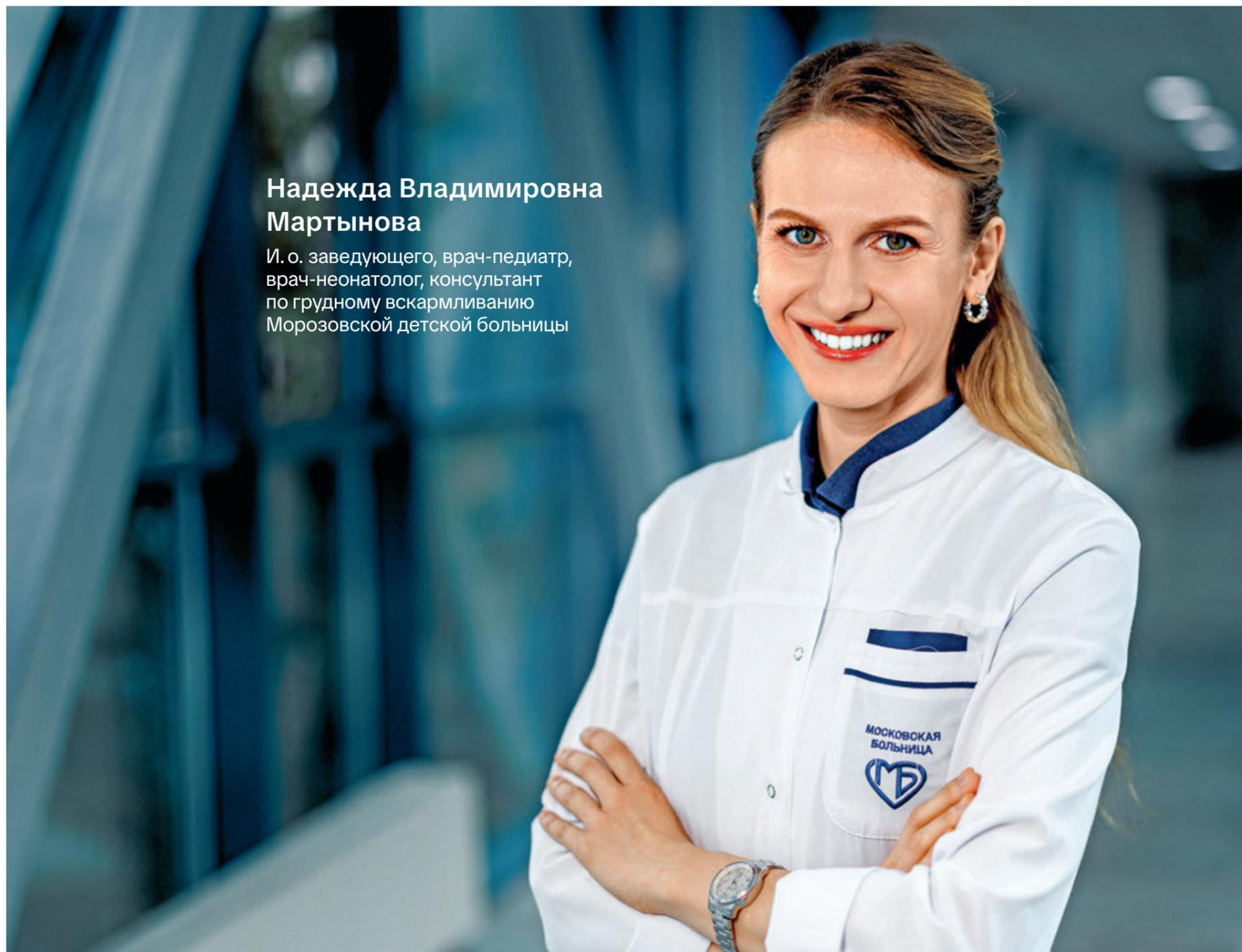


# МОСКВА *Забота*



**Надежда Владимировна  
Мартынова**

И. о. заведующего, врач-педиатр,  
врач-неонатолог, консультант  
по грудному вскармливанию  
Морозовской детской больницы

## «Стану мамой»: НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

СТР. 2

ПОЧЕМУ НЕ  
НАДО БОЯТЬСЯ  
ВИЗИТА К ВРАЧУ?

СТР. 4

КАК СТАТЬ  
ЛИДЕРОМ  
В КОЛЛЕДЖЕ?

СТР. 6

БЕССОННИЦА –  
ЭТО СИГНАЛ

СТР. 8

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ  
ПОПАЛ  
В БОЛЬНИЦУ:  
КТО ПОМОЖЕТ?

СТР. 10

ПОЧЕМУ СТАРШЕЕ  
ПОКОЛЕНИЕ  
СТАНОВИТСЯ  
БЛОГЕРАМИ

СТР. 12



Следить  
за главными  
новостями

**О ПРОГРАММЕ «СТАНУ МАМОЙ»:**

**МОСКВА ПЕРВОЙ В РОССИИ ЗАПУСТИЛА УНИКАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ ПО ПОДДЕРЖКЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ.** ОНА ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕНЩИНАМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 39 ЛЕТ ПОДОЙТИ К ВОПРОСУ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ.



# «СТАНУ МАМОЙ»: НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

**РОДИТЬ ИЛИ ОТЛОЖИТЬ?**

В кармане завибрировал телефон. Пришла СМС о зарплате. Алина посмотрела, как увеличился банковский счет, и вздохнула: да, новая машина все ближе, только вот... Дочка в этом году пошла в среднюю школу. А на свадьбе они с мужем громко обещали друг другу: хотим не меньше чем двоих детей. Через год родилась Дашенька. Алина долго сидела в декрете – дочка была беспокойной. Потом сама предложила мужу: давай я выйду на работу, накопим на расширение жилья, второго еще родить успеем.

В новой квартире была большая детская: Дашеньке комната даже великовата. Алина с мужем планировали и свою спальню так, чтобы вскоре туда встала кровать. Но снова закрутились: работа затянула.

День рождения Алины отмечали с компанией друзей. Под конец вечера кто-то нашел в телефоне старые фотографии с девичника, потом со свадьбы: «Да ты совсем не изменилась, Алина, такая же молодая и стройная».

Алина рассеянно кивала, потому что вспомнила: «Не меньше чем двоих детей», звучавшее на свадьбе. А ведь ей уже 39... Какие вообще шансы родить здорового ребенка? Вдруг уже поздно?

В Центре женского здоровья Алину ждали две новости: хорошая и не очень.

– У вас есть все шансы родить здорового ребенка. Но уровень гормона фертильности АМГ таков, что вам надо принять решение как можно скорее или подумать о заморозке яйцеклеток.

Разговор с мужем, которого Алина почему-то опасалась, был недолгим. Когда супруги поняли свои перспективы, внезапно осеннее московское небо посветлело: все встало на свои места. Алина станет мамой, а новая машина... Вот как подрастет второй ребенок, надо будет покупать уже совсем другую, чтобы ездить четвером – навстречу приключениям, которых у семьи скоро будет вдвое больше.

**«ПРОГРАММА «СТАНУ МАМОЙ» СТАЛА ЧАСТЬЮ МАСШТАБНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В СИСТЕМЕ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОСКВЫ. В ГОРОДЕ ВНЕДРЕН НОВЫЙ СТАНДАРТ АКУШЕРСКО-ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, КЛЮЧЕВЫМ ЭЛЕМЕНТОМ КОТОРОГО СТАЛИ ЦЕНТРЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ЭТИ КЛИНИКИ ВХОДЯТ В СТРУКТУРУ КРУПНЕЙШИХ МНОГОПРОФИЛЬНЫХ БОЛЬНИЦ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПРИНЦИП «ОДНОГО ОКНА»: ОТ ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ ДО ЛЕЧЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ. ЖЕНЩИНЕ ПОМОГАЕТ КОМАНДА СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ, А ВЕСЬ ПРОЦЕСС ОРГАНИЗОВАН ПО ЗАМКНУТОМУ ЦИКЛУ – БЕЗ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАЩАТЬСЯ В РАЗНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ.**

С помощью этой программы москвички понимают, каковы их физические возможности и перспективы, можно ли позволить себе отложить появление первого, второго, третьего ребенка или лучше решаться скорее (это зависит от уровня гормона фертильности АМГ). Наконец, женщины в особых обстоятельствах, мечтающие о счастье материнства, но не имеющие жизненной возможности завести ребенка прямо сейчас, могут заморозить яйцеклетки на два года, это – совершенно бесплатно.



**ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРОГРАММА «СТАНУ МАМОЙ»:**



**ОЦЕНКА ЗАПАСА ЯЙЦЕКЛЕТОК (АНАЛИЗ КРОВИ НА ГОРМОН ФЕРТИЛЬНОСТИ АМГ)**

Уровень АМГ помогает понять: есть ли у вас достаточный резерв для естественного зачатия, насколько эффективным может быть протокол ЭКО, стоит ли задуматься о сохранении фертильности (например, заморозке яйцеклеток),

нет ли признаков преждевременного истощения яичников.

Важно: АМГ не показывает качество яйцеклеток и не определяет, наступит ли беременность именно сейчас – но он дает ценную информацию о временных возможностях вашей репродуктивной системы.



## ВЕРА КОРЕННАЯ

Главный внештатный специалист по гинекологии, заместитель главного врача по перспективному развитию Московского клинического научно-исследовательского центра больницы № 52 ДЗМ, к.м.н.

Деторождение, фертильность и вообще сам разговор о репродуктивном здоровье – тема деликатная. Мы попросили врача-гинеколога, заместителя главврача научно-исследовательского центра 52-й городской больницы Веру Коренную подробнее рассказать нам о том, что это за программа и как Москва помогает жительницам столицы стать счастливыми мамами.

**– Как итоги программы повлияли на семейные решения: есть ли женщины, которые решили не откладывать рождение ребенка?**

– Когда пациентка узнает свой уровень АМГ, конечно, это пробуждает в ней те или иные эмоции. Иногда позитивные, иногда тревожные. Но в любом случае каждая пациентка не остается с ними один на один. Врач акушер-гинеколог на приеме определит, требуется ли дополнительное обследование, и в случае необходимости направит на него. Приятно осознавать, что около 6000 беременностей наступили лишь после того, как пациентка оценила

свой уровень АМГ и поняла, что настало время именно сейчас запланировать беременность.

**– Насколько сложно женщинам дается решение заморозить яйцеклетки? Нет ли вокруг этой темы страхов и мифов? Расскажите, с чем сталкивались в вашей практике.**

– Заморозка биологического материала – абсолютно добровольная процедура. Пациентка, которая приняла решение о криоконсервации, в большинстве случаев уже самостоятельно ознакомилась с информацией и знает, из каких этапов состоит эта процедура. С врачом остается обговорить лишь детали и задать ему каверзные вопросы. Мифы про заморозку как раз относятся к их числу. Один из самых популярных мифов-утверждений: «заморозка яйцеклеток может повлиять на здоровье будущего малыша», или такой: «процедура заморозки длительная и негативно влияет на здоровье женщины», или, к примеру, «у замороженных яйцеклеток есть срок годности». Но это только мифы, и существует огромное количество доказательных научных исследований о безопасности процедуры криоконсервации. В том числе недавно была опубликована информация о том, что на свет появился малыш из самого «старого» эмбриона, который хранился 30 лет.

### КОМУ ДОСТУПНА ПРОГРАММА:

▶ **Всем москвичкам 25–39 лет и москвичкам 18–24 лет, имеющим медицинские показания**

### КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ:

- ▶ **Надо прикрепиться к женской консультации, это можно сделать лично или онлайн через [mos.ru](https://mos.ru)**
- ▶ **После этого вы сможете записаться онлайн на сдачу анализа АМГ**

# МОСКВА. ЗАБОТА



## ЛИЦО С ОБЛОЖКИ



**ПЕДИАТР НАДЕЖДА МАРТЫНОВА ДАЛА СОВЕТЫ, КАКИЕ ПРАВИЛА НАДО СОБЛЮДАТЬ БУДУЩЕЙ МАМЕ, ЧТОБЫ МАЛЫШ РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БУДУЩЕЙ МАМЫ – ЭТО ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК ДЛЯ НЕЕ САМОЙ, ТАК И ДЛЯ МАЛЫША. В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ ПРЕТЕРПЕВАЕТ МНОЖЕСТВО ИЗМЕНЕНИЙ, И ИМЕННО ОТ ЕЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА.**

▶ Прежде всего регулярные посещения врача и своевременная постановка на учет к специалисту играют ключевую роль в успешном течении беременности. Это позволяет контролировать состояние здоровья как матери, так и малыша, а также своевременно выявлять и решать возможные проблемы. Консультации с врачом помогут будущей маме получить необходимые рекомендации по питанию, физической активности и другим аспектам, связанным с беременностью.

▶ Следующим важным аспектом является сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами. Важные элементы, такие как фолиевая кислота, кальций и железо, способствуют профилактике различных пороков развития и поддерживают здоровье матери. Рекомендуются разнообразные продукты: свежие фрукты и овощи, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами. Это не только обеспечивает необходимые питательные вещества, но и способствует улучшению общего самочувствия.

▶ Умеренная физическая активность, такая как прогулки на свежем воздухе или специальные занятия для беременных, укрепляет сердечно-сосудистую систему и повышает уровень энергии. Регулярные физические нагрузки помогают подготовить тело к родам, делая этот процесс более легким и комфортным. Важно помнить, что перед началом любых занятий следует проконсультироваться с врачом.

▶ Отказ от курения, употребления алкоголя и других вредных привычек – еще один важный аспект заботы о себе и своем ребенке. Различные вредные вещества, которые при употреблении попадают в организм, негативно влияют на внутриутробное развитие и могут привести к серьезным осложнениям. Кроме того, важно избегать стрессов и напряженных ситуаций, так как эмоциональное состояние матери напрямую отражается на состоянии плода. Практики релаксации и медитации могут стать отличными помощниками в этом процессе.

▶ Соблюдение этих простых правил поможет будущей маме обеспечить здоровье и благополучие своего ребенка в будущем. Здоровье начинается с осознанного выбора!»

## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

“ У столичного здравоохранения есть все возможности, чтобы обеспечить ведение беременности, роды и послеродовую поддержку для москвичек разных возрастов. Однако организм каждой женщины уникален, и важно понимать конкретно свои возможности и ограничения. Десять месяцев назад мы запустили программу «Стану мамой», чтобы помочь москвичкам сохранить репродуктивное здоровье и с уверенностью подходить к вопросам материнства. Участницы, например, могут увидеть, что по определенным показателям откладывать беременность нежелательно. За это время уже более 230 тысяч женщин вос-



пользовались возможностью пройти тест на фертильность и оценить свой репродуктивный потенциал. Мы рады отметить, что результаты анализа стали для многих из них тем сигналом и стимулом, который вдохновил на реализацию мечты стать мамой. Так, сейчас по нашей программе на учет по беременности встали почти 6 тысяч пациенток, каждая пятая из которых имела пониженный показатель АМГ.



### БЕСПЛАТНАЯ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПАТОЛОГИИ ЭМБРИОНОВ

Это генетическое исследование эмбрионов перед их переносом в матку. Благодаря ему можно заранее выявить возможные генетические отклонения и выбрать наиболее здоровый эмбрион, что важно для пар, имеющих наследственные заболевания.



### БЕСПЛАТНАЯ ЗАМОРОЗКА ЯЙЦЕКЛЕТОК И ЭМБРИОНОВ НА ДВА ГОДА, ЧТОБЫ ЗАБЕРЕМЕНТЬ ЧУТЬ ПОЗЖЕ ПРИ ПОМОЩИ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



# КОГДА ЗАБОТА О СЕБЕ

**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ДЛЯ МНОГИХ ЭТО ЗВУЧИТ КАК ЗАВЕДОМЫЙ ПРИГОВОР, И, К СОЖАЛЕНИЮ, ЖЕНЩИНЫ ТАК БОЯТСЯ ЭТОГО ДИАГНОЗА, ЧТО УПУСКАЮТ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ И РАННЮЮ ДИАГНОСТИКУ. МЕЖДУ ТЕМ ВРАЧИ НЕ УСТАЮТ ПОВТОРЯТЬ: ПРОСТОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ РАЗ В ДВА ГОДА МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОБНАРУЖИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ НА РАННЕЙ СТАДИИ, И ЖИТЕЛЬНИЦАМ СТОЛИЦЫ ОНО ДОСТУПНО СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО.**



## ВЕРА ДИДЕНКО

Заведующая отделением диагностики и лечения заболеваний молочной железы и репродуктивной системы № 2, врач-онколог, мультимодальный диагност Онкологического центра № 1 больницы имени С. С. Юдина



Сегодня мы разговариваем с врачом-онкологом, мультимодальным диагностом Верой Диденко о том, как можно снизить риск этого заболевания, а главное – как город помогает тем, кому поставлен такой непростой диагноз.

**– Мы много читаем, что в последние годы прогресс в сфере лечения рака молочной железы на ранних стадиях дает очень хороший прогноз. Это правда?**

– Да, действительно, при выявлении рака молочной железы на 0–1-й стадии 20-летняя выживаемость пациентов составляет ~98–100%.

Чем раньше мы выявляем опухоль, тем выше вероятность долгой и стойкой ремиссии для пациента, а также менее тяжелое и длительное лечение.

Чаще всего, при ранней стадии, есть возможность провести органосохранное лечение и обеспечить психологический комфорт женщине, не лишая ее молочной железы.

**– С какого возраста вы рекомендуете делать маммографию? Как часто?**

– Профилактическую маммографию рекомендуется проходить с 40 лет 1 раз в 2 года.

**– Есть ли дополнительные факторы риска? Наследственность, образ жизни, наличие или отсутствие детей?**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ МАММОГРАФИЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОХОДИТЬ С 40 ЛЕТ 1 РАЗ В 2 ГОДА**



# СПАСАЕТ ЖИЗНЬ



## ЮЛИЯ КУЛАКОВА

Супервизор и руководитель Московской службы онкопсихологов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Юлия Кулакова по нашей просьбе дает совет, как перебороть страх перед обследованием и как настроить себя и близких на победу, если поставлен диагноз.

### СТРАХ ПЕРЕД ДИАГНОЗОМ: КАК НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ ПРОВЕРИТЬСЯ И НАЧАТЬ ЛЕЧИТЬСЯ

Страх перед маммографией и возможным диагнозом – это абсолютно естественно. Важно, чтобы он стал вашим союзником, сигналом к действию, а не барьером, который приводит к бездействию. Помните: промедление – главный враг. Ранняя диагностика повышает шансы на полное выздоровление.

### КАК РЕШИТЬСЯ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ

Сфокусируйтесь на цели – заботе о себе. Маммография – это быстрая и малозатратная процедура, а не приговор. Найдите внутренний ресурс: попросите близкого пойти с вами, используйте дыхательные практики для снижения тревоги. Не оставайтесь наедине со страхом – поговорите с тем, кому доверяете, или обратитесь к психологу.

### УСЛЫШАЛИ ДИАГНОЗ: КАК СОБРАТЬСЯ С СИЛАМИ

Позвольте себе прожить все эмоции – шок, гнев, отчаяние. Дайте себе право на эти чувства, но не застревайте в них. Осознайте: рак – это болезнь, которая требует современного лечения. Обращение к народной медицине вместо доказательных методов является опасной потерей времени. Разбейте весь путь на небольшие этапы: сегодня узнать больше о лечении, завтра выбрать врача. Не пытайтесь объять необъятное. Подключайте близких, ищите поддержку в группах и у онкопсихологов. Вы не одни.

### КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКОГО

Если ваш родственник оттягивает визит к врачу, проявите эмпатию. Выслушайте его страхи без осуждения. Помогите ему увидеть, что обследование – это акт заботы о себе и своих близких. Предложите практическую помощь: записаться на прием и составить компанию.

#### ЕСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** по раку молочной железы и яичников у близких родственников по женской линии;
- **ОБЛУЧЕНИЕ ГРУДНОЙ СТЕНКИ** в молодом возрасте;
- **ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ГОРМОНОЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ** (ГЗТ) в возрасте старше 55 лет;
- **БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ КОК;**
- **ОТКАЗ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ**, родов и грудного вскармливания;
- **ОБРАЗ ЖИЗНИ** (малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь, неправильное питание и т.п.).



и по результатам пациент направляется на онкологический консилиум. В среднем реализация клиентского пути по ЗНО молочной железы занимает от 14–21 дня и 3 очных визита к онкологу.

#### – Насколько в последние годы москвички стали ответственнее относиться к профилактике рака молочной железы?

– Женщины стали более информированы и понимают важность прохождения профилактических обследований молочных желез.

#### – Это бесплатно?

– Да, для москвичей прохождения профилактических обследований молочных желез осуществляется бесплатно по полису ОМС.

#### – Как записаться на маммографию?

– Для этого необходимо обратиться в поликлинику к участковому терапевту или к врачу-гинекологу женской консультации, и если профилактическая маммография показана по срокам прохождения и возрасту, то вам выпишут необходимое направление на исследование.

#### – Что происходит, если обследование показывает наличие опухоли? Как строится дальше лечение?

– При подозрении на рак по данным УЗИ и/или маммографии пациент в трехдневный срок записывается на прием онколога в Центр амбулаторной онкологической помощи. На первом приеме проводится осмотр, УЗИ молочных желез и выполнение трепан-биопсии, если она показана, а далее пациент приходит за результатом очно, если диагноз злокачественного образования подтвержден. Если злокачественная опухоль не подтвердилась, то результат пациенту сообщается через телемедицинскую консультацию. При подтверждении диагноза на втором приеме пациенту назначаются все обследования для установления полной стадии заболевания,

**ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПОЛИСУ ОМС**

**АНДРЕЙ РЕПИН**

Студент 2-го курса Колледжа Московского транспорта



**УЧУСЬ В КОЛЛЕДЖЕ:  
ПРАКТИКА, МЕТРО ИЗНУТРИ  
И ШАГИ В ПРОФЕССИЮ**

Андрей Репин учится на втором курсе Колледжа Московского транспорта по специальности «Электрические станции, сети, их релейная защита и автоматизация». Он уже успел разобраться в работе распределительной подстанции, побывать в депо «Варшавское» и получить другие практические навыки. Андрей является активным участником студенческих отрядов и хочет быть в колледже лидером и наставником для первокурсников. Мы расспросили его о впечатлениях от первого года учебы.

– Моя будущая профессия связана с электротехникой, в первую очередь – с релейной защитой и автоматикой. Мне с детства была интересна физика и все, что связано с электричеством, к тому же этим увлекался мой отец. Поэтому я решил: если действительно хочу работать в этой сфере, то лучше выбрать самое серьезное и ответственное направление.

Первый курс колледжа – это в основном общеобразовательные предметы, но также раз в неделю мы выезжали в Корпоративный университет Транспортного комплекса Москвы, который находится на станции метро «Варшавская». Там учатся люди, которые хотят повысить свою квалификацию.

Благодаря практике в университете я смог пообщаться с мастерами, которые работают в профессии уже более 40 лет. В рамках программы мы также смогли побывать на уже неработающей подстанции на Беговой. Мастера наглядно показали, как мощное напряжение в десятки киловольт преобразуется в стандарт-

ные для дома 220 вольт, рассказали, как работа высоковольтного масляного выключателя помогает разорвать электрическую цепь без дуги.

**“ У университета есть прямой выход в депо. Там нам показали рабочие дизельные машины, которые ночью выходят на рельсы, когда в метро отключают ток для ремонта. Эти поезда перевозят оборудование, откачивают иловые отложения из тоннелей.**

Мы увидели современные пассажирские составы: можно было заглянуть в кабину машиниста, задать вопросы, даже сделать фотографии. Очень впечатлило, как потом мы сели в пустой вагон прямо в депо и выехали на линию метро.

Еще мы посетили Единый диспетчерский центр метрополитена. Там все устроено очень серьезно и современно: диспетчеры круглосуточно контролируют работу метро, а системы с элементами искусственного интеллекта помогают автоматически распознавать и решать типичные ситуации. Было интересно увидеть, как все работает изнутри.

В этом году я решил стать наставником для первокурсников. Мне интересно попробовать себя в роли лидера. Интересно понять, как я выстрою общение с ребятами, которые младше меня по курсу, но не всегда по возрасту: я поступил в 16, а первокурсники бывают и 18-летними. Задача наставника – проявить себя так, чтобы тебя уважали и слушали даже те, кто старше.

**ГОРОДСКОЙ ПРОЕКТ «МОЛОДЕЖЬ МОСКВЫ»**

предоставляет широкий спектр возможностей. Одна из самых востребованных и популярных – стать участником студенческого отряда.

**Подробнее о них можно узнать на сайте mosmolodezh.ru**



**УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О КОЛЛЕДЖАХ МОСКВЫ,**

выбрать специальность себе по душе и узнать, как поступить в колледж мечты можно на сайте colleges.shkolamoskva.ru



# СТУДОТРЯДЫ: КАК ЭТО БЫЛО

**М**осковские студенческие отряды имеют большую историю. Сейчас они объединяют студентов Москвы и помогают попробовать себя в различных рабочих специальностях, в творчестве и спорте: от вожатых в летних детских лагерях и занятий с трудными подростками до работы проводниками в поездах, в санаториях на курортах. Главархив Москвы предлагает нам вспомнить, как начиналось это движение.



Студенческий строительный отряд Московского технологического института мясной и молочной промышленности в день приезда на строительные работы. С. Юрков. Московская обл., г. Егорьевск. Июль 1972 г.



Студенты строительного отряда Московского инженерно-строительного института им. В. В. Куйбышева на уборке помидоров в станице «Голубицкая». Е. А. Толмачев. Краснодарский край. 1970 г.



Бойцы студенческого строительного отряда Московского института инженеров железнодорожного транспорта перед отъездом на строительство Байкало-Амурской магистрали. Вихрякова. Москва. 1975 г.



Студенты физического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова – бойцы студенческого строительного отряда на сооружении велотрека в Крылатском. Л. Глаголев. Москва. 18.07.1978 г.



Студенческий строительный отряд Московского института инженеров железнодорожного транспорта перед отъездом на строительство Байкало-Амурской магистрали. Вихрякова. Москва. 1975 г.

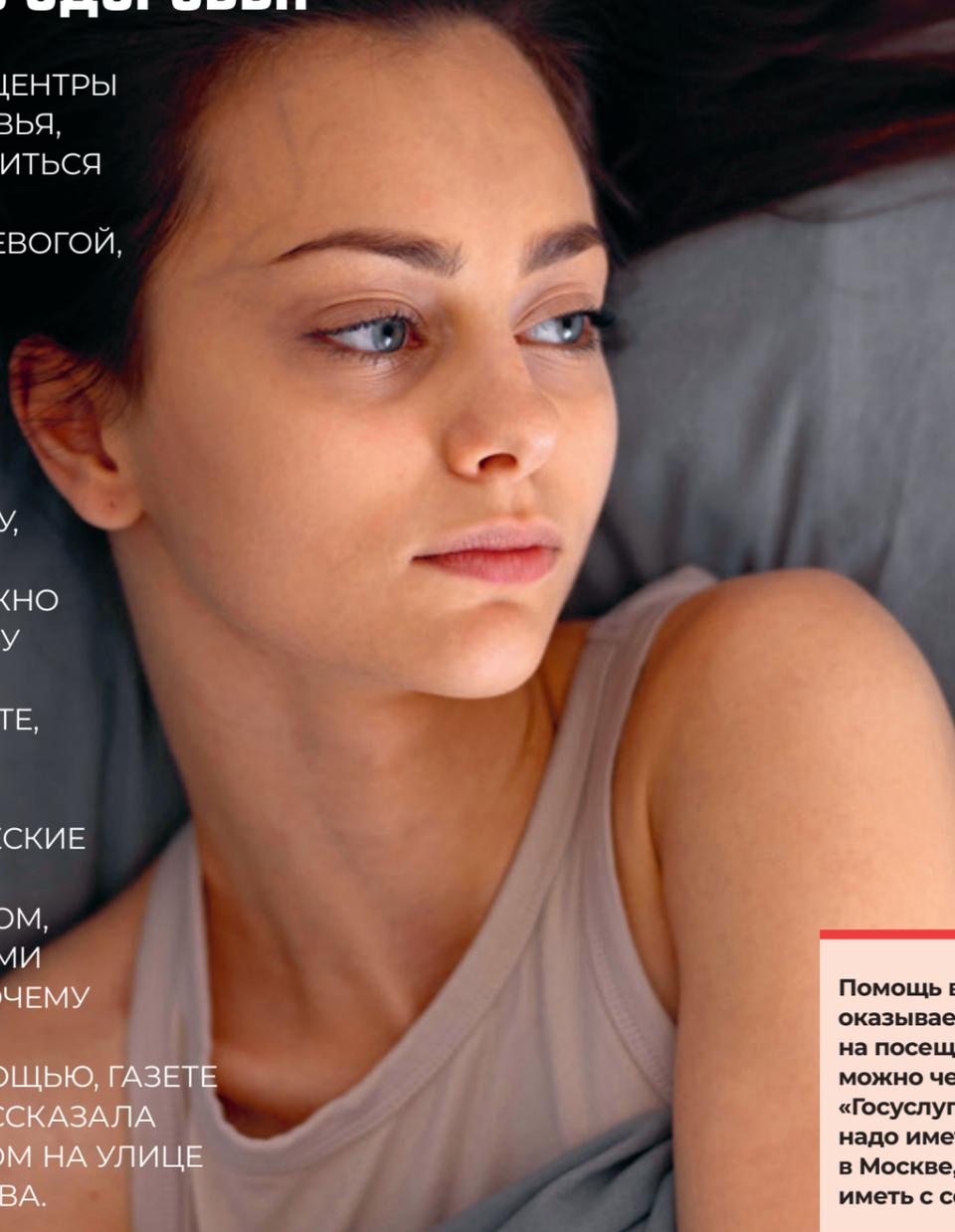


Бойцы студенческого строительного отряда «Астрахань» Московского инженерно-строительного института им. В. В. Куйбышева на Казанском вокзале перед отъездом. Е. А. Толмачев. Москва. 1976 г.

# «БЕССОННИЦА МОЖЕТ БЫТЬ СИГНАЛОМ»:

## ЗАЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ В ЦЕНТРЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

В МОСКВЕ РАБОТАЮТ ЦЕНТРЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ, ГДЕ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С СОМАТОФОРМНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ, ТРЕВОГОЙ, ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ, БЕССОННИЦЕЙ И ДРУГИМИ СОСТОЯНИЯМИ, КОТОРЫЕ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЮТ И НА ПСИХИКУ, И НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ЗДЕСЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ И ГРУППОВОМ ФОРМАТЕ, А ТАКЖЕ ПРОЙТИ ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ И ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ. О ТОМ, С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПРИХОДЯТ ЛЮДИ И ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ СТЕСНЯТЬСЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, ГАЗЕТЕ «МОСКВА. ЗАБОТА» РАССКАЗАЛА ЗАВЕДУЮЩАЯ ЦЕНТРОМ НА УЛИЦЕ РАБОЧАЯ ЕЛЕНА АЛИЕВА.



– Для кого созданы Центры ментального здоровья?

– Центры ментального здоровья созданы в первую очередь для людей, у которых есть те или иные физические симптомы, но отсутствует соматическое заболевание. То есть люди испытывают, например, перепады артериального давления, учащенное сердцебиение, проходят разные обследования, но гипертоническая болезнь или другое заболевание не выявляется. Также к нам могут обращаться люди, испытывающие тревогу, панические атаки, сниженное настроение, подавленность, апатию, нарушение сна.

– Как именно происходит работа с обратившимся человеком?

– Первая встреча – это всегда диагностика: специалист оценивает психическое состояние посетителя, помогает сформировать запрос и после этого прорабатывает дальнейший маршрут внутри центра.

Это могут быть индивидуальные консультации как с врачом-психотерапевтом, так и с медицинским психологом. Или групповые психотерапевтические занятия и тренинги. Также у нас используются инструментальные физиотерапевтические методы лечения и реабилитации.

При необходимости мы назначаем антидепрессанты, противотревожные средства. Часто оптимальный подход в лечении ментальных расстройств – это комбинация психотерапии и медикаментозной поддержки, если она показана.

– Многие боятся обращаться к психологам, путая их с психиатрами. Что скажете таким людям?

– Ну, во-первых, не нужно бояться и психиатров. Чаще всего люди опасаются попасть на «учет», хотя данное понятие упразднено

**Помощь в Центрах ментального здоровья оказывается бесплатно. Записаться на посещение Центра ментального здоровья можно через приложения «ЕМИАС. Инфо», «Госуслуги Москвы», «Моя Москва», для этого надо иметь постоянную регистрацию в Москве, а при первом посещении ЦМЗ иметь с собой паспорт и СНИЛС.**

### КАК СДЕЛАТЬ УТРО И ВЕЧЕР ДОБРЫМИ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ

ОСЕНЬЮ ДНИ СТАНОВЯТСЯ КОРОЧЕ, ТЕМНЕЕТ РАНЬШЕ, И ДАЖЕ ОПТИМИСТЫ СТАЛКИВАЮТСЯ С УПАДКОМ СИЛ. ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА ИГОНИНА ДАЕТ СОВЕТЫ, КАК СДЕЛАТЬ УТРО И ВЕЧЕР ДОБРЫМИ ПРИ ЛЮБОЙ ПОГОДЕ



**ЕКАТЕРИНА ИГОНИНА**

Психолог Московской службы психологической помощи населению Департамента труда и социальной защиты населения

### ГОТОВЬТЕ ДОБРОЕ УТРО С ВЕЧЕРА



**1** Начинайте день с пробуждения тела. Утренняя разминка займет не больше 5–7 минут, но эффект от нее вы почувствуете практически сразу.



**2** Обязательно улыбайтесь себе и новому дню. Сделайте это хорошей привычкой независимо от того, как вы себя чувствуете, что было вчера и что вас ожидает сегодня.



**3** Наполняйте утро тем, что любите. Вкусный завтрак, чашечка ароматного кофе или бодрящий свежий воздух во время прогулки? Или любимая музыка, более ранний, чем у других членов семьи, подъем и четверть часа только наедине с собой, или объятия с любимыми людьми? Найдите что-то приятное именно для вас, и тогда в любое утро будут поводы для улыбки.

## СОМАТОФОРНОЕ РАССТРОЙСТВО –

**это ситуация, когда стресс и напряжение приводят не только к психологическим проблемам, но и к соматическим синдромам: нарушение сна, аппетита, половое расстройство, повышенное или пониженное давление, боли в желудке или других органах.**

еще в 1992 году. Есть консультативное наблюдение и есть диспансерная группа наблюдения.

И даже диспансерная группа наблюдения устанавливается только людям, страдающим хроническим психическим заболеванием, которое требует постоянного наблюдения врачом-психиатром.

Наши специалисты – врачи-психотерапевты, медицинские психологи, психологи Департамента труда и социальной защиты населения. Врач-психотерапевт может проводить индивидуальную и групповую психотерапию, имеет высшее медицинское образование. Медицинский психолог также имеет медицинское образование или переподготовку по специальности «Медицинский психолог», имеет право работать с тревожными, депрессивными и психосоматическими расстройствами, а психолог Департамента труда и социальной защиты населения обычно работает с проблемами в отношениях, в семье, помогает в кризисных ситуациях – например, во время развода или потери близкого человека.

**– Насколько ментальное здоровье связано с физическим, и наоборот?**

Наш организм нельзя разделить на тело и голову. При тревожном или депрессивном расстройстве могут возникать различные физические симптомы – головные боли, боли в спине, проблемы с пищеварением, проблемы с артериальным давлением, может нарушаться сон, могут возникать гормональные нарушения.

А с другой стороны, например, заболевания щитовидной железы напрямую влияют на эмоциональное состояние. Забота об одном аспекте неизбежно улучшает другой.

**– Если обратиться в Центр ментального здоровья, не будет потом последствий, когда, например, понадобятся справки при смене водительских прав?**

Сам факт обращения в Центр ментального здоровья не является противопоказанием для получения той или иной справки.

Для получения справок необходим осмотр именно врача-психиатра, он оценивает состояние человека на момент обращения. В получении справки может быть отказано, только если диагностировано серьезное психическое расстройство, которое влияет на способность управлять транспортным средством.

**– Мы привыкли, что наши переживания – это «от избалованности». Насколько может быть опасна, например, бессонница? Почему не стоит злоупотреблять алкоголем и снотворными?**

Вообще фраза «от избалованности» – это достаточно опасный стереотип, который обесценивает страдания и переживания человека, мешает ему обратиться за помощью. А на самом деле ментальная боль так же реальна, как и физическая.

Если ее игнорировать, могут быть серьезные последствия. Например, из-за бессонницы нередко появляются когнитивные нарушения, снижение концентрации внимания, памяти. Она может привести к ухудшению способности прини-

## АНАСТАСИЯ РАКОВА

Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

“ В прошлом году мы открыли два Центра ментального здоровья. За год к нам обратилось больше 25 тысяч москвичей. В этих центрах им помогают квалифицированные психотерапевты вместе с командой психологов. Очень важно, что эти центры не работают сами по себе – они работают в команде с поликлиниками. Потому что, как правило, когда люди чувствуют определенные недомогания, головную боль, боль в спине, ком в горле, они обращаются в больницы, сдают анализы, переходят от одного специалиста к другому, но никаких физиологических нарушений у них не находят. А это как раз могут быть признаки вот таких психосоматических



состояний, которые требуют специализированного лечения, и уже врачи поликлиники направляют людей в такие учреждения. В центрах ментального здоровья людям действительно помогают, и они чувствуют облегчение. Для нас это очень важно. Так как они пользуются спросом, мы приняли решение в ближайшие годы открыть еще два таких центра в Москве.

мать решения, к эмоциональной нестабильности, раздражительности, перепадам настроения, тревожности. Могут возникать частые простуды, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ну и в целом бессонница может быть предвестником ухудшения ментального состояния, например, начала депрессивного эпизода.

Что касается алкоголя, помимо зависимости, которую он вызывает, он является депрессантом центральной нервной системы, и это означает, что в долгосрочной перспективе тревога и депрессия будут только усиливаться. Плюс будет нарушаться архитектура сна, то есть сон будет становиться поверхностным и некачественным. Ну и, конечно, алкоголь оказывает токсическое воздействие на печень, головной мозг, другие органы.

Что касается снотворных, от них может возникать и психическая, и физиологическая зависимость, нарастать толерантность. Со временем будет требоваться более высокая дозировка для достижения того же эффекта. При попытке отмены препарата может возникнуть так называемая «рикошетная» бессонница, когда происходит усиление нарушений сна.

Ни алкоголь, ни снотворное не помогают в решении проблемы.

## ЦЕНТРЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ –

**специализированные учреждения, которые оказывают психологическую помощь пациентам с психосоматическими расстройствами, неврозами, страхами, фобиями и стрессами в амбулаторных условиях. Запущены в Москве в 2024 году по поручению мэра Сергея Собянина. Сотрудники центров работают в тесной связке со специалистами амбулаторного звена, при необходимости на прием может записать врач городской поликлиники. Цель – правильно определить причину недуга: если она связана с соматическими заболеваниями, пациент продолжит лечение в поликлинике или стационаре, если с ментальными проблемами – их можно устранить методами психотерапии.**

### ДОБРЫЙ ВЕЧЕР – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



**4** Посвятите утро успешным делам. Завершение действий нашим мозгом всегда воспринимается как успех и окрыляет. Поэтому сначала делайте то, что гарантированно просто: дома разгрузите посудомойку, а на работе почистите электронную почту.

**5** О качестве утра заботьтесь с вечера. Подготовка к новому дню – основа того, что начнете его в хорошем настроении. Исключите поздний отход ко сну, увлечение гаджетами и утренние сборы в спешке... Тогда настроение на день будет совсем другим.



**1** Научитесь оставлять работу в офисе. Тем более это одно из эффективных средств от профессионального выгорания.

**2** Помните о целебных эффектах физической нагрузки и прогулок. После работы можно отправиться на фитнес, в бассейн или на пробежку. Совсем просто – возвращаться пешком хотя бы часть пути.

**3** Найдите время для себя. Вернувшись домой, дайте себе 10–15 минут для переключения и эмоционального восстановления: отправляйтесь в душ или посидите в тишине.

**4** Заручитесь поддержкой родных. Прямо скажите о своем состоянии – вы устали, расстроены или злитесь, и объясните, в чем сейчас нуждается.

**5** Заполните вечер хобби или общением с друзьями.



# ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ – ПАЦИЕНТАМ ЗАБОТУ ДАРИТЬ



## КСЕНИЯ ЕФИМКИНА

Старший социальный координатор Городской клинической больницы имени В. В. Вересаева

УЖЕ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД СОЦИАЛЬНЫЕ КООРДИНАТОРЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ ПАЦИЕНТОВ В БОЛЬНИЦАХ МОСКВЫ. СПЕЦИАЛИСТЫ БЕРУТ НА СЕБЯ НЕМЕДИЦИНСКИЕ ВОПРОСЫ И ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, С КОТОРЫМИ ЛЮДИ МОГУТ СТОЛКНУТЬСЯ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ.

КАК УСТРОЕНА РАБОТА СОЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАТОРОВ И ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ, РАССКАЗЫВАЕТ СТАРШИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ КООРДИНАТОР ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ ИМЕНИ В. В. ВЕРЕСАЕВА КСЕНИЯ ЕФИМКИНА.

**– Что входит в обязанности социального координатора?**

– Каждое утро начинаю с обхода пациентов старше 65 лет, чтобы проактивно выяснить, не нужна ли кому-то наша помощь. Знакомлюсь с пациентами, задаю уточняющие вопросы – ждут ли их дома родные, кто приедет встречать из больницы. Возможно, какому-то одинокому

человеку понадобится помощь социального работника на дому, а кому-то после травмы требуется трость или ходунки. В случае необходимости составляем маршрут помощи и оказываем поддержку прямо в больнице или привлекаем для решения вопроса учреждение и ведомство города.

**– Как именно можно к вам обратиться за помощью?**

– Во время обхода мы обязательно узнаем, нуждаются ли в нашей поддержке люди. О некоторых пациентах, которые оказались в трудной жизненной ситуации, нам сообщают врачи. Например, если увидели, что маломобильного человека никто не навещает, у пациента проблемы с памятью или ему некуда идти после выписки.

**– Какие потребности есть у людей в больнице помимо питания, лечения, прогулки?**

– Чаще всего люди просят нас связаться с их близкими, когда попадают в больницу экстренно или без телефона. Так в больницу попала пожилая женщина, телефон остался дома. Она очень сильно переживала, что ее дочь не знает, где мама, и наверняка волнуется. Мы попросили

**Служба социальных координаторов появилась в столице 4 года назад. Они оказывают поддержку пациентам в немедицинских вопросах.**

**Для каждого пациента, которому нужна помощь, составляют индивидуальный план. Если пациенту нужна помощь, достаточно обратиться к врачу или сразу к социальным координаторам во время обхода.**

## КАК ПОМОГАЮТ СОЦИАЛЬНЫЕ КООРДИНАТОРЫ?

- ▶ Связываются с родственниками пациентов при необходимости.
- ▶ Помогают людям, которым некуда пойти, и связываются с центром социальной адаптации.
- ▶ Помогают пациентам старше 65 лет в выписке.
- ▶ При необходимости приглашают психолога для помощи пациенту.
- ▶ Рассказывают пациентам о мерах социальной поддержки.

**Чтобы обратиться к социальному координатору в больнице Москвы, достаточно сообщить о своей ситуации лечащему врачу. Он позовет специалиста, который поможет решить немедицинские вопросы.**

продиктовать номер дочери и, созвонившись с девушкой, успокоили, что с мамой все в порядке. Дочь пациентки привезла маме все необходимые вещи и, конечно же, телефон. Бывают случаи, когда видим эмоционально подавленного человека, тогда приглашаем к нему психолога. Помогаем вызвать такси или найти специальную машину для поездки домой, если пациентам сложно это сделать самостоятельно.

**– Вы общаетесь с родственниками пациентов? Как проходит общение?**

– Общение с родственниками – большая часть нашей работы. Мы сообщаем о том, что их близкий попал в больницу. Порой приходится находить родных, когда пациент не знает их контакты или забывает имена. Бывают ситуации, когда нужно поддержать самих родственников в новых обстоятельствах, если близкий теряет мобильность, – помогаем в выписке, даем направление в школу родственного ухода или симуляционный центр. Наше участие, а порой просто доброе слово успокаивают и дарят людям силы и веру в лучшее.

**– В вашей работе больше позитивных или негативных моментов?**

– Работа приносит много радости. Да, видим трудности, переживания и разные состояния наших пациентов и их близких. Но, помогая им, лично я испытываю большое удовлетворение. В практике был случай, когда мужчина, который с трудом самостоятельно передвигался, гото-

вился к выписке из больницы. Встретить его и сопроводить было некому: единственная дочь жила в Сургуте, на руках у нее двое маленьких детей, приехать и встретить отца она не могла. Мы помогли организовать для мужчины сопровождение домой и временную помощь социального работника. Дочь нашего пациента не переставала нас благодарить.

**– Как строится общение с медицинским персоналом?**

– Врачи заботятся о здоровье, а социальные координаторы – о дальнейшем благополучии человека. Взаимное уважение и забота о пациенте – наши общие ориентиры. Мы – одна команда, которая работает на благо людей и действует вместе в интересах пациента.

**– Как изменились больницы с приходом в них социальных координаторов?**

– Не могу уже представить, как врач или медсестра вызывает такси пациенту или договаривается с родственниками о выписке, ведь главное дело врача – спасать человеческие жизни, когда каждая минута на счету. Сегодня социальная служба в больницах снимает с медиков всю непрофильную нагрузку. Врачи теперь сосредоточены только на лечении своих пациентов. В этом разделении есть порядок и спокойствие для всех. Рада, что в больницах появилась наша служба, которая дарит заботу и пациентам, и врачам.

**КАЖДАЯ МЕЛОЧЬ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВАЖНОЕ ОЩУЩЕНИЕ ЧАСТИЧКИ ДОМА**

## ЮЛИЯ КУЛАКОВА



Супервизор и руководитель Московской службы онкопсихологов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

## ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ

Как правильно помочь тому, кто попал в больницу, чтобы быть рядом, но не навязываться? Что делать в первые дни после выписки и возвращения к домашней жизни? По нашей просьбе Юлия Кулакова дает несколько советов, как позаботиться и быть рядом.

### КАК БЫТЬ ОПОРОЙ В БОЛЬНИЦЕ И ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Ваше присутствие – уже поддержка. Не спрашивайте человека о его состоянии, показывая свою тревогу. Лучше спросите:

«Чем я могу быть полезен?» или просто напомните: «Я рядом». Старайтесь слушать больше, чем говорить, давая возможность выговориться. Поддерживайте разумный баланс: принимайте его негативные эмоции, но мягко напоминайте о надежде и вашей безусловной поддержке. Избегайте дежурных фраз вроде «Держись!».

Искренность и готовность быть рядом значат гораздо больше. После возвращения домой дайте вашему близкому возможность адаптироваться, не требуя немедленного возврата к обязанностям, но и не ограничивая его чрезмерно.

### А КАК ЖЕ ЗВОНКИ, ДЕТИ И ВЕЩИ ИЗ ДОМА?

Здесь важно находить компромиссы. Частые звонки могут утомлять, поэтому лучше писать в мессенджерах – это сохранит привычный контакт, не нарушая покой. Что касается детей: к сожалению, посещения в большинстве взрослых отделений, особенно в онкологии и гематологии, строго запрещены до 16–18 лет. Это правило инфекционной безопасности. Выход – видеозвонки, которые помогут поддержать связь.

С вещами тоже есть ограничения: постельное белье и мягкие игрушки из дома (в гематологии) обычно запрещены. Узнайте, что разрешено принести – может, это будет маленькая домашняя подушечка, любимая кружка или фотография. Такая мелочь создаст важное ощущение частички дома.



# ДЕСЯТКИ ПОДПИСЧИКОВ В МЕСЯЦ: КАК СТАРШИЕ МОСКВИЧИ СТАНОВЯТСЯ БЛОГЕРАМИ

**М**осквичка Ольга Сопрун уже несколько лет рассказывает в соцсетях о разнообразии своих увлечений, о здоровье, дает жизненные советы и вдохновляет других своим примером. Недавно она решила пройти «Школу блогинга» – курсы, организованные в рамках проекта «Московское долголетие». В интервью нашей газете Ольга рассказала, почему после обучения у нее появилось множество новых подписчиков, какие ошибки совершают начинающие блогеры и помогают ли курсы найти новых друзей.

**– Почему вы решили учиться вести блог?**

– У меня накопилось много личного жизненного опыта, в том числе в сфере здоровья. Я начала чувствовать новые состояния: легкости, вдохновения, окрыленности. Думаю, эти ощущения выделяют меня на фоне других людей, которые часто устают, загружены проблемами и жалуются на тяжелую жизнь. Я решила делиться знаниями и позитивом через социальные сети.

У меня есть аккаунт «ВКонтакте», где я пишу о том, что меня интересует и удивляет, вдохновляет, радует.

Все, о чем я пишу, основано на личном опыте. Например, упражнения для здоровья легко посоветовать, когда ты сам свободно их выполняешь.

Вообще, блогинг дает возможности расширять кругозор, заводить новые знакомства. Сейчас у меня появилась работа. Мне 63 года, но коллеги мне столько не дают. Иногда я вижу, как 20-летние стонут, а я при этом справляюсь.

Я советую коллегам пробовать делать упражнения. Тогда они будут чувствовать результат.

**– Чему вы научились на занятиях по блогингу?**

– Результат обучения заметный. В «Одноклассниках» стали прибавляться подписчики. У меня пока чуть больше 100, это за 3 месяца. Важный совет от блогеров со стажем: размещать посты регулярно, хотя бы три раза в неделю, а в идеале каждый день. Тогда алгоритмы работают лучше и подписчики чаще видят публикации и подписываются.

**– Помогает ли «Школа блогинга» найти друзей и в офлайне?**

– Конечно, люди старшего возраста предпочитают приехать, увидеть, послушать все вживую. Такое общение дарит другие эмоции, вдохновляет и мотивирует на действия. С некоторыми однокурсниками с тех пор поддерживаем контакты онлайн, с одной женщиной



даже подружился, другая пригласила поехала играть в боулинг. То есть обучение дало не только знания, но и новые знакомства.

**– Какие самые частые ошибки делают начинающие блогеры?**

– Главная ошибка – «сдуться». Получил человек информацию, на курсах его замотивировали, а потом он отвлекся на бытовые дела, и все остановилось. Я всегда любила писать посты, в описаниях раскрывать свои смыслы, подводить читателя к выводам. Кроме этого я сочиняю стихи, выступаю на поэтических мероприятиях. А про них надо рассказывать! Чем я и занимаюсь.

**– Одобрят ли вашу блогерскую деятельность родственники и друзья?**

– Меня всегда поддерживают дети. Некоторые знакомые, бывшие коллеги с работы относятся скептически, отмалчиваются, просто наблюдают в мессенджерах и соцсетях. Я часто бываю то у дочери, то у сына. Они подсказывают многие технические моменты с гаджетами, функциями, подбадривают, когда я с ними советуюсь.

Когда я познакомилась с «Московским долголетием» и начала посещать различные занятия, у меня появились новые друзья по интересам. Сейчас очень ощущаю от них поддержку. Благодаря помощи близких, новых знакомых и друзей я двигаюсь вперед, оставляя позади сомнения, страхи и уныние.

**МЕТАГРАММЫ**

Метаграммы – это шарады, в которых зашифрованы различные слова, состоящие из одного и того же числа букв. Разгадав одно из слов метаграммы, нужно заменить в нем одну или несколько букв так, чтобы получилось новое слово по смыслу загадки. Психологи говорят, что решение метаграмм помогает укрепить память и поддержать навыки мышления. Разгадаем наши загадки вместе!

1. Слово первое – в мешке,  
В булке хлеба на столе.  
А второе – к нам летит,  
И мешает, и жужжит.  
Только третье нам поможет,  
Вдохновит и обнадесит.
2. Вторая буква «О» во мне,  
И я на ветке по весне.  
А «Е» поставлю вместо «О» –  
Готов избе дарить тепло!
3. Так в старину называли глаз,  
Но с буквою другой.  
Рекою стану я тотчас  
В России дорогой.
4. Их, пожалуй, каждый знает:  
С «Г» – сродни овсу и ржи,  
С «Ш» – прислушаться  
заставит,  
С «П» – сухим его держи.
5. С «Р» меня тянули из земли,  
Но достать без мышки не могли.  
С буквой «Щ», хочу иль  
не хочу,  
Рубят лес – я в сторону лечу.
6. Без меня весне не быть,  
Всем известно это.  
Если букву заменить,  
Стану я планетой.
7. С буквой «З» он для сластен –  
Пышный, нежный, легкий он.  
С буквой «К» мы пьем  
на ужин,  
Для здоровья нам он нужен.
8. С «Я» – он круглый, озорной,  
С «Е» – он острый, боевой.
9. С «Ы» – рогами забодает,  
С «А» – водою наполняют,  
С «О» – у сонь всегда болит,  
С «У» листовую шевелит.

1. Муха – муха – муза
2. Печка – печка – муза
3. Око – око
4. Ходок – ходок – хорок
5. Репка – репка – шепка
6. Март – март
7. Зэфек – зэфек
8. Меч – меч
9. Бук – бук – бак

**ОТВЕТЫ:**

19 ноября 2025 года в Государственном историческом музее откроется выставка «Сокровища императорских резиденций. Царское село», посвященная одному из самых величественных дворцово-парковых ансамблей императорской России.

Экспозиция выставки познакомит зрителей с подлинными элементами убранства дворцов, живописными работами, произведениями декоративно-прикладного искусства середины XVIII – начала XX вв. Среди них: шедевры из Янтарной комнаты и Лионского зала, выдающиеся изделия из залов Золотой анфилады Большого дворца, а также уникальные предметы из личных комнат императрицы Екатерины II, сохранившиеся после Великой Отечественной войны.

**Даты работы выставки:**  
19 ноября 2025 – 13 апреля 2026 года.  
**Адрес:** Выставочный комплекс ГИМ.  
Площадь Революции, дом 2/3.



**На этой выставке наша газета «Москва. Забота» будет доступна БЕСПЛАТНО всем желающим.**