



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Стоп коронавирус

Ситуация с заболеваемостью коронавирусом в Москве улучшается. Меньше стал объем госпитализаций. Продолжается активная кампания по вакцинации, расширяется сеть прививочных пунктов и пунктов экспресс-тестирования на COVID-19 / 2-5

## Мой стиль

Креативный эксперимент «Мастерская дизайнеров», который сейчас разворачивается в проекте «Московское долголетие», набирает обороты. 50 москвичей старшего возраста под руководством известных российских дизайнеров создают феерические коллекции одежды «Старшие для старших» / 10

## Лица проекта

Специалист по нефтегазовому оборудованию Людмила Лысенко в проекте «Московское долголетие» исполнила свою мечту и стала моделью, участницей модных показов. Она занимается кастомайзингом, пилатесом, йогой и активно учит английский язык / 11



# Фильм, фильм, фильм!



**Впервые.** Гимном активному долголетию станет фильм, съемки которого проходят в рамках фестиваля «Серебряная астра». В основе сюжета реальные истории из жизни участников проекта «Московское долголетие», а главные роли исполняют непрофессиональные актеры старшего поколения. Уникальный социальный киноэксперимент доказывает, что звездой экрана можно стать в любом возрасте / 8-9





# СТОП КОРОНАВИРУС

## Приоритет – коллективный иммунитет

### Актуально.

Ситуация с заболеваемостью коронавирусом в Москве улучшается.

■ Период нерабочих дней с 28 октября по 7 ноября в Москве позволил стабилизировать ситуацию с пандемией. Меньше стал объем госпитализаций, продолжается активная кампания по вакцинации.

### Ситуация улучшается

Об этом Мэр Москвы Сергей Собянин заявил 9 ноября на заседании президиума координационного совета при правительстве РФ по борьбе с коронавирусом.

«С 8 ноября приступили к нормальной работе. Ситуация в целом улучшается. На 15% снизилась выявляемость вновь заболевших и на 4% – количество госпитализаций за неделю», – сказал Мэр Москвы. Он добавил, что самый большой всплеск госпитализаций происходит обычно в понедельник. «Люди приезжают после выходных, обращаются уже в тяжелой форме, и их приходится госпитализировать. Так вот объем госпитализаций стал меньше, чем неделю назад, хотя неделю назад были нерабочие дни. Это позитивная тенденция. Также объем пневмоний снизился на 18%, в основном это ковидные пневмонии», – сказал Сергей Собянин.

Мэр Москвы заявил, что дальнейшие решения по антикоронавирусным мерам в Москве будут приняты по итогам текущей недели. «Мы ввели QR-коды при посещении музеев, театров, мониторим ситуацию, которая там происходит, сам процесс работы с QR-кодами. Будем в дальнейшем эту систему совершенствовать. Будем смотреть за дальнейшим развитием ковидной ситуации, эта неделя для нас, считая, будет принципиальной, посмотрим, в конце недели какими будут показатели, и уже на основании анализа будем принимать решение по дальнейшим мерам. Надеюсь, что ситуация будет более-менее стабильная», – отметил он.

Кроме того, он отметил, что выявляемость коронавируса



ной инфекции в пунктах экспресс-тестирования в Москве составляет около 5%. «Мы наращиваем объем экспресс-тестов на коронавирусную инфекцию. Сегодня пункты тестирования работают в 70 центрах, это в основном крупные торговые центры, МФЦ и транспортно-пересадочные узлы. Скажу, что эффективность этой меры неплохая, около 5% выявляемость заболеваний», – сказал мэр.

Сергей Собянин заявил, что около 80% работников в Москве, которые подлежат обязательной вакцинации, сделали первую прививку от коронавируса. «Если брать выполнение постановлений по обязательной вакцинации, то первым компонентом группы, которые подлежат обязательной вакцинации, привилось 80% от численности сотрудников, вторым компонентом – 67%. Процесс, в принципе, идет неплохо», – сказал он.

Он отметил, что в Москве продолжается активная кам-



пания по вакцинации. «За последнюю неделю записалось и вакцинировалось около 100 тысяч человек. В целом интерес к вакцинации у населения сохраняется на достаточно хорошем уровне. Но, конечно, он

мог бы быть значительно выше», – добавил мэр.

Ограничительные меры для профилактики коронавирусной инфекции продолжают действовать в Москве после завершения нерабочих

дней. Так, приостановлен бесплатный и льготный проезд в общественном транспорте для соблюдающих домашний режим, а посетить музеи и театры можно только при наличии QR-кодов.

■ Несмотря на ограничения в пандемию, в Москве продолжают реализовываться крупные проекты в области развития медицины. Один из таких проектов – это создание эндоскопических центров, в том числе на базе ГКБ имени Буянова / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ





По мнению академика Александра Гинцбурга, чтобы победить пандемию, должны вакцинироваться **70–75%** россиян.

# СТОП КОРОНАВИРУС



# ИММУНИТЕТ



Отдельной благодарности заслуживают доноры, отметил Мэр Москвы. Они делятся своей кровью и тем самым спасают жизни тяжелобольных людей. При этом сегодня сдают плазму не только те, кто переболел, но и те, кто привился и имеет высокий титр антител / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Динамика вакцинации хорошая. Прививку сделали почти 5 миллионов москвичей.

работа в тестовом режиме показывают, что выявляемость онкозаболеваний – в районе пяти-шести процентов от общего количества исследований. Это большая цифра», – подчеркнул Сергей Собянин.

## Доноры спасают жизни

В период нерабочих дней Сергей Собянин посетил пункт заготовки плазмы с антителами к COVID-19, открытый в здании филиала городской клинической больницы (ГКБ) № 1 имени Н.И. Пирогова.

«Сейчас весь мир, страна и наш город переживают сложный период – преодоление пандемии и тех последствий, которые она несет. Спасибо врачам, медсестрам, социальным работникам, которые находятся на передовой борьбы с пандемией. Спасибо огромное волонтерам, которые участвуют в этой борьбе, и всем неравнодушным москвичам», – отметил Сергей Собянин.

«Отдельной благодарности заслуживают доноры, – добавил Мэр Москвы. – Они делятся своей кровью и тем самым спасают жизни тяжелобольных людей. При этом сегодня сдают плазму не только те, кто переболел, но и те, кто привился и имеет высокий титр антител».

В 2020 году Москва стала первым регионом России, который начал применять донорскую плазму с антителами к коронавирусу для лечения пациентов с тяжелой формой

течения COVID-19. За 1,5 года лечение донорской плазмой прошли 20 тысяч человек.

Проведенные московскими врачами исследования показали, что переливание плазмы увеличивает выживаемость пациентов на 19 процентов. В два раза сокращается необходимость перевода пациента на ИВЛ. В связи с этим данный метод лечения был включен Минздравом России в клинические рекомендации по COVID-19 как один из элементов комплексной терапии.

Кроме того, донорская плазма используется для производства лекарственного препарата «Ковид-глобулин – иммуноглобулин человека против COVID-19». Данный препарат уже применяется для лечения коронавирусной инфекции в Москве.

Безвозмездная донация плазмы учитывается при получении статуса «Почетный донор Москвы» или «Почетный донор России». В случае возмездной плазмадачи донору сейчас выплачивается стимулирующая выплата – пять тысяч рублей за 600 миллилитров плазмы и 1235 рублей в качестве компенсации за питание. Однако сумма материального поощрения будет пересмотрена и увеличена до 10 тысяч.

«Я думаю, что это тоже будет дополнительным материальным стимулом в той большой благородной работе, которую делают наши доноры», – отметил Мэр Москвы.

## Справка

За 1,5 года донорами стали 30 тысяч человек, в том числе 20 процентов сдали плазму повторно. 75 доноров сдали плазму 10 раз и более. Всего город заготовил более 23 тонн плазмы для лечения COVID-19.

## Донорам

Желающие стать донорами могут обращаться на горячую линию по телефону: **+7(495) 870-45-16**.

Операторы работают ежедневно с 09.00 до 19.00. Подробную информацию о правилах и пунктах сдачи плазмы с антителами к COVID-19 можно найти на сайте [mosgorzdrav.ru/plazma](http://mosgorzdrav.ru/plazma).



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

# Мы вместе!

В столице продолжает действовать общероссийская акция #МыВместе. Волонтеры помогают маломобильным людям и горожанам старшего возраста пережить пандемию коронавируса. Сергей Собянин посетил московский штаб акции, где пообщался с волонтерами и представителями крупных торговых компаний.

«Очень важно, чтобы, помимо государственных служб, которые оказывают помощь тем, кто находится в сложной ситуации, в этом направлении работали и общественные организации, и все неравнодушные люди. За это время в Москве сформировался целый отряд людей, помогающих пожилым людям, инвалидам, людям с хроническими заболеваниями, которые находятся дома и которым опасно выходить в периоды пиковых заболеваний из дома. Очень важно, что помощь оказывается от души, от всего сердца, это очень-очень важно. Я хотел бы выразить благодарность всем, кто задействован в этом: движению «Мы вместе», «Московскому волонтеру», предприятиям и организациям, которые включаются активно в это движение, спасибо всем огромное», – отметил Мэр Москвы.

## Акция взаимопомощи #МыВместе

Акция взаимопомощи #МыВместе стартовала 28 марта 2020 года под эгидой Общероссийского народного фронта, Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» и Ассоциации волонтерских центров. Оператором акции в столице стал ресурсный центр «Мосволонтер». Сегодня медикам помогают 110 волонтеров. Они работают в различных клиниках.

**С 22 октября волонтеры акции #МыВместе снова стали оказывать помощь москвичам старше 60 лет и горожанам с хроническими заболеваниями, которые должны оставаться дома.**

## Горячая линия

Горожане, кому необходима помощь, могут обратиться на горячую линию Комплекса социального развития ежедневно с 8.00 до 21.00 по номеру **8 (495) 870-45-09**.

## Реализация крупных проектов продолжается

«Несмотря на ограничения в пандемию, в Москве продолжают реализовываться крупные проекты в области развития медицины. Один из таких проектов – это создание эндоскопических центров, – заявил Сергей Собянин в ходе открытия такого центра в ГКБ имени В. М. Буянова. – Хотел поблагодарить коллектив ГКБ имени Буянова за создание такого мощного центра, профессиональный коллектив. Я считаю, он будет работать на высоком уровне».

«В течение года эндоскопию, исследование органов пищеварения, будут проходить сотни тысяч москвичей. Это означает своевременную диагностику, особенно онкологических заболеваний, пищеварительного тракта, которые являются одними из самых распространенных. Даже первые тестовые испытания оборудования или





# СТОП КОРОНАВИРУС



## Более 300 тысяч пенсионеров получили добрую коробку

■ За 5 месяцев со старта акции «С заботой о здоровье» около 300 тысяч горожан старшего возраста, сделавших прививку от коронавируса или прошедшие повторную вакцинацию, получили подарочные наборы.

Такой приятный вид поощрения – благодарность города пожилым москвичам за проявление гражданской активности, заботу о себе и подачу правильного примера молодежи.

В подарочный набор входят полезные для поддержания здоровья предметы: пульсоксиметр, измеритель артериального давления, таблетница на семь дней, биологически активная добавка «Омега-3» и витамин D3, набор косметики для ухода за кожей, зубные паста и щетка, антибактериальный гель и набор медицинских масок. Получить коробку «С заботой о здоровье» могут жители столицы в возрасте старше 65 лет, сделавшие первый компонент вакцины от коронавирусной инфекции в период с 23 июня по 31 декабря, а затем полностью завершившие вакцинацию. Также пенсионеры, которые завершили вакцинацию с 12 октября по 31 декабря или прошли ревакцинацию в этот период, могут до конца года выбрать вместо подарочного набора денежную компенсацию в размере 10 тысяч рублей. Москвичам старшего поколения, ранее получившим коробку «С заботой о здоровье», компенсация не полагается.

Сертификат на подарочный набор выдается в пункте вакцинации. Забрать подарок можно в центре социального обслуживания или поликлинике, независимо от того, где была проведена вакцинация. Если житель Москвы старшего поколения выбирает денежную компенсацию, ему необходимо написать заявление о назначении компенсационной выплаты в районном центре социального обслуживания. К заявлению нужно приложить паспорт, сведения о реквизитах счета, сертификат о вакцинации и сертификат на получение подарочного набора «С заботой о здоровье».

### Справка

Адрес и время работы ближайшего пункта вакцинации подскажут по круглосуточному справочному телефону:

**+7 (495) 870-44-44.**

Получить коробку «С заботой о здоровье» можно будет до 1 марта 2022 года. Подробную информацию о коробке «С заботой о здоровье» и ее составе можно найти на сайте «Я дома».

# 45 минут на вакцинацию

Осмотр  
врача

перед  
прививкой

5 минут

Подготовка  
препарата

10 минут

**ВЫ ПОЛУЧИТЕ СЕРТИФИКАТ** на русском и английском языках с отметками о двух инъекциях. Этот документ подтверждает, что вы прошли вакцинацию против COVID-19. На вакцинацию возьмите паспорт и (или) полис ОМС (при наличии; при этом неважно, выдан ли он в Москве или в другом регионе, прикреплены ли вы к медицинской организации Москвы или нет).

Наблюдение  
после  
прививки

30 минут

**Новый масштаб.** В Москве расширяют сеть пунктов вакцинации и экспресс-тестирования на COVID-19.

■ Объем вакцинации в столице увеличился в четыре раза с конца августа. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Мы видим, что число желающих вакцинироваться в Москве растет. Кроме того, становится все больше людей, которым в ближайшее время потребуются ревакцинация. В ответ на увеличивающийся спрос мы наращиваем вакцинационные мощности. Новый центр начал работать в еще одном популярном месте столицы – на ВДНХ. Его легко найти, он расположен в левом крыле арки главного входа. Также там можно сдать экспресс-тест на COVID-19. Предварительная запись для посещения пункта не требуется», – рассказала заместитель мэра.

Пункт принимает граждан РФ. Он находится по адресу: проспект Мира, дом 119, строение 227 (полукруглое здание слева от главного входа) и работает ежедневно с 9.00 до 21.00.

В пункте на ВДНХ строго соблюдаются санитарно-эпидемиологические правила. Поток посетителей разделены таким образом, чтобы не было пересечений ожидающих вакцинацию и уже прошедших ее. Сам процесс вакцинации проходит максимально быстро и эффективно.

Кроме того, продолжают действовать резервные госпитали в ледовом дворце «Крылатское», конгрессно-выставочном центре «Сокольники», автомобильном торговом центре «Москва», на ВДНХ и в Коммунарке.

В Москве к работе с COVID-19 возвращаются пять КТ-центров, созданных на базе поликлиник, и два наблюдательных пространства на базе социаль-

ных учреждений, сообщила Анастасия Ракова.

Теперь в столице работают пять наблюдательных пунктов. Они предназначены для приема пациентов с легкой формой заболевания, которые в силу разных причин не могут лечиться дома. Количество КТ-центров в столице составило 26.

«За 20 месяцев пандемии мы сформировали достаточно гибкую и мощную медицинскую антиковидную систему, которая адаптируется под разные варианты развития событий. В городе созданы достаточные коечные мощности. 77 процентов от занятых пациентами с коронавирусом коек – это фонд, который ранее никогда не был задействован под плановую медицинскую помощь», – рассказала Анастасия Ракова. По ее словам, это позволяет не отвлекать базовые многопрофильные стационары от оказания плановой и экстренной медицинской помощи.

В КТ-центрах пациенты с подозрением на COVID-19 могут пройти дополнительные обследования: сделать электрокардиограмму, сдать общий анализ крови и мазки на COVID-19. Такой подход дает возможность не только диагностировать наличие пневмонии, но и определить ее характер.

После проведения обследований врачи ставят диагноз и, исходя из клинической картины, принимают решение о госпитализации пациентов либо определяют тактику лечения дома. На компьютерную томографию пациентов направляет врач поликлиники или телемедицинского центра Департамента здравоохранения Москвы либо доставляет прибывшая к пациенту бригада скорой помощи.

Для пациентов с легкой формой COVID-19, которые не могут

самоизолироваться дома, в городе работают пять наблюдательных пунктов. Здесь смогут разместиться около 500 взрослых и 100 детей.

Для пациентов подготовлены все условия. Предусмотрено многоразовое питание, шкафчики для хранения личных вещей, организован досуг. С детьми работают педагоги, старшему поколению помогают настроить видеосвязь для общения с родственниками. Все услуги предоставляются бесплатно.

В наблюдательных пространствах наблюдают за выздоровлением пациентов, состоянием их здоровья, измеряют уровень насыщения крови кислородом, давление и температуру. Персонал регулярно проводит дезинфекцию помещений.

### Справка

**Записаться на вакцинацию можно:**

- на mos.ru;
- через мобильное приложение «Моя Москва»;
- через мобильное приложение «ЕМИАС.ИНФО»;
- в информационных киосках городских поликлиник;
- через мобильное приложение «Госуслуги Москвы»;
- на emias.info;
- позвонив в пункт вакцинации.

Без записи вакцинация проводится в торговых центрах и других популярных общественных местах.

Полный список пунктов вакцинации и график их работы доступны на сайте [mos.ru/privivka/](https://mos.ru/privivka/).

Полный список точек бесплатного экспресс-тестирования на COVID-19 опубликован на портале [mos.ru](https://mos.ru).



СТОП КОРОНАВИРУС 

# Что делать, если вам необходима помощь?

**На переднем крае.** У социальных работников горячая пора. К их постоянным обязанностям – ухаживать за пожилыми москвичами, которым сложно обслуживать себя в быту, – прибавились новые.

■ В связи с ростом числа новых случаев заболевания коронавирусной инфекцией с 25 октября 2021 года по 25 февраля 2022 года москвичи старше 60 лет и люди с хроническими заболеваниями, не имеющие QR-кода и защиты от COVID-19, должны соблюдать домашний режим. Горожане, кому необходима помощь, вновь могут обратиться на горячую линию Комплекса социального развития по номеру 8 (495) 870-45-09 ежедневно с 8.00 до 21.00.

К каждому звонку и обращению наши сотрудники подходят индивидуально, поскольку жителям нужны не только услуги, им нужно почувствовать заботу и внимание. Помимо заказа продуктов, лекарств и товаров первой необходимости, на горячую линию можно обратиться и по вопросам психологической помощи.

Также в круглосуточном режиме продолжает работать телефон неотложной психологической помощи 051 (8 (495) 051 – с мобильного) и психологический онлайн-чат «Don't panic».

О том, как обрабатываются заявки, поступающие на горячую линию Комплекса соцразвития, рассказала специалист по социальной работе сектора «Мобильная социальная служба» Московских социальных центров Ирина Исмаилова.

– Заявки, принятые в колл-центре, передают в территориальный центр социального обслуживания по тому району, где проживает человек. Там распределяются запросы таким образом, чтобы максимально быстро помочь людям. Предварительно мы связываемся с человеком, уточняем все сопутствующие вопросы. Потом покупаем продукты или заказываем онлайн. Если приносим сами заказ, то соблюдаем все санитарно-эпидемиологические меры. Также помогаем с товарами первой необходимости и лекарствами. И если человек не может самостоятельно передвигаться, тогда по предварительной договоренности на дом к нему выезжают социальный работник и бригада медиков из поликлиники. Наша цель – оказать нуждающемуся москвичу всестороннюю поддержку. Сейчас уже большинство людей понимают важность вакцинации. И наша задача помочь тем, кто нуждается, успо-



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

## Домашний режим

В соответствии с Указом Мэра Москвы с 25 октября домашний режим введен для жителей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Исключения составляют вакцинированные и переболевшие в течение последних шести месяцев. В Москве проживают порядка 3 млн пенсионеров. Из них 135 тысяч переболели за последние полгода, 1 млн человек завершили вакцинацию. Таким образом, мера коснется почти 1 млн 900 тысяч пожилых москвичей. Во время домашнего режима не следует покидать свои дома за исключением случаев, когда нужно сходить к врачу, купить продукты в ближайшем магазине, выгулять питомца или выбросить мусор, а также прогулок и занятий спортом на свежем воздухе.

коить их. Также для того, чтобы люди сохраняли позитивный настрой, предлагаем им подключиться к онлайн-активностям «Московского долголетия» или стать участником тематического клуба «Моего социального центра». Это не даст им скучать и позволит сделать досуг активным и интересным.

## Разгадать кроссворд и закрыть форточку

Татьяна Федяева, сотрудница филиала «Красносельский» территориального центра социального обслуживания (ТЦСО) «Мещанский», по образованию программист. В социальную сферу пришла, когда сидела в декрете с малышом.

«Меня в тот момент особенно волновал вопрос: как живут люди, у которых нет рядом родных и близких? И как раз позвонила подруга и предложила попробовать свои силы в социальной работе. Первое

время я очень переживала, потому научилась контролировать свои эмоции», – вспоминает Татьяна.

Некоторым подопечным девушка привозит лекарства и за город. Если вдруг бабушка переехала на самоизоляцию на дачу, где нет аптек, приходится доставлять таблетки туда. «Как-то семь часов в один конец ехала», – говорит Татьяна. Другим она помогает убираться в квартире и готовить для них еду. В основном это слабовидящие или полностью незрячие люди, у многих серьезные ограничения по здоровью.

По словам собеседницы, сейчас, когда по заявке горячей линии нужно просто привезти продукты или медикаменты, она все равно не может отказать пожилым людям во внеплановых просьбах. Так, однажды Татьяна доставила лекарства бабушке, а та пожаловалась, что никак не может разгадать кроссворд, и ей

нужна помощь. В другой раз женщина в возрасте попросила поменять перегоревшую лампочку. «Конечно, это не моя обязанность, но как отказать? Был и такой случай: привезла лекарства бабушке 98 лет. Потом она звонит мне в четыре часа утра и плачет: не может закрыть форточку. Пришлось ехать», – делится Татьяна.

«Когда только приступила к своим обязанностям, думала, что меня на год максимум хватит. Так прошло 10 лет. И сейчас я уверена, что пройдет еще столько же», – улыбается она.

## Тринадцать подопечных

Сотруднице филиала «Люблино» ТЦСО «Марьино» Ирине Якуниной всегда было жалко стариков. Еще в школе она задумывалась о том, как помочь пожилым людям, которые оказались одиночками. Потом ее папа заболел, и она ухаживала за ним. Так она втянулась в социальную работу.

Ирина помогает москвичам старшего поколения с 2004 года. Сейчас у нее 13 подопечных, не считая тех, кто обращается на горячую линию. «Каждый день составляю себе расписание, хотя все равно возникают внештатные ситуации. На днях, например, я приехала к своей подопечной бабушке, привезла ей молоко и хлеб. Еще должна была перестелить постель и помочь

## Мнение

Елена Александровна, пенсионерка:

«Я очень благодарна, что нас не бросают в трудную минуту. К сожалению, по состоянию здоровья у меня пока не получилось пройти вакцинацию. Но в ближайшее время планирую сделать прививку. Считаю, что она необходима! Спасибо социальным работникам и столичному Департаменту труда и соцзащиты за их труд. Я очень довольна, что могу получить такую нужную мне помощь. Надо просто позвонить на горячую линию, и заявка принята! От себя лично сердечно благодарю за заботу!»

помыться. Но выяснилось, что она разбила градусник. Пришлось ехать за новым», – рассказывает Ирина.

На такой работе довольно сложно придерживаться норм и регламентов. Даже если Ирине предстоит просто доставить лекарства, она переживает: вдруг подопечный перепутает дозировку или забудет принять таблетку? Звонит ему, узнает, все ли он понял, как себя чувствует.

## Лекарства и букет цветов

Ирина Рябова работает в филиале «Лосиноостровский» ТЦСО «Ярославский»: курирует доставку лекарств пожилым людям и периодически сама развозит медикаменты, в том числе пациентам больницы. Ее с юности тянуло помогать людям.

«Сначала я работала консультантом в банке. В мои обязанности входило общение с населением, прежде всего с пенсионерами. Рассказывала им, как оплатить коммунальные услуги, перевести пенсию на карту. Потом стала соцработником. Мне нравится доставлять людям радость», – говорит Ирина.

Обычно она оставляет лекарства у двери, особенно если у подопечного коронавируса. «А в ответ из-за двери часто протягивают корбочку конфет. Так трогательно», – улыбается девушка. Однажды среди тех, кто обратился за помощью, оказалась школьная учительница музыки Ирины. Причем это произошло в день рождения учительницы. Ирина, помимо лекарств, привезла подопечной букет цветов.





## ОНЛАЙН ВАМ В ПОМОЩЬ

# И сокращаются большие расстояния

**Лица проекта.** Представляем убежденную сторонницу онлайн-обучения, активную участницу «Московского долголетия» Ирину Евдокимову.

Р. НИНА ЮХНО

■ Проект «Московское долголетие» продолжает работать онлайн. Для его участников открыто более трех тысяч онлайн-групп по 30 направлениям: спортивные занятия, рисование, пение, танцы, уроки красоты и стиля, интеллектуальные клубы, литературные мастерские, виртуальные экскурсии, иностранные языки, психология, шитье, исторические лекции и многое другое. Если вы соблюдаете домашний режим, то онлайн-занятия помогут вам провести это время с пользой для ума и тела.

### Экономия времени и сил

Ирина Евдокимова считает, что онлайн-формат – это серьезная экономия времени и сил, возможность охватить большее количество образовательных программ.

А еще – достаточная свобода в выборе педагога, чья методика преподавания отвечает твоим ожиданиям. Не забыла даже добавить, что онлайн-обучение доступно участникам проекта «Московское долголетие», как бы далеко от столицы они ни находились.

Ирина Геннадьевна – молодая пенсионерка, всего 57 лет, по семейным обстоятельствам на пенсии уже четыре года и своим свободным временем распоряжается весьма продуктивно, используя все возможности участия в проекте «Московское долголетие». Про

себя говорит, что по натуре человек организованный, а потому многое успевает, знания и навыки, полученные от прохождения многочисленных образовательных программ, приносят ей совершенно очевидную пользу, а вместе с этим и удовольствие. Эффективность обучения стала много выше, когда начала заниматься полностью онлайн.

### Занятия помогли избежать операции

Без преувеличения рассказ Ирины впечатляет. В течение длительного времени она дважды в день делает зарядку, выбирая тот вид гимнастических упражнений, которые показаны ей по состоянию здоровья, основной упор на суставную гимнастику. И так пять дней в неделю – утром и ближе к концу дня. Регулярность занятий позволила решить серьезную проблему с рукой, избежать операции по замене сустава. «Я отказалась от такого напряженного расписания, если бы не видела очевидной пользы», – говорит Ирина.

### Плюс два языка

Вот уже несколько лет Ирина Евдокимова изучает немецкий и испанский языки в проекте «Московское долголетие». Все складывалось хорошо, но сейчас понимает, сколь плодотворнее именно для нее заниматься из дома. Ведь все необходимое для занятий всегда под рукой. И подчеркивает



преимущества онлайн-обучения: даже к очень хорошему преподавателю возможно ли два-три раза в неделю ездить из ее Косино-Ухтомского в Марьино, а для дистанционного обучения расстояния не существует. Ирина Геннадьевна гордится своим немецким, уверена, что на бытовом уровне сможет его использовать даже в Германии.

### Освоить ирландские кружева

Уже когда занятия в «Московском долголетии» полностью перешли в онлайн-формат, Ирина Евдокимова смогла осуществить свою давнюю мечту – научилась вязать крючком и сейчас вяжет изысканные игрушки и дарит их своим родным и близким. А еще она освоила сложнейшую технику ирландского кружева. Не сомневается, что это в первую очередь заслуга замечательного педагога Татьяны Волковой из школы рукоделия Ирины Муравьевой. О своих преподавателях Ирина Геннадьевна отзывается с искренней любовью и уважением, говорит, что для многих из них дистанционное обучение тоже было поначалу вызовом, но они с успехом справились, и видеобщение вместо привычного живого не стало помехой. Техническая сторона процесса, по ее словам, тоже организована хорошо. Общение через Zoom достаточно простое – получишь ссылку, переходишь по ней, и нет проблем.

## Фитнес с доставкой на дом



Юлия Давыдова, лицензированный инструктор, руководитель команды «ЗумбаГолд» проекта «Московское долголетие»

■ «ЗумбаГолд» – это танцевальная фитнес-программа, разработанная специально с учетом возможностей и потребностей людей старшего возраста.

В ней нет высоких прыжков и сложных движений. А есть зажигательная музыка и несложные упражнения, развивающие координацию и гибкость. Простота тренировки помогает участникам ощутить прилив энергии и положительных эмоций, и вместе с тем организм получает необходимую физическую нагрузку.

Команда программы «ЗумбаГолд» проекта «Московское

долголетие» в период пандемии первой начала подготовку к переходу на дистанционный формат занятий и обучила своих учеников подключаться к онлайн-конференции.

Многие участники успели оценить дистанционный вариант занятий и выбирают именно его по ряду причин. «Удобно тратить меньше времени перед занятием на дорогу и сборы, можно успеть все домашние дела», – рассказывает участница занятий Марина Гусева. Не нужно выходить разгоряченным после занятия на улицу – значит, уменьшается риск заболеть. Заниматься можно из дома, главное, чтобы был под

рукой компьютер или смартфон.

Сейчас в проекте ежедневно проходит более 90 классов «ЗумбаГолд» онлайн. Занимаются каждый день, с понедельника по субботу. Так и получается, что коктейль из хорошего настроения, бодрости и пользы для мышц и суставов будут доставлять каждый день прямо домой.

### Справка

Записаться на занятия по зумбе можно по телефонам:

**+7(926) 729-83-89**  
**+7(499) 394-46-54.**



## ОНЛАЙН ВАМ В ПОМОЩЬ



Р АННА ПОНОМАРЕВА

Сейчас, когда многие участники «Московского долголетия» уже привыкли к онлайн-занятиям, под ключениям к конференциям по Zoom и с удовольствием слушают лекции на YouTube-канале, мало кто вспоминает о трудностях, с которыми сталкивались не так давно.



**Яна Лазаренко**, старший менеджер «Центра поддержки лиц пенсионного возраста «Социальные технологии»

Яна Лазаренко, старший менеджер автономной некоммерческой организации «Центр поддержки лиц пенсионного возраста «Социальные технологии», вспоминает, как непростой было их компаниям, поставщику услуг для проекта «Московское долголетие», переходить на онлайн-режим.

— Представляете, в прошлом году в сентябре мы только начали работать, провели несколько экскурсий на улицах в живом формате, — рассказывает Яна Лазаренко, — но из-за пандемии проект вынужденно перешел в онлайн. Если честно, мы просто не понимали, что можно предложить участникам проекта «Московское долголетие», какой продукт нужно создать, чтобы нас внимательно слушали и смотрели. И где найти таких интересных лекторов и экскурсоводов, готовых работать в онлайн-режиме.

### Разговор с «черным экраном»

Да, Яне и ее коллегам нелегко пришлось в те дни — создавать то, что до этого никогда не делали. Самое сложное, по ее словам, это не только научить людей «серебряного» возраста вовремя подключаться к конференции, но и помочь адаптироваться самим экскурсоводам, которые на всем протяжении лекции не будут видеть глаз своих слушателей и наблюдать их живую реакцию. Это очень непросто разговаривать с «черным экраном».

И в «Социальных технологиях» после бурных обсуждений решили, что лучше всего транслировать экскурсии через Zoom, с обязательным эффектом присутствия гида с использованием карт «Яндекс» и «Гугл», фото- и видеоматериалов. Происходит это следующим образом: экскурсовод виртуально «идет», включая одновременно трансляцию карт в Zoom, и все, что происходит на экране экскурсово-

### Комментарий

**Елена Скобеева**, главный экскурсовод проекта:

«Самое важное, что наши онлайн-экскурсии пользуются популярностью, их количество только растет: сейчас у нас работают 12 экскурсоводов по разным направлениям — значит, мы выбрали правильный алгоритм. Когда ты делаешь, что тебе интересно, то тогда вот такой результат и получается. Особенно трогательными бывают отзывы от участников, которые по каким-либо причинам маломобильны и смотрят наши эфиры».

ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА



## Очень много мы узнали, занимаясь в виртуале

**Обратная связь.** Секрет успеха «Пешего лектория» в онлайн-режиме — в постоянном диалоге с аудиторией, в совместном поиске новых тем и идей.

да, прекрасно видит каждый участник, сидя дома.

Например, движется гид по улице Варварка, рассказывает об историческом здании, а пытливые слушатели задают вопросы. И перед каждой лекцией экскурсоводы готовят и выкладывают адреса объектов, про которые пойдет речь в онлайн-экскурсии.

Начинали свою работу в «Социальных технологиях» с 12 групп с экскурсиями по улицам Москвы, а теперь их уже 150! В них от 70 до 90 человек, а есть и такие, где больше ста участников. Многие из них планируют после провести по вновь знакомым улицам и переулкам своих друзей и внуков.

А еще очень популярными стали занятия по ландшафтному дизайну и садоводству, где, помимо лекций по правильному уходу за садом и огородом, участники чатов делятся своим опытом и рецептами. Появилась группа «Здорово жить», где врачи затрагивают актуальные темы для пожилых людей. Обычно лектор заранее

спрашивает, о чем бы хотели поговорить и послушать участники группы.

Был запущен новый курс по изучению китайского языка, и уже через пару месяцев участники научились читать иероглифы. Появились лекции по истории и культуре этой восточноазиатской страны.

А еще есть боди-балет. Каждое утро у всех желающих появилась возможность несколько раз в неделю заниматься боди-балетом с опытным хореографом и артистом балета Глебом Уткиным — в течение часа можно почувствовать себя настоящей балериной! Глеб не только ведет группы, но также читает лекции по истории искусств — балета, архитектуры и литературы.

### Новинки сезона

— В чем ваш конек и секрет успеха? — спрашиваю Яну Лазаренко.

— Думаю, в постоянном диалоге с нашими подопечными. У нас создана группа в WhatsApp, где мы постоянно задаем им вопросы, что бы хотели увидеть и услышать наши участники, какие темы были бы им интересны. Новинка нашего учебного сезона — курс лекций о писателях, музыкантах, художниках, ученых, спортсменах — известных людях нашей страны. По просьбам наших участников мы организовали цикл лекций о Крыме и Краснодарском крае, усадьбам России. Летом у нас было и Золотое кольцо, и экскурсии по странам Европы — Испании, Италии, Франции, Австрии, Сербии.

Мы нашли экскурсовода Надежду Янку, которая несколько лет жила в Индонезии, и она очень интересно рассказывала про эту экзотическую юго-восточную страну и ее уникальные памятники.

Мы работаем с 8.00 до 21.00 вечера, чтобы каждый участник мог себе выбрать интересное направление, удобное время и подходящий график.

### Мнения

**Елена Силаева:**

«До чего же стало нам интересно жить, мы получили возможность познакомиться с историей города, страны. Благодаря прекрасным лекторам мы узнаем то, что, возможно, никогда бы и не узнали».

**Елена Кучер:**

«Низкий поклон нашим замечательным экскурсоводам, особенно Елене Артамоновой, за ее высокий профессионализм. В двухчасовой экскурсии она сумела рассказать об истории России, связать воедино историческую и духовную ипостаси нашего Отечества. Это замечательное и полезное служение людям».





# МОЯ РОЛЬ



■ Старт съемочному процессу дали заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, народный артист РФ, актер театра и кино, кинорежиссер, депутат Мосгордумы Евгений Герасимов, певец и актер Родион Газманов.

**Владимир Филиппов:** «По накалу эмоций наш фильм не уступает современным сериалам»

«Сейчас более 2 тысяч горожан старшего возраста посещают онлайн театральные студии, опровергая мифы о том, что заниматься актерским мастерством можно только очно и только в юном возрасте. Поэтому в 2021 году наш традиционный театральный фестиваль «Серебряная астра» тоже немного изменил формат и стал кино-театральным. Мы пошли навстречу пожеланиям наших участников театральных студий и снимаем настоящее кино о том, как современное поколение 60+ создает новый стиль жизни в старшем возрасте. Это соответствует общей философии проекта Мэра «Московское долголетие» и навсегда войдет в историю Москвы и в историю проекта. Уверен, что наш фильм оценят и профессиональное киносообщество, и широкая аудитория, потому что по накалу эмоций он совсем не уступает современным сериалам на федеральных каналах».

**Евгений Герасимов:** «Мы еще будем аплодировать новым звездам»

«Московское долголетие» — уникальный проект, появившийся по инициативе Мэра Сергея Собянина. Отрадно, что занимающийся этой работой Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы проявляет по-настоящему креативный, подход, не останавливается на достигнутом, постоянно предлагая новые акции и мероприятия для москвичей старшего возраста. Как профессионального актера и режиссера, меня особенно порадовал кинопроект, который реализуется в рамках фестиваля «Серебряная астра». Это действительно здорово, когда люди смогут осуществить свою мечту, сняться в фильме по профессиональному сценарию и у профессиональных режиссеров. Впрочем, и наши пенсионеры — тоже вполне профессиональные актеры. Эти навыки москвичи старшего поколения получают в театральных студиях «Московского долголетия». Они выпускают прекрасные спектакли, а их искренности и жизнелюбия могут позавидовать многие молодые актеры. Не сомневаюсь, что мы еще будем аплодировать новым звездам».

## Фильм, фильм, фильм

**Впервые.** Снять фильм, основываясь на сюжетах и «Московского долголетия», — такого еще не было

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Полюбившийся москвичам фестиваль «Серебряная астра» в этом году проходит в киноформате. В главных ролях — непрофессиональные актеры старшего поколения. Наш корреспондент побывал на съемочной площадке.

**О дружбе, любви и чудесах**

Непридуманные истории творчески переработаны маститыми сценаристами. Эти истории вполне узнаваемы, ведь они происходят в нашей жизни или еще могут случиться. А некоторые из них стали светлыми и чудесными воспоминаниями в тайниках нашей памяти. Четыре новеллы, которые сейчас снимает команда под руководством креативного продюсера фестиваля «Серебряная астра» Дмитрия Бикбаева, — фильм, который никто не оставит равнодушным, потому что он о любви, дружбе, взаимопонимании и о... чудесах. Премьера кинокартины запланирована на декабрь 2021 года. А по телевизору ее покажут в новогодние праздники.

**Осколки на память**

Самодельные актеры «серебряного» возраста приобщились к необычному киношному ритуалу. Перед началом съемки надо разбить тарелку, на которой написаны все имена участников предстоящего кинодействия. Ее надо не просто разбить, а треснуть, шарахнуть о штатив кинокамеры, чтобы полетели осколки. Оказывается, это счастливая примета, все равно что разбить бутылку шампанского о нос нового судна, спускаемого на воду с пожеланием счастливого плавания. Осколки собирала вся группа. У каждого на память останется частичка ритуальной тарелки.



**Добрые сюжеты нашей жизни**

«Мы снимаем новеллу о художнике, который пытается найти свою любовь, потерянную много лет назад. Он написал ее портрет, и с помощью организованного им флешмоба об этом узнала почти вся Москва. Где-то наш герой немного

наивный и романтичный, как все художники, но он твердо верит в добро и теплоту человеческих отношений, и, что интересно, он везде находит поддержку! Москва его поддерживает, — раскрыл нам некоторые секреты съемок один из продюсеров фильма Олег Санько. — Я искренне верю в такие истории. Мы же сами их





353 желающих принять участие в кастинге направили в адрес жюри свои самопробы. Жюри отобрало 17 человек, которые исполняют в фильме главные и второстепенные роли. Около 150 москвичей старшего поколения примут участие в съемках различных эпизодов.



# Фильм!

Из реальной жизни участников проекта в нашем любимом проекте!



создаем. Есть люди, которые, к примеру, ругаются с таксистами, а кто-то с удовольствием дружелюбно поддержит с ними беседу. И именно из таких мелочей развиваются добрые сюжеты нашей жизни. На наших глазах развернется трогательная, пронзительная, нежная история, и, возможно, после просмотра нашего филь-

ма кто-то тоже переберет старые фотографии и вспомнит свою первую любовь. Ведь наша сюжетная линия основана на абсолютно реальных событиях – она рассказана участниками проекта «Московское долголетие». И сам я верю в такие сказочные истории, потому что и в моей жизни они случались тоже».

## Стоп! Снято!

Съемочная команда работает слаженно и очень технично. Перед непосредственным началом съемок бесконечные репетиции, повторы, выставляется свет, звук, работают гримеры, по площадке курсируют рабочие, кажется, что ты в центре хаоса и неразберихи,

но на самом деле все происходит быстро и четко. А про себя думаешь: какая же это сложная механика – снимать кино! Сколько сил, терпения, устойчивости психики и выносливости она требует, чтобы раз за разом переснимать дубли, чтобы достичь того совершенства и филигранности каждого жеста и слова актеров. Но все работают с таким энтузиазмом и драйвом, вдохновенно и задорно, что не любоваться происходящим просто невозможно. И вот этот долгожданный момент: «Стоп! Снято!» И можно передохнуть.

## Об этом можно только мечтать

– В фильме я играю циничного телеведущего, и это полная противоположность тому, что я делаю на телевидении, – делится своими впечатлениями Александр Олешко, заслуженный артист РФ. – Мне вообще очень интересен проект «Московское долголетие». Когда он только создавался, я был приглашен для обсуждения планов и идей, которые после были реализованы для людей старшего возраста. И уже тогда было понятно, как будут завидовать участникам будущего проекта, людям, у которых появилась возможность самореализации и занятости.

Было сразу понятно, что этот проект – это своего рода прививка новой жизни. И сейчас «Московское долголетие» расширяется, появляются новые направления, он охватывает все больше людей. Благодаря проекту и я могу отрепетировать собственную пенсионную жизнь.

## Поймать свою волну

Необычная история случилась и с исполнителем роли художника Александром Курняевым. Он только в этом году влился в ряды долголетов, не так давно ему исполнилось 60 лет. Ему позвонили, пригласили на пробы – и вот он артист, играющий главную роль.

– С Александром Олешко играть – одно удовольствие, – рассказывает Александр Курняев. – Он профессионал с большой буквы. По образованию

я архитектор, но еще до этого увлекался живописью, и поэтому роль, которую я играю, близка мне по духу. Думаю, у каждого человека есть подобная история или похожая на нее, и очень рад, что меня пригласили на съемки.

В «Московском долголетии» с удовольствием планирую посещать спортивные занятия. А еще я начал снимать свой игровой фильм по водевиллю Ильфа и Петрова «Сильные чувства». Знаете, я ощутил новую волну с приходом в этот проект! Мне просто повезло, и я счастлив! – говорит Александр Курняев.

## Получить невероятный драйв

В новелле «Музыканты» сейчас снимается еще один участник «Московского долголетия», 72-летний Михаил Леонидович Еремин. Жизнерадостный Михаил и в фильме играет такого же персонажа – музыканта.

– Мне близка эта роль, потому что мой отец был скрипачом и среди моих друзей очень много музыкантов, – делится своими впечатлениями от участия в проекте Михаил Леонидович. – Играть в таком фильме для меня – это адреналин и удовольствие, и самое приятное, что с нами работает талантливая, заряженная на успех, удивительно доброжелательная съемочная группа.

Елена Блиникова, которая играет жену музыканта, попала в фильм, узнав о новом формате фестиваля «Серебряная астра», послала пробы на конкурс и прошла отбор.

– У меня нет слов, чтобы выразить все эмоции, которые меня переполняют! Смотрите наш фильм! – сказала нам Елена.

«Мы нашли ярких людей, которые органично смотрятся на экране. Для кино важно быть убедительным, выразительным в кадре, как говорится, чтобы камера любила исполнителя. Участие в съемках дает им творческий азарт, драйв и бесконечное вдохновение», – рассказал Дмитрий Бикбаев. Он отметил, что съемочный процесс идет полным ходом и отснята уже половина материала. Все участники съемочного процесса имеют QR-код и защиту от COVID-19.





«Мастерская дизайнеров» — это зона, свободная от COVID-19, участники имеют QR-код (переболели в течение последних 6 месяцев, сделали вакцину от коронавирусной инфекции или имеют отрицательный тест ПЦР).

# Рождение фееричных коллекций

**Мода.** Уникальный эксперимент «Мастерская дизайнеров», который сейчас разворачивается в проекте «Московское долголетие», набирает обороты.

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**■ Пятьдесят москвичей старшего возраста под руководством известных российских дизайнеров создают авторские коллекции одежды «Старшие для старших».**

Более 200 участников проекта подали заявки на конкурсный отбор и боролись за право попасть в творческие лаборатории. Они создавали авторские эскизы одежды, после этого каждый модельер отобрал к себе в команду по 10 человек. Одухотворенно, творчески, азартно работают наши «серебряные» мастера под внимательным руководством известных и маститых российских дизайнеров Игоря Гуляева, Ксении Серой, Леонида Алексеева, Галины Крючковой (о них мы рассказывали в предыдущем номере). Наш корреспондент побывал в творческой лаборатории Сергея Сысоева, известного модельера в области дизайна одежды, различных аксессуаров и обуви в Центре моды и дизайна, который расположен в Во Все-российском музее декоративно-прикладного и народного искусства. Именно здесь в рамках «Московского долголетия» проходит уникальный проект-эксперимент «Мастерская дизайнеров».

## Храбрые портняжки из московской сказки

Любой конкурс — это и соревнование, и некий кураж, и раскрытие новых талантов. В «Московском долголетии» много состоявшихся людей, которые добились успехов в различных областях и сферах жизни. Но у некоторых в запасниках души еще остаются нереализованные мечты и смелые идеи. И в неповторимой и притягательной атмосфере творчества и новаторства далекая мечта юности становится былью.

Ольга Воронина, кажется, и сама удивлена таким поворотом в своей судьбе.

— В прошлом я была архитектором, а когда вышла на пенсию, увлеклась пошивом и моделированием одежды. Но занималась этим для себя. А тут вдруг узнала о конкурсе и решила: «Участвую!» Для меня это своего рода приключение. Путешествие в чудесный мир моды.



— Я шью с детства, — рассказывает Нина Князева, в прошлом дирижер хора и музыкант. — Помню, в 90-е были сложные времена, а у меня две дочки. Купить в магазинах нечего, да и достать негде, а девочек нужно одевать. Поэтому сама начала моделировать одежду, и всегда мои девочки были самыми нарядными. А здесь и новые знания, и общение с талантливыми людьми. Я очень рада, что попала к Сергею Сысоеву.

## Воплощение детской мечты

Для большинства участников группы Сергея Сысоева моделирование одежды, как видим, не совсем уж в новинку. Но одно дело, когда ты занимаешься этим на любительском уровне, и совсем другое, когда тебя учит профессионал.

— Я постоянно себе что-то шью — платья, брючки, куртки. Но чтобы мои модели попали на подиум — это давняя мечта, — говорит Татьяна Станишевская, в прошлом конструктор и преподаватель прикладного искусства. — В Москве очень заботливо относятся к людям пенсионного возраста, так что я чувствую себя просто королевой!

## Мы ждем яркого финала!



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

«Обратная связь с участниками «Московского долголетия» позволила нам вместе с ведущими московскими дизайнерами создать проект, в котором они создадут оригинальную одежду, смотря, спорят, общаются с

самыми выдающимися соотечественниками, которые творят для кумиров разных возрастов нашей и мировой эстрады.

Участники проекта «Московское долголетие» — это особая категория московских пенсионеров, которые хотят жить интересной, яркой, насыщенной жизнью, хотя общаются, узнавать что-то новое, и самое главное — инвестировать свое свободное время, появившееся после завершения карьеры, в то, на что раньше никогда не хватало времени».

Наверное, в этом и заключается притягательность конкурса: его участницы попадают в атмосферу творчества и новаторства, без чего немыслимы высокие дизайнерские технологии.

## Служить женской красоте

Сам мэтр в это время дает подопечным новое задание: «А давайте поговорим о цветах в нашей жизни, например, о красном. Ведь красный цвет —

это цвет жизни, цвет страсти, цвет победы».

— И как же вы взяли за такой эксперимент? — спрашиваю его.

— Моё твердое убеждение: женщина должна быть обязательно окружена красотой, и профессия модельера-дизайнера — это и есть служение женской красоте, — отвечает Сергей Сысоев.

— Сегодня тренд «женщина вне возраста» захватывает весь мир. Я приятно удивлен,

что мои подопечные оказались очень молоды душой. И моя задача — помочь им в самоидентификации, чтобы они поняли, насколько же они хороши внутри, и чтобы весь окружающий мир это увидел, — считает он.

— Я вижу, что мои ученики — люди творческие и увлеченные, понимающие и восприимчивые к красоте. Кстати, многие из них в проекте «Московское долголетие» посещают и другие занятия — кружевоплетение, флористику, вышивку и весьма неплохо рисуют. Мне же хочется им послужить, и от этого я ловлю кайф. Наша возрастная команда даст фору молодым дизайнерам, — рассказал модельер Сергей Сысоев.

Готовые коллекции будут представлены в декабре на итоговом модном показе, который пройдет в онлайн-формате. А моделями станут участницы проекта «Московское долголетие» из школы «Королевская осанка».

## Совет от Сергея Сысоева

Не бойтесь ярких цветов и используйте их в различных аксессуарах. Например, к коричневому пальто купите лимонно-желтые перчатки. Начните с яркой сумки и обуви насыщенного цвета.





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

## ЛИЦА ПРОЕКТА

# По компасу мечты

**Поворот судьбы.** Специалист по нефтегазовому оборудованию Людмила Лысенко в проекте «Московское долголетие» исполнила свою мечту и стала моделью, участницей модных показов.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

■ Когда известный бренд женской одежды Mezzatorre пришел на российский рынок, первым делом итальянские модельеры провели кастинг среди возрастных моделей. В нем приняли участие более 200 москвичек. Одной из победительниц конкурса стала Людмила Лысенко. Искушенные в женской красоте дизайнеры из Ломбардии были покорены элегантностью и естественностью русской женщины, сибирячки из таежного Сургута.

### Стать звездой цирка

В школьные годы Людмила занималась в кружке циркового искусства. Ни один городской праздник не обходился без выступления группы девочек-эквилибристок. Наша героиня уверовала в грядущую роль звезды цирка и после школы задумала поступать в цирковое училище, но строгий отец не отпустил ее в столицу. А потом на одном из выступлений девочка упала с моноцикла и получила травму позвоночника. Врачи категорически запретили заниматься ей эквилибристикой.

### Таежный роман

В результате Людмила осталась в Сибири и поступила в Тюменский индустриальный институт. После окончания вуза инженер-механик нефтяной и газовой промышленности Лысенко работала лаборантом-коллектором на дальней буровой ПО «Сургутнефтегаз». Каждое утро молодая женщина в телогрейке и сапогах приходила на остановку вахтенного автобуса. Через сто километров рабочие пересаживались на вездеход «Урал». И еще долго ехали по бездорожью – в сердце тайги, где день и ночь шли работы по добыче черного золота.

Темнеет в тайге рано. И снова дорога. Уже домой, где ее ждут трое ребятишек, которых надо успеть забрать из детского сада. Время в пути тянется медленно, и чтобы приблизить ожидание встречи, Людмила мечтала. О большом городе, где можно ходить по улицам в туфлях на каблуках. Она представляла себя в нарядном крепдешиновом платье



ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА

в цветочек. Ведь в Сургуте в те времена особо не помодничаешь. На семидесятые годы пришелся пик развития города. А строился он в основном силами заключенных. Приходилось ходить по тротуарам, огороженным колючей проволокой, за которой находились бараки. Большинство местных жителей проживали в балках. Особенность этих строений состояла в том, что для тепла между стен засыпались опилки. Все бы ничего, но древесную начинку любили болотные тараканы, которые так и норовили подпортить жизнь хозяевам балков. Но все эти тяготы только укрепляли Людмилу в стремлении стать моделью и пройтись по, казалось бы, недостижимому и немислимому среди тайги подиуму.

Отец Людмилы был водителем «Татры». Он научил ее управлять мощным грузовиком, когда дочь еще с трудом доставала до педалей. И когда Лысенко стала хорошо зарабатывать, она купила себе «Волгу». Это было круто! Красивая женщина в красивой машине неизменно вызывала восхищение.

### Она замыслила побег

Самая большая трагедия людей, живущих на Севере, – это замыслить побег и так и не осуществив его. Каждый год они дают себе слово – уехать на большую землю. И денег вроде заработали, да и устали от бесконечной зимы и однообразия жизни. Только очень немногим удается преодолеть сибирское притяжение. Но Людмила

Лысенко решила и в 42 года, продав все имущество, в том числе и любимый автомобиль, вместе с семьей переехала в Москву, где у нее не было ни работы, ни друзей. Два года на бирже труда. Жизнь на пособие по безработице. Наконец, она устроилась кассиром в магазине. Затем стала операционистом коммерческого банка, и, наконец, высокая должность в крупной торговой сети.

Выйдя на пенсию, Людмила Александровна посвящает большую часть своего времени большой матери. Покупает маленький домик на берегу Черного моря и мечтает перевезти ее туда. Но всего этого не случилось...

### Испытания продолжаются

Неожиданно от нее уходит муж и с новой молодой женой начинает обживать домик у моря. Вскоре умирает мама. У самой Людмилы обостряется старая травма позвоночника. Две тяжелейшие операции и долгая реабилитация. Казалось, жизнь закончилась.

### Но вот – новый поворот

Вестником нового поворота судьбы стало смс из ТЦСО «Печатники» с приглашением на бесплатные занятия школы «Королевская осанка» в рамках проекта «Московское долголетие». Людмила Лысенко включилась в занятия. Она не только научилась правильно держаться на подиуме, но и стильно, со вкусом одеваться. Даже во время пандемии она продолжала занятия в режиме онлайн. Увлечлась кастомайзингом, пилатесом, йогой и активно учит английский язык.

### Целое море цветов

Людмила Лысенко исполнила свою мечту – стала одной из героинь фотовыставки проекта «Московское долголетие» «Время исполнять мечты». Она успешно сотрудничает не только с итальянским брендом Mezzatorre, с корейской фирмой Tony Moly. Ее портреты украшают полосы глянцевого журналов «Караван истории», «Антенна», «Женские истории». Шлейф ее успехов достиг причерноморского городка, где жил бывший муж. Он стал названивать Людмиле, но она его заблокировала.

Людмила Александровна часто вспоминает родное село Аромашево, где прямо за ее домом росло целое поле ромашек. Маленькая Люда частенько убегала в поле, чтобы собрать охапку цветов и нагадать себе красивую судьбу... Время исполнения ее желаний наступило только сейчас, уже в зрелом возрасте.





# 80 ЛЕТ БИТВЫ ЗА МОСКВУ

## Число «13» – счастливый талисман

**Линия жизни.** Сапер, архитектор, профессор, художник – все это вместила судьба ветерана, перешагнувшего столетний рубеж.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Александра Александрова вручила памятный нагрудный знак «80 лет битвы за Москву» Серафиму Васильевичу Демидову, участнику обороны Москвы, почетному члену Российской академии архитектуры и строительных наук.**

### Ночной дозор

Орденосец, ветеран Великой Отечественной Серафим Васильевич Демидов в свои 102 года прекрасно помнит первые дни войны. В июне 41-го он после окончания 4-го курса МАРХИ проходил практику на строительстве гаражей авиационного завода в Филях. Участвовать в боевых действиях по защите столицы ему напрямую не пришлось. Но уже в июле 1941 года он был назначен политруком роты в только что созданном маскировочном батальоне. В задачу роты Демидова входили маскировка и охрана Первого государственного подшипникового завода (ГПЗ-1).

Как рассказывает Серафим Васильевич, крышу самого большого цеха закамфировали под дачный поселок. Как будто на этом месте были расположены домики с красными двускатными крышами, стоящие вдоль улицы. А в стороне от самого завода над пустырем съмитировали крышу цеха. Туда однажды и попала бомба. На настоящей же крыше цеха каждую ночь дежурили бойцы батальона вместе с рабочими завода. Благодаря маскировке завод остался цел. Что интересно, во время ночных дежурств Серафим Демидов на крыше ГПЗ-1 встречался со своим родным братом Николаем, который работал в то время на заводе мастером и тоже участвовал в этих ночных дозорах.

Кроме того, рота Демидова занималась переоборудованием школьных зданий в военные госпитали. Но уже в августе 41-го маскировочный батальон расформировали, потому что большая часть студентов, которые в него входили, были призваны в армию.

Серафим Васильевич вместе со своими однокурсниками



После выхода на пенсию в 2003 году Серафим Васильевич стал больше времени посвящать занятиям живописью и графикой



После ускоренного курса обучения, Серафим Демидов был направлен на фронт и попал в 13-ю инженерно-саперную Новосокольническую бригаду. С ней он и прошел всю войну

был направлен в Московскую военно-инженерную академию на обучение инженерно-саперному делу. Когда немцы приблизились к Москве, академию эвакуировали в Киргизию. Через год, после ускоренного курса обучения, Демидов был направлен на фронт и попал в 13-ю инженерно-саперную Новосокольническую бригаду. С ней он и прошел всю войну.

### Чернорабочие Победы

– Илья Эренбург называл саперов «чернорабочими Победы», и я с ним согласен, – говорит Серафим Васильевич. – На передовой мы воевали не так много. Перед нами стояли другие задачи. Кроме установки мин и разминирования территорий, мы сооружали переправы через реки и болотистые местности, возводили инженерные сооружения. Но и в наших подразделениях люди часто гибли. Как известно, сапер ошибается только один раз.

Серафим Васильевич не раз своим бойцам показывал пример героизма и высокой доблести. В тяжелейших боях под Старой Руссой, командуя ротой, он «увлекал на подвиги весь личный состав». Все это отражено в наградных листах.

– Полегло там нашего брата из саперно-инженерных войск видимо-невидимо, пока проходы для наступления других войск готовили, – говорит ветеран.

За проявленный героизм в боях под Старой Руссой он был награжден орденом Красной Звезды. Всего же в годы войны

он был удостоен четырех орденов: двух орденов Отечественной войны I степени и двух орденов Красной Звезды, а также медали «За боевые заслуги». Еще одну высокую награду – орден Почета Серафим Васильевич получил уже в мирное время за достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу.

### Проекты и объекты

После демобилизации Демидов восстановился в МАРХИ. Его дипломная работа по проектированию Камского гидроузла получила первую премию Союза архитекторов СССР. Он много лет работал в «Гидропроекте», где вместе с Федором Топуновым разработал чертежи и технологическую документацию нового расположения центров управления шлюзами Волго-Донского канала. 20 лет в родном вузе заведовал кафедрой архитектуры промышленных сооружений. Преподавательскую деятельность совмещал с проектной: разрабатывал проект реконструкции Московского нефтеперерабатывающего завода, занимался реконструкцией Второго

### Справка

**Серафим Васильевич Демидов** – ветеран Великой Отечественной войны, советский и российский архитектор, заслуженный архитектор РСФСР. Разработал более 40 крупнейших промышленных объектов, десять из них отмечены премиями.

Московского часового завода, проектом Московской прядильно-ткацкой фабрики в Измайлове и другими объектами.

После выхода на пенсию в 2003 году стал больше времени посвящать занятиям живописью и графикой.

– Я люблю писать маслом, акварелью и делать «мгновенные» зарисовки на основе первых впечатлений. У меня было несколько персональных выставок, – рассказывает Серафим Васильевич. – Одна из самых крупных была посвящена моему 100-летию.

### Спасение на минном поле

Всю жизнь ветерана сопровождают удивительные совпадения, связанные с цифрой «13». Это мистическое число поистине стало для него счастливым талисманом. Серафим Васильевич учился в школе № 13 города Москвы, где увлекся живописью. Всю войну он прослужил в 13-й инженерно-саперной бригаде, каждый день рискуя жизнью, но тем не менее избежав смерти. Один из самых поразительных случаев счастливого спасения от верной гибели произошел под Ригой 13 октября 1944 года, когда машина, в которой ехал Демидов со своими бойцами, въехала на минное поле.

– Мины были и по бокам, и под кузовом. Как мы не взорвались – до сих пор не пойму, – рассказывает Серафим Васильевич.

### Шлюз с триумфальной аркой

А после войны молодому выпускнику МАРХИ было доверено проектирование и строительство грандиозного сооружения – 13-го шлюза канала Волга–Дон с триумфальной аркой. Арка получилась величественной. На барельефах главного фасада, обращенного к Дону, изображены воины Советской Армии.



## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



# Чтение снимает стресс

**Исследование.** Библиотерапия поможет сохранить интеллектуальные способности и когнитивные функции в зрелом возрасте.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

## Беремся за книжки!

Серьезные исследования подтверждают – чтение способствует долголетию. «Люди, которые сообщили, что читают книги всего лишь полчаса в день, имели значительное преимущество жить дольше над теми, кто не читал совсем», – поделился результатами этого необычного исследования один из ученых Йельского университета.

Чтение очень благоприятно сказывается на нервной системе и работе мозга, памяти, интеллекте, оказывает благотворное влияние на общее состояние организма и является эффективной профилактикой болезней Альцгеймера. Но самое интересное, что чтение снимает уровень стресса сразу на 68 процентов! В этом плане чтение оказывается даже более эффективным по сравнению с прогулками и прослушиванием спокойной музыки. Поэтому сейчас библиотерапия, то есть полезное чтение, используется весьма активно и в психологической практике, и в терапевтической. Итак, беремся за книжки?

## Снижается риск преждевременной смерти

Чтобы ощутить всю пользу библиотерапии, не обязательно читать часами напролет. Тем

более что ученые из Йельского университета доказали, что чтение, длящееся около 3,5 часа в день, снижает риск преждевременной смерти на 23 процента.

Однако для пользы дела и тела достаточно проводить за чтением всего 30–40 минут в день. Если хотите читать дольше – читайте. Это дело можно разбить на несколько «заходов»: например, почитать немного утром, потом днем и, наконец, вечером. Здесь важно просто общее количество времени, проведенного за чтением. Отличное дело – чтение перед сном. Это помогает успокоиться, расслабиться, отрешиться от забот прошедшего дня и, в конце концов, спокойно заснуть.

## Максимум пользы и удовольствия

А вы умеете читать книги? Кажется, это странный вопрос. Но на деле оказывается, что большинство из нас читает неправильно.

И это касается не только чисто технических аспектов – правильного расстояния глаз до книги (должно быть 35–40 см), наличия осветительного прибора (у левой справа, у правой – слева).

Чтобы получить максимум пользы и удовольствия от чтения, нужно создать для этого все условия. Так, необходима тишина. Мы часто пытаемся читать среди шума, но это не

слишком хорошо – много информации при этом теряется и не воспринимается. Чтение в дороге тоже пользы не приносит, лишь помогает «убить время», но и создает дополнительное напряжение для глаз.

Делать дела одновременно с чтением – также плохая затея. Многие привыкли за этим делом есть и иногда краем глаза смотреть в телевизор или телефон. Польза чтения от всего этого существенно снижается.

## Ритуалы от книголюбителей

Опытные книголюбители советуют превратить чтение в особый ритуал. Например, создать удобное место для чтения и читать лишь там. В этом месте можно положить также «плед для чтения» – в который будете укутываться, когда читаете. Частью ритуала может стать, допустим, чашечка чая, выпитая перед тем, как усесться за книгу. Подобный ритуал со временем может превратиться в «тихую гавань», куда вы будете сбегать, когда расстроены, когда не ладятся дела или просто нахлынуло плохое настроение.

Ну, а какие книги надо читать? Для интеллекта как раз полезно чтение разноплановой литературы, и не только художественной. Книжки по психологии, истории, различным наукам и прочее-прочее. Все они тренируют мозг и существенно расширяют кругозор, что необходимо в любом возрасте.

# Зарядка для мозга и памяти

**Для активного долголетия важно поддерживать себя не только в хорошей физической форме, но и развивать интеллектуальные навыки. А одним из наиболее эффективных способов тренировки мозга и памяти являются занятия иностранным языком.**

Участники проекта «Московское долголетие» на своем примере доказывают, что изучать язык можно в любом возрасте. Онлайн-занятия по данному направлению посещают сейчас около 33 тысяч человек. Для участников доступно более 10 иностранных языков – английский, французский, итальян-

ский, испанский, немецкий, китайский, японский и даже арабский.

Преподаватели проекта утверждают, что занятия помогают развивать мозг, узнавать культуру других народов и расширять словарный запас родного языка. Кроме того, те, кто изучает иностранные языки, становятся более активными и уверенными в себе.

«Изучение иностранного языка – это хорошая зарядка для мозга и памяти, а также профилактика многих болезней. Сейчас занятия проходят дистанционно. Мы быстро адаптировались к новым условиям и даже нашли ряд преимуществ в таком формате.

Я могу использовать гораздо больше материалов, а моим ученикам удобно, что они могут подключиться к занятию из любого места – дома, дачи и даже отпуска за границей», – говорит Людмила Мазур, которая преподает в проекте «Московское долголетие» два иностранных языка – испанский и английский.

«Серебряный» возраст – это время, которое можно посвятить себе, любимому, выполнить желания, не осуществленные в молодости, и, что называется, пожить для себя. Ради этого стоит приложить усилия и поддержать свое здоровье, физическое, психологическое и умственное.



«Квиз, плиз!»: битва за приз

**Участники проекта «Московское долголетие» сразились в интеллектуальной игре «Квиз, плиз!». Соревнование проходило во всех 11 столичных округах. Всего в интеллектуальной викторине приняло участие 67 команд – более 360 человек.**

**УСЛОВИЯ ИГРЫ.** Достаточно простые – в каждой команде по шесть человек, которые должны в ходе обсуждения выбрать правильный ответ. За каждый вопрос начисляется определенное количество баллов. Игра включала 7 раундов. Вопросы были самые неожиданные на темы из всех сфер жизни – кино, история, задачи на логику, музыкальный и видеораунд. Кроме того, специально был подготовлен блок вопросов о проекте «Московское долголетие». Ближе к финалу задания становились сложнее. Эта интеллектуальная викторина позволила участникам проверить свою память и смекалку. На всех площадках шла трансляция из центральной студии, где находился ведущий Стас Сырский и задавал вопросы командам.

**КОМАНДЫ.** На площадке в ТЦСО «Проспект Вернадского» в игре участвовало шесть команд ЗАО: «Одуванчики», «Куницы», «Активисты», «Вернадские», «Аленушка», «Солнечный луч». Все участники очень старались, мечтали победить, но в лидеры не выбились. По итогам игры первое место заняла команда «Эврика» (СВАО), набравшая 35 баллов. На втором месте – команда «Неискусственный интеллект» (СВАО, 34 балла), а на третьем – «Радуга жизни» (ЮВАО, 34 балла). Самым старшим участником стал 80-летний Сергей Золотарьян из ЮВАО.

**НАГРАДЫ.** По итогам игры каждому участнику команд-победителей были вручены дипломы и сертификаты для бесплатного участия в играх «Квиз, плиз!». Все участники и организаторы имели QR-код и защиту от коронавируса.





# МОЯ ДАЧА

## Пост про компост

**Советы специалиста.** На даче и сейчас полно забот. Подготовка к зиме — дело нешуточное. Чем больше сделаешь осенью, тем проще будет весной.



**Наталья  
Виноградова,**  
опытный практи-  
кующий садовод  
и огородник с  
30-летним стажем,  
владелица кре-  
стьянско-фермерского хозяйства во  
Владимирской области.

### Опад помочь рад

Именно сейчас можно заранее озаботиться качественным почвогрунтом для будущих посадок. Тем более что главный материал для этого лежит буквально под ногами.

Каждый из садоводов и огородников сталкивается с проблемой — где взять хороший грунт для своего участка. Покупать — дорого, да и, как правило, привозная земля часто бывает некачественной. Оказывается все очень просто: для этих целей прекрасно подойдут опавшие листья деревьев. Для сомневающихся скажу: понаблюдайте, как это происходит в природе. Ведь в лесу никто и никогда не удобряет почву. Опад накапливается на поверхности почвы годами, формируя питательный слой для правильного развития деревьев и кустарников.

Он выполняет сразу несколько функций:

- ▶ немного перепревший лист утепляет и защищает корни растений в зимний период;
- ▶ рыхлая подстилка пропускает к корням воздух, хорошо впитывает воду, постепенно отдавая ее деревьям и растениям;
- ▶ в период снеготаяния земля, которая не замерзла зимой из-за настила, хорошо впитывает влагу;
- ▶ опад не позволяет влаге быстро испаряться из грунта, препятствуя появлению почвенной эрозии и корки;
- ▶ природный материал, перегнивая, становится ценным удобрением, в котором хорошо размножаются земляные черви.

### Почва любит варенье

Когда листьев будет уже достаточное количество, на грядку надо вылить ведро теплой сладкой воды из расчета: 1 литр старого варенья или 1 кг сахарного песка на 10 литров воды. Таким образом мы ускорим все процессы переработки листа. Если беспокоитесь, что лист разлетится, — прикройте его до снега любимым укрывным материалом. Но его нужно обязательно снять

на зиму, поскольку ваши грядки должны всю зиму быть под снегом.

Кстати, если вы уже распланировали весенние посадки, в частности, точно зна-

ете, где весной посадите морковь и свеклу — смело выкладывайте листья прямо на эти грядки.

Весной вы получите великолепный молодой компост, который сможете использовать в своем саду и огороде.

### Вредители на парашютах

Осенью самое время заняться и борьбой с садовыми вредителями. В этом важном вопросе большую роль играет профилактика. Чтобы правильно вести борьбу с вредителем, надо знать, где он зимует.

## Готовьте «листовую грядку»

Сейчас еще не поздно приготовить «листовую грядку». Но для того чтобы из этого бесценного природного материала сделать великолепный компост для весенних работ — надо знать несколько нюансов.



Листья ясеня, бука, березы, липы, вяза, лещины, клена и тополя быстро разлагаются (их можно использовать без измельчения) и, что очень важно, — содержат большое количество азота и кальция.



Листья ягодных кустарников, боярышника, дуба и каштана разлагаются медленно, поэтому их надо обязательно измельчать. Азота и кальция они содержат совсем немного.

Особое внимание обратите на лозу и листья винограда, как столового, так и «девичьего». Минеральный состав листьев винограда прекрасный. Многие возразят, что уж листья винограда точно нужно сжигать, потому что в опавших листьях куча вредителей и возбудителей заболеваний. А вот и нет. Если пропустить листья через измельчитель (дробилку), то червяк уж точно «переработает» все это за зиму и весной вы получите великолепный гумус. Виноградную лозу тоже можно измельчить с помощью дробилки на мелкие фрагменты и добавить в подготовленную «листовую грядку».

**1** На очищенное от сорняков свободное место на участке собираем граблями опавший лист, исходя из вышесказанного.

**2** Выкладываем его прямо на землю, сильно утрамбовывая ногами. Высота такой грядки должна быть не менее 30 см.

**3** Пересыпаем каждые 10 см золой. Листья на грядке должны быть очень влажными.

Одно из самых неприятных насекомых, наносящих значительный ущерб посадкам, — это тля. Многие вредоносные насекомые как на парашютах спускаются с листьями на землю и тут же стараются закопаться, чтобы зимовать в почве. А тля остается зимовать на дереве, у основания почек. Она переносит зиму в фазе оплодотворенного яйца, чаще всего возле листовых почек на кустах, деревьях, в прикорневой зоне. Так как у муравьев и тли симбиоз, то зиму это насекомое может пережить и в муравейнике.

Если яйца находятся на коре или возле почек, их легко можно заметить при осмотре деревьев и кустарников, тем более что располагаются они группами. На коре они выглядят как черные блестящие мелкозернистые наросты. При обнаружении веток, пораженных тлей, их необходимо обрезать и сжечь. Если срезать ветви нет возможности, необходимо механически их очистить от яиц паразита и побелить раствором гашеной извести.

Жуки-долгоносики зимуют во взрослом виде, в фазе личинки и куколки — в щелях коры, дуплах, под опавшими листьями. Личинки зимуют в почках плодовых деревьев, в земле и других укрытиях. Если в этом сезоне яблони пострадали от нашествия долгоносика, то необходимо собрать граблями всю опавшую листву в приствольном круге. Самое лучшее ее сжечь. Если такой возможности нет, то тогда просто удалить пораженные ветки с участка вместе с мусором. Весной, в марте-апреле, в приствольный круг полезно посадить листовую горчицу. Долгоносик ее не любит.

### Одеяло для розы

Королеву сада не стоит укрывать до начала заморозков. Розы выдерживают морозы до минус 15 градусов. А вот если рано их укутать — могут быстро сопресть и заболеть. Только когда температура начнет опускаться до минус 5–8 градусов, тогда стоит приступить к укрытию. А вот что надо сделать обязательно — это хорошо замульчировать компостом кусты. Корневая система у розы поверхностная, и очень часто цветок «не зимует» и болеет именно потому, что не прикрыты корни.





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

# МОЕ НАСТРОЕНИЕ



## И смех, и гнев заразительны!

**Рецепты.** Наибольшей «заразительной» силой обладают эмоции страха, ненависти, гнева, тревожности. Как же защитить себя от негатива?

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ Люди подвержены заражениям не только всякими вирусами, заставляющими чихать и кашлять. Речь идет о заражении эмоциями, которые мы не всегда осознаем, но тем не менее они существенно влияют на нас и нашу жизнь.

### Эмоции в воздухе

Что такое эмоциональное заражение? Это когда человек «подхватывает» ту или иную чужую эмоцию и под ее влиянием начинает вести себя соответственно. Ну, почти так – «все побежали, и я побежал...» Хотя «подцепить» эмоцию можно не только в большой толпе.

Так, активное эмоциональное заражение происходит в семьях – супруги заражаются друг от друга, дети от родителей и так далее. Эмоционально «инфицируются» на работе – от коллег, начальника, посетителей. Чужие эмоции легко «цепляются» в магазинах – от продавца (и наоборот – продавец от покупателя), в очередях, общественном транспорте.

Можно вообще ни с кем не общаться, но, попав в какое-то место, «заразиться» той атмосферой, что витает там буквально в воздухе. А психиатры ввели такое понятие – «массовая социогенная болезнь», попросту говоря – массовая истерия. При ней у людей начинает проявляться симптоматика какого-либо заболевания лишь потому, что они наблюдали проявления симптомов этой болезни у других или слышали всякие истории о ней.

### Вот зараза!

Еще одним мощным источником эмоционального инфицирования служат средства массовой информации – телевидение, газеты, радио. И, конечно же, интернет и соцсети.

Газеты заражают своим тоном и тематикой. Тщательно подбирая слова, автор статьи может породить страх, панику или воодушевить и отпра-

вить на подвиг. Что же касается телевидения или радио, то самое интересное в том, что содержание информации в ряде случаев не так уж и важно. Гораздо сильнее эмоционально инфицирует голос диктора, его манера говорить, сопровождающий звуковой фон.

В интернете и соцсетях эмоциональную «заразу» подхватить также просто. В виртуальном мире инфицируют не только слова, но и то, как они напечатаны, – большими или «жирными» буквами, курсивом, различными шрифтами, подобранными цветовыми оттенками, демонстративно зачеркнутыми фразами. Расположенные слова построчно, как бы «ступеньками», тоже оказывают мощный эмоциональный эффект.

Еще на чувства и эмоции очень сильно влияют знаки препинания. Множество восклицательных или вопросительных знаков, многоточия, тире и кавычки могут вызывать сильный отклик в эмоциональной сфере. А еще всяческие смайлики, стикеры и эмоджи – отличные заменители живых и весьма «заразительных» эмоций.

### Избегайте токсичных людей

Конечно, сильнее всего заражают отрицательные эмоции. Наибольшей «заразительной» силой обладают эмо-

ции страха, ненависти, гнева, тревожности.

Как же защитить себя от негатива? К примеру, при невербальном общении в интернете или контактах с информацией из СМИ не стоит все принимать на веру и близко к сердцу, следует «включать» разумность и здоровый скепсис, больше анализировать, сравнивать и проверять, отделяя «мух от котлет».

Но в целом гораздо лучше держаться подальше от вся-

ких источников информации и время от времени устраивать себе «эмоциональную детоксикацию» – отключаться от интернета, соцсетей, СМИ всех видов и по возможности – уединяться, минимизируя контакты. Подобная инфо-депривация отлично приводит в порядок эмоциональную сферу и «вправляет» мозги. А при живом общении с людьми необходимо сильнее «выдыхать», когда на вас обрушивается шквал чужих эмоций, уметь отдаляться и абстрагироваться, буквально пропускать мимо ушей. Также психологи советуют по возможности избегать токсичных людей, депрессивных личностей или тех индивидов, что постоянно излучают отрицательные эмоции в окружающий мир.

### Заряд позитивной энергии

Однако не только плохие эмоции способны инфицировать. Положительные эмоции тоже могут заражать.

Сопереживание общих позитивных эмоций дарит огромный заряд позитивной энергии, снимает внутренние блоки и даже лечит, например, нормализует артериальное давление и снижает уровень холестерина. А потому нужно время от времени смеяться «за компанию».

Прелесть положительных эмоций в том, что они подзаряжают: дарят силы, повышают общий тонус и укрепляют иммунитет.

Давно замечено, что счастливые люди предпочитают группироваться друг с другом. Так что желающим стать счастливым и «положительно заряженным» нужно таких жизнерадостных счастливицков вычислить и «приблизиться» к ним.

Человеческая природа такова, что для того, чтобы почувствовать себя счастливым, необходимо, чтобы люди вокруг тоже были счастливы. Вот это в наших руках. И тогда мы будем не только счастливы, но и здоровы.



Двое на мосту

## Приведите в порядок свою самооценку



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова

■ Если говорить об отношении женщин «серебряного» возраста к возможности нового брака, я делю взрослых дам на две категории: «почему бы нет?» и «больше ни за что!».

У оставшихся в одиночестве женщин, как правило, сценарии жизни похожи: один или несколько браков, наверняка в «анамнезе» измена, скорее всего, тяжелый развод и страшное недоверие к

мужчинам. Про вдов – разговор особый. Там все может быть еще тяжелее, после потери мужа никто не выдерживает сравнения.

Некоторые просто закрывают для себя тему личной жизни. Осознанно или неосознанно добиваясь одиночества. О них я расскажу отдельно. Но вот что делать тем, кто: «почему бы нет?» Как избежать ошибок в общении с такими же взрослыми мужчинами? Чем привлечь их интерес?

Ну, во-первых, приведите себя в порядок. Во-вторых – приведите в порядок свою самооценку. В-третьих: выйдите из дома! Дома мужчина вас точно не найдет!

Поговорим немного о внешности. Взрослые женщины, которым неожиданно судьба подарила двадцать лет активной жизни, как выясняется, вообще не знают, как распорядиться этим подарком. Они НЕ ВИДЯТ себя сексуальными, желанными, интересными мужчинам. Парадоксально, но внутренний эйджизм зачастую сильнее внешнего! «Ну куда мне, я уже на пенсии... О душе пора подумать, а не с мужчиной флиртовать». Это вам кто-то сказал? С чего вы это вообще взяли? Проблема в том, что, не ощущая себя сексуально привлекательной, женщина транслирует это в общество. Посмотрите, сколько их: уставших, с потухшим взглядом, сутулыми плечами и вдребезги немодными сумками. Или, противоположный вариант, женщина пытается молодиться, одевается экстравагантно и даже с вызовом. Эти мини-юбки и декольте, платья в обтяг или лосины... Не стоит путать это с молодостью. Молодость – это подтянутая фигура, ухоженное лицо, спокойная элегантность. Здесь же идет закос «под девочку».

Что в итоге? Одни дамы, ратуя за натуральность и естественность, перестают красить волосы и надевают нечто мешковато-несуразное, цвета пожухшей листвы, радостно объявляя это стилем бохо. Такие женщины полагают, что их одежда отвечает возрасту. Что годы диктуют скромность и строгость и не стоит выделяться. А мужчины как их воспринимают? Да никак. На них даже не тормозится взгляд. Другие, напротив, пытаются показать «все и сразу». Убить наповал своей сексуальностью. Ресницы до бровей, помада кровавого оттенка. А одежда и макияж – это же сильнейшее оружие! В правильных руках... Найдите себя новую! Не подстраивайтесь под молодежь, не записывайте себя в старухи! Попробуйте увидеть себя глазами мужчины! Заинтересованного мужчины. А о том, что хочет мужчина, продолжим в следующий раз.



## Акция

Долголетие  
начинается  
сейчас

■ Так называется арт-объект, установленный в Екатерининском парке.



По оценкам ученых, продолжительность жизни только на 7% зависит от генов, остальное – результат наших ежедневных решений. Основы долголетия закладываются в 25–35 лет, а полезные привычки помогают улучшить самочувствие и укрепить здоровье в любом возрасте. Узнайте свой рецепт долголетия! Сделать это вам позволит арт-объект: поверните рычаг на символических кольцах долголетия и узнайте, что нужно сделать прямо сейчас для того, чтобы жить долго и счастливо.

А если у вас есть родственники старшего возраста, помогите им внедрить в жизнь спорт и новые увлечения, записав в проект «Московское долголетие». Оздоровительный эффект дают абсолютно все активности, представленные в проекте. Это подтверждено исследованием Российской ассоциации геронтологов и гериатров.

Подробности по QR-коду:



Присоединяйтесь к занятиям в проекте «Московское долголетие» не выходя из дома, смотрите расписание занятий и выбирайте активности по душе на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age).

Следите за новостями проекта в социальных сетях. Подписаться на социальные сети проекта «Московское долголетие» можно по ссылкам:

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

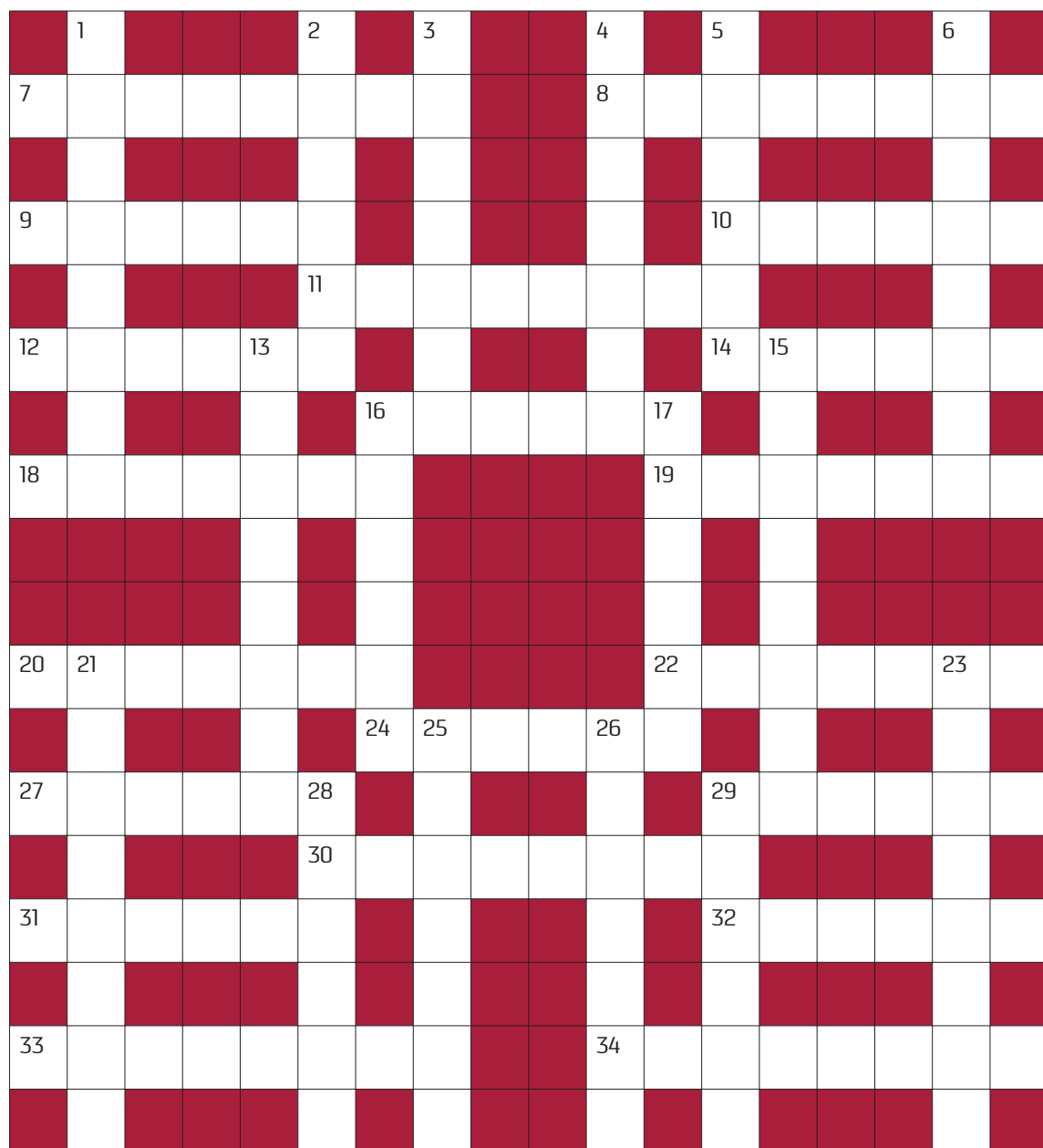
Над номером работали: Григорий Саркисов, Татьяна Кинева, Вениамин Протасов, Владимир Винтер, Александр Фирсанов.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №11:

**По горизонтали:** 7. Регата. 10. Арагон. 11. Трактор. 12. Бартер. 13. Агапов. 14. Пик. 16. Плесецк. 19. Балатон. 21. Авербах. 22. Барс. 24. Сага. 25. Пони. 26. Рагу. 27. Яуза. 29. Перу. 30. «Перекоп». 32. Трактат. 35. Воронец. 38. Бар. 40. Спектр. 41. Ямайка. 42. Иркутск. 43. Брандо. 44. Овидий.

**По вертикали:** 1. Геракл. 2. Мартос. 3. «Матрица». 4. Карабах. 5. Гагара. 6. Доло. 8. Карп. 9. Шток. 15. Икра. 17. Елабуга. 18. Квинтет. 19. Баталов. 20. Тегеран. 23. Спа. 24. Суп. 28. Лена. 30. «Патриот». 31. Поляков. 33. Рапорт. 34. Коканд. 36. Опарин. 37. Евклид. 38. Баку. 39. Рота.



**По горизонтали:** 7. Накрытая пологом повозка у тюркских кочевников, в которой едет невеста из знатной или богатой семьи, за которую выплачен калым. 8. Мифическое существо, символизирует целомудрие, а в более широком смысле – духовную чистоту и искания. 9. Одна из версий прогнанных кораблей на подводных крыльях, которые в советские времена ходили по Москве-реке. 10. Столица и крупнейший город одной из африканских стран, крупный порт на берегу Индийского океана. 11. Легендарный советский пограничник, Герой Советского Союза. 12. Роман известного советского писателя Петра Проскурина. 14. Глава, руководитель высшего учебного заведения. 16. Остров на Москве-реке, где, по легенде, в 1552 году Иван Грозный открыл первый в истории России кабак. 18. Емкость для длительного хранения жидкостей, высокий сосуд с узким горлом, из стекла или пластика. 19. Любимый напиток советских детей. 20. Историческое название местности в Москве между реками Москва и Яуза; одноименное название носит один из столичных театров. 22. Единица измерения времени, равная трем месяцам. 24. Музыкальное инструментальное

произведение, один из основных жанров камерной инструментальной музыки. 27. Река в Литве и Беларуси, приток Стречи. 29. Ковкий, сравнительно легкоплавкий тяжелый металл серебристо-белого цвета с синеватым отливом. 30. Двухпалубная яхта-ресторан на Лужнецкой набережной Москвы. 31. Советский и российский кинорежиссер, кинодраматург и писатель; сценарист телесериала «Красная площадь». 32. Древнеегипетский город, располагавшийся на рубеже Верхнего и Нижнего Египта, на западном берегу Нила. 33. Улица в Центральном административном округе Москвы, идет от Боровицкой площади. 34. Российский историк, крупнейший русский литератор эпохи сентиментализма.

**По вертикали:** 1. Город на острове Оаху Гавайского архипелага, административный центр штата Гавайи. 2. Балтийский подвид атлантической сельди. 3. Польский народный танец, который признан как один из видов бальных танцев XIX века. 4. Сумчатое животное из класса млекопитающих. 5. Словенский электротехник, шахматист, философ и писатель. 6. Советская пионерка, подпольщица и партизанка; ей посмертно

присвоено звание Героя Советского Союза. 13. Советский государственный деятель, Маршал Советского Союза, входил в ближайшее окружение И. Сталина. 15. Российский советский артист балета, балетмейстер и педагог, народный артист СССР; служил в Большом театре. 16. Самоходное судно небольших размеров, предназначенное для грузовых перевозок. 17. Композитор; его музыкальное произведение, сочиненное в 1833 году, использовалось в качестве государственного гимна Российской Федерации с 1990 по 2000 годы. 21. Ученый, специализирующийся на изучении звезд и космоса. 23. Напиток, подаваемый перед едой и вызывающий аппетит. 25. Один из наиболее выдающихся представителей отечественной скрипичной школы. 26. Название конной рессорной повозки со станковым пулеметом, получила широкое распространение в ходе Гражданской войны в России. 28. Союз, объединение (например, государств) на основе формальных либо неформальных договорных обязательств. 29. Научный, промышленный и культурный центр в Среднем Поволжье.

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 медиагруппы «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+. Дата выхода в свет 16.11.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3329  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.