



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Проверь здоровье!

Меньше чем за час наш корреспондент прошел диспансеризацию в павильоне «Здоровая Москва». А это десять серьезных исследований, на которые раньше требовалось несколько дней / **4–5**

Формула активности

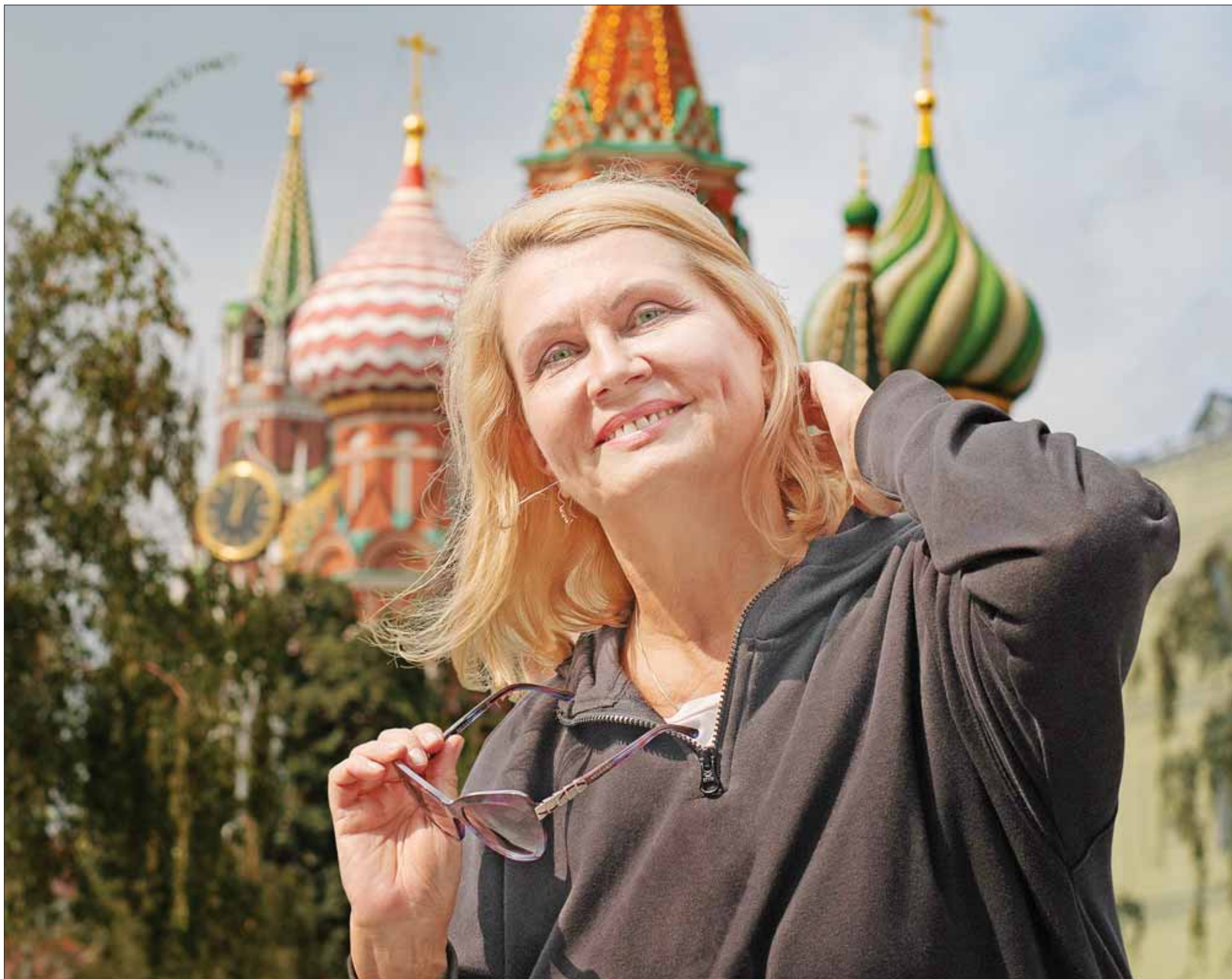
Одним из хитов этого сезона проекта «Московское долголетие» станут занятия футболом. Сейчас открыты 18 групп, в которые зачислены более 200 человек / **12**

Лица проекта

Театральный педагог Екатерина Денисова считала, что театр – это удел молодых. Но уже после первых занятий с участниками проекта «Московское долголетие» была потрясена их энергией и желанием работать / **8–9**



Столичное притяжение



Рейтинги. За последние десять лет Москва стала городом, доброжелательным к людям старшего поколения. Сегодня столица заняла лидирующую позицию в рейтинге городов, в которых россияне хотели бы жить после выхода на пенсию / **2–3**



РЕЙТИНГИ



С 2010 по 2021 год городской социальный стандарт увеличился на **97%** – с 10 275 до 20 222 рублей в месяц.

Столичное притяжение

Каждый шестой россиянин хочет на пенсии ж



Мэр Москвы Сергей Собянин:

«Сердце нашего города – не точка на карте, а его жители. Это город, из которого не хочется уезжать и в который хочется вернуться. Именно таким городом мы видим нашу Москву. Именно такую Москву мы создаем вместе».

Лидирующее положение Москвы показал недавний опрос, проведенный сервисом «Работа.ру» и «СберНПФ» среди пяти тысяч респондентов из всех регионов страны. Больше всего опрошенных – 16% – выбрали столицу.

Условия для комфортной жизни

В тройке самых привлекательных для людей старшего поколения городов – Санкт-Петербург (15 % опрошенных) и Сочи (12 %), на четвертом месте – Краснодар (6 %), а замыкает первую пятерку Калининград (3 %). Столица оказалась на первом месте не случайно. Мегалополис, который не может похвастаться мягким климатом и теплым морем, тем не менее выгодно отличается условиями, созданными для удобной и безопасной жизни горожан, и мерами, принимаемыми столичными властями в социальной сфере. А привлекательность городов и стран всегда оценивается в том числе и по тому, как чувствуют себя люди старшего поколения.

За последние десять лет Москва стала городом, доброжелательным к людям старшего поколения. Столичные власти развернули огромные ресурсы мегалополиса, потенциал всего общества на благо москвичей «серебряного» возраста, создали условия для активного долголетия.

– Наша программа развития Москвы обращена к каждому горожанину, – подчеркнул Мэр Москвы **Сергей Собянин** в недавнем обращении к жителям столицы. – Всем нам без ис-

ключения необходимы безопасность, чистый воздух, качественный транспорт, добротная медицина, удобные для всех улицы, парки и скверы. Вместе мы сделаем Москву лучшим городом Земли для всех поколений москвичей!

Финансовые бонусы и льготы

Для москвичей старшего поколения предусмотрено немало эффективных мер социальной поддержки – от региональных надбавок до специальных обучающих программ. «Московские пенсионеры получают региональные надбавки к пенсии и могут пользоваться большим количеством мер социальной поддержки, все это делает город комфортным для жизни старшего поколения москвичей. Это подтверждают и результаты исследования: 64% респондентов, выбравших столицу для жизни на пенсии, являются москвичами, а треть опрошенных хотели бы перебраться сюда из других городов», – пояснил заместитель Мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений **Владимир Ефимов**. Он также добавил, что среди преимуществ столицы 46% респондентов назвали развитую инфраструктуру, а 41% – высокий уровень социальных услуг. В частности, для столичных пенсионеров действует специальный городской социальный стандарт, предусматривающий доплаты к федеральному уровню пенсий. С 2010 по 2021 год социальный стандарт увеличился на 97% – с 10 275 до 20 222 рублей в месяц, объем средств, выделяемых на доплаты к пенсии, за 10 лет вырос более чем на 79%.

Цифра

В московском бюджете на 2021 год на меры социальной поддержки старшего поколения планируется направить в общей сложности

191,1
миллиарда
рублей





Почти **90 000** московских пенсионеров получили подарочные наборы за прохождение вакцинации с начала акции «С заботой о здоровье».



ИТЬ В МОСКВЕ.

«Забота о москвичах старшего поколения является приоритетом в работе Правительства Москвы. Только на выплаты региональной социальной доплаты к пенсии в московском бюджете на 2021 год предусмотрено 164 миллиарда рублей», – сообщил Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента экономической политики и развития города **Кирилл Пуртов**. При этом власти обеспечивают регулярную индексацию городской доплаты к пенсиям и социальным пособиям.

Разумеется, только финансовыми бонусами в столице дело не ограничивается. Для московских пенсионеров предусмотрены бесплатный проезд на городском транспорте, бесплатная санаторно-курортная путевка неработающим пенсионерам при наличии медицинских показаний, льготы до 50 процентов при приобретении лекарств по отдельным заболеваниям и по рецепту врача, право на получение субсидии на оплату жилищно-коммунальных услуг. И это – только часть видов социальной поддержки, которыми пользуются горожане возраста 60+.

Большим подспорьем для москвичей и для всех россиян пенсионного возраста станет реализация указа Президента РФ Владимира Путина о дополнительной разовой выплате в этом году по 10 тысяч рублей. Эта выплата коснется всех категорий пенсионеров: и работающих, и неработающих, и военных пенсионеров. Президент также добавил, что после того как инфляция вернется в заданные параметры, можно будет вернуться к схеме индексации пенсий.

Не имеет аналогов в мире

В столице активно реализуются уникальные проекты, направленные на поддержку старшего поколения. Это прежде не имеющий аналогов в мире проект «Московское долголетие». По словам Министра Правительства Москвы, руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Евгения Стружака**, «...в «Московском долголетии»

представлено более 30 направлений активностей для оздоровления, образования и досуга старшего поколения. В период пандемии занятия проекта перешли в онлайн-формат, к которым подключилось более 80 тыс. человек. С 21 июля в проекте возобновлены очные занятия на свежем воздухе. Кроме того, столичная служба занятости успешно реализует программы профессионального обучения и повышения квалификации для людей возраста 50 лет и старше, которые сегодня могут бесплатно приобрести новые знания, развить свои навыки и оставаться востребованными на рынке труда».

Цифра

До возникновения «Московского долголетия» 6 тысяч москвичей старшего возраста занимались в домах культуры и библиотеках. С появлением проекта их количество увеличилось

в 35 раз

Проект «Московское долголетие» разрушает стереотипы о возрасте, открывает новые форматы досуга, изменяет отношение к старшему поколению, формирует новый образ жизни людей «серебряного» возраста.

Медицина мирового уровня

Увы, с возрастом люди не становятся здоровее, а значит, забота о здоровье москвичей старшего поколения остается в центре внимания столичного правительства. В Москве созданы системы здравоохранения и социальной защиты мирового уровня. Московские поликлиники и больницы стали максимально комфортными и дружелюбными.

– Московское здравоохранение и социальная помощь станут по-настоящему качественными и доступными для каждого москвича, – не сомневается Сергей Собянин.

Москва на деле становится лучшим городом Земли. А это

означает, что наша столица – это город, в котором каждый житель может рассчитывать на поддержку и помощь. И даже во время такого серьезного испытания, как пандемия, город не просто выживал, но и сохранил привычный ритм жизни, не допустив падения экономики и проблем на рынке труда.

Вернуться к нормальной жизни

– Мы справляемся, потому что действуем вместе и вместе проявляем свои лучшие качества: ответственность, солидарность, готовность к самоотверженному труду, – подчеркивает Сергей Собянин. – Вакцинация, которая доступна каждому и которую Москва начала первой в стране, поможет положить конец распространению болезни. Наша общая задача – вместе с москвичами как можно быстрее вернуться к нормальной жизни, возобновить рост экономики и доходов горожан. Мы будем добиваться повышения заработной платы работников образования, здравоохранения, социальной защиты, культуры и других бюджетных отраслей, обеспечим регулярную индексацию городской доплаты к пенсии и социальных пособий семьям с детьми, инвалидам и москвичам старшего возраста.

Время новых возможностей

Образование и здравоохранение, экология и инновационное развитие всех отраслей городской экономики, поддержка науки и культуры, строительство новых станций метро и транспортных артерий – все это делает Москву одним из самых привлекательных мегаполисов планеты, настоящим городом для людей, где комфортно чувствует себя каждый, независимо от возраста.

– Сегодня наша цель – сделать Москву лучшим городом Земли, – подчеркивает Сергей Собянин. – Это амбициозная и непростая задача. Лучший город Земли – это удобный, красивый, безопасный, зеленый, современный, цифровой город, в центре которого – человек, каждый житель Москвы.



Вызовы третьего тысячелетия

С 9 по 11 сентября в столичном «Гостином Дворе» состоится IV Форум социальных инноваций регионов.

В течение трех дней для гостей и участников пройдут больше 40 лекций и дискуссий с участием экспертов мирового уровня, интерактивная выставка социальных проектов Москвы и регионов России. На стендах и в залах можно будет увидеть презентации новейших технологий и инноваций, узнать об их внедрении практически во все сферы столичной жизни, это пример для регионов и важный фактор, увеличивающий привлекательность Москвы и ее притяжение. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития **Анастасия Ракова**.

«С 9 по 11 сентября мы вновь проведем Форум социальных инноваций регионов. Главной темой этого года станут вызовы третьего тысячелетия. Программа построена вокруг 8 основных направлений: здоровья, образования, карьеры, долголетия, высоких технологий, счастья, социальной поддержки и будущего. Совместно с ведущими мировыми экспертами мы поговорим о том, что нас ждет в ближайшие 50 лет, какие профессии нужны в новой реальности, как противостоять старости, обсудим и другие актуальные темы. Каждый день на форуме будет работать выставка инновационных проектов в социальной сфере. Здесь гости смогут познакомиться с новыми возможностями образования, в том числе для людей старшего возраста, поговорить с карьерными менеджерами, пройти психологические экспресс-консультации и многое другое. Мы поделимся московским опытом реализации передовых проектов в социальной сфере и обменяемся лучшими практиками с регионами», – пояснила заместитель мэра.

В этом году в деловой программе участвуют спикеры из 13 стран мира: России, США, Израиля, Великобритании, Германии, Швейцарии, Франции, Нидерландов и других. Форум объединяет экспертов из самых разных областей: ученых, футурологов, блогеров, спортсменов, учителей, предпринимателей, писателей, врачей, общественных деятелей и политиков. Среди спикеров, которые проведут дискуссии и ответят на вопросы гостей форума, известный футуролог и эксперт по трендам будущего Герд Леонгард. Он расскажет, что нас ждет в ближайшем будущем, какие появятся технологии, как мы будем жить и кем работать. Также можно будет услышать известного архитектора и урбаниста Хироки Мацуру, который объяснит, как города могут исцелять людей с помощью инфраструктуры. Научный сотрудник Института исследования счастья Майкл Биркьер посоветует, как избавиться от стресса и усталости в мегаполисе. А детский и семейный психолог Лариса Суркова пообщается с родителями и даст ценные советы по воспитанию детей и созданию комфортной атмосферы в семье.

Для тех, кто не сможет присутствовать на форуме лично, предусмотрена прямая трансляция из залов. Она доступна в режиме реального времени или в записи, которая остается на сайте. Для безопасности гостей посетить мероприятие можно только при наличии QR-кода, который подтверждает защиту от COVID-19.

На время работы форума в «Гостином Дворе» продолжит принимать посетителей центр вакцинации в объеме, достаточном, чтобы удовлетворить текущий спрос.



ПРОВЕРЬ ЗДОРОВЬЕ!

Анкеты можно заполнить заранее

■ Для прохождения диспансеризации в павильонах «Здоровая Москва» анкеты теперь можно заполнить заранее в электронной медкарте. Раньше это можно было сделать только с помощью информационных киосков на месте. Нововведение поможет пройти обследование еще быстрее. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



Она напомнила, что павильоны «Здоровая Москва» в парках столицы возобновили свою работу по проведению профилактического обследования для всех желающих москвичей. Более того, теперь в программу обследований добавлена углубленная диспансеризация для переболевших коронавирусной инфекцией. «Перед чекапом москвичи в обязательном порядке заполняют анкету диспансеризации, которая содержит сведения о личном и семейном анамнезе, образе жизни, наличии вредных привычек, чтобы врачи могли обратить внимание на факторы риска развития различных хронических заболеваний и при необходимости назначить дополнительные обследования в павильоне для уточнения диагноза. Горожане, переболевшие COVID-19, дополнительно заполняют специальную анкету, направленную на выявление постковидного синдрома. Мы расширили функционал электронной медкарты. Теперь в разделе «Моя диспансеризация в парке» жители могут внести все сведения в обе анкеты перед посещением павильона в любое удобное время. Это значительно ускорит процесс прохождения обследования», — отметила заммэра.



Парк безковидного пер

Акция. Столичные парки, где в павильонах «Здоровая Москва» серизация, стали сегодня, по существу, безковидной зоной, которая, создавая линию защиты от инфекции и коллективный имму

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ **Меньше чем за час наш корреспондент прошел диспансеризацию в павильоне «Здоровая Москва».**

После того как я привился «Спутником V», еще на этапе исследования этой вакцины, мое доверие к нашему здравоохранению резко выросло. Но организм требует постоянного внимания к себе. Невозможно

починить механизм, а потом жестко эксплуатировать его, надеясь, что все будет много лет работать исправно, как часы. Привит ты или нет — следить за собой надо постоянно. А значит, проходить диспансеризацию. Все москвичи, особенно люди старшего возраста, хорошо это знают. Решил и я пройти обследование. Благо, что все городские павильоны «Здоровая Москва» перешли на обычный режим работы и, кроме прививочной сессии, возобновили

профилактические обследования для всех желающих москвичей. Рядом с моим домом в парке имени 50-летия Октября находится павильон «Здоровая Москва», куда я и направился.

Все формальности — за 10 минут

«Фома неверующий» проснулся где-то в глубине моей души и стал противным голосом наговаривать: «Зачем тебе терять много времени? Потратишь не

один день. Анализ крови — в один кабинет, измерить давление — в другой, рентгеновский снимок — в третий, кардиограмма — в четвертый. И везде — очереди, предварительная запись. Тебе это надо — ждать часами и днями?»

Так, мучаясь сомнениями, я подошел к стойке регистрации. С помощью приветливой девушки буквально за несколько минут заполнил анкету с четкими и ясными вопросами о моем драгоценном здоровье.



Павильоны «Здоровая Москва» в 45 парках будут открыты до конца сентября. Они работают с 8.00 до 20.00. Во всех павильонах можно пройти обследование и вакцинацию от COVID-19. Подробнее – по ссылке mosgorzdrav.ru/zm.



Мнение



Марьяна Лысенко,
главный врач
ГКБ № 52:

«Необходимо учитывать влияние перенесенного COVID-19 на состояние здоровья людей, в особенности с сопутствующими заболеваниями. Поэтому в диспансеризацию включены углубленные исследования, которые позволят нам определиться в дальнейшем клиническом поиске и уже направлять человека к тому специалисту, который может ему помочь».

В кабинете, куда я с робостью вошел, меня встретили две не менее приветливые женщины и, как говорится, «взяли в оборот». В хорошем смысле этого слова. За считанные секунды измерили рост, вес и даже окружность талии. Огорчило лишь одно. Талия моя была далека от совершенства. Здесь же в одно мгновение определили кровяное давление и насыщение моего испуганного организма кислородом – сатурацию. И то, и другое, к счастью, оказалось в полной норме. Но и после этого феи в белых халатах не собирались меня отпускать. Впервые в жизни я увидел «глазную ручку». Так про себя нарек странный, удивительный прибор. Врач попросила меня закрыть глаза и приложила ручку к сомкнутым векам. Сначала – к одному, потом – к другому. Секунда-другая, и я узнал, что глазное давление у меня в норме. Если читатель думает, что этим дело закончилось, то он будет глубоко неправ. Опять же за минуту-другую у меня взяли кровь из пальца и, задействовав еще какие-то миниатюрные приборы, определили содержание в крови холестерина и сахара. Оба показателя были в норме.

Подуйте в трубочку!

Чудеса продолжались. В том же кабинете меня уложили на банкетку и в считанные минуты сняли электрокардиограмму. Не успев очухаться, я очутился около аппарата, смахивавшего на компьютер. Перед моим ртом оказался прибор с трубочкой, очень похожий на алкотестер. И так же, как в ГИБДД, мне предложили «подуть в трубочку». После этого аппарат, похожий на компьютер, ожил и нарисовал на экране график. Медицинские феи объяснили мне, что легкие работают отменно и дыхание правильное по всем параметрам на 97 процентов. Значит, никаких патологий и отклонений у меня не выявлено.

Все описанное выше свершилось в одном кабинете менее чем за полчаса! Если представить себе прохождение всех тестов по старинке, то, боюсь, не хватило бы и нескольких дней. Но история продолжалась. Закончив в первом кабинете, меня перевели в следующий. Здесь у меня взяли кровь из вены. Быстро и безболезненно. Анализ на состояние щитовидной железы, анализ ПСА на состояние

предстательной железы, анализ на свертываемость крови... Перечислять можно бесконечно. Завершающим аккордом был визит в третий кабинет, к терапевту. Специалист быстро и доходчиво объяснил мне суть и результаты всех проведенных исследований.

«Шифровальщики» в белых халатах



«Единственное, что мы не можем сделать моментально, это расшифровать сложные анализы крови, которые у вас взяли», – рассказала **Олеся Мальцева**, заведующая отделением медицинской профилактики городской поликлиники № 11 Департамента здравоохранения г. Москвы. Она руководит этим павильоном здоровья. «Но не волнуйтесь, – продолжила Олеся Алексеевна. – После расшифровки в городской лаборатории все данные поступят в систему ЕМИАС и отразятся в вашей электронной медицинской карте. А если по результатам анализов у наших врачей возникнут какие-то вопросы, с вами обязательно свяжется специалист из городского телемедицинского центра. Он проинформирует о возможных проблемах со здоровьем и запишет на дальнейшее обследование и консультации к профильным специалистам в больницах и поликлиниках, будет на связи до окончательной постановки диагноза».

Пациент – желанный гость



Галина Котова, главный врач городской поликлиники № 11 Департамента здравоохранения г. Москвы, в чьем ведении находится павильон «Здоровая Москва» в парке имени 50-летия Октября:

«Павильон – отделение медицинской профилактики поликлиники, функционирующее на выезде. К работе там мы готовились очень серьезно и долго. Надо было создать правильный алгоритм приема пациентов. Буквально по минутам считали – сколько времени занимает у пациента посещение каждого кабинета,

как долго длится каждая процедура. Перед началом работы в павильоне все сотрудники в обязательном порядке проходили специальное обучение на базе нашей поликлиники. Департамент здравоохранения Москвы предоставил специальные обучающие видеоролики.

Особое внимание мы уделяли администраторам. Тем нашим сотрудникам и помощникам из МФЦ, которые встречают посетителей на регистрации. От них зависит очень многое. Надо, чтобы пациент, придя к нам, сразу почувствовал, что он здесь желанный гость. Посетитель должен чувствовать себя комфортно, не ждать, когда освободится место за столом регистрации, не искать полчаса ручку для заполнения анкет.

Около входа в павильон мы даже поставили миски с водой для собак. Позаботились о посетителях, которые могут прийти с домашними питомцами. Любому пришедший в наш павильон чувствует себя как дома. Подумали мы не только о пациентах. Для сотрудников поставили кофеварки и кулеры с питьевой водой. Им ежедневно регулярно доставляют еду.

Все процедуры занимают не больше часа. У меня в телефоне есть специальная программа, с помощью которой можно в режиме онлайн наблюдать работу любого участка нашего павильона «Здоровая Москва». Так что процесс управляется на все сто процентов. Такая работа еще раз подтверждает непреложную истину: «Лучше предотвратить проблему, чем бороться с ней и ее последствиями». Что мы и стараемся делать».

Из павильона «Здоровая Москва» я вышел удовлетворенным. Во-первых, сделал очень важное дело и прошел необходимую диспансеризацию. А во-вторых, стопроцентно убедился, что осенью обязательно приду сюда на повторную вакцинацию. Обязательно приду, не слушая никакие «внутренние голоса», а руководствуясь только здравым смыслом. Здравым смыслом – быть здоровым!

Справка

Самым посещаемым у москвичей стал павильон «Здоровая Москва» в парке на Ангарской улице. Также пользуются популярностью павильоны у прудов «Радуга» и в парке «Ходынское поле».

иода

проходят вакцинация и диспансеризация с каждым днем разрастается.

Еще несколько минут понадобилось для того, чтобы на специальном электронном табло ответить еще на ряд специфических вопросов, касающихся моего здоровья. Сотрудница помогла во всем разобраться и нажать необходимые кнопки. Всего на предварительные формальности ушло не более десяти минут. За это время несколько посетителей с уже заполненными бумагами разошлись по кабинетам. И я оказался один.

В плену у медицинских фей

«Ну вот. Теперь начнутся длительные мытарства по врачам. Если вообще примут сегодня!» – опять начал ныть внутренний «Фома неверующий». «Проходите, пожалуйста, – в тот же момент сказала девушка на ресепшене. – Вас ждут». Дальше мой внутренний «Фома» перестал скулить и замолчал навсегда. Ведь было от чего.



ВЕК УЧИТЬСЯ!

Хотите учиться в Серебряном университете?

День открытых дверей. Серебряный университет проекта «Московское долголетие» начинает свой новый учебный год.



Марина Шалашова, доктор педагогических наук, директор Института непрерывного образования МГПУ и руководитель проекта «Серебряный университет», профессор:

«Концепция «Обучение длиною в жизнь» – это реальность нашего времени, подъем интереса к образованию среди людей старшего поколения – мировая практика».

Как записаться

■ На сайте Серебряного университета <https://su.mgpu.ru/> будет открыта регистрация на программы:

- ▶ «Основы компьютерной графики: обработка фотографий в графических редакторах. Базовый курс».
- ▶ «Основы видеомонтажа: от идеи до результата. Базовый курс».
- ▶ «Памятники мировой культуры».
- ▶ «Памятники отечественной культуры».
- ▶ «Московведение. Я шагаю по Москве. Продвинутый курс».
- ▶ «Немецкий язык для общения и путешествий. Базовый курс».

Обучающиеся могут выбрать одну или несколько программ.

Справка

«Серебряный университет» на данный момент реализует 20 программ разных направлений:

- общеразвивающие, где студенты знакомятся с историей и культурой Москвы, осваивают компьютерные технологии, иностранные языки, изучают психологию и многое другое.
- программы рабочих профессий, позволяющие получить новую профессию и продолжить свою профессиональную деятельность. Перечень программ составляется с учетом наличия вакансий в городе Москве, в том числе для граждан пенсионного возраста.
- программы профессиональной переподготовки, которые дают возможность получить новую профессию, опираясь на имеющееся образование.

■ Первая встреча студентов и абитуриентов состоится 3 сентября. Она пройдет в онлайн-формате на платформе Zoom. В ней смогут принять участие также все те, кого интересуют вопросы образования в возрасте 55+.

– Серебряный университет начал свою работу 1 ноября 2017 года. За это время обучение в университете прошли более 19 тысяч москвичей в возрасте 55+. Основная задача образовательного проекта – «создать людям старшего возраста условия для профессионального и личностного долголетия». Пандемия изменила жизнь и формат работы Серебряного университета. Но именно в эти трудные для всех месяцы стало понятно, как много уже успели сделать, чтобы облегчить жизнь наших «серебряных» студентов, – рассказывает доктор педагогических наук, директор Института непрерывного образования МГПУ и руководитель проекта «Серебряный университет» профессор Марина Шалашова.

Полученные навыки компьютерной грамотности, умение общаться в соцсетях, поль-



■ Проект «Серебряный университет» создан на базе Московского педагогического государственного университета

зоваться специальными сайтами и приложениями – все это стало не просто актуальным, а жизненно необходимым. В условиях продолжающихся ограничений Серебряный университет сейчас «одна из самых востребованных площадок для коммуникации москвичей старшего возраста». Конечно, в режиме дистанционной работы численность обучающихся стала меньше, но положительная динамика совершенно очевидна.

Результаты исследования «Философия старости», проведенного МГПУ, станут темой выступления Александра Левинтова, кандидата географических наук, доцента, научного руководителя проекта «Серебряный университет». «В прежние эпохи и в настоящее время философы по-разному оценивают старость. Как награду и как возмездие, как обузу для общества и как отдых от трудовой деятельности, как время осмысления своей жизни и сво-

его жизненного пути, – рассказывает Александр Левинтов. – В настоящее время человечество взяло курс на долголетие». Серебряный университет позволяет людям старшего возраста оставаться участниками образовательных активностей социально значимого проекта «Московское долголетие», который обеспечивает условия для профессионального долголетия и повышает качество жизни. Здесь формируется эйджинг-педагогика, или педагогика взрослых. Философия старости является фундаментом этого направления.

Администратор Серебряного университета, кандидат педагогических наук, доцент Альбина Найбауэр расскажет о том, как будет организован образовательный процесс в новом учебном году. Серебряный университет МГПУ открывает учебный год в онлайн-режиме. Продолжат обучение слушатели психологических и языковых программ. Студентов программ профессиональной переподготовки ждут практика и квалификационный экзамен, после которого они получают диплом о присвоении новой квалификации.

ВЕК УЧИСЬ! 

Обучение с увлечением

Р НИНА ЮХНО

День знаний – праздник не только для школьников и студентов. Во многом благодаря проекту «Московское долголетие» обучение на протяжении всей жизни сегодня стало реальностью. Занятия для людей «серебряного» возраста ведут более 3000 преподавателей.

Учитывать возрастные особенности аудитории

В «Московском долголетии» уверены, что успех проекта во многом зависит от того, насколько стремлению и интересу старшего поколения к повышению уровня своего образования, обретению новых профессиональных навыков будут соответствовать качество образовательного процесса и уровень квалификации преподавательского состава.

Поколение современных пожилых людей, или, как их стали сейчас называть, «новых старших», без преувеличения можно считать самым образованным за всю историю современной культуры. Учить их – людей с большим опытом и образованием – совсем не то же самое, что преподавать ученикам в школе. Четко и предметно отвечать на запросы старшего поколения, находить форматы обучения, которые бы соответствовали их требованиям и представлениям, а главное, учитывали бы возрастные особенности аудитории, является важнейшей задачей проекта «Московское долголетие».

В основе программы – принципы андрагогики

Именно поэтому в 2021 году для преподавателей проекта «Московское долголетие» разработана обучающая программа «Московское долголетие. Технологии обучения старшего поколения». Она основана на ключевых принципах андрагогики (возрастной педагогики) и педагогического дизайна и включает наработки российских и иностранных исследователей и педагогов. Над программой работали сотрудники «Московского долголетия» совместно со специалистами Института дополнительного профессионального образования работников социальной сферы (ИДПО) и разработчиком образовательных программ dedu.center.

Специфика работы со старшим поколением

Основная задача обучающей программы – познакомить преподавателей с возрастными физиологическими изменениями своих учеников, представить специфику работы со старшим поколением, учитывая социальные факторы, роль образовательной среды. Преподаватели научатся выстраивать процесс обучения с учетом интересов участников, анализировать их потребности, постоянно работать с обратной связью учеников «серебряного возраста» и в зависимости от этого корректировать программы занятий, выбирая подходя-

Приоритеты



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

«Наша главная задача по развитию проекта «Московское долголетие» – создавать лучшие продукты и сервисы для москвичей старшего поколения. Это невозможно сделать без сплоченной и высококвалифицированной команды. 2021 год в проекте проходит под эгидой образования и развития. Мы активно занимаемся профессиональным ростом наших сотрудников, а сейчас появилась возможность обучить более 3 тысяч преподавателей проекта. Мы хотим вооружить их новыми технологиями и подходами, чтобы каждый участник проекта получал услуги одинаково высокого качества вне зависимости от того, в какой группе он занимается».

щие форматы и инструменты, рассказывают разработчики программы.

Нельзя отрицать, что генетика, образ жизни влияют на индивидуальные особенности организма, а следовательно, на сохранение здоровья в старшем возрасте. Но существуют проверенные наблюдения и результаты исследований, которые ложатся в основу проектирования образовательных продуктов с учетом когнитивных и физиологических особенностей людей старшего возраста.

«С возрастом, например, меняется цветоощущение. Некоторые начинают лучше воспринимать зеленый цвет. Сказывается и частая в старшем возрасте катаракта, – объясняет руководитель отдела дистанционного и электронного

обучения Института дополнительного профессионального образования ДТЭСЗН Валерия Мерзлякова. – Если человек в поздние годы решает заняться живописью или фотографией, преподаватель должен знать, что может столкнуться с такими особенностями зрительного восприятия своих учеников».

Годы влияют и на восприятие верхних частот, а вот звуки средней и низкой частоты остаются стабильными. Эта возрастная особенность вовсе не мешает вам заниматься хоровым пением. Вкус и обоняние меняются мало у тех, кто постоянно тренирует их. Сама слизистая остается практически неизменной. Не оглядывайтесь на возраст и смело начинайте кулинарные эксперименты – это не только

увлекательно, но и поможет более полноценно чувствовать вкусы.

Способность решать комплексные задачи с возрастом растёт

Вдохновляет заключение геронтологов, что способность решать комплексные задачи, когда прежде всего важен опыт, с возрастом только растёт. Пусть у людей старшего возраста снижается скорость обработки информации, скорость запоминания и научения, но в то же время улучшаются языковые навыки, способность решать нестандартные задачи. Опытный педагог должен знать, что возрастной аудитории лучше дать на обдумывание времени с запасом и не требовать быстрого результата. Для этой категории слушателей особую роль играет доброжелательная обстановка, атмосфера теплоты и внимания.

Пилотное обучение по программе «Московское долголетие. Технологии обучения старшего поколения» проходят 48 преподавателей проекта. В дальнейшем обучение смогут пройти все действующие преподаватели.

► В проекте «Московское долголетие», как и в любом педагогическом коллективе, за три года его работы сложился сильный костяк преподавателей, среди которых немало ярких личностей, умеющих найти подход к взрослой аудитории. Сегодня мы представляем их **на стр. 8–9.**



ЛИЦА ПРОЕКТА



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE



В 2020 году Алексей Зайцев стал победителем окружного этапа конкурса «Лучший преподаватель» проекта «Московское долголетие»

Вливайтесь в танцевальный поток!

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

«Музыка, движение, общение и контакт с учениками – от всего этого я получаю удовольствие», – признается молодой преподаватель танцев из ЮАО Алексей Зайцев, который ведет занятия для участников «Московского долголетия».

На танцплощадке в парке-заповеднике «Царицыно» звучит зажигательная музыка. На урок спортивно-бальных танцев здесь собрались участники проекта «Московское долголетие». У тех, кто попал сюда в первый раз, не сразу все получается. Но Алексей уверен, если регулярно заниматься, то сработает мышечная память и тело само запомнит движения. Главное, не пропускать занятия – после сложнее вливаться в танцевальный ритм.

Волнение, адреналин, азарт

Когда-то мальчик хотел заниматься футболом, а попал в зал для спортивно-бальных танцев. Его даже предварительно записали в футбольную секцию. Но по каким-то причинам она так и не открылась, а в секции спортивных танцев был сильный дефицит мальчиков. И Леше настолько понравилось заниматься танцами, что ни о каком футболе он больше не вспоминал. Алексей влюбился в магическое действие танца сразу и на всю жизнь. И теперь эту любовь он с удовольствием передает своим ученикам, щедро делись своим опытом и знаниями.

Но танцевальное мастерство самому Алексею далось нелегко. Начиная с третьего класса, он каждый день, как на работу, ходил после школы на тренировки в спортивный зал. В выходные – турниры, на каникулах – сборы, и так много лет подряд.

«Прижмите руку к сердцу»

Сейчас Алексею Зайцеву тридцать два года, он работает в школе педагогом дополнительного образования и ведет там секцию спортивно-бальных танцев для школьников, а в детском саду руководит танцевальным кружком для совсем маленьких. А теперь еще и учит бабушек и дедушек своих юных учеников.

– Когда проект «Московское долголетие» только открылся, мне предложили вести занятия, – рассказывает Алексей. – Тогда я еще не знал, что из этого получится, но согласился. И сейчас несколько об этом не жалею.

Для меня танец в первую очередь это то, что внутри. Если не получаешь удовольствия от музыки, движения, контакта с учениками – преподавать невозможно, – делится своими секретами Алексей. – Еще легендарная танцовщица Айседора Дункан говорила, что в танце главное душа. «Прижмите руку к сердцу, и вы поймете, как надо танцевать» – советовала она своим ученикам.

«Мы никуда не бежим»

– Участие в проекте «Московское долголетие» – это мой первый опыт работы со взрослыми учениками. Мне очень важна обратная связь! Если у вас возникло желание танцевать, приходите к нам. Бояться начать заниматься танцами не нужно. Тем более все находится в равных условиях: нет профессионалов, все любители и начинают примерно с одного уровня. Я всегда подчеркиваю – не волнуйтесь, движения буду постоянно повторять и подробно объяснять, никуда вперед мы убежать не будем. Будьте в процессе – результат не так важен! Ведь танцы полезны особенно людям старшего возраста, – считает Алексей Зайцев.

Мнения

Любовь Коршикова, 69 лет:
«У меня есть девиз: кто не танцует, тот не живет. Ведь танцы для меня – это одушина, это стимул держать в порядке свое тело. А мне уже почти 70 лет, это очень сложно, тем более если стремиться делать красиво».

Людмила Орлова, 58 лет:
«Я тут нашла свой путь, а самое главное, своего преподавателя Алексея Зайцева. Для меня танцы – это удовольствие, здоровье и огромный позитив! Живое общение, музыка, наш коллектив, наш преподаватель, которого я могу видеть не через экран гаджета».

Что дают занятия танцами?

Благодаря занятиям танцами у человека:

- улучшается обмен веществ, нормализуется артериальное давление, укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нормализуется вес, улучшается осанка;
- приходят в норму сон, пищеварение, улучшается внимание, поскольку танцующему нужно заучивать сложные движения и следить за ритмом;
- снимается напряжение, поднимается самооценка, уходят стрессы, страхи и усталость, когда человек танцует, то у него вырабатываются гормоны счастья – эндорфин и серотонин.

По мнению медиков, регулярные занятия танцами снижают риск развития деменции и болезни Паркинсона.

Как записаться

Записаться на занятия можно по телефону:
8 (985) 115-09-26.
Также можно подписаться на Алексея Зайцева в Instagramе:
a_zaitsev495.

Поймать не...

Сцена. Драматическая актриса и в актеры идут люди, которым не х...

Р НИНА ЮХНО
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Услышала эту мысль от преподавателя актерского мастерства еще на первом курсе института и находится в согласии с ней по сей день. Под руководством Екатерины тепло от света рамп и зрительского внимания наполняет особым смыслом жизнь участников «Московского долголетия», которые вот уже три года занимаются в театральной студии при КЦ «Москворечье».

Все готовы к первым ролям и статусу звезды

Екатерина Денисова преподает актерское мастерство в детской школе искусств №10, она основала и руководит театром-школой «КЛАССиК». Есть и личные актерские проекты совместно с крупными музыкальными коллективами. Когда пригласили в проект «Московское долголетие», сомнения были очевидными. «Считала, что театр удел молодых, – рассказывает Екатерина. – А здесь люди взрослые, состоявшиеся... Но уже после первых встреч была потрясена. Столько энергии, столько желания работать, столько жизнерадостия. Все разные, все интересные, все готовы к первым ролям и статусу звезды».

«У нас сразу сложился дружный коллектив, – делится одна из его ярких участниц Ольга Филоненко. – Если у тебя нет внутренней потребности, вряд ли ты придешь в театральную студию, да еще в нашем возрасте. Мы очень бережно относимся друг к другу. А Катя очень много нам дает, она талантлива и как актриса, и как режиссер».

Успех вдохновляет!

Еще до пандемии сложился стабильный костяк театрального кружка – почти 40 человек участников. Группа работала над рассказами Чехова, ставила миниатюры по произведениям Тэффи и Аверченко. Выступала на сценах Южного округа. Полный аншлаг был у шоу пародий. А получилось все случайно. Изначально в качестве упражнений актеры «серебряного» возраста пародировали известных людей – «нужно было попасть в их пластику, мимику, поймать неповторимое». А потом все вылилось в представление на сцене со светом, музыкой



и даже подтанцовкой. Успех вдохновлял, и желанного для актеров внимания становилось все больше.

Выразить всю гамму переживаний

О занятиях в онлайн-формате вспоминает участница студии Ирина Суворова: «Переживала, смогу ли я просидеть длительное время перед экраном телефона? И стала представлять себя актрисой перед камерой. Твое лицо крупным планом, и тебе нужно выразить всю гамму внутренних переживаний». Конечно, из-за пандемии количество участников сократилось. Испугались, не смогли, не поверили. Остались только оптимисты, те, кто нашел свое призвание на склоне лет и не захотел расставаться с вдохновением, которое приходит на сцене.

В нынешнем августе театральная студия Екатерины



В топ-5 направлений проекта входят гимнастика, танцы, скандинавская ходьба. Сейчас в онлайн-режиме большинство участников предпочитают заниматься гимнастикой. Однако активисты «Московского долголетия» часто выбирают это направление и в очном формате.



ПОВТОРИМОЕ

Театральный педагог Екатерина Денисова уверена: хватает внимания в обычной жизни.



Денисовой возобновила занятия в живом общении. На свежем воздухе, под тенистыми деревьями территории культурного центра. У всех участников, конечно, имеется QR-код.

«Театр подразумевает результат, — говорит Екатерина. — Будем ставить «Странную миссис Сэвидж». Эта пьеса просто «ложится» на особенности нашего коллектива. В полном варианте. Только некоторые мужские роли придется заменить женскими». Да простит нам американский драматург Джон Патрик такую вольность.

Екатерина Денисова считала, что театр удел молодых. Но уже после первых встреч с учениками из проекта «Московское долголетие» была потрясена их энергией



Мнения

Ирина Суворова, 65 лет:
«В «Странной миссис Сэвидж» мне предложили главную роль. Согласилась с огромной радостью и безумным страхом. Екатерина Ивановна смогла сделать из нас практически профессиональный коллектив. В свои годы стала жить с ощущением, что я настоящая драматическая актриса. Появился стимул и смысл жизни».

Ольга Филоненко, 61 год:
«С театром я соприкоснулась в детские годы. У моей подруги мама была актриса, и нас приглашали участвовать в настоящих спектаклях. А сейчас это чувство сцены вновь вернулось. Девять месяцев назад я потеряла мужа. Не представляю, как бы выжила без нашей студии...»

Елена Мاستикова, 59 лет:
«Занятия в студии — это ритуал. Надо появиться во всей красе, с гордой осанкой. Изменился круг чтения, вместо Донцовой читаю теперь Станиславского. Художественные фильмы непроизвольно стала анализировать со стороны актерского мастерства. Верю — не верю».

Елена Акимова, 63 года:
«Мне в детстве прочили, что я буду актрисой. Я пела, танцевала. А профессию получила инженера-конструктора. И вот сейчас радуюсь наполненности жизни. Столько удовольствия. Катя из нас может сделать все».

От пианино — к станку

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Гимнастика — это не просто наклоны в сторону и приседания. Это целая философия оздоровления, считает преподаватель фитнеса Ольга Тисленко.

Ольга окончила музыкальное педагогическое училище по классу фортепиано. Много лет преподавала в музыкальной школе. Но деятельная натура заставила ее искать более динамичный вид занятий. Так она пришла к фитнесу — от пианино к гимнастическому станку. Ольга окончила высшую школу фитнеса на ВДНХ и поступила на работу педагогом по фитнесу в центр «Марьино роща». Здесь с момента старта проекта «Московское долголетие» она организовала секцию гимнастики для москвичей «серебряного» возраста.



ВСЕ, ЧТО МЕШАЕТ ОРГАНИЗМУ. Гимнастика — это целый комплекс важнейших для организма упражнений. И первое, что надо оздоровить, — это спина. Ольга учит своих подопечных укреплять мышцы позвоночника над исправлением осанки. Здесь и приседания, и специальный тренинг по растяжке, и многое другое. Организм должен совершенствоваться равномерно, симметрично и постоянно. Интересно, что Ольга — автор целого ряда физических тренингов. Как такое получилось? Был научил. Проводя много времени у плиты, она стала изучать положение своего тела и работу рук и ног. Выявлять «неправильные наклоны», «утомляющие позиции». Все то, что мешало организму.

БЕЗ МАЗЕЙ И ПИЛЮЛЬ. Год назад Ольга стала заниматься со своими подопечными еще и суставной гимнастикой. Здесь она тоже разработала свой комплекс упражнений. Пианистка по образованию, Ольга очень хорошо представляла себе работу всех суставов. Это помогло ей разработать целых шесть комплексов упражнений, и сегодня ими пользуются все участники курсов гимнастики. Есть примеры, когда женщины в очень пожилом возрасте приходили на занятия и не могли сами сесть на гимнастический коврик, а потом встать с него. А через месяц-два они стали выполнять все самостоятельно. Без мазей и пилюль, без уколов и массажей.

КОВРИК, МЯЧ И ПАЛКА. Важно еще и то, что такая гимнастика не требует дорогостоящих тренажеров. Все, что нужно для занятий, — коврик, мяч, деревянная палка. Любой набор движений можно производить и в зале, и дома. Разницы здесь нет. Именно поэтому в период пандемии Ольга не потеряла ни одного своего ученика. В домашних условиях занимались все. И сегодня на дистанционных уроках недостатка в желающих нет. Два раза в неделю. Шесть групп. Более ста человек.

Как записаться

Записаться в театральную студию можно в КЦ «Москворечье» по телефону **8 (499) 324-35-14**, или в ТЦСО «Москворечье-Сабурово» по телефону **8 (499) 324-87-34**.



полный список
КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ
MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ
«ПОИСК КРУЖКОВ»

Как записаться

Записаться на занятия можно по единому телефону «Мой Социальный Центр» **8 (495) 587-04-93**. Необходимо позвонить, зарегистрироваться в проекте «Московское долголетие» у преподавателя Ольги Владимировны Тисленко. Занятия проходят в ГБУ культуры «Культурный центр «Марьино роща» на улице Октябрьская, дом 58.



СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Проекты

Волшебный сундучок мудрости

Жительница района Восточное Измайлово Гузель Анваровна Зайпольд воспитывает внуков, помогает детям и пишет авторские книги для детей. Кроме того, женщина основала клуб единомышленников «Сказки-бусины» в ТЦСО «Восточное Измайлово».

Активную москвичку «серебряного» возраста Гузель Анваровну можно назвать профессиональной сказочницей. Под псевдонимом «Бабушка Буся» она рассказывает добрые истории для малышей и делится ими на YouTube-канале. Для каждого ролика рассказчица самостоятельно подбирает и оформляет декорации. «Чтобы создать красивую сказку, нужно немного: иголка или рукавичка, игрушка или свечка. И ваша история станет волшебным миром для ребенка», — рассказывает Гузель Анваровна. На собственном средстве бабушка Буся выпустила четыре детские книги. «Связь бабушки и внуков — это нить, на которую нанизаны знания о жизни. Это волшебный сундучок мудрости взрослых! Важно, чтобы ребята могли заглянуть туда и найти для себя хороший совет, правильные слова или полезную идею. Я верю, что в их душе останется что-то хорошее. Поэтому желаю всем детям, родителям и внукам не терять связь поколений. Нет ничего важнее семьи», — поделилась Гузель Анваровна.

Справка

Московские социальные центры уделяет большое внимание межпоколенческому общению. Первой подобной инициативой стал добрый проект «Сказки внукам», в рамках которого участники самоорганизованных клубов с большим интересом записывают истории для детей. Видеосказки можно увидеть на YouTube-канале Департамента добрых дел и «Моих социальных центров».

Заглянуть во взрослую жизнь

Стажировка. В 2021 году около 1000 юных москвичей в возрасте от 14 до 17 лет попробовали свои силы в одной из 154 профессий.

На 20 дней ребята стали помощниками соцработников, звуко- и видеооператоров, тренеров, аниматоров, IT-специалистов, аналитиков, дизайнеров, делопроизводителей, контролеров наземного пассажирского транспорта, сотрудников пресс-служб, менеджеров по закупкам и других. Рабочие места и функции определялись исходя из того, какую реальную помощь подростки могут оказать сотрудникам учреждений.

Столичные подростки смогли получить первые навыки в профессии и заглянуть во взрослую жизнь на оплачиваемых летних стажировках от специализированного центра занятости «Моя карьера». Программа стажировок нацелена на непосредственное погружение участников в трудовой процесс.

Свои двери для подростков открыли 435 организаций Москвы. Больше всего — 223 человека прошли стажировки в 119 отделах социальных коммуникаций и активного долголетия (ОСКАД), занимающихся реализацией проекта «Московское долголетие». В задачи молодых людей входило помочь в проведении онлайн- и офлайн-занятий, проверка поступающих заявок и отчетных документов, организация досуговых мероприятий в онлайн- и офлайн-формате, а также обзвон действующих и потенциальных участников с целью приглашения на занятия.

За время стажировки молодые люди проявили отличные



Цитата



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

«За время существования проекта почти две тысячи юношей и девушек смогли оценить свой потенциал на практике и узнать, как решаются серьезные рабочие задачи в государственных и коммерческих организациях столицы и других учреждениях».

навыки коммуникации и знания маркетинговых инструментов, помогли организовать более 750 занятий для участников проекта, а также привлекли в проект около 400 москвичей старшего возраста.

«Стажировка в проекте «Московское долголетие» — это от-

личная возможность для молодых ребят получить первый опыт работы. За время практики они смогли поработать сразу с 4 наставниками — эту методику мы придумали еще в прошлом году, так подростки смогут лучше понять процесс работы проекта и познако-

миться с функционалом разных сотрудников. Кроме того, ребята узнали, как работает город, чем занимаются и какие потребности у москвичей старшего поколения. Надеемся, что после стажировки кто-то из них решит посвятить себя социальной работе и помощи руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Справка

Участникам оплачиваемых стажировок будет выплачена стипендия — 20 589 рублей, что соответствует размеру прожиточного минимума.

Границы на замке?



О том, как людям «серебряного» возраста строить взаимоотношения со своими взрослыми детьми, рассказывает психолог МСППН Екатерина Игонина.

Посидеть на выходных с детьми, пока их родители в гостях, выгулять собаку дочери, одолжить сыну на новую машину практически все накопленное... Каждому из вас хорошо знакомы подобные просьбы и то, как иногда сложно их выполнять.

Забота о себе

В приоритете должны значиться собственные здоровье и душевный комфорт. Так что думать сначала о себе — вовсе не эгоизм. Объективно оценивайте свои возможности: тратить последние силы, чтобы потом долго приходиться в себя, — явно лишнее.

Возвращение ответственности

Разумеется, можно попросить помощи в ситуации форс-мажора, иное дело — считать других обязанными. Увы, порой участие пенсионеров в семей-

ных обязанностях взрослых детей становится нормой. Чувствуете, что внуки и домашние дела стали вашей прерогативой? Тогда лучше вернуть бразды правления исконным владельцам как можно быстрее.

Честность

Чего стоит в ответ на просьбу погулять с собакой сказать, что вечером идет любимое ток-шоу? Или объяснить, что устали или разболелась от жары голова? Лишь честное признание в том, почему вы хотите отказать, — залог по-настоящему добрых отношений.

Умение сказать «нет»

Даже пребывая в почтенном возрасте, далеко не все могут отказывать. Из-за стеснительности, неловкости или страха оказаться «плохим». Полезно руководствоваться аксиомой — если не хочется соглашаться, лучше отказать. Удовлетворение просьбы через силу скорее всем навредит.

Понимание своих чувств

Самая главная рекомендация — прислушайтесь к себе. Ведь самое верное — стремиться жить в гармонии с собой и миром.

ПО ВОЛНАМ МОЕЙ ПАМЯТИ



От школьных лет осталось ощущение свободы

■ Участники проекта «Московское долголетие» делятся своими воспоминаниями о школьных годах.

Евгения Ивашкина, 59 лет:
«В школу мы ходили с удовольствием. Учителя все хорошо объясняли на уроках, и домашнее задание делалось легко и быстро. Много времени мы проводили на улице, конечно, без присмотра взрослых. Игры были шумные и подвижные. Внучкам моим в школе теперь скорее дают установку, а разбираться во всем приходится дома, с помощью родителей. Свободного времени у теперешних школьников много меньше, поэтому и жизнь у них другая, чем была у моего поколения».

Людмила Зотова, 74 года:
«Сейчас между детьми в школе нет таких сердечных отношений, какие были в наше время. Школьный концерт, дети мило выступают, поют. Как только уходят со сцены, хватаются за мобильные телефоны и что-то упорно там ищут. Даже когда собираются вместе, все сидит в телефонах, и все происходит молча. Другая жизнь, другое время».

Михаил Буслов, 70 лет:
«От школьных лет осталось ощущение свободы. Прежде всего свободы перемещения по городу. Мы хорошо знали окрестности того места, где жили и учились. Было много друзей, и каждый день рождения отмечался очень широко. Летом пионерский лагерь, время, полное задора и веселья. У моих внуков жизнь совсем другая. Они больше сидят дома. С друзьями общение в основном по телефону. Дети сейчас более замкнуты».

Светлана Васильева, 68 лет:
«Я встречаю внучку из школы и помогаю ей делать уроки. Все время вспоминаю свою учебу и сравниваю, как было тогда и как сейчас: нас никто не провожал и не встречал, мы сами ходили на уроки и могли после них гулять во дворе. Иногда мы с внучкой садимся на диван, смотрим альбом со старыми фотографиями, она рассматривает моих одноклассников, дома, улицы и удивляется тому, как все выглядело. А я в такие моменты возвращаюсь в свою юность, и с высоты прожитых лет она кажется мне со всеми своими проблемами и недостатками веселой и прекрасной».

Давно ушли со школьного двора...

р. СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

■ Накануне Дня знаний наш обозреватель Сергей Пономарев вспоминает советскую школу (он учился в 1966–1976 годах) и сравнивает ее с современной.

Моя школа в сугубо пролетарском районе на рабочей окраине большого города считалась элитной, хотя в конце 60-х такого слова не знали, а в ходу было определение – «блатная». Потому что она была специальной, в которой английский язык изучали с первого класса, а еще в ней имелся зеркальный зал для занятия ритмикой, как стыдливо называли в то скромное время бальные танцы.

Мы малость завидовали сверстникам из соседних «простых» школ, где стояли классические парты Эрисмана – с откидывающейся крышкой – какая радость постучать ими! – крючком для портфеля, канавкой для пишущих перышек и гнездом для чернильницы-непроливайки на столешнице. У нас-то вместо парты был стандартный древпромковский стол с железными ножками. Перья в итоге куда-то постоянно закатывались, а чернильницы опрокидывались. Ох уж эти руки и брюки – вечно в чернильных пятнах, и ведь попробуй их отстирай-отмой!

Перьевые ручки, впрочем, скоро отменили. Как и чернильницы. На смену им пришли ручки шариковые. Отошли в небытие школьные прописи, хотя, наверное, зря: выводя кружочки и хвостики, мы вырабатывали

почерк, который, по крайней мере, можно разобрать. Но еще много лет спустя школьные тетрадки продавали с вложенными в них промокашками.

Сравнивая советскую школу с нынешней, о которой имею хорошее представление, потому что дети закончили ее уже в наше время, причем учились в престижной столичной гимназии, и я за два учебных цикла еще дважды прошел курс среднего образования и поучаствовал не в одном родительском собрании, суровом, как битва под Полтавой, и бессмысленном, как поиск философского камня, – могу лишь ностальгически вздохнуть.

Конечно, нынешнее среднее образование не идет ни в какое сравнение со школой наших времен по оснащению. Какие там электронные дневники, компьютерные классы или электронные доски – в моей «блатной» спецшколе страшно гордились лингафонным кабинетом с наушниками, в которых из общего магнитофона с бобинами несло в детские уши: «Ландон из э кэпитал оф Грейт Британ».

И доски были совсем не интерактивные, где изображение меняется простым нажатием кнопки. У нас дежурные по классу, оставшись после уроков, отмывали доску обыкновенной тряпкой. А другой тряпкой, набрав воды в ведро, драили в классе пол. И какому же гуманисту-мудрецу пришло в голову, что это унижает ребенка? Унижает только безделье и его родная сестра – философия белоручек.

Какие там тренажеры в спортзале – в моем самыми навороченными приспособлениями для физического самосовершенствования были гимнастический козел, кольца, шведская стенка, турник и подвешенный к потолку канат, а под ним – жесткие маты из кожаных. Сколько ссадин и синяков получили мы после очередного неловкого движения!

Зато в школе была большая библиотека, в которой книги выдавали на дом по предварительной записи. Именно книги были моим главным проводником в большой мир, ведь никакого интернета не было. Хотя, честно говоря, не только книги. Как говорила, характерно «окая», наша учительница начальных классов Капитолина Евгеньевна, строгая сухопарая дама элегантного возраста в строгом темном платье с отложным воротничком – педучилище она окончила еще до войны, и мы были уже то ли пятым, то ли седьмым ее потоком: «Книга – книгой, а мозгами двигай!». Конечно же, скромная советская учительница была не против чтения. Она была против начетничества и зубрежки, схоластики и догматизма.

Не уверен, что многие выпускники советской школы смогли бы сдать ЕГЭ, ставя галочки напротив одного из предлагаемых вариантов. Зато те же самые выпускники, наученные школой думать, понимали, где можно найти правильный ответ.

Советская школа, по сути, дала нам удочку вместо готовой рыбы. Потому мы и выжили не в самые лучшие времена...





ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



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



Мяч в игре

Спорт. Одним из хитов этого сезона «Московского долголетия» станут занятия футболом, которые будут проходить во всех округах столицы.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

По направлениям «Футбол» и «Мини-футбол» уже создано 18 групп, в которые зачислены более 200 человек. В 11 группах занятия уже начались. Особенно активны районы Академический, Некрасовка, Тропарево-Никулино и Восточное Измайлово.

В стадии создания еще пять групп. Поклонников футбола среди людей старшего поколения немало, и потому число желающих записаться на занятия по этому направлению постоянно растет.

Ильсур Мустафин, сотрудник филиала «Тропарево-Никулино» ГБУ ТЦСО «Перспект Вернадского» увлекается футболом и играет за сборную ЗАО. Он уверен, что новое направление придется по душе многим москвичам старшего поколения. Тем более что этот вид спорта в основном мужской. А мужчин, как известно, среди участников проекта значительно меньше, чем женщин. Сделать футбол полноценной дисциплиной «Московского долголетия» – идея новая. И успешная. Ильсур уверен, что популярный вид спорта можно и нужно сделать регулярным занятием в проекте. Летом – на открытом воздухе, зимой – в спортивном зале. Для этого в каждом столичном районе есть все условия – и хорошие футбольные поля, и благоустроенные спортзалы. И преподаватели тоже есть.

Николай Переплетчиков, коллега Ильсура, тоже считает, что успех нового дела полностью зависит от того, как его поддержат все участ-



ники. Первое, что решили в филиале «Тропарево-Никулино», – устроить товарищеский матч между командами сотрудников и участников «Московского долголетия». Это лучший стимул для начала занятий. Николай уверен, что именно футбольная секция поможет привлечь в «Московское долголетие» больше мужчин. Сам он с детства профессионально играл в футбол и знает,

насколько это интересно и увлекательно.

Владимир Зайцев смотрит на перспективы нового направления с оптимизмом. В этом году ему исполнилось 70 лет. Вполне спортивный возраст, как считает сам спортсмен. Футбол для него – способ поддерживать себя в форме. В «Московском долголетии» Владимир Владимирович с женой Светланой Ивановной пожелает, одна из самых активных



супружеских пар. Они вместе посещали танцевальный кружок, занимались английским языком. Потом – информатикой. Теперь вот футбол. Муж сражается на поле, а жена на трибуне поддерживает его.

Владислава Новикова привела на поле любовь к футболу. Как только он вышел на пенсию, сразу же стал активно посещать различные секции проекта. Занимался изучением английского и итальянского языков. Не раз записывался на экскурсионные программы. Новиков уверен, что проект «Московское долголетие» – нужное и полезное дело для москвичей старшего возраста. И чем больше будет открываться новых направлений, тем интереснее. А футбол – отличный способ поднятия физического тонуса.

А пока на футбольном поле школы № 875, что на проспекте Вернадского, 101, встретились две команды. Сборная «Московского долголетия», состоящая из представителей сильного пола всех районов ЗАО, и команда кураторов «Московского долголетия» в которую вошли сотрудники филиала «Тропарево-Никулино» ТЦСО «Перспект Вернадского» и Управления соцзащиты населения ЗАО. Футболисты «серебряной» команды, чей возраст колеблется от 65 до 75 лет, не уступали своим молодым оппонентам ни в чем.

Матч закончился с ничейным счетом 3:3. Силы были равны. Футболисты получили специальные призы и медали. По общему мнению, такие соревнования можно проводить регулярно, и не только в округах, но и на общегородском уровне. Так что – продолжение следует.



Алексей Никуленков, 69 лет:

«Футбол для меня – это

радость жизни. Гоняю мяч с юности, не бросаю и сейчас. Футбольная команда, в которой я играл, была чемпионом Москвы на Рождественском турнире «Спортивные игры долголетия» в 2019 году. Вместе со своей командой я уже много лет участвую в чемпионате Москвы и Московской области среди ветеранов. Здорово, что футбол вновь возвращается в «Московское долголетие». Душа радуется, когда наблюдаешь за игрой спортсменов, находящихся в таком серьезном возрасте. У людей появляются улыбки на лицах».



Владимир Артемов, 80 лет:

«Я отыграл за команду

«Московского долголетия» весь первый тайм и большую часть второго. Всю свою жизнь я увлекался футболом. Команда сложилась на моей работе – в Московском радиотехническом институте, где я трудился инженером-математиком. Считаю, что работать над собой надо постоянно. Будучи на пенсии, постоянно решаю задачи, делаю вычисления. А еще я продолжаю изучение иностранных языков, которых знаю уже около двадцати».



Канал Натальи Виноградовой

НА ЮТУБЕ [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/USER/INFOIZUM](https://www.youtube.com/user/InfoIzum)В ИНСТАГРАМЕ [HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/INFOIZUM/](https://www.instagram.com/infoizum/)МОЯ ДАЧА 

Рубрику ведет опытный практикующий садовод и огородник с 30-летним

стажем, активная участница проекта «Московское долголетие» Наталья Виноградова.

Во саду ли, в огороде...

Урожай. Для дачников наступила горячая пора заготовок на зиму. Делимся своими рецептами и даем советы.



Борщ с мангольдом

На дачных участках почему-то редко встретишь листовую свеклу, которая созревает раньше обычной. Именно сейчас она радует своим урожаем тех, кто посадил эту овощную культуру.

Сейчас, пока корнеплоды свеклы еще набирают массу и их жаль раньше вырывать, порадовать близких можно оригинальным супом из мангольда, как правильно называют листовую свеклу. Он созревает гораздо раньше, в пищу его можно использовать практически все лето. Культура эта неприхотливая, да к тому же вкусная и полезная. Борщ с ярко бордовыми черешками и насыщенными листьями мангольда получается более тонким и изысканным на вкус. Кроме того, из листовой свеклы можно готовить и массу других полезных блюд. В мангольде содержится легкоусвояемый белок, железо, кальций, каротин, фолиевая кислота, клетчатка, большее количество витамина С по сравнению с другими овощами. Учитывая низкую калорийность — 14–17 ккал на 100 г листьев и стеблей, мангольд полезен диабетикам, людям с проблемами пищеварения, а также тем, кто хочет избавиться от лишнего веса. Как и обычную свеклу, мангольд можно выращивать через рассаду или сразу высеивать семена на постоянное место. Особого ухода он не требует. А если посадить на одной грядке разные сорта с белыми, зелеными, розовыми, бордовыми или желтыми листьями, то можно наслаждаться эффектом радуги не только на огороде, но и в тарелке. Мангольд предпочитает солнечные или слегка затененные места, тогда он наиболее декоративен, а его черешки приобретают насыщенную окраску. Еще одним достоинством листовой свеклы является большая устойчивость к низким температурам по сравнению с обычной.



Яблочный уксус: полезен и хорош на вкус

Такой уксус можно использовать для всех своих заготовок.

- Собираем любые яблоки, даже незрелые.
- Промываем и мелко нарезаем их. Не используем мятые и подгнившие.
- Засыпаем яблоки в большую эмалированную кастрюлю. Рецепт пропорции: 1 кг нарезанных яблок, 1 литр воды, 100 мл меда.
- Перемешиваем и накрываем марлей. Ставим в теплое место на ферментацию.
- Раз в 3 дня перемешиваем деревянной мешалкой. Через 14 дней процеживаем и разливаем в трехлитровые банки.
- Вместо крышек плотно прикрываем банки несколькими слоями марли.
- Банки ставим в темное и теплое место на 40–50 дней. Уксус не получится, если банки передвигать и встряхивать.
- Еще раз все процеживаем и разливаем по бутылкам, которые храним в прохладном месте.



Готовим необычную шарлотку

Очень многие любят и готовят печеные яблоки. Я предлагаю рецепт облегченной шарлотки.

- Промываем и нарезаем любые созревшие яблоки, удаляя поврежденные места и сердцевину.
- Режем кому как нравится — помельче или покрупнее, но не менее чем на 4 части. Выкладываем яблоки в посуду для запекания. Рецепт пропорции: на 1 кг резанных яблок — 1 яйцо, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, 1 столовая ложка муки, 1 стакан кефира или йогурта.
- Яйцо не сильно взбиваем с сахаром, к нему добавляем оставшиеся ингредиенты, перемешиваем и выливаем на яблоки.
- Еще раз перемешиваем и сверху посыпаем молотой корицей.
- Ставим в духовку на 30–40 минут при температуре 150 градусов. Блюдо не будет выглядеть как пирог. Его надо выкладывать в тарелки порционно.



Скорционера: «Солнечная премьера»

А теперь поговорим о морковке необычного сорта — скорционере. А вы сажали такую?

Скорционера очень похожа на обычную морковь, но цвет у овоща темно-коричневый, почти черный, иногда с фиолетовым отливом. Скорционера имеет очень приятный, с нотками ванили, аромат. Лучше всего в нашей стране из культурных сортов скорционеры прижилось два сорта: «Солнечная премьера» и «Лечебный». Если не выкапывать скорционеру, то на второй год морковка покрывается яркими желтыми и ароматными цветами. Эффектное цветение дополнит все тот же ванильный аромат. Цветущая скорционера настоящее украшение сада. В корнеплоде содержится незначительное количество белков, жиров и углеводов, что делает продукт низкокалорийным. Основную ценность растения представляет большое содержание в клубнях инулина. Он способен целиком усваиваться организмом человека, не повышая уровень сахара в крови. Его действие дополняет леулин. Инулин и леулин определяют значение этого овоща для диабетиков.



Когда почве поможет кефир

Грибок фитогония часто поражает наши посадки помидоров и картофеля. Победить его сложно, но возможно.

- Каждый день осматриваем растения. Не даем листьям соприкасаться с почвой. Подрезаем их. Постоянно протираем инструмент. Это очень важно, так как споры грибка очень часто мы распространяем именно через секатор. Если появилась фитогония — аккуратно срезаем ветку и тут же сжигаем.
- Делаем профилактику — раз в неделю опрыскиваем наши растения и почву под ними «кисломолочкой». Состав для опрыскивания: 1 литр кисломолочного продукта (сыворотка, кефир, простокваша) на 10 литров воды.
- Если у вас почва заражена фитогонией, то необходимо после сбора урожая на эту грядку «заселить» бактерии фитоспорина. Это универсальный биофунгицид, который применяется для лечения и профилактики от множества болезней растений. Процедуру нужно делать только в пасмурную погоду, 2 раза в году — осенью, после сбора урожая, и весной, перед посевом.



МОЯ ЕДА: «НЕТ» И «ДА»



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Что когда есть

Окончание, начало в №6



Рубрику ведет Ольга Шестова, физиолог, кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения».

Не нарушайте циркадный ритм

Употребление большей части калорий утром приводило к большей потере веса, несмотря на то что ежедневное потребление пищи и уровень активности остаются примерно такими же, как у тех, кто съедает больше калорий позже. Этому было найдено объяснение. Дело не только в том, что люди, пропускающие завтрак, больше едят вечером.

● **Во-первых**, такое перераспределение приемов пищи нарушает циркадные ритмы.

● **Во-вторых**, калорийный завтрак дает больше энергии, что предполагает более высокий уровень физической активности в течение дня по сравнению с теми, кто не завтракал. А это способствует большей потере веса.

● **В третьих**, поздневечерние и ночные калории приводят к усилению чувства усталости на следующий день и снижению физической активности.

● **В-четвертых**, были обнаружены изменения в сигналах мозга, вознаграждающих «правильное» время питания, соответствующее циркадным ритмам: «утренние» калории усиливают центры вознаграждения мозга, связанные с едой; следовательно, утром человек быстрее ощущает чувство пищевого удовольствия, сытости и — не переедает.

Исследователи заключили, что процессы в организме протекают правильно, если человек не игнорирует свой циркадный ритм: основные приемы пищи приходятся на первую половину дня, он не наедается до отвала за ужином, а ночью спит, а не прокладывает дорожку к холодильнику.

Завтрак по-научному

Итак, из каких элементов должен состоять завтрак, составленный по всем правилам науки? Полноценный завтрак содержит все 4 группы нутриентов + кальций + еда для радости. 4 группы нутриентов это — белки, жиры, углеводы и клетчатка, т.е. пищевые волокна. Кальцием богаты твердые сорта сыра, брынза; в несколько меньшем количестве он присутствует в кефире, твороге, сметане и йогурте. Тот, у кого непереносимость молочного белка, добудет его из семян и орехов — кунжута, миндаля, семечек; а также из зелени — базилика, петрушки, капусты, укропа и весенней крапивы.

Для тренировки составления оптимального завтрака надо следовать правилу: 1 продукт=1 элемент. Таким образом, завтрак должен включать 6 элементов. Неправильно будет подать к завтраку любимый кусочек пармезана, стыдливо прикрытый листиком базилика, и считать, что вы уже напитались белками, жирами, углеводами, клетчаткой, кальцием и вкусняшкой. У вас же на тарелке, в принципе, все элементы присутствуют?

Пример правильного завтрака

Горсть заваренных овсяных хлопьев с несколькими клубничинами, бутерброд из цельнозернового хлебца с маслом, яйцо всмятку, кофе с молоком и кусочком горького шоколада. Проверяем: 1. белки=яйцо 2. жиры=масло 3. углеводы=клубника 4. клетчатка=овсянка 5. кальций=молоко 6. вкусняшка=квадратик шоколада.

Всего понемножку и — вуаля: организм получил все необходимые ему кирпичики для гармоничного функционирования и строительства новых клеток тела, в мозг поступил сигнал о вознаграждении, следовательно, переедание и набор лишнего веса вам больше не грозят.

Домашнее задание

Давайте выполним домашнее задание. Проанализируйте свой завтрак, следуя правилу 1 продукт=1 элемент. При необходимости добавьте недостающий продукт. Тогда вы будете уверены, что в самом начале дня заложили фундамент своего здоровья на весь день. Помните, что естественное следование циркадному ритму вместе с полноценным питанием без переедания оказывает положительное влияние на вес, физическое и психическое здоровье и, что особенно важно сейчас, — на иммунитет.

Больше фантазии и разнообразия

Продолжение, начало в №6



О принципах здорового питания рассказывает автор и ведущий телепрограммы «Живая еда» Сергей Малоземов.

телепрограммы «Живая еда» Сергей Малоземов.

Меньше соли и сахара

Соль, если она употребляется в пищу в избытке, повышает давление в организме и может привести к инсульту. Также, накапливаясь вокруг мелких сосудов в нашем организме, она приводит к их воспалению.

Не секрет, что сахар — это главный виновник мировой эпидемии ожирения и атеросклероза. Ведь наш организм генетически не приспособлен к такому большому потреблению этого продукта — многие века наши предки ели лишь фрукты, ягоды и мед. 35 граммов сахара для мужчин и 20 граммов — для женщин в день — это тот лимит, который не стоит превышать. Даже в стакане обычного сладкого йогурта содержится от двух до четырех ложек сахарного песка, точно так же как в кока-коле. А ведь сахар отрицательно влияет не только на скорость работы головного мозга, но и на состояние нашего иммунитета, и на развитие сахарного

диабета. Не стоит полностью лишать себя сладостей, но сохраняйте умеренность в их употреблении!

На тарелке — овощи

Придерживайтесь такого принципа — половину своей тарелки при каждом приеме пищи заполняйте овощами! Ведь они в большом количестве содержат клетчатку, которая является питательным материалом для микрофлоры, которая синтезирует в нашем организме биологически активные вещества, гормоны, витамины.

Овощи можно есть как сырыми, так и вареными — тут важно соблюдать баланс. Кстати, наука так и не подтвердила абсолютную пользу сыроедения.

Пробуйте то, что не ели раньше

Миксуйте продукты, проявляйте больше фантазии и креативный подход к приготовлению блюд. Получайте удовольствие от жизни и даже позволяйте себе иногда и ...вредные продукты! Хотя бы иногда, но не чаще одного раза в неделю. И пробуйте новые продукты, то, чего не пробовали раньше!

Записала Анна Пономарева

► Продолжение в следующем номере

Правила

Развивайте в себе правильные и полезные пищевые привычки:

- 1. Не ешьте «под телевизор».
- 2. Не держите сладости на виду.
- 3. Не позволяйте себе «заедать стресс».
- 4. Избавьтесь от привычки есть все с хлебом.
- 5. Верьте в правильные салаты!

Совет

Советы от Сергея Малоземова

● Если вам исполнилось 55 лет, то обязательно в свой рацион добавляйте больше белка, потому что с возрастом организм его теряет и развивается слабость мышц.

● Дегустируйте жизнь на вкус — ведь она того стоит!





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

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



Время исполнения желаний

С точки зрения науки. Психологическая активность человека после пятидесяти и старше важна больше физической.



О том, как людям старшего возраста сохранять бодрость и активность,

рассказывает специалист Московской службы психологической помощи населению Екатерина Иголина

Следите за самочувствием

Выход на пенсию принято считать заслуженным отдыхом. Так и есть, только отдыхать надо от нагрузок в работе, а никак не от жизни и тех возможностей, которые она дарит. А чтобы получать удовольствие от преимуществ данного периода и как можно дольше оставаться активным и интересным человеком, стоит иметь в виду ряд помогающих этому принципов.

В том, что в наше время люди зрелых лет, как правило, и выглядят моложе, и ведут себя энергичнее, да и продолжительность жизни увеличивается, — во многом заслуга прогресса в медицине. Человеку же остается внимательно относиться к своему организму и регулярно следить за его состоянием. Проходите в срок диспансеризацию, посещайте нужных вам врачей и обязательно соблюдайте их рекомендации, а

в случае хронических заболеваний — четко следуйте курсу лечения. Будьте физически активны: зарядка, ходьба с палками, обычные прогулки или езда на велосипеде — выберите то, что подходит именно вам и помогает сохранять бодрость. И помните — при любом состоянии здоровья всегда можно сделать самочувствие лучше.

Не позволяй душе лениться

Психологическая активность человека после пятидесяти и старше, пожалуй, важна больше физической. И наверняка, строки из стихотворения Николая Заболоцкого «Не позволяй душе лениться...» для людей зрелого возраста особенно актуальны. Как можно больше читайте — классику и книжные новинки, смотрите кино, интересуйтесь окружающим миром. Пусть получаемая информация будет как можно более позитивной: о культуре, науке, искусстве, природе. Старайтесь чаще бывать на различных познавательных мероприятиях: экскурсии по городу, посещение театров, музеев и концертов — реальное и виртуальное. Обязательно общайтесь со своими родными, друзьями, единомышленниками и соседями, принимайте

участие в общественных инициативах по благоустройству района, дома или подъезда.

Достичь заветных целей

Говорят, что в сорок лет жизнь только начинается. А по сути начать жить заново и так, как хочется, можно в абсолютно любой момент. И количество лет — вовсе не помеха, в том числе и для осуществления своих сиюминутных и давних желаний. Постарайтесь избавиться от мыслей о неуместности обучения игре на фортепиано или первого в жизни похода в танцевальный класс в силу возраста. Всегда хотелось уметь петь и рисовать — пожалуйста, завести собаку — в приюте помогут найти преданного друга. Ведь смелости, мудрости и сил на достижение заветных целей у вас предостаточно!

В действительности, если разобраться, оптимизм, жизнелюбие и эмоциональный тонус обусловлены не сколько возрастом, сколько характером и настроением человека, состоянием его души и тела. Главное — вне зависимости от физических возможностей и возраста ваше желание жить активно и счастливо позволит продолжать делать это как можно дольше.



Никогда не сдавайтесь!



«Возраста просто нет, пока мы любим и любимы», — считает ведущая рубрики «Двое на мосту», автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова.

Мы стали дольше жить. Это медицинский факт, и это не может не радовать. За последние 23–28 лет «новые взрослые», а пожилыми этих людей назвать язык не поворачивается, стали намного образованней и в целом гораздо здоровей.

Живем мы дольше и качественней наших родителей. Осталось понять — зачем? Ведь для чего-то нам этот немаленький отрезок жизни цивилизация подарила? Значит, надо правильно распорядиться доставшимися годами. Найти новые смыслы. В какой именно момент мы перестаем строить планы на будущее? Учить язык — а зачем? Осваивать новую профессию? Теперь-то уже для чего? А если мы одиноки? Ну, что ж тут поделать, будем доживать как-то так... Да с какой стати?!

Я тут поинтересовалась, что думают по этому поводу ученые. Проведя исследования, они выяснили, что показатели, по которым определяется влюбленность, у людей возрастных ровно такая же, как у молодых. То есть нет отличий, понимаете?

Психологи и сотрудники ЗАГСов отмечают, что количество влюбленных мужчин и женщин в возрасте 50–60 лет стало в десятки раз больше, чем было прежде. Получается, закрывая для себя тему личной жизни, нужно понимать, что мы делаем это САМИ. Возраст тут ни при чем.

Почему же мы отказываем себе в таком, казалось бы, явном удовольствии, как зрелая, осознанная, и, кстати, все еще чувственная любовь? Я полагаю, главная причина — страх. Мужчина и женщина, даже при наличии химии, страшно боятся. Боятся, что это закончится, что жить вместе будет сложнее, чем жить в одиночестве, боятся не справиться с новыми обязанностями и больше всего боятся не оправдать надежд. Этот страх серьезней, чем нам кажется.

Женщины зачастую отказываются от личной жизни, поскольку банально не нравятся себе внешне. И боятся, что партнер не воспримет их изменившееся тело, которое они сами перестали считать сексуальным. Ну про мужские страхи я даже говорить не буду — они и так понятны. Но самый главный страх — это что-то глобально менять в своей жизни. Увы, с возрастом мы действительно становимся консервативней. Старость подкрадывается к нам на мягких лапах и тихо, нежно шепчет в ухо: «Ничего не делай, ты везде опоздала, расслабься и просто прими это как данность. Все в прошлом...»

А может, ну их — эти застарелые привычки, эти страхи. Мы уже можем себе позволить на бояться НИЧЕГО! Кто нас осудит? И кому мы что должны? Уинстон Черчилль однажды произнес великую речь, состоящую всего из пяти слов: «Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!» И в нашей власти не сдаваться старости! Любовь — это обретение чувства полета, это яркие краски жизни, наконец, это свобода от возраста! Возраста просто нет, пока мы любим и любимы! Давайте начнем приводить себя в порядок. И прежде всего учимся принимать себя взрослыми.



БОЛЬШЕ
МАТЕРИАЛОВ
ПО ЭТОЙ
ТЕМЕ
В НАШЕЙ
ГРУППЕ
«ВКОНТАКТЕ»

Фестиваль

На Красной площади – парад оркестров



Четырнадцатый Международный военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня» проходит в Москве на Красной площади с 27 августа по 5 сентября.

По своему масштабу, наполнению аудитории и зрелищности «Спасская башня» не имеет аналогов. В этом году для зрителей традиционно подготовлены десять вечеров незабываемого шоу, состоящего из выступлений лучших российских и зарубежных военно-оркестровых и творческих коллективов, подразделений почетной охраны глав государств, а также пиротехнических и световых инсталляций и грандиозных салютов.

Помимо вечерних шоу, в программу мероприятий фестиваля входят: торжественное шествие участников на ВДНХ, выступление иностранных коллективов в парках и на железнодорожных вокзалах Москвы. Конные выступления в дни фестиваля – это уже неотъемлемая часть программы и культурной жизни «Спасской башни». Каждый год украшением программы являются показательные выступления Кавалерийского почетного эскорта Президентского полка СКМК ФСО России и Детской группы конного церемониала Кремлевской школы верховой езды.

География стран-участниц проекта традиционно охватывает все стороны света. В этом году на Красной площади будут представлены коллективы из Мексики, Катара, Габона, Австрии, Греции, Беларуси и России.

За 12 лет фестиваль принял более 160 коллективов из 54 стран, стал крупнейшим международным культурным проектом России и вошел в тройку самых известных военно-музыкальных фестивалей мира.

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Виктория Кайтукова, Григорий Саркисов, Марина Александрова, Александр Фирсанов.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №6:

По горизонтали: 5. Александрия. 7. Обоз. 9. Наст. 12. Марс. 13. Азов. 14. Капнист. 16. Панова. 17. Окорок. 18. Грамматикув. 19. «Золото». 21. «Турист». 23. Граница. 26. Якир. 27. Слон. 28. Акын. 30. Цирк. 32. Эквилибрист.

По вертикали: 1. Клуб. 2. Сказка. 3. Адонис. 4. Пирс. 6. Таракановка. 7. Осло. 8. Контрабанда. 10. Таро. 11. Богородское. 14. Каталог. 15. Токката. 20. Охра. 22. Риск. 24. Ранжир. 25. Цицеро. 29. Кокс. 31. Руст.

1		2	3							4	5		6		7
						8				9					
10										11					
										12					
13						14							15		
						16							17		
	18											19			
						20				21					
						22				23					
						24				25	26				27
	28											29			
30						31				32					33
34						35							36		
						37							38		
39										40					
41												42			

По горизонтали: 1. В древнегреческой мифологии: гора, на которой обитали музы и бог солнца Аполлон. 4. Вид деревянного покрытия пола, состоит из отдельных планок из массива дерева. 10. Юридическое или физическое лицо, зарегистрированное в данной стране, на которое в полной мере распространяется национальное законодательство (в первую очередь налоговое). 11. Улица в Центральном административном округе Москвы; одна из самых древних и известных московских улиц; нумерация домов ведется от Красной площади. 13. Сигареты, которые купил Юрий Деточкин из-за отсутствия «Беломора». 14. Промышленное предприятие, основанное на применении машин. 15. Несколько музыкальных произведений (треков), выстроенных в непрерывную последовательность. 18. Средних размеров лесная птица с клювом, приспособленным для долбления коры и древесины. 19. Распространенный в Северном полушарии род быков, который до прихода европейцев кормил индейские племена. 20. Полярная лисица, вид хищных млекопитающих семейства псовых. 22. Архитектурный ансамбль в составе государственного историко-архитектурного музея, расположенного на острове в Онежском озере. 23. Обязательство, добровольно налагаемое на себя человеком ради избавления от мора, бедствий, неурожая, стихийных бедствий и т. п. 25. Государство в Восточной Азии, занимает четвертое место по раз-

меру территории. 28. Русский и советский писатель, фольклорист, публицист, журналист; получил известность как автор уральских сказов. 29. Вид лучеперых пресноводных рыб, широко распространен в пресных водоемах Европы и Северной Азии. 34. Пункт пересечения нескольких железнодорожных линий (минимум трех), работающих по единой технологии. 35. Средний по высоте мужской певческий голос, между тенором и басом. 36. Певцы, сообразившие на троих. 39. Легендарный московский кинотеатр, филиал Госфильмофонда РФ. 40. Метод мышления и анализа, применяемый Шерлоком Холмсом. 41. Денежный знак, изготовленный из металла либо другого материала, определенной формы, веса и достоинства. 42. В индуизме – набор звуков или слов на санскрите, которые, по мнению практикующих, имеют резонансное, психологическое и духовное воздействие; аналог молитвы.

По вертикали: 1. Совокупность признаков и характеристик домашних животных одного вида, искусственно созданная человеком. 2. Площадь в Басманном районе Центрального административного округа Москвы; располагается на исторической Покровской дороге. 3. Известная опера Джузеппе Верди в четырех действиях. 5. Одна из древнейших плодовых культур, известных человечеству более 4000 лет. 6. То же, что и «французский огурец». 7. Специальным образом отмеченный путь, на ко-

тором проводятся спортивные соревнования (например, лыжные, саночные и так далее). 8. Депо для самолета. 9. Немецкий философ, социолог, экономист и общественный деятель, автор классического научного труда по политической экономии. 12. Озеро в провинции Манитоба в Канаде. 16. Советский и российский физик-теоретик, общественный деятель, доктор физико-математических наук, профессор, окончил физический факультет МГУ. 17. Река на востоке Москвы, левый приток Москвы-реки, в основном заключена в коллекторы. 20. Остроконечная вершина горы с крутыми склонами. 21. Он в своих песнях требовал перемен. 24. Португальский и испанский мореплаватель, командовал экспедицией, совершившей первое известное кругосветное путешествие. 26. Государство на крайнем севере Африки. 27. Самый древний из ископаемых углей, отличающийся черным цветом, сильным блеском, большой теплотворной способностью. 30. Стремление путешествовать по своей или зарубежным странам. 31. Советский военачальник, генерал армии, дважды Герой Советского Союза. 32. Один из древнейших поэтов античности, является автором всемирно известных эпических произведений, в числе которых «Одиссея» и «Илиада». 33. Открытый участок в лесу. 37. Газ, химический элемент, составляет 78% воздуха. 38. Она нужна, чтобы карась не дремал.

Составитель **Наталья Сашунова**



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
«ВКОНТАКТЕ»
И ИНСТАГРАМ



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2

Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru

Телефон 8-495-691-89-17

Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 31.08.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2486

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.