



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Локдаун

Из-за роста заболеваемости коронавирусной инфекцией в Москве устанавливаются нерабочие дни с 28 октября по 7 ноября 2021 года. Москвичей старше 60 лет и горожан с хроническими заболеваниями просят оставаться дома и выходить только при необходимости / 2

Моя роль

Фестиваль «Серебряная астра» в этом году пройдет в киноформате. Москвичи старшего возраста получают шанс поучаствовать в съемках художественного фильма и доказать, что стать звездой экрана можно в любом возрасте / 13

Лица проекта

В прошлом профессиональный спортсмен, участник сборных Москвы и СССР по велоспорту, благодаря проекту «Московское долголетие» смог снова обрести спортивную форму и сейчас готовится к рекордному одиночному велопробегу Москва–Владивосток–Москва / 5



Найти свой образ



Эксперимент. В «Московском долголетии» создана «Мастерская дизайнеров». Участники проекта в тандеме с известными российскими модельерами в творческих лабораториях ведут разработку авторских коллекций одежды «Старшие для старших». Итогом работы станет Fashion Show, которое пройдет в декабре / 8–9



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

около **300**

центров вакцинации действует в столице. Они организованы на базе городских поликлиник, в центрах госуслуг «Мои Документы», частных клиниках, торговых центрах и других популярных городских местах.

На пульсе

Создано 11 тысяч резервных коек для заболевших коронавирусом

■ В Москве создано более 11 тысяч резервных коек для заболевших коронавирусом. Об этом в интервью телеканалу «Москва 24» рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

По ее словам, рост числа заболевших COVID-19 создает огромную нагрузку на всю медицинскую сеть города. «Но 1,5 года дали нам дополнительный опыт. За это время мы создали все необходимые мощности. У нас только резервных, вновь созданных мощностей для борьбы с коронавирусом, — 11 тысяч коек. Сегодня 80% всех коечных мощностей, которые работают на ковид, — это временные мощности», — отметила Анастасия Ракова. Она подчеркнула, что это позволяет не отвлекать базовые стационары от оказания соматической, плановой и экстренной медицинской помощи. Заммэра добавила, что запасы коечного фонда, в том числе реанимационного, достаточны для того, чтобы оказать помощь всем нуждающимся в ней.

Анастасия Ракова отметила, что текущая волна заболеваемости COVID-19 отличается от предыдущих, которые наблюдались в последние полтора года. По ее словам, уже практически шестую неделю подряд происходит рост числа заразившихся на 30 процентов еженедельно.

Она добавила, что сложившаяся обстановка создает чрезвычайную нагрузку на здравоохранительную систему, однако у Москвы существует накопленный за предыдущее время борьбы с коронавирусом опыт.

Пациентам — искренний сервис

■ Проект «Мой администратор» реализуется в поликлиниках, открытых после капитального ремонта по новому стандарту.

Центры госуслуг достигли высокого уровня культуры искреннего сервиса и сейчас совместно с городским Департаментом здравоохранения формируют дружелюбную атмосферу в городских поликлиниках. Сотрудники центров госуслуг «Мои Документы» стали неотъемлемой частью нового московского стандарта — ежедневно они помогают посетителям городских поликлиник более 11 тысяч раз, а всего с момента начала работы помогли уже свыше 1,2 миллиона раз.



Сергей Собянин осмотрел центр вакцинации, который был вновь открыт в ГУМе, и пункт экспресс-тестирования на антиген возбудителя новой коронавирусной инфекции. Центр вакцинации в ГУМе открыт ежедневно с 10:00 до 21:00 / фото пресс-службы мэра и правительства Москвы



Сохраним жизни и здоровье людей

Локдаун. Из-за роста заболеваемости коронавирусной инфекцией в Москве устанавливаются нерабочие дни с 28 октября по 7 ноября 2021 года. Об этом Сергей Собянин написал в своем блоге.

■ Москвичей старше 60 лет и горожан с хроническими заболеваниями просят оставаться дома и выходить только при необходимости. Столичные предприятия должны перевести на дистанционную работу не менее 30 процентов сотрудников от числа тех, кто не прошел вакцинацию и не болел COVID-19.

«Ситуация в Москве также продолжает развиваться по худшему сценарию. В ближайшие дни мы достигнем исторических пиков заболеваемости ковидом, — отметил Сергей Собянин. — Как показывает опыт, нерабочие дни являются самым эффективным способом снижения заболеваемости и смертности от ковида, так как позволяют в короткие сроки разорвать максимальное количество цепочек распространения заболевания. Давайте отдохнем немного и поможем сохранить жизни и здоровье многих людей. А затем город сможет вернуться к обычной жизни».

С 28 октября должна быть приостановлена работа всех предприятий и организаций на территории города Москвы, за исключением тех, что обеспечивают функционирование городской инфраструктуры. Исключение также составляют предприятия непрерывного цикла и некоторые другие, деятельность которых не может быть прекращена.

В частности, не будут работать организации сферы торговли, услуг, общепита, спорта, культуры, отдыха, развлечений, а также кинотеатры, центры госуслуг «Мои Документы», органы власти, кроме тех, что оказывают услуги по регистрации актов гражданского состояния.

Разрешены работа аптек и продажа продуктов и товаров первой необходимости. Государственные услуги можно будет получить в электронном виде. Рестораны и кафе будут работать на вынос и доставку готовых блюд.

В детских садах и школах с 28 октября по 7 ноября объявляются каникулы. Приостанав-

ливается работа организаций дополнительного образования, спортивных школ, детских кружков и секций. Для дошкольников, которых не с кем оставить дома, в городских детских садах будет организована работа дежурных групп. Высшие и средние профессиональные учебные заведения могут проводить занятия исключительно в дистанционном режиме. Медицинские организации продолжат оказывать плановую и экстренную помощь в полном объеме.

Театры и музеи продолжают работу, однако их посещение будет возможно только при условии заполняемости помещений не более 50%, использования QR-кодов и защитных масок.

В городе будет запрещено проведение массовых культурных, зрелищных, спортивных, рекламных, развлекательных и прочих мероприятий за исключением тех, что согласованы органами государственной власти или столичным Управлением Роспотребнадзора.

«Я хорошо понимаю, насколько утомительными и дискомфортными являются нынешние ограничения. Но другого способа уберечь вас от тяжелой болезни просто не существует. Пожалуйста, сделайте прививку. Тем самым вы защитите свое здоровье и сможете сохранить привычный образ жизни», — заключил Сергей Собянин.

Цифра

5 000 000

москвичей вакцинировались от COVID-19 с начала прививочной кампании.

Справка

Чтобы сделать прививку, нужно взять с собой паспорт и полис ОМС. Обязательно надо указать свой номер телефона, на который после введения второго компонента вакцины придет QR-код. Кроме того, попросят указать СНИЛС — это необходимо, чтобы получить QR-код на портале госуслуг.



БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Сердце и сосуды: как уменьшить риски

Профилактика. На YouTube-канале «Московского долголетия» в рамках совместного проекта с медицинским онлайн-сервисом СберЗдоровье врачи проводят для москвичей «серебряного» возраста онлайн-лекции о здоровье.



Одна из лекций, с которой выступила врач-терапевт Алина Галиуллина, посвящена профилактике и диагностике сердечно-сосудистых заболеваний.

уллины, посвящена профилактике и диагностике сердечно-сосудистых заболеваний.

В возникновении сердечно-сосудистых патологий возраст – один из главных факторов. Среди других причин – артериальная гипертензия. Повышение цифр артериального давления свыше 140/90 мм рт. ст. уже сопряжено с высоким риском развития инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности, мерцательной аритмии, внезапной сосудистой смерти.

Ученые заметили, что снижение концентрации внимания, памяти, постоянное чувство разбитости также связаны с неконтролируемым артериальным давлением, которое отрицательным образом действует на головной мозг, сердце, почки, периферические артерии и глаза. В этом случае врачи рекомендуют вести дневник артериального давления – измерять его утром и вечером – в тихом помещении после пятиминутного отдыха, в положении сидя с опорой спины и руки.

Чтобы избежать проблем с почками, рекомендуется периодически проверять уровень креатинина в крови и белка альбумина в моче. В норме альбумин почками не выделяется, и если это случилось – обязательно обратитесь к специалисту.

На возникновение неполадок с сердечной системой также влияет уровень мочевой кислоты в крови. Повышенное артериальное давление часто сопровождается диабетом, атеросклерозом, гипертонией. Все эти недомогания отягощают друг друга и замыкаются в порочном круге: повышенный уровень сахара ведет к повреждению внутреннего слоя сосудов, а это, в свою очередь, ведет к задержке воды в организме, соответственно, растет артериальное давление и прогрессирует атеросклероз. Атеросклеротическое поражение сосудов может возникать не только при повышенном уровне сахара, но и высоком холестерине, который синтезируется нашей печенью. Чтобы снизить риск возникновения и прогрессирования атеросклероза, держите под контролем уровень общего холестерина и липопротеидов низкой плотности.

Советы от Алины Галиуллиной

► **Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки.** Соль задерживает воду в организме, и ее чрезмерное употребление приводит к повышению артериального давления.

► **Контролируйте массу своего тела.** Включите в режим дня посильные физические нагрузки – они помогут снизить суммарный сердечно-сосудистый риск, артериальное давление, снизят прогрессирование атеросклероза. Пешие и велопогулки, занятия скандинавской ходьбой, плавание, йога продлевают жизнь и уменьшают риск возникновения различных недугов.

► **Соблюдайте диету.** Исключайте по возможности копченую, жареную пищу, а также продукты с большим количеством соли и сахара.

► **Откажитесь от курения.**

► **Пациентам старше 60 лет рекомендовано снижать артериальное давление до показателей 140/90 мм рт. ст.** Препараты для быстрого снижения давления, такие как каптоприл, физиотенз, не рекомендованы для постоянного лечения. Необходимо подобрать длительную медикаментозную терапию.

Как распознать аритмию

Мерцательная аритмия – еще один недуг, которым страдают люди старшего поколения. Приступ, как правило, сопровождается учащенным пульсом, перебоями в работе сердца, одышкой, чувством страха.

Прежде всего, пощупайте пульс на запястье: тремя пальцами одной руки на внутренней поверхности запястья другой руки прощупайте пульсацию лучевой артерии. При нарушениях пульсация будет неритмичной, и уровень пульса будет свыше 110 ударов в минуту. Измерить пульс вам помогут современные смартчасы.

Как избежать атеросклероза?

СПИТЕ НЕ МЕНЬШЕ 7 ЧАСОВ. У людей с хорошим сном самый минимальный риск тромбоза.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ. Гипертония начинается постепенно, вы можете ее пропустить.

ЧТО ВЫ ЕДИТЕ? Скажите «нет» насыщенным жирам (красное мясо и жирные молочные продукты).

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ. Не менее 20–40 минут умеренной физической активности в день.

ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ. Ешьте цельную, растительную пищу (например, фрукты, овощи, орехи и семечки).

На пульсе

Хотите выиграть квартиру?

► **Объявлена новая программа стимулирования вакцинации от коронавирусной инфекции. Москвичи, сделавшие прививку от COVID-19, смогут выиграть однокомнатную квартиру в столице. Об этом Сергей Собянин рассказал в прямом эфире телеканала «ТВ Центр».**

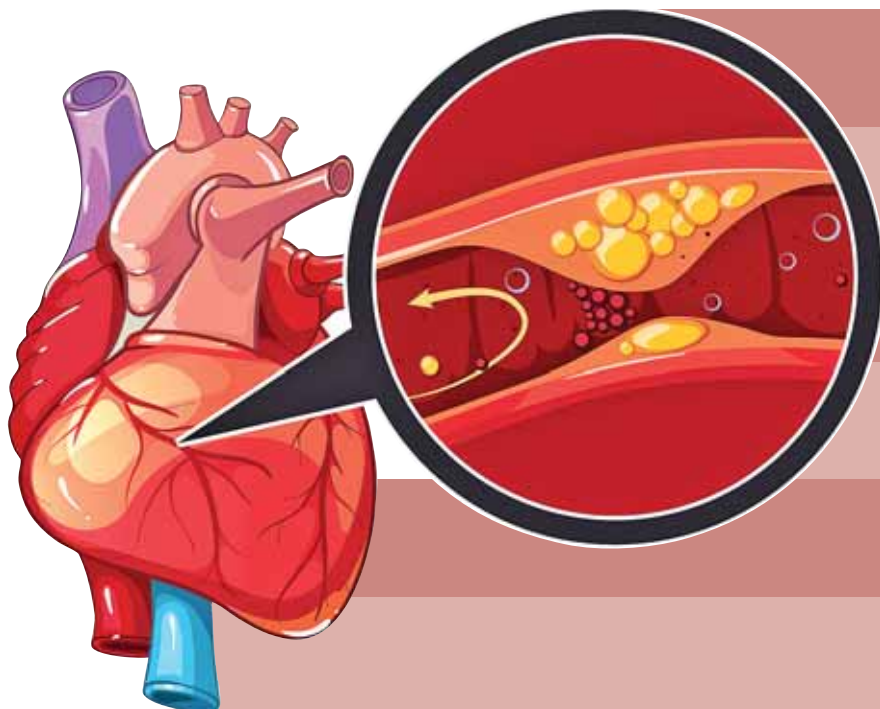
«С 18 октября мы начинаем разыгрывать 10 квартир в течение пяти недель среди всех, кто делает прививку. То есть это еще один стимул, дополнительный стимул. Но главный-то стимул – это собственное здоровье, более того – это собственная жизнь», – отметил Сергей Собянин.

Участниками программы «Вакцина – твой ключ к здоровью!» станут граждане Российской Федерации старше 18 лет с московским полисом ОМС, получившие первый компонент вакцины или прошедшие повторную вакцинацию с 18 октября по 21 ноября и давшие согласие на свое участие в розыгрыше. Каждую среду, начиная с 27 октября, в течение пяти недель будут разыгрывать две квартиры среди прошедших вакцинацию и ревакцинацию. Первый розыгрыш состоится 27 октября в прямом эфире телеканала «Москва 24». Далее розыгрыши будут проходить каждую среду. Информация о победителях по итогам розыгрышей будет объявлена в прямом эфире телеканала «Москва 24» и опубликована на портале mos.ru.

Подарочный набор или десять тысяч рублей

► **Вместо подарочных наборов за прививку от COVID-19 можно получить денежную компенсацию. Для этого надо подать заявление в любой городской центр социального обслуживания.**

Пожилые граждане – участники программы дополнительного стимулирования вакцинации от COVID-19 – могут получить денежную выплату. Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин. Программа действует с 23 июня по 31 декабря. Люди старше 65 лет, которые в этот период сделают прививку первым компонентом, а затем полностью завершат вакцинацию, могут получить подарочные наборы «С заботой о здоровье». Такие наборы получили уже более 240 тысяч московских пенсионеров. Теперь вместо подарочного набора могут выдать выплату в размере 10 тысяч рублей.





ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Записаться на занятия к Александру Ярошенко можно по телефону **8 (968) 949-47-00**



Мнения



Елена Антошечкина, педагог направления «Суставная гимнастика»:

«Суставная гимнастика помогает вернуть здоровье позвоночнику и всему телу. Это комплекс физических упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, а также для увеличения эластичности связок и сухожилий».



Мария Кузьмицкая, инструктор оздоровительной гимнастики цигун:

«Многим людям, как и мне, помогает гимнастика цигун не просто жить здоровой и полноценной жизнью, но и наслаждаться ею! Да, забота о своем здоровье – это труд. Но это самый благодарный труд в мире. Заниматься гимнастикой цигун можно в любом возрасте и с любым уровнем подготовки. Моей старшей ученице – 82 года».



Евгений Дощенко, преподаватель йоги:

«На занятиях нам удается формировать и поддерживать состояние эмоционального комфорта и ощущение радости, чтобы они не воспринимались как тяжкий изнурительный труд. Мы не обходим вниманием ни одного участника и предлагаем варианты и степень нагрузки с учетом индивидуальных особенностей».



Снесья Роечко, преподаватель направления «Здоровая спина»:

«К сожалению, здоровая спина – это редкое явление. Что может исправить положение? Только регулярная физическая нагрузка. И для проекта «Московское долголетие» мы разработали специальный комплекс упражнений для укрепления спины».

И свежий воздух лечит

Опыт. Москвичи старшего поколения должны вновь соблюдать домашний режим. Но при этом прогулки и занятия физкультурой на свежем воздухе не ограничиваются.

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Участники «Московского долголетия», среди которых 70% вакцинированных, знают, как воспользоваться этой возможностью для укрепления здоровья и подъема жизненного тонуса. Они приобрели этот опыт на занятиях под руководством опытных тренеров.

Движение – это жизнь

Один из популярных тренеров – Александр Ярошенко. Со своими возрастными учениками в парке «Олимпийской деревни» он занимается скандинавской ходьбой и ведет курс «Здоровая спина». Он один из немногих преподавателей проекта, кто проводит сегодня в рамках «Московского долголетия» очные занятия на свежем воздухе для москвичей, имеющих QR-код и защиту от COVID-19.

Дисциплины две – «Скандинавская ходьба» и «Здоровая спина». Недаром своим девизом он выбрал известное изречение «Движение – это жизнь, а гибкость – вторая молодость». Для Александра занятия в проекте уже давно стали намного больше, чем просто работа. Это и хобби, и увлечение, и вся жизнь. А жизнь у него постоянно связана со спортом. В молодости увлекался легкой атлетикой и получил звание мастера спор-

та. Сначала обучался, а потом и работал в спортивном обществе «Динамо». Затем – служба во внутренних войсках и участие в боевых действиях. Уволился в запас в звании майора. Вопрос о дальнейшей профессии не стоял – конечно, спорт.

Александр всерьез увлекся фитнесом, прошел дополнительное обучение и стал тренером в одном из столичных спортивных клубов «GoldGym». В проект «Московское долголетие» попал совсем не случайно. В 2018 году он решил выучить английский язык. Но нанять платного педагога дорого, а самостоятельно заниматься – неэффективно. Но оказалось, что учить иностранные языки можно в проекте «Московское долголетие», где и преподаватели квалифицированные, и занятия бесплатные. Уже участвуя в проекте, Александр узнал, что там есть фитнес-направление. И он начал искать варианты приложения своих сил и тренерских навыков. Предложил свои услуги и стал работать тренером в филиале «Кунцевский» ТЦСО «Можайский».

На шпагат – с легкостью

Александр быстро понял, что именно в «Московском долголетии» можно применить многие принципы фитнес-тренировок. Он стал разрабатывать



В 2019 году Александр Ярошенко стал лауреатом премии «Человек года «Московского долголетия» в номинации «Инновация года»

свои собственные программы и использовать их на занятиях с людьми «серебряного» возраста. Его инновации понравились всем и получили широкое распространение. Одной из коронных фишек в занятиях стал TRX-тренинг. Это специальный набор упражнений, направленных на тренировку и растяжение всех групп мышц. С успехом подходит всем возрастам без ограничения. Надо отметить, что многие возрастные ученики группы Александра сегодня с легкостью садятся на шпагат. И сегодня все занятия Александра состоят из двух частей – скандинавская ходьба и TRX-тренинг. И на каждом занятии бывает не менее тридцати человек. Его уроки здоровья очень популярны.

Фитнес-туризм и путешествия одного дня

Есть у Александра Ярошенко планы, которые он надеется со временем осуществить в проекте «Московское долголетие». Он мечтает создать секцию фитнес-туризма. Сам Александр много лет занимается им со своими друзьями. Что это такое? Все просто и увлекательно. Участники едут в какую-то страну. Там находят сложные маршруты и проходят их с палками для скандинавской ходьбы в руках.

В Норвегии прошли таким образом самый сложный маршрут «Язык тролля» – дорогу в восемнадцать километров вдоль красочной скалы. Прошли по каньонам Мадейры. Покорили горные вершины Татр в Словакии.

Конечно, дальние путешествия немногим доступны, особенно сейчас, в период пандемии, но для участников проекта «Московское долголетие» прекрасной альтернативой смогут стать путешествия одного дня. Например, в Тулу, Владимир, Тверь. Около столицы огромное количество красивейших мест, доступных для пешего туриста. Все это будет соединяться со скандинавской ходьбой. Александр надеется, что в ближайшем будущем он сможет осуществить задуманное.



Обсуждайте новости проекта
в нашей группе «ВКонтакте»
MOSDOLGOLETIE

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

В прошлом профессиональный спортсмен, участник сборных Москвы и СССР по велоспорту, он стал успешным и в бизнесе. А благодаря проекту «Московское долголетие» смог снова обрести спортивную форму.

С лыжни – на велотрек

Павел Горбач, по его признанию, родился «под кульманом». За этой чертежной доской отец – главный конструктор Люберецкого завода пищевого машиностроения разрабатывал холодильное и жарочное оборудование чуть ли не для всей торговой отрасли страны. Его установки работали в ГУМе, в Елисейском и Новоарбатском гастрономах. Еще у отца была страстная любовь – лыжи. Благо, жила семья в Сокольниках, так что все выходные зимой проводили в парке на лыжне. С семи лет Павел занимался в лыжной секции, в восьмом классе вошел в юношескую сборную команду страны. Ему предсказывали олимпийское будущее. На соревнованиях, которые проходили в рамках «Праздника Севера» в Мурманске, Павел Горбач показал блестящие результаты. А на следующий день его сразила болезнь. Двухстороннее воспаление легких, которым он переболел, не оставило ему шансов заниматься зимними видами спорта. Из окна больницы он видел, как заснеженные аллеи парка рассекали беззаботные лыжники. Тогда мальчику казалось, что у него отобрали будущее, разрушили все надежды. На помощь пришел отец: «Помимо лыж есть, к примеру, велосипед, – сказал он сыну. – Вся жизнь я мечтал поучаствовать в каких-нибудь крутых велогонках. Сделай это за меня».

Заняться с нуля новым видом спорта в 15 лет и добиться больших успехов – для этого нужны талант и воля. Приученный бороться и побеждать, Павел Горбач уже через год упорных тренировок вошел в состав молодежной сборной по треку, а затем был зачислен в группу для подготовки к Олимпийским играм в Лос-Анджелесе. Увы, надеждам снова не суждено было сбыться. На одной из тренировок в Таллине спортсмен сильно разбился и получил серьезные травмы. С профессиональным спортом пришлось проститься. Жизнь надо было выстраивать заново.

Иногда и кока-кола на пользу

Как говорится, бывших спортсменов не бывает. Павла Горбача в качестве своего студента хотели заполнить многие



ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА

Крути педали – зовут новые дали

Лица проекта. Спортивный характер и закалка позволяют добиваться жизненных целей и достигать успехов. Это своим примером доказал Павел Горбач.

столичные вузы. «Золото», добытое студентами на соревнованиях, поднимало рейтинги учебных заведений. Перебрав несколько вузов, он поступил в Московский технологический институт пищевой промышленности, где стал членом ДСО «Буревестник». В составе клуба весьма успешно выступал за институт на столичных и международных соревнованиях. После получения диплома молодого специалиста распределили в свой же институт на должность инженера по ремонту и эксплуатации спортивного оборудования. Павел уже был женат, у него родилась дочь. Время было трудное.

Надо содержать семью, а денег молодому специалисту платили мало. Но в стране грянули перемены, открылись новые возможности. И Павел Горбач решил испытать себя в новом деле и отправился в свободное плавание. Но оказалось, в море бизнеса его никто не ждал. Перепробовав множество профессий, Павел открыл шиномонтажную мастерскую, одну из первых в Москве. Поскольку в 90-е годы дефицитом было буквально все, Павел вместе с отцом сконструировал оригинальный подъемник. По его словам, он до сих пор исправно работает. Мастерская принесла ему долгожданную

финансовую свободу. Горбач смог позволить себе кругосветное путешествие, о котором мечтал всю жизнь. Но вернувшись через три года домой, путешественник получил кучу долгов, которые оставили ему компаньоны. Мастерская была продана с молотка. На оставшиеся деньги предприниматель покупает небольшой магазинчик, который поначалу упорно не желал приносить прибыль. И здесь Горбачу помогает его спортивный характер. Он ищет варианты, участвует в конкурсах. В это время известная компания «Кока-Кола» осваивала московский рынок. Был объявлен конкурс

для предприятий малого бизнеса на право торговать продукцией американской компании. Горбач, как спортсмен, никогда не пил колу. Однако именно его магазин оказался одним из десяти, которые выбрали эксперты из американской компании для продвижения своей продукции.

От Красной площади до Тихого океана

Потом он торговал мандаринами, компьютерами и велосипедами. Бизнес развивался трудно и не приносил большого удовлетворения. Усложнились и отношения в семье. Несчастье одно не приходит. Загородный дом, в который Павел вложил много труда, сгорел. Наш герой уехал в деревню и поселился в небольшом деревянном домике. Хотя тебе за шестьдесят, нужно было начинать все сначала.

Звонок из филиала «Нагатино-Садовники» ТЦСО «Коломенское» озаменовал новый поворот в судьбе. На помощь Павлу Горбачу пришел проект «Московское долголетие». Он оценил возможности проекта и через некоторое время принял участие в конкурсе «Супердедушка». Затем стал посещать занятия по настольному теннису и волейболу. Во время пандемии Павел вспомнил о велосипеде. Каждый день тренировался, проезжал в день не менее 150–200 км. В сентябре прошлого года в рамках празднования Дня города Горбач принял участие в Гонке Героев «L'etape Moscow by tour de France». Шестидесятидвухлетний спортсмен занял второе место в своей возрастной категории. А в этом году Павел Горбач стал одним из героев фотовыставки «Время исполнять мечты».

Месяцы тренировок и уникальная эффективная методика, которую использовал Павел, дали результат. Вдохновленный победой, Горбач решил осуществить свою давнюю мечту – отправиться в одиночный велопробег Москва–Владивосток–Москва. Маршрут протяженностью 18 тысяч километров пройдет через всю страну. Павел продолжает тренировки и планирует в начале мая отправиться в путь прямо с Красной площади. Цель велопробега – популяризация активного образа жизни среди россиян старшего возраста. Свой день рождения, 3 июля, он хочет встретить на берегу Тихого океана во Владивостоке. А в Москву планирует вернуться 3 сентября. Дома его с нетерпением будут ждать семеро детей и семеро внуков. А болеть за него будет вся большая семья «Московского долголетия».



ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Время открытых возможностей

Тренды сезона. 19 октября на YouTube-канале «Московского долголетия» прошел День открытых дверей в онлайн-формате.



Цифры проекта

35,7%

участников проекта отмечают улучшение настроения и общего самочувствия.

22%

– начали заниматься любимым делом и нашли хобби.

31,4%

долголетов расширили круг общения и нашли новых друзей.

65%

пенсионеров занимаются одновременно по двум и более направлениям.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Преподаватели и участники проекта, а также приглашенные гости рассказали об основных направлениях и их пользе для здоровья, о возможностях и форматах работы – онлайн- и офлайн-занятиях, провели спортивные и творческие мастер-классы.

Изменить образ жизни

Московское долголетие – новое понятие, новый феномен. Традиционно у нас принято желать кавказского долголетия – именно кавказские регионы считаются «зонами долголетия». Но сейчас Москва по средней продолжительности жизни – по данным 2019 года – это 78,3 года, опережает многие из них. Так что пожелание «московского долголетия» звучит совершенно уместно.

В Москве проживают более 600 тысяч человек старше 80 лет, а около 800 человек перешагнули 100-летний рубеж. При этом людей старше 60 лет – около трех миллионов, а к 2035 году их количество по прогнозам увеличится до четырех миллионов.

Гостем Дня открытых дверей стал куратор проекта, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Он рассказал о планах на осенне-зимний сезон 2021–2022 гг., а также о том, как проект развивается в период пандемии / ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

Проект «Московское долголетие» дал людям старшего поколения новые образовательные, культурные и творческие возможности. «Проект стал неотъемлемой частью культурной жизни людей старшего возраста», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Главной целью, по его словам, была и остается возможность успешно конкурировать за свободное время пенсионеров с теле-

визором, диваном, лавочкой у подъезда, чтобы изменить их образ жизни. Благодаря проекту зрелый возраст стал временем новых открытых возможностей.

«Проект «Московское долголетие» стартовал 1 марта 2018 года. Сейчас, в 2021 году, мы видим, что, даже несмотря на пандемию, он продолжает работу, открывает новые форматы и имеет сотни тысяч сторонников. За 3,5 года работы его участниками стали около 400 тысяч горожан старшего возраста.

Они создают новые правила жизни после 50 лет и разрушают мифы о возрасте», – сказал Владимир Филиппов.

Проект работает в двух форматах

Сейчас проект работает в двух форматах – онлайн и офлайн. Очные занятия проходят на свежем воздухе для москвичей с соблюдением норм безопасности, по QR-коду. Владимир Филиппов сообщил, что с наступлением холодов

большинство творческих и образовательных направлений переходят в онлайн-формат, а на свежем воздухе продолжат работу группы по спортивным активностям: скандинавская ходьба, пеший лекторий – экскурсии по Москве, а также «Зарядка долголетия» – занятия по общефизической подготовке, гимнастике и фитнес-тренировке.

«В июле этого года возобновились уличные занятия. Во многом это стало возможно благодаря самим участникам, которые проявили огромную сознательность и сделали прививку от COVID-19. Зимой сохранятся спортивные тренировки, которые пройдут под лозунгом «Укрепляем здоровье круглый год!». Врачи рекомендуют продолжать заниматься на открытом воздухе даже в холодное время года. Это помогает укрепить иммунитет, защититься от сезонных всплесков вирусных заболеваний», – отметил Владимир Филиппов.

О творческих активностях проекта «Московское долголетие» читайте на стр. 12–13.

Преимущества занятий в онлайн-формате

79,9% участников проекта не тратят время на дорогу, и у них появилась возможность заниматься и по другим направлениям.

41% благодаря онлайн-экскурсиям появилась возможность посмотреть мир, находясь у себя дома.

25,4% совмещают занятия с заботой о внуках.

НОСТЕЙ

Бодрящая зарядка долголетия



Татьяна Тотмянина, олимпийская чемпионка в парном фигурном катании:

«На тренировке в Америке я увидела, как на лед вышла пара, которым на двоих было 120 лет. И тогда мне показалось это странным. А теперь в свои 40 я думаю совершенно по-другому. Желаю всем участникам проекта «Московское долголетие» здоровья и преодоления себя в разумных спортивных достижениях».

Сейчас, когда в связи с усложнением эпидемиологической обстановки вводится домашний режим для людей старшего поколения, прогулки и занятия физкультурой на свежем воздухе для них не ограничиваются. И потому актуальны советы олимпийской чемпионки Татьяны Тотмяниной.

Она рассказала о правилах, которые помогут комфортно заниматься спортом в холодное время года:

- ▶ **одежда должна быть удобной и не стеснять движения.** Оптимально, если она состоит из трех слоев: термобелье, шерстяной костюм и легкая ветровка от непогоды. Обязательны шерстяная шапочка и варежки;
- ▶ **обувь должна быть прочной, удобной, легкой, с хорошим протектором.** Лучше, если она будет на полразмера больше, чтобы была возможность надеть теплые шерстяные носки;
- ▶ **не стойте лицом к ветру.** Выдыхайте через нос, выдох делайте через рот.

Разминка от Татьяны Тотмяниной

- Сделайте четыре наклона головы вперед и назад, затем четыре раза вправо и влево.
- Восемь раз делаем круговые движения плечами вперед и назад.
- Вытягиваем руки вперед и вращаем кисти рук также восемь раз.
- Руки в стороны, и при помощи локтей делаем круговые движения восемь раз.
- Делаем круговые вращения прямыми руками вперед и назад тоже восемь раз.
- Вытягиваем руки в замок над головой и совершаем наклоны вправо и влево по восемь раз.
- Попробовать сделать замок руками и за спиной.
- Ставим руки на пояс и делаем вращения при помощи таза.

Мнения участников



Николай Моренов, 70 лет:

«Дружите с внуками, они для нас бесценный эликсир молодости, светлая любовь нашей быстротекущей жизни. Свой день начинаю с разминки, она хороша тем, что сразу дает тонус всему организму. За время пандемии мы научились беречь себя и беречь тех, кто вокруг нас».



Елена Неклюдова, 62 года:

«С созданием проекта «Московское долголетие» моя жизнь перевернулась на 180 градусов! Я занимаюсь рисованием, английским, кастомайзингом, йогой и моей любимой «Королевской осанкой» в онлайн-режиме. А еще участвую в проекте «Человек идущий». Столько друзей нашла благодаря этому проекту!»



Екатерина Какаулина, 60 лет:

«Полтора года занимаюсь в «Королевской осанке» и танцами. Сейчас добавила онлайн-занятия по фейсфитнесу. Я своих подруг замотивировала записаться в проект «Московское долголетие», и теперь одна из них похудела на 12 кг благодаря проекту «Здоровое питание», а другая перестала ходить с палочкой благодаря суставной гимнастике».



Дарья Савадерова, редактор социальных медиа проекта «Московское долголетие»

С началом пандемии очные занятия в «Московском долголетии» были приостановлены. В кратчайшие сроки проект был развернут на 180 градусов и уже в марте 2020 года переформатирован в онлайн-режим.

Сейчас в этом формате без риска для здоровья и в комфортной домашней обстановке по 30 направлениям занимаются более 80 тысяч человек, еще более 45 тысяч человек записались совсем недавно. При этом был разрушен сложившийся стереотип о том, что пенсионеры не пользуются гаджетами. В онлайн-формате занимаются люди разных возрастов, в том числе есть слушатели старше 80 лет. Пенсионер-блогер и пенсионер-тик-токер – в Москве это уже норма, этим теперь никого не удивишь. Опро-

Сев за парту, вы можете стать моложе на десятки лет



Альбина Найбауэр, администратор проекта «Серебряный университет»

Особые возможности для людей старшего возраста, которые желают продолжить свое образование, получить принципиально новые знания и даже новую специальность, предоставляет «Серебряный университет».

Это уникальное образовательное пространство, созданное на базе Московского городского педагогического университета. Возвращение, пусть и на значительно более короткий срок, в атмосферу студенческих лет – вызов своему возрасту, путь повышения качества жизни и личной самооценки. «Серебряный университет» с 2018 года является частью образовательного направления проекта «Московское долголетие». За это время «Серебряный университет» окончили уже 20 тысяч

сы показали, что 70 процентов участников проекта пользуются гаджетами и интернетом по нескольку раз в день.

Дарья Савадерова, редактор социальных медиа проекта «Московское долголетие» рассказала, что регулярные онлайн-занятия проходят на платформе Zoom, а прямые трансляции идут, как правило, на YouTube-канале или в Instagram. Все желающие могут посмотреть специальные уроки на YouTube-канале «Московского долголетия». Также Дарья отметила, что помимо онлайн-занятий в проекте активно развиваются социальные сети, где можно найти полезную информацию – видеуроки от лучших преподавателей и партнеров проекта, новости, объявления о конкурсах и многое другое. Полезный контент из социальных сетей «Московского долголетия» могут смотреть люди из разных городов России и мира. По статистике, 25% зрителей YouTube-канала проекта живут за рубежом. География просмотров настолько широкая, что видеуроки от «Московского долголетия» смо-

трит русскоязычное население на всех континентах планеты, кроме Антарктиды.

Для того чтобы присоединиться к занятиям, вам понадобится создать собственный аккаунт в приложении Zoom. В этом вам поможет личная электронная почта, на которую вам будет выслана инструкция с последовательными шагами для подключения к Zoom. Если вы по каким-либо причинам не смогли самостоятельно подключиться, то всегда можете обратиться в ТЦСО по месту проживания, где вам помогут специалисты, работающие в проекте «Московское долголетие».

Справка

Подписаться на социальные сети проекта «Московское долголетие» можно по ссылкам:

- <https://www.instagram.com/mosdolgoletie/>
- <https://www.facebook.com/mosdolgoletie/>
- <https://vk.com/mosdolgoletie>
- <https://ok.ru/mosdolgoletie>

московичей старшего возраста. В настоящее время ведется обучение по 19 общеразвивающим программам – иностранные языки, отечественное и зарубежное искусство, история Москвы, цифровые технологии, компьютерная графика, с ноября этого года можно будет расширить свои знания в области дизайна интерьеров. «Наши программы не статичны, – отмечает администратор проекта «Серебряный университет», кандидат педагогических наук, доцент Альбина Найбауэр, – они видоизменяются в соответствии с интересами, потребностями и пожеланиями наших слушателей».

Второе направление деятельности «Серебряного университета» – предоставить людям старшего возраста возможность обрести новое профессиональное образование. У «Серебряного университета» тесные связи со специализированным центром занятости «Моя карьера», и, освоив новую профессию, люди старшего возраста могут рассчитывать на помощь в трудоустройстве.

Вот уже почти полтора года занятия в «Серебряном университете» проходят в онлайн-режиме. Конечно, количество слушателей не могло не сократиться. В настоящее время их около 2000 человек. Но в университете гордятся тем, что именно дистанционное обучение привело в университет новый контингент слушателей, которые считают этот формат для себя предпочтительнее. Что вовсе не отменяет ожидания того счастливого времени, когда вернется очное обучение, и каждый «серебряный» студент будет выбирать для себя оптимальный вариант.

Справка

Как записаться в «Серебряный университет»:

Телефоны:

+7 (425) 236-26-28,
+7 (495) 985-02-21

Почта su@mgpu.ru

Репортаж вели:

Наталья Черненко и Анна Пономарева.



МОЙ СТИЛЬ

Найти свой образ

Эксперимент. В проекте «Московское долголетие» открылась «Мастерская дизайнеров».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ В течение двух месяцев 50 дизайнеров-любителей под руководством известных модельеров будут создавать новые эксклюзивные коллекции одежды «Старшие для старших». В декабре в их нарядах на подиум Fashion Show выйдут возрастные модели школы «Королевская осанка».

Всего в новом проекте работает пять групп под руководством Игоря Гуляева, Галины Крючковой, Ксении Серой, Леонида Алексеева и Сергея Сысоева. Каждый из модельеров сам подбирает себе команду. В отборочном туре принимали участие около 200 человек. В создании эскизов претендентам очень помог видеурок члена Союза дизайнеров России, педагога Любови Шамшиной. В финал были отобраны 50 участниц «Московского долголетия».

Каждая коллекция будет состоять из 10 образов. Сейчас полным ходом идет их подготовка. Новоиспеченные дизайнеры уже отрисовали модели, которые соотносятся с замыслами модельеров. В процессе обсуждения и приведения предложенных образов в соответствие с общей концепцией порой рождаются поразительные идеи.

Партнером проекта стал столичный Технологический колледж № 24. Отшивать коллекцию будут студенты направления «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий».

Группа Галины Крючковой готовит коллекцию в роман-

тическом стиле. «Создание коллекции – большой труд, – говорит модельер. У нас уже отрисованы эскизы, которые должны быть воплощены в материале, и теперь мы готовим окончательный вариант каждого образа чисто в техническом плане. Дальше уже будем решать, какие использовать ткани, а затем определимся с цветовой гаммой».

Коллекция, которую готовит Игорь Гуляев со своей группой, будет отличаться разнообразными материалами и оригинальной обработкой. Он выбрал в свою команду людей, увлекающихся самыми разнообразными техниками рукоделия – от вязания до вышивки, а еще предложил насытить коллекцию разными аксессуарами.

Дизайнер Ксения Серая известна своими работами с вязаным трикотажем. Коллекция, которую создадут ее подопечные, также будет выполнена из него. Сейчас все вместе они вдохновенно творят, подбирают пряжу, вырисовывают силуэты.

Леонид Алексеев, основатель собственного бренда House of LeO, стал руководителем еще одной творческой лаборатории. При формировании своей команды он отобрал авторов эскизов, которые, по его словам, понимают, что рисуют. Он считает, что всегда надо думать, как это будет сделано.

Сергей Сысоев, член Международной Ассоциации «Союза дизайнеров» и Ассоциации Моды прет-а-порте, вместе со своими «серебряными» дизайнерами создает коллекцию оригинальных моделей, которые с удовольствием будут носить и они сами.

На занятиях в «Мастерской дизайнеров», которая расположилась в Центре моды и дизайна Всероссийского музея декоративного искусства, участники этого творческого проекта учатся не только правильно создавать эскизы и технические рисунки, но и знакомятся с современными модными тенденциями.





В финал были отображены 50 участников проекта «Московское долголетие» / ФОТО ВЛАДИМИРА ВИНТЕРА И ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА



Мнения участников

Ирина Кольцова:

«Я пришла сюда с целью поучиться у творческих людей. В советское время было не так много яркой одежды в магазинах, и поэтому я сама себе, будучи девочкой, шила платья и вязала кофточки. И вот, выйдя на пенсию, у меня появилось свободное время, и творчество вновь вернулось в мою жизнь — для меня оно самая лучшая таблетка для поддержания здоровья и красоты. Здесь я буду вязать пальто в своем стиле. Спасибо проекту «Московское долголетие» за организацию такого прекрасного конкурса».

Виктория Рыбакова:

«Я делаю различные вышивки. У меня есть костюмы с вышивкой по сказкам Пушкина, а также в стиле «пэчворк». Игорю Гуляеву мои идеи понравились, и он предложил использовать мою вышивку бисером на всех моделях коллекции. А еще я предложила разнообразить нашу коллекцию головными уборами и париками».

Алла Фридман:

«Вяжу я всю жизнь, а в последние годы занялась еще шитьем домашних дизайнерских аксессуаров и рисованием. В свои 84 года я чувствую себя абсолютно счастливой. Есть время, и есть чем заниматься. Главное, никому не завидовать, проявлять интерес к жизни и как можно больше двигаться. Для своей модели пальто-кейпа я выбрала теплую желто-оранжевую гамму, которая соответствует сегодняшнему осеннему настроению».



Галина Крючкова: «Создаем дамский гардероб в романтическом стиле»



воплотить свои эскизы в модели, которые будут продемонстрированы на подиуме. Каждый из

наставников создает вместе с ними коллекцию. Мне показалось интересным представить коллекцию «Дамский гардероб в романтическом стиле». Для меня важно, что у них есть желание творить. Я довольна результатами, потому что коллекция разных авторов получается единым целым. Мы брали за основу эскизы, которые участники представили к первоначальному просмотру, и доводили их до ума. Сейчас

уже пришли к тому, что эскизы разных авторов прекрасно комбинируются. Очень интересно участвовать в проекте. Я работала с Вячеславом Зайцевым, Егором Зайцевым и вела более 50 авторских коллекций. А сейчас мы создаем коллекцию в сжатые сроки с людьми, которые совсем не имеют опыта такой работы. В какой-то степени это вызов, и мы стараемся сделать все достойно.

Игорь Гуляев: «Мы должны сделать абсолютно новую историю»



проблема — на наших неделях моды люди не понимают, как со-

брать полноценную коллекцию. Сегодня нужен новый подход. Надо предлагать людям действительно то, что актуально и модно. Я сразу сказал своим дизайнерам: давайте сделаем интересную историю, которая в первую очередь изменит вас, давайте ломать стереотипы и добавлять неожиданные элементы. В любом возрасте надо стараться быть стильной. А если работать в команде и придум-

ать интересный ход, уже не важно, чья была идея. Мы будем работать, как работают модные дома, и покажем, что у нас получилось в финале. Это должно быть модно, круто и интересно. Каждая модель на подиуме будет от одного из моих подопечных, но все вместе они будут связаны одной историей, будут единой коллекцией.

Ксения Серая: «Общение с талантливыми людьми — для меня огромный опыт»



чтобы, опираясь на их опыт, знания и вкус, помочь им создать вещи, которые помогут им выйти

на новый уровень развития. Мне хочется помочь им раскрыть свой потенциал и вместе с ними создать интересную историю — нашу коллекцию. Мы уже наметили основные эскизы, определились с общим силуэтом и рисунками, а также с цветовой гаммой, и теперь будем дорабатывать аксессуары и детали. Все вместе мы решили, что делать будем пальто — в наших нежарких широтах оно очень актуально и востребовано.

на новый уровень развития. Мне хочется помочь им раскрыть свой потенциал и вместе с ними создать интересную историю — нашу коллекцию. Мы уже наметили основные эскизы, определились с общим силуэтом и рисунками, а также с цветовой гаммой, и теперь будем дорабатывать аксессуары и детали. Все вместе мы решили, что делать будем пальто — в наших нежарких широтах оно очень актуально и востребовано.

В разговоре с каждой своей участницей я узнала о предпочтениях, выяснила сильные стороны — в таких обсуждениях и рождалась каждая модель. Я очень горжусь своими подопечными, и для меня самой общение с такими талантливыми людьми — это огромный опыт. Я убеждена, что только совместная работа, желание и умение слышать друг друга могут привести к сильному результату.

Леонид Алексеев: «Самое сложное в нашей профессии — это делать выбор»



струмент — это голова и руки. Мы думаем, анализируем и потом все фиксируем с помощью ка-

рандаша на бумаге. Важно, чтобы каждая участница проекта смогла раскрыть свою индивидуальность и создала ту модель, которая наиболее ярко отразит ее оригинальность. Самое сложное в нашей профессии — это делать выбор. Из множества созданных эскизов выбрать именно то самое платье, пиджак, пальто. А главное в дизайне, по моему мнению, — это сам процесс творения. Всем своим ученицам советую как можно

больше и усерднее работать. Когда много работаешь, есть результат! Сегодня особенно тяжело с прикладными знаниями, которые после теории необходимо где-то применять. И мне всегда было интересно обучать людей, которые уже где-то получили соответствующий опыт и хотят двигаться дальше. И потому меня так захватывает участие в проекте «Московское долголетие».

больше и усерднее работать. Когда много работаешь, есть результат! Сегодня особенно тяжело с прикладными знаниями, которые после теории необходимо где-то применять. И мне всегда было интересно обучать людей, которые уже где-то получили соответствующий опыт и хотят двигаться дальше. И потому меня так захватывает участие в проекте «Московское долголетие».



80 ЛЕТ БИТВЫ ЗА МОСКВУ

Юбилей



Хранить традиции боевого братства

■ Одна из старейших и ведущих ветеранских организаций столицы – Московская общественная организация ветеранов войны отметила свой юбилей.

На протяжении 50 лет Московский комитет ветеранов войны является примером работы по защите социальных прав и интересов ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. и членов их семей. На торжественном собрании Евгений Стружак, руководитель столичного Департамента труда и соцзащиты населения, поздравил московскую организацию с круглой датой.

Сегодня Московский комитет насчитывает в своих рядах более 45 тысяч ветеранов различных категорий, из них порядка 22 тысяч являются ветеранами Великой Отечественной войны. Все участники общественной организации объединены в 397 первичных ветеранских организаций. Всего сформировано 19 Объединенных советов по принципу фронтового братства – однополчанства, а также 12 Общественных комиссий по главным направлениям деятельности. Председателем Комитета является участник Великой Отечественной войны генерал-майор, почетный гражданин города Москвы Иван Андреевич Слухай.

«Сегодня мы собрались, чтобы чествовать 50-летний юбилей Московского комитета ветеранов войны. В далеком 1971 году фронтовики, однополчане собрались вместе, объединились по принципу боевого братства, чтобы помогать друг другу, чтобы поддерживать тех, кому тяжело, сохранять память в поколениях. Новые поколения приняли эту работу и достойно несут высоко поднятое знамя.

Хотел бы выразить слова благодарности вам, дорогие ветераны. Не устану повторять: это большое счастье – очно вас поздравлять с праздником и просто вас видеть. Хочу пожелать крепкого здоровья вам всем и особенно Ивану Андреевичу Слухай, председателю комитета, который сейчас видит и слышит нас дистанционно. Хочу всем пожелать мира и добра. Мы собрались в канун 80-летия легендарного контрнаступления под Москвой. Именно с этой даты началась славная дорога Победы Красной Армии», – сказал Евгений Стружак.

Сегодня перед Московским комитетом ветеранов войны стоит множество важных задач: социально-правовая защита ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., поддержка молодежно-патриотических объединений и шефская работа. Отдельный пласт – реализация программы «Бесценный опыт ветеранов Великой Отечественной войны – в жизнь поколений».

Руководитель Департамента труда и соцзащиты вручил благодарности и почетные грамоты Правительства Москвы коллективу и отдельным сотрудникам Московского комитета ветеранов войны.

Спасибо за подвиг!

■ Участникам обороны Москвы, проживающим в столице, вручат памятные знаки «80 лет битвы за Москву». До конца декабря памятные знаки вручат 749 жителям Москвы – это горожане, награжденные медалью «За оборону Москвы», военнослужащие, принимавшие непосредственное участие в обороне Москвы с октября 1941 года по апрель 1942 года, и те, кто непрерывно трудился на столичных предприятиях и в организациях того периода.

Пятьдесят лет в строю

Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак посетил одного из участников битвы за Москву, ветерана Великой Отечественной войны Владимира Денисовича Козловского, и вручил ему награду.

«Владимир Денисович, разрешите выразить свое глубокое почтение к вам и ко всем защитникам нашей Родины. Хочу выразить слова благодарности. Я с большим уважением отношусь к людям вашего поколения. Вы одержали победу в этой непростой войне, защитили многие жизни и дали возможность будущим поколениям жить в независимой стране. На долю вашего поколения выпали не только суровые военные испытания, но и мирные трудовые будни: по-

сле войны вы восстанавливали народное хозяйство и создали то государство, которым мы сегодня гордимся и в котором мы счастливы жить. Простые жители города – школьники, учителя, педагоги, обычные рабочие – сначала строили оборонительные сооружения, потом защищали нашу столицу. И вы ее отстаивали. Спасибо вам за этот подвиг», – сказал Евгений Стружак.

18-летним юношей Владимир Денисович оборонял Москву, позже – сражался на Восточном, Северном и Центральном фронтах, за что был награжден боевыми наградами.

После войны Владимир Денисович окончил Московский юридический институт и осознанно пошел служить в прокуратуру. Фронтовая закалка, настойчивость, стремление к восстановлению справедливости и порядку привели его на стезю юриста – следователя и прокурора.

Более 17 лет Владимир Денисович отдал следствию, пройдя сложный путь от должности народного следователя прокуратуры до следователя по особо важным делам Прокуратуры СССР.

Недавно ветеран отметил свое 97-летие. По-прежнему он активен, бодр, является почетным членом ветеранского братства. Сейчас Владимир Денисович работает над книгой воспоминаний «Пятьдесят лет в строю».

Зенитным огнем управляла девушка

Заместитель руководителя столичного Департамента труда и соцзащиты Алексей Володин передал памятный знак Елене Никитичне Люевой, участнице Великой Отечественной войны, участнице обороны Москвы.

До войны она училась в сельскохозяйственном техникуме в Смоленской области. Потом переехала в Москву к родителям в 1941-м и продолжила учебу в Западном опорном сельскохозяйственном техникуме.

На III курсе ей оставалось сдать последний экзамен, когда она услышала объявление, что началась война. Спустя несколько дней вместе с другими студентами она отправилась копать противотанковые рвы.

В апреле 1942 года Елена Никитична получила повестку в Красную Армию – распределены в 193-й зенитно-артиллерийский полк, который оборонял Москву. У юной девушки оказалась самая лучшая стереоскопичность зрения, и ее назначили дальномерщицей.

В расчете их было четыре человека, прибор увеличивал цель в 24 раза, поэтому их данные для стрельбы по немецким самолетам были главными.

Дивизия, в которой служила Елена Никитична, так и осталась до конца войны оборонять Москву, и Победу Елена Никитична встретила в Москве.



■ Всего наградят более трех тысяч человек – участников обороны Москвы. Из них 1075 ветеранов проживают в российской столице



■ Владимир Денисович Козловский / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН



■ Елена Никитична Люева / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

80 ЛЕТ БИТВЫ ЗА МОСКВУ 

Секрет внутренней силы

Роль в истории. После речи Вячеслава Молотова о начале войны по радио с призывом к ровесникам защищать Родину выступила московская школьница Нина Молева.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

5 декабря в нашей стране отмечается День воинской славы. Именно тогда в 1941 году, 80 лет назад, началось контрнаступление советских войск против немецко-фашистских захватчиков в битве под Москвой. В этот день 5 декабря 1941 года юной москвичке Нине Молевой исполнилось всего 16 лет.

К своему 16-летию она уже успела поработать в госпитале и принять участие в боевых действиях, спасая раненых с поля боя. А еще прославиться своей пламенной речью 22 июня 1941 года – в день начала Великой Отечественной войны, которая вдохновила многих старшеклассников отправиться на фронт.

– Наша семья тогда находилась в Малаховке, – рассказывает ветеран Великой Отечественной войны Нина Михайловна Молева. – За мной прислали машину, чтобы отвезти на радиостудию на улице Горького в помещении Центрального телеграфа, где я должна была выступить. Меня выбрали для обращения к советским ребятам потому, что с

1939 года я возглавляла актив школьников Москвы и не раз уже была участницей и ведущей торжественных концертов в Большом театре и правительственных концертов в Кремле. Мое выступление состоялось через два часа после исторической речи Вячеслава Молотова. В то напряженное время никто и не подумал о том, чтобы подготовить речь для меня – обычной школьницы. Мне пришлось сочинять ее буквально на ходу. Я начала с того, что у нас было замечательное детство, у нас были школы и дома пионеров, все виды кружков, пионерские лагеря. И все это было бесплатно. А теперь враг отнял у нас это счастливое детство, поэтому мы должны помочь старшим, и каждый из нас должен сам решить, в чем и как он может быть полезен стране. И что Победу мы должны завоевать вместе со взрослыми, наравне с ними. Теперь, сказала я, наш лозунг «Будь готов!» имеет совершенно конкретный смысл: «Будь готов защищать Родину!»

Жутко переволновавшись, выйдя из радиостудии, Нина Молева, только что призвавшая всех советских ребят встать на защиту Родины, не особо раздумывая, сама от-

правилась на метро до Красных ворот, где располагался сортировочный госпиталь Московского военного округа, и заявила, что хочет здесь работать. Несмотря на столь юный возраст, ей было всего 15 лет, Нину Михайловну записали в младшие медработники, поскольку она вместо всяких документов заявила: «Я та Молева, что сейчас выступала по радио». Родных она просто поставила в известность о своем решении, предъявив красноармейскую книжку.

Так начался долгий боевой путь Нины Молевой. Большая его часть была связана с Театрально-зрелищной бригадой ГлавПУРа, где она была заместителем начальника. Вместе с этой бригадой она прошла от подмосковной Немчиновки до Кенигсберга сначала в составе МПВО, затем 2-го Белорусского фронта. Бригада выступила на фронте более 2 тысяч раз. Находясь на военной службе, Нина Михайловна получила в мае 1942 года аттестат за десятилетку и диплом артиста разговорного жанра в студии при Всесоюзном гастрольно-концертном объединении, а чуть позже звание мастера художественного слова после зачет-

ного концерта в Октябрьском зале Дома Союзов. Она прошла всю Великую Отечественную, демобилизовалась в звании старшего лейтенанта, будучи студенткой сразу двух учебных заведений: Щепкинского училища и МГУ.

– В госпитале я проработала недолго, но успела пройти курсы операционных медсестер, – рассказывает Нина Михайловна. – Сколько операций было – не помню. У нас не было даже возможности пойти в столовую, еду приносили. Это часто была пшенная каша, залитая постным маслом и сверху посыпанная сахарным песком. Счет времени был совсем другой, мы уставали, конечно, сильно, спали на ходу. Я, кстати, до сих пор сохранила эту особенность, как только сяду и обопрусь о стенку, тут же засыпаю.

В сентябре 1941 года, когда сжималось кольцо вокруг Москвы, Нину Молеву отправили на передовую, она участвовала в боевых действиях, выносила раненых с поля боя. О тех страшных днях говорит очень сжато. Но утверждает, что Юлия Друнина не совсем права, написав такие строки: «Кто говорит, что на войне не страшно, тот ничего не знает о войне».

В канун Дня воинской славы памятный нагрудный знак «80 лет битвы за Москву» Нине Михайловне Молевой вручил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

– Я был счастлив зайти в гости к Нине Михайловне, вручить ей памятный знак «80 лет битвы за Москву». Она легендарная женщина: поражает ее стиль и ясность ума. 140 написанных книг, безупречная речь, блеск глаз и душевный юмор – это все можно сказать про нее. А какую коллекцию полотен самых гениальных живописцев и скульпторов в истории человечества они вместе с мужем – Элием Белютиным – сохранили сквозь самые тяжелые годы застоя, а теперь Нина Михайловна завещала ее России. Помогать каждому ветерану жить достойно – это наша первоочередная задача, при этом это огромная честь для нас. Спасибо ветеранам за тот подвиг, который они совершили, – поделился впечатлениями от встречи с ветераном Владимир Филиппов.



Нина Молева, 15 лет, председатель актива школьников Москвы

На войне не бывает страшно. Гражданским – может быть, военным – нет. Ты находишься в состоянии какой-то эйфории, состояние такое, что ты сам себе не принадлежишь, делаешь то, что нужно, что подсказывает внутренняя сила, о которой ты даже не подозревал.

Справка

Нина Михайловна Молева – ветеран Великой Отечественной войны, доктор исторических наук, кандидат искусствоведческих наук, профессор, писатель, историк, искусствовед, член Союза писателей и Союза художников России. С 2000 по 2008 год – член Комиссии по монументальному искусству при Московском городском думе. Автор монографий о русских живописцах Павле Чистякове, Иване Никитине, Константине Коровине, Дмитрие Левицком, исследований по истории русского и зарубежного искусства, книг о древнерусской и старинной московской архитектуре.



ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

Вдохновение зрелого периода

Новые возможности. Более десяти направлений в «Московском долголетии» представлено творческими активностями.

Р НИНА ЮХНО

Разнообразие открывшихся возможностей позволяет москвичам старшего возраста почувствовать силу и привлекательность своего статуса пенсионера – заняться тем, к чему смолоду тянулась душа, но на что элементарно не хватало времени. Не пройти мимо этого значит сделать зрелые годы своей жизни содержательнее, богаче, остаться примером жизнелюбия и подражания для следующих поколений своей семьи.

Научные изыскания свидетельствуют, что творческая продуктивность и работоспособность не снижаются в позднем периоде жизни. И подтверждением этому служит проект «Московское долголетие». В весьма солидном возрасте его участники с эмоциональным подъемом демонстрируют свои таланты на танцевальных и вокальных конкурсах, с душевным трепетом выходят на сцену в драматических спектаклях, становятся моделями и уверенно дефилируют по подиуму, занимаются в студиях живописи, пробуют себя в современном искусстве, совер-



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

шают свой литературный дар, выращивают изысканные цветы, удивляют кулинарными изысками. Раскрыть творческие способности им помогают профессиональные преподаватели, а показать себя можно на разного размаха мероприятиях проекта. О самых ярких героях проекта рассказывает выставка «Время исполнять мечты», которая в октябре про-

ходила на Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке и Моем социальном центре «Северный». Конечно, пандемия внесла свои коррективы в творческую жизнь участников проекта, большинство занятий и событий проходят теперь в онлайн-режиме, но настрой на новые свершения не становится меньше, как и надежда на лучшие времена.

В топ-5 самых востребованных творческих активностей «Московского долголетия» входят танцы. Из 13 танцевальных направлений можно выбрать то, что более всего отвечает твоим интересам и возможностям. Почему танцы популярны у людей старшего возраста? Во-первых, это облеченная в изысканную форму весьма полезная для организма аэроб-

ная тренировка. Танцы – это разнообразие движений, это социальное искусство, чаще всего ты танцуешь в паре или коллективе. И, наконец, танцы и музыка, без которой они невозможны, – залог хорошего настроения и позитивного душевного настроя. Очередной танцевальный марафон в рамках «Московского долголетия» вновь порадовал и его участников, и многочисленных зрителей. Самой возрастной паре было хорошо за 80, и сдаваться они пока не собираются. Сейчас в танцевальном направлении около 15 тысяч участников.

У занятий живописью популярность не меньшая, чем у танцев. И хотя это «тихая» активность, страсти в душе возрастных художников заставляют их сердца биться ничуть не слабее. Прежде всего от открытия своего внутреннего творческого потенциала. Художники «Московского долголетия» были героями многих наших публикаций.

Сегодня мы предоставляем слово Елене Варфоломеевой, превратившей свою квартиру в маленький Лувр. Во всяком случае, такие отзывы она слышит от многих, кто посещает ее домашний музей.

Не дом, а Лувр

Большую часть сознательной жизни Елена Варфоломеева, учитель физики, с молодых лет умевшая водить машину и самостоятельно справляться со всеми бытовыми техническими вопросами, свято верила – в актуальном споре физиков и лириков правда может быть только на стороне первых. Что на седьмом десятке лет придет страстное увлечение живописью и к «лирикам» отношение кардинально переменится, Елена представить тогда не могла.

Подарок на склоне лет

Сейчас, когда пространство квартиры и дачи в Подмоскovie заполнено ее картинами, она часто слышит от близких и знакомых: эх, надо бы тебе учиться живописи смолоду, стала бы известным художником, жизнь могла бы пойти по-другому... «Я полностью довольна сво-



ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА

ей судьбой, – говорит Елена Юрьевна в нашей беседе. – На прошлое смотрю с уважением, ничего не хотела бы изменить в нем. Мне нравилась моя профессия, у нас дружная семья. А живопись – это вот такой подарок на склоне лет».

Когда весной 2018 года стартовал проект «Московское долголетие», она стала участницей художественной студии «Волшебная кисть» в ТЦСО своего района.

Живопись – часть жизни

Под руководством опытной наставницы осваивала технику старых мастеров, азы многослойной живописи. «Все это так меня захватило, стало частью моей жизни. Понимала, что, не пройдя путь копирования, ученичества, нельзя приступить к самостоятельной работе», – объясняет Елена Варфоломеева. Выбирала те работы, которые ложились на душу. Большинство копий ста-

рых мастеров висят в квартире Елены, и она уже привыкла, что ей говорят: у тебя не дом, а Лувр.

С молодыми на одной волне

Первой самостоятельной работой стал портрет внучки Елизаветы, рыжеволосой и наполненной внутренней энергией. Внучку, ставшую ее музой, Елена Юрьевна рисует много, в разных ракурсах и интерьерах. Излюбленными сюжетами художницы стали пейзажи Крыма и природа Рузы, где прошли детские годы. И еще одна особенность творчества Елены Варфоломеевой. Ко многим своим картинам она сочиняет стихи. Елена успевает заниматься йогой и пилатесом, участвует в многочисленных конкурсах проекта и гордится, что «находится с молодыми на одной волне». Живет жизнью своих детей и внуков, поддерживает связь с бывшими учениками.



Премьера кинокартины запланирована на декабрь 2021 года, а уже в январские праздники увидеть фильм можно будет по телевизору.

МОЯ РОЛЬ



«Серебряная астра» расцветет на экране

Впервые. В этом году в рамках фестиваля «Серебряная астра» москвичи старшего поколения получили шанс поучаствовать в съемках художественного фильма и доказать, что звездой экрана можно стать в любом возрасте.

■ Прощаясь с театральным фестивалем «Серебряная астра» в 2019-м – в год успешного взлета и общественного признания нового театрального направления «Московского долголетия», трудно было представить, какие непредвиденные обстоятельства встанут на пути его дальнейшего развития.

Театральный марафон

Однако выдержали и пережили. Как Большой театр и другие творческие коллективы работали в годы Великой Отечественной войны, так и сейчас, в условиях пандемии, театры выполняют важную социальную миссию. Театральное направление в проекте и фестиваль «Серебряная астра» продолжают развиваться, тем самым повышая социальное самочувствие москвичей, оказавшихся в группе риска, демонстрируя им, что надо жить активно в любых, даже самых экстремальных обстоятельствах.

Фестиваль «Серебряная астра» родился в 2019 году, который в нашей стране был объявлен Годом театра. Не случайно именно в этом году по просьбам москвичей и с поддержкой профессионального театрального сообщества в проекте «Московское долголетие» открылось театральное направление. В Москве было создано 70 театральных студий, в которых овладевали театральным

мастерством более 2000 участников проекта. В фестивале «Серебряная астра» приняли участие 35 самодеятельных коллективов. Это был настоящий театральный марафон, который длился целый месяц.

Лучший социальный проект последних лет

«Первый фестиваль «Серебряная астра», финал которого проходил на сцене Дворца на Яузе, оставил о себе самые лучшие воспоминания, как у его участников, так и зрителей. Поставленные в его рамках лучшие спектакли успели продолжить свою жизнь на клубных сценах и общественных пространствах нашего города», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Многих заставил посмеяться и поплакать спектакль «Баба Шанель» театральной студии Метрогородка, подготовленный под руководством режиссера Анны Дрозд, ученицы автора пьесы Николая Коляды. Особое отношение к Чехову сблизило режиссера Влада Маматенко и возрастных актеров студии «Московский театр» на юго-востоке столицы. Публика оценила слаженность актерских ансамблей, проникновение в суть образов, высокий уровень сценической речи и, конечно, продуманность сценографии. Коллаборация молодых профессиональных режиссеров и

участников театрального направления проекта «Московское долголетие», без всякого сомнения, оказалась успешной. По мнению экспертов, фестиваль «Серебряная астра» стал лучшим социальным проектом последних лет.

Хотите стать звездой?

«Сейчас около тысячи москвичей старшего поколения в режиме онлайн занимаются в театральных кружках проекта, где погружаются в атмосферу классического театрального вуза – постигают основы сценической речи, учатся раскрепощаться перед зрителем, показывают актерские этюды, работают над театральными постановками», – сообщил Владимир Филиппов. Он рассказал, что в этом году фестиваль «Серебряная астра» пройдет в киноформате. Будет снят полнометражный фильм, который станет гимном активному долголетию.

«Это художественный фильм, где четыре новеллы объединит одна сюжетная линия. Их пишут сценаристы, но это не придуманные, а реальные истории. Темы связаны с «Московским долголетием» и взаимоотношениями в зрелом возрасте. Исполнителями ведущих ролей станут участники проекта, их партнерами – профессиональные актеры театра и кино. Причем главные роли – у старшего поколения, а эпизодические – у известных актеров. Среди них

Александр Олешко, Анна Ардова и Родион Газманов», – рассказал Владимир Филиппов.

Все отборочные этапы проходили онлайн. Подано 353 заявки от желающих. Попробовать себя в кастинге могут все заинтересованные участники проекта. Но потрудиться предварительно будет необходимо. Подготовлен специальный онлайн-курс, в рамках которого вы получите необходимую установку, вам помогут осуществить видеозапись самопробы и подать заявку на участие в кастинге. Необходимые советы, как за короткое время и наиболее эффективным способом почувствовать себя актером, дают профессионалы театра и кино Анастасия Байкаева, Николай Завьялов и Мария Лисовая.

Презентации, подготовленные в домашних условиях, будут внимательно рассмотрены профессиональным экспертным советом, куда войдут деятели кино, театра и телевидения. Авторы лучших видео и станут претендентами на исполнение ролей в фильме.

Творческая сверхзадача – осуществить мечту

«Мы ищем ярких, смелых, артистичных людей, не боящихся камеры, которые справились бы не только со своими ролями, но и были бы максимально погружены в активную жизнь проекта «Московское долголетие». И, конечно же, мы ищем людей, которые мечтают стать

звездами экрана. И это счастье, что именно таких артистов мы и находим. Большое число участников проекта прошли онлайн-кастинг и сейчас проходят кинопробы, «примеряя» на себя разные образы», – рассказал креативный продюсер фестиваля «Серебряная астра», режиссер Дмитрий Бикбаев. По его словам, есть сложности с организацией съемок в непростых условиях пандемии. «Безусловно, мы будем работать без каких-либо рисков для участников киносъемочного процесса, все меры безопасности нами строго будут соблюдены. Все участники имеют QR-код», – подчеркнул Дмитрий Бикбаев.

Творческая сверхзадача будущего фильма и самого фестиваля – показать, что мечты сбываются. «Мы снимаем фильм о тех возможностях, которые дарит проект «Московское долголетие» жителям Москвы и городу, потому что, осуществляя этот проект, мы помогаем не только нашим прекрасным представителям серебряного возраста, но и в целом всему городу – ведь люди становятся добрее, более открытыми, они стремятся помогать друг другу», – рассказал режиссер.

Премьера кинокартины запланирована на декабрь 2021 года, а увидеть фильм можно будет по телевизору уже в январские праздники. Отвечая на вызов времени, видоизменяясь и не теряя высокий творческий посыл, фестиваль «Серебряная астра» продолжает жизнь.



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Жизненный источник – творчество

Премьера. На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» 15 октября состоялся показ первого фильма из цикла авторских видеоэкскурсий «Москва долголетняя».



День рождения с колокольным звоном

Известный реставратор и архитектор Петр Дмитриевич Барановский в свои 80 лет с легкостью забирался на строительные леса Крутицкого



подворья, реставрации которого он посвятил всю жизнь. Дни рождения Петр Барановский отмечал на подворье с колокольным звоном. По инициативе Петра Барановского и Игоря Грабля был открыт Музей древнерусского искусства имени Андрея Рублева в Андрониковом монастыре. И это спасло монастырь от уничтожения. Оценивая вклад Петра Барановского в сохранение московского архитектурного наследия, хочется привести слова архитектора-реставратора Инессы Казакевич: «Любуюсь красотой старомосковских улиц, помните, что их исторический облик сохранен в большой степени любовью, компетентностью, необыкновенной волевой энергией Петра Дмитриевича Барановского».

Всего в цикл «Москва долголетняя» войдут три фильма об известных долгожителях столицы. Партнером проекта стал Музей Москвы, сотрудники которого помогли в разработке маршрутов и подборке архивных фото- и видеоматериалов.

Авторами историй стали участники проекта «Московское долголетие», которые проведут экскурсии по памятным местам героев и поделятся интересными фактами об их жизни и работе.

Первая видеоэкскурсия посвящена известным деятелям искусств, которые оставались в любимой профессии, даже перешагнув 90-летний рубеж. Это архитектор Иван Жолтовский, реставратор Петр Барановский, танцовщик и хореограф Игорь

Моисеев, артист театра и кино Владимир Зельдин.

Для создания фильма участники проекта «Московское долголетие» использовали архивные фото- и видеоматериалы, искали интересные исторические факты о своих героях, тщательно продумывали маршруты и проводили съемки на нескольких локациях, чтобы более достоверно передать историю долгожителей. В роли экскурсоводов выступили выпускница «Серебряного университета» по направлению «Экскурсоведение» Ольга Погребняк, активная участница проекта, автор экскурсии по району Сокольники Лиля Гусева, а также Татьяна Ульянкина, которая в рамках проекта ведет кружок по краеведению. По Москве великого архитектора Ивана Жолтовского нас поведет замечательный

экскурсовод, влюбленный в столицу и историю архитектуры, – художница, фотограф, блогер и преподаватель проекта Лада Онищик.

По проектам Жолтовского в Москве воздвигнуто множество зданий. Среди них дом на Моховой, здание Московского ипподрома, Институт горного дела, кинотеатр «Победа» на Абельмановской улице, дом работников НКВД на Смоленской площади, здание Центральной тепловой электростанции МО-ГЭС на Раушской набережной.

Иван Жолтовский всю жизнь преподавал в Строгановском училище, и символично, что одной из последних его работ стало новое здание МГХПА имени С. Г. Строганова на Волоколамском шоссе. Этот проект архитектор создал в возрасте 91 года.

В танце – дух народа

Игорь Александрович Моисеев создал первую в мире профессиональную школу народного танца. Выдающийся хореограф в свои очень преклонные годы поражал невероятной физической формой.

Народными танцами Игорь Моисеев интересовался всю жизнь. Создал ансамбль, он посылал в фольклорные экспедиции своих артистов, они приносили танцевальный материал, который Моисеев переосмысливал и делал собственную хореографическую постановку.

«Танцуйте не под музыку, не в музыку, а саму музыку», – любил повторять Игорь Александрович. Игорь Моисеев прожил долгую и творчески очень насыщенную жизнь, перешагнул столетний рубеж и до последнего дня посвятил себя профессии.



Несгибаемый Дон Кихот

Владимир Михайлович Зельдин много снимался в кино. Мы все помним фильмы «Свинарка и пастух», «Сказание о земле Сибирской»,

«Дядя Ваня», «Десять негрят» и многие другие. Но главная его работа, его любовь, его душа была в театре Красной, Советской, Российской Армии, где он сыграл около 60 главных ролей. В это здание Владимир Зельдин входил более 70 лет. Здесь пройден долгий путь от «Учителя танцев», вышедшего в 1946 году, до спектакля «Танцы с Учителем», поставленного к 100-летию артиста. И в этом спектакле он играл главную роль.



Дом работников НКВД на Смоленской площади

► Смоленская площадь, 11–13/21 Построен в 1939–1956 годах. С 2008 года дом является объектом культурного наследия регионального значения.



ГЭС-1 имени П. Г. Смидовича

► Раушская набережная, 10/2 Старейшая действующая тепловая электростанция России. Здание ГЭС-1 по форме напоминает корабль.



Центральный Московский ипподром

► Беговая улица, 22 Один из самых больших ипподромов России. В 1951–1955 годах здание ипподрома было полностью перестроено архитектором Иваном Жолтовским.



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

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



Как стать оптимистом

Перезагрузка. Привычка концентрироваться на хорошем поможет ощутить себя счастливым.



Участницы «Московского долголетия» на авторских экскурсиях Елены Калитиной в рамках проекта «Пеший лекторий» узнают много интересного о своем любимом городе / ФОТО ВЛАДИМИРА ВИНТЕРА

Р МАРИНА СИТНИКОВА

События, связанные с пандемией, поменяли у большинства людей мышление с позитивного на негативное. А негатив в голове – это плохо. Поэтому себя нужно обязательно «перепрограммировать» обратно на позитив.

Развивайте у себя привычки счастья

Негативное мышление, когда все воспринимаешь в черном свете и много тревожишься, неизменно сказывается на умственных и когнитивных способностях.

Интеллект, увы, снижается, поскольку мозг тратит свои ресурсы не на мышление, а на «разборки» с тревогами и волнениями. Замечено, что пребывающие в стрессе люди менее внимательны, многое забывают, не могут сконцентрироваться, делают больше ошибок и потому нередко становятся жертвами злоумышленников или просто обстоятельств.

И наоборот – уровень интеллекта повышается, когда человек перестает тревожиться и беспокоиться, начинает ощущать себя счастливым. У него появляются силы, энергия и укрепляется здоровье. Именно то, что нужно!

Но как заставить себя стать счастливым и позитивным? Начать развивать у себя «привычки счастья» – ответят вам психологи. Ощущения счастья, оказывается, можно развивать.

Жить в негативе вредно для здоровья

Наше мышление, так уж заложено природой, изначально было направлено на сканирование негатива во внешней среде.

Человеческий мозг постоянно был занят (и занят до сих пор) сканированием окружающего пространства на предмет угроз. Эта функция отлично пригодились нашим предкам для выживания, но сегодня постоянный поиск негативных факторов в окружающей среде играет злую шутку с нашим психическим состоянием.

Жить в негативе сложно, трудно и вредно для здоровья. Так что надо мозги «разворачивать» в сторону позитива и искать хорошее. Каждый день! Привычка концентрироваться на хорошем поможет ощущать себя счастливым и вернет душевный комфорт.

Заветный список счастливых моментов

Психологи разработали методику, позволяющую перепрограммировать свой мозг на позитив. И просто удивительно, насколько это просто.

Первым делом научитесь составлять список мелких хороших моментов, случившихся за 24 часа, и выражать благодарность за них. Заведите для этого блокнот и каждый день перед сном выделяйте 5–10 минут для записи в него всего хорошего, что произошло с вами за прошедший день.

Список должен быть очень конкретным. Вам кто-то улыбнулся? Пишите! Кто-то придержал перед вами дверь? Записывайте! Увидели на улице милую собачку и сами улыбнулись? Тоже пишите!

Подобная ежедневная концентрация на мелких счастливых моментах постепенно натренирует мозг замечать и концентрироваться только на хорошем и уберет негатив из мышления. А вместе с позитивным взглядом на мир придет и здоровье, как душевное, так и физическое.

Самое приятное

Записали все хорошее за день? А теперь определите самое приятное и положительное из этого списка. И попробуйте за 2 минуты написать об этом мини-рассказик, выделив по крайней мере четыре детали случившегося.

Это полезно потому, что таким образом вы запоминаете полученный положительный опыт, а мозг начинает его считать важным, значимым и углубляет данный отпечаток. По-научному это называется импринтингом. Чем больше вы «наследите» в своей голове чем-то положительным и полезным, тем светлее будет ваша жизнь.

Кроме того, подобное упражнение с мини-рассказиком позволяет еще раз пережить положительные эмоции, вызванные описанным опытом, и получить дополнительную дозу гормонов счастья.



Двое на мосту

Найти спутника



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова

Найти спутника, найти партнера. Задача непростая даже в молодости, с возрастом же она становится еще сложнее. И знаете, что самое трудное? Совпасть. В юности мы гибкие, страстные, мы готовы к самым разным экспериментам, а порой и авантюрам. И мы – еще никто. Красивые полуфабрикаты, из которых что-то толковое может получиться, а может и нет...

С возрастом все меняется. И вопрос «кто ты?» становится часто важнее, чем «какой ты?». Здесь нужно очень хорошо понимать себя... Но мы-то уже зрелые, с богатым жизненным опытом. Освободиться бы еще от иллюзий молодости...

Итак, для женщины, возраст которой деликатно не будем указывать, душевный комфорт, как правило, важнее всего остального. Да, конечно, сексуальность партнера еще продолжает играть определенную роль, но уже не главную... Теперь черты характера, интеллект и уровень образования, бытовые привычки и, не побоюсь этого слова, материальное положение мужчины уже важнее его подвигов в постели. Что еще пленяет «женщину-осень»? Неизменно и всегда: доброта и заботливость. То тепло, которое мужчина отдает. И, знаете, люди с таким характером не остаются надолго одни. В отличие, к примеру, от красивых эгоцентриков, привыкших всю жизнь потреблять женскую любовь. Они пользовались своей внешностью, как проходным билетом в Рай, но неожиданно срок этого «билета» истек... Увы, я знаю немало таких примеров. Был – роскошный брутал с седыми длинными волосами и голливудской улыбкой, но однажды в его шевелюре «как луна в джунглях» засветилась лысына, и с улыбкой произошли некоторые перемены. Зубы – дело такое... Сегодня есть, а завтра – не очень... А характер остался. Тяжелый, требовательный, неуживчивый... С ним он в итоге и остался...

Что еще? Мужчина интересный в общении, с хорошим юмором, конечно, всегда привлечет внимание. Ведь, увы, увы, круг нашего общения с годами сужается, а значит, человек, который рядом, это и есть наш главный собеседник, критик, ценитель. По сути, «наше все»! Но, конечно, самое первое, что интересует женщину: насколько вы состоялись профессионально. Да, дорогие мужчины, вашей подруге очень важно, чтобы вас было за что уважать. И именно по этой причине огромное количество неуспешных, не нашедших себя, а если говорить жестче: безынициативных, ленивых, пьющих и прочее, прочее, прочее мужчин остаются в одиночестве. Пусть грандиозные трудовые успехи остались в прошлом, но они либо были, либо нет. Все! Переписывать пьесу поздно, она уже сыграна. И сейчас настало «время собирать камни», по меткому выражению Екклесиаста. Простите, что этот камень полетел в ваш огород, но для справедливости в следующий раз я напишу, чего ждут мужчины от женщин. И тоже попробую резать «правду-матку». Ждите...

Совет

Сколько по времени необходимо выполнять эти упражнения? Психологи утверждают, что если все вышеописанное делать ежедневно, то за 21 день стиль мышления уже заметно поменяется с пессимистичного на оптимистичный. А практика в течение двух месяцев сделает вас оптимистом на многие годы.

Подиум

Дефиле мирового уровня



Участница проекта «Московское долголетие» вышла на подиум в качестве модели на Неделе моды Mercedes-Benz Fashion Week Russia, которая прошла в столице с 19 по 23 октября в Музее Москвы. Москвичка старшего возраста участвовала в показе российского бренда «Ето Искусство».

Четвертый сезон подряд на показах Mercedes-Benz Fashion Week Russia наравне с профессиональными моделями на подиум выходят ученики школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие». За это время в мероприятии приняли участие более 60 моделей в возрасте 55+.

В этот раз кастинг прошла 60-летняя Наталья Колчеева, участница «Московского долголетия», ученица школы «Королевская осанка». Mercedes-Benz Fashion Week Russia — первое большое модное событие, в котором Наталья приняла участие. «Испытываю восторг, что стала частью большого в мире моды события. Я уже неоднократно выходила на подиум в школе «Королевская осанка», но Mercedes-Benz Fashion Week Russia стал первым показом такого высокого уровня в моей карьере. Проект «Московское долголетие» осуществил мою мечту — стать профессиональной моделью. В молодости я даже проходила кастинг в Доме моделей, но не подошла по параметрам, а сейчас, уже будучи на пенсии, — вышла на подиум в дефиле мирового масштаба», — говорит Наталья Колчеева. По признанию участницы, в будущем она планирует и дальше развиваться в индустрии моды, тем более у нее уже есть все необходимые знания и опыт благодаря проекту «Московское долголетие». Также отметила, что рада появлению тренда на возрастных моделях. По мнению Натальи, это расширяет границы индустрии и вдохновляет людей всех возрастов становиться стильными, модными и раскрепощенными.

Mercedes-Benz Fashion Week Russia — зона, свободная от COVID-19. Модели и гости показов имеют защиту от инфекции и QR-код.

Направление «Красота и стиль» — второе по популярности в «Московском долголетии». Одной из первых стала работать школа моделей «Королевская осанка». Там учатся дефиле, фотопозированию, правилам макияжа, ухода за лицом, прослушивают лекции по истории моды, делают гимнастику для укрепления спины и развития осанки. Сейчас занятия в школе «Королевская осанка» проходят в онлайн-режиме, их посещают 350 человек. Многие уже достигли успехов, их приглашают на показы, фотосессии. Именно ученики школы принимают участие в модной неделе Mercedes-Benz Fashion Week Russia.

Над номером работали: Григорий Саркисов, Анна Ферубко, Татьяна Кинева, Александр Фирсанов.

Ответы

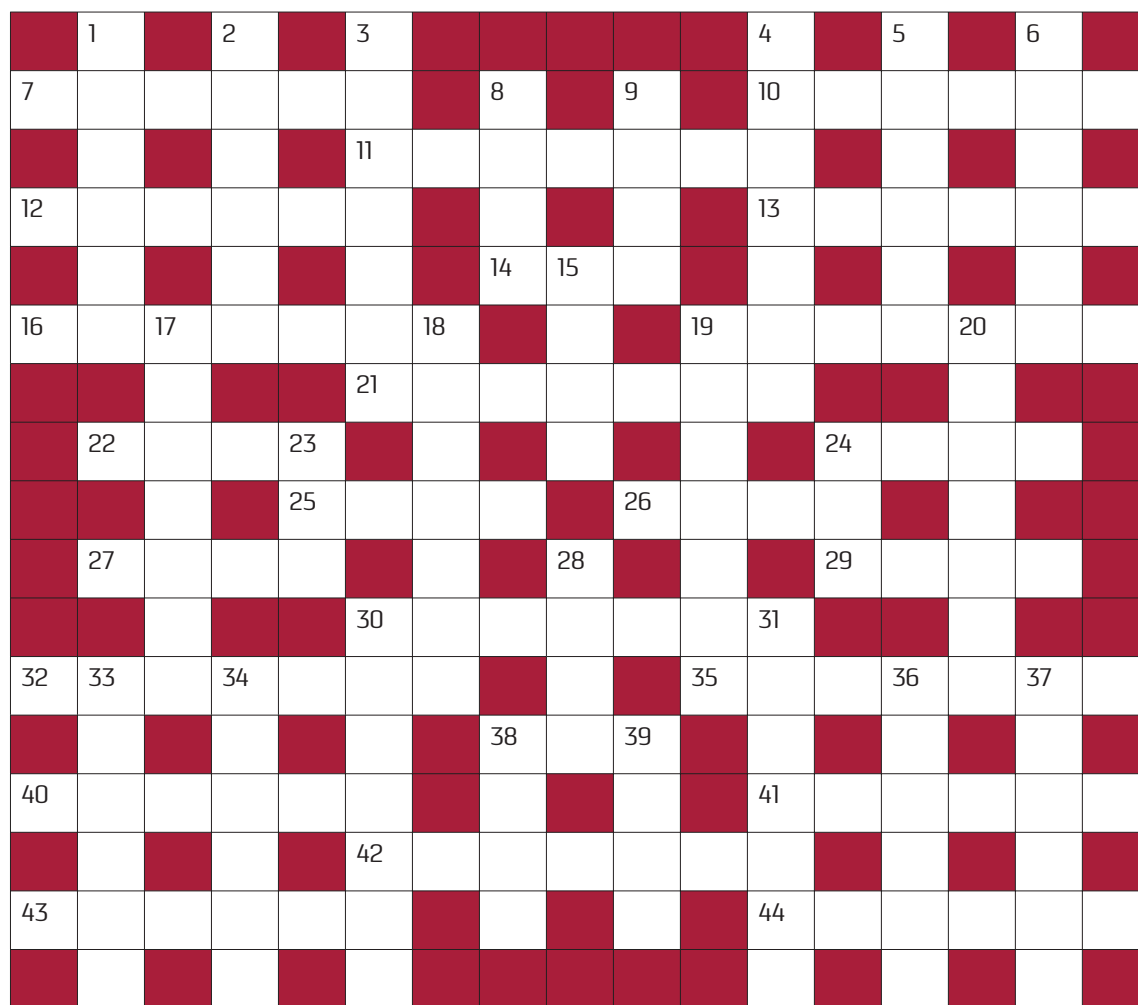
Ответы на кроссворд, опубликованный в №10:

По горизонтали: 1. Шифер. 3. Окапи. 6. Собор. 11. Паганини. 12. «Авангард». 13. Балалайка. 15. Липа. 16. Верер. 19. «Ротор». 20. Тропа. 21. Фагот. 23. Арбат. 25. Ярмо. 26. Икра. 28. Неглиняная. 34. Парадокс. 35. «Практика». 36. «Тобол». 37. Пакля. 38. Плато.

По вертикали: 1. Шипка. 2. Фигурист. 4. Книга. 5. «Прага». 7. Братеево. 8. Рудин. 9. Гиза. 10. «Маяк». 13. «Багратион». 14. Австралия. 17. Крафт. 18. Мачта. 22. Гардероб. 24. Березина. 27. Капот. 29. Енот. 30. Ласка. 31. Непал. 32. Агат. 33. «Право».



Обсуждайте новости проекта в нашей группе «ВКонтакте» MOSDOLGOLETIE



По горизонтали: 7. Соревнование по парусному или гребному спорту, состоящее из серии гонок для судов разных классов. 10. Французский поэт и прозаик, член Гонкуровской академии, активный деятель Французской коммунистической партии. 11. Самодвижущаяся [гусеничная или колесная] машина, выполняющая сельскохозяйственные, дорожно-строительные и иные работы. 12. Сделка, в ходе которой стороны обмениваются равноценными товарами, а не деньгами. 13. Советский и российский актер, народный артист РФ; служил в различных театрах Ленком и им. Маяковского. 14. Остроконечная вершина горы с крутыми склонами. 16. Поселок городского типа в Архангельской области, где располагается советский и российский космодром. 19. Озеро на западе Венгрии, крупнейшее в Центральной Европе; его имя носил популярный в советские времена московский магазин. 21. Советский шахматист; старейший гроссмейстер в мире, шахматный композитор. 22. Крупное хищное млекопитающее семейства кошачьих, обитающее в горах Центральной Азии. 24. Повествовательное литературное произведение, записанное в Исландии в XIII–XIV веках на древнескандинавском языке. 25. Подвид домашней лошади, который отличается небольшими размерами. 26. Блюдо из небольших кусочков тушеного мяса, рыбы, птицы, овощей или грибов, часто в густом соусе.

27. Малая река в Московской области и Москве. 29. Государство в Южной Америке. 30. Популярный в советские времена кинотеатр в Москве у метро «Комсомольская». 32. Научное сочинение, содержащее обсуждение какого-нибудь отдельного вопроса. 35. Советская и российская певица в жанре народной и эстрадной музыки. 38. Внесемная единица измерения давления, примерно равная одной атмосфере. 40. Многоцветная полоса, получающаяся при прохождении светового луча через призму или другую преломляющую среду. 41. Островное государство в составе Британского Содружества в Вест-Индии. 42. Шестой по величине город Сибири. 43. Американский актер и кинорежиссер, политический активист, обладатель двух премий «Оскар». 44. Древнеримский поэт, автор поэм «Метаморфозы» и «Наука любви».

По вертикали: 1. Персонаж греческой мифологии, сын Зевса и Алкмены; совершил 12 подвигов. 2. Русский скульптор-монументалист, автор памятника Минину и Пожарскому на Красной площади в Москве. 3. Культовый американско-австралийский научно-фантастический боевик, снятый братьями Вачовски. 4. Регион в Закавказье, в восточной части Армянского нагорья. 5. Род водоплавающих птиц, обитающих на севере Европы, Азии и Америки. 6. Плотничий или столярный инструмент, предназначенный для выдалбли-

вания отверстий. 8. Пресноводная рыба. 9. Стержень в верхней части якоря. 15. Бывает кабачковая или баклажанная. 17. Город в Республике Татарстан; место кончины Марины Цветаевой. 18. Музыкальный ансамбль из пяти вокалистов или инструменталистов. 19. Советский и российский актер, кинорежиссер, сценарист; исполнитель одной из главных ролей в фильме «Москва слезам не верит». 20. Один из крупнейших городов Азии, столица государства. 23. Метод физиотерапии, связанный с водными процедурами. 24. Блюдо, в составе которого содержится не менее 50% жидкости. 28. Река в Восточной Сибири, впадает в море Лаптевых. 30. Военно-патриотический парк культуры и отдыха в Москве. 31. Советский и российский писатель, киносценарист и общественный деятель, главный редактор «Литературной газеты». 33. Донесение, официальный устный или письменный доклад командиру. 34. Хлопковая столица Туркестана. 36. Русский советский биолог и биохимик, создавший теорию возникновения жизни на Земле. 37. Древнегреческий математик, автор первого из дошедших до нас теоретических трактатов по математике. 38. Столица одной из постсоветских республик; ее имя носит московский ресторан на Кутузовском проспекте. 39. Тактическое подразделение в вооруженных силах многих государств.

Составитель Наталья Сашунова.



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8-495-691-89-17
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 26.10.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3081
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.