



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание **Комплекса социального развития** Москвы

## Век учись!

2 июня в Инновационно-образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ прошел XI Московский городской чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Первые места заняли Олег Пшеницын из ЮВАО и Вероника Сергеева из ТиНАО / 4

## Моя дача

Открываем новую рубрику для дачников, садоводов и огородников. Мы поможем создать сад мечты на любимых шести сотках / 6

## Пеший лекторий

Елена Калитина водит виртуальные экскурсии по Москве, помогая людям старшего поколения не выходя из дома побывать в любимых местах столицы / 8–9



# Департамент добрых дел



📍 **Никита Ермолин** – работник социальной сферы во втором поколении. Он возглавляет отдел социальных коммуникаций и активного долголетия в районе Чертаново Центрального. Больше двух лет работает он в проекте «Московское долголетие». С момента запуска проекта работает в нем Анастасия Узкая, сотрудница ОСКАД Тверского района. Для них социальная служба – это не просто работа, а призвание и жизненная позиция / 3

**8 июня – День социального работника.** Сегодня в Москве меры социальной поддержки получают более 4 миллионов человек, то есть почти каждый третий житель столицы нуждается в труде работников социальной сферы. А на надомном обслуживании находятся около 120 тысяч москвичей / 2–3



# ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

## Департамент добрых дел

**Круг жизни.** Сегодня без социальной службы сложно представить жизнь современного мегаполиса. Социальная работа стала отражением не казенной, а по-человечески доброй заботы города о живущих в нем людях.

Забота о старшем поколении и ветеранах. Но речь не только о сиделках и социальных работниках, это также и уникальные проекты для старших москвичей «Московское долголетие» и «Мой социальный центр»



Помощь людям в трудоустройстве, работа в центрах занятости – уютных, современных флагманских пространствах «Моя работа», «Моя карьера», Центр самозанятости.



Организационная работа – творческие, спортивные занятия для старшего поколения или детей.

Помощь семьям, которые попали в трудную жизненную ситуацию.



Забота о детях-сиротах и детях, оставшихся без родителей в силу разных причин, воспитание.



Реабилитация, социализация людей с инвалидностью, с ментальными особенностями.



Психологическая помощь, юридические консультации, медиация. Долговременный уход (в том числе медицинский).

Социальная работа в Москве – это:



Работа с бездомными людьми.



**Социальной работе в России исполнилось 30 лет.** Хотя она имеет глубокие корни, именно в 1991 году в квалификационный справочник добавились специальности «социальный работник», «социальный педагог» и «специалист по социальной работе».

– В Москве за 30 лет социальная защита прошла долгий путь к сфере искренней заботы о людях, которая базируется на главных принципах: проактивный и индивидуальный подход в оказании помощи, адресная поддержка и особое внимание к людям, оказавшимся в трудных ситуациях. Важно также использование новых технологичных решений и синергия городских служб, работающих как единая команда. В столичной соцзащите сегодня работа-



**Евгений Стружак**, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

ют 40 тысяч человек, которые каждый день помогают москвичам, – говорит руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак.

40 тысяч человек – это целый город мастеров добрых дел, отдающих свою энергию и душевные силы служению людям. Именно они часто становятся связующим звеном между человеком и государством.

«Московская система социальной защиты – современная, прогрессивная сфера, большинство наших учреждений, особенно фронт-офисы, которые работают с людьми, – это не старые «конторы», а уютные современные пространства. Сотрудники социальной сферы сопровождают человека в разные периоды жизни и в разных ситуациях – фактически с рождения», – отметил министр.

Рынок профессий в мире стремительно меняется: многие исчезают, поскольку этих специалистов заменяют машины и технологии, многое автоматизировано и цифровизировано, но социальная работа всег-

### ЦИТАТА



**Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«В последние годы мы стараемся уйти от принципа «что мы можем» к принципу «что нужно человеку», пытаюсь оказать еще более точную, своевременную и уместную помощь. Могу с уверенностью сказать, что, несмотря на стремительно меняющийся мир, развитие города, цифровизацию социальной сферы, ваша профессия остается одной из самых нужных и важных. Потому что тепло и внимание, которыми вы окружаете москвичей, никогда не потеряют своего значения и всегда будут востребованы. Я уверена, что жители Москвы чувствуют ваше надежное плечо рядом и в радостные, и в нелегкие моменты жизни. Ваш труд важен для миллионов москвичей».

да остается актуальной, ведь именно здесь важен личный контакт, восприятие. «Работа в социальной сфере – это призвание, осознанный выбор людей, которые, обладая высоким уровнем профессионализма и ответственности, имеют доброе сердце, проявляют сострадание и уважение к людям», – считает Евгений Стружак. Именно такие люди, настоящие профессионалы, разрушают стереотип о со-

циальном работнике. Сейчас эта сфера открыта для новых идей, проектов и инноваций. И не случайно социальная сфера города молодеет. На сегодняшний день в ней работают 7,7 тысячи сотрудников в возрасте до 35 лет.

Последние три года – время активной модернизации всей столичной системы социальной защиты. Социальная помощь теперь еще более адресная, персонализированная, а значит,

40 тысяч человек – это целый город мастеров добрых дел, отдающих свою энергию и душевные силы служению людям.

и ориентированная на человека. Люди получают помощь не «списком», а индивидуально, по конкретным потребностям.

Среди основных инновационных проектов Департамента труда и социальной защиты населения – «Московское долголетие», «Мой социальный центр», центры занятости «Моя карьера» и «Моя работа». Много внимания уделяется участию в проектах Комплекса социального развития Москвы – это и павильоны «Здоровая Москва», и резервные госпитали, и вакцинация.

За последние годы социальная служба стала ближе к москвичам в самом прямом смысле. Территориальные центры социальной защиты и семейные центры есть теперь практически в каждом районе Москвы.

Не снизили градус доброты и в тяжелые месяцы пандемии. В 2020 году в рекордные сроки все подразделения Департамента перестроились на новый формат работы. Многие социальные услуги предоставлялись дистанционно – так, вели свои консультации психологи, сотрудники семейных центров и преподаватели «Московского долголетия». Но даже в этих нелегких условиях ни одна категория подопечных не осталась без внимания и заботы социальных служб, все нуждающиеся получили комплексную помощь и поддержку.

Особенно важный вопрос сегодня – информирование москвичей старше 60 лет о возможности вакцинации от коронавирусной инфекции. Каждый день этой работой занимаются около 7000 сотрудников. Социальные работники рассказывают о возможностях вакцинирования, а также помогают записаться на прививку.

А жизнь продолжается и ставит перед социальной системой Москвы новые задачи. Но в основе ее работы остаются доброта, сочувствие и помощь.

**174** подведомственных учреждения в Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы охватывают поддержкой всех, кому нужна помощь.

**708** тысяч услуг оказали москвичам во время пандемии социальные работники и волонтеры.



## Награды

### Креативность и результативность

■ **Пресс-служба столичного Департамента труда и социальной защиты населения стала серебряным призером Международного конкурса «Пресс-служба года».**

28 мая прошло торжественное награждение отличников и призеров XIV Международного конкурса «Пресс-служба года-2020». В финале главной номинации PR-служба Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы с проектом «Департамент добрых дел» заняла второе место. На участие в номинации «Пресс-служба года» было подано около 50 заявок, а за победу в финале также боролись пресс-служба Ленинградской АЭС (3 место) и управление информации и аналитической работы администрации Сочи (1 место). Организатором Международного конкурса «Пресс-служба года-2020» выступает редакция профессионального журнала «Пресс-служба».

### Владимир Филиппов получил диплом за открытость прессе



■ **20 мая в столице состоялся ежегодный традиционный бал Союза журналистов Москвы, посвященный Дню российской печати. Свой профессиональный праздник работники прессы**

обычно отмечают 13 января, в день выхода первого номера газеты «Ведомости». Но в связи с эпидемиологической обстановкой торжество в этом году пришлось перенести.

Открыл мероприятие председатель Союза журналистов Москвы Павел Гусев. Он отметил, что журналисты вместе со всем городом противостояли и помогали бороться с новой коронавирусной инфекцией. Они вели репортажи из «красных зон» столичных клиник, рассказывали о волонтерах и социальных помощниках, освещали работу строителей, за короткое время построивших инфекционную больницу в Вороновском, и работников городского хозяйства. Журналисты зачастую сами были волонтерами, поддерживая и помогая москвичам, соблюдающим режим самоизоляции. Одним из главных событий мероприятия стало награждение ведущих корреспондентов и редакторов городских СМИ, представителей Правительства Москвы, сотрудников медицинских учреждений. Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов получил диплом Союза журналистов Москвы «За открытость прессе и образцовое исполнение профессионального долга в условиях особого риска». «От имени всех коллег из Комплекса социального развития Правительства Москвы принимаю награду. Это наша общая заслуга и стиль работы всех, кто работает в социальной сфере, всех, кто защищает, лечит, помогает и делает жизнь москвичей интересной, комфортной и безопасной. Хочу поблагодарить Союз журналистов Москвы за сотрудничество и уверен, что с каждым годом оно будет только укрепляться», — отметил Владимир Филиппов.

## Найти выход из нестандартной ситуации

Р НИНА ЮХНО

■ **В социальной сфере Анастасия Узкая работает и по образованию, и по призванию. Когда вместе с мужем переехала в Москву, местом ее работы стал филиал «Тверской» ТЦСО «Арбат». С проектом «Московское долголетие» Анастасия связана с самого начала его появления.**

Как главный специалист ОСКАДа она курировала группы физической активности. Обеспечивала комфортные условия для приобщения старшего поколения к спортивным занятиям.

Когда поднялась первая волна пандемии, была направлена на работу в Единый колл-центр Комплекса социального развития столицы, там для помощи москвичам 65+ организовали «горячую линию». Анастасия Узкая была одной из ста работников социальной службы, которые помогли обеспечить адресную социальную помощь. Более половины обращений ка-

сались предоставления социальных услуг. Это и доставка лекарств и продуктов, и товаров первой необходимости, и даже дров на садовые участки москвичей. «Как специалиста по социальной работе моей обязанностью было находить выход из нестандартной ситуации», — рассказывает Анастасия. Звучит кратко, но можно представить, какое количество и разнообразие таких ситуаций возникало... После летнего перерыва вернулась в колл-центр осенью 2020-го, когда эпидемиологическая ситуация вновь ухудшилась.

Работая на «горячей линии», прежде всего думала, что сейчас никак нельзя заболеть. Порой действительно было страшно — один за другим уходили на больничный те, кто работал рядом. «Мне удалось сохранить присутствие духа, и иммунитет не подвел, — вспоминает Анастасия Узкая. — У каждого, кто к нам обращался, была своя проблема. И всем нужно было обязательно помочь. И мы со всем справились».



Сотрудники социальной сферы каждый день отдают частичку себя и каждый раз получают в ответ благодарность, которая вдохновляет, наполняет радостью и дает силы работать дальше».

■ **Работая на «горячей линии», Анастасия думала, что сейчас никак нельзя заболеть».**

## Потребность помогать людям

Р НИНА ЮХНО

■ **Чуть больше двух лет назад молодой, задорный и уверенный в своем особом предназначении Никита Ермолин круто поменял профессию. Из аэропорта «Домодедово», где трудился по приобретенной в вузе технической специальности, перешел на работу... в социальную сферу города Москвы.**

На вопрос, как такое могло случиться, он, слегка смутившись, отвечает: «Добрый я по натуре, есть у меня внутренняя потребность помогать людям». Возможно, это перешло по наследству от мамы, которая долгие годы связана с социальным комплексом столицы. «Благодаря маме я с детства узнал, что такое социальная работа, — говорит Никита. — Мне мало любить дело, которым я занимаюсь. Важно открывать ценность и значимость каждого человека старшего поколения, ведь в них столько мудрости, оптимизма и жизнелюбия!»

Работу в филиале «Чертаново Центральное» ТЦСО «Чертаново» Никита начал главным специалистом по мониторингу. Он собрал вокруг себя людей старшего возраста, помогая им освоиться с компьютера-

ми, планшетами и телефонами. Энергичного работника заметили и оценили. И очень скоро Никите уже доверили руководство ОСКАДом филиала «Чертаново Центральное». Ермолин активно включился в реализацию задач, поставленных перед проектом «Московское долголетие». При его участии было организовано и проведено 24 округных и 218 районных мероприятий для участников проекта.

Когда город накрыла пандемия, Никита стал членом мобильной бригады, действия которой были направлены на обеспечение дополнительных мер социальной поддержки жителей района. Вместе с коллегами оперативно организовывал доставку лекарств, продуктов питания, технических средств реабилитации. При этом старался не потерять связь со своими подопечными — по телефону, на лавочках во дворе и сквере помогал решать непростые для их возраста проблемы с гаджетами, учил, как подключаться к Zoom, работать онлайн. Успел поучаствовать и в развертывании временного COVID-госпиталя на территории АТЦ «Москва».

Никита — натура творческая и даже артистическая. Непростое время пандемии



многим старшим жителям района скрасил придуманный им новый формат концертов онлайн. Настоящей моральной поддержкой стала выложенная в соцсетях серия видеороликов «Герои карантина и самоизоляции», где участники «Московского долголетия» рассказывали, как можно с пользой провести период вынужденного бездействия».

■ **Когда город накрыла пандемия, Никита стал членом мобильной бригады социальной поддержки граждан».**



# ВЕК УЧИТЬСЯ!



В проекте «Московское долголетие» открыто более **200** онлайн-групп по компьютерной грамотности и работе на смартфоне. Информационные технологии в онлайн-режиме осваивают более **15,5** тысячи человек.



## Покорители цифрового пространства

**Чемпионат.** Определены победители Московского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

■ 2 июня в Инновационно-образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ прошел XI Московский городской чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Мероприятие прошло с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм. Более 40% участников уже прошли вакцинацию от коронавируса, остальным был сделан ПЦР-тест.

В городском чемпионате за право выйти во всероссийский финал и представлять столицу боролись 44 представителя

старшего поколения, все они участники проекта «Московское долголетие» и победители окружных этапов. Самым старшим участником состязания стал 77-летний Михаил Генкин, он стал серебряным призером.

По итогам городского чемпионата выбрали тройку лучших среди женщин и мужчин. Первые места заняли Олег Пшеницын из Юго-Восточного округа и Вероника Сергеева из Троицкого и Новомосковского округа.

Призерами чемпионата стали Светлана Пяткова (СВАО) и Михаил Генкин (ЮАО), занявшие вторые места, а также

Лиля Гусева (ВАО) и Алексей Капшицкий (ЗАО), завоевавшие «бронзу».

Четверо победителей, показавших лучшие результаты, представят Москву на XI Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров, который состоится 1 июля в Москве в дистанционном формате.

За 90 минут участникам соревнований нужно было выполнить тестовые и кейсовые задания по пользованию персональным компьютером и смартфоном, навыкам работы с поисковыми системами и серви-

сами «Яндекса», знанию основ информационной безопасности. Самый быстрый участник выполнил задания за 65 минут.

Также для участников чемпионата прошла лекция «Правила безопасности по использованию банковских сервисов, или Что нужно знать, чтобы уберечь свои деньги от мошенников», которую провела эксперт дивизиона Сбербанка «Особенные решения» Марина Гвоздева.

Завершилось мероприятие церемонией награждения. Победители получили дипломы и подарки от Сбербанка и проекта «Московское долголетие».

### Прямая речь



**Владимир Филиппов,** заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Все большее количество представителей старшего поколения становятся уверенными пользователями цифрового пространства. Сейчас занятия проекта «Московское долголетие» проходят в онлайн-режиме, и около 80 тысяч человек уже открыли для себя все преимущества такого формата: 78% участников онлайн-занятий отмечают, что не тратят время на дорогу и успевают посещать больше занятий, а 59% участников радуются возможности заниматься в любом месте, даже на даче. Умение пользоваться компьютерами и другими современными гаджетами уже не вызывает скепсиса у старшего поколения и становится нормой для москвичей любого возраста. Это хорошая тенденция, и поэтому мы будем развивать онлайн-направление проекта параллельно с очными занятиями».



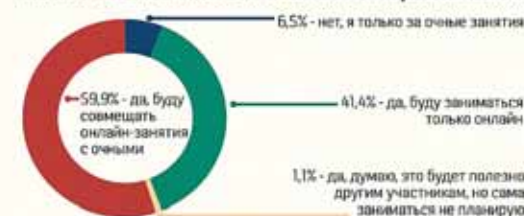
**Вячеслав Цыбульников,** вице-президент Сбербанка – председатель Московского банка:

«Сбербанк совместно с «Московским долголетием» регулярно проводят для столичных пенсионеров занятия по финансовой грамотности, на которых подробно объясняют, как защитить свои сбережения от различного рода мошенников, создать семейный «резервный фонд» и с умом пользоваться многочисленными программами лояльности, которые предлагают финансовые и торговые организации. Уверен, что эти навыки обязательно пригодятся в том числе москвичам старшего поколения, осваивающим компьютеры и открывающим для себя огромный мир интернета».

### Какие преимущества онлайн-занятий для вас наиболее актуальны?



### Планируете ли Вы продолжить онлайн-занятия после снятия ограничений?



### Мнения участников опроса

- «Очень удобно, расширились возможности, легко совмещать с другими делами».
- «Более понятно, как будто это персональные занятия с репетитором».
- «Онлайн-занятия – единственная возможность совмещать обязанности перед детьми, заботиться о больной очень пожилой маме и работать. Все это происходило в том же в разных географических точках Москвы».
- «Какой-то очень умный и дальновидный человек придумал такую систему обучения. Низкий поклон. Слова хочется жить, готовиться к занятиям, делать домашнее задание. В общем СУПЕР! Ничего подобного не произошло бы, если занятия были бы очные».

### Справка

Организаторами чемпионата выступают Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и Союз пенсионеров России по Москве. Партнерами в этом году стали «Серебряный университет», Сбербанк и Техноград. Московский городской чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров проходит в 11-й раз.



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

## ДНЕВНИК ПРОЕКТА



### Нарисуем лето... шерстью



Р АННА ФЕРУБКО

**В рамках проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Бескудниково» успешно работает клуб «Житейские премудрости». Его участники сейчас занимаются разными видами рукоделия онлайн, но это не мешает им создавать настоящие шедевры.**

Лидер клуба Людмила Львовна Исаенко – коренная москвичка. После окончания Институ-

та физкультуры она много лет преподавала в МАИ, а творчеством увлеклась, выйдя на пенсию. Сейчас ей подвластны самые разнообразные техники. Она с удовольствием присоединилась к проекту «Московское долголетие», как только он появился три года назад. Ходила в ТЦСО на занятия по скандинавской ходьбе, плаванию, бисероплетению, вязанию, рисованию. Но еще до этого самостоятельно увлеклась шерстяной акварелью и уже создала

более двух десятков «теплых картин», как называют работы, созданные из шерсти. На одной из выставок она показывала свои произведения, выполненные в такой технике. Другим участникам проекта они так понравились, что в ТЦСО решили организовать еще один кружок.

Первым занятием стал мастер-класс Людмилы Исаенко, которая показывала основы шерстяной акварели. Она предложила участникам создать

летний пейзаж с березками и ромашками, на который ее вдохновили прекрасные виды природы на собственной даче в Тверской области.

По словам культурного организатора ТЦСО «Бескудниково» Натальи Уманец, клуб «Житейские премудрости» объединяет 20 человек. Сейчас все встречи и мастер-классы проходят в онлайн-формате. Их проводят сами участники клуба: это вышивка лентами, карвинг, газетное плетение, куклы-обереги...

### Кадры

### Поднять качество услуг людям старшего возраста

**Стартовало обучение первой группы сотрудников проекта «Московское долголетие» по специальной модульной программе. Комплексный подход к обучению специалистов с учетом направлений проекта «Московское долголетие» реализуется впервые.**

Обучение пройдет на базе Института дополнительного профессионального образования поэтапно в течение 2021 года. Новые знания получают все районные кураторы проекта «Московское долголетие» – около 1,4 тысячи человек. ИДПО известен как флагман столичного профессионального образования, в котором с 2008 года эффективно повышают квалификацию и проходят переподготовку сотрудники подведомственных учреждений Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Цель программы обучения – поднять качество оказания услуг людям старшего возраста на еще более высокий уровень с помощью новых практик человекоориентированного подхода. Программа курса разработана для всех сотрудников отделов «Московского долголетия», как руководителей, так и рядовых специалистов. Курс начинается с открывающего вебинара, который обязательно должен пройти каждый участник обучения. Занятия пройдут в формате тренингов и онлайн-лекций, на которых разберут практические кейсы.

На занятиях сотрудники изучат клиентоориентированную модель работы с учетом особенностей целевой аудитории, определят основные принципы работы со старшим поколением. По окончании программы кураторы проекта «Московское долголетие» получат сертификаты о прохождении курса.

## Пейзаж после пандемии

**Уроки живописи.** Год онлайн-занятий для участников проекта «Московское долголетие» района Хорошево-Мневники был очень успешным. Каждый начинающий художник написал около 20 картин.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**Их работы представлены во Дворце творчества детей и молодежи «Хорошево».**

Летние и зимние пейзажи, натюрморты, анималистика... Более 60 картин, и все они отличаются цветом и техникой исполнения.

– Некоторые мои ученики сильно переживали, что их не оценят, боялись показать свои работы, – говорит педагог Дворца творчества детей и молодежи «Хорошево» Юлия Салихова. – Да, у всех картин разное качество, но это и ценно – каждый создает что-то свое.

В том, что участники проекта «Московское долголетие» так хорошо продвинулись в освоении азов живописи, заслуга именно Юлии. Ее педагогический дар ценят и взрослые, и дети. Она работает во Дворце с детьми, а когда появился проект «Московское долголетие», с удовольствием стала обучать его участников.

Один из ее учеников – Евгений Матвеев. Поначалу он посещал занятия керамикой во Дворце творчества детей



**У Юлии Салиховой** занимаются две группы участников проекта «Московское долголетие»: пастель и различные техники рисования. Рисуют каждый чем хочет, кто маслом, кто гуашью, кто акварелью

и молодежи «Хорошево». Ему очень нравилось, и поэтому в период пандемии, когда занятия перешли в онлайн и от керамики пришлось отказаться, записался в группу к Юлии Салиховой.

– Было, конечно, страшно, – признается Евгений Валентинович, – у нее такие талантливые ученики. Но у меня тоже стало получаться, хотя раньше я никогда не увлекался

живописью. Достиг определенных успехов, супруга мои работы уже дарит родственникам. На выставку я представил четыре своих картины.

Юлия создала чат для своих учеников, где они постоянно обмениваются информацией, показывают свои работы. Во время занятий она делает скриншоты, чтобы все видели поэтапно, как правильно рисовать. Так что одновременно с

живописью ее ученики старшего поколения осваивали и информационные технологии.

Занятия живописью – только малая часть направлений, которые есть на базе Дворца творчества детей и молодежи «Хорошево» для участников проекта «Московское долголетие». Пока все занятия проводятся в онлайн-формате.

Выставка будет работать до конца лета.





В своем хозяйстве Наталья Виноградова выращивает 63 вида сортов помидоров, огурцы, баклажаны, перцы, кабачки, тыквы, патиссоны, чеснок, лук, морковь, капусту, пшеницу, горчицу, все виды зелени, сельдерей, розмарин. У нее большой сад, где растут вишни, сливы, калина, яблони, груши, боярышник, шиповник, жимолость, смородина, малина. Конечно, нашлось место и декоративным растениям и цветам, среди них – розы, гортензии, хосты, лилии, лилейники, пионы, сирень, жасмин и многое, многое другое.

## Как создать сад мечты

**Премьера рубрики.** Эта страница адресована садоводам и огородникам, тем, кто не мыслит своей жизни без выращивания огурцов и клубники и кто мечтает создать на любимых шести сотках чудеса ландшафтного дизайна.

В этом нам поможет программа по природному земледелию «Крыжовник» проекта «Московское долголетие» и ее ведущая Наталья Виноградова.

– Моя программа рассказывает о методиках, которые разработаны и уже опробованы мною, моими учениками и, конечно же, людьми, которые любят природу и заботятся о своем здоровье и здоровье своих родных и близких.

В новой рубрике я буду рассказывать о том, как создать высокопродуктивный огород, сэкономить время и получать больше возможностей для отдыха и общения с семьей, о том, как не надо копать, поливать и полоть.

Вы познакомитесь с новыми технологиями повышения устойчивости урожаев на своем участке. Причем не любой ценой, а оптимально и с наименьшими трудозатратами. Вы научитесь дружить с насекомыми, перестанете применять минеральные удобрения, отдадите предпочтение сидератам, а лопату уберете в сарай,



### Наша справка

**Наталья Борисовна Виноградова** – опытный практикующий садовод и огородник с 30-летним стажем, владелица крестьянско-фермерского хозяйства во Владимирской области. А еще активная участница проекта «Московское долголетие». Наталья Борисовна разработала авторскую программу по природному земледелию «Крыжовник», занятия в рамках которой ведет с 2019 года. Она уже обучила 1000 человек.

она понадобится только раз в году. В целом же речь пойдет о том, как создать «умный» сад и огород.

### Красивы, но опасны

Головной болью как опытных дачников, так и начинающих становятся весной насекомые-вредители, которые губят и рассаду, и многолетние растения.

Сейчас наступило время, когда наши сады и огороды просто «атакованы» вредителями. Очень опасные вредители – это бабочки. Они откладывают яйца на растениях. Следующая стадия – гусеницы. Они поедают завязь, бутоны и листья растений. Очень часто это приводит к тому, что растение засыхает и умирает. К таким вредителям относятся пяденица обдирало, непарный шелкопряд, плодовая листовертка и плодовая моль. Для борьбы с бабочками-вредителями можно использовать ловчие пояса (они же «работают» и с муравьями), а также клеевые или феромонные ловушки.

### Полынь и табачная пыль

Если вредителей на деревьях и кустах не слишком много, тогда истребить их можно с по-

мощью народных средств. Есть несколько способов, которые достаточно эффективны в борьбе с этими бабочками.

**Отвар полыни.** Для его приготовления надо сделать настой полыни: на 10 литров воды взять 0,7–0,8 кг сухой полыни, полведра измельченной свежей травы. Смесь должна настояться в течение двух дней, после чего ее кипятят на протяжении 30 минут на небольшом огне. Затем довести объем остывшего и процеженного средства до 10 литров. Перед обработкой настой разводят водой в соотношении 1:1.

**Настой табака.** В ведро горячей воды добавляют полкилограмма табачной пыли. Настой будет готов через 2 дня, его процеживают с помощью марли и отжимают. Средство разбавляют водой в соотношении 1:1. Перед обработкой в каждом ведре готового средства растворяют 40 г измельченного на терке мыла (можно использовать «зеленое» мыло). Данный настой токсичен для человека, в связи с этим во время обработки не забывайте о мерах предосторожности.

### Огурцам хорошо с кукурузой

В борьбе с вредителями очень хорошо помогают совместные посадки растений на одну грядку. Они «запутывают» вредителей своими запахами и помогают друг другу. Я сажаю до девяти культур на одну грядку.

Вот, например, «огуречная грядка». Огурцам очень хорошо с кукурузой. Сажаем кукурузу на две недели раньше, и она станет своеобразной опорой огурцу. Кукуруза защищает огурцы от бактериального увядания. Их корни располагаются на разной глубине, и «царица полей» вытягивает из нижних слоев почвы много воды для огурца. Такое соседство очень не любят муравьи. Огурцы очень не любят сквозняки, а кукуруза их защищает.

Соседями на огуречной грядке могут быть также фасоль или горох, редис, кольраби, кочанная капуста, салат, сельдерей, цветная капуста и, конечно же однолетники. Они прибавят цветочного аромата в эту композицию. Можно посеять вокруг огуречной лунки несколько семян редиса и забыть о нем. Пусть себе растет – вредные насекомые отпугивает.

### Кладезь витаминов

О полезных свойствах черной смородины можно складывать легенды. В составе ее ягод главным полезным компонентом является витамин С.

По его количеству черная смородина попадает в топ-10 списка растительных витаминных источников. Достаточно всего 20 граммов ягод, чтобы обеспечить суточную потребность взрослого человека в аскорбиновой кислоте.

Еще выше концентрация этого витамина в бутонах (до 450 мг/100 г) и листьях растения (после цветения – до 470 мг/100 г). Много его также в цветках и почках.

Самые полезные листья надо собирать в июне. Но аккуратно, срезая их ножницами. Самое главное – не оставить кустик без листьев – собирайте понемногу. Лучше всего листья смородины не сушить, а ферментировать. Посмотрите на моем Ютуб-канале, как это делаю я. И вы всю зиму будете с ароматным чаем.

### Контакты

► Канал на Ютубе <https://www.youtube.com/user/InfoIzum>

► в Instagramе <https://www.instagram.com/infoizum/>

Полосу подготовили  
Наталья и Мария Виноградовы



Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

МОЕ ХОББИ 

# «Фею цветов» запекали в духовке

**Бизнес и творчество.** Даже хобби может стать источником заработка. Этому научат в центре «Моя карьера».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Здесь, на улице Сергея Радо-нежского, 1, стартовал новый проект «Бизнес на творчестве 50+». Программа поможет многим москвичам «серебряного» возраста попробовать силы в монетизации своего хобби, научит зарабатывать на собственноручно созданных изделиях.**

Началось все с выставки, устроенной в центре самими авторами, участниками проекта «Московское долголетие», из различных округов столицы. Изделия были на самый изысканный вкус. Это и очаровательные куклы, изготовленные в различных техниках, удивительно похожие на людей, и вытканые на холстах картины с пейзажами и натюрмортом, и детские игрушки с персонажами из мультфильмов, и яркая бижутерия, и женские шарфы, театральные сумочки, и искусно расписанная столовая керамическая посуда.

Вот удивительно красивая, почти живая кукла «Фея цветов». Мы поговорили с автором этой работы, жительницей Юго-Восточного округа столицы Галиной Дубровиной.

– Я все делала сама – и одежду, и букет, и саму фигуру, руки, ноги, лицо, – рассказала Галина Николаевна. – Вылепляла, вырисовывала, а потом...запекала в духовке. Да-да! Эта техника так и называется «Запекаемый пластик». Довольно сложный и трудоемкий процесс, тут требуется специальная электрическая печь. Эту куклу и другие похожие игрушки мы делали на занятиях в столичном «Серебряном университете».

Галина Николаевна и ее подруги занимаются не только куклами, изучали они и английский, и изобразительное искусство, и азы компьютерной грамотности.

– В центр «Моя карьера» приехали сразу, как только нас пригласили, так соскучились по живому общению, – говорит Галина Николаевна. – А еще нас обещали научить премудростям бизнеса – как выставлять работы на продажу, как рекламировать, просчитывать аудиторию покупателей. Это очень полезное и нужное дело, так что, надеюсь, когда-нибудь научусь и этим премудростям и смогу сама реализовать свои работы.



**Галина Николаевна, всю жизнь проработавшая бухгалтером, признается, что изготовление кукол для нее стало уже не просто увлечением, а настоящим делом жизни**

## Стартовала выставка

На платформе «Ярмарки Мастеров» – Livemaster стартовала онлайн-выставка товаров ручного творчества – «Творческий путь». Работы созданы участниками проекта «Бизнес на творчестве 50+», организованного специализированным центром занятости «Моя карьера» в партнерстве с крупнейшей онлайн-платформой по продаже товаров ручной работы «Ярмарка Мастеров» – Livemaster.

Более 20 талантливых самобытных мастеров представили свои произведения, созданные собственными руками: плетеные изделия, игрушки, куклы, картины, роспись по дереву.



«Загляните на сайт и выберите ту работу, которая откликнется в сердце. Давайте соберем тысячи голосов и поддержим наших участников», – приглашает **Виктория Маркова**, руководитель программы «50+» центра занятости «Моя карьера».

Ознакомиться с работами и отдать свой голос за наиболее понравившуюся работу можно до 9 июня включительно <https://www.livemaster.ru/art50>

Именно для этого собравшимся из разных округов столицы москвичам «серебряного» возраста и предложили поучаствовать в семинарах в рамках программы «Бизнес на творчестве 50+». Ведут их опытные специалисты онлайн-платформы «Ярмарка мастеров», много лет специализирующейся на изготовлении и продаже изделий мастеров народного творчества.

Первое практическое занятие состоялось сразу после выставки. Тема «Упаковка

продукта. Создание его дополнительной ценности. Определение своего клиента» оказалась на удивление интересной. Представитель «Ярмарки мастеров» провела не просто лекцию, а наглядное практическое занятие. Взяли конкретное изделие одного из слушателей – женскую театральную сумочку – и разыграли ситуацию, похожую на реальные торги онлайн-платформы. Присутствующие должны были ответить на вопросы: «Что вы предлагаете покупателям?», «Как привлека-

тельнее описать товар?», «Как красиво и эффективно предложить покупку?», «Какие преимущества получит покупатель, приобретя эту сумку?», «Чьи потребности удовлетворит покупка?»

С одной стороны, все просто, сумка и есть сумка. Но, с другой стороны, покупателю необходимо объяснить, что именно эта сумочка намного больше кошелек. В нее войдет все необходимое, – помада, портмоне, расческа, ключи. А еще она легкая и удобная. А еще она прочно сделана из оригинального материала. А еще... Таких «еще» накопилось за время семинара очень много.

Но предложить товар – не значит сразу продать. Дорога к успеху длинна и сложна. На первом семинаре участники узнали, как определить свою целевую аудиторию. Это и онлайн-опросы в соцсетях, и анализ поисковиков «Яндекс», Google, и статьи в СМИ. Еще необходимо уметь правильно оформить собственную страницу в соцсетях, создать свой сайт. Перечислять можно долго, ведь современная торговля – целое искусство.

– Такой масштабный проект по монетизации собственного труда для людей старшего воз-

раста у нас разработан впервые, – говорит руководитель социальных проектов центра «Моя карьера» Виктория Маркова. – Не секрет, что сейчас людям старшего поколения найти работу намного сложнее, чем молодым, да и в обществе, к сожалению, существует «эйджизм», предубеждение к «возрастным», хотя именно люди старшего возраста имеют большой опыт, они стабильны и ответственны, скрупулезны в принятии решений и в решении проблем. Преимуществ много, и мы учим наших подопечных не бояться нового, верить в себя, уважать и себя, и свои навыки и знания. Перевоспитываем и работодателей. Уверена, после окончания нынешнего проекта многие из присутствующих найдут себя в новом деле и будут реализовывать результаты собственного труда на многих онлайн-платформах, и в первую очередь на платформе наших партнеров «Ярмарка мастеров».

Виктория Борисовна рассказала о том, как четверо кандидатов из группы «50+» прошли стажировку в одном из крупных банков, до этого бравшем только молодых соискателей. В итоге все четверо блестяще прошли стажировку и получили предложение работать в банке.

Идея таких семинаров возникла в начале прошлого года.

– Мы были на выпускном вечере в МПГУ, в «Серебряном университете» в рамках проекта «Московское долголетие», – вспоминает Виктория Маркова. – Познакомились с группой женщин, которые в университете учились изготовлению авторских кукол. Разговорились с самими выпускницами, с преподавателями и решили создать у нас такую платформу для мастеров, и не только для кукольников. Хобби, конечно, дело хорошее, но ведь надо и зарабатывать на жизнь. Да и тема самозанятости как раз в моде. Так что будем продолжать тему самокупаемого рукоделия, но есть и идея создать кластер мастеров, которые будут шить настоящую модную одежду.

## Справка

**Контакты центра «Моя карьера»**

► Телефон: +7 (495) 870-44-44

► E-Mail: [mycareer@mos.ru](mailto:mycareer@mos.ru)

► Адрес: Москва, ул. Сергея Радо-нежского, 1с1



# ПЕШИЙ ЛЕКТОРИЙ

Страсть  
к туризму

Наша газета не раз рассказывала о Клубе социального туризма, который создала Лидия Кушакова. Сейчас в клубе состоит больше 300 участников проекта «Московское долголетие».



У активистов Клуба социального туризма за плечами поездки по городам Золотого кольца, Санкт-Петербургу, Сочи, Казани, а также совместные путешествия за границу. «Из-за пандемии мы почти никуда не ездили. Но мы не унываем! Активно участвовали в онлайн-экскурсиях. Клуб продолжает работать», — говорит его лидер и советует всем людям старшего поколения больше путешествовать. «Пока — виртуально, а после снятия ограничений, и по-настоящему». В МСЦ «Черта-ново Северное», где действует объединение, отмечают, что присоединиться к Клубу социального туризма могут жители любого района и округа.

## Справка

Записаться в клуб путешественников можно по телефонам:

8 (495) 721-64-44;  
8 (495) 530-95-30.

# Прекрасные виды дарят

## Экскурсии.

«Пеший лекторий» помогает многим москвичам старшего поколения не выходя из дома, побывать в любимых местах столицы.

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Участники проекта в онлайн-режиме увлекательно и познавательно провели время в компании лучших гидов Москвы.

**МАРШРУТ ПОСТРОЕН.** Когда не было возможности выйти из дома, удивительный проект «Пеший лекторий» окрасил наши будни яркими впечатлениями. Мы смогли увидеть Москву через экран мобильного телефона. Подключаешься к онлайн-мероприятию и с позитивным гидом совершаешь прогулки по изумительным уголкам города.

Один из таких гидов — Елена Калитина. Она водила



виртуальные экскурсии с жителями района Измайлова почти полгода — начиная с холодных январских дней и до наступления теплого мая. Вместо запланированных десяти экскурсий Елена провела их уже восемнадцать! Участникам проекта настолько понравились ее увлекательные рассказы, что они требовали продолжения снова и снова. Мало того, стали соавторами

проекта, предлагая все новые и новые маршруты.

Их можно понять — у обаятельной Елены Калитиной приятный голос и красивая правильная речь. И когда она говорит о Москве, оторваться от ее рассказа невозможно. Елена почти десять лет проводит экскурсии по Москве, да так, как будто читает захватывающий исторический детектив о столице.

**ИСТОРИЯ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СУДЕБ.** Каково это держать в руках смартфон, идти по улице и виртуально вести группу из 150 человек рассказывает нам сама Елена Калитина.

— Казалось бы, ну, что тут такого сложного, идти по улицам и рассказывать о том, что ты видишь. Но это только кажется. Ведь любой древний камень Москвы таит в себе интересную историю.

## Старт

### «ПО МАРΟΣЕЙКЕ». Экскурсия от Елены Калитиной



#### Дом нелюбви»

► Маросейка, 2  
Построен в 1796 году на месте церкви Покрова Пресвятой Богородицы Покровского великокняжеского монастыря. В народе этот дом стали называть «домом нелюбви» из-за того, что его хозяйка Варвара Петровна, прожив 10 лет в браке с графом Разумовским, была удалена в этот дом, чтобы жить отдельно от мужа.



#### Церковь Николая в Кленниках или Блинных

► ул. Маросейка, д.5  
Храм, основанный в XV веке как «обетный» Великим князем Иваном III в благодарность Богу за то, что сильный пожар из Белого города не перекинулся в Кремль.



#### Дом из романа Достоевского

► Большой Златоустинский переулок, д. 4  
Это здание «прогремело» 1867 году прогремело на всю Москву, как дом, где совершилось страшное преступление: был убит знаменитый ювелир Илья Калмыков. Детали этого страшного преступления использовал в своем романе «Идиот» Федор Достоевский.



#### Здание Малороссийского подворья

► Маросейка, 9  
Здесь останавливались приезжавшие из Малороссии купцы, дипломаты и духовные деятели. Подворье возникло в XVII веке, после присоединения Малороссии к России. Подворье дало название и улице Маросейке.



#### Древние палаты

► Маросейка, 11  
За классическим фасадом дома № 11 по Маросейке кроются древние палаты с почти 400-летней историей. Изначально палаты были построены в 1630–40-е годы голландским купцом Давидом Рутцем.





«Пеший лекторий» должен был открыться весной 2020 года, но из-за пандемии это направление стартовало только в октябре и в онлайн-формате. Причем этот формат позволил посещать не только московские достопримечательности, но и совершать путешествия по 20 городам России, Европы и Азии.



# нам гиды



Варварки. Два часа в реальном времени я говорила, стоя на Красной площади, где буквально о каждом сантиметре брусчатки, можно рассказывать часами, ведь тут «запечатана» практически вся история нашей страны. Я говорила про ту Москву, которая начиналась еще деревней, о становлении города при Иване Калите. Подробно рассказала о Софье Палеолог, о том, как она приглашала итальянских мастеров строить Кремль, про Исторический музей конца XIX века, а до этого на том месте стояло здание Земского собрания, в котором чего только не было в свое время: и типографии масонов и первый корпус университета. Мало, кто знает, что собор Василия Блаженного воздвигнут на месте старого Троицкого храма и кладбища, где был похоронен известный юродивый именем которого и стал называться знаменитый храм.

**ПРИБЕГАЛА К «ПОМОЩИ ЗАЛА».** Случалось и так, что и сами слушатели помогали мне. И пару раз мне пришлось прибегнуть, что называется к «помощи зала», например, я и не знала, что улица Маросейка в советские времена называлась улицей Богдана Хмельницкого. Однажды у меня случился небольшой «конфуз». Обычно два часа, отведенных на лекцию мне не хватает, еще обязательно пять-десять минут нужно оставлять для ответов на вопросы. А тут веду я экскурсию по улице Пятницкой, а в это время дождь заливает улицы, и я так разволновалась, что говорила в два раза быстрее. Все

рассказала, а у меня, оказывается, осталось еще сорок минут и я поняла, что все заготовки закончились, и нужно начинать импровизировать. И мои слушатели меня поддержали, подсказывали – а вот еще неподалеку домик Островского есть, подойдите, пожалуйста, покажите нам. А после написали, что все прошло превосходно.

**СТРОИМ ПЛАНЫ, ПРОДОЛЖАЕМ ОБЩЕНИЕ.** И это очень волнительно – вести для наших долголетов эти экскурсии – они доброжелательные, корректные, но если что, то по критикуют тоже искренне. У меня с моими слушателями сложились отличные отношения, на меня многие из них подписаны в Инстаграмме, они активно комментируют мои истории, и у нас в планах летом обязательно погулять в реальном формате. И что особенно приятно, что несколько человек, уже прошлись по тем маршрутам, о которых я им рассказывала, о чем с удовольствием написали мне потом в Инстаграмм.

Есть среди моих слушателей и инвалиды, которые по многу лет не выходят из дома, и, конечно же, для них мне хочется сделать рассказ более живым и увлекательным, и я стараюсь преподнести информацию так, чтобы ее можно было «пощупать» руками и увидеть глазами. Со временем наши отношения вышли за рамки формальных.

Впереди еще много новых экскурсий – ведь Москва большая, а человеческому любопытству и энтузиазму нет предела.

## Справка



Записаться на экскурсию к Елене Калитиной можно по телефону +7-985-660-97-03 или через Инстаграмм @kalitalena.

## Прогулки по Риму и Риге

**Туристическая платформа Шанхайской организации сотрудничества Joinpro в рамках взаимодействия с проектом «Московское долголетие» организует для москвичей старшего поколения специальные экскурсии по популярным туристическим центрам мира: Риге и Риму.**

Онлайн-экскурсии для участников проекта проведут лучшие экскурсоводы платформы Joinpro. Они покажут москвичам старшего возраста самые интересные места города, расскажут его историю и легенды, поделятся своими эмоциями и впечатлениями. Самые внимательные и активные участники экскурсий смогут выиграть специальный подарок от Joinpro. Принять участие в онлайн-экскурсии можно на сайте <https://joinpro.ru/online/>.

### ТАЙНЫ ВЕЧНОГО ГОРОДА (11 ИЮНЯ В 17:00).

Марина с 2008 года живет в Риме, изучает искусство, археологию и историю. С участниками проекта она совершит увлекательную онлайн-прогулку по столице Италии: от фонтана Треви до площади Испании. Поделится тайнами и секретами этого фонтана, расскажет, как он связан с Н.В. Гоголем и русской княгиней З.А. Волконской и сколько он «зарабатывает» (ведь по традиции в этот фонтан туристы бросают монетки).



### КЛЮЧИ ОТ СТАРОЙ РИГИ (17 ИЮНЯ В 15:00).

Сертифицированный гид Александра уже 15 лет показывает туристам любимую страну. Живет в Риге с детства и знает самые очаровательные уголки и тайны столицы Латвии, которыми она с радостью делится с гостями города. На этой экскурсии участники проекта погрузятся в мир творческих иллюзий рижских архитекторов разных веков. С новой и неожиданной стороны увидят средневековое ядро города – Старую Ригу.



**Усадьба Румянцева-Задунайского**  
► Маросейка, 17  
Невидимой чертой разделяет Маросейку и Покровку здание усадьбы прославленного полковника Петра Румянцева-Задунайского, ныне – посольства Белоруссии.



**Дом Гагариных-Тютчевых**  
► Армянский переулок, 11  
Сейчас здесь располагается Международный Детский фонд. Здание построено в 1790 году по заказу князя Ивана Сергеевича Гагарина архитектором Матвеем Казаковым на древних палатах XVII века.



**«Дом-Комод» – дом Апраксиных – Трубецких**  
► ул. Покровка, 22  
Дворцовое здание в стиле редкого для Москвы елизаветинского барокко, построено в 1766 году.



**Церковь Воскресения**  
► Маросейка, 26/1  
Впервые упоминается в письменных источниках в начале XVII века, здание, дошедшее до наших дней, построено в 1734 году в стиле елизаветинского барокко архитектором графом Ухтомским.



**Церковь Введения во храм Пресвятой Богородицы**  
► Барашки  
Церковь Введения во храм Пресвятой Богородицы в Барашках построена в 1688 году в стиле московского барокко.

Финтш



# ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

## Меня ты только позови, и я откликнусь, «Спутник-V»!

**Личный опыт.** Наш корреспондент привился от коронавируса в группе испытателей-волонтеров старшего возраста.



Фото с сайта mos.ru

Р СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

**На днях мне позвонили из Центральной клинической больницы: «Как ваше самочувствие? На что-нибудь жалуетесь?» Нет, не жалуюсь, а наоборот, радуюсь и выражаю глубокую благодарность, потому что активен, весел, бодр и свеж.**

Это был последний из примерно 20 звонков в рамках исследовательской программы вакцины «ГамКовидВак» – мы ее знаем по марке «Спутник-V» – в группе добровольцев 60+. А еще были позади две короткие госпитализации, 10 мазков на ПЦР-тест – все отрицательные, примерно столько же заборов крови из вены, четыре или пять анализов мочи, по паре раз – анализы на реакцию Вассермана, ВИЧ, гепатиты В и С (все тоже отрицательные), несколько ЭКГ и бесчисленное число измерений температуры, сатурации и артериального давления.

Теперь это все уже позади. Полугодовое исследование, в котором принял участие, полностью завершено.

**ЗАЧЕМ Я ЭТО СДЕЛАЛ.** Когда меня спрашивали знакомые и друзья, почему я решил привиться еще даже не утвержденным для массового использования «Спутником», ведь мало ли какие могут быть осложнения и последствия, я честно отвечал: «Надоело бояться!»

Полгода я как человек из группы риска провел в строгой

самоизоляции, нос на улицу не высовывал, а когда все-таки выходил по надобности, скажем, в магазин или аптеку, то шаркался от любого прохожего, а от каждого встреченного чиха впадал в панику.

Ну нельзя же всю жизнь провести затворником! И наконец, должен же кто-то выступить в роли подопытного кролика, чтобы и другие перестали бояться.

К тому же я привык защищаться с помощью прививок. Еще в далеком детстве – стандартный набор: корь, коклюш, дифтерия, полиомиелит. И позднее, когда ездил по делам в страны с неблагоприятной эпидемиологией: желтая лихорадка, тиф, эбола...

### КАК Я СТАЛ ВОЛОНТЕРОМ.

И вот я узнал: в Центральной клинической больнице объявлен набор добровольцев-испытателей в группу старше 60 лет. Цель – расширить использование вакцины для старшего возраста. Сомнений нет – записываюсь!

### С ЛИХОМАНКОЙ, ЗОЛОТУХОЙ И ПОЧЕЧУЕМ БЕРЕМ.

В нашей группе добровольцев-некомсомольцев 110 человек, разбитых на три потока – так, чтобы цикл вакцинации одним из двух компонентов прививки укладывался в три недели. Возраст от 61 года до 82 лет, так что я, получается, самый молодой. Есть несколько семейных пар. У всех естественные для этого возраста хвори и не-

дуги – гипертония, сахарный диабет обоих типов, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания и болезни опорно-двигательного аппарата. Несколько человек передвигаются на инвалидных колясках.

Лихоманка, золотуха и почечный отводок не являлись.

Для исследования в ЦКБ выделили отдельно стоящий корпус, максимально приспособленный для изоляции испытуемых. Палаты на двух человек с тамбуром, еда подается через специальное окно, отдельный выход в парк для прогулок.

Провести здесь мне предстояло три-четыре дня: сутки на предварительное исследование, день самой вакцинации и еще двое суток постпрививочного наблюдения. Потом волонтеров выписывают по домам, чтобы через три недели они вернулись для ввода второго компонента вакцины.

### Я ПРИВИВКИ НЕ БОЮСЬ, АЖ ДВА РАЗА УКОЛЮСЬ.

Когда мне ввели в самый верх плеча первый компонент «Спутника», врач-исследователь попросил поставить галочку напротив цифры, отражающей болевые ощущения. Я отметил «ноль». Потому что минусовых значений в этой шкале не было.

Остальные добровольцы из моего потока, которых встретил у процедурного кабинета, свои ощущения выразили примерно так же.

Настроение было приподнятое. Правда, часа через полтора у меня слегка поднялась температура – до 37,2, к вечеру повысилась еще немного – до 37,4. Чуть кружилась голова – как будто выпил бокал хорошего вина. Вообще ощущение легкой эйфории. Но через сутки все закончилось, температура вернулась к стандартным 36,6.

Мой сосед по палате, ему 68, не почувствовал вообще ничего. Уже через час после укола он пошел прогуляться в парк.

Вообще я восхищаюсь этими людьми. В волонтеры их никто не загонял, в испытатели вакцины они записались совершенно добровольно. Пото-



**Сергей Пономарев:** «Когда меня спрашивали знакомые и друзья почему я решил привиться – я честно отвечал: «Надоело бояться!»»

му что хотели помочь даже не столько самим себе, сколько таким же людям старшего возраста, которых пандемия загнала в четыре стены, прервав обычный стиль жизни.

– Чувствую себя почти космонавтом, который отправляется в неведомую среду, – поделился со мной сосед. – Ну а кто, если не мы? По большому счету мы помогаем всей стране сохранять активность и здоровье...

### НУ И ДЕЛА – ПРУТ АНТИТЕЛА!

Закончил я прививаться в конце ноября, а через три недели сделал тест на антитела к коронавирусу. Их титр оказался очень высоким: концентрация антител IgG – это главный маркер устойчивого иммунитета – должна быть не менее 13 относительных единиц на миллилитр крови (ОЕ/мл), у меня же было почти 64. В общем, вирус не пройдет!

### ВСЕ В НАШУ КОМАНДУ ПРИВИТЫХ!

Когда мне говорят, что опасность инфекции преувеличена и прививаться от нее необязательно, я только кручу пальцем у виска в адрес таких ковид-диссидентов. Слишком велик уже список моих личных потерь среди тех, кто не успел или не захотел привиться. Еще больше тех, кто выкарабкался, но болел очень тяжело, проводя по месяцу и даже 40 дней на больничной койке.

Вам нужны такие радости? Мне – нет. Зато и горжусь, что в конце прошлого года вакцинацию «Спутником» после исследований, в которых принял участие, расширили на лиц старшего возраста. То есть в этом есть и моя заслуга.

В нашей семье после меня привились почти все – жена, дочь, зять...

Сам же я благодаря «Спутнику» смог вернуться к прежнему образу жизни. Работаю, много общаюсь с людьми. Свободно пользуюсь общественным транспортом и без опаски захожу в магазины. За время после прививки трижды слетал по семейным делам в другой город.

Однако маску в публичных местах я продолжаю носить. Потому что вакцина вакциной, но береженого бог бережет, а беспечного ковид стеречет...

### СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ COVID-19!

**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ БЕЗ ЗАПИСИ:**

по любому удобному адресу работы мобильной бригады. Адреса и график работы на сайте [mos.ru/privivka](https://mos.ru/privivka)

**ЗАПИШИТЕСЬ НА ВАКЦИНАЦИЮ:**



на сайтах [mos.ru](https://mos.ru) или [emias.info](https://emias.info)



через одно из мобильных приложений: «ЕМИАС.ИНФО», «Госуслуги Москвы», «Моя Москва»



по телефону 122, в информационных киосках поликлиники

## ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



## Вы защищены, танцуйте!

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

**Галина Никулина, 63 года, сделала прививку от COVID-19 еще зимой.**

Коронавирусом Галина Ивановна переболела в мае прошлого года. Положенное время пробыла дома, к счастью, без осложнений и госпитализации. По жизни у нее сложились свои рецепты оздоровления:

«Во-первых, я давно занимаюсь дыхательной гимнастикой и во время болезни продолжала выполнять упражнения. Помимо этого уже 38 лет пользуюсь «живой и мертвой водой»! Благодаря ей помогла многим своим близким и родным. Вот и в прошлом году вместе с мужем, который болел COVID вместе со мной, пили эту воду, полоскали горло и нос. «Живая и мертвая вода» получается методом электролиза. Специальная тех-



ническая установка была изобретена сорок лет назад моим мужем. Он тогда служил в научной космической лаборатории, которая сейчас вошла в Роскосмос. Принцип работы такой:

подсоединяются к сети анод и катод, помещаю их в мешочек и укладываю в банку с водой. Вода разделяется на щелочную и кислую. Кислая среда – мертвая, щелочная – живая. Сначала

мы убиваем вредные микробы в кислой среде, а затем лечимся живой водой. Сейчас в аптеках можно купить уже заводские приборы». Галина Никулина полагает, что это помогло ей пережить COVID-19 в достаточно легкой форме.

Прошел год, Галина Ивановна не стала надеяться на антитела и решила, что с ее сахарным диабетом надо обезопасить себя более надежно. Врачи заверили, что серьезный диагноз вовсе не помеха для вакцинации.

Сейчас Галина Никулина, активная участница проекта «Московское долголетие», вновь на сцене – поет и танцует. Уже прошли выступления в районной управе, библиотеке, на других вновь открывающихся для людей старшего возраста площадках. «А еще я «Московская супербабушка-2013!»», – с гордостью говорит Галина.

## После прививки – на подиум

Р ТАТЬЯНА КИНЕВА

**60-летняя Марина Лебедева сделала прививку от COVID-19 в ГУМе. Вакцинация привела ее на подиум.**

Марине Лебедевой было неудобно делать прививку в поликлинике. А впереди ожидала приятная перспектива отдыха в санатории. И Марина отправилась в ГУМ, где, как и обещали, прививку «Спутником-V» можно было сделать в тот же день. Желающих оказалось немало. Порадовала любезная встреча и внимательность медперсонала. Через положенный срок

москвичка вернулась сюда за вторым уколом. Осложнений у Марины, к счастью, не случилось, кроме легкого озноба вечером.

Марина Лебедева – активная участница «Московского долголетия», в проекте с 2018 года. Поначалу посещала курсы английского языка, потом решила сделать упор на танцы и йогу. В этом году узнала о знаменитых в среде «Московского долголетия» курсах «Королевская осанка».

Марина рассказывает: «В юности я «баловалась» – подруга-модельер иногда приглашала меня поработать мане-



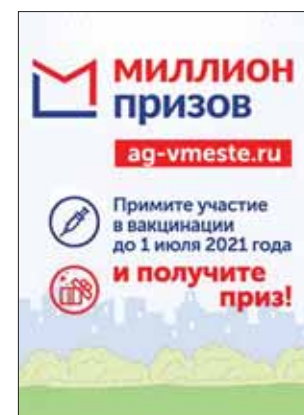
кенщицей, поскольку я всегда была спортивной, танцевала. Правда, тогда мне казалось, что хождение по подиуму – несложное дело. Теперь оказалось, что все не так просто. Для Марины выход на подиум стал открытием нового мира. Она занимается модельной походкой уже два месяца, а недавно вышла на подиум в одном из столичных бизнес-центров, демонстрируя изысканные шляпки.

То, что она мысленно предельвала не раз, стало реальностью. Дефилируя по подиуму, Марина почувствовала себя королевой. «Сейчас я нахожусь в полете», – признается она.

## Акция

## Миллион призов

**Получить скидки от партнеров программы могут москвичи старше 60 лет, прошедшие вакцинацию. Участники программы «Миллион призов» уже получили почти 168 миллионов призовых баллов. Их можно использовать при покупке товаров и услуг в магазинах – партнерах программы.**



Более 68 тысяч человек получили призовые карты в пунктах вакцинации, а еще свыше 87 тысяч горожан получили баллы на сайте. В программе приняли участие более 155 тысяч человек. Каждый москвич старше 60 лет, посетив поликлинику, место работы выездной бригады вакцинации или павильон «Здоровая Москва» в период с 27 апреля по 1 июля, может получить подарочную карту или баллы в электронном виде (в этом случае необходимо зарегистрироваться на сайте и ввести номер полиса ОМС) и потом обменять их на промокод.

## Вакцинация от COVID-19



## На вакцинацию с собой надо иметь:



Паспорт



Полис ОМС

## Вакцинация займет примерно час:



10 минут – осмотр у врача перед прививкой



около 15 минут – подготовка препарата



30 минут – наблюдение после прививки

## Прививку можно делать, если:



У вас нет хронических заболеваний



За последние 30 дней не было других прививок



Вы прикреплены к московской поликлинике



За последние 14 дней не болели ОРВИ



Не участвуете в клиническом исследовании вакцины



Не беременны и не кормите грудью (для женщин)

## Как воспользоваться

Использовать промокод или подарочную карту можно при покупке товаров и услуг в магазинах – партнерах программы «Миллион призов». Кроме того, во многих из них предусмотрены дополнительные скидки и бонусы для участников.

## Справка

Те, кто сделал первый компонент вакцины до начала программы, могут получить призовые баллы и активировать их на сайте акции [ag-vmeste.ru](http://ag-vmeste.ru).



Проект «Здоровая Москва» запустили в 2019 году. Мобильные павильоны в парках работали с 3 июня до 6 октября. Медицинские осмотры прошли 430 тысяч человек, из них более 60 процентов полностью завершили диспансеризацию.

# Врачи ведут прием в аллеях

**Профилактика.** В 46 столичных парках работают павильоны «Здоровая Москва», в которых можно быстро и бесплатно проверить свое здоровье.



р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Для многих визит в медицинское учреждение может вызвать волнение, напряжение и тревожное ожидание. В парке это напряжение снимается, здесь настроение другое. Вы сможете быстро проверить свое здоровье в иной, более расслабленной атмосфере. Это пример реализации проактивного принципа в работе медиков.

Прошло уже почти полтора года с начала пандемии, и все это время, по понятным причинам, я избегала поликлиник. На всякий случай, чтобы не подцепить вирус. Как всегда откладываю поход к своему терапевту. Так, в раздумьях и размышлениях прогуливалась по аллеям Измайловского парка, где увидела павильон «Здоровая Москва». Зашла внутрь. У входа меня встретили люди в белых халатах, измерили температуру и вежливо попросили надеть бахилы и маску на лицо.

У регистрационной стойки я поинтересовалась, какие врачи здесь принимают. Оказалось, что в мобильном модуле можно пройти первичное обследование. В этом году программа исследований стала более насыщенной, чем раньше. В павильонах установили больше аппаратуры, создали новые возможности. И самое главное, если в результате обследования вам поставят какой-то предварительный диагноз, то эту информацию сразу внесут в электронную медицинскую карту, возьмут на контроль в телемедицинском центре и будут сопровождать до постановки окончательного диагноза и назначения лечения.

Чтобы пройти обследование, необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительские права, социальную карту москвича), или его копию. Предварительная запись не требуется. Если человек не прикреплен к городской поликлинике, то он может это сделать с помощью



полиса ОМС непосредственно в павильоне «Здоровая Москва».

Пациентов принимают врачи столичных поликлиник.

Например, в Измайловском парке работают специалисты городской поликлиники № 191. А встречают и консуль-

Павильоны работают ежедневно с 08:00 до 20:00 без перерывов и выходных / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЗРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

тируют горожан сотрудники центров «Мои документы». В павильонах открыты два кабинета доврачебного осмотра, процедурный и прививочный кабинеты, два кабинета врача общей практики, кабинет УЗИ, а также акушерско-смотровой кабинет.

Все павильоны оснащены электрокардиографами, аппаратами УЗИ, спирографами, пульсоксиметрами и другим медицинским оборудованием. Это значит, что программа обследований здесь шире, чем федеральный стандарт диспансеризации. Некоторые процедуры – по назначению врача. А еще здесь можно сделать прививку от COVID-19. Правда, я уже давно ее сделала и теперь чувствую себя защищенной.

В целом в павильонах «Здоровая Москва» установлено более 1,5 тысячи единиц оборудования, в том числе и современной высокотехнологичной медицинской техники. Например, цифровые электрокардиографы оснащены функцией авторасшифровки, работающей с использованием алгоритмов искусственного интеллекта.

А сколько времени понадобится на все эти медицинские манипуляции? Примерно час. Итак, я отправилась на обследование. В первом кабинете мне сделали экспресс-анализ крови на сахар и холестерин, электрокардиографию и измерили артериальное давление. В электронную карту внесли мой рост и вес (худеющим дамам это не лишнее). Был определен мой индекс массы тела.

Затем мне измерили внутриглазное давление, сделали диагностику на сахарный диабет. Проверили работу щитовидной железы, для этого я сдала анализ крови на тиреотропный гормон. Людям старше 40 лет это надо делать каждый год обязательно.

Дальше был кабинет терапевта. Врач внимательно изучила мою электронную карту, осмотрела меня и направила делать УЗИ щитовидной железы.

И последняя проверка – сдача крови из вены. Результаты анализа будут готовы уже через несколько дней. И что особенно удобно – их сразу внесут в мою электронную медицинскую карту. И в случае необходимости меня направят к врачу-терапевту в свою поликлинику.

Работа павильонов «Здоровая Москва» – это пример сотрудничества двух ключевых структур Комплекса социального развития города – Департамента здравоохранения и Департамента труда и социальной защиты населения, который взял на себя обеспечивающие функции по организации работы мобильных модулей. Это позволяет врачам сосредоточиться на своих прямых обязанностях, экономит их время и ресурсы системы здравоохранения.



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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

# Ценность каждого мгновения

**«Красная зона».** Еще недавно мы и представить себе не могли, что на ВДНХ разместится госпиталь для больных коронавирусом. Но сейчас это тяжелая реальность борьбы с пандемией, которая ведется почти полтора года.



**О работе психологов во временном госпитале в ГКБ №24 на ВДНХ**

рассказывает специалист МСППН Ольга Бородина.

– Чем занимаются сотрудники психологической помощи в госпитале?

– Мы работаем с любым актуальным запросом о помощи. К нам могут обратиться пациенты и их родственники, врачи, медсестры, немедицинский персонал госпиталя.

– С какими проблемами к вам обращаются пациенты?

– Как правило, каждый такой запрос отражает чувство тревоги: невозможность принять ситуацию как она есть, страх, боязнь за свое здоровье. Мы вместе с пациентами совместно ищем то, что может быть психологическим ресурсом для них, обучаем техникам, помогающим справиться с состоянием повышенной тревожности, паническими атаками.

– Кому чаще требуется помощь психолога?

– Проблемы возникают и у молодых. Но удивительно то, что люди старшего поколения в первую очередь заботятся и переживают не о себе и о своем здоровье, а о близких людях, которые остались дома: «Как там моя внучка?», «А как же се-

Специалисты Московской службы психологической помощи населению дежурят в госпиталях столицы. Причем необходимая поддержка оказывается не только пациентам, но и их родственникам, а также медицинскому персоналу.

стра без меня сейчас?». Многие признаются: в госпитале им не хватает прежней активности.

Особые чувства я испытываю, когда вижу, как пожилые люди стараются поддержать друг друга, подбодрить добрым словом. Как следствие, от такого общения получают положительные эмоции и хорошее самочувствие. Порой такая поддержка перерастает в дружбу. Еще люди старшего поколения находят ресурс в воспоминаниях, опираются на свой жизненный опыт, делятся удивительными, порой непростыми историями своей жизни. И это поддерживает оптимизм и позитивный настрой.

– А что больше всего беспокоит родственников пациентов?

– Как правило, они встревожены и переживают за здоровье и жизнь близких. Их вопросы касаются поддержки близких, обратной связи.

– Врачам и всему медицинскому персоналу госпиталя тоже приходится нелегко...

– Да, их в первую очередь волнуют состояние пациентов и собственное здоровье. Такой эмоциональный накал мешает полноценно работать и выполнять свой функционал. Мы оказываем врачам психологическую помощь, стараемся снять накопившийся стресс и усталость.

– Как, на ваш взгляд, меняются люди во время пребывания в госпитале? Может быть, они что-то переосмысливают, находят новые жизненные ценности?

– Действительно, у многих пациентов мы это наблюдаем. Они начинают по-другому смотреть на свои отношения с близкими, свое здоровье. Многие переосмысливают такие вещи, которые не были раньше для них значимыми и важными. Например, вздохнуть полной грудью, пройтись пешком, не испытывая дискомфорта. То, что раньше казалось само собой разумеющимся, во время болезни обретает настоящую ценность.

## Девять уроков пандемии

Уже больше года назад, в марте 2020 года, Всемирной организацией здравоохранения была объявлена пандемия. Против своей воли человечество оказалось втянуто в масштабный эксперимент по выживанию в условиях изоляции и социальной разобщенности.



Рубрику ведет **Ольга Шестова**, физиолог, кандидат биологических наук, руководитель медицинского направления издательства ЭКСМО, автор книги

«Красивое долголетие: 10С против старения».

Разберем по пунктам воздействие пандемии на наше психическое и физическое здоровье.

**1 ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.** Исследования в Китае в начале пандемии показали, что практически у всех обследованных ответной реакцией на нее стали тревога, депрессия и стресс. Эти симптомы позже были обнаружены у людей и в других странах и со временем только усилились. В США каждый четвертый взрослый сообщил о симптомах тревоги или депрессии; это в 2,5 раза больше, чем в 2019 году. Для некоторых повышенный уровень стресса и беспокойства сопровождался ухудшением сна и повышенным употреблением алкоголя. Не во всех группах психологическое воздействие пандемии было одинаковым: оно было сильнее выражено у женщин, студентов и людей с уже существующими проблемами со здоровьем.

**2 ОДИНОЧЕСТВО ТЕХ КОМУ ЗА 50+ И НЕ ТОЛЬКО.** В настоящее время продолжается анализ результатов большого исследования под названием «Обзор здоровья, старения и выхода на пенсию в Европе», в рамках которого уже обследовано более 50 тыс. человек в возрасте 50 лет и старше из 26 европейских стран.

Многие из обследованных жаловались на ухудшение психологического состояния, особенно на одиночество. 29% участников сообщили, что чувствуют себя одиночками. 40% из них заявили, что с начала вспышки пандемии это чувство усилилось, причем у них в 6-10 раз увеличился риск ухудшения настроения, симптомов тревоги и проблемы со сном.

Парадоксальное наблюдение заключалось в том, что пожилые люди в массе справлялись с пандемией лучше, чем молодежь. Они осваивали мероприятия по телефону или интернету, участвовали в группах поддержки сверстников, активно включились в социальные сети. Уникальные условия дистанцированного общения при изоляции создали предпосылки для привлечения к творчеству больших масс людей, которые раньше и не думали о таком досуге. Российскую часть интернета взорвал проект mail.ru #изоизоляция, к которому стали присоединяться тысячи поклонников изо всех уголков земного шара. Люди, взяв за образец картину, скульптуру или плакат, копировали его подручными средствами, иногда с большим юмором и фантазией.

Хотя трудно увидеть положительные стороны глобальной вспышки заболевания, она стала толчком для развития цифровой отрасли, цифрового общения, подсказав новые решения для облегчения одиночества и проблем с психическим здоровьем, которые вполне могут оказать хорошую службу в будущем.

► Продолжение в следующем номере.



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



# МОЯ ИСТОРИЯ



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



Авторы книги с красноречивым названием «По тропинкам памяти. Москва в лицах простых людей» – слушатели курса «Мемуаристика. Впиши себя в историю Москвы», организованного на базе Высшей школы экономики

## Аура мемуаров

**Литературная мастерская.** Слушатели курса создали личную летопись жизни главного города державы.

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Человеку, за плечами которого большая жизнь, всегда есть о чем вспомнить. Тем более если человек этот – москвич, видевший нашу столицу и в предвоенные годы, и в тяжелую пору Великой Отечественной, и Москву послевоенную, и, конечно, столицу шестидесятых-восьмидесятых, когда бурно растущая Первопрестольная перешла границы МКАДа.**

Такие рассказы-воспоминания собраны в одной книге с красноречивым названием «По тропинкам памяти. Москва в лицах простых людей». Это своеобразная летопись жизни главного города огромной державы. Ее создали участники «Московского долголетия», занимаясь в онлайн-формате в «Литературной мастерской». Авторы книги – слушатели курса «Мемуаристика. Впиши себя в историю Москвы», организованного на базе Высшей школы экономики.



**Алена Мокрова,** культуролог и журналист, преподаватель курса «Мемуаристика»

Впиши себя в историю Москвы»:

Мемуары – предмет непростой и многогранный. В этом жанре документальной прозы нет места «беллетристике», литературным и художественным домыслам.

Есть в этой книге и совсем короткие заметки, связанные с каким-то конкретным событием, с отдельным человеком, и даже с отдельным предметом, а есть и большие рассказы, больше похожие на сагу, охватывающую большой временной пласт. И во всех сюжетах, рас-

сказывается ли о жизни больших коллективов, или об отдельных персонажах, главной героиней остается Москва – старая и новая, военная и мирная, веселая и лирическая.

Людам, которые впервые попробовали себя в жанре мемуаров, и впрямь есть о чем рассказать, ведь возраст авторов – от шестидесяти до восьмидесяти лет, с жизненным опытом у них все в порядке, и на память они не жалуются. Да, это не профессиональные писатели, но ведь и учиться никогда не поздно. Тем более что премудрости мемуаристики преподает здесь настоящий профессионал своего дела, филолог, культуролог и журналист в одном лице – Алена Мокрова. Опыта Алене Геннадьевне не занимать – довелось ей поработать и телепродюсером, и в PR-сфере, и участвовать в разработке таких громких проектов, как «Бессмертный полк», «Георгиевская лента» и «Поезда памяти».

– Мемуары – предмет непростой и многогранный, – говорит Алена Мокрова. – В этом жанре документальной прозы

нет места «беллетристике», литературным художественным домыслам. Это сложный и долгий труд, итогом которого становятся волнующие рассказы не просто об истории города и страны, но прежде всего о человеческих судьбах – о войне, военном детстве, об эвакуации, о послевоенном восстановлении страны, о трагедии Чернобыля...

«Разбор полетов», то бишь мемуаров, идет на онлайн-семинарах, и тут уж все происходит на полном серьезе, без скидок на возраст «студентов». Но лучшим учителем для них стала классическая мемуарная литература – от драматических «Воспоминаний и размышлений» маршала Жукова до искрометных, порой больше смахивающих на сборник актерских баек мемуаров Александра Ширвиндта.

Занимаются в «мемуарной» группе Алены Мокровой в среднем пятнадцать человек. И каждый хочет рассказать что-то свое. Да, большинство этих рассказов – о стране, которой уже нет, но тем ценнее эти документальные свидетельства

жизни советской Москвы. А еще ценнее, что это личные, пропущенные через душу и сердце воспоминания. Тут и проникновенный, пропитанный тонкой лирикой рассказ-исповедь Виктора Сорокина «Я не один. Ты рядом», и семейные легенды, и воспоминания о войне...

– В книге «По тропинкам памяти. Москва в лицах простых людей» есть частичка души каждого автора, – говорит Алена Мокрова. – Я – счастливый педагог замечательных учеников!

К этому и добавить нечего.

### Как записаться

**Записаться на курс «Мемуаристика. Впиши себя в историю Москвы», вы можете:**

- В ГБУ ТЦСО «Мещанский» по телефону: 8 (499) 763-18-26;
- В ГБУ ТЦСО «Мещанский», филиал «Басманный», по телефону: 8(499)267-23-02;
- В ГБУ ТЦСО «Мещанский», филиал «Красносельский», по телефону: 8(499)264-79-76.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ **Чтобы победить время, не стойте на месте!**

**Гость редакции.** Как научиться принимать свой возраст? Становиться старше и при этом молодеть, открывая для себя новые смыслы? Об этом книга известной писательницы Алисы Даншоу «Долгая дорога в страну возрастных изменений», презентация которой состоится в июне.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Ее жанр можно охарактеризовать как культурологическое эссе, посвященное вопросам долголетия. Сегодня Алиса Даншоу – наш собеседник.

**Программируйте себя на молодость**

– Категорическая просьба обращаться к вам не иначе, как просто по имени, – кокетство или собственное ощущение возраста?

– Представьте, я не вспоминаю свой год рождения. К чему, в самом деле? Я отправилась в дорогу, которая ведет в страну зрелости, налегке, оставив дома отчество, а также сожаления о несбывшихся надеждах и прочей дамской дребедени. Когда меня называют по имени, я внутренне собираюсь, сразу сбрасывая несколько десятков лет. Мой первый совет всем, кто перешел рубеж 55+, программируйте себя на молодость.

– Алиса – это псевдоним. Что общего у вас с героиней Льюиса Кэрролла?

– Помните, в Зазеркалье в волшебном саду Алиса встречается с Черной королевой. Девочка жалуется, что у нее не получается подняться на видневшийся вдалеке холм. Королева предлагает Алисе с ней пробежаться. Но, несмотря на все усилия, они остаются на месте. Черная королева замечает: чтобы оказаться в другом месте, надо бежать в два раза быстрее. Хотите победить время? Удвойте усилия и никогда не стойте на месте. Создайте собственное пространство, обустройте его и приглашайте в него только тех, кто вам приятен.

– Как быть с физическим здоровьем? К сожалению, с годами появляются недуги. Они мучают человека, снижая качество жизни. И это не отчество, которое можно забыть на полочке в прихожей.

– Нам с детства знакома поговорка: «в здоровом теле здоровый дух». Но мало кто знает, что это изречение принадлежит Децилу Ювеналу, который вложил совсем иной смысл в эти слова. Оригинал звучит так: «надо молить, чтобы дух здоровый был в теле здоровом». Поэт-сатирик жил в сотые годы нашей эры в



Читателей новой книги писательницы Алисы Даншоу ждет долгая дорога в страну возрастных изменений. Пусть у каждого она будет максимально длинной! Немало интересных встреч ждет нас на этом пути.

Древнем Риме, где царил культ здорового и красивого тела. У римлян в большой чести были быстрый бег, метание диска и копья, конные состязания и другие олимпийские виды спорта. Вроде очень спортивная нация, но ничего у них не получилось. Римляне умирали молодыми. Покорив многих своих соседей, сами растворились в них. И в конечном итоге просто исчезли с лица земли, оставив потомкам лишь мифический эталон красоты и здоровья – в бронзе и мраморе.

**Самый короткий путь к гармонии**

А вот китайцам, на мой взгляд, удалось на уровне государственной политики сохранить

и взять на вооружение все, что было полезного в их истории. Страна живет по принципам, сформулированным древними мыслителями еще тысячу лет назад. Если суммировать учения китайских философов Конфуция и Лао Цзы, то важнейшая обязанность каждого человека – заботиться о своем здоровье, ибо никто, кроме себя самого, лучше сделать этого не может. А зачем ему это вменяется в обязанность? Потому что гражданин должен служить своей семье, потом обществу и государству. Большой, который по собственной глупости и невежеству запустил свое здоровье, не очень вписывается в эту стройную схему. Как бы это жестоко ни звучало – он просто никому не нужен. И сегодня в КНР утро простого китайца начинается с зарядки. Но здоровое тело – это еще не все. Человек должен уметь расслабляться. То есть молить богов сохранить ему ум здоровым. А это – самый короткий путь к гармонии. Опять же, исходя из древних восточных учений, важно, чтобы человек умел расслабляться, созерцать. До пандемии можно было наблюдать в

Поднебесной такую картину: пожилые китайцы в парках сидят и смотрят на траву. И еще они приносят с собой клетки с канарейками и слушают пение птиц. Медитируя, человек примирится с судьбой, оставляя в прошлом тягостные мысли, освобождая в душе место для доброго. Таким образом достигается гармония, которая вырабатывает энергию долголетия со всеми вытекающими последствиями. Я ни в коем случае не призываю москвичей в одночасье превратиться в китайцев и оккупировать ближайшие лужайки в парках. Но научиться у наших соседей созерцанию и усмирению своих мыслей было бы не лишним тем, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь.

**Работа над ошибками**

– Не у всех есть возможность заняться йогой, не хватает терпения часами смотреть на траву или слушать журчание воды в фонтане. К сожалению, мир вокруг нас по большей части токсичен. Как противостоять отрицательным эмоциям, сохранив в душе мир и гармонию?

– Для этого у меня есть чудесное упражнение. Я давно завела себе специальную тетрадь, которую подписала так: «Работа над ошибками». В трудные моменты жизни непременно ее открываю. Все странички тетради разделены пополам. В левой половине описываю ситуацию, которая меня расстроила. Например, нахамили в трамвае. В правой – стараюсь найти положительные аспекты случившегося: ах, какая я молодец, что не вышла из себя, не заблудилась, со мной не случился сердечный приступ и т.д. Поверьте, положительных аспектов в подобной ситуации намного больше, чем отрицательных. А раз так, то о неприятном инциденте надо забыть. Так я моделирую ситуацию и даю себе установку на положительный заряд.

**Бессонница – это минуты творчества и озарения**

– Алиса, ваша новая книга называется очень необычно «Долгая дорога в страну возрастных изменений». Судя по названию,

вы пока еще в эту страну не очень спешите. Что самое трудное на этом пути?

– Принять как благо вещи, которые традиционно считаются болезненными. Вы как относитесь к бессоннице? Конечно, отрицательно. А я наслаждаюсь этим состоянием. Как правило, интросомния приходит ко мне ближе к четырем часам утра. Мне часто снится один и тот же сон – будто сдаю экзамен по математике. И я абсолютно ничего не знаю. Паника и страх медленно разливаются по моему телу... Но на помощь приходит «стоглазая» подружка Бессонница, которая шепчет на ухо: «Какой экзамен, тетя? Вспомни, сколько тебе лет, ты уже на пенсии». При этих словах я просыпаюсь и испытываю огромное облегчение. А Бессонница не унимается, все шепчет – проснись и благодари, что не застряла где-то там навсегда. И еще бессонница – это минуты творчества и озарения. Это главный нам подарок перед заходом солнца. Рисуй. Танцуй. Пой! Люби! Живи! Помогай молодым, ведь они еще не знают главного – все пройдет!

**Идти вперед, пританцовывая**

– Вы много занимаетесь благотворительностью. Участвуете в работе фонда поддержки искусств «АРТ-линия», который учредил персональные стипендии для талантливых молодых музыкантов. В прошлом году фонд получил грант Мэра Москвы на проект «Влюбиться в классику с детства». Эта общественная работа отнимает у вас время или, напротив, дарит его?

– Я снова возвращаюсь к древним восточным философам, которые жизнь определяли не как комплекс мероприятий: рождение, взросление, женитьба, появление детей, внуков и увядание, а как путь. Долгий и трудный. И чем больше ты делаешь хорошего на своем пути, чем больше отдаешь, тем интереснее и осмысленнее он становится. Из всех активностей я больше всех люблю танцы, которыми занимаюсь и сейчас. Так вот, остаток своего пути я хочу пройти пританцовывая.



# ДОСУГ

## Онлайн-битва

# Котики против песиков



С 6 по 11 июня в мире традиционно отмечается Неделя признательности домашним животным. Проект «Московское долголетие» предлагает уделить внимание своим домашним любимцам и рассказать о них в социальных сетях, приняв участие в тематических онлайн-активностях.



Большинство людей делятся на два типа — кошатники и собачники. Кого из них больше среди участников «Московского долголетия», определит шуточное сражение, которое проходит в социальных сетях проекта с 31 мая по 11 июня.

### Как принять участие в битве

Для того чтобы принять участие в онлайн-битве «Котики против песиков», нужно снять короткое видео (не более одной минуты) со своим питомцем и разместить его в личном инстаграм-аккаунте с хештегом #КотикиДолголетия или #ПёсикиДолголетия.

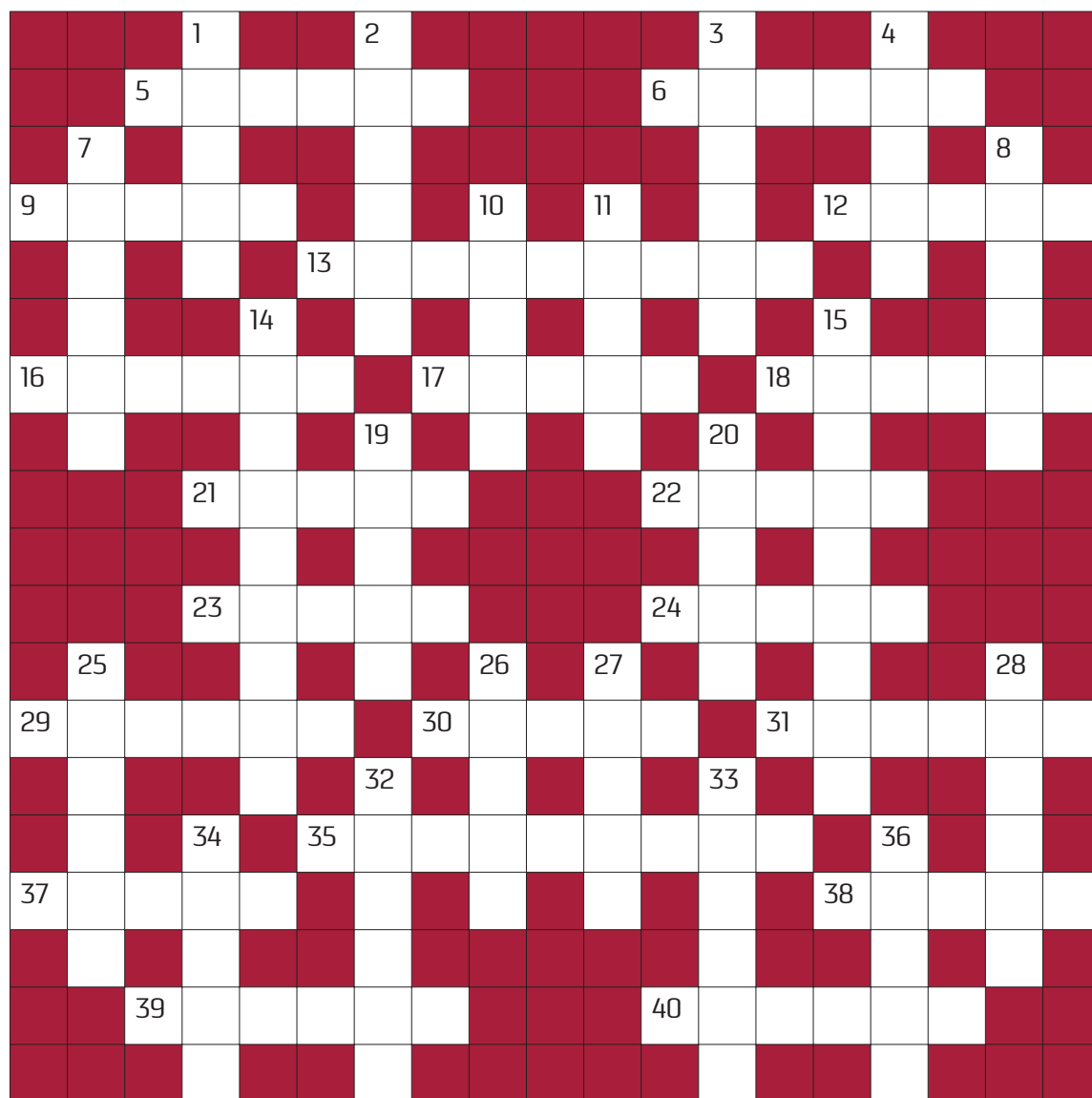
Также нужно отметить страницу «Московского долголетия» @mosdolgoletie и поделиться историей о своем любимце. Расскажите, как он появился в доме или какая у него есть забавная привычка. Также приветствуются видеоролики с модными дефиле домашних животных.

### Подведение итогов

Итоги будут подведены на странице проекта «Московское долголетие» в Инстаграме, а самые смешные и яркие истории будут опубликованы в официальном аккаунте проекта.



БОЛЬШЕ  
ФОТО  
В НАШИХ  
ГРУППАХ  
В КОНТАКТЕ  
И ИНСТАГРАМ



**По горизонтали:** 5. Традиционный венгерский народный танец. 6. Один из самых популярных и признанных советских кинорежиссеров, народный артист СССР, лауреат Государственной премии РСФСР имени братьев Васильевых. 9. Металлический или матерчатый отличительный знак на головном уборе у гражданских чиновников или военных. 12. Советский шахматист, гроссмейстер, восьмой чемпион мира по шахматам. 13. Одно из самых популярных в современной Москве транспортных средств. 16. Самая крупная ящерица в мире, по размерам некоторые ее виды не уступают крокодилам. 17. Знаменитый русский писатель, поэт и переводчик, лауреат Нобелевской премии по литературе 1933 года. 18. Известная советская поэтесса, автор стихотворного цикла «Я живу в Москве». 21. Опасная обитательница морей и океанов, «героиня» фильма «Челюсти». 22. Остров в Тирренском море, входит в состав итальянской провинции Неаполь, популярный морской курорт со времен Римской империи. 23. Чувство, которое вызывают фильмы ужасов. 24. Один из восточноиранских языков, используется в Афганистане и в некоторых регионах Пакистана. 29. Создатель любого литературного, музыкального или прочего художественного произведения. 30. Возвышенная равнина с плоской поверхностью, может образоваться в результате

вулканической деятельности. 31. Станция на Замоскворецкой линии Московского метрополитена. 35. Популярный советский художественный фильм на тему альпинизма, дипломная работа режиссера Станислава Говорухина. 37. Один из главных персонажей романов Александра Дюма, самый старший из мушкетеров, он же граф де Ла Фер. 38. Малая река в Московской области и Москве, самый крупный (в пределах столицы) приток реки Москвы. 39. Гостиница в Москве, которая была построена в 1976-1979 годах для приема иностранных гостей на XXII Олимпийских играх. 40. Известный русский советский поэт, драматург и переводчик, литературный критик, автор популярных детских книг, лауреат Ленинской и четырех Сталинских премий. **По вертикали:** 1. Государство, в котором планируется проведение финальной части чемпионата мира по футболу 2022 года. 2. Русский писатель, революционер-народник, поэт и журналист, род которого происходил из Англии. 3. Принц датский, герой одной из пьес Вильяма Шекспира. 4. Русский и французский художник еврейского происхождения, один из самых известных представителей художественного авангарда XX века. 7. Музыкальный интервал. 8. Ученый, который нетрадиционным способом использовал яблоко. 10. Чудесное творение иллюзиониста на арене цирка. 11. Герой древних мифов, символ бес-

смысленного тяжелого труда. 14. Спортивная командная игра с мячом. 15. Торгово-пешеходный мост через реку Москву, первое сооружение комплекса «Москва-Сити». 19. Наиболее твердое вещество из всех, встречающихся в природе. 20. Столица государства в юго-западной части Центральной Азии. 25. Советский физик-теоретик, лауреат Нобелевской премии по физике 1962 года, Герой Социалистического Труда. 26. Известный советский и российский актер театра и кино, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР, служил в Театре имени Моссовета. 27. Философская наука, объектом изучения которой является мораль и нравственность как форма общественного сознания. 28. Род деревьев; единственный представитель своего семейства; ценное декоративное растение, используемое в городском озеленении. 32. Персонаж древнегреческих мифов, друг Одиссея, символ опытного профессионала, наставника, источника знаний и ответов. 33. Рисунок с кратким текстом, используемый в агитационных, информационных или рекламных целях. 34. В православии — официальный церковный документ по особо важным вопросам церковного устройства. 36. Четверостишие; форма лирической поэзии, широко распространенная на Ближнем и Среднем Востоке.

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](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1638  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.