время в силу моей новой должности (зав. оперблоком №2 ГКБ им. В.М. Буянова) тренингов, конференций, форумов и другого дополнительного образования стало намного больше – всё это позволяет довести мастерство до идеала. Я и мои коллеги делаем всё возможное для достижения этой цели.



**ИИ ПОДСКАЖЕТ, ВРАЧ РЕШИТ: КАК ЦИФРОВИЗАЦИЯ МЕНЯЕТ МЕДИЦИНУ В МОСКВЕ**

**В МОСКОВСКИХ ПОЛИКЛИНИКАХ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ ЦИФРОВОЙ ИИ-ПОМОЩНИК** для врачей, который готовит сводку из электронной медкарты к каждому приёму пациента.

ЭТА НОВИНКА – СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ В РАЗВИТИИ СТОЛИЧНОЙ СИСТЕМЫ ЭЛЕКТРОННЫХ МЕДКАРТ. ЗА ПРОШЕДШИЕ ПЯТЬ ЛЕТ В БАЗЕ НАКОПИЛСЯ БОЛЬШОЙ ОБЪЁМ ДАННЫХ: ПРИЁМОВ, АНАЛИЗОВ, ОБСЛЕДОВАНИЙ. ИИ-АГЕНТ СОБИРАЕТ ВСЮ КЛЮЧЕВУЮ ИНФОРМАЦИЮ ПО ТЕМЕ ТЕКУЩЕГО ОБРАЩЕНИЯ – И ДЕЛАЕТ ЭТО ЗАРАНЕЕ, ЕЩЁ ДО ВИЗИТА ПАЦИЕНТА.

**ЧЕМ ЭТО УДОБНО ДЛЯ ВРАЧА?**

- **Существенно экономит время:** не нужно вручную искать данные в электронной медкарте.
- **Повышает качество диагностики** – все ключевые сведения собраны в одной сводке.
- **Позволяет сосредоточиться на пациенте,** а не на документах.
- **Помогает быстрее и точнее поставить диагноз.**

**ЧЕМ ЭТО УДОБНО ДЛЯ ПАЦИЕНТА?**

- **На приёме врач заранее знает,** с чем пришёл пациент, – не нужно всё вспоминать заново.
- **Меньше лишних вопросов и обследований.**
- **Приём проходит быстрее и точнее.**
- **Лечение подбирается индивидуально,** с учётом всей истории болезни.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ НА ПРАКТИКЕ, РАССКАЗАЛ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ГОРОДСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ № 220 ДЗМ АНДРЕЙ ТЯЖЕЛЬНИКОВ В ИНТЕРВЬЮ ГАЗЕТЕ «МОСКВА. ЗАБОТА».

## КАК ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОМОГАЕТ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАТЬ ПРИЁМ И НАЗНАЧЕНИЯ?

ИНТЕРВЬЮ:

### АНДРЕЙ ТЯЖЕЛЬНИКОВ

Главный врач  
городской поликлиники № 220 ДЗМ



– Как цифровизация помогает индивидуализировать приём и назначения?

– В наших электронных медицинских картах содержится огромный объём информации – это и результаты анализов, и приёмы у врачей, и вызовы скорой помощи, и выписки из стационаров, и много других нужных и важных медицинских данных. ИИ-агент, новый цифровой сервис, способен обработать этот объём данных за максимально короткое время, сделав приём персонализированным – он аккумулирует врачу свод информации из ЭМК пациента исходя из конкретных жалоб, переданных им при записи к специалисту. Далее на основании полученных жалоб ещё один ИИ-сервис, Система поддержки принятия врачебных решений «Топ-3», предлагает врачу три наиболее вероятных предварительных диагноза. Он может выбрать один

из предложенных цифровым помощником вариантов или поставить собственный диагноз. После определения предварительного диагноза сервис формирует перечень направлений на дополнительные обследования и консультации узких специалистов для его подтверждения. Врач может согласиться с этим списком, расширить его или сократить.

– Действительно ли помогает то, что ИИ подсказывает диагноз?

– Безусловно! Сервис «Топ-3», который используется нашими специалистами, существенно облегчил и ускорил работу врачей. ИИ-помощник способен определить 95 % всех диагнозов, которые можно заподозрить во время первичного приёма. Этот цифровой сервис создан на основе клинических протоколов, и он существенно снизил нагрузку на врачей.

– Есть ли польза от того, что пациенты проходят опрос до приёма? Помогает ли это самому пациенту сформулировать цель похода к врачу?

– Действительно, теперь пациентам при записи к врачу необходимо выбрать цель своего визита, на основании которой система подберёт нужного специалиста. Кроме того, при выборе цели «плохое самочувствие или боль» пациенту предлагается пройти небольшой опрос, во время которого умный сервис собирает первичную информацию о жалобах пациента и передаёт их в систему. Алгоритм задаёт вопросы индивидуально, в зависимости от ответов пациента.

Далее к обработке данных подключается ИИ-помощник для суммаризации данных медкарты, который проводит полный анализ электронной медкарты пациента на основе

переданных им жалоб – от обращений в поликлинику до вызовов скорой – и предоставляет свод необходимой информации врачу ещё до приёма, а значит, у специалиста остаётся больше времени на осмотр пациента. Поэтому формат «умной» записи к врачу помогает и пациентам, и врачам.

– Время на приём осталось то же? Но теперь не нужно тратить его на изучение истории болезни и можно внимательнее общаться с пациентом?

– Так называемый «шаг сетки» у врача остался неизменным, но благодаря внедрению сервисов искусственного интеллекта и цифровизации в целом времени, которое врач может уделить непосредственному общению с пациентом и его осмотру, стало больше. Например, уход от бумажных медкарт, появление и дальнейшая модернизация сервисов ЕМИАС, в частности электронной медкарты, позволило врачу не тратить время на поиск самой медкарты, а после и необходимых данных в ней, а находить всю нужную информацию за несколько секунд, вбив номер полиса пациента.

Если говорить об ИИ-агенте, который с недавнего времени применяется в Москве, то он самостоятельно может аккумулировать из медкарты именно ту информацию, которая необходима врачу и касается анамнеза пациента для конкретного приёма. Врач получает эти данные ещё до приёма, что позволяет работать с каждым пациентом адресно.

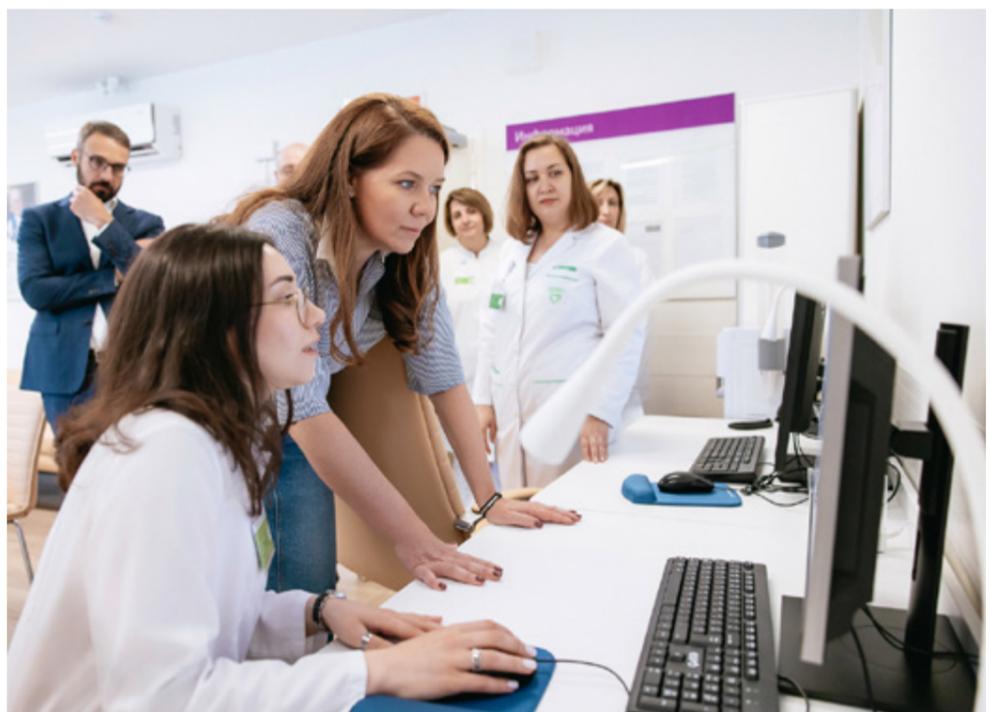
ИИ-сервис «Топ-3», основываясь на полученных жалобах пациента, предлагает три наиболее вероятных предварительных диагноза. Однако ключевое решение всегда остаётся за врачом. Конечно, инновации существенно сокращают время, которое раньше доктора тратили на изучение данных из медкарты пациента.

## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

“ В Москве уже больше пяти лет все медицинские данные хранятся в единой электронной медкарте, которая постоянно пополняется. Массив данных огромный, и во время приёма просмотреть всю карту невозможно. Человек может сегодня прийти с давлением, завтра – с болью в колене. Каждый раз нужна разная информация. ИИ-агент анализирует жалобы пациента, формирует возможные диагнозы и делает выжимку по конкретной проблеме. Например, при жалобах на головные боли и давление система по-

казывает, был ли инсульт, как долго наблюдается гипертония, какие препараты назначались, какие исследования проводились. Врач, видя предысторию ситуации, принимает более качественное и осознанное решение по поводу дальнейшей работы с пациентом. То есть всю техническую работу берёт на себя ИИ-помощник. Повышается качество приёма и высвобождается время доктора, позволяя ему сосредоточиться на общении с пациентом





# «РЕБЁНОК СТАЛ ЗАКРЫТЫМ — ЭТО СИГНАЛ»: ЗАЧЕМ В МОСКВЕ РАБОТАЮТ СЕМЕЙНЫЕ ЦЕНТРЫ



**ТАТЬЯНА ТРОИЦКАЯ**

Директор семейного центра «Семья»

– Семейные центры открылись в Москве более десяти лет назад. С какими проблемами они работают?

– Главная задача семейных центров – защита прав и законных интересов детей. И за этими словами стоит целый комплекс проблем – начиная с ситуации, когда ребёнок не хочет ходить в школу (а мы все знаем, что получение образования – это конституционное право каждого

КОГДА В СЕМЬЕ ВОЗНИКАЮТ ТРУДНОСТИ, ОСОБЕННО СВЯЗАННЫЕ С ДЕТЬМИ, ВАЖНО НЕ ЗАМАЛЧИВАТЬ ПРОБЛЕМУ, А ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ. В МОСКВЕ РАБОТАЕТ СЕТЬ СЕМЕЙНЫХ ЦЕНТРОВ – ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ РОДИТЕЛЯМ, ДЕТЯМ И ОПЕКУНАМ РАЗОБРАТЬСЯ В НЕПРОСТЫХ СИТУАЦИЯХ, ВОССТАНОВИТЬ ДОВЕРИЕ И НАЛАДИТЬ КОНТАКТ. О ТОМ, КАК УСТРОЕНА ЭТА РАБОТА, С КАКИМИ ТРУДНОСТЯМИ ЧАЩЕ ВСЕГО СТАЛКИВАЮТСЯ СЕМЬИ И ЗАЧЕМ ПРИХОДИТЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ КАК МОЖНО РАНЬШЕ, «МОСКВА. ЗАБОТА» ПОГОВОРИЛА С ДИРЕКТОРОМ СЕМЕЙНОГО ЦЕНТРА «СЕМЬЯ» ТАТЬЯНОЙ ТРОИЦКОЙ.

ребёнка), и заканчивая тяжёлыми случаями, когда в семье жестоко обращаются с ребёнком или пренебрегают его нуждами.

Задача наших специалистов – помочь родителям справиться со сложностями, чтобы семья растила ребёнка счастливым, благополучным, сытым и довольным.

– Кто сегодня чаще всего обращается в семейный центр?

– В первую очередь приходят родители. Иногда поступают сигналы от соседей, которые слышат, что ребёнок, например, постоянно кричит, плачет, сообщают о случаях ненадлежащего ухода за ребёнком. Обращаются и различные организации.

У нас есть служба, которая проверяет эти сигналы, выезжает в семью, общается, предлагает услуги и помощь. Но чаще, конечно, родители приходят сами, когда видят проблемы: если ребёнок изменился,

испытывает какие-то трудности, с ним происходит что-то не то.



**Наша задача – как можно быстрее разобраться в ситуации и помочь.**

– Есть такой стереотип, что за помощью надо обращаться, только когда ситуация достигла уже крайней точки. Вы с этим согласны?

– Нет, на мой взгляд, чем раньше обратить внимание на любую проблему, тем быстрее получится её решить. Возьмём, например, ситуацию, когда ребёнок не хочет ходить в школу. Чаще всего так ведут себя подростки: они просто сидят дома, и родители ничего не могут с этим сде-

лать. Но ведь у всего есть причины. Заставлять идти в школу силой – неправильно, неэффективно. Нужно понять, почему он отказывается.

Бывает, что из-за буллинга. Учителя не всегда могут заметить травлю, хотя сейчас очень стараются буллинг предотвращать. Бывает, что ребёнок боится осуждения, двоек, не хочет выглядеть смешным в глазах одноклассников. Иногда виноваты и сами родители – слишком давят, кричат, ругают за плохие оценки или, не дай бог, применяют физическое наказание.

Мы помогаем родителям и самим детям разобраться, что происходит, почему такая ситуация сложилась, и дальше уже решать проблему.

– Мы говорим о помощи семьям с детьми. Что делать, если, например, ребёнок сам хочет обратиться за помощью, а родителям говорить не хочет (например, его травят в школе)? А если, наоборот, родители хотят обратиться за помощью, а ребёнок против?

– Ребёнок может обратиться и сам, но психолог имеет право работать с детьми до 15 лет только с согласия родителей. Мы обязаны соблюдать законодательство. Но это уже наша задача – поговорить с родителями, убедить, что ребёнку нужна помощь.



**Очень важно, чтобы ребёнок обсуждал проблемы или с родителями, или с профессионалами, но не с какими-то незнакомыми людьми в подворотне. Наша задача – уберечь детей от рисков, негативного влияния.**



А если родители хотят проконсультироваться, но ребёнок отказывается, мы стараемся малыми шагами убеждать, что мы не страшны и нам можно доверять. Это большая работа, но мы стараемся заинтересовать детей, для этого у нас есть, например, подростковые клубы – компьютерные, киноклубы...

Почти все подростки заинтересованы в сообществе, в тусовке.

Разумеется, в этих клубах есть свои правила: не осуждать друг друга, не оскорблять и так далее. Дети видят, что могут прийти туда, где их никто не обидит, не оскорбит, не накричит.

Организовать такую атмосферу – ювелирное мастерство. Душа подростка тонкая, эмоции сильные. Но мы прилагаем для этого все усилия.

**– Может ли Семейный центр, узнав о том, что какая-то ситуация вышла за рамки законодательства, сообщить об этом в органы? Например, в случае физического насилия.**

– Если это нарушение законодательства, то информация обязательно передаётся в полицию. То же самое – если мы видим, что возникла реальная угроза жизни и здоровью ребёнка.

**– Можно ли получить помощь дистанционно – через сайт, мессенджер, телефон?**

– У нас есть портал, где можно отправить сообщения, но если вопрос действительно серьёзный, эффективнее его обсуждать при личной встрече.

Обычно у проблемы множество нюансов, нужно все учесть и понять. Поэтому лучше очно. Это как ставить диагноз у врача по телефону: вряд ли он будет полноценным и отразит индивидуальную ситуацию конкретного человека.

у которой умерла мама – она долго к нам ходила, для неё важна была эта поддержка. Тут нет каких-то жёстких рамок, всё зависит от ситуации.

Есть родители, которые приходят один раз, пообщаются с психологами и делают для себя выводы.

Что касается групповых занятий, у нас нет терапевтических групп, они есть в центрах ментального здоровья. У нас немножко другая специфика. Мы специализируемся именно на защите прав и законных интересов ребёнка. Мы работаем с фактами или рисками нарушения прав ребёнка. И наша задача – помочь родителям успешно справиться с трудностями в воспитании детей.

У нас есть клуб осознанного родительства, клуб родителей, которые взяли детей под опеку. Сюда можно прийти и обсудить общие для всех проблемы. Родители разговаривают, понимают, что не одиноки в своих трудностях, делятся советами, а психолог направляет, помогает, подсказывает.

**– Есть ли какие-то признаки, по которым можно понять, что семье надо обратиться в центр?**

– Думаю, что каждая семья чувствует, когда нет понимания, когда нет доверия, когда видят, что ребёнок закрывается. Ведь ребёнок сам по себе существо жизнерадостное. Если мы замечаем, что он начинает что-то скрывать, – это тревожный звоночек, хотя, разумеется, все дети разные – экстраверты, интроверты, нужно учитывать склад психики.

Но каждый родитель, который растит своего ребёнка, видит, если

он изменился. Стал замкнутым, боится общаться – это первые сигналы, на которые нужно обращать внимание.

**– Наконец, давайте поговорим о результатах. После работы с вашими специалистами получается вернуть в семью гармонию?**

– Чаще всего да. Всё зависит от того, на каком этапе семья к нам попала и насколько она сама в этом заинтересована. Самый сложный случай – это родители с тяжёлыми формами алкогольной или наркотической зависимости, когда уже происходит деградация личности, у человека пропадают воля, желание что-либо изменить. Здесь работать непросто.

Но наша задача ещё и помочь найти внешние ресурсы. Если человеку нужно лечение – мы поможем найти медицинские учреждения, а если ребёнку нужна помощь в школе – у нас в рамках практики бесплатно работают студенты педагогических вузов, помогают детям с учёбой. К слову, такая работа очень эффективна: ребята проще находят язык с молодыми.

Никто не застрахован от жизненных потрясений, заболеваний, потери работы и так далее. Важно, чтобы человек в этот момент не растерялся, а сориентировался и нашёл ресурсы выйти из трудной жизненной ситуации – для этого всегда можно обратиться к нам, в семейный центр.



**– Как долго длится помощь специалистов центра? Работа идёт в группах или индивидуально?**

– Тут нет ограничений – кому-то бывает достаточно одной консультации, кто-то приходит в течение нескольких лет. У нас была девочка,



Подробнее  
[мойсемейныйцентр.москва](http://мойсемейныйцентр.москва)

# МУЗЕИ, СТАДИОНЫ, МЕТРО: НОВЫЕ АДРЕСА СЧАСТЬЯ



ПРОЕКТУ МЭРА МОСКВЫ «НОВЫЕ АДРЕСА СЧАСТЬЯ» ПО ВЫЕЗДНОЙ РЕГИСТРАЦИИ БРАКА В 2025 ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ ШЕСТЬ ЛЕТ.

Необычные площадки выбирает каждая пятая пара, которая регистрирует брак в торжественной обстановке. В проекте участвует более 30 значимых и необычных локаций Москвы.



**СВЕТЛАНА  
УХАНЕВА**

Начальник Управления  
ЗАГС Москвы



**«Москва делает всё возможное, чтобы один из самых важных дней прошёл торжественно, красиво и запомнился надолго. Проект мэра Москвы «Новые адреса счастья» дарит уникальную возможность парам заключить брак в красивых, необычных, исторических локациях столицы. Некоторые площадки очень полюбились молодожёнам. Например, наши самые востребованные: особняк Спиридонова, башня ОКО ресторан Birds, гостиница «Националь». Всего с 2019 года на площадках проекта было создано более 63 тысяч семей.**



**Мы видим спрос у москвичей на выездные площадки, поэтому ежегодно открываем новые. Приятно видеть, как быстро столичные пары подают заявления на регистрацию брака на только что открывшейся площадке. Мы ценим и дорожим доверием москвичей.**

Церемонии бракосочетания проходят в башнях делового центра «Москва-Сити», на станции метро «Маяковская», в Москвариуме, в красивых исторических особняках, в Останкинской телебашне, в кинопарке «Москино» и многих других необычных красивых локациях столицы.

Проект «Новые адреса счастья» обновляется и расширяется. В 2025 году уже были открыты четыре новые площадки. Для молодожёнов стала доступна регистрация брака после реставрации в усадьбе Н.С. Третьякова (Библиотека имени А.П. Боголюбова), кинопарке «Москино», пространстве «Яуза» и парк-отеле «Теплево».



В рамках проекта «Новые адреса счастья» столичные ЗАГСы проводят событийные церемонии бракосочетания. Так, в этом году свадебный сезон открыли четыре торжественных свадебных мероприятия, которые прошли в преддверии праздника Красная горка: на фоне нежно-розовых цветов сакуры в Бирюлёвском дендропарке, на конях в историческом конном манеже Центра национальных конных традиций, в свадебном шатре в Екатерининском парке, а также в Мосгордуме. Помимо этого в конце мая уникальная свадебная церемония состоялась в стенах Дворца бракосочетания №1. Сотрудники столичных ЗАГСов зарегистрировали брак во время показа новой коллекции известного российского бренда, который прошёл в самом популярном дворце столицы.



**С самого детства я мечтала выйти замуж на лошади. Я очень люблю лошадей и знала, что если буду расписываться, то они обязательно будут на моей свадьбе – на фоне или просто рядом. Поэтому когда узнала о возможности зарегистрировать брак верхом, я не стала её упускать и отправила нашу историю. Мы очень удивились, когда нам позвонили из ЗАГСа и сказали, что наша история одна из самых интересных и они хотят, чтобы мы приняли участие в такой уникальной церемонии. Мы взяли судьбу в свои руки и зарегистрировали брак верхом на лошадях», –**

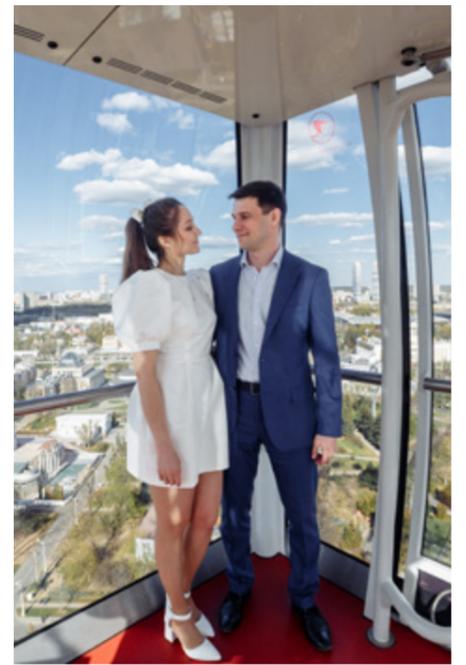
поделилась невеста Карина сразу после церемонии бракосочетания в Центре национальных конных традиций на ВДНХ.

Торжественные событийные церемонии становятся исполнением заветной мечты для многих пар, как и возможность зарегистрировать брак на некоторых площадках проекта. Иногда пары выбирают для регистрации брака место, которое



их соединило. Например, станцию метро «Маяковская» нередко выбирают молодожёны, которые познакомились в московской подземке. Но особенно символично, когда на «Маяковской» столичные ЗАГСы проводят церемонию регистрации

брака для пар – сотрудников метрополитена. Так, в мае на станции метро появилась семья машинистов. Николай и Кристина познакомились в электродепо «Северное» во время конкурса профессионального мастерства, и «Маяковская» стала символом их любви. Но это не единственная пара. В 2023 году, в ночь с 8 на 9 июля, в День семьи, любви и верности, на станции поженились Фёдор и Лидия. Оба также были сотрудниками метрополитена: Лидия – дежурной по станции, Фёдор – машинистом. **Другим особенным местом стал стадион «Спартак».** Здесь часто заключают брак пары – болельщики футбольной команды «Спартак».



**Специально для москвичей летом работают открытые выездные площадки.** Столичные пары в тёплый сезон регистрируют браки на Северном речном вокзале, колесе обозрения «Солнце Москвы», пассажирском теплоходе флотилии «Рэдиссон Ройал», в музее-заповеднике «Остафьево», шатре в парке-отеле «Даниловский» и на кромке поля стадиона «Спартак».

Устроить торжественную церемонию во дворцах бракосочетания столицы могут и юбиляры супружеской жизни. В 2024 году количество юбиляров, желающих провести церемонию чествования, выросло на 50%. Чаще всего отметить юбилей супружеской жизни приходят пары, прожившие вместе 50 лет. В прошлом году по сравнению с 2023-м в два с половиной раза выросло количество супружеских пар, которые отмечают 5-летние, 10-летние, 15-летние и 20-летние юбилеи совместной жизни в торжественной обстановке.

Услуга чествования предоставляется бесплатно. Записаться на церемонию могут сами юбиляры или их дети, внуки – лично или по телефону за месяц до желаемой даты церемонии. Сотрудник дворца бракосочетания поможет выбрать дату, время, а также попросит заполнить анкету для подготовки индивидуальной речи церемонии. В назначенный день и час супругов и их гостей приглашают в торжественный зал, где они ставят подписи в почётной книге торжеств и вновь обмениваются кольцами.

**ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА РЕГИСТРАЦИЮ БРАКА НА ВЫЕЗДНЫХ ПЛОЩАДКАХ ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ «НОВЫЕ АДРЕСА СЧАСТЬЯ» МОЖНО ПРИ ЛИЧНОМ ВИЗИТЕ ВО ДВОРЕЦ БРАКОСОЧЕТАНИЯ ИЛИ ОНЛАЙН НА ПОРТАЛАХ ГОСУСЛУГ И MOS.RU.**

**Церемонии бракосочетания на выездных площадках проводятся бесплатно. Необходимо оплатить только госпошлину – 350 рублей.**

С площадками проекта, а также дворцами бракосочетания Москвы можно ознакомиться на сервисе «Наша свадьба» на портале mos.ru. Это самый подробный гид по местам для бракосочетания в Москве. В нём молодожёны могут найти всю необходимую информацию о площадке – от доступности парковки до панорамных видов. На странице каждой площадки есть подробное описание здания, зала для регистрации брака и другие сведения, а также информация о том, как подать заявление, и контактные номера.



*Познакомились мы в августе 2021 года на работе, оба сотрудники метрополитена, жених – машинист электропоезда. Я тогда работала дежурной по приёму и отправлению поездов, утром выдавала ему предупреждение, потом по фамилии нашла в социальных сетях, добавила в друзья – и завязалось общение, а дальше переросло в любовь. Выбрали станцию метро «Маяковская», потому что подумали: если метро помогло познакомиться нам, почему бы не расписаться на территории метрополитена», –*

рассказала невеста Лидия.



**В ЧЕСТЬ 80-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ МОСКОВСКИМ ШКОЛЬНИКАМ ПРЕДЛОЖАТ ПРОВЕСТИ ЛЕТО В УНИКАЛЬНЫХ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ПАЛАТОЧНЫХ ЛАГЕРЯХ.**

ОНИ БУДУТ НОСИТЬ ИМЕНА ВЫДАЮЩИХСЯ МАРШАЛОВ: «РОКОССОВСКИЙ» – В ПАРКЕ «ПАТРИОТ», «ЖУКОВ» – НА ПОЛИГОНЕ «АЛАБИНО», «ВАСИЛЕВСКИЙ» – В НОГИНСКОМ СПАСАТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ МЧС РОССИИ.

# СПОРТ, ПАТРИОТИЗМ, ТВОРЧЕСТВО

КАК ПРОВОДЯТ ЛЕТО ЮНЫЕ МОСКВИЧИ

**ОЛЕГ ЛУКИН**

Руководитель проекта

Как дети будут сочетать отдых с обучением, какие их ждут дисциплины и как патриотические лагеря будут, с одной стороны, готовить будущих спасателей, а с другой – соблюдать требования по безопасности детей.

**– В рамках проекта работают три лагеря. Чем они отличаются друг от друга?**

– Это уникальный проект московского образования. У многих детей, которые приехали в лагеря, уже есть достижения и навыки, и тут они научатся их отрабатывать на практике. Наши замечательные партнёры – это Министерство обороны и МЧС России. Палаточные лагеря, которые мы организуем совместно с Минобороны, располагаются в парке «Патриот» и на полигоне «Алабино». И там детей будут учить не только стрелять – хотя и такие занятия будут, но предусмотрены и блоки по тактической медицине, ориентированию на местности, выживанию в походных условиях, по туристической подготовке. Лагерь в Ногинске работает на территории Учебного

центра МЧС, и там инструкторы, действующие спасатели и пожарные будут заниматься с ребятами на базе этого центра: их ждёт подготовка по спасению людей из огня, из воды, из-под завалов и многое другое.

**– Что конкретно входит в учебные программы?**

– Ребята узнают массу полезного: их будут учить военной топографии, управлению беспилотниками, будет и игра в лазертаг, и, конечно, любимые всеми поколениями туристические вылазки. Для молодых спасателей – занятия на водоёмах, скалодромах, в спорткомплексах, но при соблюдении всех условий безопасности. Наши вожатые и инструкторы – это квалифицированные сотрудники с большим опытом

работы с детьми. Финалом каждой смены станет большая игра, где ребята покажут всё, чему научились: они разделятся по ролям в зависимости от того, кто в чём сильнее себя показал, и у каждого будет свой звёздный час, чтобы показать себя.

Смены длятся по 14 дней. В первый день детей забирают из Москвы на автобусах, они расселяются, и с ними начинают работать вожатые. Со следующего дня утром ребят ждёт учёба, после обеда – спортивные мероприятия и командные соревнования.

Наконец, вечером у нас есть культурно-досуговая программа, где можно посостязаться друг с другом уже в творчестве. Так проходят дни смены, в конце которых ребят ждёт финальная игра.



Для каждого лагеря разработана специальная программа. Ребята займутся инженерной и тактической подготовкой, основами топографии и пожарно-спасательных работ, научатся оказывать первую помощь и ориентироваться на местности.





## РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТОВ «ДОМА ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НА ТАГАНКЕ» МАКСИМ ВЕРЕЙКИН РАССКАЗАЛ НАШЕМУ ИЗДАНИЮ, ЧЕМ МОГУТ ЗАНЯТЬСЯ ЮНЫЕ МОСКВИЧИ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ НА ЛЕТО В ГОРОДЕ.



**– Чем отличаются летние образовательные программы для школьников от программ в другое время года?**

– Самое главное отличие наших летних программ – все они имеют вводный уровень. Это связано с тем, что в них участвуют не только наши постоянные воспитанники, но и ребята, которые только решили попробовать себя в творческих занятиях. Поэтому летом они пробуют заниматься этой деятельностью, чтобы потом, если им понравится, с осени уже заняться творческими и образовательными активностями на постоянной основе.

**– Могут ли образовательные программы развлекать или это создаёт дополнительную нагрузку?**

– Что такое отдых? Это смена деятельности, поэтому наши летние программы направлены именно на релаксацию детей. Мы не предлагаем «разгружать вагоны», занятия проходят в игровой форме, но дети всё равно получают знания в разных сферах: от авиамоделирования до актёрского мастерства. Нам важно, чтобы ребёнок отдохнул, а не устал за лето, поэтому на портале mos.ru дети могут выбрать себе занятие на каникулы на любой вкус.

Программы часто финансируются за счёт бюджета. Есть и платные занятия, но цены сбалансированы так, чтобы программы были доступными.

**– Насколько современным детям интересно творчество, а не только подражание героям соцсетей?**

– Соцсети и медиа играют важную роль в жизни современных детей, и мы учитываем это в наших программах. Например, чем занимаются блогеры? Вокалом, хореографией, театральным искусством, и мы предлагаем молодым москвичам попробовать себя в этом. Если они хотят подражать кумирам – пусть приходят на наши занятия учиться тому же вокалу, а потом выберут, к чему уже лежит душа.



# ПРОФЕССИЯ – ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ



“  
Я ВЫСТУПАЮ ЗА  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ  
ОСМОТРЫ ХОТЯ БЫ РАЗ  
В ГОД, ВЕДЬ БЫВАЕТ,  
ЧТО ВИЗУАЛЬНО  
НИКАКИХ ПРОБЛЕМ  
У ЖИВОТНОГО  
НЕ ВИДНО.



## НАДЕЖДА КУЗИНА

**Ветеринарный врач**  
Станции по борьбе  
с болезнями животных  
ЗелАО

– Как вы пришли в профессию, почему именно ветврач?

– С детства я проводила много времени на конюшне. Кроме лошадей там содержали и других домашних и сельскохозяйственных животных: коров, птиц, собак, кошек, кроликов. Эти животные периодически болели, случались и травмы, и хронические болезни. Иногда было необходимо экстренное лечение.

Наши любимцы могут чувствовать себя плохо по разным причинам. Я наблюдала, как работают ветеринарные врачи и, конечно, хотела научиться делать так же, чтобы уметь оказать необходимую помощь любому животному. Поэтому вопроса, какую выбрать профессию, в старших классах даже не было: я поступила в ветеринарную академию имени Скребины.

– Расскажите, пожалуйста, о работе столичной службы ветеринарии. Есть ли какие-то позитивные изменения в последние годы?

– Я работаю в столичной ветеринарной службе семь с половиной лет и вижу, какие происходят значительные изменения каждый год. Произошёл рывок: ремонтируются сами ветстанции, закупается новое оборудование, идёт расширение штата: в последние годы появилось много узких специалистов по ветеринарии любого профиля.

– Вы победили в конкурсе профессий «Московские мастера». Как выглядело участие нём – были какие-то задания?

– Сперва мы проходим отборочные этапы в своих ветеринарных клиниках: среди всех сотрудников проводится тестирование, и прошедшие его лучше всех едут на второй этап, который проходит в нашем учебном центре. В полуфинале присутствует по одному специалисту от каждого округа Москвы, по лечебному профилю и ветеринарно-санитарной экспертизе, и там мы проходим новое тестирование, которое состоит из 15 вопросов по теор-

рии и двум практическим заданиям. Участие в конкурсе требует серьёзной подготовки, его могут пройти только те, у кого есть действительно широкий спектр знаний как в теории, так и на практике: от наложения хирургических швов до проведения реанимации животного. Вообще атмосфера праздничная: можно встретиться с коллегами и проверить собственные знания и умения.

– Хочется узнать больше об Учебном центре для столичных ветеринаров. Как сейчас устроена система повышения квалификации?

– Учебный центр существует давно (с 2012 года), программы обучения постоянно совершенствуются и модернизируются. Наши программы повышения квалификации сочетают в себе лекции и практические занятия.

Каждый месяц специалистам предлагается минимум 3–4 курса повышения квалификации по разным специальностям: от лабораторной диагностики до хирургии. В специальном телеграм-канале публикуют всю информацию по предстоящим курсам, можно записаться, пройти обучение по интересующей теме и получить удостоверение о повышении квалификации государственного образца. Очень важно, что занятия проводят и приглашённые специалисты, и сотрудники ветстанций. Я также читаю лекции и провожу семинары в нашем Учебном центре. Курсы включают в себя теоретическую часть, разбор клинических случаев, отработку новых навыков на практике и, конечно, обмен опытом среди коллег. То есть процесс организован так, чтобы мы могли постоянно развиваться по разным направлениям ветеринарии.

– Есть вопрос о прививках. Мы знаем, что многие владельцы животных, которые не бывают на улице (в первую очередь кошек), считают, что животных прививать не надо. Насколько оправданна такая позиция?

– Я считаю, что надо обязательно прививать всех животных, даже если они всегда сидят дома.

“  
Я считаю, что надо обязательно прививать всех животных, даже если они всегда сидят дома.

– Мнение, что животное, которое не выходит из квартиры, находится в безопасности от уличных инфекций, происходит от неосведомлённости. Владельцы выходят на улицу, возвращаются в уличной одежде и обуви, а на улицах есть животные, которые могут быть больны, и для этого не требуется даже непосредственного контакта. Далеко не все дезинфицирующие средства могут справиться с вирусами, а в естественной среде они могут сохраняться долго. Например, ви-

рус панлейкопении кошек может сохраняться в окружающей среде до года, а в тепличных домашних условиях вирус активизируется, и происходит заражение питомца. Домашние кошки не дышат свежим воздухом, не получают столько витамина Д на солнце, как уличные, и их иммунитет может быть ослабленным. Им достаточно небольшого количества мельчайших антигенов, поэтому домашние животные могут заболеть гораздо сильнее.

Такие вирусы собак, как энтерит, чума, лептоспироз, также могут сохраняться в почве около года. Комплексные вакцины дают животному иммунитет на один год, поэтому мнение, что достаточно привить питомца в молодости, – это миф: такие вирусы особенно опасны для ослабленных возрастных животных.

**– Как пожилые животные переносят прививки? Стоит ли им их делать?**

– Пожилые животные переносят прививки хорошо, если в это время у них нет обострений хронических или иных заболеваний. Перед вакцинацией ветеринарный врач проводит тщательный осмотр. Если животное активно, хорошо ест и не имеет жалоб на состояние здоровья, то и прививку перенесёт благополучно. Когда с вакциной в организм вводятся антигены, иммунитет бросает все силы на выработку антител, поэтому первые сутки питомец может быть вялым, иногда отмечается снижение аппетита. Таким образом, если привить питомца с имеющимися воспалительными процессами, то может случиться обострение.

**– На какие тревожные признаки у животного стоит обратить внимание, чтобы обратиться к врачу вовремя?**



*Я всегда советую ориентироваться на аппетит и активность, так как изменения в этих показателях – первые признаки, сигнализирующие об изменениях в организме.*

– Я всегда советую ориентироваться на аппетит и активность, так как изменения в этих показателях – первые признаки, сигнализирующие об изменениях в организме. Также обращайте внимание на отклонения в дыхании, поскуливание, нарушение стула, общее поведение животного: если питомец без причины стал апатичным, потерял ко всему интерес – стоит сразу обратиться к ветеринарному врачу.

**– Надо ли приносить животное на профилактический осмотр?**

– Я выступаю за профилактические осмотры хотя бы раз в год, потому что бывает, что визуально никаких проблем у животного не видно. Например, многие онкологические заболевания будут заметны по клиническим признакам только



на предпоследней или последней стадии, как и сердечная недостаточность. Многим породам собак рекомендуется после пяти лет делать ежегодное кардиологическое обследование. Это связано с тем, что когда владелец начинает замечать одышку и кашель – это уже не первая стадия, и лечить это заболевание уже гораздо сложнее. То же самое можно сказать и о здоровье зубов: собаки и кошки довольно терпеливые животные, и имея в ро-

товой полости значительное воспаление и боль, некоторые из них продолжают активно бегать и «вильять хвостом», что не вызывает подозрений у владельца, но может быть сразу определено на профилактическом осмотре.

Не все проблемы со здоровьем видны снаружи, поэтому лучше, чтобы хотя бы раз в год вашего любимца осмотрел и провёл ему все необходимые исследования ветеринарный врач.





# ГИМНАСТИКА ДЛЯ УМА:

## ЧТО ДАЮТ НЕЙРОТРЕНИРОВКИ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

**В** рамках программы «Московское долголетие» москвичи старшего возраста могут не только заниматься творчеством и спортом, но и тренировать память, внимание и реакцию. Одно из популярных направлений – когнитивные тренировки. Их цель – сохранить ясность ума и гибкость мышления в любом возрасте. Москвичка Надежда Курбатова пришла на нейротренировки почти случайно, но программа её заинтересовала – о первых результатах занятий она рассказала газете «Москва. Забота».

**– Как вы узнали о нейротренировках?**

– О программе мне рассказала оператор в МФЦ, и я решила попробовать. Уже через несколько дней пошла, понравилось с первого занятия: доброжелательные преподаватели, всё понятно. Такие занятия проводят во всех районах Москвы

в рамках программы «Московское долголетие». Оказалось очень интересно, но нужно потрудиться, чтобы получить результат. На занятия лучше записываться заранее, хотя когда я приходила без записи, места находились.

**– Как проходят тренировки? Что нужно делать?**

– Приходишь, садишься за компьютер, включаешь программу и выполняешь задания. Их несколько видов: на мышление, на скорость, внимание. На следующем занятии тебе дают новые задания и так далее. Всего таких занятий десять, их рекомендуют проходить в течение месяца. Я прошла за два месяца – чаще не получалось по разным

обстоятельствам. Но я хочу повторить ещё один курс в сентябре, уже не отклоняюсь от рекомендаций. Думаю, так будет эффективнее. Для поддержания результатов нужно повторять программу раз в три месяца.

**– Вы заметили какие-то изменения, стали лучше отвечать на вопросы?**

– Конечно, разница между первым занятием и последним была весьма ощутимой. Но чтобы был результат, нужно заниматься регулярно, поддерживать свой уровень. Как и в любом другом виде деятельности – в той же физкультуре. Всё зависит от тренировок, от частоты посещений.

**– Какие были задания? Что показалось сложным?**

– Например, нужно было запомнить число, потом следующее, быстро набрать их на клавиатуре. Вначале были двузначные, потом трёхзначные, четырёхзначные и так далее. В другом задании нужно было находить парные картинки, в третьем – сравнивать форму и цвет фигур. Это не так просто, тебя стараются немножко запутать.

При этом нужно уложиться в определённое время. Всё меняется, надо успевать, развивается быстрота реакции. Если не успеть, программа выключается, засчитывает только те задания, которые удалось пройти.

**– А преподаватели дают какие-то рекомендации, чтобы тренироваться дома?**

– Руководитель советует разгадывать ребусы. Не кроссворды, а именно ребусы. Я ещё не пробовала, но, мне кажется, это хорошая тренировка внимания. Наверное, я начну с детских ребусов, у моих внуков есть эти книжки.

**– Вы ходите на какие-то другие курсы «Московского долголетия»?**

– Ещё нет, но хочу попробовать автобусные экскурсии по Москве и Московской области. Говорят, интересно, и это тоже бесплатно для пенсионеров. Может быть, похожу на танцы. Вообще выбор очень большой, учитываются разные интересы – можно рисовать, петь, заниматься спортом. Мужчины играют в теннис и бильярд.

Есть и практические занятия, которые пригодятся в жизни, например, учат, как через интернет оплатить коммунальные платежи, или проводят лекции о здоровье.

Записаться на курсы можно очно в центрах московского долголетия, по номеру горячей линии **+7 (495) 870-44-44**, а также на сайте **after55.moscow**.

Принять участие в программе могут все москвичи в возрасте 55 лет и старше.



## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития



“ Чтобы сохранять в старшем возрасте хорошее самочувствие и жить активно, интересно и качественно, важно не только поддерживать физическую активность, но и тренировать когнитивные функции мозга. Совместно с Федеральным медико-биологическим агентством России мы разработали и запустили программу по сохранению когнитивных навыков и психоэмоционального здоровья для старшего поколения горожан в центрах московского долголетия. За это время она уже стала одним из самых востребованных направлений «Московского долголетия» ”