



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Многоборцы цифрового мира

Победителями Московского городского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров стали Александр Харин и Наталья Киреева [Зеленоград] / 4

## Формула активности

Бывшая фигуристка Лариса Казмина стала преподавателем скандинавской ходьбы / 15

## Поворот судьбы

Жизнь Юлии Хаустовой изменилась с победой в московском конкурсе «Супербабушка» / 12



# На ВДНХ вырастет Парк долголетия



На Форуме социальных инноваций регионов, который пройдет в Москве с 19 по 21 июня проект «Московское долголетие» будет представлен в формате Парка долголетия / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ / 2-3

19—21 ИЮНЯ  
ВДНХ 75 ПАВИЛЬОН

III ФОРУМ СОЦИАЛЬНЫХ  
ИННОВАЦИЙ РЕГИОНОВ





# СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ



## Вызовы



**Сергей СОБЯНИН:**  
«Люди старшего поколения хотят жить полноценной жизнью»

хотят жить полноценной жизнью»

■ Задачи, которые стоят перед Москвой, схожи с вызовами, с которыми сталкиваются власти Токио, заявил мэр российской столицы Сергей Собянин на заседании совета губернаторов РФ и Японии.

Одним из вызовов, который стоит перед обеими столицами, Сергей Собянин назвал увеличение доли пожилого населения. На данный момент в Москве проживает 600 тысяч человек старше 80 лет, через несколько лет их будет около 1 миллиона. Мэр Москвы отметил, что в японских провинциях, регионах такая же ситуация, когда большая часть населения становится все старше. «Но при этом, разговаривая с людьми старшего поколения, я хорошо вижу, как они стремятся быть активными, востребованными, они не хотят сидеть дома, они хотят жить полноценной жизнью, это наша с вами задача — дать им возможность жить полноценной жизнью, с одной стороны, и, с другой — обеспечить достойное медицинское обслуживание, что чрезвычайно не просто, но эту задачу мы тоже с вами решаем ежедневно», — подчеркнул Сергей Собянин.

## Конкурс

**Главный критерий — системный эффект**

■ «Поддержка людей старшего поколения» — по такой тематике Агентство стратегических инициатив ведет отбор проектов в рамках конкурса «100 лидеров развития социальной сферы».

Проекты могут быть самыми разными: занятия спортом, освоение новых профессий, развитие юридической или финансовой грамотности. Больше всего шансов на успех имеют проекты таких направлений, как профессиональная переподготовка, дополнительное образование, «серебряное» волонтерство, создание мотивации граждан к здоровому образу жизни, укрепление связей между поколениями, вовлечение людей старшего возраста в экономическую деятельность.



# На ВДНХ вырастет Парк

**Форум.** С 19 по 21 июня в Москве в павильоне № 75 на ВДНХ пройдет III Форум социальных инноваций регионов

■ Каждый раз эта площадка собирает тысячи участников для обсуждения социальных проблем, презентации новых технологий и практик в развитии социальной сферы. Впервые Форум принимает Москва. Сейчас развернута подготовка к этому масштабному событию.

В Форуме примут участие более 30 тысяч человек — представители органов власти, социально ориентированных некоммерческих организаций, бизнеса, науки, экспертного сообщества, волонтерского движения, а также жители Москвы, неравнодушные к со-

циально важным вопросам. Форум станет площадкой для презентации лучшего опыта социальной работы. Его цель — оказать содействие развитию социальной инфраструктуры в России и способствовать улучшению качества жизни различных категорий населения.

**МОСКВА — ЛИДЕР СОЦИАЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ**

Москва ежегодно тестирует и внедряет инновационные продукты и новые технологии для улучшения качества жизни населения, решения актуальных городских задач, модернизации городской инфраструктуры и различных

сервисов, подтверждая свое лидерство в сфере социальных инноваций.

### Справка

На Форуме будет представлен Московский стандарт благополучия пенсионеров. В него входит расширенная система гарантий для старшего поколения. Это прежде всего качественная медпомощь: индивидуальное наблюдение в поликлиниках для пожилых пациентов с хроническими заболеваниями, медицинский патронаж для маломобильных москвичей и паллиативная помощь.



Форум социальных инноваций регионов – это крупнейшая дискуссионная площадка для обсуждения социальных проблем, презентации прорывных технологий инновационного развития социальной сферы и лучших социальных практик субъектов Российской Федерации. Впервые Форум прошел в 2015 году в Омске и объединил участников из 75 регионов страны.



## Сценарии активной жизни 50+

■ В течение трех дней Форума планируется обсудить самые разные аспекты государственной политики в отношении старшего поколения и сценарии активной жизни после 50 лет.

Пройдет более 60 открытых лекций, встреч, коуч-сессий и дискуссий. Речь пойдет о том, как сделать мегаполисы городами счастливых людей. На Форуме выступит легендарный футуролог Митио Каку. Он расскажет о последних достижениях науки, о потенциале создания «сверхразума», о том, как будут развиваться мировая медицина и образование, какие профессии появятся, а какие навсегда исчезнут. В дискуссии «Сценарий активной жизни 50+» речь пойдет о назревшей необходимости вносить изменения в государственную политику в отношении людей старшего возраста, с учетом изменившегося во всем мире сценария старости и тенденций активного долголетия.

К обсуждению проблемы, как оставаться нужным в 50+, приглашены эксперты, занимающиеся вопросами самореализации и развитию инициатив старшего поколения. Речь пойдет о социальных и бизнес-проектах для пожилых людей.

С увеличением продолжительности жизни и развитием тенденции активного долголетия растет и потребность в развитии дополнительного образования для людей старшего возраста. С одной стороны, это возможность для пожилого человека оставаться в социуме, с другой – освоение новых профессий, дополнительные возможности для получения до-

хода после выхода на пенсию. В дискуссии речь пойдет о том, будут ли классические университеты массово открывать дополнительные программы для людей «серебряного» возраста, какова роль бизнеса и какие направления являются наиболее востребованными. В столице благодаря проекту «Московское долголетие» сели за школьные парты более 90 тысяч пенсионеров. Одиннадцать вузов уже присоединились к проекту.

А гость из Парижа Франсуа Велла расскажет о французском опыте создания университетов «третьего возраста»

### КАК ПОВЕРНУТЬ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ ВСПЯТЬ

Как прожить долгую и счастливую жизнь? Как оставаться бодрым и активным до 100 лет? Для тех, кто хочет найти ответы на эти извечные вопросы, будет интересна лекция о том, как повернуть биологические часы вспять, на примере изучения очагов долголетия – так называемых «голубых зон».

Британский биолог-геронтолог Обри ди Грея в своей лекции представит достижения современной геронтологии, ставящей под сомнение неизбежность старения, и инновационные технологии, которые позволяют человечеству сделать радикальный прорыв в достижении вечной молодости.

В дискуссии «Искусственный интеллект для старшего поколения: цифровой мир без возрастных границ» примут участие известные блогеры старшего поколения, разработчики различных сервисов для старшего поколения и члены Экспертного совета по цифровой экономике России.

# ДОЛГОЛЕТИЯ

Все дни работы Форума будет открыта интерактивная выставка, на которой состоится презентация наиболее значимых инновационных проектов в социальной сфере.

Столица представит масштабную выставку «Москва – территория инновационных решений прорывного развития». Она продемонстрирует лучшие столичные практики в социальной сфере. Проект «Московское долголетие» будет представлен в формате Парка долголетия. Здесь будут проходить открытые уроки и мастер-классы для людей старшего поколения. Столичные специалисты поделятся

с представителями регионов опытом реализации проекта. «Московское долголетие» – часть новой городской политики в отношении старшего поколения.

Проект отражает три основные потребности современных пенсионеров, три главные составляющие стандарта благополучия – здоровье, социальную вовлеченность, досуг и трудоустройство.

### В ОТКРЫТОМ ФОРМАТЕ

В этом году впервые Форум пройдет в открытом формате. Это будет интересно не только профессиональному сообществу, но и обычным жителям,

которые хотят узнать, как вести активную жизнь в старшем возрасте, растить здоровых детей в современном мире, радоваться жизни в мегаполисе, участвовать в благотворительных проектах, продлить жизнь с помощью науки.

В рамках культурной программы пройдет 5 благотворительных спектаклей с участием известных российских артистов Юлии Пересильд, Тимура Родригеза, Петра Налича, Алисы Гребенщиковой, Елизаветы Арзамасовой, Егора Дружинина и многих других. Все собранные с продажи билетов средства будут переданы в благотворительные фонды.



● Форум будет проходить на ВДНХ в павильоне № 75



# ВЕК УЧИТЬСЯ!



ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ  
МОЖНО ВО ВСЕХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ГДЕ ПРОВОДЯТ  
ЗАНИЯТИЯ



## Справка

**Исследования показывают: две трети москвичей старшего возраста свободно пользуются компьютером и Интернетом. 81% из них ищут онлайн актуальную информацию, более 60% – слушают музыку и смотрят фильмы, более половины – пользуются госуслугами онлайн и общаются в сети, и еще четверть – используют компьютер для выполнения финансовых операций.**

держивали своих кандидатов. Ведущий даже устроил своеобразный конкурс «кричалок». Болельщики ВАО дружно скандировали: «В технологии IT Косино всех победит! Жми на «клаву» и держай! Всех, давай, опережай! Не сдавайся, не таись, за победу подерись!» Болельщики СВАО поддерживали своих: «Славный Северо-Восток! Алла с Любой знают толк! Чемпионки тут одни! И на шаг всех впереди!» Страсти кипели нешуточные.

После сложнейших конкурсов и долгого совещания жюри вынесло свой вердикт. Победителем московского городского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров в разряде «Уверенный пользователь» – стал Александр Харин из Зеленограда, в разряде «Начинающий пользователь» тоже представителем Зеленограда Наталья Киреева.

Мы побеседовали с победителями.

– Александр Александрович, почему вы выбрали компьютер?

– А без него куда сегодня. Это как воздух. И раньше работал на компьютере. Бухгалтером.

– Чем еще интересуетесь?

## Многоборцы цифрового мира

**Чемпионат.** 20 мая прошел городской чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров

✎ ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
✎ ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**Чемпионат проходит в 9-й раз. И с каждым годом конкурс охватывает все больше представителей старшего поколения по всей стране.**

В аудиториях Института дополнительного профессионального образования работников социальной сферы города 22 участника проекта «Московское долголетие» из 11 административных округов Москвы – победители окружных отборочных туров – соревновались между собой в навыках владения компьютером. Участники чемпионата – люди самых разных профессий: преподаватели, экскурсоводы, переводчики. Но всех объединяло одно – желание учиться, развиваться, чувствовать себя уверенными в современном цифровом мире и находить общий язык с детьми и внуками. Самому старшему участнику чемпионата – 83 года.

Конкурсанты продемонстрировали умение пользо-



**Болельщики из всех административных округов столицы горячо поддерживали своих многоборцев**

ваться программами Microsoft Office и сервисами Яндекс, навыками ориентирования на интернет-ресурсах Пенсионного фонда России, знания основ информационной безопасности и многое другое. Чемпионат проходил в двух категориях: «Начинающий пользователь» и «Уверенный пользователь».

Сопредседателями жюри московского этапа чемпионата стали заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов и председатель правления Союза пенсионеров России по городу Москве Игорь Корнеев.

«Информационные технологии – одно из самых популярных направлений проекта «Московское долголетие». Более 80 тысяч заявок от желающих изучать компьютерную грамотность получено за время существования проекта. И это вполне объяснимо. Навыки владения компьютером не только помогают москвичам старшего возраста оставаться на связи со своими друзьями, детьми и внуками, но и дают возможность получать все необходимые услуги через Интернет, освобождая время для более интересных и полезных занятий», – отметила в своем выступлении на открытии чемпионата заместитель директора Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Алла Семёнышева.

В то время как в компьютерных классах кипела работа и соревновательные страсти, в актовом зале института многочисленные болельщики из всех административных округов столицы горячо под-



**Победителями чемпионата стали Александр Харин и Наталья Киреева**

– Пишу музыку. Это хобби тоже пригодилось здесь. Недавно к юбилею А.С.Пушкина я написал музыку на его стихотворение «Няня». Эта музыкальная тема звучала сегодня на открытии нашего чемпионата.

– Будете дальше бороться за новые титулы?

– Обязательно! Поборемся! Есть еще порохи!

Поддержала Александра и второй победитель чемпионата Наталья Киреева.

– Наталья Олеговна, компьютер для вас в новинку?

– Не совсем. Я работала до пенсии на компьютере. Конечно, не так интенсивно, как за полгода занятий. Я серьезно продвинулась в использовании большого количества программ и сервисов.

Москва выбрала достойных победителей старшего возраста. Они представят столицу на Всероссийском чемпионате, который пройдет 4–6 июня в Киреев.



УЧАСТНИКАМИ ПРОЕКТА МОГУТ СТАТЬ МОСКВИЧИ, КОТОРЫЕ:

- достигли пенсионного возраста (55+ для женщин, 60+ для мужчин);
- постоянно зарегистрированы в Москве

# МОЯ РАБОТА



## 80-летие отметил на «Свободе»

**Юбилей.** Невзирая на почтенный возраст, Лев Жеребцов продолжает трудиться на столичной парфюмерной фабрике

✎ ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
✎ НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ Лев Данилович Жеребцов родился в 1939 году в Международный женский день. Да-да! Восьмого марта! В этом году он отметил свое восьмидесятилетие.

### Справка

Сегодня продолжают работать 20 процентов московских пенсионеров в возрасте от 60 до 70 лет. В категории от 70 до 75 лет – работают 10 процентов, 5 процентов трудятся даже в возрасте старше 75 лет.

Невзирая на почтенный возраст, он продолжает трудиться. Со Львом Даниловичем мы встретились на его рабочем месте, в цехе фабрики «Свобода».

– Кем трудитесь здесь?

– Все время работаю на фабрике слесарем по контрольным приборам. Этот термин не говорит о сложности работы. Просто название должности. А сущность очень сложная. Можно сказать – ювелирная. В свое время мне даже пришлось разрабатывать систему автоматического производства зубной пасты и шампуней, которая действует и сегодня.

– У вас есть какой-то главный принцип работы?

– Один принцип есть. Научить хорошо работать нельзя. Можно научиться, как работают другие.

– Есть какое-то хобби?

– Есть! Сейчас ищу информацию, как затормозить старение.

– Нашли варианты?

– Да. Активно жить, невзирая на возраст. Заниматься любимым делом. Помогать близким.

– Что еще надо делать, чтобы замедлить старение, кроме оптимизма?

– Я занимаюсь йогой.

– Что еще важно?

– Генетика и отсутствие

вредных привычек. Я не пью и не курю. Тоже очень важно!

Плюс каждый человек индивидуален и должен для себя что-то искать. Есть еще эффект плацебо. На что вы себя настроили, то и будет в вашей жизни. Это не заклятие. Просто настрой – я справлюсь. Мой организм сможет. Все будет хорошо!

– Самонастрой на позитив. Вы всегда таким были?

– В 70 лет я начал заниматься йогой. С самого начала была установка: спасение утопающего – дело рук самого утопающего! Думаете, поздно? Нет. Бельгийская королева начала заниматься йогой в 80 лет. Дело желания и воли.

### Присоединяйтесь!

■ Центр «Моя карьера» приглашает жителей Москвы принять участие в мероприятиях программы «5.0», специально разработанной для граждан предпенсионного и пенсионного возраста.

Цикл бесплатных тренингов и мастер-классов для всех, кто не желает останавливаться в своем профессиональном развитии.

Вы любите трудиться, как и куда устроиться?

Чувствуете в себе предпринимательский дух, но не знаете, как открыть свое дело?

Хотите приобрести современные навыки, но не знаете, где этому учат?

Ответим на все интересующие вас вопросы по трудовой активности после 50 лет, дадим новые практические знания и поможем трудоустроиться или открыть свое дело.

Ждем вас!

### СОБЫТИЯ ЦЕНТРА «МОЯ КАРЬЕРА»

Пятница, 24 мая

10:00 (ул. Щепкина, 38, стр. 1, телефон 8-901-332-50-99)

Мастерская развития навыков современного человека.

**Управление конфликтами**

- Особенности поведения и мышления людей под действием сильных негативных эмоций.
- Типы конфликтов.
- Способы сохранения самообладания.

10:00 (ул. Щепкина, 38, стр. 1, телефон 8-901-332-50-99)

Мастерская развития навыков современного человека.

**Как управлять временем**

- «Ловушки времени» и как с ними справляться.
- Мечты и цели.
- Способы эффективного управления временем.

10:00 (ул. Щепкина, 38, стр. 1, телефон 8-901-332-50-99)

Мастерская эффективного трудоустройства.

**Тренинг «Современные технологии поиска работы»**

- Ситуация на рынке труда.
- Где найти свободную вакансию.
- Определение круга потенциальных работодателей.

14:00 (ул. Щепкина, 38, стр. 1, телефон 8-901-332-50-99)

Мастерская предпринимательства и самозанятости.

**«Бизнес – это просто».**

**Основы интернет-маркетинга и рекламы**

- Сайт и его продвижение.
- Социальные сети в помощь бизнесу.



# ГОРОД И ВЕТЕРАНЫ 6000

ветеранов прошли в 2018 году курс «Санаторий на дому». Средний возраст получивших лечение – 92 года. Свыше 70 процентов из них – малоподвижные.

## Санаторий на дому

**Услуги.** Программа «Санаторий на дому», которая действует в Москве уже 12 лет, была специально разработана для людей преклонного возраста, которые не могут выехать на санаторно-курортное лечение



Один из пациентов «Санатория на дому» – 95-летний Иван Павлович Евдотьев, полковник в отставке. Ветерану нравится «Санаторий на дому», он говорит, что годы и здоровье уже не те, чтобы ездить по врачам / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**13 мобильных врачебно-медицинских бригад Центра медико-социальной реабилитации Медико-социального управления Московского дома ветеранов войн и Вооруженных сил обслуживают на дому участников и инвалидов Великой Отечественной войны, тружеников тыла, ветеранов боевых действий, жителей блокадного Ленинграда, несовершеннолетних узников концлагерей, а также вдов участников Великой Отечественной войны и членов семей военнослужащих, погибших при исполнении воинского долга.**

Домашний курс оздоровления длится три недели и включает в себя необходимое медицинское лечение, профилактику и физкультурно-оздоровительную реабилитацию. Все медицинские манипуляции и процедуры производятся на дому. Ветераны получают прописанные им лекарства, а также продовольственные наборы, которые формируются с учетом их пожеланий,

рекомендаций диетологов, наличия хронических заболеваний и индивидуальной непереносимости отдельных продуктов.

Ежедневно на протяжении курса за состоянием пациента наблюдает медсестра, а раз в неделю приходит врач. Все специалисты мобильных врачебно-медицинских бригад имеют специальную подготовку в области геронтологии и терапии.

Практически со времени создания программы в «Санатории на дому» работает терапевт Алла Маркович. Она курирует Центральный административный округ и каждый день выезжает к своим пациентам, которых у нее сейчас насчитывается 30 человек. Все ее назначения выполняют пять медсестер.

Как рассказывает Маркович, при первом посещении происходит обязательный врачебный осмотр ветерана, измеряется давление, берется кровь на анализ, выписываются антиоксиданты, витамины и средства, которые улучша-



В программе «Санаторий на дому» задействовано 13 мобильных врачебно-медицинских бригад, в которых работают 13 врачей и 68 медсестер / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ют микроциркуляцию крови. Также при необходимости назначаются лечебная и дыхательная гимнастика и специальные упражнения.

По словам врача, такие курсы профилактического лечения идут ветеранам на пользу, они меньше обращаются в стационары и поликлиники. Один цикл «Санатория на дому» длится 21 день, раз в год. При тяжелых заболеваниях – два раза в год.

Недавно курс оздоровления у Маркович проходил полковник в отставке Иван Павлович Евдотьев. Ветерану уже 95 лет, дочери и внуки его часто навещают, но после смерти супруги в 2010 году он проживает один. Иван Павлович – личность легендарная, почти 45 лет он служил во внешней разведке. А попал на фронт еще совсем мальчишкой, в 16 лет.

Он очень доволен такой услугой, как «Санаторий на дому», поскольку в его годы здоровье уже не позволяет куда-то выезжать.

«Санаторий на дому» – очень нужная и полезная услуга для ветеранов. В поликлинику нужно добираться, а возраст уже далеко не тот. Не всегда поедешь – то погода плохая, то ноги или поясницу ломит. А тут – все услуги на дому. Медсестра и врач очень внимательные, компетентные, стараются помочь. Мне делают разные процедуры – уколы, массаж, ЛФК. Также врач все расскажет, из-за чего может быть плохое самочувствие, дает рекомендации», – говорит Иван Павлович.

Выполняет предписания врача медсестра Марина Расулова. Она ежедневно посещает ветерана, кроме выходных, следит за его режимом и проводит физиопроцедуры. Также она обслуживает еще пять человек.

### Цифры

Более 4,5 тысячи ветеранов смогли получить путевки в «Санаторий на дому» за 12 лет. Оформить их можно через Службу подбора ветеранов на медико-социальную реабилитацию, которая взаимодействует с ветеранскими организациями округов и районов.

# Сохраняя прошлое, мы заботимся о будущем

**Архив.** В Москве реализуется проект по формированию народного архива, посвященного ветеранам Великой Отечественной войны

**200 тысяч историй о героях**

**В столице проходит акция «Москва — с заботой об истории». Она стала частью проекта «Бессмертный полк».**

В любом центре госуслуг можно передать материалы времен Великой Отечественной войны — фотографии, письма, документы — на хранение в Главархив Москвы. В дальнейшем они войдут в коллекцию электронной библиотеки и интерактивного музея.

Теперь в центрах «Мои документы» горожане могут не только создать анкету ветерана в электронной книге памяти «Бессмертный полк. Москва» и распечатать фотографии ветеранов к шестивю 9 Мая, но и передать материалы времен Великой Отечественной войны — фронтовые фотографии своих дедушек и бабушек, их письма, номера газет военных лет — на хранение в Главархив Москвы для создания электронной библиотеки и интерактивного музея.

«Мы приглашаем москвичей принять участие в акции «Москва — с заботой об истории», призванной помочь городу сохранить живую память о неоценимом вкладе каждой семьи в победу нашего народа в Великой Отечественной войне. Семейные архивы — бесценные свидетельства героических страниц истории столицы и всей страны. Вместе с москвичами мы будем не только бережно их хранить, но и, рассказывая о славном подвиге предков, передадим эстафету памяти потомкам. С согласия жителей материалы будут активно использоваться в различных проектах, на выставках, в изданиях, их увидят тысячи людей. Сохраняя прошлое, мы заботимся о будущем», — рассказал начальник Главного архивного управления города Москвы Ярослав Онопенко.

«Центры госуслуг не первый год помогают городу сохранять память о своих героях: уже пять лет наши сотрудники создают анкеты ветеранов и размещают материалы в электронной книге памяти. У горожан есть возможность передать через центры госуслуг в Главархив материалы, которые в будущем станут частью выставок и образовательных проектов», — сказала Ольга Фефелова, директор центров госуслуг Москвы.

## Акция

Для участия в акции «Москва — с заботой об истории» нужно посетить любой центр «Мои документы». Понадобится документ, удостоверяющий личность. Специалисты центров госуслуг примут и передадут на хранение материалы в Главархив. При необходимости сотрудники Главархива отреставрируют эти материалы.

## Цифры

На сегодняшний день в электронную книгу памяти «Бессмертный полк. Москва» внесено около 200 тысяч историй о героях Великой Отечественной войны. В этом году шестивю «Бессмертного полка» собрало 700 тысяч москвичей.

## Итоги

Переданные в Главархив материалы будут интегрированы и в учебный процесс. Исторические документы и письма, фрагменты видео и аудиозаписей прошлых лет помогают сделать уроки истории более наглядными.



**Архив станет основой для создания интерактивного музея о москвичах, которые сражались за родину и трудились в тылу.**

Сергей Собянин поздравил с Днем Победы участников торжественной встречи ветеранов Великой Отечественной войны и боевых действий. Мероприятие прошло в Государственном академическом Большом театре России.

«Вы защищали нашу страну в Великой Отечественной войне, горячих точках планеты, вы восстанавливали страну после войны, создавали ее прочный фундамент, благодаря которому сегодня живет и развивается Москва и наша страна», — сказал Мэр Москвы.

Одна из важнейших задач сегодня, по словам Сергея Собянина, — сохранение памяти о ветеранах Великой Отечественной войны. Для этого в

**Горожане откликнулись на предложение передать предметы военных лет на хранение городу**

Москве реализуется проект по созданию народного архива, посвященного ветеранам, труженикам тыла. «В наших многофункциональных центрах можно сдать вещи, документы, письма, рассказать историю своего родственника — свидетеля войны. Все это будет сохранено в архивах Москвы, а в последующем оцифровано, и будет специальный интерактивный музей, где можно прочитать сотни и тысячи историй о москвичах, которые сражались на полях Великой Отечественной войны и трудились в тылу», — отметил Сергей Собянин.

Одними из первых участие в акции приняли представители проекта «Московское долголетие». В дни Великой Отечественной войны Эмма Андреевна, жительница района Рязанский, была шестилетним ребенком. Фронтовые письма отца мама зачитывала ей и братьям каждый вечер, как обещание мирной жизни. Теперь они войдут в единую книгу памяти о подвиге народа.

По материалам сайта mos.ru



# ИНИЦИАТИВА



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

## Бал у телебашни

**Акция.** Свыше 2700 москвичей собрались на огромном пространстве перед Останкинской телебашней. Здесь состоялся Бал Победы и была развернута самая большая в стране георгиевская лента

р АННА ДРОНОВА  
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ Так сложилась история нашей страны, что май в нашей жизни – месяц особенный. Отзвуки Великой Победы не слабеют с годами, а наполняются новыми смыслами.

Сберечь память о героях войны, отдать должное ее ветеранам, которых с каждым годом становится все меньше. Окружить вниманием и заботой тех, кого мы называем «дети войны» – многим из них тоже уже за восемьдесят. Сохранить в сознании молодых самые яркие события тех героических лет. И среди них Бал Победы – стихийный порыв людей, вышедших на улицы Москвы 9 мая 1945 года, чтобы отпраздновать Победу. Под музыку граммофонных пластинок, аккордеонов и баянов танцевали и пели всю первую в стране мирную ночь. Майские белые ночи и поныне наполнены для нас вдохновенными звуками вальса Победы.

**САМАЯ БОЛЬШАЯ ГЕОРГИЕВСКАЯ ЛЕНТА.** На покрытом весенней зеленью поле ребята из «Волонтерской роты «Боевого братства» развернули самую большую в стране георгиевскую ленту. Это действо эффектно смотрелось и с земли, и тем более со смотровой площадки телебашни. На вытянутых руках поддерживалось в характерном переплетении полотнище длиной 300 метров и общей площадью больше 2000 кв. метров. На изготовление изделия весом в 100 кг ушло около трех месяцев работы. Из Москвы гигантская лента отправилась в Севастополь, чтобы принять участие в праздновании 75-летия освобождения города от немецко-фашистских захватчиков.

**ВАЛЬС ПОБЕДЫ.** Одновременно с разворачиванием георгиевской ленты множество танцевальных пар готовились закружиться у подножия башни в Вальсе Победы. Собралась публика самых разных возрастов. Тональность события задавали представители старшего поколения – это участники проекта «Московское долголетие». Их на празднике было – более 700 человек. У самых старших за плечами суровое военное детство, большинство – поколение, родившееся в первые, тоже очень непростые, послевоенные годы. Участие в проекте объединило и сплотило их, придало новые силы, появилась возможность «прожить непрожитое», наверстать упущенное, открыть для себя новые возможности и реализовать их. Энергия и задор этих людей наполняли пространство, вызвали удивление и искренний восторг молодой публики.

**НАСТРОЕНИЕ УЧАСТНИКОВ.** Сразу обратили внимание на пару мужчины и женщины – зрелая красота обоих и окутывающая их аура счастья просто бросались в глаза. Спрашивать о возрасте было совершенно неуместно. Людмила живет на северо-востоке Москвы, а ее спутник Иван в Капотне, на юго-востоке. Север с югом нашли друг друга в бальных танцах. С воодушевлением говорили о своем увлечении танцами и педагогах, под руководством которых тренируются. Ну а потом разговор перешел на тему войны и Победы. У Ивана отец дошагал до Кенигсберга, был командиром дивизиона «катюш», мама военный врач, он сам служил в погранвойсках. «День Победы для меня самый главный праздник, – не скрывая волнения, говорит Иван. – Словами трудно выразить, это можно прочувствовать в







Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

**554** ветерана Великой Отечественной войны являются участниками «Московского долголетия».



душе. Гордость за страну, которая стояла, за наших дедов и отцов». Людмила и Иван свое участие в празднике рассматривают как дань памяти воевавшим, как пример для молодежи. Фразу «Это праздник со слезами на глазах» повторяли потом большинство наших собеседников. «Наш народ ценой огромных жертв защитил самое главное – свое право жить на своей земле так, как мы сами считаем нужным, – сказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. – Лишь спустя десятилетия мы можем проанализировать настоящую цену победы. Только подумайте: миллионы погибших в войну – это еще и миллионы людей, которые не родились и не стали великими инженерами, композиторами, художниками, которые могли бы прославить нашу страну. Поэтому День Победы – это не только парад на Красной площади, но это еще и память о прошлом, это помощь старшему поколению и воспитание наших детей достойными людьми».

Бал Победы предлагается сделать еще одной московской традицией. С такой инициативой выступила ректор РГСУ Наталья Починок: – 9 Мая 1945 года ознаменовался не только залпами победных орудий и стихийным салютом бойцов над поверженным Берлином. В тот день танцевала вся страна, весь народ-победитель. Мы решили возродить великий порыв, сделать его самым массовым Балом Победы в России. Уверена, наш сегодняшний Бал Победы станет началом новой доброй традиции

На танцпол со своим партнером Александра Алексеевна Кривошеева вышла одной из первых. При знакомстве сказала, что привычнее, когда ее называют просто Саша. Ей 78 лет. Дитя войны. Родилась в 1941 году, воспитывалась в детдоме. «Обо мне там заботились, не жалуюсь, – рассказала Саша, – но без семьи, без родителей тяжело жить». На вопрос о Дне Победы ответила так: «Посмотрите на лица людей вокруг, и вам все станет ясно. Победили мы». Работала Саша в жизни много, на-

верстывать упущенное начала... после 70. Научилась танцевать, попробовала скатиться на горных лыжах, а еще со своим партнером по танцам и другом Сергеем Абрамовичем Пригожиным играет вместе в инструментальном оркестре. Сергей постарше своей Саши, ему 85 лет.

**БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ ПАР.** У каждого участника бала своя история. Геннадий Яковлевич Фомин, 77 лет, работал в области медицины, пользу движения для здоровья прекрасно понимает. С радостью сейчас занимается танцами. С раннего детства помнит, как в его московском дворе отмечали День Победы. Соседи были дружные, умели вместе радоваться. Выносили на улицу столы, накрывали их белой скатертью, всеми продуктами делились, а время простое было. Владимир Андреевич Жарков, 67 лет, по профессии энергетик. Любимый танец у него «Яблочко». Танцует лихо, с задором, знает, что им любят. Гордится своим отцом, который войну начинал вместе с Жуковым

на озере Хасан. Владимир Жарков и его партнерша Галина Грибовод, как и еще 20 тысяч участников проекта «Московское долголетие», выбрали танцы как свое основное занятие. Всего в Бале Победы участвовали более тысячи танцевальных пар.

«Вечная слава ветеранам, защитившим свободу и независимость Родины, отстаившим наше право жить на русской земле так, как мы сами считаем правильным!», – от имени Мэра и Правительства Москвы, Комплекса социальной сферы города поздравил всех Владимир Филиппов.

Поднял дух собравшихся и неизменный участник многих патриотических акций народный артист СССР Василий Лановой. Говорил от имени детей войны, о страшных годах детства, проведенных на оккупированной немцами Украине. Вспоминал свои военные роли в кино, прочитал знаменитое стихотворение Сергея Орлова «Солдату», а исполнение песни из фильма «Офицеры» стало сигналом к открытию Бала Победы весны 2019 года.





# ЗДОРОВО ЖИТЬ!



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

## Позвольте дать совет...

# Сахар высушивает ткани



Рубрику  
ведет  
**Ирина  
ОЧЕРТИНА**,  
кандидат  
медицинских  
наук, врач  
травматолог-  
ортопед

■ Сегодня мы поговорим о том, как улучшить структуру костной ткани.

С годами люди становятся «хрупкими»: упав на бок, ломают шейку бедра; подвернув стопу — нарушают лодыжки. Правда — не все. От чего зависит поведение костной ткани? Прежде всего — от ее упруго-эластических свойств, от состояния коллагена, эластина — обязательных, наиважнейших составляющих костных балок. Да-да, именно они в большей степени, обеспечивают нам травмобезопасность. Вопреки устоявшемуся мнению, что «кальций — это наше все!». В течение долгих лет мы с коллегами мониторили содержание кальция в сыворотке крови у пациентов с артрозом, остеохондрозом, остеопорозом; у людей, получивших перелом после несущественной травмы. Результаты показали: кальций в абсолютнейшем большинстве случаев оказывался в рамках нормы.

И как в такой ситуации не вспомнить школьную программу... Тема — строение костной ткани. Она, как известно, состоит из органических веществ (коллаген, эластин) и неорганических (кальций, фосфор и другие элементы таблицы Менделеева). Если поместить кость в костер — «сгорит» органика, а неорганика (в том числе кальций) не пострадает. Такая кость будет чрезвычайно хрупкой, она рассыпается в порошок.

В то же время при погружении кости в раствор кислоты неорганические вещества вступят в химическую реакцию, образуя соединения; а органика (коллаген, эластин) останутся. И такую кость можно будет завязать в узел — она становится чрезвычайно пластичной.

### Для улучшения структуры костной ткани необходимо:

**1** Обеспечивать организм достаточным количеством чистой питьевой воды — без нее не могут жить нити коллагена и эластина.

**2** Минимизировать (а в идеале — исключить) продукты с содержанием сахара — он высушивает ткани, делая их хрупкими. Добавить в рацион кунжутное семя (можно добавлять в кашу, в салат), красные овощи (сладкий перец, помидор, свеклу, морковь) — они способствуют увлажнению.

**3** Устранить мышечные тиски на пути поставки питательных веществ и влаги к позвоночнику и суставам. Отличными помощниками в этом направлении являются доктора, которые занимаются миоотерапией («миос» — мышца; «терапия» — лечить).

**4** Регулярно, заручившись поддержкой врача, выполнять упражнения без отягощений (либо — с гантелями/утяжелителями не более 2 кг), обеспечивая капиллярным кровотоком уязвимые участки скелета — в первую очередь шейку бедра, ребра, лучезапястные суставы и лодыжки.



Рубрику  
ведет  
**Ольга  
ШЕСТОВА**,  
кандидат  
биологиче-  
ских наук,  
главный  
редактор про-  
граммы «Пора  
лечиться  
правильно»  
издательства  
«ЭКСМО»



# Чтоб сустав не устал

**Профилактика.** Дегенеративные изменения в суставах могут начаться уже в молодом возрасте

### Диагноз

**Остеоартрит** — наиболее частая причина хирургического замещения тазобедренного и коленного суставов. Операцию артропластики — замещение сустава искусственным — только в США ежегодно проводят 400 тысячам пациентов с проблемами в тазобедренном суставе и 300 тысячам — в коленном.

■ К 80 годам практически у всех людей (кто не занялся раньше этим вопросом!) развивается какой-либо тип дегенерации коленных, локтевых, тазобедренных или плечевых суставов.

Часто наблюдаются изменения позвоночника с сопутствующими болями как следствие сгорбленной осанки и надавливания на корешки нерва. Признаки остеоартрита врачи наблюдают у большинства людей после 70 лет.

### Уменьшить боль и вернуть подвижность

При этом дегенеративном заболевании суставов суставной хрящ постепенно исчезает. Болезнь возникает в результате многофакторного повреждающего действия: ожирения, повреждения суставов, слабости мышц, износа и трения — и представляет собой нарастающее нарушение сочленений, особенно суставов, несущих нагрузку, из которых наиболее часто страдает самый большой и сложный коленный сустав.

Никто не застрахован от того, что ему может когда-нибудь понадобиться операция артропластики, однако мож-

но уменьшить риски ее необходимости. Минимизировать проблемы старения суставов помогают растяжка, аэробные упражнения, увеличивающие кровотока в окружающих тканях, небольшая, но правильная мышечная нагрузка и главное — стрейчинг, поддерживающий полную амплитуду движений. В результате сохраняется на длительное время эффективное функционирование связок, сухожилий, мышц, синовиальной жидкости и суставного хряща.

### От растяжки до шпагата

Суставы устроены довольно сложно, особенно коленный сустав, но это не равнозначно сложности упражнений, необходимых для их хорошего функционирования. Есть совсем простые движения, которые выполняют для укрепления связок колена, чтобы поддерживать его целостность и амплитуду движений. Например, полезно вспомнить детство и, сидя на высоком стуле, энергично болтать ногами вперед-назад, осторожно покачивать из стороны в сторону и вращать по кругу симметрично или друг навстречу другу.

Начиная делать растяжку, главное помнить о постепенности, слушать собственные ощущения. Растяжка не должна приносить сильных болевых ощущений. А еще — важно поставить определенную цель. Если вы, например, хотите сесть на шпагат, а это при желании возможно в любом возрасте, то придется приложить регулярные усилия. Но и при такой поставленной цели боль в растягиваемых мышцах и связках не должна превышать 6–7 по десятибалльной шкале. Издавая книгу японки Эйко про шпагат, мы в издательстве «ЭКСМО» создали группу, которая по ее методике, начав с совершенно разным уровнем физической подготовки, должна была сесть в глубокую складку с разведенными прямыми ногами, поставив локти на пол перед собой. За месяц, уделяя упражнениям пять минут в день, мы все достигли цели. Вы тоже можете начать осторожно делать основное упражнение, лежа дома у стены и сидя верхом на стуле. Упражнения можно делать при отсутствии противопоказаний, и всегда слушаем свое тело и помним о постепенности. Удачи!



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

ЗДОРОВО ЖИТЬ!

# Если женихи и невесты не подходят мамам

**Консультация.** Самый лучший способ построить отношения со взрослыми сыновьями и дочерьми — это наладить отношения с собой



Рубрику ведет  
**Екатерина  
МЕНШИКОВА,**  
психолог-консультант

■ Одна из самых частых историй, которые звучат на консультациях: «Мама сказала, что он нам не подходит!» Конечно, маме он точно не подходит. Но сколько молодых семей разрушено из-за того, что женихи и невесты не подходят мамам и папам?

Пришла женщина на консультацию: «Хочу, чтобы сын женился».

— А он сам хочет?

— Нет, не хочет.

Ну и действительно, какая жена так позаботится? В квартире порядок, носки поглажены, еда приготовлена, обязательств минимум.

— А для себя вы что хотите?  
— Не знаю, ничего не хочу, устаю очень. Хочужить своей жизнью.  
— А это как?  
— Может быть, если сын женится, и я смогу устроить личную жизнь?

И смогла. Только не стала дожидаться, пока сын женится. Через несколько дней после консультации перестала опекать взрослого мужчину и со временем предложила ему переехать. И мать, и сын стали свободны для отношений и создания новых семей.

Другая женщина рассказывает, что никак не дожидается внуков. Так и говорит сыну и дочери: «Родите мне внуков!»

Спрашиваю, как же это можно — родить внуков? Можно стать родителями, родить ребенка... а тут какая-то путаница получается. Сын не женат, дочь не замужем —

они скрепляют родительскую семью, которая давно развалилась и никакими внуками ее не скрепить.

Пришлось не ждать внуков, а заниматься урегулированием отношений с мужем. Своим примером показывать сыну и дочери, как строить семью.

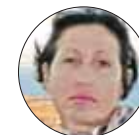
Узнали себя? Срочно действовать! Выпускать или выгонять, если засиделись, взрослых сыновей и дочерей из гнезда. Жалко? Помните, что всегда самыми пробивными были приезжие — те, кого дома не ждала мама с полным холодильником.

Кстати, по этой причине многие и становятся чрезмерно заботливыми родителями: помнят, как им было тяжело, как никто не помогал. Помощь не отменяется! Но рулить жизнью и собирать экипаж придется собственноручно.

## Вопрос-ответ

### Страх у банкомата

— Не могу сама снимать деньги по карточке в банкомате, испытываю непреодолимый страх, что она застрянет или у меня отнимут деньги. Что можно предпринять, чтобы избавиться от этих страхов? — Е. П. Фирсова, пенсионерка [ЗАО].



**Неля ФИЛИПКО,**  
руководитель филиала «Южный»  
ГБУ МСППН:

— Если процесс снятия денег по карточке в банкомате вызывает тревогу или страх, то необходимо позаботиться о том, где, когда и каким образом это лучше делать. Целесообразнее пользоваться банкоматами, расположенными непосредственно в отделениях банка. Если вдруг застрянет карточка или возникнут какие-либо технические проблемы, можно тут же пригласить сотрудника, который поможет справиться с трудностями. Спокойнее снимать деньги в светлое время суток и небольшими суммами. Если же надо снять крупную для вас сумму денег, то присутствие знакомого человека будет хорошей поддержкой. Это может быть ваш родственник, или хороший знакомый, или сотрудник ТЦСО, в котором вы обслуживаетесь.

## Анонс

### Приглашаем на тренинги:

#### «Умная гимнастика»

Выполнение упражнений программы «Умная гимнастика» способствует настройке вашего мозга на активную работу, улучшает возможности приема и переработки информации, повышает контроль и регуляцию деятельности, способствует снятию эмоционального стресса.

#### Как записаться

Записаться на тренинг или получить дополнительную информацию вы сможете по телефону **8 (499) 173-09-09**.

#### Где проходят тренинги

Место проведения: МСППН, Саратовский 2-й пр., д. 8, корп. 2.

#### «Познавая себя — познаем мир»

На занятиях участники под руководством ведущего Кино-клуба посмотрят и обсудят интересные фильмы на разные темы:  
— жизнь в зрелом возрасте;  
— межличностные отношения;  
— взаимоотношения поколений;  
— одиночество.

#### Как записаться

Записаться на участие в дискуссионном Кино-клубе и получить дополнительную информацию вы сможете по телефону **8 (499) 735-22-24**.

#### Где проходят тренинги

Место проведения: г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418, МСПП, филиал «Зеленоград».

#### Как попасть на прием

Чтобы попасть на очный прием к специалисту, достаточно позвонить по телефону одного из них или на единый номер (499)173-09-09 и выбрать удобный день и время приема. В МСППН неуклонно соблюдается принцип конфиденциальности.

#### Услуги МСППН

В течение календарного года на безвозмездной основе москвичам предоставляются:

- 5 психологических консультаций;
- 2 сеанса психологической диагностики;
- 2 консультации психотерапевта;
- 3 тренинговые программы;
- 8 сеансов психологической реабилитации.

#### Больше информации

Узнать больше об услугах Московской службы психологической помощи населению, адреса и телефоны районных подразделений службы, электронная приемная, правила приема и форум по психологическим проблемам на сайте [www.msph.ru](http://www.msph.ru)

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

**051** — с городского;  
**8 (495) 051** — с мобильного



# ПОВОРОТ СУДЬБЫ



СМОТРИТЕ ФОТОАЛЬБОМЫ ПРОЕКТА  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
VK.COM/MOSDOLGOLETIE



Юлия Хаустова на фестивале «Стильный возраст» в Музее Москвы участвовала в показе новых коллекций известных российских модельеров

## Жизнь заиграла новыми красками

**Преображение.** Жизнь Юлии Хаустовой круто изменилась с победой в московском конкурсе «Супербабушка»

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Юлия Борисовна Хаустова, работая много лет бухгалтером в аэропорту «Внуково», и представить себе не могла, что, выйдя на пенсию, станет столичной знаменитостью. Ее жизнь круто изменилась с победой в московском конкурсе «Супербабушка».**

В 55 лет, заслужив многолетним трудом положенный отдых, Юлия Хаустова решила выйти на пенсию, чтобы больше времени посвящать своей семье и себе любимой. Дочери у нее уже выросли, но внимания и заботы требовали внуки. Да еще были многочисленные увлечения, хобби, которыми хотелось заниматься всерьез. Жизнь текла своим чередом, но неожиданно вмешался его величество случай...

– На конкурс «Супербабушка» я попала действительно случайно, – рассказывает Юлия Борисовна. – Поучаствовать в этом состязании у себя в Западном административном округе предложила подруга. Честно говоря, до этого я и не интересовалась подобными мероприятиями. А поскольку давно занимаюсь танцами и выступления перед зрителями для меня были не в новинку, решила попробовать. И неожиданно победила. Своей победой горжусь. Для меня отрада, что я, казалось бы, уже пенсионерка, могу быть примером не только моим девочкам – моим дочерям, но и внукам. Они очень радуются, когда видят меня по телевизору. Наш коллектив «Сеньорита», где я занимаюсь танцами, часто принимает участие в мероприятиях, которые снимает телевидение. Вся моя семья – муж, дети и внуки мною гордятся. И мне это нравится.

Заняв первое место в своем округе, Юлия Хаустова вышла в финал. На городском заключительном этапе завоевала почетное 2-е место и титул «Супербабушка-2015». С этого момента жизнь круто изменилась, посыпались приглашения на выступления и участие в многочисленных городских мероприятиях и праздниках. А когда стартовал проект мэра «Московское долголетие», их количество возросло в разы. Теперь Юлия Хаустова, победив еще и на конкурсе моделей, стала заниматься в школе «Королевская осанка». К занятиям танцами добавилась учеба в школе моделей 55+. Сейчас, как поделилась Юлия Борисовна, помимо дефиле в школе им еще дают уроки макияжа.

В апреле Хаустова была участницей большого фестиваля, посвященного моде и красоте старшего поколения «Стильный возраст». Там она вместе с

другими моделями «Королевской осанки» участвовала в показе новых коллекций известных российских модельеров.

– Жизнь благодаря победе в конкурсе «Супербабушка» и проекту «Московское долголетие» стала более насыщенной и интересной. У нас проводится много увлекательных мероприятий, я путешествую там, где раньше никогда не была, например, по Золотому кольцу. С удовольствием познаю родную страну, побывала и во многих городах Подмосковья, в Санкт-Петербурге, и на Волге. В жизни появились новые краски. Но главное – чувствуешь свою нужность, да еще и получаешь что-то новое. Мне, женщине серебряного возраста, очень важно чему-то учиться и приносить людям радость своим примером. Думаю, это прекрасно, что в нашей столице есть такие возможности в любом возрасте что-то начинать сначала и добиваться высот.

▶ **Способ надолго сохранить ум острым и незамутненным / 16**

## СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ



# Дорожить каждым днем

**Вместе.** Глядя на Любовь и Виктора, понимаешь, что люди не только нашли друг друга, но и доказали, что меняться и любить никогда не поздно

✎ НАТАЛЬЯ ВДОВИНА  
✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Они встретились на марафоне по скандинавской ходьбе в ландшафтном парке Митино. Любовь Баранчикова преодолевала нешуточную пешую дистанцию, а он наблюдал за происходящим. Потом Виктор Дорофеев встретил понравившуюся ему участницу проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Зябликово» на концерте. Оказалось, что и она заприметила активного, веселого Виктора Леоновича.**

Всю жизнь Виктор Дорофеев крутил баранку автомобиля. Но он был не простым водителем, а инженером-механиком в экспедициях, которые ежегодно организовывал знаменитый Палеонтологический институт РАН. Это сотни километров по бездорожью среднеазиатских республик и Афганистана. Особенно запомнились Виктору Леоновичу поиски останков динозавров в Монголии. Исследовали каждое высохшее русло сайры (речки). Именно там, по мнению ученых, обитали эти древние животные. И вот однажды Виктор, заблудившись в песках, набрел на такое русло реки. Спустившись на самое дно, он неожиданно наткнется на гору булыжников правильной продолговатой формы. Впоследствии это оказалась окаменелая кладка яиц динозавров, возраст которой исчислялся миллионами лет. Стоимость находки тогда была оценена в миллион долларов. Виктору Дорофееву, помнится, выписали премию за большой вклад в отечественную науку.

Потом была пенсия, большая жена, требующая постоянного ухода, внуки. Когда Виктор остался один, он сильно сдал. И спас его проект «Московское долголетие», который не только дал ему силы, но и надежду на новое счастье.

— Интуиция меня никогда не подводила, — признается Виктор Леонович. — Увидев Любовь Баранчикову, сразу ощутил к ней симпатию и понял, что пропал. Окончательно и бесповоротно. В ТЦСО «Зябликово» я занимался фитнесом. Буквально за несколько месяцев похудел, фигура моя стала более подтянутой. Никто и не скажет, что мне восемьдесят стукнуло. Теперь не стыдно и роман закрутить.

Заприметив на марафоне по скандинавской ходьбе Любовь Баранчикову, он с радостью узнал, что занимаются они в одном ТЦСО, и на очередном концерте подсел к понравившейся ему даме. Любовь Владимировна — творческая личность. Работала в Доме моды Натальи Штоф. Когда ушла на заслуженный отдых, то некоторое время работала на почте, потом воспитывала внуков. В прошлом году, узнав о проекте «Московское долголетие», записалась на оздоровительную гимнастику цигун. Занятия очень понравились, ощутила легкость и заряд бодрости. Потом была скандинавская ходьба и фитнес. И здесь на своем опыте убедилась в справедливости истины, что движение — это жизнь. Кроме того, занятия в кружках — это новые знакомства, расширение круга общения. И этими новыми ощущениями и открытиями хочется поделиться с друзьями, вовлечь их в орбиту проекта.

— Я вытащила из дома на занятия всех своих знакомых и соседей, — улыбается Любовь Баранчикова. — Жизнь приобрела смысл. В поликлинику мы ходим исключительно за справками, разрешающими занятия на свежем воздухе.

Проект «Московское долголетие» пробуждает новые силы и новые смыслы, спасает от одиночества и дарит неповторимый шанс снова устроить свою судьбу. Любовь и Виктор этот шанс не упустили и теперь идут по жизни вместе.



# РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



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

## Дело в теломерах

**Биомаркеры.** Возраст во многом определяется длиной теломеров. Чем они короче, тем старше человек

МАРИНА СИТНИКОВА

**Именно от человека зависит, с какой скоростью будут укорачиваться его теломеры. Но старость можно отсрочить. Как же изменить ход биологических часов?**

**Меньше длина. Чья здесь вина?**

Что такое теломеры? Если просто, то это концевые участки хромосом, похожие на колпачки, поддерживающие стабильность генома. Это своего рода жертвенные ДНК, чья главная задача – защитить жизненно важную кодирующую ДНК от потерь генетического материала во время репликации и деления.

Теломеры – настоящие биомаркеры биологического возраста клеток, и чем они короче, тем старше клетки и тем старше сам человек.

Дело в том, что продолжительность жизни человека находится в прямой зависимости от состояния теломер. Их длина неизбежно уменьшается с возрастом, и в конце концов наступает такой момент, когда длина теломер становится критичной и они утрачивают возможность делиться далее.

В отношении нас данный факт означает, что наши клетки начинают стареть, перестают обновляться, заменяют старые и поврежденные на здоровые, что является основой многих заболеваний. Как правило, это происходит именно в пожилом возрасте, и потому в старости возникает большинство характерных возрастных заболеваний, например, ожирение, онкология, ишемия.

**Угроза апоптоза**

Теломеры состоят из определенной последовательности нуклеотидов – сложных органических соединений

У новорожденных насчитывается 15 тысяч пар таких нуклеотидов, а уже к 5-летнему возрасту их количество уменьшается до 12 тысяч.

В старости у человека остается примерно пять и менее тысяч таких пар, в итоге клетка больше не может удваиваться и наступает апоптоз – генетически запрограммированная смерть клетки. Как следствие – изнашивание человеческого организма и смерть уже самого человека.

Правда, иногда старыми и больными люди становятся гораздо раньше, и все из-за того, что длина теломер сократилась, как говорится, до срока, установленного природой.

У тех людей, чьи хромосомные накопители – теломеры – критически коротки, риск развития злокачественных новообразований в 3 раза выше, чем у тех, кто имеет теломеры с нормальной длиной. А опасность умереть в течение ближайших 10 лет от рака возрастает аж в 11 раз!

**Стрессы, недосып и социальный статус**

Казалось бы, от нас длина теломер совершенно не зависит, ведь они «живут» в геноме. А вот и нет – очень многое в «биографии» теломер зависит от внешних факторов. Теломеры могут укорачиваться быстрее или медленнее под влиянием событий извне.

Например, психологические стрессы существенно укорачивают теломеры. А также такой тип мышления, когда людей переполняют негативные мысли, пессимизм, идет бесконечное прокручивание в голове проблем и тревог, подавление нежелательных эмоций и чувств. Все это отрицательно сказывается на теломерах.

Отсутствие должной физической активности.

У ведущих сидячий образ жизни,

кто ленится гулять и делать гимнастику, теломеры короче на 200 пар нуклеотидов по сравнению с теми, кто бодр, активен и спортивен.

Курение весьма негативно влияет на состояние теломер. Было подсчитано, что если человек выкуривает одну пачку сигарет каждый день в течение одного года, то количество пар нуклеотидов сокращается на 5 пар. Подсчитать, на сколько пар сократится длина его теломер в течение всей жизни, нетрудно.

Увы, много детей для женщины значит укорачивание длины ее теломер. Чем больше женщина рожала, тем короче стали защитные колпачки ее хромосом. Всего лишь одни роды уменьшают длину теломер на 4,2 процента (это целых 11 лет клеточной жизни!), а если роды были, допустим, пять раз, то длина теломер сокращается на 12,7 процента.

Недосып чреват многими проблемами, и уменьшение теломер – в том числе. Чем дольше и крепче мы спим, тем они длиннее и тем дольше они сохраняют свою длину. Минимальное количество сна для поддержания защитных колпачков – 7 часов.

Плохое и неправильное питание также плохо сказывается на теломерах. Особенно укорачивает длину концевых участков хромосом (на целых 5 процентов, а это составляет 350 пар нуклеотидов) недостаток омега-3 жирных кислот, витаминов С, Е, К, В6, В12, D, а также цинка, магния и фолиевой кислоты. Вредная еда в виде сосисок, колбас и прочего технологически переработанного мяса – тоже плохая вещь для теломеров.

И еще любопытный факт. На размер теломер влияют брак и социальный статус. У людей низкого социального статуса и у людей, кто никогда не состоял в браке и не имел постоянного партнера, теломеры значительно короче.

**Секреты молодости**

Ученые с незапамятных времен бьются над секретом эликсира бессмертия, потому что человек, увы, природой запрограммирован на смерть. Но если пока нельзя жить вечно, то максимально долго – это в наших силах. Мы можем и долж-



ны побороться о длине теломер наших клеток. И здесь нет никаких тайн.

Длина теломер у жизнерадостных людей и тех, кто сохраняет спокойствие, значительно больше, чем у вечно психующих, тоскующих и хандрящих. Хронический стресс и частые депрессии не только укорачивают теломеры, но и одновременно свидетельствуют о плохом их состоянии и подверженности к преждевременному укорачиванию. Помните: стресс старит человека на целые годы! Те, кто дружит со спортом и предпочитает двигаться, имеют больше шансов дожить до 100 лет – ведь длинные теломеры им это позволят.

**Поддержите себя на всех фронтах**

Здоровый рацион, полный полезной натуральной еды и адекватного количества белка, – залог бодрости, хорошего настроения и длинных теломер. Правильное питание обязательно должно включать молочные продукты, яйца, мясо, курицу, бобовые, орехи и зерновые.

Хорошим дополнением следует считать добавление в рацион витамина D3 и омега-3 жирной кислоты, особенно во время травм и различных инфекционных болезней. Эти добавки отлично помогают теломерам сохраняться во время воспаления.

И вообще, правильно подобранные мультивитамины – прекрасный способ поддерживать себя на всех фронтах. И здесь прямая зависимость: чем больше нагрузки вы испытываете, чем больше напряжение и стресс, чем хуже у вас эмоции и состояние психики, тем большее количество базовых питательных веществ вы должны употреблять. Это питание нужно не только вам, но и вашим теломерам.

Таким образом, вы сами можете замедлить собственное старение.

У тех людей, чьи хромосомные концевые накопители – теломеры – критически коротки, риск развития злокачественных новообразований в 3 раза выше, чем у тех, кто имеет теломеры с нормальной длиной. А опасность умереть в течение ближайших 10 лет от рака возрастает аж в 11 раз!

Недосып чреват многими проблемами, и уменьшение теломер – в том числе. Чем дольше и крепче мы спим, тем они длиннее и тем дольше они сохраняют свою длину.





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

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Скандинавская ходьба – вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок

## Шанс судьбы – ходьба

**Новые силы.** Бывшая фигуристка Лариса Казьмина стала преподавателем скандинавской ходьбы

Виктория Кайтукова

«Желающего судьба ведет, нежелающего – тянет», – сказал Сенека. Жизнь Ларисы Казьминой – подтверждение этого постулата. Когда-то она была профессиональной фигуристкой, но вспоминать об этом сейчас не любит. Когда Лариса получила серьезную травму, та часть ее жизни осталась далеко позади.

Заниматься фигурным катанием она начала в три года. Участвовала в юношеских соревнованиях в Москве и в области. Сейчас ей 57 лет. Компрессионный перелом позвоночника надолго выбил ее из нормальной жизни. Последствия этой травмы сказываются на здоровье не сразу. Она не обращала внимание на боль, продолжала кататься на льду, поскольку даже не знала, что с ней произошло. В тридцать лет она неожиданно не смогла ходить... Какое-то время она была обездвижена, потом в течение нескольких месяцев училась ходить заново. Конечно, сначала восстановиться ей помогали специалисты. Однако главное – это воля и желание самого человека.

И вот судьба дарит Ларисе Казьминой новый шанс. Она заинтересовалась скандинавской ходьбой. Правда, ей не верилось, что эти движения дают серьезную физическую нагрузку телу. Причем с первого раза у нее не получилось все



правильно выполнить. Лариса Геннадиевна сначала занималась с тренером, потом уже самостоятельно. С тех пор она больше не принимает таблетки... А ведь после травмы помимо костной ткани серьезно пострадала иммунная система. Она часто простужалась, болела. Скандинавская ходьба дала ей новые силы. Через год интенсивных тренировок Лариса Казьмина поняла, что может и хочет преподавать другим. Сейчас она в рамках проекта «Московское долголетие» обучает скандинавской ходьбе около 200 человек в нескольких группах в парке «Кузьминки-Люблино».

Стоит заметить, что Лариса Казьмина – профессиональный врач и фармаколог, она окончила Медицинскую академию имени Сеченова. Рабо-

тала руководителем в медицинском центре, была доктором и фармацевтом. И поэтому как доктор она понимает всю биомеханику скандинавской ходьбы, ее целительное влияние на здоровье. Лариса Казьмина рассказывает: «Ходьбой может заниматься каждый, в любом возрасте. У меня в одной из групп есть 90-летний ученик – Тарас Ковальчук. Прогулки с палками уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски. Работают и укрепляются все мышцы рук. Улучшается работа сердца, обновляются иммунная система и обмен веществ. Помимо этого увеличивается минерализация костей и объем легких. В итоге повышается настроение. При обычной ходьбе увеличивается нагрузка на позвоночник».

В рамках проекта «Московское долголетие» Лариса Казьмина обучает скандинавской ходьбе 200 человек в нескольких группах в парке «Кузьминки-Люблино» / ФОТО: ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

## Тренировки долголетия

Новым направлением в «Московском долголетии» в 2019 году стал спецпроект по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия».

Для этого в 49 московских поликлиниках действуют группы лечебной физкультуры. Занятия ведут сертифицированные специалисты. Занятия проходят в залах лечебной физкультуры поликлиник два раза в неделю. Продолжительность курса – два месяца. Направление на занятия в группы лечебной гимнастики осуществляет врач общей практики на основании проведенного медосмотра.

Щадящий комплекс упражнений для самостоятельных занятий участников Программы старше 70 лет



Каждое упражнение выполняется в медленном темпе, по 7–8 повторений

Исходное положение: сидя



1. Сжимание-разжимание пальцев рук, круговые движения в кистях, в голеностопных суставах.
2. Сгибание-разгибание локтевых, коленных суставов.
3. Кисти рук к плечам – развести локти в стороны, поднять их – вдох. Опустить локти вниз, свести их вместе – выдох.



1. Развести руки в стороны – вдох. Обхватить себя – выдох.
2. Руки опущены вниз – вдох. Наклон в сторону – одна рука опускается ниже, другая скользит до подмышки – выдох.

Подробнее о проекте «Московское долголетие» на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age)



Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проходят занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:

**+7 (495) 777-7777**



ЕСЛИ ХОТИТЕ  
ОМОЛОДИТЬ СВОЙ  
ОРГАНИЗМ  
И ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД  
БОДРОСТИ –  
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



# ДОСУГ

## Москва вчера и сегодня

### Фонтаны Победы

Среди почти 600 московских фонтанов есть и сооружения, которые можно назвать памятниками Победы. Это фонтанный комплекс в парке Победы на Поклонной горе, и грандиозный фонтан «Музыка Славы» в Кузьминках.

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Каскад фонтанов парка Победы — часть Мемориала Победы — тянется от стены на Поклонной горе к Триумфальной арке. Пять прямоугольных фонтанов из темно-красного гранита, расположенные вдоль Кутузовского проспекта, носят название «Годы войны». Красная вечерняя подсветка струй напоминает о крови, пролитой на полях сражений. Не менее символичен и фонтан «Музыка Славы», открытый 7 мая 2005 года, к 60-летию Великой Победы, на Волгоградском проспекте, рядом со станцией метро «Кузьминки». Это самый большой в России и Европе и один из самых оригинальных в мире фонтан.

Но немногие знают, что в 1945 году по инициативе Сталина на Лобном месте был воздвигнут 26-метровый «Фонтан Победителей», посвященный Победе над фашистской Германией. Сооружение на Красной площади состояло из четырех каскадов и вертикальных струй в основании, расположенных кольцом, его украшали цветочные корзины и травяные венцы, а по ночам фонтан был залит ярким белым светом специальных ламп, освещали лампы белого света. Увы, это чудо советской гидротехники прожило недолго — фонтан разобрали почти сразу после торжеств 1945 года. Правда, в 2005 году появилась идея восстановления этого исторического фонтана к 60-летию Победы, но она так и не была реализована.



1945 год



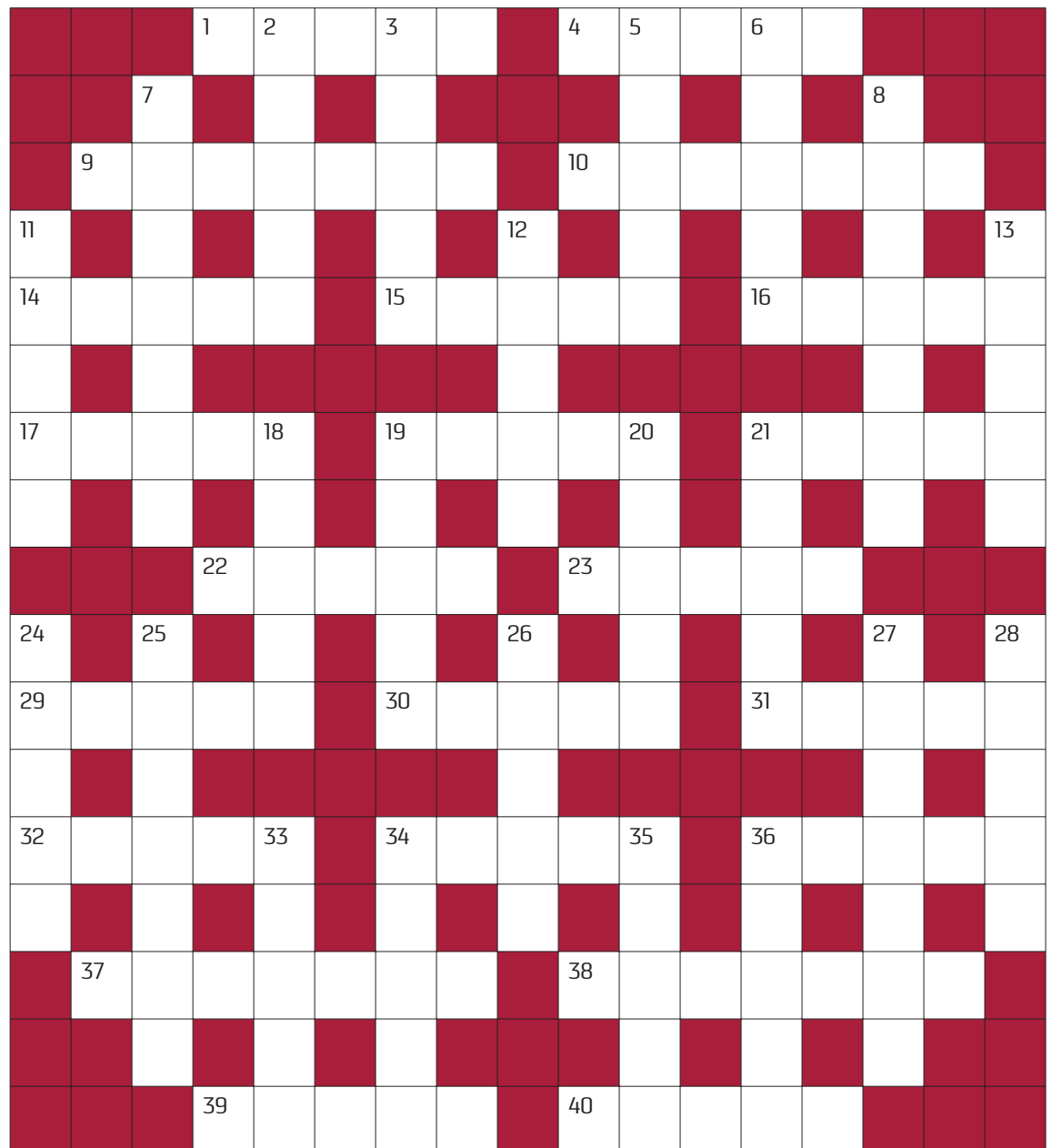
2019 год

#### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №3:

**По горизонтали:** 3. Кошевой. 6. Мосин. 7. Повар. 10. Балатон. 11. Можайск. 14. Голиков. 15. Колпино. 18. Левитан. 19. Авиация. 24. Макаров. 25. Карабин. 28. Барабан. 29. Локатор. 32. Алпатов. 33. Воронеж. 34. Конев. 35. Порох. 36. Воронов.

**По вертикали:** 1. Полигон. 2. Шолохов. 4. Доватор. 5. Папанов. 8. Капитан. 9. Осипова. 12. Котик. 13. Ангар. 16. Генерал. 17. Дивизия. 20. Парад. 21. Корабль. 22. Батарея. 23. Басов. 26. Баталов. 27. Говоров. 30. Полевой. 31. Соколов.



**По горизонтали:** 1. Поп от правил Балду собирать его с чертей. 4. Единственное, чем некоторые люди оставляют свой след на земле. 9. Попытка оседлать чужого Пегаса. 10. Воинское звание с большими звездами на погонах. 14. Козырная кинолента известного московского актера Георгия Миллера. 15. Первое в истории химическое оружие, примененное войсками Германии в 1917 году. 16. Первый в истории «генеральный комиссар государственной безопасности» СССР. 17. Человек, ради удаления способный на бессмысленные и опасные поступки, в том числе на дороге. 19. Одна из самых коммерчески успешных британских рок-групп 90-х годов. 21. И ведущая балерина, и сорт сигарет. 22. Отечество, призвание, религия, радость и беда поэта Булата Окуджавы. 23. Великан, сын Посейдона. 29. Священное изображение лиц или библейских событий в христианстве. 30. Река в Закавказье.

31. Подходящее занятие для ветеранов, ушедших на заслуженный отдых. 32. Место встречи гладиаторов для поединков. 34. Главный виновник Троянской войны. 36. Основная денежная единица Чехословакии. 37. Статус Москвы в России. 38. Вещество, которому морковка обязана своим цветом. 39. Плотная шелковая или полушелковая ткань с гладкой поверхностью. 40. Официальный язык Ирана.

**По вертикали:** 2. Басовый фрикционный музыкальный инструмент. 3. Дальний родственник жирафа. 5. Символ воинской доблести и стойкости Красной Армии в Великой Отечественной войне. 6. Главная телепрограмма советского телевидения. 7. Три тополя на этой московской улице навсегда вошли в историю отечественного кинематографа. 8. Профессиональное комическое передразнивание. 11. Учреждение, где старшие учат младших грамоте, а млад-

шие старших — терпению и выдержке. 12. Герой пьесы Мольера «Мещанин во дворянстве» только на старости лет узнал, что разговаривает таким способом. 13. Ложе для отдыха, подвешенное в воздухе. 18. Круглый короткий обрезок дерева, предназначенный для колки на поленях. 19. Коллектив овец. 20. Тригонометрическая функция. 21. Все мечтают о «кубиках» на нем. 24. Существо, которое смотрит на всех свысока. 25. Когда она нечистая, то спать не дает. 26. Итальянский остров, резиденция писателя Максима Горького. 27. Знаменитый российский композитор и ученый. 28. Чувство, которое хотят вызвать у зрителей создатели фильмов ужасов. 33. Человек крепкого телосложения, силач, спортсмен. 34. Классическая итальянская лепешка, посыпанная сыром, ветчиной и грибами. 35. Огромная каменная глыба с крутыми склонами. 36. Соревнования, длительный бел по пересеченной местности.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru), тел. 8-495-695-53-59.  
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45.  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.  
 Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1462  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.