



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Праздник

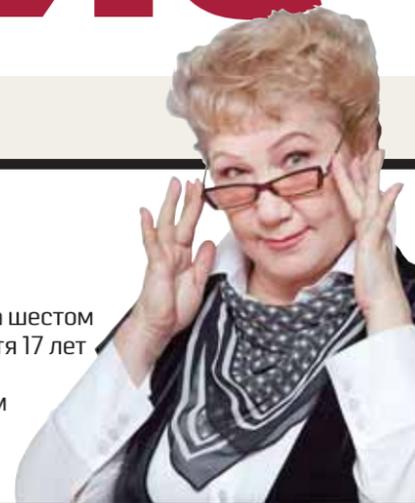
Свой праздник – День медицинского работника – 20 июня столичные врачи встречают на передовой, в момент обострения ситуации с коронавирусом. В этих усложнившихся условиях они ведут борьбу за жизнь своих пациентов / 2–3

Память

В ходе акции «Москва – с заботой об истории» москвичи передали в Главархив более 9 тысяч документов и предметов времен Великой Отечественной войны / 7

Поворот судьбы

Наталья Лукьянова была уверена, что на шестом десятке от онкологии не спастись. Спустя 17 лет эта жизнерадостная москвичка рисует, пишет книги, занимается волонтерством и демонстрирует красивые наряды / 13



Дача с окном в виртуальность



Тренды сезона. Лето – самая оживленная пора для дачников. Раньше москвичи старшего возраста, участники «Московского долголетия», всегда переживали, что придется сделать перерыв в своих увлечениях, проводя дачный сезон за городом. С появлением в проекте онлайн-активностей стало возможным продолжать занятия без отрыва от грядок и клумб / 8–9



20 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТ

Борьба за жизни: цель –



Поздравление



Анастасия Ракова,
заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального развития:

«Дорогие медицинские работники – врачи, фельдшеры, медсестры! Второй год подряд вы отмечаете свой профессиональный праздник в напряженных условиях. Ни на минуту вы не переставали оказывать помощь заболевшим с коронавирусной инфекцией и не оставляли без внимания пациентов с другими заболеваниями. Сутки напролет в «красной зоне», тяжелые многочасовые операции, ежедневные выезды на дом и многое другое – все это ваш труд, без которого Москва бы

не справилась. Только благодаря вам горожане живут вот уже год с минимальными ограничениями. У города были передышки, а у вас – нет. И сегодня ситуация с распространением коронавируса, к сожалению, ухудшается, снова ложится серьезная нагрузка на работников «скорой», больниц и поликлиник. И единственный способ победить пандемию – вакцинация. Я обращаюсь к вам, медицинским работникам, с особой просьбой. Сегодня веское слово терапевта, врача общей практики, невролога, врачей и медицинских специалистов других профилей как никогда важно. Именно вам доверяют пациенты. И на вас легла ответственность за то, чтобы своим личным примером и опытом показать важность прививки, убедить своих пациентов, коллег и близких вакцинироваться. Без вашей помощи нам никак не справиться. В этот непростой, но все же праздничный день я хочу пожелать вам здоровья и побольше времени для себя и своих близких. Я очень надеюсь, что мы оставим этот тяжелый период позади и сможем встречать праздники с легким сердцем».

На переднем крае. День медицинского работника – это профессиональный праздник всех, кого мы называем героями нашего времени.

Ученые-медики, врачи и фельдшеры, медсестры и лаборанты, диспетчеры и водители – благодаря им в сложных условиях удается спасти огромное количество жизней.

Трудно переоценить настоящий героизм московских медиков, оказавшихся на переднем крае борьбы с коронавирусом. Историки еще подсчитают, сколько жизней было спасено в эти пандемийные месяцы – спасено не просто профессионалами высочайшего уровня, но людьми с отзывчивой душой и добрым сердцем. И сегодня в момент новой вспышки заболеваемости они сутками не уходят с дежурства в «красных зонах» московских больниц, борясь за каждую человеческую жизнь.

«Плечом к плечу с медиками на передовой борьбы с коронавирусом стоят социальные работники, которые вместе, в одной команде трудятся во временных госпиталях», – особо отметил руководитель Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун.

Московское здравоохранение во все времена по праву считалось лучшим в стране. Но стройной медицинской



системой, связанной единым информационным пространством, оно стало только после модернизации, начатой в последнее десятилетие. Внедрение высокотехнологичного оборудования, информационных технологий и новых стандартов оказания медпомощи позволило вывести столичную медицину на мировой уровень.

Новый стандарт поликлиник: больше комфорта и заботы

Ключевое звено медпомощи – это поликлиники. Борьба с коронавирусом не помешала Москве продолжить программу их реконструкции.

Дело в том, что многие здания, часть из которых построена в середине прошлого века и раньше, уже не соответствуют современным требованиям. Поэтому в 137 зданиях поликлиник пройдет реконструкция. Всего в ближайшие годы капитально отремонтируют треть поликлинического фонда столицы. Здания ждет комплексная модернизация. В них будут заменены инженерные системы и системы энергоснабжения. Это необходимо для установки современного диагностического оборудования,

Поликлиника – это место, куда хотя бы раз в год приходит каждый москвич. И потому важно сделать ее максимально комфортной и для врачей, и для пациентов. Это предполагает новый стандарт московских поликлиник, который сейчас активно внедряется в столичные медицинские организации. Новый стандарт – это продуманные решения для посетителей и врачей, удобная планировка и открытые пространства. Самые посещаемые кабинеты расположат на нижних этажах, аналоговое оборудование заменят цифровым, откроются комфортные комнаты отдыха и буфеты.

Единый стандарт набора врачей-специалистов и единый стандарт оснащения оборудования сделают медпомощь более доступной.

Обновленные поликлиники оснащают современной медицинской техникой. В головные здания закупают эндоскопическое оборудование, аппараты магнитно-резонансной и компьютерной томографии. В филиалах устанавливают маммографы, рентген-аппараты, аппараты ультразвукового исследования и оборудование функциональной диагностики.

НИКА

Исцеление



Алексей Хрипун,
руководитель Департамента здравоохранения города Москвы:

«В Москве сегодня сосредоточены лучшие мировые практики, современные технологии и методики хирургического лечения различных заболеваний. Активно внедряются малоинвазивные методы операций – доля высокотехнологичных лапароскопических операций постоянно увеличивается, она составляет уже более 70%. Мы серьезно движемся в направлении современной высокотехнологичной хирургии».



В рамках программы капремонта, стартовавшей в прошлом году, уже отремонтированы и начали принимать пациентов 11 поликлиник. При этом новые возможности уже смогли оценить не только те, кто был прикреплен к ним до начала ремонта, но и новые пациенты. С момента открытия к обновленным поликлиникам прикрепилось уже более 5 тысяч человек.

По новым стандартам преобразуются и столичные больницы. Примером может служить недавно отремонтированное приемное отделение городской клинической больницы им. С.С. Юдина, получившее теперь новые возможности.

В приемном отделении этого стационара есть все условия для оказания медицинской помощи пациентам уже с первых минут их нахождения в больнице: сократилось время первичных обследований, а новая операционная позволяет проводить некоторые операции без госпитализации в стационар.

Новая планировка приемного отделения и оснащение его новейшим оборудованием позволяют проводить практически все виды диагностических обследований на месте, а наличие профильных специалистов

и современная операционная значительно сокращают время от момента поступления пациента до начала оказания ему необходимой помощи.

Удаленная запись – это удобно

С 2013 года пациенты московских поликлиник почти 300 миллионов раз воспользовались возможностью удаленной записи к врачам. При этом постоянно увеличивается доля горожан, предпочитающих назначать прием именно в таком формате. Система построена таким образом, что запланировать поход к врачу с помощью удаленных каналов записи может каждый, кто прикреплен к одной из городских поликлиник. Можно самому записаться на прием к терапевту, врачу общей практики, хирургу, офтальмологу и к ряду других специалистов. Напомним, что к медикам более узкого профиля направление выписывает терапевт или врач общей практики.

Дистанционная запись к врачу в поликлинике – один из важнейших этапов создания по-настоящему современной системы первичной медицинской помощи в столице.

Благодаря системе ЕМИАС, с 2011 года разрабатываемой и внедряемой столичным Департаментом здравоохранения совместно с Департаментом информационных технологий, удалось объединить всю городскую амбулаторную сеть в единый цифровой контур, в котором ежедневно работают более 20 тысяч врачей, а количество уникальных пациентов уже зашкалило за 12 миллионов человек. То есть это практически все население столичного мегаполиса. Важно, что ЕМИАС доступна и бригадам скорой и неотложной помощи, а скоро к системе подключатся и стационары.

Электронная запись экономит время горожан. Проще говоря, людям уже не надо толпиться в очередях. А еще – «цифра» позволяет той же поликлинике управлять потоками пациентов и собственными ресурсами, что тоже способствует достижению высокого уровня доступности медицинской помощи.

Самым востребованным в нынешнем году оказался сервис «Электронная медицинская карта». Теперь этот документ, содержащий информацию о здоровье пациента, доступен москвичам

как на портале mos.ru, так и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Миллион электронных рецептов

Единая цифровая платформа здравоохранения, совместно разработанная городским Комплексом социального развития и Департаментом информационных технологий, постепенно набирает обороты. «Цифра» уже сделала по-настоящему эффективной и работу врачей «на земле», в поликлиниках.

С появлением нового сервиса единой цифровой платформы здравоохранения фармацевт может получить необходимую информацию о назначенных препаратах в базе данных ЕМИАС. Для этого достаточно считать QR-код электронного рецепта с экрана мобильного телефона пациента.

Диагностику – в единую сеть

В единую московскую цифровую сеть объединены 1300 цифровых диагностических устройств: аппаратов компьютерной и магнитно-резонансной томографии, маммографов, денситометров, рентгенографических комплексов, флюорографов и ангиографов. Теперь эти устройства подключены к Единому радиологическому информационному сервису (ЕРИС) ЕМИАС.

Рентгенологи, имеющие доступ к сервису, могут удаленно описывать медицинские изображения в соответствии со специализацией, а готовые заключения врачей автоматически загружаются в электронную медицинскую карту пациента.

Сейчас процесс подключения цифрового оборудования в московских поликлиниках и стационарах практически завершен: из 1300 устройств, пошедших в контур сервиса в 2019–2020 годах, большая часть – рентгенографические аппараты, а это более 580 единиц. Объединение диагностических устройств в единую сеть повышает качество лучевой диагностики и делает ее более доступной для жителей города.

По материалам mos.ru, Пресс-службы Комплекса социального развития города Москвы и Пресс-службы Департамента здравоохранения города Москвы.





ВСЕМ! ВСЕМ! ВСЕМ!

1 100 000

человек вылечили
от COVID-19
московские медики.

В короткие сроки провести массовую вакцинацию

Ситуация. Пока прививку сделали 1,8 миллиона москвичей.

Работать на опережение

Москва первой приняла на себя удар пандемии. Его удалось отразить благодаря тому, что власти столицы действовали на опережение, оперативно принимали решения. Система управления, созданная в Москве, медицинская система города показали высокую эффективность. Еще в марте прошлого года в столице был создан оперативный штаб по мониторингу ситуации с коронавирусом, который и сегодня продолжает работать в круглосуточном режиме. На борьбу с вирусом были брошены силы всех городских служб.

Был расширен коечный фонд стационаров, перепрофилирован под лечение COVID-19 ряд больниц, построены резервные госпитали, оснащенные высокотехнологичным оборудованием. Было развернуто масштабное тестирование, а с появлением вакцин – массовая вакцинация.

Защита от опасной болезни

«Прививаться или нет – дело каждого, если не считать возможных усилий врачей по спасению людей», – написал Мэр Москвы Сергей Собянин в своем блоге. «Не прививаться возможно, пока человек сидит дома или на даче, но как только он выходит в общественные места, он невольно становится звеном цепочки распространения вируса. Более того, если ты работаешь в организации, которая обслуживает неопределенный круг людей, то в условиях эпи-

демии это уже точно не только твое личное дело, какими бы индивидуальными средствами защиты ты ни пользовался», – отметил Мэр.

«В Московском регионе проживает около 20 миллионов человек. Москва находится на перепутье всех дорог. Именно по ней приходятся самые страшные удары пандемии. Именно поэтому нам в первую очередь нужна надежная защита от опасной болезни, от гибели тысяч москвичей», – заявил Сергей Собянин. По его словам, этой защитой стала вакцинация. Сегодня жители столицы имеют полный доступ к одной из лучших и надежных вакцин – ею привились уже больше 1,8 миллиона москвичей. «Мы просто обязаны сделать все, чтобы в самые короткие сроки провести массовую вакцинацию и остановить страшную болезнь. Прекратить гибель тысяч людей. Прошу понять правильно и поддержать это крайне тяжелое, непростое, но необходимое решение», – добавил Мэр Москвы.

В связи с тяжелой эпидемиологической ситуацией главный государственный врач столицы принял постановление об обязательной вакцинации работающих в сфере услуг. Указ, определяющий механизм и порядок его реализации, подписал Мэр Москвы.

Главный выигрыш – здоровье и душевное спокойствие

В Москве действует дополнительная программа стимулиро-

вания вакцинации, которая распространяется на всех граждан старше 18 лет. «С 14 июня по 11 июля 2021 года граждане, которые впервые получают первый компонент вакцины от COVID-19, станут участниками розыгрыша автомобилей», – написал Сергей Собянин в своем блоге.

Раз в неделю будет разыгрываться пять машин стоимостью примерно один миллион рублей. Информация о результатах розыгрышей будет объявляться по средам, начиная с 23 июня, в эфире телеканала «Москва 24». «Но, конечно, главный выигрыш для тех, кто привьется, несоизмерим ни с какой машиной – это собственное здоровье и душевное спокойствие», – отметил Мэр Москвы.

Вакцинация без записи

Без записи пройти вакцинацию можно в популярных общественных местах, где работают выездные бригады, а также в павильонах «Здоровая Москва», которые теперь открыты только для вакцинации от COVID-19 и будут работать, пока прививку не получат все желающие в течение дня. Подробная информация опубликована на сайте <https://www.mos.ru/city/projects/covid-19/privivka/>.

Справка

На сегодняшний день в Москве для лечения больных с коронавирусной инфекцией развернуто почти 17 тысяч коек в городских, федеральных и частных стационарах. Число КТ-центров для диагностики COVID-19 в Москве увеличили до 30.

Вакцинация от COVID-19

Вы можете сделать прививку против COVID-19, если:

- вы гражданин России и вам исполнилось 18 лет;
- в последние 30 дней вы не делали прививок;
- у вас нет обострения хронического заболевания;
- вы не болели ОРВИ в течение двух недель до прививки и не болеете в момент вакцинации;
- вы не участвуете в клиническом исследовании вакцины от COVID-19;
- вы не беременны и не кормите грудью (для женщин).

На вакцинацию потребуется 45 минут:

5 минут

5 минут - Осмотр врача перед прививкой.

10 минут

10 минут - Подготовка препарата.

30 минут

30 минут - Наблюдение после прививки.

Вы получите сертификат на русском и английском языках с отметками о двух инъекциях (дата вакцинации, название вакцины, подпись врача). Этот документ подтверждает, что вы прошли вакцинацию против COVID-19.

Записаться на прививку можно:

- на mos.ru;
- через мобильное приложение «Госуслуги Москвы» (App Store, Google Play);
- через мобильное приложение «Моя Москва» (App Store, Google Play);
- на emias.info;
- через мобильное приложение «EMIAS ИИНО» (App Store, Google Play);
- через портал госуслуг (в поле «Специалист» выбрать «Вакцинация от COVID-19»);
- в информационных киосках городских поликлиник;
- позвонив в пункт вакцинации.

ОБЯЗАТЕЛЬНУЮ ВАКЦИНАЦИЮ

согласно постановлению главного санитарного врача Москвы должны пройти сотрудники организаций, работающие в:

- сфере торговли;
- салонах красоты, косметических, СПА-салонах, массажных салонах, соляриях, банях, саунах, физкультурно-оздоровительных комплексах, фитнес-клубах, бассейнах;
- сфере бытовых услуг, в том числе в прачечных, химчистках и организациях, оказывающих подобные услуги;
- сфере общественного питания;
- клиентских подразделениях финансовых организаций, организаций, оказывающих услуги почтовой связи;
- многофункциональных центрах предоставления государственных и муниципальных услуг;
- сфере транспорта общего пользования, такси;
- сфере образования, здравоохранения, социальной защиты и социального обслуживания;
- сфере жилищно-коммунального хозяйства и энергетики;
- сфере организации культурных, выставочных, просветительских мероприятий, лекций, тренингов (в том числе в музеях, выставочных залах, библиотеках), за исключением официальных мероприятий, организуемых органами исполнительной власти;
- сфере организации досуговых, развлекательных, зрелищных мероприятий (в том числе игровых мероприятий, мастер-классов);
- детских игровых комнатах, детских развлекательных центрах, детских лагерях дневного пребывания, иных местах проведения подобных мероприятий для несовершеннолетних
- в зданиях, строениях, сооружениях (помещениях в них), в том числе в парках культуры
- отдыха, торгово-развлекательных центрах;
- театрах, кинотеатрах, концертных залах;
- сфере организации массовых физкультурных, спортивных мероприятий.

Кроме того, обязательную вакцинацию должны пройти государственные гражданские служащие, замещающие должности государственной гражданской службы города Москвы, муниципальные служащие, замещающие должности муниципальной службы города Москвы, работники органов власти города Москвы и подведомственных им организаций.



ИСТОРИИ СПАСЕНИЯ



... И случилось чудо

Врачи-спасители. Уникальные операции спасли жизнь, казалось бы безнадежных пациентов московских больниц.

■ Увы, о врачах мы вспоминаем, только когда нам плохо. И тогда мы приходим к людям в белых халатах, и надеемся на чудо исцеления, и верим, что вот сейчас пропишут нам какую-нибудь волшебную таблетку – и жизнь опять станет голубой и зеленой, и забудем мы о боли. К кому же обращаться, как не к врачам, у них ведь и профессия такая – жизни спасать да здоровье людям возвращать.

Сегодня мы расскажем три истории спасения самых, казалось бы, безнадежных пациентов московских больниц.

...Этот день 70-летний москвич – назовем его Николаем Ивановичем – почти не помнит. Болезнь-то у Николая Ивановича оказалась нешуточная – врачи называют ее дилатационной кардиомиопатией, – и кончается она в лучшем случае инвалидностью. Когда Николая Ивановича привезли в ГКБ имени В.В.Вересаева, врачи сразу поняли – из-за дисбаланса в системе перекачивания крови пациента выбор у медиков был небольшой: либо трансплантация сердца, либо малотравматичная операция. А счет шел уже на минуты.

– Будем оперировать, и немедленно! – решил хирург Тагир Алациев.

Николая Ивановича прооперировали, с помощью рентгеновских методов имплантировали ему трехкамерный кардиостимулятор для синхронизации сердечных сокращений.

И случилось чудо – сразу после операции этот немолодой пациент почувствовал себя значительно лучше, одышка прекратилась, а вскоре он смог самостоятельно ходить.

– Обычно на восстановление уходит несколько недель, – подтвердил Тагир Джалилович. – Но тут все прошло очень быстро благодаря своевременному хирургическому вмешательству, сыграла свою роль и грамотно проведенная реабилитация.

Вскоре Николай Иванович был дома. Об одышке, мучившей его много лет, он уже забыл, и, скажем по секрету, его уже не раз видели на дворовой спортплощадке...

А эта история случилась в НИИ скорой помощи имени Н.В.Склифосовского. Врачи знают: острое расслоение аорты – опасная штука, без оперативного вмешательства дело может кончиться обширным внутренним кровотечением и летальным исходом. Когда в клинику поступил такой пациент, стало ясно – нужна срочная операция. Температуру тела больного снизили до 26 градусов, чтобы защитить органы при остановке кровообращения, а мозг снабжался кровью через аппарат искусственного кровообращения. Операция длилась 12 часов, и человек был спасен благодаря мастерству медиков под руководством заведующего кардиологическим отделением Марата Сагирова.

– Спустя три недели пациент вернулся домой и, слава

Богу, жив-здоров, – радуется Марат Анварович. – Для нас, врачей, это самое главное.

...Врачи больницы имени С.И.Спасокукоцкого провели первую в Москве операцию с помощью робота нового поколения DA VINCHI XI HD. Эта первая операция спасла жизнь мужчине с новообразованием предстательной железы.

– Робот-ассистированные технологии – главное достижение хирургии XXI века, – говорит руководивший операцией главный уролог Москвы Дмитрий Пушкарь. – Эта система позволяет проводить операцию из любой точки мира.

Кстати, здесь же под руководством Дмитрия Юрьевича проведена первая в России операция по лечению рака простаты сфокусированным ультразвуком без разреза и прокола. Помог аппарат Focal One, позволяющий благодаря полюсной направленности ультразвука постепенно разрушать и удалять пораженные ткани.

Всего три истории. А таких историй спасения человеческих жизней можно было бы рассказать десятки тысяч, и это только в одной Москве.

Нужно сказать спасибо всем, кто ежедневно и ежедневно приходит нам на помощь и делает все возможное – а порой и невозможное, – чтобы не угасла человеческая жизнь. А тут только опыта и знаний будет маловато.

Тут душа нужна.

Хотелось бы назвать всех поименно...

■ День медицинского работника мы отмечаем с особым чувством признательности ко всем, кто в трудное время приходит нам на помощь, спасает, лечит, дает надежду на выздоровление. К ним обращены слова благодарности и участники проекта «Московское долголетие».

Художница Людмила Зотова при творческом складе своей личности человек необыкновенно ответственный и дисциплинированный. В прошлом году вместе с мужем она неукоснительно соблюдала режим самоизоляции. И в этом году многого себе не позволяли, жизнь вели очень аккуратную. Когда появились первые признаки недомогания, верить в плохое не хотелось. Через несколько дней супруги Зотовы были госпитализированы в 52-ю клиническую больницу. В «красной зоне» прошла не одна неделя. «До сих пор перед глазами четкая и слаженная работа врачей и медсестер, – вспоминает Людмила. – Невероятная нагрузка, скафандры, круглые сутки без отдыха, но они улыбались, поддерживали больных, вселяли в них уверенность. Настоящие герои. Спасибо заведующей 6-й терапевтической Наталье Олеговне Кувырдиной и всему медицинскому персоналу».

Муж болел тяжелее, но постковидный миокардит с нарушением работы сердца достался Людмиле Ивановне, и ей пришлось вновь вернуться в больницу, на этот раз в отделение кардиохирургии Клинического центра им. И.М. Сеченова. Консультации, процедуры, анализы. В промежутке между ними Людмила... рисовала. Когда узнала, что операции на сердце не будет, пережила настоящий творческий подъем. В окружении говорили: надо ли, поберегите себя. Поддержала лечащий врач Ольга Ивановна Кейко. Она поняла, что для ее пациентки арт-терапия это одно из лекарств. «Желаю всем встретить такого врача, – говорит Людмила Зотова. – Своим знанием и вниманием она лечила, поддерживала, поднимала дух. Сердечная благодарность заведующему отделением Станиславу Вячеславовичу Чернявскому, низкий поклон всем врачам, которые живут очень сложной жизнью, но лечат, возвращают нам здоровье».

Картины, написанные в отделении кардиологии, остались там навсегда. Яркие, сочные, дышащие нежностью весны и жаром лета. А еще наполненные признательностью и благодарностью.



■ В промежутке между консультациями, анализами и процедурами Людмила... рисовала



Спасители



Тагир Алациев, хирург



Марат Сагиров, кардиолог



Дмитрий Пушкарь, уролог



ДЕНЬ ПАМЯТИ И СКОРБИ



22 июня, ровно в четыре часа...

Дата. В этот день 80 лет назад началась Великая Отечественная война...

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

■ Хранящийся в Главархиве Москвы фонд Моссовета архивисты называют просто — Р-150. Здесь собраны уникальные документы, рассказывающие о первых, самых тяжелых днях войны. Война пришла в столицу не сразу, это видно и по документам Моссовета от 22, 23 и 24 июня 1941 года.

История одной фотографии

Москвичи узнали о начале войны из обращения правительства к советскому народу, зачитанного по радио наркомом иностранных дел Вячеславом Молотовым. Это выступление повторялось по радио в течение всего дня с интервалом в один час. На знаменитой фотографии, где москвичи на улице 25 Октября — ныне Никольская — слушают обращение правительства, стоят и студенты расположенного на этой улице Историко-архивного института. Многие из них не пришли с фронтов Великой Отечественной, а кому-то из этих студентов потом довелось собирать и систематизировать архивные документы о войне. Вот так причудливо порой отражается история даже в одной фотографии, снятой в 12 часов 15 минут 22 июня 1941 года...

Москвичи пришли записываться добровольцами

Одним из первых «военных» документов фонда Моссовета стал Указ Президиума Верховного Совета СССР о мобилизации военнообязанных по 14 военным округам, в том числе и по Московскому. В документах Моссовета отражен царивший в городе патриотический подъем. Первым днем мобилизации было объявлено 23 июня, однако призывные пункты откры-



лись еще днем 22 июня, и тысячи москвичей пришли записываться добровольцами. Как отмечается в документах, среди добровольцев было особенно много молодежи — школьников и студентов. Только в первые дни войны из Москвы на фронт ушли 350 тысяч москвичей-добровольцев.

Первые «военные» решения

Тем не менее еще 23 июня Моссовет работал в абсолютно мирном режиме. В этот день принимались решения и распоряжения по текущим хозяйственным вопросам. Только 25 июня было принято первое

1 Общественники на боевом посту. Фото А. В. Устинова. Июнь 1941 г.

2 Москвичи слушают сообщение о начале Великой Отечественной войны. Фото И. М. Шагина. Москва. 22 июня 1941 г.

3 Пятый плакат «Окон ТАСС» «Чего Гитлер хочет и что он получит» в витрине редакции-мастерской на улице Кузнецкий Мост. Фото А. В. Устинова. Июль 1941 г.

4 Добровольцы С.В. Манакин, Е.Н. Белов, С.А. Чудаков и М.Ф. Дрёмин пишут заявление об отправке на фронт в Октябрьском районкомате Москвы. Фото А. В. Устинова. 23 июня 1941 г.

Все фото: Главархив Москвы

Отразить воздушное нападение

30 июня принимается решение №26/1 «Об обязанностях граждан, руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений и управляющих домами Москвы по противовоздушной обороне». Так столица начала готовиться к отражению воздушного нападения врага.

Прошла всего неделя, и жизнь еще недавно мирного города кардинально изменилась.

Цель — радиокомитет

Жил и работал во имя Победы и Всесоюзный радиокомитет, документы которого также хранятся в Главархиве Москвы. Люфтваффе не случайно имело приказ разбомбить в числе первых здание радиокомитета, а диктор Юрий Левитан был объявлен «главным личным врагом Гитлера». Документы свидетельствуют: практически все сотрудники радиокомитета уже 22 июня в были переведены на военное положение.

Сдать радиоприемники!

В Главархиве хранится принятое 25 июня 1941 года постановление Совета народных комиссаров о сдаче населением радиоприемных и передающих устройств. Всем москвичам, у которых были личные радиоприемники, было приказано сдать их в пятидневный срок органам наркомата связи, принимавшего радиоприемники на временное хранение до окончания войны.

Это только малая толика документальных архивных свидетельств о жизни Москвы и москвичей в первые дни войны. И это часть истории великого города и его жителей, веривших в нашу Победу — и победивших.



В данный момент передать документы через центры госуслуг можно по предзаписи на портале mos.ru

МОЯ ИСТОРИЯ



Хранить вечно!

Акция. Москвичи могут передать на хранение в Главархив документы, фотографии и личные вещи военного времени.



Проект существует и развивается благодаря участникам, которые с радостью делятся частью своей историей с городом

главного города. Нашим ветеранам есть что вспомнить. Только ведь не писатели они. Что же делать?

— Надо просто научить людей писать мемуары, — рассудили в Госархиве.

Сказано — сделано. Вот так и возник образовательный проект — «Клуб мемуаристики», созданный Главархивом совместно со столичным Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы. Здесь москвичей старшего возраста учат писать мемуары, которые, несомненно, будут интересны не только их потомкам, но и историкам.

Занятия клуба мемуаристики проходят онлайн. Слушателям рассказывают, с чего начать описание своей жизни, как сделать истории интересными. Мемуары передадут на хранение в Главархив. А значит, будет жить и передаваться новым поколениям история Москвы.

Справка

За время существования виртуального музея «Москва — с заботой об истории» собрано более 9 тысяч документов и предметов времен Великой Отечественной войны. Среди них — более 3 тысяч фронтовых писем и фотографий, более 100 дневников, записных книжек и воспоминаний участников Великой Отечественной войны, более 1,5 тысячи биографических документов — удостоверений, характеристик, почетных грамот, благодарностей, более 300 печатных изданий, а также подборки агитационных материалов, почтовых открыток и рисунков. Также на хранение поступили военная форма, полевые сумки, чемоданы, канцелярские принадлежности, предметы личного пользования — посуда, часы, бритвенные принадлежности, ордена и медали, в том числе иностранные.

Как стать участником акции

Стать участником акции может каждый. Для этого достаточно прийти в любой центр «Мои документы» с паспортом и материалами. Жители столицы могут снова передать свои свидетельства ВОВ на вечное хранение. Сотрудники офиса, надев перчатки, бережно упакуют документы и предметы в специальные транспортировочные пакеты, которые затем отправят в Главархив.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Архивы, вопреки расхожему мнению, это не пыльное собрание ненужных бумаг. Начнем с того, что пыли в архивах нет вовсе, ибо пыль — первый враг документов. Именно — документы, потому что абы какие «бумаги» в архиве десятилетиями хранить не станут. Хранится только нужное. Для страны, для каждого из нас.

Не зря же ученые называют архивы «хлебом истории», ведь здесь живут свидетельства о реальных событиях, и даже если историки вдруг разом сойдут с ума и все переврут в своих монографиях, архивы все равно скажут правду. А историческая правда нынче в дефиците, уж очень много развелось любителей исказить наше давнее и недавнее прошлое. В том числе — и историю Великой Отечественной войны, а этого уже допускать никак нельзя, если не хотим мы быть Иванями, не помнящими родства. Нашей истории, от военной хроники до мемуаров москвичей, рассказывающих о знаменательных событиях в биографии столицы, посвяще-

Цитата



Ярослав Онопенко, начальник Главного архивного управления Москвы:

«Нашей целью было максимально помочь любому человеку, пришедшему в архив за нужными ему данными. Значит, надо выводить архив в онлайн, создавать проекты, доступ к которым был бы возможен не только в Москве, но и во всей стране, и даже в мире».

ны и онлайн-проекты Главного архивного управления Москвы, объединенные одним названием — «С заботой об истории».

Слава интернету, сейчас для того, чтобы увидеть архивные документы, не надо бежать в архив — многое уже есть на сайте столичного Главархива <https://www.mos.ru/mosarchiv/>.

Особенно интересен виртуальный музей «Москва — с заботой об истории», запущенный в 2020 году к 75-летию Победы в рамках одноименного проекта, появившегося весной 2019 года. Москвичи могут передать на хранение в Главархив документы, фотографии и личные вещи военного времени, и все эти артефакты можно увидеть онлайн. На сайте му-

зея есть и письма фронтовиков, их читают известные артисты, а атмосферу военного времени воссоздают 150 роликов кинохроники и анимированные карты сражений.

В онлайн-экспозиции представлено более 200 фотографий 1930–1940-х годов. Все они привязаны к карте Москвы — посетители сайта могут увидеть, какими были знакомые места много лет назад. А недавно, в апреле, виртуальный музей дополнил второй большой раздел, посвященный истории столицы с 1950-х по 2000-е годы. Первые экспонаты были приурочены к 60-летию полета Юрия Гагарина в космос. Это и автограф первого в мире космонавта, и

адресованные Гагарину письма московских школьников, и кинохроника, рассказывающая о подготовке к покорению космоса, и, конечно, документальные кадры исторического дня, когда Москва встречала первого космонавта Земли.

Наверняка нашим читателям будет интересно узнать, что в рамках проекта «Москва — с заботой об истории» Главархив принимает старые фотопленки из семейных архивов горожан, — можно сдать негативы не только советского времени, но и снятые вплоть до 2000-х годов.

Конечно, это все интересно, но не менее интересно самим рассказывать об исторических событиях в жизни страны и ее



ТРЕНДЫ СЕЗОНА

К онлайн-занятиям проекта «Московское долголетие» уже присоединилось около **80** тысяч человек. Для старшего поколения москвичей открыто более **3,7** тысячи групп по более чем **30** направлениям активностей.

Дача с окном в виртуальность



Татьяна Зельдович: «Танцы возвращают молодость»



Здорово, что благодаря новым технологиям и проекту «Московское долголетие» я могу совмещать дачные хлопоты и танцы.

— Очень люблю танцы и раньше регулярно ходила в наш ТЦСО «Ясенево» на занятия. Но в тяжелые времена пандемии уехала на дачу, и когда узнала, что уроки танцев появились в онлайн-формате, то очень обрадовалась этому и с удовольствием продолжила заниматься прямо на свежем воздухе у себя на даче. Здорово, что благодаря новым технологиям и проекту «Московское долголетие» я могу совмещать приятные дачные хлопоты и любимые танцы. Самое важное для меня, что есть выбор, и присоединиться к занятиям я теперь могу не только в своем ТЦСО, но везде, где есть интернет.

Я выбрала танцы диско у преподавателя Катерины Андреевны Сергуниной (ТЦСО «Измайлово») и теперь два раза в неделю по часу танцую в свое удовольствие! Иногда ко мне присоединяются и внуки, у меня их четверо, — ведь там помимо танцевальных движений есть еще и зарядка. Совместные с ними активности дисциплинируют меня.

Для меня танцы в проекте «Московское долголетие» — это настоящее счастье, удовольствие, они меня просто окрыляют, дают огромный заряд энергии и оптимизма на весь день! Никакая депрессия мне больше не страшна! Помните, в романе Юрия Олеши «Три толстяка» у учителя танцев спрашивают: «Что делать?» — а он отвечает: «Танцевать!»

Я по-другому начинаю чувствовать свое тело, управлять им, мои движения становятся более осмысленными и ритмичными. А еще я сама стала преподавать в проекте в онлайн-формате курс английской литературы, (по профессии я переводчик с английского языка). Не могу долго сидеть без дела. Вспоминаю, как со своими слушателями мы читали стихи Роберта Бернса и сонеты Вильяма Шекспира. Развиваться, учиться чему-то новому, делиться своими знаниями с окружающими — такие возможности дал проект «Московское долголетие», по-настоящему вдохнул в меня новую жизнь.

Ирина Волкова: «Мгновения, которые меня восхитили»



Сейчас на даче я продолжаю активный образ жизни, веду блог в Инстаграме. Там я публикую фотографии тех моментов жизни, которые меня восхитили или удивили.

— Я из тех людей, которые приветствуют все новое, что приходит в нашу жизнь. Кто-то не жалуется интернет, а для меня это широкое окно в мир и море возможностей. Благодаря занятиям онлайн, я на связи и со своими подругами, я продолжаю заниматься в школе «Королевская осанка», проекте «Здоровое питание и похудение» даже здесь, на даче, не чувствуя никакой оторванности от любимых занятий в проекте.

И знаете, есть результаты! Без особых усилий я сбросила несколько килограммов, послушав лекции о выборе продуктов и их правильном сочетании. Отказалась от сладкого и изделий из белой муки. А стимулом для такого преобразования для меня стал выход на подиум в школе «Королевская осанка», когда я поняла, что мне необходимо привести фигуру в порядок. Да и сами занятия в проекте — отличная тренировка для организма — это и физкультура, и красивая походка. Танцы, движения улучшают мозговую деятельность, нормализуют давление и повы-

шают жизненный тонус. И сейчас на даче я продолжаю активный образ жизни, веду блог в Инстаграме (этому я в свое время научилась в нашем ТЦСО «Щукино»). Там я публикую фотографии тех моментов жизни, которые меня восхитили или удивили: необычный цветок, красивая чашка, яркая синичка на ветке за окном, волшебный закат на дачном небе. А еще я стала сама варить сыр! Об этом тоже рассказываю в своем блоге. В онлайн-формате изучаю испанский язык, чтобы после окончания карантина поехать в путешествие в Испанию, мне очень нравится эта страна. А еще я с удовольствием слушаю курс фитнеса по ZOOM. Скутать некогда! Московские пенсионеры-долголетцы — это не те бабушки и дедушки, которые тоскливо сидят у окна в ожидании звонка от родных. Проект «Московское долголетие» познакомил меня с новыми интересными людьми, открыл во мне новые таланты и новые увлечения. У меня много планов, и я учусь жить с удовольствием!



Благодаря онлайн-формату участники проекта «Московское долголетие» продолжают заниматься без перерыва на летние каникулы и отрыва от дачных хлопот.



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



Новые возможности. Если раньше многие пенсионеры в дачный сезон в руках держали тяпки и лопаты, то теперь они не расстаются с гаджетами.



Татьяна Новикова: «Моя жизнь — это движение»



Конечно, мои активности поменялись. Ушли танцы, пение, йога. Но занятия гимнастикой проходят регулярно. До осени рассталась с иностранными языками, зато весьма актуальны занятия по ландшафтному дизайну.

Второе лето, почти не возвращаясь в город, Татьяна Новикова живет с мужем и котом Антошкой на дачном участке под Шатурой. Место приключения силы ее энергичной натуры. Особенно в обстоятельствах нашего непростого времени.

«Московское долголетие» и Татьяна Новикова, как говорится, нашли друг друга. Перед московской жительницей района Ростокино, проект открыл безграничные возможности для реализации ее деятельного характера. Татьяна, в свою очередь, с первых дней жизни проекта поддержала его активным участием в самых разных программах и многочисленных мероприятиях. Свообразным рекордом стало количество активностей, к которым Татьяна Владимировна проявила интерес, разнообразие занятий, кружков и секций, которые она со всей ответственностью и пунктуальностью посещала. В этом дачном сезоне появилась возможность продолжить занятия в проекте в режиме онлайн. На помощь пришел Zoom. С не-

меньшим энтузиазмом, чем раньше, Татьяна занимается на даче своим образованием. Только местом встречи с преподавателями стали не московские пространства, а уютная беседка в саду, где в центре стоит столик с ноутбуком. «Все хорошо организовано, — говорит наша собеседница, — доброжелательная атмосфера, внимательные преподаватели». Ни минуты простоя. Занятия в «Психологическом лектории» она научилась совмещать с домашними делами, «История, искусство и краеведение» — это для приятных минут отдыха и релаксации. С нетерпением ждет, когда начнут работу дистанционные курсы кройки и шитья. «Моя жизнь — это движение. Мне надо все время бежать, спешить, делать сразу несколько дел, — рассказывает о себе Татьяна Новикова. — «Московское долголетие» открыло передо мной такие возможности... И, конечно, так важно, что муж разделяет мои интересы, поддерживает. Когда с близкими на одной волне, жить и легче, и интереснее».

Ольга Новожилова: «Беру планшет и начинаю занятия»



Кладу на удобное место планшет, расстилаю коврик и начинаю заниматься. Так было приятно вновь увидеть нашего любимого инструктора Машу.

Проект «Московское долголетие» Ольга встретила с энтузиазмом. Появилось столько возможностей, порой самых неожиданных. ТЦСО наполнились молодыми людьми с профильным образованием, они принесли с собой задор и энергию. Когда в марте прошлого года пандемия так круто вторглась в нашу жизнь, Ольга Новожилова с мужем переехали жить на дачу в село Рогачево, недалеко от Дмитрова. Суровая изоляция, тревожные ожидания хорошего настроения не создавали. Неожиданный телефонный звонок поменял ситуацию. Звонили из ТЦСО «Лианозово». Поинтересовались, нет ли желания продолжить обучение искусству владения планшетом. Занятия будут проходить дистанционно. «Это было опять так неожиданно, так трогательно. Мы здесь, на даче, а в Москве нас не забыли, не бросили в такой неординарной ситуации», — волнение и эмоции Ольги Новожиловой понять несложно. Ольга Анатольевна прослушала онлайн-курс «Путешествия без

границ» — весьма актуальное занятие, когда все границы закрыты и в небе не увидеть ни одного самолета. Вернулась гимнастика «Здоровая спина», чуть позже йога. «Кладу на удобное место планшет, расстилаю коврик и начинаю заниматься. Так было приятно вновь увидеть нашего любимого инструктора Машу. Лицо ее показалось таким близким, дорогим. Как в прежнюю жизнь вернулись», — рассказывает Ольга Новожилова.

Предложений становилось все больше и больше, и уже появилась иная проблема, что нужно именно мне, чтобы «жизнь на удаленке» была более насыщенной.

Проект «Московское долголетие», прорвавшись сквозь пандемию, вновь вернулся к людям, для которых этот проект и создавался.

Этим летом супруги чаще навещают Москву, а в начале зимы сделали прививку. Побочных эффектов не было, зато чувство безопасности позволяет ощущать себя увереннее и защищеннее.



МОЯ ДАЧА

На зависть соседям

Сегодня мы расскажем, как вырастить диковинную декоративную капусту – брассику, которая будет вызывать зависть у соседей.

Не зря в народе капусту прозвали «огородной барыней». Спелые, плотные, налитые кочаны действительно отличаются от всех овощей своей дородностью. И при выращивании ей места много подавай, и поливать не забывай. А еще капуста отличается завидным разнообразием. На дачных подмосковных участках чаще всего встречаются белокочанная и цветная, реже – савойская, кольраби, брокколи, пекинская, краснокочанная... Но для многих так и остается диковинкой декоративная капуста – брассика.

Уже несколько лет подряд на своем участке мы выращиваем декоративную капусту, вызывая зависть у соседей. Осенью она становится самым ярким украшением нашего сада.

КАК ВЫГЛЯДИТ. Большие листья и кочаны самой разнообразной окраски радуют своей необычной формой и красотой до самой зимы. Поэтому особенно приятно было узнать, что, по старинному поверью, она приносит удачу и богатство. Вырастить ее не составляет особого труда.

КАК ВЫРАСТИТЬ. Брассика любит, когда ее часто поливают, рыхлят и подкармливают, а сама предпочитает суглинистые или супесчаные, богатые гумусом почвы. При первых подкормках после высадки растениям полезно давать азотные или органические удобрения. Это позволяет ускорить их рост и развитие. На плодородных почвах достаточно всего 2–3 подкормок с интервалом 7–10 дней. На бедных почвах нужно 4–5. Особенно обильно поливать декоративную капусту надо в сухую погоду и регулярно – в начале роста.

КАК ПОСАДИТЬ. Сеют семена брассики в начале апреля в необогреваемые теплицы или в конце апреля сразу на грядку под пленку. Всходы появляются уже через 5–8 дней. На постоянное место рассаду высаживают в мае.



Справка

На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» опубликованы видеоролики по садоводству и «дачному» фитнесу, где спортивный тренер проекта рассказывает, как правильно обращаться с инвентарем и как прямо во время работы на участке можно сделать зарядку. Посмотреть видеоролики можно на YouTube-канале проекта «Московское долголетие»:
<https://www.youtube.com/channel/UC2UoGhVb9VnALaBebns03oQ>

Полосу подготовили
Марина Александрина и Анна Пономарева



Клумба для сердечников

Рецепты. Цветы могут не только украшать сад и услаждать сердце, они могут его и лечить.



Какие цветы полезны для работы органов кровообращения и как их правильно высаживать, рассказывает кандидат сельскохозяйственных наук Ольга Ханбабаева.



ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (СОРТ «ПУРПУРНАЯ»). Кустарник высотой 2–5 м. Цветет до распускания листьев, в марте-апреле, плоды созревают в августе-сентябре.

► **Используют:** сержки, листья, кору.
► **Лечение:** Оказывает сосудосуживающее действие. Смешанные с медом орехи используют при малокровии.



АРИСТОЛОХИЯ (КИРКАЗОН). Вьющееся многолетнее кустарниковое растение с ярко-зелеными листьями и изогнуто-трубчатыми цветками (требует опоры). Цветет с июня по октябрь.

► **Используют:** корневища и листья.
► **Лечение:** Оказывает дезинфицирующее, мочегонное действие, хорошо помогает при болях в суставах.



НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРНАЯ. Травянистое растение с пурпурными цветками. Цветет в июне-июле. Семена созревают в июле-августе.

► **Используют:** листья.
► **Лечение:** Оказывает благотворное действие на работу сердца, нормализует кровяное давление и сердечный ритм.



МОРОЗНИК ЧЕРНЫЙ. Травянистое вечнозеленое растение высотой до 30 см с белыми цветками. Цветет ранней весной.

► **Используют:** корневища.
► **Лечение:** Оказывает мочегонное действие, нормализует артериальное давление, облегчает работу сердца, увеличивая приток крови к сердечной мышце. Растение ядовито. Строго соблюдайте дозировку.



ПОДМАРЕННИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Травянистое или кустарниковое растение высотой от 15 до 80 см с золотистыми желтыми цветками. Цветет в июне-сентябре.

► **Используют:** все части растения.
► **Лечение:** Оказывает мочегонное, успокаивающее, кровоостанавливающее и кровоочистительное действие.



ЯСНОТКА БЕЛАЯ. Травянистое растение высотой до 150 см с серебристыми листьями и розоватыми цветками. Цветет в мае-сентябре, плоды созревают в августе-октябре.

► **Используют:** верхнюю часть растения.
► **Лечение:** Оказывает мочегонное, кровоостанавливающее, успокаивающее действие, улучшает работу сердца и понижает давление.



ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ. Растение до 30 см высотой с белыми цветками. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

► **Используют:** верхнюю часть во время цветения.
► **Лечение:** Оказывает мочегонное и успокаивающее действие, нормализует работу сердца, кровообращение, регулирует сердечный ритм. Растение ядовито. Не превышайте дозировку.



ЛУК ДУШИСТЫЙ. Растение высотой 60–70 см с белыми звездчатыми цветками. Цветет на второй год в конце июля – августе.

► **Используют:** верхнюю часть луковицы.
► **Лечение:** Оказывает кровоостанавливающее, мочегонное действие, благоприятно влияет на сердце, укрепляет капилляры и понижает давление.



БАДАН СЕРДЦЕЛИСТНЫЙ. Травянистое растение высотой 40–60 см с лилово-розовыми цветками. Цветет в мае.

► **Используют:** листья и корневища.
► **Лечение:** Оказывает сосудосуживающее, кровоостанавливающее действие; чай из прошлогодних листьев нормализует давление, укрепляет сосуды, увеличивает частоту сердечных сокращений.



ПРИМУЛА ВЕСЕННЯЯ. Травянистое растение 10–30 см высотой с ярко-желтыми цветками. Цветет с апреля по май.

► **Используют:** листья.
► **Лечение:** Оказывает кровоостанавливающее, мочегонное, успокаивающее действие, улучшает кровоснабжение. При заболеваниях сердца полезно пить чай из венчиков только распустившихся цветков.

Чем полезны занятия живописью после 55+

- ▶ Улучшают работу головного мозга и поднимают настроение.
- ▶ Улучшают моторику и координацию движений.
- ▶ Улучшают память и внимание, развивают вкус.

МОЕ ТВОРЧЕСТВО



Запечатлеть непостижимость бытия

Необычные занятия. Участники проекта «Московское долголетие» постигают секреты китайской живописи.



Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Учить китайской живописи – это целое искусство. Многие художники Поднебной могли рисовать цветок всю жизнь, так и не постигнув всех секретов мастерства. Однако Анастасии Леневой, выпускнице Московского института прикладного искусства, это каким-то чудесным образом все же удается. Два раза в неделю в течение двух часов Анастасия рассказывает, как объять необъятное, перенести мимолетность жизни на бумагу, запечатлеть непостижимость бытия мазком кисти...

И эти секреты древнего китайского изобразительного искусства стали подвластны участникам проекта «Московское долголетие». Занятия в онлайн-формате проходят с августа прошлого года в ТЦСО «Донской» и «Северное Измайлово». Но все желающие могут присоединиться к ним и сейчас.

Встретились мы с Анастасией в Аптекарском огороде Ботанического сада МГУ, где в это время пышным цветом и яркими красками радовали глаз роскошные родендроны и королевские пионы. И всю эту цветочную красоту Анастасия с помощью гаджета в режиме онлайн показывала своим ученикам, чтобы они впитывали ее и после запечатлевали на

Техника пяти мазков (из лекции Анастасии Леневой)

1. Первый мазок – это элемент земли. Кисть едва касается бумаги, и делаем мы это либо плашмя, либо на половинку, кончиком, как бы припечатываем кистью бумагу. Она впитывает воду, и пятно сразу расплывается.
2. Второй мазок – это элемент дерева. Движение на бумаге от точки к точке. Быстро кисточкой провели и оставили. Обе точки «парят» в воздухе, и кисть как бы «пролетает» над бумагой – как будто чиркаете спичкой по коробку.
3. Третий мазок – элемент огня. Кисточку нужно сформировать. Движение – точка. Есть еще влажный и сухой мазок иньский и янский. Мужское и женское начала. Должна быть гармония влажного и сухого. Когда берем больше воды – это иньский мазок, когда меньше – янский.
4. Четвертый мазок – элемент металла. Нужно представить, что наша кисточка – это самолетик, и ей нужно взлететь с бумаги. Одна точка отправления на бумаге, вторая в воздухе.
5. Пятый мазок – элемент воды. Тут нам поможет пример, как первобытные люди добывали огонь с помощью палочки. Только вместо палочки кисточка, которой мы «крутим» на бумаге и она оставляет следы.

своих «бумажных полотнах». Потому что и бумага тут нужна особая – рисовая: она «нежнее» и медленнее впитывает краски и тушь, «запоминает» форму мазка, обладая так называемым «эффектом памяти».

– Вначале знаколю своих учеников с живописью У-син, техникой пяти мазков, пяти движений, – рассказывает Анастасия. – Она хороша тем, что любой человек, который до этого никогда не держал кисть в руках, осваивая ее азы, начинает рисовать. Я учу быть в моменте «здесь и сейчас», мне важно, чтобы мои слушатели понимали, что каждый момент жизни может стать особенным, и его нужно принимать любым и начинать в нем творить. Ведь важен сам процесс, а не только

конечный результат. И тогда исчезает «механическое» отношение к жизни – не просто на автомате вставать, чистить зубы, завтракать и бежать по делам, а делать все осознанно и творчески! И потому уроки у нас проходят как своеобразная медитация... Пять движений – это ведь не только движение кистью, это движение души и тела. Иногда пара месяцев уходила на то, чтобы человек поверил в себя, поверил в то, что он все может, не боялся рисовать.

Цель – не только научить «похоже» рисовать цветок, а еще и раскрыть потенциал человека. Порой мои ученики удивляются, как при помощи нескольких мазков они могут нарисовать цветок, бамбук...

– Поначалу было сложно, – делится своими впечатлениями о формате онлайн Анастасия Ленева. – Было ощущение, что разговариваю сама с собой. Теперь уже привыкла: закрепляю камеру над столом и рисую вместе с участниками, а их у меня почти семьдесят, сейчас летом, правда, чуть меньше. Я рисую, а ученики за мной повторяют, а потом в чате выкладываем работы, и я их комментирую.

Еще одна древняя техника китайской живописи, с которой знакомит на занятиях своих учеников Анастасия, – это техника Се-и, или передача идеи. Живопись, где художник с помощью спонтанного лаконичного рисунка, свободного движения кистью создает образ несколькими мазками, передает идею о предмете таким образом, что зритель сам домысливает то, что «недосказал» сам художник, – дух важнее внешнего сходства. Если европейцы, по сути, рисуют и рассматривают, то китайцы свои картины пишут и «читают». А еще, оказывается, китайцы часто рисуют стоя, словно «танцуют» над бумагой. Но это так, к слову.

Обычно в технике Се-и изображают цветы, растения и птиц. В китайской живописи существует еще и такое понятие, как «четыре благородных» в данном случае цветка, например, где орхидея – это весна, лето – бамбук, осень – хризантема, а зима – слива мейхуа. И чтобы научиться рисовать «по-китайски», все это необходимо знать, и потому помимо истории живописи Анастасия обязательно преподает и историю государства. Рассказывает, например, что пионы росли только в императорских садах. И если владыка Поднебной хотел кого-то из подданных особо отметить или отблагодарить, то непременно дарил корневича этого благородного растения. Не зря же у китайцев цветок считается дивным даром бога.

Как записаться

Телефоны для записи на уроки китайской живописи:
+7-495-968-70-78,
+7-903-205-58-60
или можно обратиться в ТЦСО по месту жительства.

Мнения

Наталья Григорьева:

«Мне очень повезло, что занятия у нас ведет профессионал с большой буквы. С детства я любила древнее искусство Китая и Японии. Еще с журнала «Мурзилка», с волшебных сказок. Уроки Анастасии для меня – это релакс. Даже если не хочется рисовать, я все равно включаю конференцию, слушаю, смотрю и ... расслабляюсь. Первые мои рисунки, мягко сказать, были не очень, но наш учитель умеет вдохновить, и теперь вся стена в квартире увешана моими рисунками. Спасибо за радость творчества!»

Ольга Желнова:

«Для меня эти занятия, прежде всего, прикосновение к древнейшей культуре. Танец кисточки, радость свободы движения и полета мысли. Особое наслаждение получала от просмотра картин древних мастеров, их техника, фантазия сюжета не требуют слов – смотри и наслаждайся. Но узнала я об этом чуде благодаря проекту «Московское долголетие».

Татьяна Скобелева:

«Благодаря занятиям китайской живописью в моей жизни стало одним праздником больше. У барона Мюнхгаузена был запланирован подвиг, а у меня по вторникам, четвергам и пятницам – умиротворяющая радость творчества. Медитация на проявленную рисунком эмоцию».

Лариса Лашкова:

«Я занимаюсь с прошлого лета и очень рада тому, что у меня такой творческий педагог. Живопись Се-и, именно этому виду китайской живописи я мечтала научиться, для меня значит очень много: это своего рода лекарство от стресса, возможность улучшить настроение и найти душевное равновесие, выразить эмоции и взглянуть на вещи по-другому. Благодаря нашему прекрасному преподавателю Анастасии Владимировне Леневой я научилась преодолевать страхи, сомнения и неуверенность в своих силах. Вообще, проект «Московское долголетие» расширяет границы мира и возможностей для меня. Я познакомилась с интересными людьми и получила новые знания».



МОЯ СЕМЬЯ

Это были счастливые, наполненные любовью и нежностью, заботой друг о друге, детях, внуках и правнуках годы.

Алмазный мой венец

Юбилей. В апреле 2021 года бриллиантовую, или алмазную свадьбу, а это целых 60 лет жизни в браке, отметила чета Кожановых: Николай Михайлович и Нина Николаевна.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Их встреча произошла в Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова. Николай Михайлович поступил туда на факультет журналистики после многолетней службы в Советской Армии: он попал в последний военный призыв в октябре 1944 года, будучи еще 16-летним юношей, на фронт не попал, но прослужил в общей сложности 8 лет. А Нина Николаевна, которая на столько же лет моложе своего супруга, училась заочно на биофаке, подрабатывая в учебной части журфака.

Решение пожениться не было спонтанным. Николай и Нина долго встречались, вместе ездили осваивать целину и только через год после окончания МГУ расписались. Свадьбу молодые праздновали в апреле 1961 года на малой родине Нины Николаевны, в деревне Павловское бывшего Домодедовского района Московской области, когда произошло событие мирового масштаба – первый полет человека в космос.

С тех пор минуло 60 лет. Это были счастливые, порой сложные, но наполненные любовью и нежностью, заботой друг о друге, детях, внуках и правнуках годы. Николай Михайлович всю жизнь проработал в «Правде» – с 1960 до 2017 года, был старейшим штатным журналистом страны. Он и сейчас продолжает писать для любимой газеты. Нина Николаевна работала научным сотрудником в разных НИИ по своей специальности вплоть до самой пенсии, занималась семьей и воспитанием детей, пока супруг мотался по командировкам по всей стране, а порой и за границей.

Поначалу молодые жили в коммуналке, затем получили маленькую квартирку. И только в 1979 году отпраздновали новоселье в просторной трехкомнатной квартире. В их дружной семье двое сыновей, четверо внуков и уже два правнука. Когда-то Николай Михайлович мечтал отвести правнучку в первый класс. А сейчас уже размышляет о том, что родившийся в прошлом году правнук может дожить до XXII века. Вот она – живая связь поколений.

На вопрос, в чем секрет их семейного долголетия, супруги отвечают однозначно: в любви, заботе и понимании. Да, сложности и размолвки, как и в каждой семье, тоже бывали, но в целом они всегда жили дружно, оберегая и поддерживая друг друга. Сохранить здоровье и бодрость духа им помогают природная скромность, правильное питание без излишеств и отсутствие вредных привычек. Правда, во время службы в армии Николай Михайлович пристрастился к курению, но, уже работая в «Правде», в 42 года дал себе зарок и смог бросить.

Супруги Кожановы и сейчас все делают вместе, сообща приняли решение сделать прививку от COVID-19, чтобы не подвергать риску ни себя, ни своих близких. И уже получили вторую составляющую вакцины. Чувствуют себя после прививки хорошо, никаких побочных эффектов не было, температура не поднималась. Поэтому они с большим удовольствием отправились отдыхать на дачу, в тот самый дом, где 60 лет назад праздновали рождение своей замечательной семьи.

Важней всего погода в доме



Сейчас Карагезовы живут в Крылатском. Пенсия достойная, плюс авторские гонорары за книги. До недавнего времени глава семейства сам водил машину, занимался на домашнем тренажере. Постоянно читает историческую и техническую литературу. А еще он любит и умеет готовить!

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Острословы шутят, что лучшее лекарство от любви – старость и брак. Супруги Карагезовы прожили в любви почти 70 лет. Так в чем же их секрет?

Александр Карагезов – генерал-майор, соратник Косыгина, заместитель председателя Госплана СССР. А еще он написал 50 книг об истории своей страны и встречах с удивительными историческими личностями. Антонина Карагезова – домохозяйка.

История их долгой любви началась в 1951 году. Александр и Антонина познакомились, как и множество пар того времени, на танцах. 17-летняя девушка еще училась в школе. Парень оказался старше ее на три года. До свадьбы они встречались целый год. Как и положено, ходили в кино, в театры, гуляли в парках.

Александр Хачатурович говорит: «Я до сих пор ее люблю! Она у меня – золото! За всю нашу жизнь мы ни разу не поругались».

Признания в любви в этой семье не редкость, и что важно – эти слова всегда подкрепляются мужскими поступками. Да, наш герой – настоящий мужчина, а его жена – истинная женщина в классическом понимании. Что это значит? Быть не только хорошей хозяйкой дома, матерью, бабушкой и прабабушкой. Муж зарабатывает, жена – генерал в доме. Однако генерал этот спокойный, никогда не спорящий.

Спрашиваю у Антонины Сергеевны: «В чем же секрет такого идеального общения? Разве можно за всю жизнь не поругаться?» Женщина задумалась и ответила: «Знаете, наверное, все дело в воспитании. Так меня приучили папа с мамой».

На юбилей свадьбы Александр Хачатурович сделал для жены календарь со своими стихами: «Это я и она, мы – единая семья. Дружим, любим, веселимся и совместной жизнью мы гордимся».

У Карагезова есть правило «4Д». Движение – наш герой до недавнего времени каждый день ходил по пять-шесть километров пешком. У него дома есть тренажер для ходьбы. Второе «Д» – диета, правильное питание. Стоит заметить, что супруги выглядят весьма стройными. Третье «Д» – друзья. Общение для человека жизненно необходимо. И друзей у него множество. Но самый лучший друг у Александра Хачатуровича, по его убеждению, это его жена.

Четвертое «Д» – думать. Размышляющий человек долго живет.



**Советы
от Натальи
Лукьяновой**

Не оставайтесь только зрителем. Это все равно, что облизать чупа-чупс через стекло. Дарите удовольствие сначала себе, потом у вас появится желание и возможность делиться этим с миром.

ПОВОРОТ СУДЬБЫ



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

В своей нынешней жизни в столице Наталья Лукьянова придерживается двух основных принципов. Первый помогает ей осваивать новые горизонты, а второй – быть человеком с большим сердцем.

– Будьте жадными до всего в хорошем смысле слова, пробуйте все новое, что встречается на жизненном пути, – советует Наталья Евгеньевна. – А если считаете, что вам плохо живется, оглянитесь и помогите тем, кому еще хуже. Это прекрасная терапия, которая кардинально меняет отношение к жизни.

Когда она после страшного диагноза проходила изнурительную химиотерапию и видела так близко чужие страдания и смерть, впасть в депрессию было очень легко. Но оставалась неосуществленной мечта – пожить в Москве, которую юная Наталья пыталась покорить еще в 16 лет. Тогда неудача при поступлении в Высшее художественно-промышленное училище на факультет ручной вышивки не дала никаких шансов. Пришлось возвращаться домой. Там она поступила в Казанский государственный медицинский университет на факультет социальной работы. Потом семья, дети, заботы и несбыточные мечты о любимой Москве.

После лечения она приняла твердое решение остаться в Московском регионе. Продав все свое имущество – квартиру, гараж, машину, вместе с мужем из Татарстана переехала в Подмосковье. Поначалу была скромная квартирочка в Ногинске, затем в Реутове и только спустя почти 10 лет, наконец, в Москве.

Наталье удалось практически сразу работу найти, улучшилось состояние здоровья, с нее сняли инвалидность. Время пролетело быстро. Оказавшись на пенсии, она обнаружила, что работодатели не спешат заваливать ее предложениями о работе, и поняла, что надо коренным образом что-то изменить в своей жизни. Именно тогда из позиции зрителя она сама себя перевела в позицию делателя.

Первое, чем занялась Наталья, было рисование, она пробовала разные жанры и техники. Писала маслом, пастелью, акварелью. Но больше всего ей понравилась графика. А дальше она узнала о проекте «Московское долголетие» и открыла для себя писательство. Записалась на курс «Мемуаристика. Впиши себя в историю Москвы» на базе Высшей школы экономики. И в первую очередь из чувства вины.

– Мне было стыдно, что я ничего не знаю о своих бабуш-



Пробуйте все новое!

Наперекор. Она ехала в Москву умирать, будучи уверена, что на шестом десятке от онкологии не спасется. Спустя 17 лет эта жизнерадостная москвичка рисует, пишет книги, демонстрирует красивые наряды, занимается волонтерством и дает советы, как из зрителя стать активным делателем.

ках и дедушках и мало знаю об истории родителей. И такие же обрывки воспоминаний оставляю собственным детям,

у меня их двое и уже четверо внуков, – рассказывает Наталья Евгеньевна. – Решила, что буду писать семейную

историю. После первого года обучения наша литературная мастерская выпустила сборник «Про тропинкам памяти. Москва

в лицах простых людей». В него вошли 17 моих рассказов.

Наталья Лукьянова написала их гораздо больше, но они еще требуют литературной доработки. Хотя она не боится их публиковать в интернете под звучным псевдонимом. Да, не удивляйтесь – психолог, интерьер-терапевт, женский лайф-коуч, независимый журналист, основатель «Студии счастливых женщин» Тали Розенталь – это тоже Наталья Лукьянова.

– Я все-таки хочу написать свою историю, она у меня пока не складывается, есть только разрозненные куски. А надо профессионально сюжет выстроить. Хочу, чтобы у меня получился настоящий роман, поэтому продолжаю учиться, общаюсь с коллегами на форумах, участвую в писательских марафонах. Все, чем я занимаюсь, это, с одной стороны, бегство от болячек, а с другой – духовное обогащение. Это как раз и помогает справляться с недугами. Возраст как-никак дает о себе знать – мне 68 лет, да и на учете с онкологией я так и стою. Не обошел меня стороной и коронавирус, к счастью, все обошлось, но поражение легких значительное, – говорит Наталья Лукьянова.

В этом году она открыла для себя еще один интересный проект «Народный карнавал Ирины Гончаровой». Это стало настоящей отдушиной после коронавируса. Что неудивительно: какая женщина не любит наряжаться!

Пробуя все новое, Наталья никогда не забывает о втором своем девизе: если тебе плохо, помоги тем, кому еще хуже. Она активно работает в различных благотворительных фондах, а также комплектует подарки для одиноких стариков, живущих в домах престарелых. Недавно с большим удовольствием поработала волонтером для фонда «Русская усадьба», который искал добровольцев для фотосъемки видов разных усадеб. Кроме того, в центре «Моя карьера» прошла трехмесячное обучение по уходу за больными, планируя оказывать профессиональную помощь тем, кто в ней нуждается.

– Почему-то принято считать, что люди серебряного, моего, возраста больше всего озабочены своим здоровьем, – отмечает Наталья Лукьянова. – С грустью смотрю, как мои сверстники превращают это почти что в работу. Добросовестно ходят по врачам и аптекам, таскают за собой целые папки с анализами и заключениями, затариваются лекарствами... Заниматься только своим телом недостаточно, у нас есть душа, ее тоже надо питать, что помогает в том числе и отвлекаться от болячек.



Анатолий Вассерман: «Надо вести себя как победитель»

Гость редакции. О том, как в зрелом возрасте сохранить и преумножить свой интеллектуальный потенциал, рассказывает известный публицист, телеведущий и просто ходячая энциклопедия.



Факты о Вассермане

Эрудиты этого коренного одессита, ставшего москвичом, с интернет-прозвищем Онотоле и с интернет-титлом бога знаний, позавидовали бы даже французские энциклопедисты, хотя сам он называет эрудицию только «сырьем для ума». Он, непостижимым образом умудряющийся быть одновременно и «физиком», и «лириком», не раз блестяще побеждавший в самых разных интеллектуальных ристалищах, говорит, что главное для него – процесс игры.

Самые значимые для Вассермана книги – «Анти-Дюринг» Фридриха Энгельса, «Сумма технологий» Станислава Лема, «Слепой часовщик» Ричарда Докинза и «Структура реальности» Дэвида Дойча.

Вассерман заказывает сразу по два десятка многофункциональных-многокарманных жилетов – одного такого жилета хватает ему в среднем на полгода.

– Анатолий Александрович, вы наверняка слышали такое выражение – «все хотят жить дольше, но никто не желает стареть». Можете сформулировать – что такое старость?

– Очень давно – уже и не помню когда – встретил замечательную формулировку: старость – это на двадцать лет больше, чем тебе сейчас. Я с тех пор многократно ее повторял и многократно убеждался в том, что старость – не столько возраст, сколько самоощущение. И не раз видел, что можно быть старым в любом возрасте. Впрочем, и молодым можно быть в любом возрасте.

– Работающий на «острове долгожителей» Окинаве японский профессор прославился тем, что разработал собственную методику профилактики умственных болезней и продления активной жизни. Его подопечные, которым далеко за восемьдесят, разгадывают кроссворды, решают sudoku. Это действительно может помочь сохранить ясность ума в самом преклонном возрасте?

– Конечно, далеко не все люди, не занимающиеся умственной деятельностью, страдают возрастными расстройствами

мозга. Но в целом статистика не только этого профессора, но и набранная по гораздо более обширной выборке показывает нам именно такую картину. Чем больше ты думаешь, тем больше шансов на то, что думать будешь еще долго.

– Вы уже без малого сорок лет выступаете в различных интеллектуальных турнирах. Есть разница между ветеранами «Что? Где? Когда?» и молодыми игроками?

– В команде, где играю я, самым молодым уже около сорока лет. Так что мне там не на кого смотреть «сверху вниз». Дело, конечно, не только в возрасте: в интеллектуальных играх многое зависит от опыта рассуждений, так что люди разных возрастов играют практически на равных. Нет такого, чтобы можно было рассчитывать на то, что, вот, мол, я моложе, но зато мне играть легче, или наоборот – я опытнее, а потому и играть мне проще. Кстати, раз уж зашла речь об интеллектуальных играх, отмечу, что, по мнению многих специалистов, чем активнее занимаешься умственной деятельностью, тем меньше шансов на разные возрастные умственные расстройства.

– Вы наверняка слышали такой термин «голубые зоны» – это места на Земле, где экстремально высокое количество людей, проживших сто и более лет. Люди там живут дольше и активнее. В чем тут секрет? Срабатывают гены, или главное – образ жизни?

– Мне кажется, тут надо поменять порядок слов – люди живут активнее, а потому и дольше. Самые разные виды активности могут способствовать долголетию, и мне представляется, что, конечно, перегружаться и надрываться – это не очень здорово, но и полностью расслабляться тоже крайне нежелательно. Это что-то похожее на соотношение физкультуры и спорта. Спорт высших достижений требует максимального напряжения всех сил человека, а это оборачивается разнообразными расстройствами здоровья, и не только физическими травмами. Когда человек расходует ту часть своих ресурсов, что в норме зарезервированы для экстремальных ситуаций, то когда такая «аварийная» ситуация наступает, человеку просто нечем от нее защититься. Грубо говоря, вчера ты поставил рекорд, а сегодня рекорд

«подставил» тебя, и ты валишься от любого слабого ветерка. Все хорошо в меру. Ключевое отличие умеренных нагрузок от постоянных экстремальных перегрузок и заключается в том, что тяжелые перегрузки могут тебе испортить здоровье, а постоянные умеренные нагрузки, наоборот, укрепляют и держат в тонусе.

– Некоторые ученые уверены, что человек в основном формируется как личность до пяти лет, а потом обрастает «социальной шелухой». Сколько же в нас, в людях, заложено природой и сколько – социального?

– Думаю, мы постоянно формируемся и переформируемся. Львиная доля нашей активности влияет на нас самих гораздо больше, чем на других. То, что мы делаем, и то, как мы выглядим, – плоды всей нашей собственной деятельности, когда то, что ты делаешь для других, влияет на тебя больше, чем то, что ты делаешь для себя. Знаете, в психологии есть такое понятие – жизненный сценарий. Грубо говоря, если ведешь себя как победитель, вероятность побеждать заметно возрастает.

– А что значит – вести себя как победитель?

– Это, например, быть щедрым. Если ты охотно что-то раздаешь другим и исходишь из того, что когда тебе еще что-то понадобится, ты на это «что-то» заработаешь. Это, помимо прочего, означает, что ты настраиваешь себя так, что вероятность что-то заработать для тебя повышается.

– Недавно появился ваш новый сайт – «Академия Вассермана»...

– Да, он называется «Академия Вассермана», хотя я сам предлагал название «Академия для Вассермана» в том смысле, что там мы с коллегами постарались собрать материалы, так или иначе связанные с саморазвитием, самосовершенствованием и опирающиеся на опыт интеллектуальных игр. Я хотел сказать, что тот, кто работает с этими материалами, соответственно, дорастет до сопоставимого со мной уровня. Пока мы только начинаем, собираем на этот сайт то, что может пригодиться практически всем. Приглашаю на наш сайт всех, кому это интересно.

Беседу вел Григорий Саркисов

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Ее «золотой парашют» — одуванчик

Свой путь. Лариса Стрекопытова пережила трудные потери, но благодаря проекту «Московское долголетие» смогла найти свой путь в жизни, открыть новые возможности и увлечения.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

■ Москвичка Лариса Стрекопытова, как и многие советские женщины, мечтала о трех вещах: поступить в институт, удачно выйти замуж и получить отдельную квартиру. Лучше у метро.

Уравнение с обнулением

Все так и случилось. После окончания школы был Московский энергетический институт. На четвертом курсе наша героиня вышла замуж. На пятом — родился первый ребенок. Престижная работа в должности инженера на военном заводе. Казалось, жизнь удалась. Но так уж случилось, что нашей героине не удалось избежать кардинальных перемен, когда в одночасье меняется жизненный сценарий и все прошлые достижения обнуляются.

Из инженеров — в «челноки»

Грянули 90-е годы. Авиационный завод «Салют», на котором делали двигатели для Су-27, остался без госзаказов. Дирекция предприятия была вынуждена сократить большинство специалистов. Уволилась с завода и Лариса. Но беда не приходит одна. Неожиданно из семьи уходит муж. Мучительный размен квартиры и совместно нажитого имущества. Лариса остается без работы, в квартире на окраине города с тремя детьми. Младшим — двойняшкам всего по три года. Оставалось только одно — перекраивать свою судьбу. Так инженер Стрекопытова стала «челноком».

Первой страной, куда за товаром поехала Лариса, была Польша. Везли все, что попало под руку. Лариса специализировалась на детской одежде. Покупала только качественный товар. Многие вещи, вернувшись в Москву, переделывала. Старалась из банального сделать что-то оригинальное: где оборку пришьет, где воротничок освежит. Скопив некоторую сумму, удалось от-

крыть торговую точку на одном из столичных рынков.

Посадка с четвертого круга

Потом были поездки в Турцию, Италию. В дороге случалось всякое: и деньги воровали, и подставы всякие случались. Однажды, удачно закупив товар, решила с детьми на несколько дней махнуть в горы. Летели на маленьком самолете. Однако на подлете к затерянному между горных вершин аэродрому что-то случилось с двигателем. Летчик пытался посадить машину, заходил на второй, третий и четвертый круг. Было очень страшно, особенно за детей. Наконец, самолет приземлился. Когда спустились по трапу, первое, что бросилось в глаза, — желтое поле одуванчиков, которые весело подмигивали пассажирам, рассеивая их страхи. С тех пор одуванчик стал любимым цветком Ларисы.

Из бизнеса — в акварельный тур

Свой шестидесятилетний юбилей Лариса Стрекопытова встретила состоявшейся бизнесвумен: владелицей магазина детской одежды в ТЦ «Ореховский». Дочери окончили Московскую государственную художественно-промышленную академию им. С.Г. Строганова, сын — пединститут. У нее девять внуков, с которыми она проводит все выходные. Все долги семье отдала, обязательства выполнила — самое время заняться собой и реализовать заветные мечты, решила наша героиня. Закрывает бизнес и отправилась в акварельный тур по Адыгее. Так осуществилась давняя мечта — научиться рисовать. Потом будут Камчатка, Алтай и Бали. Из каждой такой поездки она привозит десятки рисунков.

Керлинг, танцы и лесной волейбол

В один из летних дней Лариса отправилась в парк «Царицыно»

за новыми сюжетами для своих картин. Здесь ее внимание привлекла стайка стильно одетых женщин 55+, которые дефилировали на фоне ярких цветочных клумб. Как оказалось, это был показ школы «Королевская осанка» Елены Федукович. На следующий день Лариса уже стала участницей «Московского долголетия» и прошла кастинг в «Королевской осанке».

Еще она увлеклась керлингом, бальными танцами, английским языком, волейболом и даже теннисом. Лариса всегда дружила со спортом. Но никогда не предполагала, что в «серебряном» возрасте ее спортивная жизнь заиграет такими яркими красками. Чего только стоит так называемый «лесной волейбол», красивый и очень позитивный вид спорта.

Еще один вид спорта, который заряжает положительной энергией, — это танцы в стиле формейшн. Занятия проводит ТЦСО «Орехово». По убеждению Стрекопытовой, занятия танцами дают ощущение легкости и чувство ритма, которые с годами приглушаются.

Секретный талисман

Во время самоизоляции Лариса с увлечением продолжала заниматься кастомайзингом. В онлайн-режиме эти занятия собрали рекордное количество участников. Они хотели попробовать себя в роли дизайнеров и подарить старым вещам новую жизнь.

Первая вещь, которую Лариса переделала, была ее любимая футболка. Та долго валялась в шкафу из-за большого пятна на самом видном месте. Лариса задрапировала его изображением одуванчика и была искренне рада старой обновке. И своему секретному талисману — забавному цветку с растрепанными волосами.

Лариса свои вещи украшает одуванчиками. Он присутствует на картинах, на одежде, сумках и даже кроссовках. Для нее это не просто волшебный цветок, но и символ обновления и полета.

■ Одуванчик — солнечный цветок. Его лучи дают энергию полета невесомым шапкам, которые разлетаются сотнями маленьких парашютов





ДОСУГ

Проект

«Спортивные выходные» со звездными гостями



Вести здоровый образ жизни в городе легко. Проект «Спортивные выходные» – это возможность бесплатно заниматься спортом в под руководством профессиональных тренеров. Приглашаем всех желающих на онлайн-занятия.



В течение рабочей недели на YouTube-канале проекта в 7 утра проводятся зарядки продолжительностью 15 минут. А в выходные дни можно присоединиться к мастер-классу по одному из видов активностей. Все эфиры сохраняются на канале, так что включить урок можно в любое время. Главное, чтобы под рукой было устройство с выходом в интернет, с которого удобно смотреть на упражнения. Посетителям YouTube-канала доступны танцевальная и функциональная тренировки, пилатес, йога, скандинавская ходьба и другие виды спорта в записи. Эти занятия посетили звездные гости – телеведущая Яна Чурикова, спортивный комментатор телеканала «Матч ТВ» Дмитрий Губерниев, фигуристка Елизавета Туктамышева и другие. Эфиры с их участием можно посмотреть на YouTube-канале. Видео остаются на канале и доступны в любое время.

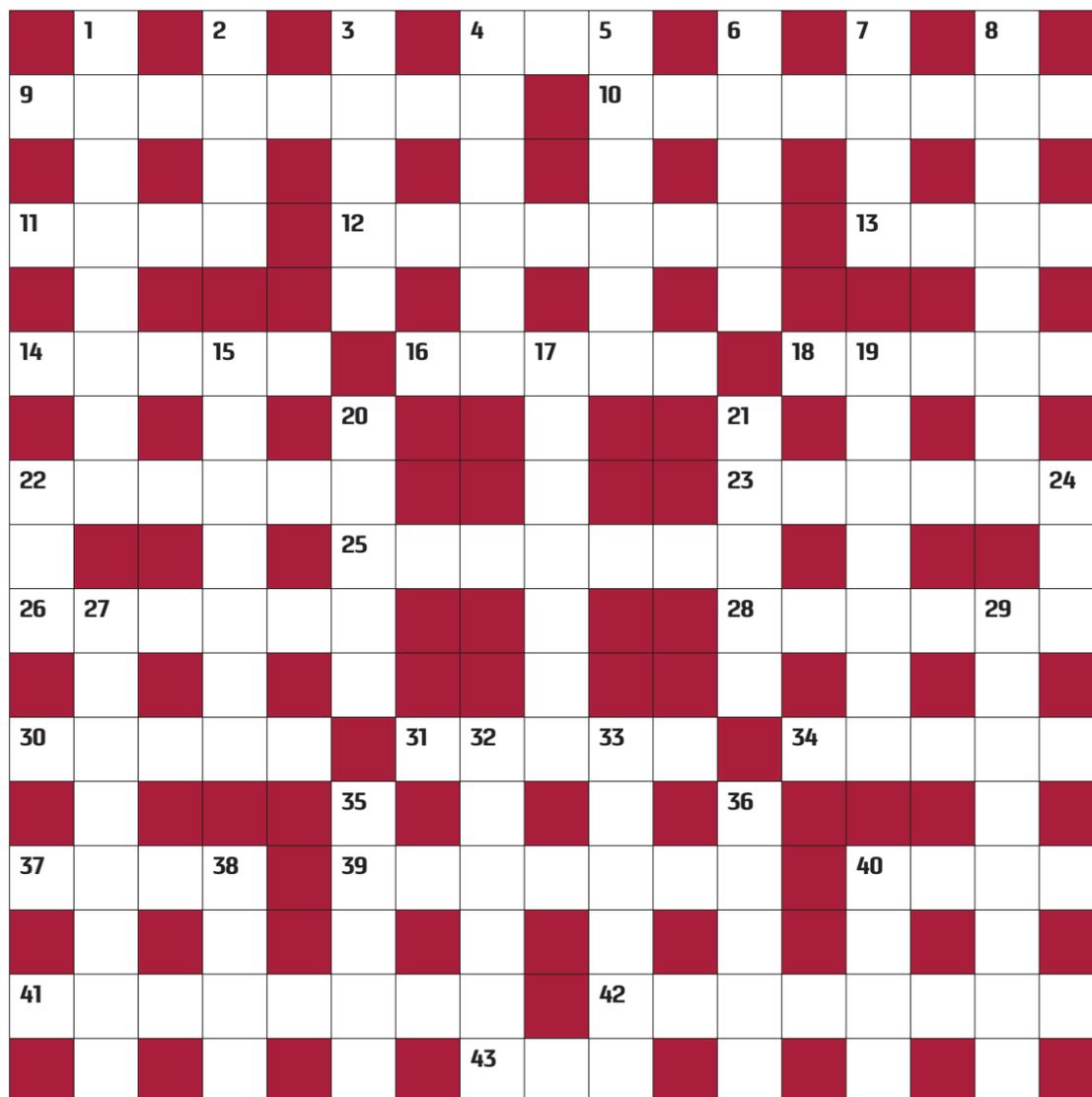
Организаторы «Спортивных выходных» – Департамент спорта города Москвы совместно с центрами госуслуг «Мои документы» в рамках проекта «Здоровая Москва».



Над номером работали: **Владимир Винтер, Нина Юхно, Татьяна Кинева, Вениамин Протасов, Александр Фирсанов.**



БОЛЬШЕ ФОТО
В НАШИХ ГРУППАХ
В КОНТАКТЕ
И ИНСТАГРАМ



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Французский пират, который захватил и сжег Гавану в 1555 году. 9. Река на востоке Москвы. 10. Орфографический знак в виде надстрочной запятой. 11. Государство в Юго-Восточной Азии; единственная страна региона, не имеющая выхода к морю. 12. Редкий драгоценный металл серебристого цвета. 13. Вид полезных ископаемых, сырье для производства металлов. 14. Река в Центральной Европе, самый длинный приток Дуная. 16. Млекопитающее из отряда парнокопытных, является предком домашней свиньи. 18. Советский домашний компьютер начала 1990-х годов. 22. Старинный русский головной убор замужних женщин. 23. У Владимира Маяковского оно в штанах. 25. Единица измерения времени, равная трем месяцам. 26. Кинотеатр в Восточном административном округе Москвы; является ценным объектом культурного наследия регионального значения. 28. Монашеский головной убор. 30. Советский пианист, музыковед и музыкальный педагог, профессор; с 1926 по 1943 годы работал в Московской консерватории. 31. Искусственная водная артерия; носит имя Москвы; построена в 1937 году. 34. Стеклообразный сосуд различной формы, используется при химических опытах. 37. Ночная птица с мягким оперением, обеспечивающим

бесшумность полета, и с большой круглой головой. 39. Густой традиционный русский кисломолочный продукт, который получают при помощи закваски и сливок. 40. Знак препинания. 41. Областной центр РФ, поездка в который из Москвы отправляются с нового Восточного вокзала. 42. Легкое водолазное снаряжение, позволяющее погружаться на глубины до трехсот метров. 43. Информационно-справочный документ, который составляется для подтверждения установленных фактов, событий или действий.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Любимый лимонад советских детей. 2. Старый верный слуга семьи Раневских в пьесе А. Чехова «Вишневый сад». 3. Философия и субкультура, изначально возникшая в 1960-х годах в США; так называемые «дети цветов». 4. Балтийский подвид атлантической сельди. 5. Преимущественно колющее клинковое оружие, разнообразность шлага. 6. Средство звукового обнаружения подводных объектов с помощью акустического излучения. 7. Газ бледно-желтого цвета с резким запахом, напоминающим озон или хлор; чрезвычайно токсичен. 8. Повесть Александра Куприна. 15. Один из величайших исторических деятелей Белоруссии; первопечатник, философ-гуманист, писатель, общественный деятель.

17. Суверенное островное государство в Персидском заливе. 19. Тонкая непрядая нить растительного, животного или минерального происхождения. 20. Вкусный и полезный напиток, радость для детей. 21. Место в железнодорожном вагоне, предназначенное для того, чтобы лежать. 22. Пищевой продукт в виде твердой или полутвердой массы, получаемый из заквашиваемого особым способом молока. 24. Река в России, протекает по Западной Сибири; одна из крупнейших рек в мире. 27. Специалист по ведению охотничьего хозяйства; обучение по этой специальности проводится в Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева. 29. Специалист, который отвечает за подготовку и проведение разного рода исследований. 32. Сдача внаем помещений или иного имущества. 33. Гора в Восточной Турции, на Анатолийском полуострове, где, по легенде, находится Ноев ковчег. 35. Революционная нелегальная газета, основанная Лениным в 1900 году. 36. Сетчатая хлопковая, льняная (или смешанная по составу) ткань; основа для вышивки. 38. В древнегреческой мифологии корабль участников похода за Золотым руном. 40. Город-герой в РФ на севере Среднерусской возвышенности, на берегу реки Уга.

Составитель **Наталья Сашунова**



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

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

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

Телефон 8-495-691-89-17

Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 21.06.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1715

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

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.