

ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Здоровая Москва

В 2023 году москвичи стали пользоваться электронной медицинской картой в 1,5 раза чаще, чем в 2022-м. Электронная медкарта позволяет пациентам иметь доступ к данным о своем здоровье в любое время в любом месте / 4

Необычные занятия

На занятиях в группе «Песочная анимация» вы побываете в царстве песочных замков, научитесь рисовать песком картины, а на уроках карвинга сможете создать настоящие произведения искусства из тыкв, арбузов, яблок и других овощей и фруктов / 13

Связь поколений

28 октября в России отметили День бабушек и дедушек. Цель этого праздника – подчеркнуть роль старшего поколения в воспитании внуков. О том, как быть на одной волне со своими внуками, рассказывают участницы «Московского долголетия» / 8–10



Вспомним студенческие годы!



Тренды сезона. Тренд на получение образования в течение всей жизни набирает обороты среди москвичей старшего поколения. В осенне-зимнем сезоне проекта участники «Московского долголетия» вновь вернулись к образовательному процессу. Как настоящие студенты, они посещают занятия в 24 столичных вузах, где для них открылось более 150 групп / 2–3

ТРЕНДЫ СЕЗОНА

Вспомним студенческие годы!

■ Осенне-зимний сезон проекта «Московское долголетие» в самом разгаре. Если летом любимыми местами для москвичей «серебряного» возраста были парки, скверы и площади города, а самыми популярными занятиями – зарядки долголетия и пешие прогулки, то осенью горожане вновь вернулись к образовательному процессу.



Новые занятия по разным направлениям, в том числе ландшафтному дизайну, психологии и иностранным языкам, подготовлены для участников проекта «Московское долголетие» на осенне-зимний период. Об этом сообщил Мэр Москвы **Сергей Собянин** в своем телеграм-канале.

«Подготовили большое количество занятий для участников «Московского долголетия» на осень–зиму. Вновь открыли группы по психологии, ландшафтному дизайну, ИТ, истории, философии, иностранным языкам и другим дисциплинам на базе 24 вузов, среди которых МГУ им. М. В. Ломоносова, ВШЭ, РГХПУ им. С. Г. Строганова, Московский Политех», – написал он.

Сергей Собянин уточнил, что в рамках проекта расширена программа для тех, кто интересуется историей: открыто свыше 200 групп по истории страны, искусств, кинематографа и краеведению. Для любителей спорта подготовлены 50 различных активностей: от гимнастики до футбола. Кроме того, в столичных парках зимой стартуют занятия по катанию на коньках и лыжах.

Тренд на получение образования в течение всей жизни набирает обороты среди современных москвичей старшего поколения. «В проекте «Московское долголетие» создана уникальная система непрерывного образования. Горожане старшего поколения могут развиваться в любой интересной для себя области, получать новые знания, совершенствовать ранее приобретенные навыки и многое другое. Столичные вузы на протяжении пяти лет являются надежными партнерами проекта и предлагают участникам широкое разнообразие учебных программ – от исторических лекций до программ профессиональной переподготовки», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

В новом сезоне продолжаются занятия по истории кинематографа в сети кинотеатров «Москино». Участники «Московского долголетия» узнают интересные факты о производстве фильмов, смотрят картины, ставшие мировой классикой, а также пишут рецензии. Этой осенью к лекторию присоединится кинотеатр «Факел». Занятия для участников проекта «Московское долголетие» проходят также на базе более чем 400 столичных школ, где создано 2000 учебных групп по более чем 30 видам активностей. Здесь москвичи старшего поколения под руководством опытных наставников изучают иностранные языки, погружаются в историю искусств, занимаются физкультурой, изучают основы финансовой грамотности и многое другое.

Помимо педагогов школ наставниками участников «Московского долголетия» являются около 8 тысяч преподавателей, среди которых художники, писатели, актеры, преподаватели университетов, спортсмены, музыканты и другие. Благодаря их работе тысячи москвичей старшего поколения смогли исполнить собственную мечту – сняться в фильме, написать собственную книгу, научиться рисовать, петь, танцевать, выйти на сцену перед зрителями и многое другое.

Те, кто хочет поделиться своими знаниями, провести занятия и найти единомышленников, всегда могут прийти со своей идеей в центры московского долголетия, которых в столице уже около сотни. Горожане старшего возраста создают собственные клубы по интересам, тему каждый выбирает сам – это могут быть занятия нейрографией, китайским языком, генеалогией и многое другое. Таких клубов уже больше пяти тысяч.

Большой выбор занятий в осенне-зимнем сезоне представлен и для любителей активного отдыха. Сейчас для участников проекта открыто около пяти тысяч групп от гимнастики до футбола, а также более 100 групп в поликлиниках по спецпрограмме «Тренировки долголетия».



Задуматься о душе

В Московском государственном университете им. «серебряного» возраста постигают тайны философии

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

О вечном и настоящем

Известный польский философ и логик Тадеуш Котарбиньский как-то сказал: «Философия не дает бесценных результатов, но изучение философии дает бесценные результаты». Его высказывание в полной мере подтверждается мнением слушателей курса «Философы о вечном и настоящем».

– К выходу на пенсию мы все свои жизненные установки, как правило, уже выполнили, – считает Ирина Предыбайло. – Дом построили, сына вырастили, дерево посадили – все это сделали, и появилось время задуматься о душе, о мире, в

котором мы живем. Осознать, что мы здесь делаем, как мы сюда попали и вообще зачем мы живем. Философия как раз и дает ответы на все эти вопросы.

В МГУ первые программы для участников проекта «Московское долголетие» появились в 2019 году.

– Занятия на нашем факультете начались до пандемии, – говорит кандидат философских наук, доцент философского факультета МГУ, директор Центра дополнительного образования философского факультета МГУ Дарья Алексеева, – и проводились они очно. Во время ковидных ограничений перевели их в онлайн-формат, занимались со слушателями дистанционно,

обучили их всех пользоваться интернет-платформами. А как только стало возможно – вернулись в очный формат. Стараемся постоянно обновлять содержание курса. Есть слушатели, которые с нами с самого начала, многие присоединяются. Есть те, кто перешел на наш другой курс «Русское искусство сквозь века» – творчество художников глазами философов. Этот курс посвящен русскому изобразительному искусству, его философской подоплеке, мы рассказываем, как художники видели мир и как философы это интерпретировали.

С началом нового учебного года на философском факультете МГУ продолжился курс «Философы о вечном и настоя-

Прыжок от символизма к

Р АЗАТ ПРИМОВ

■ К началу лекции из цикла «Русское искусство сквозь века» в одной из поточных аудиторий в Шуваловском корпусе МГУ на Ломоносовском проспекте было, что называется, яблоку негде упасть. Как сообщили в университете, этот цикл лекций в рамках проекта «Московское долголетие» пользуется особой популярностью.

«Русское искусство сквозь века» – это курс о философии искусства, о том, какие мировоззренческие и философские идеи лежали в основе произведений искусства русских художников от древности до наших дней. Стартовал он весной 2023 года. Преподаватели университета говорят, что воспринимают этот курс для долголетов как свой праздник, потому что им очень приятно, когда слушатели приходят не

за оценками, не за зачетом, а просто для того, чтобы узнать что-то новое, чтобы вместе поразмышлять на темы искусства.



То, что занятия нравятся долголетам, стало понятно в самом начале, когда лектор **Светлана Полякова** показала, какой скачок совершило русское искусство от симво-



Занятия для участников проекта «Московское долголетие» проходят на базе **24** ведущих столичных вузов и более чем **400** школ.



ФОТО ОЛЕГА СЛЕПЯНА И ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

ше

ени М.В. Ломоносова москвичи ИИ.

щем». Лекции долголетам вот уже четыре года читает кандидат философских наук, доцент философского факультета кафедры философии гуманитарных факультетов МГУ Алексей Ляпустин.

В поисках рецептов счастья

– Первая лекция была обзорная, – рассказывает Алексей Ляпустин. – Я давал довольно сжатый материал по всей античной философии. Затем решили попробовать тематические лекции, в частности, связанные с рецептом счастья. Как различные философы трактовали счастье, какие они давали рекомендации к его достижению.

Среди «серебряных» студентов есть немало тех, кто очень хорошо подкован, но все равно находит много интересного в занятиях. Как, например, Валерий Сербский. Он философией интересовался сколько себя помнит. Большую часть жизни занимался программированием. Имея несколько специальностей, еще и философский факультет МГУ окончил. На закономерный вопрос: «Что же тогда нового вы можете узнать из лекций?» – Валерий Иванович ответил: «Трижды по крайней мере за последнее время менялись взгляды на философию: в советский период, постсоветский и в наши дни. Мне интересно, как сейчас трактуют идеи философов прошлого».

авангарду

лизма к авангарду: это было вот так, сказала она, и подпрыгнула на месте, изобразив скачок. Слушатели повторили. И дальше слушали лектора открыв рот. Они узнали много нового об этом направлении, в том числе то, что значительная часть русского авангарда волею судьбы оказалась за границей, в провинциальном музее в городе Нукусе в Каракалпакии. И лишь благодаря трудам подвижника Игоря

Витальевича Савицкого, который смог в буквальном смысле слова спрятать их в центре пустыни Кызылкум, удалось сохранить картины русских авангардистов, на которых в столицах было организовано гонение в хрущевский период. Часть коллекции из знаменитого собрания несколько лет назад экспонировалась в ГМИИ им. А.С. Пушкина в Москве и вызвала восторг у всех, кто ее увидел.

Мнения преподавателей



Дарья Алексеева, кандидат философских наук, директор Центра дополнительного образования философского факультета МГУ:

«Наши программы – это возможность узнать о новых трактовках того, что происходит в мире.

В начале нашего курса мы сконцентрировались на максимально актуальных проблемах – искусственном интеллекте, техниках по изменению человеческого тела и продлению жизни и, конечно вечных проблемах: любви, счастье и взглядах философов на эти важные составляющие жизни. А сейчас мы перешли к истории философии. Будем рассказывать, как развивалась наша наука начиная с античности и заканчивая современностью.

Кто-то назвал современников поколением с опущенной головой. Про наших слушателей можно сказать, что это поколение с поднятой головой. Это люди, которые приходят сюда по велению души, чтобы приобщиться к новому, к миру искусства. Мы не даем никакого удостоверения по окончании наших курсов. Они не приобретают здесь новую профессию. Это делается для себя, и мы очень этому рады».



Алексей Ляпустин, кандидат философских наук, доцент философского факультета кафедры философии гуманитарных факультетов МГУ:

«Мне очень приятно, что слушатели живо откликаются, серьезно интересуются философией. Я рекомендую им читать учебную литературу, по возможности первоисточники. Потом они мне рассказывают, что им особенно понравилось. Многие с удовольствием прочитали «Диалоги» Платона, и мы не раз обсуждали высказывания этого мыслителя древности».

«Мне очень приятно, что слушатели живо откликаются, серьезно интересуются философией. Я рекомендую им читать учебную литературу, по возможности первоисточники. Потом они мне рассказывают, что им особенно понравилось. Многие с удовольствием прочитали «Диалоги» Платона, и мы не раз обсуждали высказывания этого мыслителя древности».

Мнения участников

Андрей Борисов:

«Мои интересы очень разносторонние. В жизни я занимался прикладной математикой, но в ней много схожего с философией. Философия античности, конечно, очень важна, но мне очень хочется послушать про русскую философию XIX века, поскольку она имеет большое значение для мирового развития. Помимо лекций в МГУ в «Московском долголетии» я еще изучаю китайский язык и китайскую культуру, в которой тоже многое связано с философией».

Ирина Зюзина:

«Посещаю лекции в МГУ уже третий год. Лекторы очень хорошо раскрывают историю философии. От истоков нас медленно, красиво и вдумчиво вводят в тему. Здесь мы отдыхаем душой. Одно дело, когда ты в детстве или юности занимался, учился чему-то, сейчас все по-другому. Нового я в целом ничего не узнала, но информация так мастерски и структурированно преподносится, что мы получаем истинное удовольствие, и в первую очередь от общения. Для меня важно куда-то выходить, двигаться, встречаться с людьми, общаться. Такие занятия доставляют радость и дают определенную муздрость».

Как записаться

Записаться на занятия в МГУ можно на сайте mos.ru:

Программа «Философы о вечном и настоящем» («Дискуссионный клуб МГУ» – номер группы **G-02058762**). Программа «Русское искусство сквозь века» (номер группы **G-02067138**).

Мнения участников

Владимир Хаймин:

«Давно интересуюсь историей искусства. Я выпускник Московского университета, окончил физфак, и это просто моя родная территория. «Московское долголетие» – прекрасный проект, иногда даже ощущение такое, что не спи, не ешь, а только ходи и занимайся».

Татьяна Антонян:

«Я люблю живопись и считаю, что цикл, который здесь представлен, не только интересный, но и очень наполненный. Эмоции лекторов передаются и нам, и мне это очень нравится. И еще мне интересно опять окунуться в юношеские годы, посидеть в аудитории».

Галина Туюкина:

«Я в прошлом преподаватель вуза, филолог. Здесь меня привлекает желание что-то вспомнить, больше узнать об искусстве. Участвую и в других мероприятиях «Московского долголетия», в частности, посещаю литературную мастерскую Натальи Витальевны Швеца».

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Город и ветераны

Размер выплаты – 40 тысяч рублей

Ветераны-москвичи получают единовременную материальную помощь в связи с 82-й годовщиной начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой. Соответствующее распоряжение подписал Мэр Москвы Сергей Собянин.

Выплату получают 1,9 тысячи человек: инвалиды и участники Великой Отечественной войны, а также участники обороны Москвы. В числе последних – награжденные медалью «За оборону Москвы», участники строительства оборонительных рубежей под Москвой, работники предприятий, организаций и учреждений, военнотруженики, учащиеся ремесленных, железнодорожных училищ, школ фабрично-заводского обучения, работавшие в Москве с 22 июля 1941 года по 25 января 1942-го. Размер выплаты составит 40 тысяч рублей.

На Красной площади – музей под открытым небом

5–7 ноября на Красной площади будет работать музей под открытым небом.



В честь 82-й годовщины со дня проведения легендарного военного парада 7 ноября 1941 года на Красной площади откроется музей под открытым небом. Об этом сообщил в своем телеграм-канале Мэр Москвы Сергей Собянин.

«Экспозиция познакомит с историей начала Великой Отечественной войны и бытом жителей Москвы того времени, которые героически защищали свой город. Также здесь пройдут театрализованные представления о жизни простых граждан в период решающих событий осени 1941 года», – написал Мэр Москвы. Горожане и гости столицы смогут увидеть военную технику времен Великой Отечественной войны: знаменитый танк Т-34, зенитную пушку АЗП-39, броневомобиль ФАИ-М и многое другое.

Справка

Музей будет работать с 5 по 7 ноября с 10.00 до 20.00, посетить его можно бесплатно.



Шанс проявить себя

Лидеры. Команда Москвы победила на национальном чемпионате «Абилимпикс». Об этом в своем телеграм-канале сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин.

В копилке сборной 69 золотых медалей, 24 серебряные и 21 бронзовая награда. «Чемпионат по профессиональному мастерству среди людей с ограниченными возможностями здоровья собрал участников из 77 субъектов России. Впервые приехали команды из Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей», – отметил Мэр Москвы.

«Поздравляю и желаю, чтобы чемпионат стал началом или продолжением успешной карьеры», – добавил Сергей Собянин.

Проявить себя в конкурсе смогли люди с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья разного возраста – от школьников до взрослых мастеров.

«Абилимпикс» проводят ежегодно с 2015 года. В этом году в финал конкурса вышел 151 москвич, проявив себя в одной из 49 компетенций. Участники демонстрировали мастерство в промышленных профессиях, ИТ, кулинарии, фотографии, робототехнике, пошиве одежды, визаже и многих других сферах.

«Абилимпикс» – это шанс для людей с ограниченными возможностями здоровья и ин-



Надежда Ледащева, руководитель Московского регионального центра развития движения «Абилимпикс»:

Любой может проявить себя, раскрыть в себе способности и таланты.



Игорь Шашкин, первый заместитель директора службы занятости населения города Москвы.

Каждый мог уйти с пониманием, как выстраивать будущую карьеру.

валидностью реализовать себя, проверить свои способности в соревнованиях и в жизни, раскрыться. Нередко они сталкиваются с неуверенностью в себе, с предрассудками. Поэтому конкурс нацелен показать, что никаких предрассудков нет, просто у каждого свои возможности здоровья. Любой может проявить себя в выбранной компетенции, раскрыть способности и таланты», – говорит Надежда Ледащева, руководитель Московского регионального центра развития движения «Абилимпикс».

По ее словам, чемпионат отличает и серьезное наставничество. Дело в том, что за каждым потенциальным участником соревнований закрепляют

наставника. Как правило, это представитель учебного заведения или работодателя. Наставник помогает конкурсанту оттачивать навыки в выбранной компетенции, мотивирует, поддерживает и готовит к соревнованию.

В этом году мастерство участников чемпионата оценивали свыше 200 экспертов, в том числе представители крупнейших работодателей Москвы. На соревнованиях они могли отметить самых талантливых конкурсантов и пригласить их на собеседование. Кроме того, все четыре дня на «Абилимпиксе» работал стенд московской службы занятости. Все желающие могли обратиться за помощью в

трудоустройстве или пройти профориентационное тестирование.

«Наши специалисты помогали соискателям создавать портфолио с резюме и деловым фото, рассказывали, какие профессии наиболее востребованы на рынке труда, как стать самозанятым или индивидуальным предпринимателем. Благодаря этому каждый обратившийся мог уйти с пониманием, как выстраивать будущую карьеру. Здесь же можно было вместе со специалистом подобрать подходящие вакансии», – говорит Игорь Шашкин, первый заместитель директора службы занятости населения города Москвы.

Кроме того, столичная служба занятости на «Абилимпиксе» впервые организовала встречу клуба «Хочу работать» – день карьеры для соискателей с инвалидностью. Его участники могли напрямую пообщаться с работодателями и получить предложение о трудоустройстве за один день. В этом году известные люди с инвалидностью, приглашенные спикеры, работодатели, представители некоммерческих организаций и социальные предприниматели проводили для конкурсантов увлекательные лекции, тренинги и мастер-классы.

Более **4000** долгожителей из шести регионов страны изучены в ходе масштабного исследования феномена долголетия.

МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ

Секреты успешного долголетия

В Ситуационном центре города Москвы состоялась встреча научно-экспертного сообщества «Институт долголетия», созданного на базе проекта «Московское долголетие» для изучения всех сфер жизни в старшем возрасте и популяризации научно обоснованных практик.

Эксперты из области социологии, медицины, экономики и педагогики поделились результатами последних исследований и обсудили актуальные темы.



О важности формирования экспертного сообщества, которое занимается

изучением и развитием темы долголетия и старения, рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

«Идея создания «Института долголетия», как площадки для междисциплинарного подхода к изучению темы долголетия принадлежит заместителю Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой. Проект «Московское долголетие» стал объединяющим звеном для ученых, работающих в медицине, экономике, социологии, государственном управлении и других сферах. В проекте собрана собственная база исследований и знаний об аудитории москвичей старшего возраста, которой мы готовы поделиться. Научный подход и консолидация разработок ученых из разных сфер позволят сформировать новые подходы к организации городских программ для старшего поколения и помогут сделать жизнь москвичей счастливой, здоровой и благополучной», — сказал Владимир Филиппов.

Развивать гериатрию



Качественное долголетие определяется состоянием здоровья. Поэтому вопросам его сохранения в пожилом возрасте необходимо уделять повышенное внимание. Об этом в своем выступлении говорила доктор медицинских наук, директор Российского геронтологического научно-клинического центра «РНИМУ имени Н.И. Пирогова» **Ольга Ткачева**.

— Мы занимаемся в основном медициной, но видим, что очень многие биологические



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

процессы старения связаны с экономикой, образованием, культурой, отношением к жизни. Медицина пожилого возраста является новой областью знаний. Она нуждается в поддержке, как финансовой, так и образовательной. И особенно в медийной. Необходимо мотивировать развитие этой области медицины. Чтобы люди привыкли, что есть гериатрия, ей должно уделяться не меньше внимания, чем педиатрии, — сказала Ольга Ткачева.

Определяющий фактор — позитивное отношение к жизни



Доктор медицинских наук, заместитель директора по трансляционной медицине

Российского геронтологического научно-клинического центра «РНИМУ им. Н.И. Пирогова» **Ирина Стражеско** впервые презентовала данные масштабного исследования по изучению феномена долголетия на территории России, которое проходило при содействии Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

По словам Ирины, оно стало самым крупным научным исследованием в мире в данной области: с 2019 по 2023 год изучено более 4 тысяч долгожителей старше 90 лет из Москвы, Московской, Владимирской, Тульской, Калужской и Тверской областей. В ходе исследования участники были разделены на два кластера — успешное и неуспешное старение.

В благополучном кластере была выделена следующая тенденция: долгожители имели

более высокое образование, хороший доход на пике карьеры, значительно чаще занимались интеллектуальной деятельностью. Они в среднем на два года позже начинали работать и на три года позже выходили на пенсию, а 2% участников продолжали работать на момент включения в исследование. Также долгожители в успешном кластере чаще были религиозными, имели хобби в прошлом и настоящем, выше оценивали качество своей жизни.

По итогам промежуточных результатов исследования главным определяющим фактором успешного долголетия можно назвать позитивное отношение человека к собственной жизни и окружающим. «Если мы говорим об успешном долголетии, то в первую очередь важно обсуждать, как научить людей правильно и позитивно смотреть на жизнь и окружение. Необходимо донести до сознания граждан, что можно и важно формировать привычки, которые определяют благополучное долголетие. И благодаря этому можно провести вторую половину жизни в счастье, мудрости и любви», — говорит Ирина Стражеско. По ее словам, чтобы не стать токсичной старухой, начинать заниматься собой надо не позже чем в 50 лет. В 80 уже не изменишь ничего...

Участие в проекте влияет на уровень счастья



рассказала доктор экономических наук, директор ГБУ

«Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента ДЗМ» **Елена Аксенова**.

Исследование было проведено в июле 2023 года среди 8,5 тысячи участников экосистемы «Московского долголетия». Их попросили ответить на вопросы, чтобы определить, какие факторы влияют на счастье горожан старшего поколения. Результаты показали, что на первое место большинство участников опроса поставили семью и общение, на второе — хобби и только на третье — здоровье.

Кроме того, в ходе исследования выявлено, что на уровень счастья влияет и само участие в «Московском долголетии». По словам Елены Аксеновой, большинство опрошенных отметили, что с первых месяцев участия в проекте они чувствуют себя более счастливыми.

Люди в старшем возрасте стали чаще находить новых друзей



Социологическими исследованиями поделилась советник генерального директора ВЦИОМ **Елена Михайлова**. Она отметила, что последние опросы россиян о наличии друзей показали положительную динамику по сравнению с прошлыми периодами. По ее словам, сейчас люди чаще находят новых друзей, особенно в старшей возрастной группе. Елена связывает это с развитием программ для старшего поколения.

«Социологические опросы показывают, как много важного делает проект «Московское долголетие». Он объединяет людей, дает им возможность общения и помогает расширять социальные связи, что является очень важным в старшем возрасте», — говорит Елена Михайлова.

Когда долголетие станет не эксклюзивом, а нормой



Доктор экономических наук, заведующий кафедрой общественно-социальных ин-

ститутов и социальной работы Российского государственного социологического университета **Евгений Гонтмахер** рассказал о долголетии с точки зрения экономики.

По его словам, в скором будущем массовое долголетие станет не эксклюзивом, а нормой. Поэтому людям важно будет выстраивать собственную экономическую стратегию жизни и заранее формировать ответственность за собственное благополучие в старшем возрасте. А приоритетной задачей социальной политики государства в ситуации массового долголетия должно стать, по мнению ученого, создание условий для самореализации человека.

По итогам заседания было принято решение расширить круг научных областей и включить в сообщество экспертов долголетия психологов, философов, представителей бизнеса и религиозных организаций. Ольга Ткачева предложила сделать встречи экспертов тематическими и дискуссионными.

Записала **Марина Александрина**

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

На пульсе

Прием по новому стандарту

Врачи модернизированных по новому московскому стандарту поликлиник провели уже более 23 миллионов приемов. Об этом сообщил Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

«Мы завершили первый этап крупнейшей в стране программы обновления амбулаторного звена, он включал 200 зданий», – сообщил Мэр Москвы.

Каждая обновленная поликлиника максимально удобна как для пациентов, так и для сотрудников. В зданиях сделали комфортные помещения, удобную навигацию и установили современное оборудование. Москвичи могут проходить обследования недалеко от дома. Территории рядом с поликлиниками привели в порядок: обрели удобные места для отдыха, высадили деревья и кустарники, проложили дорожки.

В Москве в этом году построили 17 объектов здравоохранения

В столице продолжается модернизация системы медицинского обслуживания. В этом году в городе достроили 17 объектов здравоохранения. Об этом сообщил Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

«Среди них флагманский центр ГКБ № 15 имени О.М. Филатова, детский корпус больницы в Коммунарке, подстанция скорой медицинской помощи в Южном Бутове, патологоанатомический корпус городской клинической больницы № 13 в Южнопортовом, восемь поликлиник в разных районах города», – написал Мэр Москвы.

Справка

В 2024–2026 годах в рамках Адресной инвестиционной программы планируется построить и ввести в эксплуатацию 16 зданий медучреждений за счет бюджета города и 10 объектов за счет инвесторов.

Ваш дневник здоровья

Сервис. Электронная медицинская карта – один из самых востребованных сервисов столичного здравоохранения.

В 2023 году москвичи стали пользоваться электронной медицинской картой (ЭМК) в 1,5 раза чаще, чем в 2022-м.

«Электронная медкарта уже более 3,5 года позволяет пациентам иметь доступ к данным о своем здоровье и здоровье своих детей в любое время в любом месте. Иметь такую информацию под рукой действительно удобно, и это подтверждает рост популярности сервиса. С 2020 года москвичи обратились к своим электронным медкартам уже более 470 миллионов раз, из них более 215 миллионов – с начала этого года. По сравнению с прошедшим годом востребованность сервиса выросла в 1,5 раза», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Сегодня в электронной медицинской карте доступны результаты лабораторных и инструментальных исследований (КТ, МРТ, УЗИ, флюорографии), включая доступ к изображениям снимков, протоколы осмотров специалистов, сведения о диспансерном наблюдении и диспансеризации, вызовах «скорой помощи», результаты тестов на COVID-19 и данные о прививках, выписки из стационаров и многое другое. Сервис позволяет москвичам самостоятельно добавлять и скачивать медицинские документы, а также вносить информацию о личном и семейном анамнезе. Для этого в медкарте доступны разделы «Мои данные» и «Моя семейная история», которые пользуются популярностью у горожан.

Еще одним востребованным разделом медкарты является «Дневник здоровья». Москвичи могут вносить в него различные показатели: пульс и его ритмичность, вес и рост, температуру, данные об уровне сахара и кис-

лорода в крови, об артериальном давлении и приступах стенокардии. Эта информация помогает врачу составить более полное представление о состоянии здоровья пациента и отслеживать происходящие в организме изменения. Данные о показателях будут доступны специалисту только в случае, если пациент самостоятельно откроет ему доступ к ним в настройках «Дневника здоровья».



Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

По сравнению с прошедшим годом востребованность электронной медицинской карты выросла в 1,5 раза.

Кто может получить доступ

Пациенты старше 15 лет с московским полисом ОМС

Родители детей до 18 лет

Для получения доступа

- 1 Отправьте заявку на mos.ru
- 2 Введите данные полиса и паспорта
- 3 Доступ откроют в день подачи заявки – при полной учетной записи



Электронная медкарта доступна на mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО»

В течение пяти рабочих дней – при стандартной учетной записи

Вам будут доступны

Результаты инструментальных исследований

- КТ, МРТ, маммография, флюорография с 2019 года
- Эндоскопия, ЭКГ, УЗИ с 2020 года

Протоколы осмотров врачей с 2017 года

Данные листов нетрудоспособности

Выписанные действующие рецепты

Справки о нетрудоспособности ребенка по форме 095/y

Прививочная карта взрослого и ребенка до 18 лет

Выписные эпикризы из стационаров с 2019 года

Данные о вызовах «скорой помощи» с июня 2017 года

Результаты лабораторных исследований с 2019 года

Результаты тестов на COVID-19 с 20 апреля 2020 года

Загрузка отсканированных медицинских документов

Анкета с личным и семейным анамнезом

Остались вопросы или возникли трудности с оформлением доступа? Обращайтесь в любой центр госуслуг «Мои документы»

«Спутник» на новой орбите

В Москве пройдут клинические исследования двух вакцин, адаптированных под новый штамм коронавируса ХВВ-1, – двухкомпонентного «Спутника V» и однокомпонентного «Спутника Лайт» с обновленным антигенным составом. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Москва первой в 2020 году запустила клиническое исследование вакцины от COVID-19. А сегодня совместно с институтом имени Н.Ф. Гамалеи мы первыми начинаем исследование уже зарекомендовавших себя препаратов, адаптированных под новый штамм коронавирусной инфекции ХВВ-1. Это уже всем привычные двухкомпонентный «Спутник V» и однокомпонентный «Спутник Лайт»

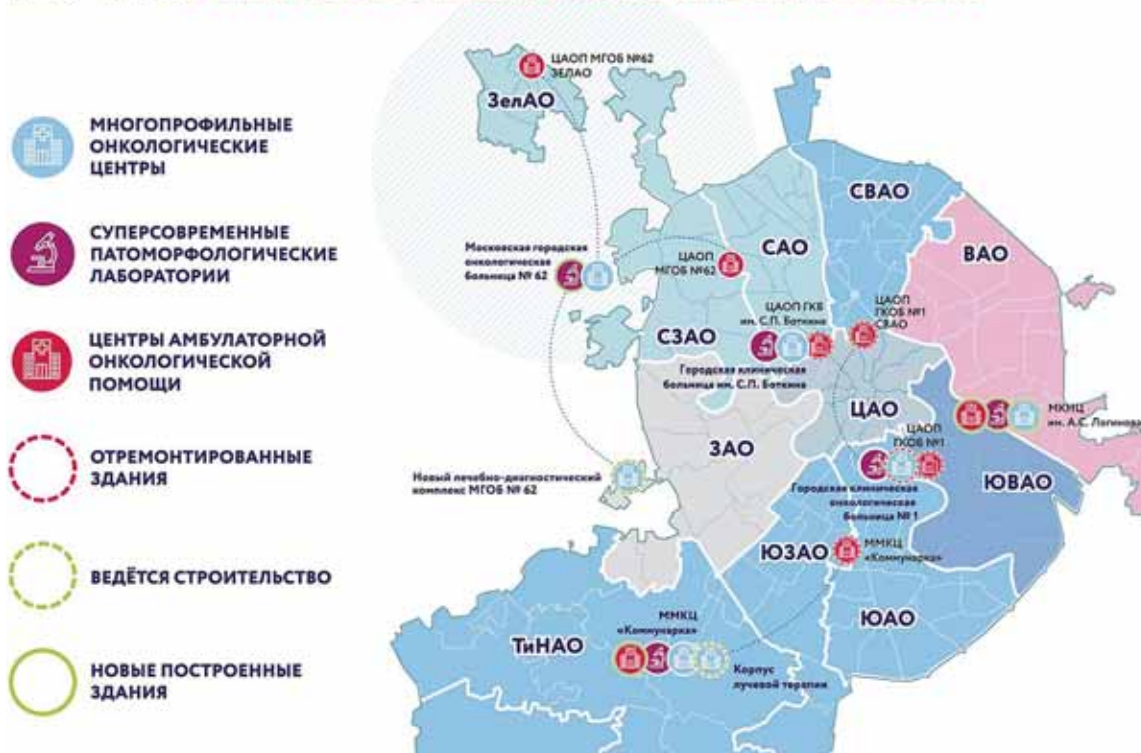
с обновленным антигенным составом. Клинические исследования адаптированных вакцин проводятся на базе двух столичных поликлиник, также они пройдут на базе Первого московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова. Мы уже завершили набор добровольцев. По окончании исследований мы планируем закупить новые препараты, чтобы все

жители столицы смогли получить надежную защиту от актуального штамма коронавирусной инфекции», – рассказала Анастасия Ракова.

Третья и четвертая фазы клинических исследований проходят на базе филиала № 3 городской поликлиники № 64, где исследуют вакцину «Спутник Лайт», и в филиале № 5 городской поликлиники № 62, где занимаются «Спутником V».

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

КАРКАС ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ МОСКВЫ



От диагностики до диспансерного наблюдения

Полный цикл. Новый лечебно-диагностический комплекс Московского клинического научного центра имени А.С. Логинова уже два месяца ведет прием пациентов.

■ За это время медицинскую помощь там получили почти 90 тысяч человек. Об этом сообщил в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.

«Комплекс оснащен по последнему слову техники. В распоряжении врачей имеется 40 тысяч единиц медицинского оборудования, в том числе магнитно-резонансные и компьютерные томографы, рентген-комплексы, ангиографические установки, рентген-установки типа «С-дуга», УЗИ-аппараты, эндоскопическое и лабораторное оборудование, оборудование для лучевой терапии и многое другое», – отметил Мэр Москвы.

В новом центре можно пройти полный цикл лечения – от диагностики до диспансерного наблюдения. С помощью патоморфологической лаборатории здесь подбирают таргетную и иммунную терапию. В молекулярно-генетической лаборатории диагностируют пациентов, у которых есть риск наследственных форм рака.

«При проектировании комплекса предусмотрели все до



Сергей Собянин, Мэр Москвы:

Предусмотрено все до мелочей, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для пациентов.

мелочей, чтобы обеспечить максимально комфортные условия для пациентов, родственников и медицинского персонала: безбарьерная среда, широкие двери, специальные лифты. Санузлы оборудованы поручнями и сиденьями для душа, организованы отдельные въезды для кресел-каталок», – написал Сергей Собянин.

«С открываем нового комплекса МКНЦ имени А.С. Логинова формирование нового каркаса онкологической помощи вышло на финишную прямую, – отметил Мэр Москвы. – Конечно, мы продолжаем наращивать мощности – в скором времени в Коммунарке

закончат строительство лучевого корпуса, а в Московской городской онкологической больнице № 62 – нового многофункционального комплекса. Продолжим закупать и обновлять оборудование».

Но главное – выстроена четкая система диагностики, лечения и наблюдения онкологических больных. Новые алгоритмы оказания помощи, или клиентские пути, обеспечивают бесшовную маршрутизацию пациента на всех этапах оказания профильной помощи – от подозрения на злокачественное новообразование до лечения и пожизненного диспансерного наблюдения.



Мгновения «золотого» часа

■ В кардионеврологическом корпусе городской клинической больницы (ГКБ) № 1 имени Н.И. Пирогова открыли новую рентген-операционную – она оснащена цифровой ангиографической установкой экспертного класса.

Оборудование позволяет проводить операции и диагностику органов сердечно-сосудистой системы, головного мозга, а также органов брюшной полости. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

По ее словам, сердечно-сосудистые заболевания – одна из самых распространенных причин госпитализаций. Лечение пациентов с сосудистыми катастрофами в Москве уделяется самое особое внимание. В столице уровень развития плановой и экстренной помощи при инфарктах и инсультах отвечает лучшим мировым стандартам. Для круглосуточной экстренной помощи пациентам с сердечно-сосудистыми патологиями в городе создана сеть, в которую входят более 20 стационаров, и ГКБ № 1 имени Н.И. Пирогова – один из них.

«Теперь возможности для проведения высокотехнологичных операций в этом стационаре расширились: в региональном сосудистом центре стационара открыта новая рентген-операционная. Оборудование экспертного класса позволит выполнять высокотехнологичные рентген-хирургические, а также аритмологические операции на самом современном уровне. Ангиограф помогает контролировать ход операции в реальном времени с помощью рентгенологического оборудования и современной системы визуализации. Медики прямо во время манипуляций получают информативные и качественные данные о состоянии сосудов головного мозга и полостей сердца пациента», – рассказала Анастасия Ракова. Операционная оснащена современным анестезиологическим и реанимационным оборудованием и системами мониторинга состояния пациента. Новое оснащение позволит существенно увеличить объем оказываемой в больнице плановой и экстренной медицинской помощи. Мощность операционного блока дает возможность проводить операции круглосуточно.

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



Дата 28 октября выбрана неслучайно. Ведь именно в конце второго осеннего месяца у древних славян отмечались Осенние Деды – праздник, призванный укрепить связь с предками и объединить все поколения.

28 октября в России отметили День бабушек и дедушек. Цель этого праздника – показать старшему поколению его важность и значимость для внуков. Бабушка – это не о возрасте, это о связи поколений, о семейных ценностях.



Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

У Татьяны Нестеровой четверо внуков, и она образцовая бабушка. Самому младшему – пять лет, старшему – 16. Всем помогает, не жалея ни времени, ни сил. Внучата ценят заботу своей любимой бабушки и стараются отпустить ее на занятия. Татьяна уже пять лет в проекте «Московское долголетие». Увлекается эстрадным вокалом, ходит в театральную студию. И еще она – лидер клуба «Тренажер» Центра московского долголетия «Ярославский» в СВАО. Нестеровы живут большой дружной семьей. Обычно бабушки читают и даже сочиняют сказки для внуков. А внучка Нестеровой Валерия мечтает сочинить сказку для своей бабушки.

Сказка для бабушки

Зять Брежнева мыслит миллиметрами

В этом году нашей героине исполнилось 60 лет. Дочери и внуки приготовили целое представление, где каждый член семьи поздравил любимую бабушку, преподнес ей подарок, сделанный своими руками. Внучка Валерия сплела из бисера красивое ожерелье, маленький Егорка спел веселую песенку, Максимка подарил рисунок. Самый старший член семьи – мама Татьяны не могла сдержать слез. Казалось бы,

совсем недавно дочь пришла за советом, куда ей поступать после школы. А вот уже и правнуки подрастают...

Валентина Антоновна всю жизнь проработала на ЗИЛе в литейном цехе. Труд был тяжелым: жара, гарь, шум. Но надо содержать семью. В ту пору тотального дефицита ни модно одеться, ни обуться было нельзя. Только за очень большие деньги можно купить что-нибудь стоящее. Татьяна после окончания школы решила не гоняться за спекулянтами по подворотням, а научиться

шить самой. Она поступает в швейное училище – СПТУ-160. Окончив его с отличием, получает 5-й разряд и завидное распределение в закрытое Ателье по пошиву одежды №1, где обслуживаются высокопоставленные чиновники и их супруги.

Первым клиентом начинающей швеи Нестеровой оказался первый заместитель министра внутренних дел страны, муж Галины Брежневой. У Юрия Чурбанова был талон на пошив парадного черного костюма. Соответственно, ткань и фурни-

тура – заморские. Начинаящая модистка очень старалась угодить клиенту. Костюм действительно получился удачным. Генерал-полковник долго разглядывал себя в зеркало. Все работники ателье замерли от волнения. Зять Брежнева попросил укоротить рукава... аж на целых пять миллиметров. Это была его единственная претензия. Потом клиентами Нестеровой станут министры, члены Политбюро, генералы и народные артисты. Но костюм товарища Чурбанова она не забудет никогда.





Согласно опросу ВЦИОМ, 74% россиян рассказали, что бабушки и дедушки в той или иной степени принимали участие в их воспитании. Главные качества бабушек, по мнению россиян: душевность, доброта и тепло (54%), забота, внимание и поддержка (19%), вкусная еда и накрытый стол (10%). Дедушки чаще всего ассоциируются с добротой (12%), заботой и любовью (по 7%) и с авторитетом (6%).

Хороший стейк стоит модной кофточкой

Девяностые годы Татьяна Алексеевна встретила в должности закройщицы в ателье при МВД СССР. Здесь шили кители и костюмы для высшего комсостава и их домочадцев. Но красиво упакованные генералы, да еще в таком количестве, стали ненужными. На волне борьбы с привилегиями ателье по спецобслуживанию важных персон закрыли. Татьяна осталась без работы, с двумя маленькими детьми на руках. Организовать собственное предприятие по пошиву модной одежды ей не удалось, поскольку народ запал на дешевые китайские шмотки. И тогда Татьяна круто меняет судьбу: семья одета, теперь ее надо накормить. Нестерова поступает в МФЮА на факультет ресторанный бизнеса. Окончив ее, начинает работать поваром в столичных кафе и ресторанах. По словам Татьяны Алексеевны, перемена профессии дала ей мощный жизненный толчок. Заставила посмотреть на жизнь с другого ракурса. Чтобы приготовить вкуснейший стейк, требуется такое же мастерство, как для того, чтобы сшить модную кофточку. Главное, не жалеть о пройденном пути. Сохранять живость ума и любознательность. Эти качества помогли нашей героине достойно принять непростые перемены в жизни. Но и с этой замечательной профессией пришлось расстаться.

Сидячая работа за швейной машинкой, тяжелая работа повара, когда основная нагрузка приходится на кисти рук и суставы, сильно сказались на здоровье. Нестерова уходит на пенсию и полностью отдает себя своей большой семье. Она отводит детей в спортивные секции и кружки. Внуку учит шить и готовить. Вечерами взрослые и дети собирают пазлы, играют в слова и рисуют. Осенью семья Нестеровых выбирается в лес, где они собирают гербарии или просто любуются природой. Но все ее четыре внука понимают, что бабушка у них – творческая натура. И когда в очередной раз звонит телефон, вся семья начинает гадать: на какое занятие в проекте сегодня она отправится.

Команда молодости нашей

Татьяна Нестерова – активная участница «Московского долголетия». В проекте пять лет. Записалась на вокал. Занятия проходят в ГБУ СДЦ «Кентавр», филиал «Виктория». А эстрадная группа «Команда молодости нашей», где Татьяна солист-

ка, недавно стала лауреатом конкурса самодеятельных коллективов и исполнителей СВАО «Алло, мы ищем таланты!» Также она посещает занятия по моде и стилю. А в этом году Татьяна Алексеевна записалась в театральную студию. Здесь она обучается азам театрального мастерства. Опытный преподаватель ставит голос, дыхание, учит ходить по сцене. Интересно, зачем ей это нужно. Улыбается – интересно же! Не забывает и о спортзале. Она – лидер клуба «Тренажер» Центра московского долголетия «Ярославский».

Как Юрий Гагарин стал членом семьи Нестеровых

У Татьяны Алексеевны три внука и внучка Валерия. Она хорошо учится, во всем помогает бабушке. Однажды поделилась с ней своим секретом. Девочка сочиняет волшебную сказку. Главный герой – мальчик Юра. Во сне он побывал в гостях у Звездного царя, прогулялся по Луне, увидел Солнце, узнал все о Млечном Пути. В космосе ему понравилось, и он пообещал вернуться, что и сделал 12 апреля 1962 года. Когда Юрий Гагарин взглянул на нашу Землю из космоса, она показалась ему маленькой и беззащитной. Наша планета так нуждается в любви и бережном отношении. Вот почему девочке Валерии нужно написать сказку, чтобы как можно больше ребят узнало о наказе Юрия Гагарина. Бабушка Таня очень серьезно отнеслась к детской задумке. Она была и вдохновительницей, и критиком волшебной истории. В результате Валерия Анисимова стала победителем во Всероссийском конкурсе молодежных авторских проектов в сфере образования, направленных на социально-экономическое развитие территорий «Моя страна – моя Россия» и вошла в книгу «100 сказок о космосе». Сборник сказок стал настоящей реликвией в доме. А первый летчик-космонавт Юрий Гагарин был принят в семейную команду Нестеровых. Валерия мечтает написать еще одну сказку и посвятить ее любимой бабушке.



Корни и крона



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

В большой и дружной семье Усановых главным подарком к любому празднику считается встреча и общение трех поколений.

Как рождаются семейные традиции

Крепкий брак – основа крепкой семьи. Антонина Юрьевна и Александр Андреевич вместе уже 37 лет. Они воспитали прекрасных детей. Их у Усановых четверо: две дочери и два сына. С взрослением детей семья стала пополняться внуками, которых уже восемь. Рождение каждого из них для бабушки с дедушкой – огромная радость. Для всех они находят время, придумывают разные интересные занятия, разделяют их увлечения, вместе отдыхают на даче в Кубинке и поддерживают сложившиеся семейные традиции. Одна из таких интересных традиций родилась во время ковидных ограничений.

– Во время пандемии, когда мы не могли встречаться, – рассказывает Антонина Юрьевна, – я придумала читать для внуков разные сказки, истории, стихи и запи-

сывать аудиофайлы. А затем отправляла эти записи всем своим внукам. Ребята слушали записанные истории с голосами бабушки и дедушки. Таким образом, мы были рядом друг с другом. Пандемия закончилась, а записанные сказки ребята продолжают слушать.

Для каждого внука – свой герой

В наше время удивить подарками ко дню рождения становится все сложнее. Усановы придумали, как дополнить подарки памятными открытками. Их они делают сами. До года каждый малыш получает открытку ежемесячно, затем – в 1,5 года, а с двух лет – ежегодно. Для каждого внука выбран образ героя, который растет вместе с ребенком. Все внуки очень ждут такие открытки и бережно их хранят. Помимо этого, обязательно готовятся видеопоздравления родным, которые живут дале-

ко. Каждый член этой большой дружной семьи говорит свои пожелания на камеру, затем записи монтируются в единое видео, накладывается музыка и разные эффекты. Монтаж занимаются, конечно, взрослые. А поздравления получают все.

Хотя, как отмечает Антонина Юрьевна, в их семье пришли к выводу, что лучшего подарка, чем собраться всем вместе, повидаться и пообщаться, – нет: «В суеде ежедневных забот выкроить время, чтобы собраться вместе, – лучше этого ничего нет. Дети вместе играют, мы поболтаем, просто увидим друг друга. Для нас это очень ценно».

Грамота за дачную смену

Самое же любимое время в семье Усановых – лето, когда все внуки собираются на даче. Здесь под приглядом бабушки и дедушки ребята могут долго играть вместе днем, разговаривать допоздна, смотреть в телескоп на звезды, изучать под микроскопом насекомых, смотреть старые диафильмы, сражаться в настольные игры... Не забывают они и про чтение и развивающие занятия, а также помогают бабушке по хозяйству, очень любят замешивать тесто на пироги и печенье, а в огороде – поливать растения. Перед отъездом происходит торжественное закрытие сезона с награждением каждого внука. В собственноручно сделанную Антониной Юрьевной грамоту внесены все достижения ребенка за летнюю дачную смену. Удивительно, как Антонине Юрьевне удается охватить своей заботой всех – мужа, детей, внуков. При этом она продолжает работать на физическом факультете МГУ, участвовать в проекте «Московское долголетие»: по утрам делает зарядку и посещает курсы ландшафтного дизайна.

Совет от Антонины Усановой

Не сюсюкайтесь с детьми и внуками, воспринимайте их как личность. Разговаривайте на равных, если не получается убедить словом, отвлеките совместным интересным занятием.

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Бабушка на час

■ Каждая 13-я вакансия в сфере услуг в базе столичной службы занятости – предложение для нянь. Благодаря партнерскому проекту по обучению нянь-гувернанток специализированного центра занятости «Моя карьера» и сервиса «Бабушка на час» в профессию пришли свыше 16 тысяч человек. В этом году увеличился процент трудоустройства выпускников с 75 до 80 %, многие из них уже получили приглашения на работу в детские центры развития и семьи.

Наталье Гельман 56 лет, у нее высшее образование в сфере финансов. Добившись успеха в своей карьере, однажды она увидела объявление о наборе в школу нянь в социальных сетях и решила записаться. В процессе обучения Наталья получила знания о детской психологии, узнала о различных развивающих методиках, а также изучила основы оказания доврачебной помощи. Женщина очень рада, что смогла не только пройти обучение новой профессии, но и получить диплом, который помог ей устроиться няней в замечательную семью.

«Горжусь и очень счастлива, что у меня есть диплом и необходимые знания для работы с детьми. Родители нам доверяют самое ценное в их жизни и справедливо хотят, чтобы няня знала и умела все. Сейчас работаю в семье няней-гувернанткой с 5-летним воспитанником. В основном занимаюсь подготовкой ребенка к школе, чаще всего в игровом формате, так как дети таким образом намного лучше усваивают информацию», – рассказала Наталья.



Жанне Мять 55 лет, у нее два высших образования в технической и экономической сферах. Есть опыт работы няней. Она пошла на обучение, чтобы повысить квалификацию в этой области.

«О сервисе «Бабушка на час» узнала несколько лет назад, но только в этом году получилось записаться на обучение, так как давно хотела пройти этот курс, чтобы повысить квалификацию и получить новые знания», – рассказала Жанна. Она отметила, что благодаря занятиям получила не только новые расширенные знания о воспитании и взаимодействии с современными детьми и различных методиках, но и лучше узнала себя. «Приобретенный опыт и навыки помогают мне как в работе, так и в личной жизни. Особенно под черкну навык эмоционального интеллекта – при его развитии легко общаться с детьми, родными, знакомыми. Также узнала и о важном блоке по безопасности, в частности кибербезопасности, что и как говорить детям в новых реалиях, и это важно», – поделилась она.

Жанна успешно сдала итоговый экзамен, получила диплом и быстро нашла постоянную работу. «На мой взгляд, самое важное при работе с детьми – это их понимать. А навыки и знания, которые дало мне обучение, помогают в этом. После учебы быстро нашла подработку, а позже и постоянное место. Сейчас работаю няней. У меня двое воспитанников: 5-летняя девочка и мальчик полутора лет. Работа рядом, зарплата достойная, условия очень хорошие, основное – занятие с детьми», – подчеркнула Жанна.

Главная радость в жизни



📍 Старшему внуку Арсению тринадцать, Паша на год младше, Феде пять лет, а младшему, Сашеньке, нет еще и четырех

■ Москвичку Марину Великородову можно смело считать молодой бабушкой, хотя «бабушкин стаж» у нее уже более 13 лет.

– Живут внуки с родителями в деревне Елино, а в школу и детский сад их возят в Зеленоград, – рассказывает Марина Павловна. – Паша в этом году пошел в кадетский корпус, и, увы, теперь мы видимся реже.

Марине Павловне повезло – с внуками она проводит почти всю неделю, кроме выходных,

– Арсений у меня часто бывает, да и младшие внуки приезжают через день, – говорит Марина Павловна. –

Мне это в радость. Не понимаю женщин, стесняющихся слова «бабушка». Это же здорово – быть бабушкой! Ребята быстро взрослеют, со старшими мы уже говорим на очень серьезные темы – о добре и зле, подлости, предательстве.

Марина Павловна – филолог и строго следит за тем, как ребята осваивают премудрости русского языка и литературы.

– Русский человек должен не только грамотно писать на родном языке, он обязан хорошо знать русскую литературу, ведь это неотъемлемая часть нашей великой культуры, – считает бабушка Марина. –

Очень хочу, чтобы ребята через всю жизнь пронесли любовь к русской литературе.

Бабушку Марину внуки считают настоящим другом.

– Паша любит делиться со мной своими идеями, – улыбается Марина Павловна. – Он даже придумал виртуальную страну со всеми атрибутами – гербом, флагом, законами. А вот Арсений внешне не такой эмоциональный, зато малыши его просто обожают. Он занимается легкой атлетикой, недавно завоевал бронзовую медаль в беге на 500 метров.

Впрочем, и младшие внуки не дают бабушке скучать.

– Стараюсь показывать малышам советские мультфильмы, они учат добру, дружбе, взаимопомощи, любви, – говорит Марина Павловна. – И, конечно, читаю им интересные книжки, но больше всего ребята любят, когда я рассказываю свои, придуманные сказки, особенно про кошечек. Еще мы с внуками решаем задачки на сообразительность, это развивает у детей логику и мышление, да и мне такая «гимнастика ума» не помешает.



Великолепная пятерка



📍 Энергии у внуков – как в хорошей электростанции, и с ними точно не соскучишься

■ У Елены Капустиной – пятеро внуков, и она называет себя «нестандартной» бабушкой.

Приезд внуков для бабушки Лены – самое счастливое время.

– Когда вместе собираются пятеро детей, тишины уже не дождешься, но мне как раз это и нравится, – признается Елена Алексеевна. – Конечно, иная бабушка все время одергивает внуков – «туда не ходи», «не бегай», «не прыгай»... Но когда еще бегать и прыгать, как не в детстве?! Я, может, и «неправильная» бабушка, но мне

интересно играть с внуками. Летом, например, мы с внучками нянчились с соседскими кошками – кормили, играли. Как-то вбегает внучка Маша и кричит: «Скоро, бежим, там за домом у кошек собрание!» Девчонки от неожиданности резко вскочили, да как стукнутся лбами, аж искры посыпались! Конечно, крику было – всех кошек перекричали... Но потом забыли про свои шишки, и мы вместе побежали смотреть кошачье «собрание», а потом девочки показывали мне, как они прыгают на батуте. Энергии в них – как в хорошей

электростанции, и с ними точно не соскучишься.

Такой нескудной жизнью Елена Алексеевна живет уже не первый год. С тремя внуками, детьми младшего сына, была с самого их рождения и до трех лет, хотя тогда еще работала.

– Сейчас ребята выросли, младшей внучке уже 9 лет, они живут с родителями отдельно от меня, и каждый их приезд – великая радость, – говорит Елена Алексеевна. – Летом внуки катаются на велосипедах и самокатах, зимой главное развлечение, – катание на «ватрушках» и лыжах. Но особенно люблю зимние посиделки с внуками, когда мы вместе играем в настольные игры – в «веселую перемену», «угадай меня», «день рождения». Стараюсь не надоедать внукам нравоучениями, уверена – воспитывать детей надо не только и не столько словами, сколько личным примером. Чему я их учу? Простым истинам: не делай никому того, что не хочешь, чтобы сделали тебе, не лги, старайся делать все до конца.



Подготовил Григорий Саркисов.

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

Пение рождает единение

В октябре вновь возобновились занятия вокалом участников сводного хора проекта «Московское долголетие», которые проходят на девяти площадках столицы – в библиотеках, музеях и культурных центрах.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Вместе с преподавателями ученики «серебряного» возраста работают над постановкой дыхания и улучшением дикции, осваивают приемы и техники хорового пения, а также изучают основы сольфеджио. На уроках музыканты разучивают единый репертуар и учатся управлять голосом. После большого концерта, проведенного в честь Дня города, уникальный музыкальный коллектив с новыми силами начал подготовку к съемкам собственного новогоднего фильма-концерта.

Разучиваем новый репертуар



На занятие в группу под руководством хормейстера **Илии Бондара** приехали ученики со всей Москвы. Группа Илии проводит свои занятия в знаковом музыкальном центре столицы – консерваторских концертных залах имени П.И. Чайковского недалеко от здания Московской консерватории.

Сам Илья, влюбленный в музыку с детства, свое увлечение высоким искусством передает и своим подопечным: окончив Смоленское областное музыкальное училище по классу хорового дирижера, он сейчас заканчивает 4-й курс Российской академии музыки имени Гнесиных и вскоре получит специальность дирижера академического хора. И потому ему самому так интересно работать со своими взрослыми учениками.

– Я уже больше года сотрудничаю с большим сводным хором «Московского долголетия», и, на мой взгляд, за это время произошел просто колоссальный рост. Сегодня на занятия ходят не только старожилы. Здесь можно увидеть много новых лиц. Те, кто в хоре с самого начала, теперь зовут своих знакомых, друзей. Кто-то приходит вспомнить молодость, возможно, раньше кто-то пел в школе или в художественной самодеятельности, а сейчас, на пенсии, у долголетов появилось время и возможности осуществить свою мечту – начать петь.



– Быстро ли можно освоить искусство пения прямо с нуля и влиться в хор?

– С этого года у нас открылись специальные группы для занятий вокалом и сольфеджио, где можно восполнить пробелы музыкального образования, где подробно рассказывается теория, что такое ноты, как правильно их читать, с самых азов преподается вокал: что такое голосовой аппарат, как правильно дышать во время пения и многое другое. Сейчас мы разучиваем новый репертуар к большому праздничному новогоднему концерту и будем продолжать двигаться дальше.

Да, достигать высокого уровня исполнительского мастерства можно только многочасовыми репетициями. Распевка, проработка каждого звука, слога, музыкальной фразы, буквально каждая песня препарируется на каждые доли, секунды звука. А еще важно прочувствовать и осмыслить тексты, поэтические образы и метафоры, которые поэт вкладывает в слова. И только в результате проживания каждой строчки разучиваемой песни получается стройное, красивое, мелодичное звучание.

Хор – это подпитка энергией

Ольга Углова, в прошлом лингвист с университетским дипломом, занимается в хоре с самого начала. Она активно репетировала на разных площадках – в библиотеке им. Бунина, ДК на Земляном Валу, в зале Чайковского.

– Я получаю огромное удовольствие от пения и общения, – делится впечатлениями от занятий в хоре Ольга Владимировна, – и когда мы поем замечательные песни нашей молодости, которые не устаревают и сегодня, потому что в них и слова и музыка прекрасны, то мое сердце тоже поет. Занятия в хоре мне дают и чувство единения, потому что когда поешь в огромном коллективе, то его звучание производит стереоскопический эффект, это как звон колокола, когда на Пасху позволяют подниматься на колокольню и звонить. Это такая подпитка энергией и такое воодушевление после.

Я знаю, что некоторые люди ходят в хор из-за астмы, ведь у нас большое внимание уделяется именно разогреву дыхательных путей, речевого аппарата – и это тоже очень помогает.

В атмосфере дружелюбия

Инна Шабалина, в прошлом воспитатель детского сада, занимается в хоре только с августа.

– Мне очень нравится тут атмосфера дружелюбия, чувствуешь себя как дома – говорит она, – никто не одергивает, все только помогают и подсказывают, все понимают, что ты новичок и многого не знаешь. Здесь очень хорошо преподают вокал и сольфеджио, я просто в восторге. Я давно хотела начать петь: мою бабушку приглашали в хор имени Пятницкого, мама очень хорошо пела, выступала на различных вечерах, вот я и решила пойти по их стопам.

Пение помогает мне, для меня это своего рода музыкальная психотерапия, оно открывает мое сердце, и я становлюсь добрее, желательнее к миру.

Во власти магических вибраций

Елена Кузнецова живет в Южном Бутове и каждый раз на дороге тратит минимум полтора часа. Но это ее совершенно не смущает, потому что любовь к музыке и пению, что называется, у нее в крови.

– В детстве я окончила музыкальную школу по классу баяна, потом режиссерский факультет и была организатором клубных мероприятий, – рассказывает Елена. – Музыка – это моя стихия, это всегда волшебство, какая-то сказка эти феерические звуки и мелодии, магические вибрации, которые влияют на наше тело и душу, подвигая нас задумываться о том, что происходит с тобой и миром, а еще помогает оставаться молодой и энергичной.



Как записаться

Записаться в сводный хор «Московского долголетия» и посмотреть расписание занятий можно пройдя по ссылке <https://vk.cc/crzCB8> или пройдите по ссылке из этого QR-кода



ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Табло клубов

Лайфхаки цифрового мира

Цифровой диктант прошел во всех центрах московского долголетия.

В нем приняли участие более тысячи москвичей «серебряного» возраста. Они разобрали десятки разных кейсов – от правил поведения при получении смс с неизвестного номера до синхронизации данных на разных устройствах.

Справка

В рамках проекта «Московское долголетие» на базе различных организаций открыто более тысячи групп – от компьютерной грамотности и работы в социальных сетях до 3D-моделирования.

Кейсы диктанта коснулись использования мессенджеров, интернет-безопасности, телефонного мошенничества, фактчекинга, оплаты услуг, онлайн-общения и повседневной жизни в цифровом мире. Участники акции почерпнули для себя полезные лайфхаки, узнали о малоизвестных функциях социальных сетей, научились строить маршруты в навигаторе, обмениваться файлами через облачные хранилища, защищать свои данные в приложениях. На площадках центров созданы все условия для изучения современных технологий. Это около ста комфортных пространств, оборудованных современными компьютерами, ноутбуками, стабильным и быстрым интернетом. Для жителей столицы старшего возраста, которые хотят изучать работу

на смартфонах и компьютерах, на площадках центров московского долголетия с 2020 года действует проект «Освой гаджет». В продолжение была создана онлайн-платформа «Школа гаджет».

Их муза – луза

По инициативе Ассоциации клубов долголетия в столице проходит городской турнир по бильярду среди женщин старше 55 лет.

Первый этап – районный, после него участницы сразятся на окружном этапе и затем встретятся в финале в Центре московского долголетия «Сокольники». Бильярд является одной из любимых активностей у горожан старшего возраста в центрах московского долголетия. 120 бильярдных клубов объединяют и мужчин, и женщин в этой занимательной игре. В центрах московского долголетия в этом году уже проходили бильярдный турнир и соревнования за Кубок Мэра на площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе. Но женский бильярдный турнир организован в центрах впервые.

Сто оттенков зеленого

В Центре московского долголетия «Хамовники-2» запустили пилотный проект «Зеленая мастерская». Здесь прошли мастер-классы по садоводству.

Зеленая мастерская – настоящий природный уголок для любителей ухаживать за растениями. Организовать его в центре московского долголетия предложили активные лидеры клубов по садоводству – для них это увлечение уже стало неотъемлемой частью жизни. В мастерской уже прошли первые занятия, посвященные созданию зеленой картины. Москвичи научились навыкам устройства вертикальных садов, узнали, какие для этого нужны освещение и система полива. Также для участников прошла лекция-презентация о различных растениях и специфике их высаживания.



ФОТО ОЛЕГА СЛЕПЯНА

Поэты-долголеты в стихии стихов

Поэтический фестиваль собрал более 100 литературных клубов из центров московского долголетия по всему городу.

Участники проверяли свои знания в самых разных областях – от классических литературных викторин до заданий, связанных с фильмами о поэтах и писателях, и, конечно, читали стихи. Районные и окружные этапы фестиваля проходили во всех центрах московского долголетия, а финал состоялся 24 октября в Центре московского долголетия «Марьино Роцца».

«Участники показали настоящую любовь к литературе и удивили своими знаниями в этой области. Каждый конкурсант представил публике свои собственные сочинения и услышал добрые и чуткие мнения других литераторов. Мы под большим впечатлением и надеемся, что такой фестиваль проведем еще не один раз», – поделилась Виктория Кузьмина, руководитель Центра московского долголетия «Марьино Роцца».

Активисты и москвичи старшего возраста принимали участие в различных викторинах, посвященных литературе, выполняли творческие задания, проверяли свои знания по фильмам советского и российского кинематографа, повествующим о жизни известных поэтов и писателей. За каждое выполненное задание участники получали баллы. Тот, кто набрал больше баллов, прошел в финал.

Первое место поделили Лариса Васькова из ЦМД «Алексеевский» и Елена Власова из ЦМД «Марьино Роцца», второе место заняли Жанна Марченко из ЦМД «Марьино Роцца» и Татьяна Воробьева из ЦМД «Жу-



Лариса Васькова, победитель конкурса:

Стихи должны приходиться свыше, рождаться легко и радостно. Так сама пишу.



Елена Власова, победитель конкурса:

Поэтический фестиваль – это чудесный способ самовыражения. Ведь автору требуется аудитория.

лебино», а почетное третье место заняли Ольга Мурашова из ЦМД «Борисовские пруды» и Лариса Корнеева из ЦМД «Печатники».

«Я пишу стихи, наверное, лет с 12, – поделилась Елена Власова. – Еще в школе писала сочинения в стихах. Так что всю жизнь – с поэзией. В юности увлеклась Эдуардом Асадовым. Люблю декламировать и других поэтов, и, конечно, свои стихи. Так что – всю жизнь с поэзией. Поэтический фестиваль – это большая радость. Это и чудесный способ самовыражения, и благодарная аудитория. Автору требуется аудитория. Надеюсь, что в следующем году мы будем рады еще раз участвовать в таком литературном состязании».

«Полностью согласна со своей коллегой по пьедесталу, – поддержала вторая золотая финалистка конкурса Лариса Васькова. – Сама тоже давно пишу стихи. По специальности я фармацевт, тридцать пять лет стажа в медицине. И столько же лет пишу стихи. По

разным поводам. Я считаю, что нельзя заниматься творчеством, писать стихи, подбирая рифмы и формы. Это насилие. Стихи должны приходиться свыше, рождаться легко и радостно. Так сама пишу. Так желаю от всей души и другим авторам. Очень благодарна «Московскому долголетию». Нескольким лет посещаю поэтическую гостиную в проекте. Это чудесно и вдохновляет!»

Победителям вручили дипломы и памятные подарки от команды центров московского долголетия. После торжественной части все участники и гости посетили творческую встречу с Борисом Катковским, членом Союза писателей России и Москвы, Академии российской литературы, поэтом, бардом, лауреатом множества конкурсов. А завершилось мероприятие премьерой спектакля творческого коллектива «Маска» и общей фотосессией участников.

Подготовил **Вениамин Протасов**.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В царстве песочных замков

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Разнообразие творческих программ «Московского долголетия» поражает. Здесь каждый может найти себе занятие по душе. В Южном Чертанове, например, можно научиться рисовать... песком.

Желание и фантазия

Техника создания картин песком довольно проста и не требует каких-то особых художественных навыков. Здесь главное – желание и фантазия. А еще, как говорит педагог дополнительного образования Кристина Комкина, очень важно приходиться к занятию с хорошим настроением, и тогда все получится. Занятия в группе «Песочная анимация», которую ведет Кристина, проходят в корпусе дополнительного образования школы № 924 два раза в неделю.



– С москвичами «серебряного» возраста даже интереснее работать, чем со школьниками, потому что их мировоззрение и взгляды уже сформированы, – рассказывает Кристина Комкина. – Выполняя задания, они вносят коррективы, в полной мере используют свой творческий потенциал. Фишка песочной анимации в том, что за один урок мы успеваем сделать какую-то композицию, а порой и две.

Техника создания картин песком доступна всем, да и инструментов для этого много не надо. Картины «рисуются» путем насыпания кварцевого обожженного песка на планшет из оргстекла со специальной



подсветкой или же отсеканием лишнего песка. Также в работе используется песочный карандаш – пластмассовая колбочка с маленьким отверстием. Он помогает при детализации в крупных объектах или для выполнения тонких линий.

В палитре – только свет и тень

– От традиционной живописи эта техника сильно отличается, – отмечает Кристина Комкина. – Когда мы рисуем красками, у нас – большая палитра разных цветов, работая же с песком, используем только свет и тень. Прежде чем что-то создать, надо хорошо продумать свой рисунок, потому что есть только два варианта: добавлять песок или убирать. Зато можно легко исправить



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

композицию, и не один раз. В основном мы работаем руками, кулачком насыпаем песок, так получается лучше – без точных граней и линий. Я призываю своих учеников фантазировать и придумывать сюжеты. В технике песочной анимации можно рисовать бесконечно, идей множество.

Елене Гуниной песочная анимация знакома давно. Когда она работала воспитателем в детском саду, с ребятами такие занятия проводили. Позже она водила своего внука на такие же занятия. А когда узнала, что в проекте «Московское долголетие» появилась песочная анимация, сразу же записалась.

– Для меня это очень хорошие и полезные занятия, техника мне знакома, так что особых сложностей не было, – делится Елена Гунина.

– На первых уроках мы много упражнялись, прежде чем начать делать полноценные рисунки. Я и дома тренировалась, использовала манку – на темном противне белую крупу хорошо видно. Создаем разные сюжеты. Даже портреты делали, но мне ближе природа, пейзажи. Мне здесь очень нравится. Хожу еще и на живопись, так что вся погружена в творчество.

Анимация в подарок

Кристина Комкина отмечает, что тем для песочной анимации множество, они неисчерпаемы. Она разрабатывала свою программу так, чтобы больше внимания уделять окружающему миру, природе и отражать все это в соответствии с временами года. Так,

сейчас преобладает осенняя тематика: натюрморты, пейзажи. Ее ученики рисуют овощи, фрукты, баночки с соленьями... Затем пойдут зимние пейзажи, весной – цветы. В летний период – море, солнце, дельфины...

Мнения участников



Инна Булгакова:

«Для нас, пожилых, рисование песком очень полезно, развивается моторика рук, надо и голову включать, фантазировать, продумывать композицию. Само действие завораживает – как можно из песка создавать картины. У меня лучше всего получаются пейзажи. Портреты – похуже, но я стремлюсь к совершенству».



Тамара Оршина:

«Меня это рисование песком давно привлекало. Когда узнала, что открылись такие занятия, сразу же записалась. Кристина очень увлекательно ведет занятия. У меня хорошо получаются птицы и животные. Храню фотографии всех своих работ».

Как записаться

Записаться на занятия можно в ТЦСО «Чертаново», филиал «Чертаново Южное», по телефону **+7(495)870-44-44** или самостоятельно на сайте **mos.ru**, группа **G-02106757**.

Экзотический сад на вашем столе

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Полобоваться произведениями искусства из тыкв, арбузов, яблок и других овощей и фруктов теперь можно не только на торжественных банкетах, но и у себя дома – в проекте «Московское долголетие» вас научат карвингу.



Этому необычному искусству участников «Московского долголетия» обучает дипломированный специалист по карвингу Марина Лютрова.



«Само искусство пришло к нам из Азии, – рассказывает Марина. – Там было достаточно распространено занятие вырезания композиций из овощей, фруктов, древесных заготовок и даже из мыла. Особенно по-

пулярно это занятие в Таиланде. Думаю, что наши курсы в Москве по-своему уникальны. Я окончила Академию карвинга на ВДНХ, получила сертификат с правом преподавания. Полтора года назад я пришла в наш

ТЦСО «Черемушки-Зюзино» и предложила организовать курсы по карвингу. Меня сразу же услышали и поддержали. Мои ученики-долголеты очень настойчивые и талантливые. Их работы настолько интересны, что можно подумать о том, чтобы сделать выставку даже в рамках города. Это же красиво и эстетично. Уверена – многим москвичам понравилось бы».

«На прошлый день рождения я готовила праздничный ужин. И удивила домочадцев – сделала из яблок... лебедей. Внуки, увидев это произведение, просто закричали хором: «Бабушка! Это что такое красивое?! Это

просто чудесно!» – рассказывает участница занятий Наталья Курницкая. В «Московском долголетии» она занимается еще зумбой, йогой и восточными танцами. Но особенно ее привлекает карвинг. Прежде всего тем, что это занятие дает простор для творчества и самовыражения.

Как записаться

Записаться на занятия карвингом можно в ТЦСО «Черемушки-Зюзино» или через сайт **mos.ru**, номер группы **G-02109748**

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Еда без вреда

В наши дни болезнь Альцгеймера и деменция нередко являются спутниками пожилого возраста. К сожалению, лечения пока не найдено, но многое уже про эти опасные заболевания известно, в том числе и то, что их в ряде случаев провоцирует. Например, вредные вещества, которые мы можем получать из еды.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Сладкий провокатор

Сейчас многие неврологи уверены, что Альцгеймер сильно зависит от образа жизни и лишь на 5 процентов это заболевание обусловлено генетически. Понятно, что образ жизни должен быть нездоровым, чтобы запустить патологический процесс. Немалую роль в этом играет и то, что мы едим, тем более – в сочетании с гиподинамией и малой подвижностью.

Едва ли не на первом месте стоит сахар как один из сильных провокаторов развития деменции и Альцгеймера. Сахар негативно сказывается на когнитивных функциях из-за гиперинсулинемии, которую он способен вызывать в крови. Учтите, скрытый сахар сейчас входит во многие продукты, включая консервы, соусы, колбасы.

Но также надо проявлять осторожность и с искусственными подсластителями, особенно с теми, которые содержатся в сладких газированных напитках.

А еще есть «белые продукты» – белая мука, хлеб, макароны и рис. Они тоже повышают уровень сахара в крови, что вынуждает наш организм вырабатывать больше инсулина. А когда это происходит, то организм начинает также производить и токсины, вредные для мозга.

Худо от фастфуда

Негативное воздействие оказывают продукты, которые готовятся при температуре выше 120 градусов, да еще и с разнообразными усилителями вкуса.

Среди наиболее опасных – любимая жареная картошечка, особенно фри, жареная курочка, готовые сухие завтраки, чипсы и многое другое.

В этой же «компании» и всевозможные фастфуды. Они все содержат большой переизбыток вредных насыщенных кислот, которые разрушают синапсы нейронов гиппокампа, а он, между прочим, отвечает за процессы памяти.

Ну, и активное употребление насыщенных или трансненасыщенных, то есть гидрогенизированных жиров в разы повышает риск развития болезни Альцгеймера. Таких жиров много в свинине, сливках, маргарине и так далее.

Железная логика

Также следует аккуратно употреблять продукты, богатые железом и медью. Окислительные повреждения, которые вызываются избытком меди и железа, накапливаются с возрастом, и после 50 лет наш организм утрачивает способность противостоять им. Хотя, конечно, не стоит исключать их полностью из рациона, так как железо и медь являются важными для общего здоровья незаменимыми элементами.

Количество меди с возрастом изрядно увеличивается, а она повышает выработку белка-предшественника амилоида бета. Его скопления образуют амилоидные бляшки в мозге, и их часто находят именно у больных Альцгеймером. При избытке меди в организме в три раза чаще возникают нарушения когнитивных функций, и это еще больше усугубляется, если в рационе имеется много жирной пищи.

Лишнее железо тоже может стать провокатором развития болезни Альцгеймера. Избыток железа в мозге опять же связан с образованием бета-амилоидных бляшек. Алкоголь, между прочим, увеличивает усвоение железа из вашего рациона.

Но любопытно и то, что готовка еды в железных кастрюлях и сковородках тоже может увеличить риск перегруженности организма железом.

Черный виноград, яблоки, гранат

Что же тогда есть? Большинство специалистов утверждают, что отличной профилактикой болезни Альцгеймера и деменции является средиземноморская диета. В эту диету входит употребление фруктов, овощей, цельных злаков, орехов, рыбы, морепродуктов, нежирных молочных продуктов, оливок, авокадо и так далее.

Эта диета снижает риск развития болезни Альцгеймера на 40 процентов! А если ее придерживаться в течение 5 лет, то это улучшает когнитивные способности на 30 процентов!

Также среди других полезных продуктов, которые помогают сохранять здоровый ум и противостоять деменции, – черный виноград, куркума, черника, гранат, яблоки, масло зародышей пшеницы и оливковое масло холодного отжима, печень трески, листовая зелень, капуста, холодноводная рыба и многое другое.

Совершенно точно можно не голодать, придерживаясь правильного питания и тем самым сохраняя свой здоровый ум.



Продолжаем публиковать материалы лауреатов литературного конкурса.

Об авторе



■ Ольге Нестеровой 61 год. Почти сорок лет она проработала в школе учителем истории и обществознания. Выйдя на пенсию она пришла в проект «Московское долголетие», где занимается рисованием и гимнастикой. Ольга Николаевна предлагает нам совершить прогулку по Садовой-Спасской и иллюстрирует текст собственными рисунками.



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



Вот эта улица, вот этот дом...

Уходящая натура

Вспоминаю чудесный фильм «По семейным обстоятельствам» с Евгением Евстигнеевым, Роланом Быковым, Галиной Польских, Евгением Стебловым, Владимиром Басовым и другими актерами. Образ логоведа из этого фильма, который не выговаривает половину букв алфавита, пошел в народ. Но я о другом. Там есть эпизод, где мама художника Изольда Тихоновна в исполнении Евгении Ханаевой советует новоиспеченной жене немолодого художника составить список старых улиц Москвы, которые скоро будут реконструированы и исчезнут навсегда. Для примера она приводит Домниковку, которую сын писал с «уходящей натуры» по ее совету. Действительно, этой улицы больше нет. Сначала она получила новое имя – Маши Порываевой, а затем от нее почти ничего не осталось после строительства проспекта Сахарова. Мне она интересна только потому, что она проходила через Садовую-Спасскую...

Да и сама Садовая-Спасская, которая находится между площадью Красных Ворот и Большой Спасской, сильно изменилась в результате реконструкции XX века, но для любопытствующих здесь есть на что посмотреть, есть о чем поговорить. Когда-то в 1912 году, согласно «Путеводителю по Москве», доехать сюда можно было на трамвае №8, который шел от Тверской заставы до Ярославского вокзала. В 60-е годы XX века по площади еще ходили трамваи, и мы ездили на них в Сокольники.

Высотка и «мужик в пиджаке»

Улица по московским меркам небольшая, и путешествовать лучше начинать от выхода метро «Красные ворота» со стороны высотки. При выходе вы сразу перед собой видите небольшой мемориальный сквер, за-

ложенный еще в 1914 году, с памятником того самого «мужика в пиджаке» (архитектор И.Д. Бродский, 1965 г.), а на самом деле в мундире Тенгинского полка, молодого М.Ю. Лермонтова. Дом Лермонтова (генерала Ф.Н. Толя) в котором родился поэт, стоял на месте высотного здания. Данная высотка была построена в 1949–1953 гг. группой архитекторов А. Душкиным, В. Мезенцевым, инженером В. Абрамовым. Центральная часть достигает 140 метров и 24 этажа. С самого начала часть здания предназначалась под Министерство транспортного машиностроения, в 7-этажных боковых корпусах находятся жилые квартиры с помещениями для прислуги. Вообще о высотках много разной информации. Повторяться не буду. Выйдя из метро, можете попасть на Новую Басманную и Каланчевскую улицы. Но мы двигаемся дальше по Садовому кольцу.

«Тучерез» в стиле модерн

За Красноворотским проездом стоит большой доходный дом (№19) в стиле модерн, построенный по заказу винного короля Ф.И. Афремова архитектором О.О. Шишковским в 1904–1905 гг. Не дом Нирнзее в Большом Гнездиновском переулке, а именно этот стал первым высотным зданием Москвы. На крыше «тучереза» находилась смотровая площадка. Вспоминают, что первое время москвичи боялись не то что проходить мимо этого дома, но даже проезжать мимо на трамвае. Многие спорили о том, удастся ли владельцу сдать все 160 квартир. В 8-этажном доме в каждом ряду по 40 окон. Как и положено стилю, центральная часть имеет красивую волнообразную форму, в оформлении использованы разные материалы. Двери с криволинейными филёнками (форма украшения) и витражные окна считаются фирменным стилем Осипа Осиповича. Константин Станиславский вспоминал, что появление высотки

вызвало радость у Антона Чехова. Он рассказывал своим гостям, что в строительстве есть «предвестия будущей русской и всечеловеческой культуры, не только духовной, но даже и внешней». В доме жили в свое время многие известные люди, в 30-е годы здесь работала группа ГИРД во главе с Ф.А. Цандером и С.П. Королевым, которые занимались созданием ракетных двигателей.

Прошло совсем немного времени, и купцы Орлики стали строить рядом новый дом (№17) и потребовали от архитектора И.И. Флоренского, чтобы он был выше соседского (1915 г.). И он действительно стал выше... на 2 метра. Теперь и переулок перед домом носит одноименное название.

Ленты Наркомзема

Одним из украшений улицы стало здание Наркомзема (дом №11, 1928–1933 гг.) архитектора А. Щусева. Трудно представить, что это замечательное конструктивистское здание строил тот же самый архитектор, что и Мавзолей В.И. Ленина. Одними из типичных черт стиля являются длинные застекленные поверхности, пересекаемые сплошными горизонтальными лентами, закругленная поверхность здания – одно из самых впечатляющих украшений строения. В министерстве до сих пор работают лифты-патерностеры, то есть непрерывного действия.

Перейдем проспект Сахарова (бывший Новокировский). Здесь находилась и часть той самой Домниковской улицы. В 1970 году на месте казарменных конюшен архитектор Н.Чернявский построил два 14-этажных бескаркасных крупнопанельных дома гостиничного типа, а между ними двухэтажное здание магазина (дома №3). Я сюда часто приезжала в Дом военной книги, в котором всегда можно было найти что-нибудь интересное. А еще в магазине был классный кафетерий со свежими эклерами. Полезное с приятным.

Акция

Хранить вечно



В рамках акции «Москва – с заботой об истории», которую проводят центры госуслуг «Мои документы» и Главвархив Москвы, на вечное хранение поступило свыше 15 тысяч документов и предметов, связанных с периодом 1941–1945 годов.

Жители столицы также передают материалы довоенного и послевоенного времени своих родственников. Самые ранние документы датируются 1900-м. Сейчас насчитывается несколько десятков единиц хранения 1900–1917 годов.



«Историю человеческой жизни нельзя ограничить рамками одного события, будь оно даже таким трагичным, как Великая Отечественная война. Ведь ее участники родились несколькими десятилетиями ранее, у них были семьи со своими историями, и после войны жизнь продолжалась. Таким образом, на хранение в архив поступают не только документы, ограниченные строгими временными рамками, а фактически целые жизненные летописи, полноценные биографии, по документальным материалам которых мы можем проследить судьбы как героев войны, так и их семей – родителей, супругов, детей и внуков», – рассказал начальник Главвархива Москвы **Ярослав Онопенко**.

Все поступившие в Главвархив документы подлежат строгому государственному учету. Они хранятся в особых условиях, с соблюдением необходимого режима, правил упаковки, маркировки и противопожарной безопасности. Все единицы хранения проходят научное описание, чтобы использовать их в научно-исследовательской, выставочной и просветительской деятельности. При необходимости специалисты реставрируют документы, после чего их оцифровывают и размещают в виртуальном музее «Москва – с заботой об истории».

Как принять участие

Чтобы принять участие в акции «Москва – с заботой об истории», нужно прийти с паспортом в любой центр госуслуг «Мои документы». Все переданные на хранение материалы будут включены в фонды Главвархива. Кроме того, продолжается второй этап акции, который называется «Московская фотолетопись». В его рамках можно передать на вечное хранение кино- и фотопленки 1950–2000-х годов.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
8 495 777 77 77



Новости проекта
@mosdolgoletie

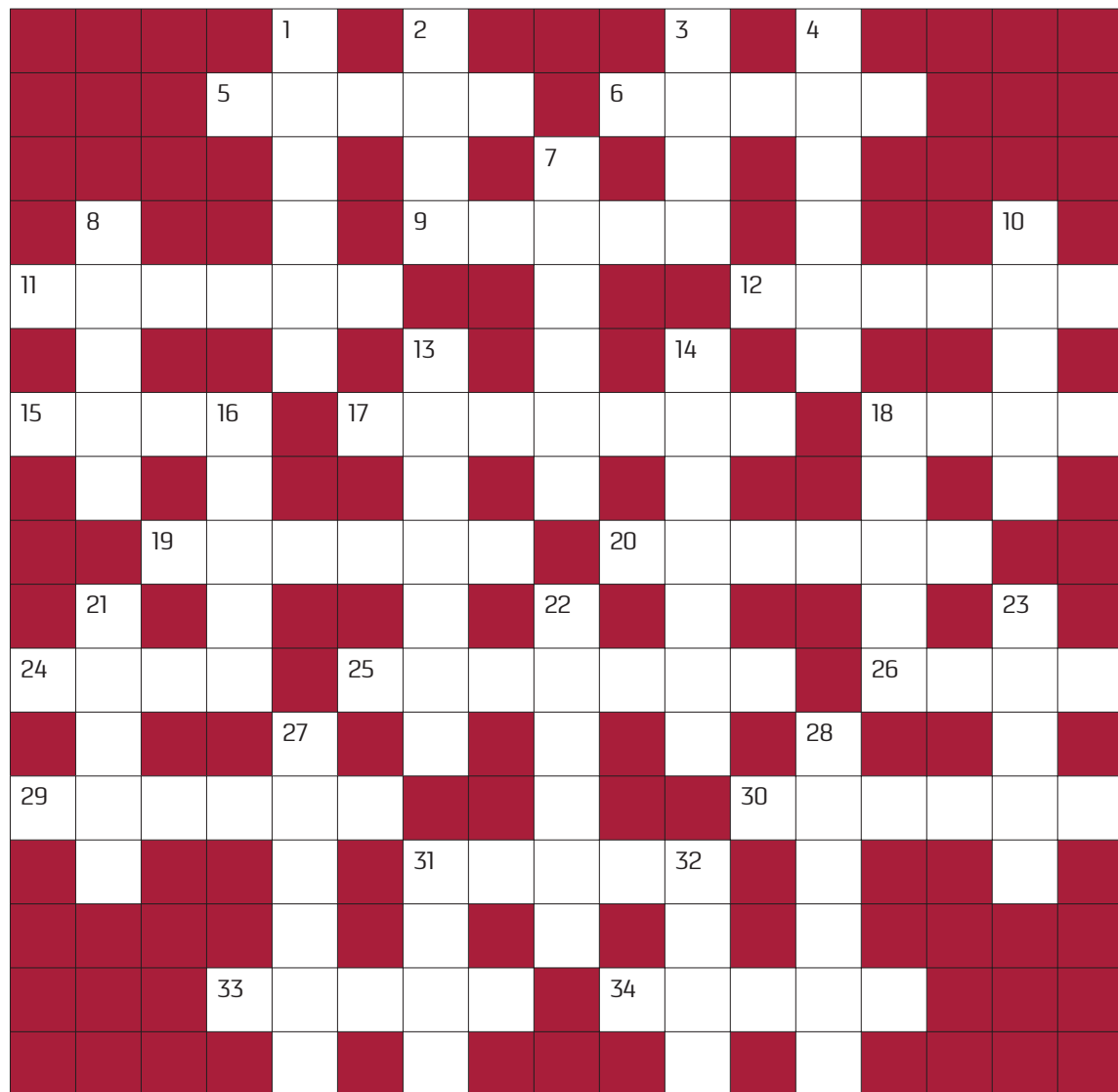
Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева, Анна Ферубко.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №10:

По горизонтали: 5. Галерея. 6. Берлиоз. 9. Брасс. 10. Истина. 11. Маккиж. 14. Сера. 16. Ленивка. 17. Альт. 18. Сектор. 19. Эпиплог. 23. Крит. 24. Бильярд. 25. «Лири». 28. Мичман. 29. Перикл. 30. Проня. 32. Жалейка. 33. Изумруд.

По вертикали: 1. Цемент. 2. Герб. 3. Зевс. 4. Платан. 5. Глиссер. 7. «Зарядье». 8. Чацкий. 12. Печорин. 13. Экспорт. 15. Арест. 17. Атолл. 20. «Эрмитаж». 21. Ньютон. 22. Приклад. 26. «Кармен». 27. Мериме. 30. Пакт. 31. Язуа.



По горизонтали: 5. Быстрая диагональная магистраль в столице, часть Московского скоростного диаметра. 6. Самое высокое из ныне живущих наземных животных. 9. Один из крупнейших музеев европейского изобразительного искусства; расположен в Мадриде. 11. Рыболовное судно для лова кошельковым неводом. 12. Река на западе Москвы и в Московской области, правый приток реки Москвы. 15. Ансамбль, в котором пение или игру на музыкальных инструментах соображают на троих. 17. Одна из старейших улиц Москвы, расположена в Центральном административном округе столицы, на территории Китай-города. 18. Наиболее распространенное твердое топливо, используемое в домашних печах для выплавки чугуна и в других шахтных печах. 19. Советская и российская певица, исполнительница русских народных песен, романсов и эстрадных песен; Герой Социалистического Труда; преподавала в Московском государственном институте культуры. 20. Древнегреческий философ; про него Сократ сказал, что истина ему все же дороже, чем друг. 24. Коммерческая кредитно-финансовая организация. 25. Разновидность развлекательного и театрального шоу, близкого к жанрам мюзикла и водевиля; такие шоу можно увидеть в кабаре. 26. Третья по длине река Франции, на которой расположен один из самых длинных

подвесных мостов в мире. 29. Советский и российский актер, театральный режиссер и сценарист; народный артист РФ, в 1984 году был принят в труппу Московского театра «Современник». 30. Район в Юго-Западном административном округе Москвы; возник на месте одноименного подмосковного села, получившего название в честь одного из опричников Ивана Грозного. 31. Морское или речное путешествие для отдыха. 33. Стадион футбольного клуба «Локомотив». 34. Выставочный зал в центре Москвы; расположен в историческом здании, недавно пережившем пожар и заново восстановленном.

По вертикали: 1. Саморазгружающийся бункерный грузовой вагон для перевозки сыпучих грузов. 2. В древнегреческой мифологии – царь Фив, которому оракул предсказал, что он умрет от руки своего сына. 3. Одна из самых популярных советских рок-групп 1980-х годов, входившая в состав Ленинградского рок-клуба. 4. Колющий хирургический инструмент с обоюдоострым лезвием для вскрытия нарывов; в современной медицинской практике заменен скальпелем. 7. Английский натуралист и путешественник, одним из первых обосновавший идею об эволюции живых организмов. 8. Самый массовый и востребованный вид общественного транспорта в Москве.

10. Разновидность кварца, в ювелирном производстве приравнивается к яшме, лазуриту и обсидиану. 13. Декоративный и защитный элемент отделки помещений для сокращения щели между полом и стеной. 14. Врач, специалист в области глазных болезней. 16. В уголовном процессе – следственное действие, состоящее в обследовании помещений для обнаружения предметов, имеющих значение для расследования. 18. Одна из беговых дисциплин в легкой атлетике. 21. Поклада, вещи, имущество, упакованные для отправления транспортом и перевозимые отдельно от пассажира. 22. Трехмерная модель Земли или другой планеты. 23. Предварительное оповещение о каком-либо событии (концерте, спектакле, показе кинофильма и так далее). 27. Советский и российский политик, трехкратный чемпион мира по шахматам, четырехкратный чемпион мира ФИДЕ; депутат Государственной Думы. 28. Смета доходов и расходов частного лица, организации или государства в целом, устанавливаемая на определенный период. 31. Сатирическая пьеса Владимира Маяковского, премьера спектакля состоялась 13 февраля 1929 года в Государственном театре имени Мейерхольда. 32. Предмет, изображение, метка и т. п., служащие для обозначения чего-либо, указания на что-либо.

Составитель **Наталья Елисева**.

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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон 8 (495) 695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 31.10.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3441
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.