



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Чемпионат

Московская команда заняла первое место по Центральному федеральному округу и четвертое место в общем командном турнире на XI Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров / 2–3

Операция «Вакцинация»

История одной прививки. Доброволец, участник исследования вакцины, считал, что ему вкололи плацебо. По условиям эксперимента он только спустя полгода узнал, что получил вакцину, которая спасла ему жизнь / 11

Конкурс

В столице определили победителей конкурса «Московские мастера. Профессия «Психолог» – 2021». Серебряным призером стал психолог Московской службы психологической помощи населению Алексей Икорский / 6



Любви все возрасты покорны



Праздник. 8 июля – День семьи, любви и верности – проект «Московское долголетие» отметил онлайн-событием «Любви все возрасты покорны», центральной темой которого стали отношения людей в старшем возрасте. Кульминация программы – церемония чествования супружеских пар, отмечающих в этом году золотую годовщину своей свадьбы.



ЛИДЕРЫ ЦИФРОВОГО МИРА

Выход в Сеть – как выход в ко

Век учишься! Московская команда заняла первое место по Центральному федеральному округу и четвертое место в общем командном турнире на XI Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров, который 1 июля прошел в столице, в стенах Московского авиационного института.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Пионеры – киберпенсионеры

Всего участниками крупнейшего в мире цифрового первенства для представителей старшего поколения стали 270 человек из 77 регионов России. Столицу на соревнованиях представляли четыре финалиста Московского отборочного этапа. Среди них двое победителей – Вероника Сергеева и Олег Пшеницын, а также два призера городского чемпионата – Лиля Гусева и Сергей Потапов. Лучший результат в личном зачете показала Лиля Гусева, которая набрала 65 баллов и вошла в десятку лучших участников в абсолютном первенстве среди женщин. Олег Пшеницын вошел в двадцатку сильнейших участников соревнований среди мужчин, набрав 60 баллов.

Московской команде добиться высоких результатов помогла серьезная подготовка. Преподаватели из Серебряного университета разработали специальный курс и провели цикл занятий с командой, разбирая самые неожиданные задания. Помогли и занятия с психологами, которые рассказали, как побороть стресс и волнения во время соревнований. Сыграли роль и занятия по финансовой грамотности, что проводили специалисты Сбербанка.

Успехи нашей команды на всероссийском чемпионате еще раз показывают, что москвичи «серебряного» возраста – это совершенно новое поколение пенсионеров. Во многом благодаря «Московскому долголетию» изменилось их отношение к цифровой среде. Не случайно информационные технологии одно из самых популярных направлений в проекте. Более 70 процентов участников «Московского долголетия», а это несколько сотен тысяч человек, свободно и регулярно пользуются гаджетами и интернет-сервисами, ничуть не уступая молодым.

Благодаря недавно приобретенному умению пользоваться компьютерами, планшетами и смартфонами, в условиях пандемии участники проекта продолжают занятия в онлайн-режиме. Сейчас в рамках проекта «Московское долголетие» дистанционно занимаются около 80 тысяч горожан, которые могут выбрать себе занятия по душе среди тридцати направлений. И одно из самых популярных – это уроки по компьютерным технологиям и работе на смартфонах. Более чем в двухстах онлайн-группах москвичи узнают много полезного для себя, без чего уже не обойтись в современной жизни? – как выйти в интернет, научиться пользоваться электронной почтой, социальными сетями, устанавливать

полезные приложения и уметь их применять, как записываться через интернет к врачу и регистрироваться на нужных сайтах.



Азарт и кураж баталлий

Финалисты соревновались в трех турах: работа на смартфоне, в поисковой системе «Яндекс», а также нужно было выполнить несколько заданий по информационной безопас-

ности. Четыре команды – из Москвы, Подмосковья, Смоленской и Саратовской областей сражались, как говорится, лицом к лицу, в пылу нешуточных страстей, цифровых баталлий, азарта и куража. Задания были довольно сложные: от финалистов требовалось самостоятельно установить ряд приложений и с их помощью купить и определить дозировку лекарств, с помощью программы-переводчика уточ-

нить название учреждения за границей, ответить на вопросы, касающиеся здоровья пожилых людей, с помощью QR-кодов найти информацию о нужных сайтах, оценить дальность перехода от одной точки в городе до другой, решить кроссворд на тему космоса. А еще участники киберсхватки анализировали почтовые рассылки и определяли, какие из них являются легитимными, а какие фейковыми, разбира-

3
миллиона человек в возрасте 50 лет и старше пользуются электронными услугами на портале mos.ru.

Это более 20% всех активных пользователей городскими онлайн-сервисами.



ФЕДОР ЮРЧИХИН, летчик-космонавт, Герой России, выпускник МАИ, почетный гость чемпионата:

«Первый выход в Сеть вполне можно сравнить с первым выходом в открытый космос. Современные российские пенсионеры с их жадной познания, настойчивостью и интересом к жизни — именно такие. А их лучшие помощники и учителя — это внуки!»



ВАЛЕРИЙ РЯЗАНСКИЙ, председатель Союза пенсионеров России, первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике:

«Не сидите дома один на один с компьютером, а идите в коллектив людей, которые, как и вы, хотят освоить компьютер. Ученые не зря говорят, что чем больше человек загружает интеллект, тем дольше живет».

СМОС



📍 Столицу на соревнованиях представляли четыре финалиста Московского отборочного этапа — все они участники проекта «Московское долголетие»

Справка

Организатором чемпионата России по компьютерному многоборью среди пенсионеров выступил Союз пенсионеров России при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ и Пенсионного фонда России.

Занятия

Подать заявку и выбрать онлайн-занятия проекта «Московское долголетие» можно по телефону территориального центра социального обслуживания столицы или на сайте mos.ru/age.

поколений. Для конкурса мы выбрали такие бесплатные мобильные приложения, которые в первую очередь могут быть полезными для людей старшего поколения. «Пульсомер», «Шагомер», «Аптека», «Яндекс. Здоровье», «Яндекс. Карты» и другие — такие приложения расширяют возможности для улучшения качества жизни людей старшего возраста, помогают им быть мобильными в любой ситуации.

Научиться измерять себе давление, знать, сколько шагов прошли за день, сделать перевод с картинки непонятного слова, навести QR-код со смартфона на упаковку с лекарством или другой товар, узнать, не подделка ли перед вами.

«Космические» задания и квесты

Финалистам понравились необычные «космические» задания: по снимку Земли, сделанному с МКС, нужно было определить, что на нем изображено; найти на снимках из космоса дом родителей Гагарина, ответить на вопрос, от кого и почему 309-й космонавт мира и 79-й космонавт СССР Талгат Мусабаев получил прозвище «космической няньки». Одно из заданий было практически квестом: в музее С.П. Королева в Москве хранится записка, сделанная великим конструктором и содержащая варианты названия первого космического корабля «Восток». Финалисты должны были найти фотографию этой записки и указать те названия, которые были внесены Сергеем Павловичем в записку как возможные варианты названия корабля: «Восход», «Встречный», «Взлет», «Восхождение», «Выход».

Ключ на старт!

Финал XI чемпионата запомнился участникам и зрителям онлайн-трансляции не только интересными заданиями и необычными решениями, но и феерическим космическим шоу, которое провели актриса и телеведущая Илона Броневицкая и актер театра и кино Никита Моисеенко. Одним из самых ярких моментов стал запуск с Ритуальной площади — самого центра МАИ — уникальной модели корабля «Восток». Слова «Ключ на старт!» — были сигналом к запуску ракеты и началу мероприятия.

лись с овершерингом (необдуманным размещением излишней личной информации в соцсетях); боролись с фишингом и вишингом (видами мошенничества, позволяющего красть конфиденциальную информацию по телефону).

Войти в ураганную цифровизацию

По словам председателя жюри чемпионата, преподавателя

РЭУ им. Плеханова Юлии Романовой, задания к этому чемпионату тщательно готовились студентами университета.

— Скажу честно, наша молодежь поначалу была даже немного удивлена, — говорит Юлия Дмитриевна, — неужели их бабушки и дедушки что-то понимают в высоких технологиях? И свои вопросы они задавали именно своим взрослым родственникам. И в этом тоже можно увидеть связь

Слово — победителям

«Меня приглашали в отряд космонавтов»



Лиля Гусева, 57 лет, ВАО:

«Мы показали потрясающий результат. Немного не дотянули до медали в первенстве по России, но надеюсь, что мы заложили отличный фундамент для будущих побед. Финал чемпионата проходил в стенах МАИ, и скажу по секрету,

что когда-то меня приглашали в отряд космонавтов. Ну, разве это не символично! Про задания скажу так — нужно мобилизоваться — и вперед! На соревнованиях всегда бывает что-то неожиданное!»

«Наша команда показала отличный результат!»



Олег Пшеницын, 61 год, ЮВАО:

«У всех команд высокий уровень подготовки, потому и борьба была непростой. На мой взгляд, и сам чемпионат был очень интересно организован, столько познавательных экскурсий в стенах

МАИ — удалось даже побывать на орбитальной станции «Алмаз»! В целом наша команда показала отличный результат!»

«Не представляю жизни без смартфона»



Вероника Сергеева, 62 года, ТиНАО:

«Неизгладимое впечатление произвело знакомство с уникальными лабораториями МАИ, где разрабатывались передовые космические технологии. Даже промелькнула мысль, если бы мне было сейчас 17 лет,

то я бы обязательно поступала в МАИ! Я не представляю своей сегодняшней жизни без смартфона: построить маршрут для путешествия, заказать еду, такси, товар, который мне крайне необходим».

«Это восторг и драйв!»



Сергей Потапов, 66 лет, ЗелАО:

«Я тоже в восторге от чемпионата, у меня тут появились новые друзья. Но стало очевидно, что компьютер мне еще изучать и изучать — некоторые вопросы оказались для меня сложными. В следующем

году, если доведется, обязательно буду принимать участие. Это драйв! Впечатляющих успехов мы добились не только благодаря собственным интеллектуальным способностям, но и непрерывающимся во время пандемии в онлайн-режиме занятиям по компьютерной и финансовой грамотности».



МЕГАПОЛИС: ФОРМУЛА УСПЕХА

Лучший город земли

Форум. В концертном зале «Зарядье» прошел X Московский урбанистический форум-2021 – крупнейшая международная конференция в области градостроительства, архитектуры, экономики и стратегического планирования городов.



Тема этого года – «Города-суперзвезды. Уроки успешной трансформации».

– Мы переживаем новые вызовы и проблемы, с которым человечество за всю свою историю не сталкивалось, – сказал Мэр Москвы Сергей Собянин, приветствуя участников форума на первом пленарном заседании «Города-суперзвезды. Слагаемые успеха». – Сейчас центры мирового роста, большие города, находятся под главным ударом пандемии. Москва выбрала свой путь решения этих проблем, город принимает все меры для того, чтобы обеспечить медицинской помощью всех москвичей и дать возможность нормально работать всем отраслям. Трудности проходят, но мегаполисы – драйверы цивилизации – продолжают расти. Мы стараемся развивать город комплексно: не только повышать качество жизни, но и кардинально менять его в лучшую сторону.

Людей в большие города притягивает привлекательная среда, и от нее во многом зависит их успех по сравнению с конкурентами, отметил Сергей Собянин. По его словам, в город, где приятно жить, люди вкладывают душу и инвестиции. «Инвестиции создают рабочие



места, рабочие места привлекают людей, для людей создается приятная, комфортная конкурентная среда по сравнению с другими городами.

Москва следует в своем развитии идеологии, направленной на развитие города для человека и во имя человека, заявил Сергей Собянин. Мэр указал на то, что в большом городе нельзя выбирать приоритеты, все вопросы – благоустройство, образование, цифровая трансформация, качество услуг и другие – взаимосвязаны и должны решаться одновременно.

Москва станет городом шаговой доступности, в котором все необходимое для повсе-

дневной жизни будет находиться в непосредственной близости от дома, отметил Сергей Собянин. Перед руководством столицы стоит задача не просто создать красивый парк или обустроить двор, но провести благоустройство для всех горожан в короткое время, создать в каждом районе свои точки притяжения. При этом, разумеется, в городе должны быть и знаковые общественные пространства, такие как парк «Зарядье» и ВДНХ, подчеркнул Мэр Москвы.

В решении транспортных вопросов город тоже начал действовать сразу по нескольким направлениям: строить метро, автомобильные дороги

Факты и цифры

► Из-за распространения COVID-19 форум прошел в смешанном формате – с сокращением числа участников офлайн и подключением спикеров в режиме телемоста. Это позволило привлечь рекордное число участников дискуссий за всю историю Московского урбанистического форума – 480 спикеров (в 1,6 раза больше, чем в 2019 году), в том числе 188 иностранных экспертов из 37 стран мира.

► В числе спикеров были Мэр Стамбула Экрем Имамоглу (Турция), обер-бургомистр Лейпцига Буркхард Юнг (Германия), лорд-мэр Дублина Хейзел Чу (Ирландия), вице-мэр Милана Пьерфранческо Маран (Италия) и другие.

► В дискуссиях, круглых столах, презентациях и других мероприятиях деловой программы форума приняли участие более 1200 экспертов из 18 стран.

Москва – в тройке лидеров

► Москва стала третьей в рейтинге самых привлекательных для жизни мегаполисов. Первую строчку занял Нью-Йорк, на второй расположился Лондон. Таковы данные исследования «Город для каждого», которое эксперты международной консалтинговой компании Boston Consulting Group (BCG) представили на Московском урбанистическом форуме.

Всего эксперты оценивали 16 мегаполисов. Они сравнивали уровень жизни, экономические возможности, отношения в обществе и с властью, динамику позитивных изменений в жизни горожан. В основе исследования лежит опрос предпочтений и приоритетов жителей городов и статистических показателей по 155 индикаторам. Критерий успешности в рейтинге – способность города наилучшим образом удовлетворять потребности своих жителей. Лучший город – это тот, который лучше всех отвечает на запросы горожан. В сравнении с 2010 годом Москва, по словам экспертов, входит в число лидеров по скорости позитивных изменений. Столица демонстрирует рост ожидаемой продолжительности жизни, позитивную динамику доступности жилья, увеличение внимания к вопросам экологии, относительно низкий уровень загрязненности воздуха, а также высокие результаты в международных олимпиадах и тестировании школьников PISA. По этим и другим показателям российская столица опередила Сингапур, Сидней, Париж, Берлин и Токио. В Москве насчитывается наибольшая доля жителей, которые ответили отрицательно на вопрос о том, ощущают ли они чувство одиночества, а это важный показатель социального здоровья.

и развивать железнодорожную сеть. «За последние годы мы построили половину станций метро от тех, что были построены за всю историю развития метрополитена. И никаких сомнений практически нет, что мы и оставшуюся часть планов воплотим в жизнь», – отметил Сергей Собянин.

Понимая, что жители мегаполиса должны иметь возможность влиять на развитие городской среды, Москва запустила несколько проектов, которые помогают власти взаимодействовать с ними. Это и «Активный гражданин», и офисы «Мои документы», и многие другие.

По мнению Мэра Москвы, выбранную стратегию развития поддерживают многие жители столицы. «Сегодня, когда мы прошли этот путь, если бы мы предложили москвичам вернуться в Москву 2000-х или 2010 года, я думаю, был бы полный консенсус – никто бы не захотел туда возвращаться. Это означает, что мы идем в правильном направлении. Главное, не останавливаться, двигаться вперед, быть на высоте, чтобы наш город был любимым городом для москвичей», – сказал в завершение своего выступления Сергей Собянин.

ЗДОРОВЫЙ ГОРОД



Опыт столицы крайне важен для всей страны



Анна Попова, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Роспотребнадзор].

ской Федерации, руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Роспотребнадзор].

Анна Попова высоко оценила достижения столичных властей в борьбе с коронавирусной инфекцией.

Москва справляется с пандемией лучше многих мегаполисов мира

Urban Health. О том, как столице удастся справиться с пандемией COVID-19, на Московском урбанистическом форуме рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Город продолжает жить полноценной жизнью

«Буквально за несколько месяцев пандемия охватила весь мир, и, конечно, основной удар пришелся на мегаполисы. Москва в данном случае не исключение. Именно Москве пришлось принять основной удар пандемии в нашей стране. Уже официально переболело больше 10% жителей. А от общего объема переболевших по всей стране москвичи составляют примерно 25%. А если еще учитывать тех, кто болеет бессимптомно или не обращался к врачу, то эту цифру надо умножить на 3 и 4», — рассказала вице-мэр.

С июня 2021 года в Москве фиксируется резкая вспышка заболеваемости, доминирующей причиной которой является новый штамм «дельта». «Я с уверенностью могу сказать, что Москва справляется, и, я очень надеюсь, лучше многих мегаполисов мира. Еще раз хочу подчеркнуть, что, несмотря на всю сложность ситуации, город продолжает жить практически полноценной жи-

зью с минимальными ограничениями, что не так часто в последнее время мы встречаем в мире», — подчеркнула Анастасия Ракова.

Против пандемии — синергия всех городских служб

По ее словам, Москве удается справляться благодаря эффективной системе управления, выстроенной в столице Мэром Москвы Сергеем Собяниным: когда началась пандемия, за считанные недели столице удалось сконцентрировать на борьбе с вирусом усилия всех городских служб. Вторым фактором стала развитая медицинская система Москвы, которая была создана накануне пандемии.

«Организовать такую систему было бы невозможно, если уже к моменту пандемии у нас была не только создана, но и в полном объеме развернута единая информационная медицинская система. В этой платформе на сегодняшний день работает подавляющее число врачей Москвы, и все жители имеют свою электронную медицинскую

карту. Именно наличие такой платформы позволило нам не пропустить ни одного больного, сопровождать его на всех этапах болезни и, самое главное, оказывать ту медицинскую помощь, которая была ему нужна именно в тот момент», — рассказала вице-мэр.

По словам Анастасии Раковой, до пандемии была проведена реорганизация городской системы лабораторной диагностики. В результате Москва с весны 2020 года смогла обеспечить ПЦР-тестирование для всех людей с симптомами ОРВИ. А с лета сдать ПЦР мог любой желающий в городских поликлиниках по предварительной записи. Также в Москве были созданы амбулаторные КТ-центры с полным набором инструментальной и лабораторной диагностики. Их создание существенно укрепило амбулаторное звено.

Для создания коечной мощности весной 2020 года в столице перепрофилировали стационары, а когда первая волна пошла на спад — создали резервные госпитали. Как подчеркнула заместитель мэра, в

условиях нынешнего взрывного подъема заболеваемости столица вынуждена вновь временно перепрофилировать и другие больницы.

Заместитель мэра подчеркнула, что на сегодняшний день новый вызов — это массовая вакцинация. Первый компонент вакцины получили 3 миллиона москвичей. Необходимо вакцинировать более 60 процентов горожан, чтобы избежать новых вспышек коронавируса. Миллионы москвичей должны пройти вакцинацию в считанные месяцы.

Локдаун — последняя мера

«Локдаун — это последняя мера, которая будет внедряться Правительством Москвы. Мы сделаем все возможное для того, чтобы не вводить локдаун. Когда мы говорим, что надо массово вакцинироваться, — это мера, которая минимизирует возможность скатиться в локдаун. Мы сделаем все, чтобы этого не было, приложим для этого все усилия», — подчеркнула Анастасия Ракова.

«Москва проявила оперативность, креативность и способность очень быстро принимать решения и выполнять поставленные задачи. Успехи столичных властей еще недостаточно оценены. Опыт Москвы крайне важен для всей страны, чтобы не повторять ошибок и двигаться вперед», — заявила Анна Попова.

Глава Роспотребнадзора обратила внимание еще на один фактор, который был недооценен эпидемиологами. К пандемии добавилась «инфодемия». Большое количество фейковых новостей снизило доверие к вакцинации. «Мы должны преодолеть информационный шум и донести до населения профессиональную точку зрения», — отметила главный государственный санитарный врач. Анна Попова назвала вакцинацию единственным способом остановить распространение коронавируса. «Созданные вакцины не только эффективно защищают от болезни, они защищают от случаев заболевания, которые требуют госпитализации. Страх не получить QR-код и не попасть в ресторан выше, чем страх заболеть и умереть. Если мы привьемся все вместе и в течение короткого времени, тогда все останется», — заключила Анна Попова.



СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ

В сфере искренней заботы

Дискуссии. В мероприятиях деловой программы X Московского урбанистического форума активно выступила команда Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Его руководители приняли участие в дискуссиях о том, как пандемия повлияла на социальные проекты, как вовлечь москвичей в жизнь города и создать комфортную среду для активного долголетия.

Идти к людям

Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак, считает, что сфера искренней заботы о людях базируется на проактивном подходе к оказанию помощи, адресной поддержке и особом внимании к людям в трудных жизненных ситуациях. Реальность диктует и социальной сфере, и государственным учреждениям необходимость изменения самих пространств. Москвичи привыкли к высокому качеству сервиса в бизнес-процессах, и такого же уровня сервиса они справедливо ждут и от государственного сектора.

Серьезные изменения в социальной сфере Москвы начались еще до пандемии коронавируса. Правительство города кардинально поменяло подходы к качеству сервиса и обустройству общественных пространств, забывая о том, чтобы граждане разных возрастов и с разным достатком были активно вовлечены в социальную жизнь города. Но с приходом новой инфекции, захватившей весь мир, многое пришлось пересмотреть.

– В действительности пандемия сильно повлияла на проекты, которые мы реализовывали, – подчеркнул министр.



Он привел сразу несколько примеров. Среди них – проект «Московское долголетие», который существует уже три года.

– Сейчас проект представляет собой целую производственную цепочку. В нем задействованы десятки тысяч людей, большое количество поставщиков услуг, которые привлечены для обеспечения занятий с представителями старшего поколения. Мы даем пожилым людям возможность развиваться как физически, так и ментально. Практически весь город стал площадкой для «Московского долголетия». Но новые вызовы заставили по-другому посмотреть на происходящие процессы и на организацию мероприятий. В проекте участвует наиболее уязвимая категория людей. Мы не могли себе позволить ни тогда, ни сейчас собирать их вместе очно в силу определенных рисков. Поэтому во время пандемии с нуля была организована работа онлайн-занятий. Десятки тысяч наших москвичей старшего поколения теперь занимаются в виртуальном пространстве. Им это понравилось, они даже вошли во вкус, и самое главное – они не изолированы. Помимо занятий с консультантами или специалистами, у них происходит совместное общение, они освоили гаджеты и компьютерные программы – все те инструменты, которыми активно пользуется

молодежь. Кстати, сейчас обсуждаем вопрос возможности возвращения занятий проекта в офлайн-режим с помощью QR-кодов, – сказал министр.

Польза, комфорт, сервис

– Практику использования городских пространств для мотивации людей заботиться о своем здоровье применяем и при вакцинации от гриппа. Ежегодно прививку можно сделать у станций метро, в мобильных пунктах либо МФЦ. Это только часть того, как мы используем городское пространство. Но с другой стороны, стараемся и сами здания преобразовать, улучшать инфраструктуру, пытаемся предвосхитить потребности горожан и самих специалистов. При этом используем несколько принципов: польза, комфорт, искренний сервис, – отметил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Эти принципы, по словам Евгения Стружака, также лежат в основе реформирования службы занятости, новом клубном проекте для пожилых «Мой социальный центр» и масштабной реконструкции городских поликлиник, модернизации службы скорой помощи и онкологической службы.

«Политика подталкивания»



Заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Оксана Шальгина обратила внимание на так называемую «политику подталкивания», когда в столице создается городская среда, способствующая внедрению привычек здорового образа жизни у москвичей. «Мы все знаем о важности ежегодного медосмотра, но почему-то не проходим его: всего около 10% москвичей проходят ежегодную диспансеризацию.

В 2019 году в павильонах прошли медосмотр 430 тысяч человек. В этом году в 10 административных округах открылось 46 павильонов «Здоровая Москва». Сейчас здесь все желающие могут сделать прививку от коронавируса. До этого в них можно было пройти медицинское обследование, а перечень исследований был даже шире, чем стандартная диспансеризация в поликлинике. Московская программа медицинских обследований в павильонах направлена на своевременное выявление наиболее значимых заболеваний, чтобы человек мог как можно быстрее начать лечение и не запускать болезнь», – рассказала Оксана Шальгина. Также она отметила, что проект «Московское долголетие» доказал свою значимость в оздоровлении горожан старшего возраста. Врачи-геронтологи доказали, что регулярные посещения занятий проекта имеют оздоровительный эффект.

Вызов стал точкой роста

Как рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, в пандемию проект «Московское долголетие» первым ушел на самоизоляцию.

Сохраняя здоровье московских пенсионеров, не менее важно было сберечь и их психологический комфорт. Всего за несколько недель команда проекта «Московское долголетие», Комплекс социального развития Москвы создали по сути новый проект – «Московское долголетие онлайн», когда москвичи пенсионного возраста благодаря умению, в том числе и недавно приобретенному, пользоваться компьютерами, ноутбуками, смартфонами смогли остаться со своими товарищами в группах по интересам, продолжить про-



цесс обучения, не стать узниками своей квартиры.

Порядка 80 тысяч участников проекта сегодня занимаются онлайн. «Кризис пандемии стал для «Московского долголетия» не только вызовом, но и точкой роста», – утверждает Владимир Филиппов, при этом обращая особое внимание, что «если бы город до пандемии не готовил-

ся к цифровым и разного рода инфраструктурным решениям, мы бы проходили пандемию во много раз сложнее. Цифровые решения не родились во время или благодаря пандемии, пандемия стала катализатором, чтобы эти решения быстрее были воплощены в жизнь».

«Наши сервисы по инфраструктуре и цифровым решениям не только идут в ногу со временем, но и задают новые тренды, поскольку возраст и старение населения – это не проблема, а реальность, в которой мы находимся», – рассказал Владимир Филиппов.

«Вся экосистема «Московского долголетия», в которую входили полторы тысячи образовательных, культурных, спортивных организаций, проводящих занятия для старше-

го поколения, вынуждена была придумывать новые форматы взаимодействия с целевой аудиторией. Более 50% самоорганизованных клубов «Мой социальный центр» также перешли в онлайн. В условиях пандемии задачи проектов «Московское долголетие» и «Мой социальный центр» развернулись на 180 градусов: до карантина – «вытащить из квартир», во время карантина – удержать в квартире. Причем предлагая интересную физическую, образовательную и творческую активность, чтобы минимизировать негативные последствия самоизоляции для здоровья старшего поколения. Мы создали новые формы работы со старшим поколением, которые будем развивать и после окончания пандемии», – отметил Владимир Филиппов.



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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ 

Психолог для Кисы Воробьянинова

Конкурс. В Москве определили победителей конкурса «Московские мастера. Профессия «Психолог» – 2021».

9 уроков пандемии

► Окончание.
Начало в №№ 1 и 3.



► Продолжаем разбирать воздействие пандемии на наше психическое и физическое

здоровье. Рубрику ведет **Ольга Шестова**, физиолог, кандидат биологических наук, руководитель медицинского направления издательства ЭКСМО, автор книги «Красивое долголетие: 10С против старения»

7 СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.

Прогулки на свежем воздухе частично снимают противоречие между ощущением близкой дистанции с незнакомыми людьми при видеоконтактах и рекомендацией социального дистанцирования со всеми, включая близких. Находясь на открытом воздухе, мы чувствуем более тесную связь с людьми даже при сохранении социальной дистанции.

8 МЕРЫ ЗАЩИТЫ.

Пандемия показала, что помимо формирования коллективного иммунитета эффективны и меры индивидуальной защиты. В ковидном году заболеваемость сезонным гриппом снизилась на рекордные 95%. Большинство эпидемиологов связывают такое беспрецедентное снижение с поголовным ношением масок, мытьем рук и социальным дистанцированием.

9 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ.

Пандемия провела массовое тестирование не только на присутствие антител. Человечество подверглось испытанию на степень психологической адаптации к совершенно новым условиям. Например, было обнаружено, что помогают как положительный опыт в молодости, так и методички тренировки психологической устойчивости. Для того, кто хочет повысить психологическую стабильность, есть 4 пути: расслабление (особенно актуальны упражнения на глубокое дыхание), позитивное мышление, четкая постановка целей и самомотивация.



📷 Серебряным призером конкурса стал психолог МСППН Алексей Икорский

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

► **10 слов Лурия, синдром Туретта, транзактный анализ – кому-то эти слова покажутся «китайской грамотой».** А лучшие психологи города, вышедшие в финал конкурса, с легкостью поведают о том, что стоит за этими терминами.

Идея проведения такого соревнования среди специалистов-психологов в рамках конкурса «Московские мастера» родилась три года назад. А в нынешнем участвовали уже представители не только бюджетной сферы, но и негосударственного сектора. В финал побороться за звание лучшего психолога Москвы вышли восемь специалистов из разных ведомств.

В финале участники представляли на суд жюри и зрителей, которые болели за своих коллег и родных онлайн, домашние заготовки – самопрезентации, демонстрировали свои знания в интеллектуальной викторине, вопросы для которой в том числе готовили победители и финалисты прошлых конкурсов. Самым интересным стало творческое испытание, когда всего за несколько минут конкурсанты должны были дать



📷 Первого места в конкурсе удостоена научный сотрудник Центра экстренной психологической помощи МЧС России Татьяна Шмарина

психологическую интерпретацию конфликтным ситуациям из популярных советских фильмов, таких как «Двенадцать стульев», «Берегись автомобиля»... Финалисты готовы были проконсультировать знаменитых персонажей, разобрав подробно как сам конфликт, так и их поведение.

Первого места в конкурсе удостоена научный сотрудник Центра экстренной психологической помощи МЧС России Татьяна Шмарина. Ее стаж работы психологом 11 лет. Получив награду, она выразила свою благодарность «всем, кто поддерживал и верил в нее, кто организовывал этот чудесный конкурс».

– Когда мы готовились, нам не раз говорили: этот конкурс обязательно вам что-то даст, – отметила Татьяна Шмарина. – Сейчас я точно могу сказать, что это действительно так. В рамках подготовки было изучено много научной литературы и рассмотрено разных точек зрения. Все это пригодится мне в дальнейшей работе.

Второе место жюри присудило Алексею Икорскому, а третье – Ольге Савельевой. Остальные финалисты получили дипломы в различных номинациях.

Психолог МСППН Алексей Икорский, серебряный призер конкурса, впервые обратился в Московскую службу психоло-

гической помощи как клиент. Работая в хосписе №6 Зеленограда, он понял, что ему самому требуется консультация с психологом – почувствовал профессиональное выгорание. Он обратился за помощью в Зеленоградский филиал и, получив ее, подумал, что существование специальной организации в городе, где оказывают помощь и поддержку людям в трудных жизненных ситуациях, – это здорово. Так у Алексея созрело решение по поводу работы в службе. Он оставил свое резюме, и в начале 2019-го его пригласили в отдел специальных программ МСППН.

Алексей занимается профилактикой выгорания в системе «Человек-человек». Он с коллегами проводит мониторинги состояния удовлетворенности трудом сотрудников и по их результатам – групповые занятия. Консультирует и отдельных клиентов в самых разных жизненных ситуациях.

Когда началась пандемия, Икорский, как и многие его коллеги из МСППН, посменно стал работать на телефоне горячей линии Комплекса социального развития. Нужно было отвечать на вопросы москвичей и оказывать помощь самим операторам по восстановлению, снятию огромного эмоционального напряжения. Позже в резервном госпитале в Сокольниках Алексей консультировал больных, их родственников, оказывал помощь в том числе медикам, испытывающим колоссальные перегрузки. Словом, специалисты службы – там, где трудно, где человек выведен из равновесия, где ему нужна помощь. Отвечая на вопрос ведущего конкурса о профессиональном кредо, Алексей Икорский ответил так: «Мое кредо? Это как два крыла птицы – любовь и мудрость. К мудрости ведет осознанность, а принятие мира – к состоянию любви».

О конкурсе

Конкурс проводится при содействии Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Московской федерации профсоюзов и Московской конфедерации промышленников и предпринимателей.



ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

Любви все возрасты покорны

Праздник. Десять пар 50-летних юбиляров семейной жизни одновременно распечатаны в Книге знаменательных событий Шипиловского отдела ЗАГС. Это стало новым мировым рекордом, пополнившим копилку рекордов «Московского долголетия».



📍 В столице ежегодно отмечают золотую свадьбу около 5000 пар / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
Р НИНА ЮХНО

В 2019 доковидном году героями праздника, посвященного любви и семейным ценностям, стали участники «Московского долголетия», которых на тропу любви и создания нового брачного союза вывело активное участие в проекте.

Две жизни – одна судьба

Торжественную регистрацию брака 55-летней Галины Таболич и 65-летнего Валерия Пашинина украсил мировой рекорд самого массового танцевального флешмоба участниц 55+ в фате. В нынешнем году в центре события московские пары, которые в любви и согласии

счастливы достигли золотого юбилея своей свадьбы. Десять таких пар, с соблюдением установленных мер предосторожности, прибыли в студию, откуда шла прямая трансляция праздничного события.

Впервые в одном пространстве и в одно время собралось столько «золотых» пар, что стало приятным поводом для регистрации нового мирового рекорда – «Наибольшее количество пар, отмечающих золотую годовщину свадьбы одновременно». Это и сделал лично генеральный директор Международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» Влад Копылов. В истории проекта для старшего поколения, с молодой энергией преодолевающего испытания наших дней, стало одним рекордом больше.

В столице ежегодно отмечают золотую свадьбу около 5 тысяч пар. И у каждой из них своя жизненная история и свое понимание прочности столь долгих отношений. Секреты долголетия семейного союза наших героев режиссеры и операторы смогли уложить в 1,5-минутные видеоролики. Ведущая Юлия Барановская задавала парам самые неожиданные вопросы: Как провели медовый месяц? Пытались ли перевоспитать друг друга? Любимое место в Москве и с чем это связано? Юбиляры добрыми словами характеризовали проект «Московское долголетие»: «порождает долголюбие и верность», «вовлекает нас в активную жизнь в старости», «помог оправиться после тяжелой болезни», «онлайн-занятия стали отдушиной».

Под звуки марша Мендельсона юбиляры оставили свои подписи в Книге знаменательных событий Шипиловского отдела ЗАГС, а затем трогательно покружились в общем танце под музыкальную композицию «Я люблю тебя до слез». Каждой паре было вручено поздравление Мэра Москвы: «50 лет назад ваши жизни и ваши судьбы стали одним целым. Одна радость и одна печаль, одно дыхание и один ритм сердца. Это уже не две жизни, а одна судьба».

Душа в душу, рука в руку

День семьи, любви и верности – один из молодых праздников современной России, но корни его уходят вглубь веков, а сложившимся на Руси свадебным традициям следу-

ют и в наши дни. На нашем празднике свадебный обряд, воссозданный по старинным русским обычаям, представил ансамбль популярной народной музыки «Чибатуха» под руководством заслуженной артистки РФ Светланы Рыбалченко. Русские народные песни сопровождали выкуп невесты женихом, «оберег молодых» от сглаза, их первый хоровод и, наконец, проводы жениха и невесты под венец и трогательное венчание рук молодых, чтобы «жили душа в душу» и шли по жизни «рука в руку».

Найти гармонию

Пока человек не найдет душевную гармонию с собой, он не будет открыт для новых



Заклучение поздних браков стало устойчивой тенденцией. В 2020 году в столице было заключено более 6 тысяч браков, где брачующиеся были старше 55 лет, среди них 57 пар, где оба супруга старше 75 лет.



Анализ соцсетей «Московского долголетия» показал, что самое большое количество отзывов и лайков вызвала история молодоженов, которые познакомились, участвуя в мероприятиях проекта, а потом поженились.

Лучшее место для знакомств в старшем возрасте



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, куратор проекта «Московское долголетие»:

«Об отношениях в старшем возрасте можно и нужно говорить. Хорошо, что тема перестает быть табуированной. И это мы видим на примере участников нашего самого романтического проекта. «Московское долголетие» лучшим местом для знакомства в старшем возрасте считают 54 процента участников опроса, проведенного весной в социальных сетях проекта, у нас было около 500 респондентов. Четверть (25,5 процента) участников опроса подтвердили, что находятся в поиске романтических отношений. Более 20 процентов желали бы познакомиться, но не знают как. 40 процентов опрошенных считают узкий круг общения основной проблемой, препятствующей созданию новых отношений».

Шанс избежать одиночества и найти свою судьбу



Яна Поплавская, актриса и театральная педагог:

«Я не скрываю личную историю. Мой избранник моложе на 15 лет. Ибо любовь не рассчитывается в годах. Чего люди боятся больше всего на свете: не потери денег, не старости. Мы боимся одиночества. Одиночество – самое пронзительное чувство. Проект Мэра Москвы «Московское долголетие» – шанс не только избежать одиночества, но и найти свою судьбу. Это созидательная история».



Год за годом отношения становятся крепче

Екатерина Игонина, психолог Московской службы психологической помощи населению, считает, что у каждой пары, прожившей рядом много лет, рецепт счастливого семейного долголетия включает свои собственные, порой уникальные ингредиенты.

Очень трудно представить благополучие в браке без взаимного уважения и внимания супругов, их заботы друг о друге, способности уступать, прощать и признавать свои ошибки, стремления принимать близкого человека таким, какой он есть, и позволения ему таким оставаться. Также в семье крайне важно уметь: слушать и слышать партнера; искать компромиссы, имея в виду в том числе желания и потребности другого; а также ссориться и мириться. И все же по-настоящему счастливо и долго можно прожить только любя. Ведь любовь – это самое главное в семье. Именно искренние чувства двух человек помогают научиться всему тому, что год за годом будет делать их отношения крепче, а избранного однажды в супруги – ближе, роднее и дороже.

отношений. Возможно ли построить новые личные отношения людям старшего возраста? Эксперты в этой области, а также люди с грузом личного опыта, принявшие участие в публичном обсуждении темы, нисколько в этом не сомневаются.

В проекте большинство женщин, судьбы у них разные, и тема личных отношений, конечно, актуальна. Знать бы, как к ней подступиться... За три года существования проекта подтверждение гипотезы, что самой позитивной площадкой для знакомства являются занятия в проекте, где людей соединя-



ют общие интересы и регулярные встречи. Также находит подтверждение наблюдение, что счастливее и крепче те браки, где один из супругов является участником проекта. Проект создает огромные возможности для его участников изменить себя и внутренне, и внешне. В нем есть направления по здоровому образу жизни, правильному питанию, популярны направления красоты и стиль, фасе-фитнес, школа «Королевская осанка». Все это открывает пути для самосовершенствования. «Пока человек не найдет душевную гармонию с собой, он не будет открыт для новых отношений», – уверена Алла Семеньева, замести-

тель директора ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций».

Руководитель Шипиловского отдела ЗАГС Светлана Жарова называет заключение поздних браков устойчивой тенденцией. В 2020 году в столице было заключено более 6 тысяч браков, где брачующиеся были старше 55 лет, среди них 57 пар, где оба супруга старше 75 лет.

Когда встреча предопределена

Елена Серова, журналист и автор блога «Эстетика возраста», называет себя парным шелкопрядом. Третий и самый счастливый брак случился, когда ей было 57 лет. Такое ощущение, что встреча была предопределена, делится она своими

ощущениями. «С возрастом мы становимся мудрее. Гормоны уже не так играют в крови. Наш выбор уже обусловлен обстоятельствами. Он более осознан, и как результат – брак более комфортный», – говорит Елена Серова.

Противоположности притягиваются

Так сложилось в жизни супругов Казанских, что золотая годовщина их свадьбы пришлось на 8 июля – День семьи, любви и верности. Познакомились в Ташкенте, на первом курсе Архитектурного института, поженились на последнем. Для Александра это была любовь с первого взгляда. А все последующие пять десятилетий супруги жили с убеждением,

что по характеру они полная противоположность, и именно в этом залог их крепкого и долгого брака. Гордятся, что умеют найти компромисс в сложных ситуациях, уважают позицию друг друга и ценят, что с годами интересы каждого стали общими. Вместе пришли в проект «Московское долголетие», но каждый выбрал занятие по себе. Наталья считает, что душа семьи – ее Саша, и взгляд на жизнь у него легче. Александр со своей стороны понимает, как счастливо сложилась его судьба, что любовь с первого взгляда стала любовью всей жизни.

Если вы пропустили этот замечательный праздник, смотрите запись торжества на YouTube-канале «Московского долголетия».



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

Сводки с фронта борьбы с COVID-19

Если у вас симптомы ОРВИ

В связи с распространением в Москве индийского штамма COVID-19 все случаи ОРВИ будут рассматриваться как потенциальный коронавирус.

До получения отрицательного ПЦР-теста таким горожанам нужно будет соблюдать самоизоляцию. Кроме того, теперь в дополнение к ПЦР-тесту пациентам с ОРВИ и проживающим с ними будет проводиться экспресс-тест на антиген к коронавирусу, результат которого будет готов в течение 15-30 минут. Это позволит выявить заболевание на ранней стадии и быстрее начать лечение.

Повторная вакцинация – это дополнительная защита

Повторную прививку от коронавируса нужно делать через шесть месяцев после первой вакцинации.

Такие сроки установлены врачами в связи с напряженной эпидемиологической ситуацией. Пройти ревакцинацию можно в одном из восьми павильонов «Здоровая Москва» и в Гостином Дворе (без записи). Запись на повторную вакцинацию открыта также в 12 городских поликлиниках.

Началось исследование вакцины для подростков

На базе двух московских больниц проходит исследование вакцины «Спутник V» для подростков 12–17 лет.

Исследование продлится год с момента старта. Все это время детей будут постоянно наблюдать врачи. В исследовании принимают участие подростки, которые ранее не болели коронавирусной инфекцией, не имеют противопоказаний к препарату или иных медицинских противопоказаний.

На летних верандах – без QR-кодов

По просьбе представителей общепита обслуживание на летних верандах посетителей без предъявления QR-кодов будет разрешено до 1 августа включительно.

Это решение поддержат и рестораны, и туристическую отрасль в целом, и просто москвичей, которые пока не успели завершить вакцинацию. Главное условие – регулярная дезинфекция и соблюдение мер санитарно-эпидемиологической безопасности.

Медкарта – в смартфоне

На сегодняшний день более 900 тысяч горожан пользуются медкартой в смартфоне – это почти каждый третий, получивший доступ к своей медкарте.

Для жителей столицы это, прежде всего, максимально удобный способ доступа к своим медицинским данным, экономия времени, отсутствие необходимости визита в поликлинику.



За защитой – в Гостиный Двор и «Лужники»

Новый масштаб. В Москве открылись два крупнейших в Европе центра вакцинации.



Под сенью атриума

В Гостином Дворе могут сделать прививку до шести тысяч человек в сутки. «В этом центре создан целый отряд из врачей, медицинских сестер, работников МФЦ, чтобы обеспечить быструю и комфортную прививку для тех, кто пожелает сюда прийти. Мы закрываем прививочный пункт в ГУМе, который был одним из самых популярных, в силу того, что наплыв людей большой, а небольшие помещения, рядом с которыми находятся торговые залы, конечно, не обеспечивают нормальную санитарную дистанцию и безопасность людей, которые там находятся. Здесь, буквально рядом, в этом прекрасном атриуме созданы все условия, так что добро пожаловать», – сказал Мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения центра.

Чтобы сделать прививку, нужно взять с собой паспорт и полис ОМС (при наличии). Обязательно надо указать свой номер телефона, на который после введения второго компонента вакцины придет QR-код. Кроме того, попросят указать СНИЛС – с его помощью можно будет получить QR-код на портале госуслуг. Для получения QR-кода также можно воспользоваться сервисом на mos.ru.

Центр работает ежедневно с 8:30 до 21:00 (без выходных).

15 тысяч человек в сутки

Количество людей, которые вакцинируются в Москве, растет с каждым днем. Высокие темпы прививочной кампании требуют ввода дополнительных мощностей. Город открывает все новые и новые пункты вакцинации. К борьбе с пандемией присоединилась главная спортивная арена страны – «Лужники». Новый центр вакцинации в «Лужниках» предназначен в основном для работы с иностранными гражданами.

«Буквально недавно мы протестировали вакцинацию мигрантов, открыли два пункта вакцинации в Сахарове и «Садовом» общей мощностью около четырех тысяч человек в сутки. Это оказалось крайне мало, услуга очень востребована. Поэтому мы открываем даже не пункт, это трудно назвать пунктом, а центр вакцинации. Я думаю, что один из крупнейших в мире. Общая мощность его составляет около 15 тысяч человек в сутки – это примерно в два с половиной раза больше, чем тот, что мы открыли в Гостином Дворе», – рассказал Сергей Собянин во время посещения нового центра вакцинации.

Оплата вакцинации «Спутником Лайт» (1300 рублей) иностранными гражданами производится с помощью специальных терминалов или централизованно работодателем.

«Здесь будут в большинстве своем прививать мигрантов, но по большому счету не будет отказано никому из желающих москвичей, которые придут сюда на вакцинацию. Если раньше мы прививали мигрантов только организованно, через предприятия и организации, то сегодня мы приглашаем всех желающих в этот прекрасный центр», – отметил Сергей Собянин.

Режим работы

Пункты вакцинации в «Лужниках» работают ежедневно с 10:00 до 22:00 (без выходных). Кроме того, с 17 июня во Дворце водных видов спорта работает пункт вакцинации российских граждан. Таким образом, «Лужники» являются одним из крупнейших центров вакцинации от COVID-19 в России и мире. Пропускная способность центра составляет около 15 тысяч человек в день.

Помимо «Лужников», вакцинацию иностранных граждан от COVID-19 проводят в пунктах, открытых в многофункциональном миграционном центре в деревне Сахарово. Также с 7 июля иностранные граждане могут обратиться в пункты вакцинации, открытые на базе платных отделений 25 городских поликлиник. Прививку можно сделать как по предварительной записи по телефону, так и без нее.

ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



История одной прививки

Личный опыт. Исповедь «Фомы неверующего», которого жизнь заставила перековаться.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Хочу сказать честно и откровенно, без принуждения и позерства. Прививаться от страшной заразы надо обязательно! И это не пустые слова. Примером тому – моя собственная история, которую поведаю вам немедленно во всех деталях. Непременно замечу – до того, как началась история, я очень скептически относился к вакцинам вообще и вакцине от COVID-19 в частности.

Решаю стать добровольцем

Началось все в октябре прошлого года. Пандемия бушевала, все оказалось очень серьезно, и этого «серьезно» становилось с каждым днем больше и больше. Как журналист, я никогда не был приучен сидеть на месте и решил какими-то результативными действиями обезопасить себя от хвори. Открыл в интернете новости, а там – сообщение. В столице набирают участников исследования вакцины. Вот, думаю, шанс! Написал куда следует, и ответ пришел очень быстро: «Приезжайте в назначенное время в диспансер ГБУЗ «ДКЦ № 1 ДЗМ», что на улице Миклухо-Маклая, 29. Привозите документ, подтверждающий личность, и полис обязательного медицинского страхования».

Полночи не спал от волнения. Наутро предстал пред ясные очи медиков диспансера. Прове-



рили меня, как положено. Тесты, анализ крови. Пораспрашивали про состояние физическое и душевное. В общем – нормальные, необременительные и не затяжные процедуры. Как на обычной диспансеризации. А потом сделали первый укол в плечо.

Прислушиваюсь к себе

Скажу как на духу – сидел минут тридцать и очень внимательно прислушивался к себе после прививки. Укол был совершенно безболезненный. Место укола не болело и даже не покраснело. Сознание было ясным. Голова не кружилась. Ну, вообще ничего не происходило. Ответил на несколько вопросов о самочувствии и был отпущен восвояси.

Первые сутки только и делал, что продолжал прислушиваться к себе. Вдруг, где-то заколет или зачесется. Но абсолютно ничего не происходило. Место

укола даже не щекотало. Температура – 36,6. Пульс – 60, давление – 120/80. Голова не болела, суставы не ломило, обоняние не пропало, вкусовые ощущения на месте. И на следующий день – ничего, и на третий, на четвертый. Так прошла неделя, другая... Потом, в ноябре, – вторая прививка. И та же самая реакция. То есть – никакой реакции.

А вдруг это плацебо?

В декабре я крепко призадумался и стал внимательно читать договор, который подписал перед началом исследований. Тут-то и возникло у меня перед глазами слово «плацебо»! Оказывается, небольшому числу участников должны были ввести плацебо. Для соблюдения чистоты эксперимента. Так делают во всем мире. Ведь даже непривитый организм после плацебо может перестроиться и начать вырабатывать антитела. И еще нашел абзац, в котором было прописано важное правило. В течение полугодия (пока длится эксперимент) ни группа участников, ни врачи, делавшие уколы, не смогут узнать – кому ввели вакцину, а кому – плацебо.

К сожалению, могу подтвердить справедливость поговорки – «В медицине и политике разбираются многие люди. Даже необразованные». Автор этих строк, к стыду своему, не стал исключением. В январе нынешнего года «серое веще-

ство» в моей голове заработало с удвоенной активностью. «После вакцинации у меня не случилось ничего. Ни чиха, ни покраснения! Значит, мне вкололи не вакцину. Значит, я должен обезопасить себя еще раз!»

Привейте по-настоящему!

В начале этого года москвичей начали вакцинировать, и я рванул в поликлинику. Но там проверили все медицинские записи и совершенно справедливо посоветовали мне подождать, пока закончатся исследования в нашей группе и объявят результаты.

Но, повторюсь, – мы же все медики! Сами ставим диагнозы, сами решаем, что и как делать! В порыве справедливого гнева я начал строчить жалобные письма в Департамент здравоохранения с требованием немедленно привить меня по-настоящему. Надо отдать должное сотрудникам, работавшим с моими «слезно-гневыми воззваниями», – они терпеливо отвечали мне, что в рамках исследований не предусмотрено повторное вакцинирование. Что необходимо дождаться оглашения результатов испытания.

Однако моя бунтарская сущность не позволила сложить оружие, и я начал регулярно сдавать в районной поликлинике кровь на антитела к коронавирусу. И вдруг выяснилось, что антитела присутствовали в немалом количестве. А такое

бывает только после перенесенного заболевания COVID-19. Значит, я все же переболел! Но когда?

Полгода спустя: эксперимент раскрывает тайны

В июне опять появилось устойчивое желание продолжить писать письма в Депздрав. Тем более что стало актуальным получение QR-кода после вакцинации или перенесенного заболевания. К счастью, этого не понадобилось. История завершилась мирно. Меня пригласили в диспансер, где полгода назад начались испытания вакцины. Открыв соответствующие записи и тщательно проверив все данные, врач сообщил мне, что в процессе исследования я получил два компонента вакцины «Спутник V».

Меня спасла вакцина

А дальше тот же врач ответил на все мои вопросы «Фомы неверующего». Почему после прививок я не обнаружил ни одного из симптомов, описанных в многочисленных статьях? Да потому, что такие симптомы вероятны, но далеко не обязательны. Мой организм с первых минут «подружился» с препаратом, но иммунитет начал вырабатываться. Именно поэтому я перенес COVID-19 в идеальной легкой форме. Вакцина боролась за меня. Очень успешно боролась! И на сегодняшний день у меня достаточно антител, чтобы жить относительно уверенно. Конечно, соблюдая все необходимые меры предосторожности.

Что могло бы случиться, не привейся я еще на этапе исследований «Спутника V»? Не хочется думать об этом, но результат очевиден. И он тоже из моей жизни! Весной этого года COVID-19 заболел мой отец. Заболел со многими симптомами, включая поражение легких. Слава врачам, вылечился и вернулся домой. Двум очень возрастным друзьям нашей семьи повезло меньше. Они скончались от осложнений, вызванных проклятым вирусом. Семью моего знакомого по прежней работе тоже постигло несчастье. Он сам, его дети и жена привились в начале года. А брат отказался вакцинироваться и скончался в больнице. А ведь брату было немного за 50. Могу продолжить этот список, но не буду. Очень больно.

Сегодня у меня есть сертификат об участии в жизненно необходимом исследовании. Есть сертификат о вакцинации. Я также получил QR-код, действующий до ноября. А затем планирую обязательно пройти повторную вакцинацию.



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Позитивные силы для иммунитета

С точки зрения науки. В наши пандемийные времена слово «иммунитет» звучит очень часто. Сильный, слабый... Но согласно психонейроиммунологии, для здоровья всего важнее иммунитет «позитивный».

Р МАРИНА СИТНИКОВА

А вероятность подхватить инфекцию серьезно повышается, если человек постоянно испытывает негативные эмоции.

Чем лучше с нервами, тем крепче иммунитет

Психонейроиммунология – наука относительно молодая. Она появилась в середине 70-х годов прошлого века, и главной ее задачей является изучение способов воздействия мозга, нервной системы и эмоций человека на иммунную систему его организма.

Если говорить проще, то психика и состояние нервной системы напрямую влияют на иммунную систему. Чем лучше у нас с нервами и эмоциями – тем крепче наш иммунитет.

Между прочим, данную истину заметили первыми вовсе не ученые. Уже в старинных народных поговорках этот важный постулат психонейроиммунологии нашел свое отражение: «В здоровом теле – здоровый дух», «Раны победителей заживают быстрее» и так далее.

И ведь это говорилось вовсе не для красного словца! В данных поговорках отразилась реальность – люди с положительными эмоциями и крепкой нервной системой болеют реже либо вовсе не болеют, выздоравливают быстрее, большинство болезней у них протекает легко, они меньше подвержены серьезным заболеваниям типа аутоиммунных недугов или онкологии.

Ну, и наоборот тоже – люди, пребывающие в депрессии, стрессе, часто скандалящие и тому подобное, заболевают чаще, болеют тяжело и даже, увы, могут умереть.

Заболеть можно... от длительных мыслей о болезни

Психонейроиммунология выявила удивительные закономерности. Так, она доказала, что стресс и особенно депрессивные состояния накануне эпидемий гриппа в несколько раз увеличивают шансы его подцепить!

Вообще, вероятность заболеть любым

инфекционным заболеванием серьезно повышается, если человек постоянно испытывает негативные эмоции. И даже больше! Заболеть можно просто от длительных мыслей о болезни. Под влиянием этих мыслей организм ослабевает, и люди оказываются как бы предрасположенными к болезни, о которой они слишком много думали. Получается что-то вроде замкнутого круга: чего боялись – то и получили.

Похожий механизм имеет и стресс. Исследования наглядно продемонстрировали, что стрессовые факторы оказывают прямое воздействие на физические характеристики. Например, устойчиво повышают белые кровяные тельца в крови, увеличивают сахар в крови. Те люди, что слишком часто беспокоятся на работе, много тревожатся и переживают, психуют, ругаются, – имеют крайне слабый иммунитет. Потому что, по сути, заболевают от вечного стресса.

Нельзя бездействовать

Однако не только отрицательные эмоции и взвинченность нервной системы плохо влияют на наш иммунитет. Он может существенно снижаться под влиянием... пас -

сивности и бездействия. Чтобы жить и иметь крепкое здоровье – нужно быть активным, работать, творить, обзавестись хобби, строить планы и мечтать.

У психонейроиммунологии в этом плане накопилось много доказательной базы. Были проведены исследования в домах престарелых. Тут выяснилось любопытное. Так, в тех домах, где был организован хороший уход и пожилые люди были освобождены от всех забот и хлопот, старики умирали раньше, чем могли бы прожить, и часто

от хронических пневмоний. А вот в домах престарелых, где помимо хорошего ухода пожилые люди имели возможность еще и заниматься посильными делами, например, ухаживать за растениями или животными, продолжительность жизни оказалась выше.

За себя надо бороться

В общем, можно выделить четкие и проверенные факторы, которые либо приносят пользу иммунитету, либо вредны для него.

Подавляют иммунитет депрессии, в ходе которых происходят серьезные изменения в центральной нервной системе. Также длительные, хронические стрессы, вызывающие постоянно высокий уровень адреналина в крови, который ослабляет иммунитет.

Сниженная физическая и психическая активность, инертность по жизни, отсутствие целей, смирение перед жизненными факторами – тоже негативно сказываются на защитных силах организма.

Смирение перед болезнью – та же пассивность, которая может оказаться смертельной. Онкологи давно подтвердили, что люди, которые борются за свою жизнь из всех сил и верят в

свое выздоровление, нередко выкарабкиваются буквально с последних стадий. А те, кто «сложил лапки» перед своим диагнозом, умирают в разы чаще, даже при изначально легком и излечимом течении болезни. За себя надо бороться!

Меньше думайте о плохом

Как видите, укреплять свой иммунитет можно сознательно и наверняка. Каких-то сверхусилий для этого и не требуется.

Проблемы надо решать своевременно. Относиться более философски к житейским вопросам, меньше ругаться, меньше думать о плохом. И учиться расслабляться, релаксировать, искать и находить положительные эмоции для себя.

Положительные эмоции способствуют выработке гормонов удовольствия, которые отлично укрепляют защитные силы организма. Но искать их надо не в запретных и откровенно вредных для здоровья радостях. В этом плане для повышения иммунитета очень важны положительные зрительные эмоции.

Доказано, что созерцание красивых предметов, иллюстраций или видов природы очень благоприятно сказывается на психике.

Активный образ жизни, прогулки на природе, занятия спортом тоже эффективно укрепляют иммунную систему.

Также нужно чаще смеяться. Смех снимает зажимы, вызванные стрессом, очищает сосуды, приводит в норму давление, запускает механизм вибрации для разрушения тромбов. А также (что немало важно в наши «ковидные времена») в процессе смеха очищаются верхние дыхательные пути и улучшается циркуляция крови во всем организме. И да, порция смеха равноценна прогулке в лесу или кислородному коктейлю.

В общем, качаясь на житейских волнах, не забывайте, что негативное отношение к жизни может серьезно нарушать функционирование иммунной системы, в то время как позитивные эмоции, ожидания и действия способны мобилизовать иммунитет и побороть практически любую болезнь.





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

МОЯ ДАЧА

Синьор Помидор и другие

Грядка. Один из самых насущных для огородников вопросов сегодняшнего дня – почему не образуется завязь на помидорах при обильном цветении.



Наталья Виноградова,
ведущая авторской программы по природному земледелию «Крыжовник».

Помидоры – средиземноморская культура, и ей нужны тепло и влажность. Большой перепад между дневной и ночной температурами воздуха сказывается на завязях. Причем это касается не только томатов, высаженных в открытый грунт, но и парников и теплиц. Важно учитывать это и обязательно утеплять культуру. Можно поставить дуги (даже в теплице) и прикрыть рассаду спанбондом на ночь.

Следующая причина – отсутствие насекомых опылителей. Многие решают эту задачу посадкой рядом с помидорами растений с сильными и привлекающими насекомых запахами, такими как фацелия, мята, чабрец, базилик. Можно воспользоваться другим способом: использовать масло для бани, например персиковое. Для этого налить в обычный разбрызгиватель воду, капнуть туда 2–3 капли масла и опрыскать землю вокруг грядки, а лучше всего дорожку.

Негативно на образование завязей влияет и слишком вы-



сокая температура. Особенно это касается теплиц. Когда воздух прогревается выше +28°C, надо обязательно «притенять» растения и проветривать теплицу.

После появления цветов необходимо прекратить подкормку всеми видами азотистых удобрений. Растение начинает очень сильно наращивать зеленую массу и «жировать». В это время лучшая подкормка – это

калийно-фосфорные удобрения.

Важно также убирать лишние пасынки и правильно формировать куст.

Размер имеет значение

А вы уверены, что все знаете о чесноке? Сорт, о котором сегодня пойдет речь, называется рокамболь. Он обладает более мягким вкусом и не таким резким запахом, нежели обычный

чеснок.

И, конечно же, и это главное, он большого размера. Надземная его часть похожа на зелень лука-порей. Поэтому в народе как только его не зовут: «лукочеснок» или «чесноколук».

В высоту рокамболь может вырастать до одного метра. Выращивание этого чеснока аналогично традиционному. Урожайность его очень высока: с квадратного метра можно собрать до 3 кг. Головка состоит обычно из 2–6 зубчиков. Ее размер бывает 10 см, а масса до 100 граммов, в среднем же около 50 граммов. А при очень хороших условиях выращивания можно достичь результата и в 300 граммов.

Рокамболь – травянистый многолетник с высоким плотным цветоносом до 100 см и длинными листьями (до 60 см). Он выбрасывает стрелку с очень красивым цветком фиолетового окраса. И здесь кроется первый сюрприз растения: он бесплоден. У рокамболя нет ни семян-чернушки, как у лука, ни семян-бульбочек, которые есть у чеснока.

Справка

► Канал на Ютубе <https://www.youtube.com/user/InfoIzum>
► в Инстаграме <https://www.instagram.com/infoizum>



Пионы – моя страсть

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Если роза считается королевой цветов, королем я бы назвала пион. Невозможно представить современный сад без этого удивительного цветка. В отличие от розы он гораздо менее требователен в уходе, а по красоте даже превосходит.

Не обязательно гнаться за уникальными сортами, проверенные травянистые пионы, без проблем растущие в бабушкиных садах, цветут не менее красиво и изысканно. Всего из трех кустов: белого, розового, бордового за несколько лет я создала целые плантации. Сейчас даже сосчитать не могу, сколько у меня кустов. И когда они все почти одновременно зацветают – дух захватывает от красоты и ароматов.

Делить кусты лучше всего в конце августа – начале сентября, выбирать все корешки. Я сажала даже самые неперспективные корешочки, если уж совсем мелкие, то в одну посадочную ямку укладывала несколько штук. Да, до обильного цветения и формирования полноценного куста понадобилось несколько лет, но дело того стоило.

Закупкой новых сортов тоже занимаюсь, но приобретаю недорогие экземпляры, которые тоже со временем не боюсь делить и пересаживать.

Особой заботы мои пионы не требуют: в основном это обрезка после цветения, осенняя обрезка листьев, прополка и полив в засушливое время.





ЛИЦА ПРОЕКТА



Где посмотреть онлайн-экскурсии и другие программы «Чинква Терре»:
 ► на ютуб-канале официального сайта проекта «Московское долголетие»;
 ► в Интаграмме – @5terre.ru.

Чинква Терре – территория любви

Поставщики. Включаясь в проект «Московское долголетие», вы физически меняете свою жизнь в лучшую сторону.



Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ **Чинква Терре, или «Пять земель», а еще «Дорога любви», – этот райский уголок на севере Италии так в свое время очаровал Валентина Эйхмана, известного фитнес-тренера, что и собственную молодую компанию, которая вот уже год как активно сотрудничает с проектом «Московское долголетие», он назвал «Чинква Терре».**

Пять небольших городков, живописно расположенных на крутых склонах, обласканных теплыми водами Лигурийского моря и любовью туристов со всего света, стали своеобразным местом силы и трансформации жизненных смыслов и для самого Валентина.

Тот заряд бодрости и позитивного восприятия мира, который он ощутил в национальном парке «Чинква Терре», Валентин Эйхман стремится развивать и поддерживать на занятиях, которые он вместе с коллегами ведет для людей старшего возраста в рамках проекта.

Сегодня таких направлений в «Чинква Терре» – 26. Среди них: гимнастика для суставов, растяжка, садоводство, рисование, бальные и современные танцы, школа фитнеса, курсы «Здоровая спина» и «Здоровые ноги», история искусств, история России, английский и немецкий языки и другие. В планах – цикл уроков по религиоведению, курс адаптированных физических нагрузок, функциональные тренировки для пенсионеров и много чего еще.

Своих преподавателей Валентин находит среди тех, с кем знаком лично или по серьезной рекомендации. Занятия по садоводству, которые, к слову, весьма популярны среди участников проекта, ведет опытный специалист, кандидат биологических наук, окончивший МГУ и возглавляющий собственную крупную фирму по поставке цветов. Среди преподавателей по физической культуре – личный консультант по фитнесу известного шоумена Сергея Светлакова.

– Мы отлично понимаем, что наши бабушки и дедушки

Как правило, на каждом занятии присутствует до 100 человек – больше программа «зум» не вмещает. Почему такой ажиотаж? Валентин это объясняет высоким качеством предоставляемых услуг.

Совет от Валентина Эйхмана

Для тех, кто-то планировал присоединиться к онлайн-занятиям, но по каким-то причинам до сих пор этого не сделал.

- Во-первых, попробуйте, и если понравится, то продолжайте.
- Во-вторых, не расстраивайтесь, если что-то пошло для вас не так. Возможно, это просто не ваше. Пробуйте начать занятия у нас с другими преподавателями. Свой учитель для вас обязательно найдется.

хотят большего, – объясняет свой подход к делу Валентин Эйхман, – и потому мы стараемся делать для них самый качественный контент. Например, один из удавшихся проектов, который вызвал массу положительных отзывов, мы сделали как увлекательное и познавательное шоу. В начале июня я летал в Рим и оттуда вел репортаж по историческим достопримечательностям Веч-

ного города, а экскурсовод и искусствовед Алина Герасимова из Санкт-Петербурга вела его вместе со мной в режиме реального времени. Мы очень долго готовились к этим экскурсиям, не меньше двух-трех недель, а Алина так вообще сутки не спала перед началом эфира – так ответственно подошла к своей работе гида. Конечно, мы очень рады, когда предоставляемые нами услуги высо-

ко оцениваются. Такие же «экскурсионные» репортажи я вел из Флоренции, Калининграда, Светлогорска, Выборга, Казани Санкт-Петербурга. В Москве мы провели отдельный цикл «Куда сводить внуков». Был репортаж из парка развлечений «Остров мечты», где мы рассказали о всех особенностях этого комплекса.

В начале пандемии было трудно сразу перестроиться на онлайн-формат, – вспоминает Валентин. – Как передать через камеру атмосферу живого общения, энергию взаимодействия, я не знал. Но тут мне помог опыт и понимание потребностей людей, которые в этот момент находятся с другой стороны экрана. Всегда нужно поддерживать дисциплину, но делать это мягко – так я веду свои уроки по фитнесу. Со временем у моих подопечных перестают болеть спина, колени, стопы, про это у меня сотни отзывов. В «Чинква Терре» мы очень ревностно относимся к тем, кто у нас занимается, постоянно с ними на связи, наши участники могут задать любой вопрос, мы быстро на это реагируем. На занятиях, чего только не бывает – и смех и слезы, радость, боль и счастье.

В группе у самого Валентина Эйхмана все строго, на его занятиях – аншлаг. Конечно, так происходит не на всех направлениях, но в «Чинква Терре» к этому стремятся. Качество жизни, как сказал в конце беседы Валентин, определяется теми действиями, которые мы совершаем. И включаясь в проект «Московское долголетие», вы физически меняете свою жизнь в лучшую сторону, когда вносите в нее что-то полезное, чистое и этичное. И если вы еще не сделали этот шаг, сделайте его быстрее.

Как заметил Валентин Эйхман, современные пенсионеры очень разные, со своими характерами и материальным достатком. И нужно перестать их клишировать, считает он, это далеко не те бабушки и дедушки, которые сидят на лавочке, щелкая семечки. Все уже давно не так – современные пенсионеры занимаются спортом, творчеством, учатся, путешествуют, ходят на различные мероприятия – они полноценная часть общества, новое поколение, к которому сегодняшние молодые люди рано или поздно присоединятся.



До перехода в онлайн-режим на базе 53 площадок организаций Московской городской епархии (из них 49 – храмы) проходили занятия в рамках проекта «Московское долголетие», которые посещали более 3,6 тысячи человек.

ЛИЦА ПРОЕКТА

Рисуем улочки Москвы

Партнеры. Проект «Московское долголетие» расширяет сотрудничество с Русской Православной Церковью.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Проект «Московское долголетие» постоянно расширяет свои границы. К нему подключаются не только бюджетные и коммерческие, но и общественные, и религиозные организации. Полтора года назад в его работу активно включилась Русская Православная Церковь.

Любовь Кутырева выбрала для себя занятия живописью. Она с восторгом рассказывает об уроках, которые дает член Творческого союза художников России, профессионального Союза художников и Международного художественного фонда, преподаватель академического рисунка и живописи, кандидат педагогических наук Андрей Ковалевский.

У него в группах при отделе социального служения Московской городской епархии занимается около 70 человек, и каждый создает если не шедевры, то уже достаточно приличные картины. Андрей – прекрасный педагог, поэтому у него начинают рисовать все, даже те, кто никогда раньше не брал в руки кисть и карандаш. Графика, пастель, акварель, живопись маслом – его ученики пробуют все. И все они мечтают вновь вернуться к очным занятиям, чтобы была возможность более



тесного общения и демонстрации своих достижений.

Об этом говорит и сам Андрей Ковалевский: «Очень хочется сделать полноценную выставку. Работ достойных накопилось много, их можно показывать. Мы пишем пейзажи



и натюрморты, виды городов, занимаемся графикой, пробовали даже рисовать портреты, но это было на очных занятиях. Не раз изображали прекрасные уголки Москвы: Тверскую улицу, Гоголевский и Никитский бульвар, Арбат...»

Открыты для всех

Столичные храмы и подворья имеют большой опыт в организации досуга для прихожан старшего поколения.



Протоиерей **Михаил Потокин**, председатель епархиального отдела по церковному социальному служению Москвы, настоятель храма во имя святых мучеников Флора и Лавра на Зацепе:

«Вступая в проект «Московское долголетие», мы уже имели большой опыт в проведении образовательных занятий для наших прихожан. Мы увидели, что прихожане старшего поколения хотят не только обогащаться духовно, им интересно делиться личным опытом и получать новые знания. Присоединиться к ним может любой человек вне зависимости от вероисповедания. Мы открыты для всех. Главное, чтобы москвичи старшего поколения могли вести активный образ жизни, получать новые знания и общаться».

Свои занятия, которые проходят в онлайн-режиме, Андрей выстраивает на наглядном примере. Он сам пишет картину, предварительно обсудив со своими учениками сюжет, и попутно объясняет всю технику и приемы, что с чем смешивать, как накладывать краску.

– Очень важна обратная связь, – говорит художник. – С каждым работаю индивидуально, по-иному и нельзя. Уровень подготовки у всех абсолютно разный. Кому-то больше дано, кто-то раньше занимался живописью для себя, а кто-то впервые увлекся рисованием. После занятий мои ученики присылают мне свои работы, и я подробно их комментирую, даю рекомендации, как можно улучшить картину или что-то в ней исправить.

В период пандемии такая арт-терапия, которая давно признана прекрасным средством от стрессов, депрессий, плохого настроения, особенно актуальна для пожилых, кому уже трудно выходить из дома.

– Я никогда ранее не рисовала и не держала кисти до 83 лет. А сейчас я рисую акварелью! У меня получаются действительно красивые работы! – рассказывает Ирина Де Мондрик. И в этом заслуга великолепного педагога и художника Андрея Ковалевского.

Занятия ведут прихожане церкви

В Православном Свято-Тихоновском богословском институте состоялась конференция социальных работников приходов Русской Православной Церкви.



Одной из тем обсуждения стала работа со старшим

поколением на базе религиозных организаций, относящихся к Московской городской епархии.

На мероприятии выступил директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» Григорий Барухов, который рассказал о развитии сотрудничества Московской епархии и проекта Мэра «Московское долголетие». В ноябре 2020 года Московская городская епархия начала проводить дистанционные занятия для участников проекта. На данный момент открыто 25 онлайн-групп по таким направлениям, как иностранные языки, история, искусство, краеведение, рисование и другие. К виртуальным занятиям присоединилось более 1 тысячи человек. Вебинары проводят профессиональные преподаватели, в большинстве – это прихожане московских церквей, которые активно участвуют в жизни храмов и хотят внести свой вклад в улучшение качества жизни старшего поколения.

Работу в рамках проекта на базе храмов и организаций Русской Православной Церкви благословил Святейший Патриарх Московский и всея Руси Кирилл. Также на конференции обсудили дальнейшее сотрудничество и его преимущества для обеих сторон: «Основа успешного сотрудничества со столичными церквями и подворьями заключается в том, что у нас единая цель – поддержка москвичей. Мы надеемся на дальнейшую совместную работу и готовы помогать храмам вступать в число поставщиков проекта и делать жизнь москвичей старшего поколения комфортнее», – сказал Григорий Барухов.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETTIE

Смех сквозь маски

Судьба антипрививочника

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Мой давний друг, сосед Михалыч, — Ужасный сноб и нигилист. Он никому не верил напрочь. Жизнь для него — как белый лист.

Судачил, спорил, как по нотам, Все отрицая наугад. И, коль «вперед шагала рота», Михалыч пятился назад.

...Ковид накрыл всю землю разом. Бороться с ним пришла пора. Ведь беспощадная зараза Всех косит с ночи до утра.

И вот болезнь сгущает краски. Здесь не до свадеб, не до встреч. И в ход идут перчатки, маски, Чтоб наши жизни уберечь.

Но страх Михалычу неведом. И на перчатки наплевать. В метро без маски он поедет — «Что Бог послал, тому бывать!»

Печаль Михалыча не гложет: «Пусть я в защиту не одет! Меня спасет! Авось поможет Мой верный друг иммунитет!»

...Врачи сражаются с напастью. Ученых каторжны труды. И свет забрезжил — можно, к счастью, Прививку сделать от беды!

Тут взъерепенился Михалыч: «Прививки?! Всем?! Кошмар! Пурга! А вдруг [сказать мне страшно на ночь] Возьмут и вырастут рога?!»

Чтоб жить свободно не мешали, Схватил плакат «Долой укол!». И с нигилистами-друзьями На демонстрацию пошел.

Но за поступки все в ответе. Не обошел его ковид. ...Михалыч тихо в лазарете В реанимации лежит.

Такие муки, что не снились! Тут как бы вовсе не пропасть! Жена и дочь давно привились. И ждут, когда уйдет напасть.

Лежать Михалычу в больнице Не день, не два, не три, не пять. И на врачей ему молиться. Свои ошибки вспоминать.

Здоровье наше — это счастье! Чтоб быть хозяином судьбе, Нам надо думать очень часто И о других, и о себе...

Над номером работали: Татьяна Кинева, Владимир Винтер, Григорий Саркисов, Виктория Кайтукова, Александр Фирсанов.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №3:

По горизонтали: 7. Прививка. 8. Иммунитет. 10. Артикул. 11. Бард. 13. Ковид. 14. Рыбак. 16. Ласкер. 19. Вернисаж. 20. Вакцина. 22. Домкрат. 23. Волонтир. 26. Авилов. 27. Локдаун. 29. Проза. 31. Атом. 32. Плотник. 34. Шахматист. 35. Пересвет.

По вертикали: 1. Препарат. 2. Лира. 3. Скутер. 4. Смеляков. 5. Индюк. 6. Чемпионат. 9. Икебана. 12. Диктатор. 15. Ворскла. 17. «Рецитал». 18. Пирамида. 21. Контрабас. 22. Доватор. 24. Рукопись. 25. Половцев. 28. Нанаец. 30. Анчар. 33. Крем.

	1		2		3		4	5		6				
7							8							9
				10										
11										12				
				13										
		14		15						16		17		
18								19						
	20										21			
22					23				24					25
26								27						
			28		29			30				31		
32											33			
					34									
	35								36					

По горизонтали: 1. Двухлетнее растение из семейства капустных, особый сорт брюквы. 4. Самый крупный остров японского архипелага Рюкю. 10. Старинное артиллерийское орудие с коротким стволом для навесной стрельбы. 11. Река в Москве и Московской области, левый приток Москвы-реки. 12. Старинная карточная игра. 13. Название гостиницы или постоялого двора с харчевней, которые появились во времена Петра Первого. 18. Понятие в математике, дробная часть числа или его логарифма. 19. Разновидность конфет; бывает леденцовой, с начинкой, витаминизированной, мягкой. 20. Его активно рубил в Европу царь Петр Первый. 21. Полуостров на севере Западной Сибири. 26. Специализированный сосуд цилиндрической формы; широко используется в химических лабораториях для проведения некоторых опытов. 27. Район в центральной части Юго-Западного административного округа Москвы. 29. Военно-патриотический парк культуры и отдыха Вооруженных сил РФ; расположен рядом с городом Кубинка Одинцовского района Московской области. 32. Аме-

риканская автомобильная компания, выпускающая электро-мобили. 33. Минерал, разновидность корунда, драгоценный камень красного цвета. 34. Представитель семейства нелетающих морских птиц. 35. В математике — утверждение, которое нуждается в доказательстве. 36. Электронное устройство с сенсорным экраном.

По вертикали: 2. Закрытое сооружение специального назначения на палубе надводного судна, корабля. 3. В древнегреческой мифологии — великан-разбойник, который насильно укладывал путников на свое ложе с последующим трагическим исходом. 5. Особая модель вязаной кофты, названная в честь одного из британских генералов XIX века. 6. Государство в Северной Африке, в западной части Средиземноморского бассейна. 7. Род тесьмы с висячими прядками различного вида, нитями, мягкими волокнами, шнурками или любыми другими подвесками. 8. Владимир Маяковский требовал приравнять к нему перо. 9. Курортный и портовый город на юге Турции на берегу Средиземного моря. 14. Корот-

кая смешная история. 15. Слова с полным или частичным совпадением значения. 16. Городской культурно-просветительский центр в историческом районе Москвы, созданный на месте снесенной в 2006 году гостиницы «Россия». 17. Главный инструмент дачников. 22. Российский профессиональный футбольный клуб из Москвы, основанный в 1922 году. 23. Стеклоплавильная емкость с водой для содержания рыб, водных животных и растений. 24. Двухколесное либо трехколесное транспортное средство с механическим двигателем (двигатель внутреннего сгорания, электрический, пневматический). 25. Советский военачальник, главный маршал артиллерии, Герой Советского Союза. 28. Пластичный, ковкий и легкоплавкий блестящий металл серебристо-белого цвета. 30. Постройка для сушки снопов с местом для обмола. 31. Советский и российский кинорежиссер, сценарист, оператор; народный артист Российской Федерации; ставил новаторские спектакли в московском Театре киноактера.

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 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 8-495-691-89-17
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 14.07.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1993
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.