

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## В кругу заботы

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал о столичной системе активного долголетия, о том, как город обеспечивает горожанам старшего поколения здоровую, яркую, полную возможностей жизнь / **2–3**

## Премьера

В сети ЦМД состоялся премьерный показ сериала «Я не СТАР», главными героями которого стали не профессиональные актеры, а участники «Московского долголетия». Этот фильм открыл новые таланты и сделал счастливой жизнь участников проекта / **10–11**

## Праздник

В День старшего поколения во всех 134 центрах московского долголетия прошел День гостей. Его посетили порядка 20 тысяч горожан, и около тысячи человек записались в проект / **8–9**



# Превратить хобби в бизнес



**«Добрый маркет».** В честь Дня старшего поколения в главном офисе Московского Банка Сбера прошел «Добрый маркет». На нем представили более тысячи изделий ручной работы, созданных участниками проекта «Московское долголетие» / **16–7**



# В КРУГУ ЗАБОТЫ



## Жизнь, полная во

Сергей Собянин рассказал о столичной системе активного долголетия

**Забота и всесторонняя поддержка горожан «серебряного» возраста – это выражение благодарности и уважения к людям, которые трудились на благо страны, сохраняли ее традиции, передавали своим детям и внукам.**

В Москве проживают около трех миллионов человек старшего возраста. Более 400 тысяч из них перешагнули 80-летний рубеж, и свыше тысячи – отметили 100-летний юбилей. Об этом сообщил Сергей Собянин в своем блоге.

Столица уверенно входит в тройку лидеров по продолжительности жизни среди регионов России и планирует достигнуть показателей стран, где средняя продолжительность жизни превышает 80 лет. В День старшего поколения, который отмечается 1 октября, Мэр Москвы напомнил о возможностях, которые предоставляются для жителей старше 55 лет.

«Мы стремимся обеспечить горожанам старшего возраста здоровую, яркую, насыщенную и полную возможностей жизнь. Значительный вклад вносит проект «Московское долголетие». Благодаря ему сегодня москвичи старшего поколения могут посвятить себя творчеству, заниматься спортом, изучать иностранные языки, психологию или получить новую профессию», – написал Сергей Собянин.

За шесть лет создана уникальная сеть из 134 центров московского долголетия. Они оборудованы по единому стандарту и подойдут для людей с самыми разными интересами и запросами – от кулинарии до спорта. Занятия для москвичей старшего возраста проводят более 1,3 тысячи организаций-поставщиков. Среди них вузы, музеи, парки, Московский зоопарк, киностудии, а также спортивные клубы и кинотеатры.

### Гимнастика, японский язык и интернет-маркетинг

В десятку самых популярных занятий «Московского долголетия» входят гимнастика, северная ходьба, лекции по истории, искусству и краеведению. Еще в списке оказалось направле-

### Цифры

Более

# 400 000

москвичей старшего поколения перешагнули 80-летний рубеж.

Свыше

# 1000

горожан отметили 100-летний юбилей.

Около

# 100 000

москвичей старшего поколения занимаются в проекте «Московское долголетие» спортом.

Более

# 100 000

москвичей старше 50 лет за последние пять с половиной лет трудоустроились благодаря службе занятости Москвы.

# 1300

организаций-поставщиков проводят занятия в проекте «Московское долголетие».



ние «Красота и стиль», а также танцы, спортивные игры, пеший лекторий, рисование, иностранные языки и информационные технологии.

«Работают курсы по генеалогии, психологии и коммуникации, эко-просвещению, мультипликация. Горожане имеют возможность изучить 10 иностранных языков, включая китайский, японский, арабский и турецкий. С проектом сотрудничают 20 ведущих вузов столицы», – подчеркнул Сергей Собянин.

Все желающие могут пройти профессиональную переподготовку в «Серебряном университете». В этом учебном году для участников «Московского долголетия» доступны 14 образовательных программ – от

педагогике и экскурсоведения до интернет-маркетинга и веб-дизайна.

В проекте представлены также десятки творческих направлений, такие как театральные студии, вокал, танцы, живопись, скульптура, моделирование одежды и ландшафтный дизайн. Есть литературные мастерские, модельная школа и студия фотографии.

Спортом в «Московском долголетии» уже занимаются около 100 тысяч горожан. Популярностью пользуются гимнастика, северная ходьба, футбол, карате и многие другие.

Записаться на участие в проекте можно в любом центре московского долголетия или офисе госуслуг «Мои документы». Кро-

ме того, на портале mos.ru создан специальный сервис, который позволяет записаться на занятия в пару кликов не выходя из дома.

### Вызвать мастера и оформить заявление на санаторно-курортное лечение

Жители старшего поколения активно осваивают цифровое пространство. За последние пять лет число пользователей портала mos.ru в возрасте 55 лет и старше выросло в 2,5 раза – с 1,5 миллиона в 2019 году до более чем 3,5 миллиона в 2024-м.

«Электронные услуги и сервисы помогают москвичам решать бытовые вопросы – вызвать мастера, оплатить счета,

вести активный образ жизни, получать социальную поддержку и оформлять заявление на санаторно-курортное лечение. Женщины старше 55 и мужчины старше 60 лет могут получить статус предпенсионера и соответствующие ему льготы. Например, пользоваться бесплатным проездом в городском транспорте», – отметил Мэр Москвы.

### Финансовая грамотность и профессиональные амбиции

«Московское долголетие» помогает горожанам «серебряного» возраста идти в ногу со временем и предлагает тысячу групп по цифровой и финансо-



Более чем **3 500 000** пользователей портала **mos.ru** – горожане в возрасте 55 лет и старше.

# Возможностей

етия.



вой грамотности. Здесь научат, как заказать лекарства и другие необходимые вещи не выходя из дома, как общаться в мессенджерах, а также распознавать мошенников и строить маршруты в навигаторе.

Исследования показывают, что участники проекта чаще пользуются мобильным интернетом и вайфаем, чем остальные представители старшего поколения: 78 процентов против 57. Они также соглашаются, что интернет повышает качество жизни.

Многие москвичи с возрастом не готовы отказываться от профессиональных амбиций. Город помогает им оставаться востребованными соискателями на рынке труда.

«За последние пять с половиной лет более 100 тысяч горожан старше 50 лет трудоустроились благодаря службе занятости населения Москвы. Многие нашли себя в промышленности, в сфере услуг и торговле, в том числе на онлайн-маркетах, в ИТ и финансах, в образовании и креативных индустриях. Причем, как показал опыт, все чаще кандидаты 50+ предпочитают освоить новую профессию и начать карьеру с нуля. И город готов их поддержать», – рассказал Сергей Собянин.

Программы обучения и переподготовки с сопровождением на всех этапах трудоустройства предоставляют в центре «Профессии будущего» и в центре занятости «Моя карьера».

## Навыки заботы и индивидуальный подход

Москва уже несколько лет развивает систему долговременного ухода для горожан, нуждающихся в особой заботе и поддержке.

«Мы внедрили новый московский стандарт надомного обслуживания. В его основе – адресный подход и человеческое общение. Для удобства соцработников и их подопечных разработали специальное мобильное приложение, в котором отражен индивидуальный набор услуг, учитывающий потребности конкретного человека», – добавил Мэр Москвы.

Такую помощь сегодня получают все горожане, которым

она необходима. Заявку на нее можно подать в электронном виде как из дома, так и в любом центре госуслуг «Мои документы».

Научиться грамотно заботиться о близких в домашних условиях можно в проекте «Школа родственного ухода». Здесь помогут освоить необходимые практические навыки, справиться с психологическими сложностями и познакомиться с людьми, оказавшимися в похожей ситуации. Кроме того, занятия проводит центр обучения навыкам профессионального ухода.

Пожилые москвичи, которым нужна постоянная поддержка, живут в современных геронтологических цен-

трах, где на первом месте стоит оказание адресной помощи и профессиональный уход по самым высоким стандартам. Специалисты центров помогают поддерживать и укреплять здоровье, а жители продолжают заниматься творчеством, общаются с другими людьми и сохраняют активность.

«Здоровье и благополучие старшего поколения – это наша общая ответственность. Через заботу семьи о москвичах «серебряного» возраста и всестороннюю поддержку города мы выражаем благодарность, уважение людям, которые трудились на благо страны, сохраняли ее традиции, передавали своим детям и внукам», – заключил Сергей Собянин.



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА



На первом этапе реконструировали **200** зданий, на втором этапе – **140** поликлиник.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



■ Мэр Москвы Сергей Собянин посетил одну из них – головное здание городской поликлиники № 5, расположенное в центре столицы.

Кроме того, свои двери для пациентов открыли филиал № 4 городской поликлиники № 109 (улица Шкулева, дом 4, строение 7), филиал № 3 детской городской поликлиники № 122 (Амурская улица, дом 62а), филиал № 2 детской городской поликлиники № 99 (Староалексеевская улица, дом 18), филиал № 4 консультативно-диагностического центра № 2 (улица Касаткина, дом 7), филиал № 3 детской городской поликлиники № 94 (улица Демьяна Бедного, дом 18, корпус 1, строение 1) и головное здание детской городской поликлиники № 125 (Костромская улица, дом 14).

«Сегодня открывается в разных районах Москвы сразу семь

## Открылись еще семь обновленных поликлиник

Завершить второй этап программы реконструкции амбулаторного фонда планируется в 2025 году.

поликлиник. Здесь, в Даевом переулке в Красносельском районе, здание уже 40 лет как построено. С тех пор не реконструировалось, не ремонтировалось толком. По сути дела, это новое рождение этой клиники. Здесь все новое: новые стены, новая планировка, новое оборудование. И в два раза увеличилась пропускная способность этой поликлиники, что, конечно, делает медицину более доступ-

ной. Так что поздравляю всех с новосельем», – сказал Сергей Собянин.

Мэр Москвы также отметил, что в течение 2025 года реконструкция всех столичных поликлиник будет полностью завершена.

Программа реконструкции городских поликлиник пользуется огромной популярностью среди москвичей. Недавний социологический опрос Все-

российского центра изучения общественного мнения показал, что о ней знают 89 процентов жителей столицы. При этом 87 процентов посетителей взрослых и 95 процентов посетителей детских поликлиник позитивно оценили результаты реконструкции. Кроме того, положительные изменения отметили 99 процентов врачей, медсестер и других работников поликлиник.

Модернизация амбулаторного звена в Москве началась в 2020 году. На первом этапе программы реконструировали 200 зданий. Второй этап, начавшийся в 2023-м, предусматривает обновление около 140 поликлиник. Завершить его планируется в 2025 году. Реализация программы и строительство новых поликлиник позволят обновить весь амбулаторный фонд столицы.

## Правильные привычки начинаются с малого

■ В системе московского здравоохранения работают врачи-гериатры, которые специализируются на профилактике и лечении возрастных заболеваний. Они проводят тесты, изучают повседневные привычки и результаты обследования пациентов, а затем составляют персональные рекомендации для поддержания здоровья, хорошего психологического состояния и умственной активности.



«Главная задача гериатра – продлить жизнь пациентов и повысить ее качество. После 60 лет особенно важно уделять внимание полезным привычкам, медицинским обследованиям, физической активности,

настроению и правильному питанию. То, что организм прощает в 30 лет, может стать причиной постоянного недомогания в 70. Поэтому диспансеризацию и осмотры профильными специалистами людям стар-

шего поколения пропускать не стоит, ведь любое заболевание лучше поддается лечению на ранних стадиях», – уверен врач-гериатр геронтологического центра «Восточный» Константин Хромов.

Для хорошего самочувствия врачи-гериатры рекомендуют пациентам придерживаться принципов здорового питания и добавить физические нагрузки. А сохранить ясный ум помогут интеллектуальные задачи: разгадывание кроссвордов и головоломок, чтение книг и настольные игры. Гериатр также посоветует, как обустроить быт. Например, установить поручень в ванной, купить веник на длинной ручке, чтобы не болела спина при уборке, раз-

местить посуду на удобных полках или убрать ковры с высоким ворсом.

«Нас учат полезным привычкам с детского сада, поэтому многие москвичи подходят к 60-летнему юбилею в хорошей форме и с правильными установками. С теми, кто уделял здоровью меньше внимания, мы начинаем с малого. Так, утреннюю зарядку легко делать в кровати, для регулярных прогулок использовать трекинговые палки, по возможности посещать бассейн и как можно больше общаться не только со своими близкими, но и с друзьями. Социализация – очень важная часть качественной жизни. Пожилой человек, когда контактирует с другими, чув-

ствует себя частью социума, и это не позволяет ему впадать в депрессию. Можно найти хобби по интересам и разделить его с семьей или единомышленниками», – советует Константин Хромов.

Реализовать рекомендации гериатра на практике людям старшего поколения помогает проект «Московское долголетие». Его участники могут посвятить себя творчеству, заниматься спортом, изучать иностранные языки, психологию, найти друзей и даже получить новую профессию. А уникальная сеть из 134 центров московского долголетия предлагает посетителям разнообразные хобби и образовательные программы.



## ЗДОРОВАЯ МОСКВА

# Ментальное здоровье – источник счастливого долголетия

В столице живут три миллиона пожилых людей, для которых реализуется множество программ, в том числе позволяющих сохранить ментальное здоровье и когнитивные навыки.



Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Продолжительность жизни в Москве сегодня 79 лет, а в ближайшие год-два мы перешагнем планку 80. Но важно жить не только долго, но активно, качественно и полноценно, продолжая развивать свои когнитивные функции. И вот здесь мы предлагаем москвичам старшего поколения проект «Московское долголетие»,

который реализуется по двум трекам. Первый – это возможность заниматься в различных группах любой направленности, которые помогут сохранить физическую активность и сформировать новые интеллектуальные и когнитивные функции. Второе направление – это центры московского долголетия. Сейчас их уже в столице 134, в ближайший год мы планируем открыть их в каждом районе Москвы», – отметила Анастасия Ракова.

Заместитель Мэра Москвы также подчеркнула, что с этого года на базе центров московского долголетия будут развиваться специализированные программы, направленные на поддержание интеллектуальных навыков, когнитивных функций и всего, что замедляет процесс старения. Разработка будет проводиться в тесном сотрудничестве с различными институтами, которые занимаются гериатрией, в частности, совместно с Федеральным центром мозга и нейротехнологий



Федерального медико-биологического агентства, а также с клиниками памяти.

Проект «Московское долголетие» предлагает столичным пенсионерам три тысячи площадок по всему городу, в которых можно заняться любым из 40 бесплатных направлений. Например, английским языком, информационными технологиями, физкультурой, танцами, музыкой и многим другим.

Кроме того, накануне Дня старшего поколения Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы опубликовал работу «Ментальное здоровье – источник счастливого долголетия в мегаполисе». Специалисты опросили 800 горожан, в том числе присоединившихся к проекту «Московское долголетие».

По итогам исследования участники проекта «Московское долголетие» чаще удовлетворены качеством жизни (61 процент против 49), обладают более высокими показателями ментального самочувствия (62 процента против 52), считают себя активистами социально-культурной жизни, а также легче находят общий язык с детьми и внуками (55 процентов против 32).

## Участники проекта ментально здоровее



О результатах исследования «Ментальное здоровье – источник счастливого долголетия в мегаполисе» рассказала директор Научно-исследовательского института организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы Елена Аксенова.

«Совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы и с проектом «Московское долголетие» мы уже несколько лет

проводим социологические исследования. Они необходимы для того, чтобы понять, какие они – москвичи «серебряного» возраста, какой образ жизни они ведут, какие у них потребности и чем мы можем быть полезны для старшего поколения, для того, чтобы сделать их жизнь здоровее, интереснее и лучше. Здесь мы объединили наши усилия.

Считаю, что проект «Московское долголетие» – очень успешный. Все департаменты Комплекса социального развития города включены в той или иной степени в эту работу. И наш институт тоже. Быть причастным к проекту «Московское долголетие» – большая честь для любой организации.

В рамках нашего взаимодействия мы неоднократно проводили и проводим различные социологические исследования. В прошлом году изучали вопросы счастья москвичей старшего поколения, определили основные прогно-



стические факторы и поняли, как мы можем на них воздействовать.

Исследование показало, что горожане, которые стали участниками проекта «Московское долголетие», чувствуют себя более счастливыми, чем те, кто еще не записался в него. Это связано со многими факторами, в основном это, конечно, профилактика одиночества, различные социальные связи, обширная клубная деятельность и культурная программа, которая действует во всех центрах долголетия.

В этом году мы провели еще более серьезное научное исследование и установили, какие источники активного долголетия мы можем выделить и что влияет на ментальное здоровье москвичей старшего возраста. Мы зафиксировали ряд интересных фактов. Хотелось бы отметить, что те горожане, которые посещают центры московского долголетия, считают, что их качество жизни гораздо выше, чем у других пенсионеров. Они чувствуют себя ментально здоровее. И, конечно, москвичи, посещающие ЦМД, гораздо реже ощущают депрессию или

одиночество и гораздо быстрее находят общий язык с детьми и со своими внуками, чем иные социальные группы.

В рамках исследований мы также однозначно определили связь между цифровой грамотностью, умением пользоваться интернетом и уровнем удовлетворенности качеством своей жизни. То есть мы сейчас можем фиксировать, что наличие цифровых компетенций влияет на социальный статус горожан старшего поколения, на их социальные связи и их взаимодействие друг с другом и со своими родственниками, друзьями».



# СДЕЛАНО В «МОСКОВСКОМ ДОЛГОЛЕТИИ»



## Превратить хобби в би

В честь Дня старшего поколения в главном офисе Московского Банка Сбера прошло мероприятие, на котором представлено более тысячи изделий ручной работы, созданных участниками «Московского дол

### Для развития экономики важно включить в нее старшее поколение



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

«На прошедшем форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» эксперты озвучили тренд, который говорит о том, что для развития экономики важно включить в нее старшее поколение. «Московское долголетие» с самого старта поддерживает стремления участников проекта в профессиональном развитии. Москвичи старшего возраста получают новые знания и навыки, имеют возможность пройти курсы переподготовки в «Серебряном университете» и развиваться в новых сферах. Кроме того, среди них множество талантливых людей, которые создают уникальные предметы ручной работы. Такие мероприятия, как «Добрый маркет», — это часть нового вектора развития проекта, который поможет горожанам монетизировать хобби и представлять свои товары на городских площадках»,

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

«Добрый маркет» совместно провели «Московское долголетие», Сбер и проект «Сделано в Москве». По словам организаторов, важно показать, что начать собственное дело и превратить хобби в бизнес возможно в любом возрасте.

### Сделано в «Московском долголетии»

В центрах московского долголетия, которые действуют практически во всех районах города, открыты и активно работают множество творческих клубов по самым разным направлениям. Талантливые мастера создают уникальные вещи — от вязаных кукол до изысканных украшений. Для мастеров в проекте «Московское долголетие» открыто порядка трех тысяч групп твор-

ческой направленности, где горожане занимаются рукоделием, вяжут, пишут картины, шьют одежду, делают декор для дома, осваивают резьбу по дереву. Многие активные участники «Московского долголетия» не только создают уникальные вещи, но и заинтересованы в том, чтобы превратить любимое увлечение в источник дохода. А такая поддержка в самом начале очень важна.



«Сбер принимает активное участие во многих проектах и инициативах Правительства Москвы. Особое внимание мы

уделяем людям старшего поколения. Многие из них являются клиентами Сбера, и наша задача максимально их поддерживать. Мы рады предоставить свою площадку для проведения «Доброго маркета», а сотрудники и посетители Сбера с большим энтузиазмом приобретают действительно качественные и во многом уникальные товары, изготовленные москвичами старшего поколения», — отметил вице-президент Сбербанка — председатель Московского банка Вячеслав Цыбульников.

### Старт — новому направлению

Свою продукцию на маркете представили 38 участников проекта. В последнее время тенденция такова, что изделия ручной работы становятся очень популярными, в том числе в качестве подарков для друзей и





## Мнения участников

### Диана Битяева: «Картины и магниты с котиками»



«Я уже третий год в центре московского долголетия «Бирюлево Западное» веду занятия по живописи. Сама пишу и обучаю людей старшего поколения. На «Добром маркете» представлены мои картины, выполненные маслом. А для деток подготовила магниты с изображением любимых котиков.

Надеюсь, что мои картины людям понравятся. Точно знаю, что некоторые работы уже купили. Для таких мастеров, как я, «Добрый маркет» — отличное подспорье для монетизации своего увлечения. Организация — на высшем уровне. Я очень довольна».

### Людмила Баранович: «Куклы не игра»



«Мое увлечение куклами началось после ковида. Я очень сильно болела, было поражено 75 процентов легких. Надо было как-то выбираться из такого состояния. Вязать спицами умела, а крючок никак мне не давался. А когда подлечивалась в санатории, там одна женщина меня научила вязать именно крючком. Меня так это увлекло, что сейчас уже без этого своей жизни не мыслю. Вяжу постоянно и мастер-классы теперь провожу по изготовлению и вязанию кукол.

Опыта реализации своих изделий не было. Я об этом и не думала. Но когда узнала о проведении «Доброго маркета», решила участвовать. Это же хорошо, если твоё творчество нравится людям, и они готовы покупать».



# Знес

ел «Добрый маркет». На нем представили голетия».

близких. Поэтому было решено в проекте «Московское долголетие» осенью открыть еще одно направление, где практически с нуля будут учить долголетов, как стать самозанятым, как развивать бизнес, как на рынке найти свою нишу и целевую аудиторию и как продвигать свою продукцию на различных платформах.

### Бизнес-маркет для долголетов



Представитель Сбера **Мария Ободова** рассказала, что в целях поддержки и продвижения биз-

неса в офисах банка регулярно проводятся бизнес-маркеты с участием предпринимателей столицы. А сейчас такое мероприятие впервые организовано с участием «Московского долголетия».

«Участники маркета — предприниматели старшего возраста, которые занимаются любимым делом. Мы увидели отклик от наших сотрудников, судя по количеству покупок, продукция участников «Московского долголетия» им понравилась. Это в очередной раз подтверждает: то, что сделано с теплотой, всегда будет пользоваться спросом», — сказала Мария Ободова.

### Первый опыт продаж

Среди участников «Доброго маркета» — Маргарита Соловьева, которая шьет игрушки из ткани в технике «грунтованный текстиль», а также вяжет крюч-

ком и спицами, создает куклы-шкатулки и игрушки на руку для кукольного театра. Много занимается благотворительностью, часть своих игрушек отдает в детские дома. Идея «Доброго маркета» ей пришлась по душе. Маргарите Соловьевой хочется доставлять радость своими игрушками людям, особенно детям. Для нее очень важно, что первый опыт продаж был положительным.

Любовь Мосолова создает украшения из бисера и натуральных камней, вязаные предметы интерьера, кукольную одежду и аксессуары, благодаря дочери освоила социальные сети, где теперь делится секретами мастерства с подписчиками.

### Вкладывать душу в изделия

Другой участник «Доброго маркета» **Касым Нигматов**



впервые попробовал реализовать свою продукцию на недавнем фестивале «Урожай Фест 2024». И видя заинтересованность покупателей, на «Добром маркете» представил уже более 100 уникальных предметов в технике резьбы по дереву: ложки, брелоки, доски, половники. Заниматься этим необычным хобби он стал четыре года назад, когда вышел на пенсию. Как признается мастер, особой техники у него нет, он работает со всеми породами дерева и не применяет никаких красок, но, главное, вкладывает душу в изделия.



## ПРАЗДНИК

## В ЦМД – двадцать тысяч г

В День старшего поколения во всех 134 центрах московского долголетия прошел День гостей. Его посетили порядка 20 тысяч горожан, а около тысячи человек записались в проект.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**В единой праздничной программе приняли участие как горожане «серебряного» возраста, так и члены их семей, в том числе вместе с бабушками и дедушками пришли около 400 внуков.**

### Выбрать свою траекторию развития



**Левон Авшарян,** начальник Управления стратегии долголетия и специальных проектов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«День старшего поколения – это особый праздник для «Московского долголетия». Во всей сети центров московского долголетия прошел День гостей, в программу которого вошли более трех тысяч различных мероприятий. Благодаря «Московскому долголетию» каждый москвич старшего поколения может выбрать свою траекторию развития: посвятить себя творчеству, заниматься спортом, получать новые знания и навыки. Кроме того, уже научно доказано, что активный образ жизни и наличие хобби имеют прямую связь со здоровьем у людей «серебряного» возраста. Поэтому важно, чтобы о проекте знали и молодые люди, которые могут помочь родственникам сделать первый шаг к счастливой и здоровой жизни».

В День гостей» москвичи познакомились со спортивными, образовательными и творческими занятиями «Московского долголетия». Лидеры клубов и преподаватели проекта рассказывали о своих направлениях, организовывали лекции и мастер-классы для всех желающих, сотрудники проводили экскурсии по центрам и знакомили гостей со всеми возможностями проекта.

Гости присоединились к спортивным тренировкам по дыхательной и суставной гимнастике, фитнесу, йоге. В кулинарных студиях центров участники узнали новые рецепты и приготовили ЗОЖ-блюда – например, полезную осеннюю шарлотку.

Продолжился день творческими, культурными и образовательными мероприятиями. Так, москвичи попробовали себя в качестве мастеров ручной работы и создали уникальные сувениры: брелоки, игрушки и предметы декора. Художники раскрывали секреты своих техник, а лидеры клубов по психологии проводили мастер-классы по нейрографике. Также можно было присоединиться к лекциям по цифровой грамотности и использованию смартфонов.

В сотрудничестве с компанией «Корпорация роботов» в центре московского долголетия «Марьяна Роцца» прошло несколько мастер-классов и интерактив, посвященный современным технологиям.

### В зумбе знают толк

Татьяна Минаева вместе со своей подругой Зоей Ипатовой День гостей начали с зумбы. Уже несколько лет они занимаются этой танцевальной гимнастикой. Они и познакомились благодаря проекту «Московское долголетие». А когда открылся ЦМД «Марьяна Роцца», то увлеклись и другими активностями: зарядка, танцы, гимнастика, кулинария...

«Мы здесь общаемся, появилось много друзей. Посещаем,



наверное, все кружки и секции, которые есть в нашем центре московского долголетия. У нас уже выработалась очень хорошая привычка приходить сюда по утрам на зарядку, и все болячки отступают», – рассказывает Татьяна Минаева.

«Мы помолодели. Свой возраст не ощущаем. Когда тепло, занимаемся на улице. Чтобы все успеть, совмещать занятия в центре с домашними делами, стараемся все планировать. Наш центр большой, здесь про-

сторно, светло и помещается много локаций. Мы не только танцами, но и другими разными активностями занимаемся. Очень удобно, что все есть в одном месте, не надо никуда бегать. Нам очень повезло, что мы живем рядом с таким центром», – добавила Зоя Ипатова.

### Движение – это жизнь

Владимир Исаев тоже подружился с «Московским долголетием» с начала старта проекта.

И когда открылся ЦМД «Марьяна Роцца» с огромным удовольствием стал его посещать.

«Новые знакомства, общение, интересно стало. Я всегда любил бильярд. А здесь есть где развернуться и поиграть. Пока строил карьеру и воспитывал детей, такой возможности не было. Теперь можно уделить больше внимания себе, своему досугу», – говорит Владимир Исаев.

А Андрей Лукашенко в центр приходит заниматься



Около **7000** профессиональных преподавателей, инструкторов, тренеров ЛФК работают в проекте «Московское долголетие».

Более **50** различных направлений активности для москвичей старшего поколения есть в проекте.

# остей



технике тестопластики, порисовать в скетчбуке. А еще встретиться с необычным гостем – робособакой. Благодаря камерам и множеству других элементов она распознает объекты рядом, реагирует на человеческое присутствие и даже подает лапу.

В медиাগостиной клуб «Минуты поэзии» посвятил свое заседание юбилею М.Ю. Лермонтова, также там проводилась викторина на тему «Знаете ли вы Москву».

## Секреты здорового сна

Самый большой интерес вызвала лекция Анны Красновой – эксперта Национальной ассоциации заслуженных врачей и наставников «Здоровый сон – залог здоровья». Она разработала авторскую школу самоуправления здоровьем, основная задача которой постараться помочь людям без лекарств и врачей поддерживать нужный уровень состояния здоровья.

«Это не значит, что мы отвергаем медицину. Просто мы должны и можем многое делать сами. Это касается и сна. С возрастом проблемы нарастают, поэтому так важно помогать самим себе, чтобы жизнь была качественнее. Наша задача поддерживать себя за счет тех методик и практик, которые существуют. Есть общие правила, но надо помнить, что каждый человек индивидуален, поэтому к своим ощущениям тоже надо прислушиваться», – поясняет Анна Краснова.

Для Любви Обложко тема здорового сна очень актуальна. Она страдает бессонницей уже много лет: «Я специально пришла послушать лекцию, поскольку проблема огромная и никто мне ее не помог решить. Пыталась сама лечиться народными средствами, с врачами обсуждала, даже была у специалиста по сну. Меня интересовала причина, которая вызывает бессонницу. Он мне сказал, что их около 60 и, естественно, он в этом разбираться не будет. А раз неизвестна причина, как я могу воздействовать? Только химией. Ну, либо какими-то народными средствами. Но с течением времени народные средства уже перестали помогать. А химию тоже мне не очень хочется принимать, поскольку бывают негативные последствия. Из лекции много чего почерпнула: как спать, на каком боку, какая должна быть подушка, влияние мелатонина на процесс засыпания, что можно, а что нельзя делать перед сном. Попробую все эти условия соблюдать».

дартсом. Он упорно и методично метает дротик, добиваясь предельной точности. Может по два часа в день упорно тренироваться. Борис Корякин ищет партнера для игры в настольный теннис: «Сегодня игра должна быть интересной, сколько желающих пришло. Я люблю настольный теннис. Мне это помогает чувствовать себя бодрее. Партнеры попадают разные, я свой уровень оцениваю как средний. Еще и другими активностями занимаюсь. В

частности, плету маскировочные сети для СВО», – поделился Борис Корякин.

## Наш ответ итальянцам

Главным блюдом, которое готовили в кулинарных студиях, стала шарлотка. Знаменитый пирог имеет множество рецептов и вариаций. Пекли ее и в ЦМД «Марьино Роща». А еще здесь прошел открытый урок по кулинарному искусству направления «ЗОЖ-завтрак». И на

завтрак решили подать пиццу из кабачков и творожные бейглы. Блюда получились невероятно вкусные, а самое главное – полезные.

Лариса Нориджян не первый год ходит в кулинарную студию. Сама много готовит, любит экспериментировать: «Здесь очень здорово, у нас сложилась дружеская компания, объединяют общие интересы. Делимся разными рецептами, стараемся придерживаться основ здорового питания. Поэтому

сегодняшний завтрак нам всем очень понравился. Я сама такие блюда еще не готовила. Интересно попробовать самой полностью сделать. Планирую дома приготовить и пиццу из кабачков, и бейглы».

## Робособака подает лапу

В ЦМД «Марьино Роща» работала зона рукоделия, где можно было познакомиться с работами мастериц, создать ватную игрушку, попробовать себя в



# «СЕРЕБРЯНАЯ» ПРЕМЬЕРА

## В звезды экрана — не поздно

1 октября, в День старшего поколения, во всех центрах московского долголетия состоялся премьерный показ сериала «Я не СТАР», главными героями в котором стали не профессиональные актеры, а участники «Московского долголетия».

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

У «Московского долголетия» появился свой новый творческий талисман — сериал «Я не СТАР». Это картина, состоящая из нескольких новелл, трогательных и невероятных историй из жизни участников проекта.

Процесс съемки был непростым: из пятисот претендентов после кастинга было отобрано 80 актеров — счастливых, которым выпала удивительная

шанс сняться в настоящей картине с популярными звездами — певицей Валерией, театральным ведущим и певцом Родионом Газмановым и многими другими.

А еще этот фильм открыл новые таланты, исполнил заветные мечты, сделал счастливее жизнь участников проекта. Помимо раскрытия творческого потенциала непрофессиональных актеров старшего возраста, на наших глазах создается новый социальный опыт межпоколенческого диалога, искреннего общения и эффективного взаимодействия людей разного возраста. По сути, это подходы к долголетию XXI века.

**Как возникает родство душ**



Одно из ярких открытий кинопроекта — Александр Кириллин, сыгравший главного персонажа Петра, полковника ФСБ в отставке, дедушку, который, по сюжету, перевоспитывает свою внучку. Сам Александр Георгиевич тоже дослужился до чина полковника, и поэтому главный герой ему был близок и понятен.

Перед просмотром фильма Александр Кириллин встретился со зрителями в центре московского долголетия «Марьяна Роща». Он рассказал, что напряженный график съемочного процесса в течение нескольких месяцев, порой по 12 часов в сутки, необходимость ежедневно заучивать текст, работа на камеру, когда перед тобой, кроме темного «равнодушного» глаза объектива, никого нет, а тебе нужно выдать необходимую режиссеру эмоцию, — это был настоящий и интересный вызов. В это же время у Александра Георгиевича активно продолжался и свой проект — в созданном им танцевальном



«Офицерском клубе» он сам ведет занятия, потому что танцы — это его эликсир жизни. Именно танцы после перенесенной болезни вернули ему силы и бодрость духа. Об этом периоде и своем преображении он написал книгу «Вокзал для временных пассажиров».

— Мне очень импонирует тема, затронутая в фильме, — связь поколений, преемственность традиций, взаимовыручка и дружба, — делится своим впечатлением от участия в съемках Александр Кириллин. — И этому доброжелательному процессу налаживания отношений замечательно помогает проект «Московское долголетие». И молодые ребята, сыгравшие мою внучку и ее друзей, через какое-то время глубоко начинают осознавать, что любовь и доверие к своим родным и близким, старшему поколению — весьма важны, без этого трудно формируется достойная личность.

К кастингу, по словам Александра Георгиевича, он не готовился вовсе и с удивлением узнал, что его утвердили на главную роль. И началась новая

страница в его жизни, которая подарила ему знакомства с интересными людьми. Со временем они стали его друзьями. А с партнершей по фильму Еленой Богачевой у них возникло настоящее родство душ: вместе они учили роли, репетировали танцы, разговаривали на самые разные темы. Теперь он пригласил Елену преподавать в танцевальную школу фламенко, где о ней с восторгом отзываются ученики.

— Благодаря фильму «Я не СТАР» у меня появилось желание продолжить творческую жизнь. Но на сей раз — в амплу режиссера. Я даже записался на курсы режиссерского кинематографического мастерства и с удовольствием посещаю их каждую неделю. Думаю, что и в деле подготовки сценариев у меня что-то получится. Если говорить предметно, то с удовольствием снял бы еще один фильм о «Московском долголетии». Но немного в ином ракурсе. Кино, которое мы посмотрели сегодня, сделано молодыми авторами в динамичном ритме часто меняющихся друг друга сюжетов. Как в комиксах. Мне было бы

интересно преподнести какой-то сюжет в более замедленном темпе, с рассуждениями. В форме общения возрастного автора со своими сверстниками «серебряного» возраста. Но все это сделать, конечно, при помощи профессионалов, так как опыта у меня немного, — рассказал Александр Кириллин.

**Вторая Нонна Мордюкова**



**Елена Богачева**, исполнительница одной из главных женских ролей в сериале, родилась в далеком городе Арсеньев Приморского края. Артистичной девушке хотелось петь и танцевать, и она часто выступала перед соседями. Однако в театральный поступать побоялась и в результате окончила МАТИ, а после перестройки где только не работала — и поваром в ресторане, и на рыбокомбинате заведующей.

В «Московском долголетии» Елена Богачева с самого первого дня, и в марте исполнилось уже шесть лет, как ее жизнь



# и не рано

остоялся премьерный показ  
актеры, а участники «Московского



оставшуюся жизнь – чтобы  
каждый день был ярким и  
незабываемым!

## Нужно ценить каждый момент жизни



Сыгравшая внучку глав-  
ного героя  
М а ш у  
молодая  
актри-  
са **Вик-  
т о р и я**

**Дудовцева** еще только  
учится в Институте со-  
временного искусства, и  
для нее это первая боль-  
шая роль в кино.

– Это был очень инте-  
ресный опыт – работа с  
непрофессиональными  
артистами «серебряно-  
го» возраста, – коммен-  
тирует свое участие в  
картине Виктория. – Бы-  
ло удивительно легко и  
комфортно с ними рабо-  
тать. Когда мне предло-  
жили роль, я подумала,  
как классно, наверное,  
я смогу у них чему-то  
поучиться. И была при-  
ятно удивлена, узнав,  
что в «Московском долго-  
летия» на пенсии мож-  
но заниматься любимым  
делом. Для меня стало  
настоящим открытием  
то, что в любом возрасте  
можно осуществить свою  
мечту.

## Растем в совместном творчестве



Талантливый  
режиссер  
**Олег Санько**  
с проектом  
«Московское  
долголетие»

сотрудничает уже несколько  
лет. За это время были постав-  
лены замечательные спектак-  
ли, сняты фильмы «Серебряная  
астра» и «Я не СТАР».

– За время съемок мы силь-  
но сдружились, – считает  
Олег. – Безусловно, никуда не  
ушли жизненные уроки, кото-  
рые мы получали, получаем и  
будем продолжать получать  
от наших актеров-долголетов.  
Мы будем расти в нашем со-  
вместном творчестве и покр-  
пать новые вершины, и для  
этого у всех есть и энергия,  
и желание. А материал стал  
еще качественнее.

крепко связана с проектом.  
Для нее это и дом родной, и  
чудо-площадка, где она может  
реализовать свои таланты.

– Она необыкновенная, –  
считает Александр Кирил-  
лин, – настоящий самородок,  
человек с богатым внутрен-  
ним миром.

Неоднократно Елена Нико-  
лаевна становилась победи-  
тельницей вокальных конкур-  
сов, она замечательно танцует,  
а теперь во всей красе раскры-  
лось и ее актерское дарование.

В фильме Елена Богачева  
играет Веру, такого неуклю-  
жего персонажа. Немножко  
несуразную, смешную, актив-  
ную, которая спешит всем на  
помощь. И был такой момент  
во время съемок, когда, вспо-  
минает Богачева, она будто  
заново родилась, это когда пе-  
вица Валерия похвалила ак-  
трису, поразившись ее внезап-  
ному перевоплощению, сказав,  
что исполнительница – вторая  
Нонна Мордюкова!

– Такой оценки я не ожи-  
дала! – немного смущается  
Елена Николаевна. – И вот на  
таком эмоциональном подъ-  
еме хочется прожить всю



По-  
мне-  
нию ре-  
жиссера,  
молодые  
актеры пе-  
реосмысли-  
ли свое отно-  
шение ко многим  
вещам, ведь на  
площадке встре-  
чаются разные  
поколения, прово-  
дят вместе доволь-  
но много времени,  
обсуждают какие-то  
темы, репетируют, вза-  
имодействуют, иногда  
по-доброму спорят. И по-  
сле они уже встречаются  
как старые друзья.

## Картину можно было назвать «Деды и внуки»



«Фильм по-  
смотрела с  
удовольстви-  
ем, – расска-  
зала о своих  
впечатлениях

после просмотра участница  
«Московского долголетия» **Елена  
Власова**. – Картинка очень полно  
и красочно раскрывает мир об-  
щения «серебряного» поколения  
с молодежью. Если перефрази-  
ровать роман Тургенева «Отцы  
и дети», то это кино можно было  
бы назвать «Деды и внуки». Мне  
очень понравилась тема про-  
грессии отношений двух поко-  
лений. Когда постепенно мысли  
и отношение к жизни дедов и  
внуков приходят к гармонии,  
начинают звучать на одной  
волне. У меня два внука. Этот  
фильм – как мудрое руко-  
водство в игровой форме  
к правильному общению,  
к быстрому нахождению  
общего языка. Для меня –  
очень важно.

Есть еще впечатление.  
В фильме потрясающе  
показан азарт, любовь  
к жизни, энтузиазм  
людей старшего по-  
коления. Их бескрай-  
ный оптимизм. Это  
про всех нас. Про  
весь проект «Мо-  
сковское долголе-  
тие». С экрана лучи  
энергии льются,  
не переставая, за-  
ряжая всех зрите-  
лей добром и на-  
деждой. Чудесно и  
своевременно! Мне  
кажется, что у стар-  
шего поколения все  
нереализованные  
мечты и идеи в пи-  
онерских лагерях  
шестидесятых-семи-  
десятых осуществля-  
ются сегодня в нашем  
проекте! За что спасибо  
огромное!»



# ЛИЦА ПРОЕКТА



Фотовыставка «#ЯркоеДолголетие» на Тверском бульваре и в Екатерининском парке продлится до конца октября.

## Осенний бульвар летнего солнца

Фотовыставка «#ЯркоеДолголетие», открытая на Тверском бульваре и в Екатерининском парке, и в дождливую октябрьскую погоду несет солнечное тепло, притягивает внимание и показывает, как ярко и активно живут участники проекта «Московское долголетие».

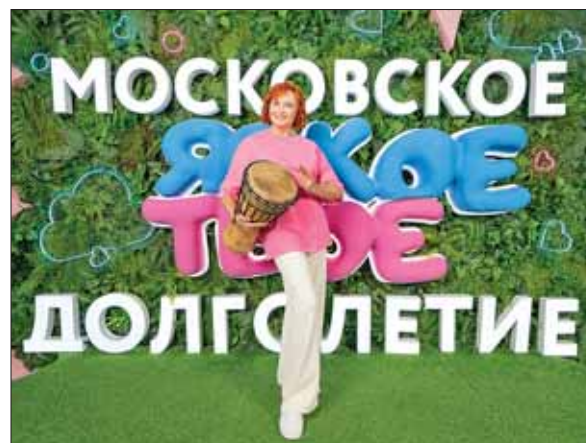
■ На снимках известного фотохудожника Дмитрия Исакова они предстали в молодежных образах, которые вполне соответствуют их стилю жизни. Возможно, именно так будут выглядеть долгожители будущего. И такое преобразование каждому под силу, если он волеется в проект, где исполняются мечты. Мы продолжаем знакомить вас с историями героев фотовыставки, которые могут стать примером и для вас.



**Ирина Фархудинова, 69 лет:**

«В «Московском долголетии» я веду занятия в студии «Здоровое питание». Иногда к праздникам мы готовим эксклюзивные блюда, чтобы себя побаловать. По профессии я библиотечный работник, но так сложилось, что всю жизнь проработала поваром. Сама же предпочитаю простую пищу, но люблю удивлять на праздники торжественной сервировкой стола. Со своим любимым проектом я самого начала. Здесь столько возможностей, что невозможно пройти мимо.

Я в полном восторге от участия в фотосъемке, было такое ощущение, что я попала в нереальный мир волшебства, меня украсили жемчугом, сделали восхитительную прическу, я почувствовала себя на десять лет моложе. Мой образ элегантной и стильной дамы вдохновил меня поменять что-то и в собственном образе. Вообще свое настроение держу под контролем. Стараюсь жить на позитиве, являюсь участницей туристического клуба. Этим летом поднималась в горы на Северном Кавказе и рыбачила на Оке. Наша молодежь очень умная, с ней очень интересно и полезно общаться».



**Галина Мягкова, 60 лет:**

«В «Московском долголетии» я играла в волейбол, ходила на танцы, посещала занятия по суставной гимнастике, но больше всего мне нравится школа моделей «Королевская осанка», где нас учат нас выглядеть красиво, правильно двигаться, следить за своей фигурой и стильно одеваться. До выхода на пенсию я работала главным бухгалтером, а теперь у меня появилось время на реализацию своих

способностей в совершенно других сферах. Например, в этом году я стала участницей «Мастерской дизайнеров», где работала под руководством известного модельера Леонида Алексеева. Это был незабываемый опыт – там я научилась чувствовать красоту и тонкости моды. А еще у меня была прекрасная возможность продемонстрировать свою модель на подиуме в Гостином Дворе. Приглашение участвовать в фотосессии привело меня в восторг. Я давно мечтала выступить в роли фотомодели, и образ барabanщицы мне так понравился, что я решила начать осваивать игру на музыкальных инструментах. Если бы не проект, сидели мы бы все по домам и пропустили бы в своей жизни много уникальных возможностей реализовать себя в новых направлениях».



**Юрий Кожухов, 77 лет:**

«Окончив в свое время Московский технический университет гражданской авиации, я долгое время работал инженером-механиком в аэропорту «Шереметьево». А еще мне довелось поработать в представительстве Аэрофлота в Марокко благодаря хорошему знанию французского языка. После выхода на пенсию в проекте «Московское долголетие» я начал заниматься танцами, и

вот уже три года я танцую! Это здорово помогает поддерживать хорошую физическую форму и дарит много позитивных эмоций.

Мне очень понравилось участвовать в фотосессии, поработать с настоящими профессионалами. Никогда не думал, что когда-нибудь стану фотомоделью. А вот актерского мастерства мне, конечно, не хватает. Так что есть куда развиваться дальше. Важно не стоять на месте.

Я верю в нашу молодежь, особенно импонирует их умение работать в команде, активные занятия спортом, контактность и открытость миру».



**Ирина Воробьева, 68 лет:**

«Двадцать пять лет я проработала бортпроводницей на международных авиалиниях. В проекте «Московское долголетие» я с самого начала. С удовольствием занималась и иностранными языками, зумбой и другими танцами, а еще волейболом. Даже познавала искусство обучения фокусам. Для меня этот проект как второе дыхание в жизни.

Ощущаю прилив сил, энергии, чувствую себя как в молодые годы! Сейчас увлеклась историческими танцами, и свободного времени практически не бывает. Участие в фотосессии стало для меня приятным сюрпризом. Я как будто побывала на съемках фильма, воочию увидела, как работают талантливые фотографы, гримеры, костюмеры. Получила огромное удовольствие и до сих пор нахожусь под большим впечатлением. Участие в проекте «Московское долголетие» продлевает нам жизнь, делая ее ярче, насыщенней и интересней. Нам некогда скучать!»



## МОЯ ЭРУДИЦИЯ



нок», и про костюм Ихтиандра из «Человека-амфибии».

А еще был раунд, посвященный теме долголетия: тут нужно было вспомнить фразу из песни Владимира Высоцкого про гимнастику, отгадать принципы сбалансированного питания и виды полезных орехов, изображенных на картинках.

Конечно же, не обошлось и без вопросов о любимой столице: нужно было угадать старые названия московских улиц.

На мой взгляд, был интересный вопрос о заботливых родителях в Дании, тщательно расчищающих все препятствия на жизненном пути своих детей. Оказывается, их называют по зимнему виду спорта – «керлинггами».

На одни вопросы участники игры отвечали сразу, другие требовали живого обсуждения и размышлений, а были вопросы, на которые участники квиза ответить так и не смогли... На то она и игра! Тем квиз и интересен – неожиданными поворотами и каверзными вопросами. Сами участники отметили, что такие игры помогают сохранять ясность памяти и ума, тренировать мозг, а также приятно проводить время в компании единомышленников.

Супружеская пара Татьяна Пустовойт и Сергей Лукашин практически каждый день принимает участие в различных интеллектуальных играх, которые проходят в разных ЦМД города Москвы. Это развивает образное мышление, улучшает настроение и повышает жизненный тонус. В интеллектуальном клубе супруги занимаются уже два года.

А Ольга Порядкова очень любит разгадывать кроссворды, и поэтому для нее квиз всегда интересен. Ей нравится разнообразие вопросов, которые порой бывают и неожиданными, заставляют думать нестандартно. В проекте «Московское долголетие» она еще посещает йогу и занятия по декупажу.

За каждый правильный ответ начислялись баллы, и после окончания игры был объявлен победитель. По результатам квиза всех обошла команда «Горбатый мамонт» из центра московского долголетия «Ясенево», которая заняла первое место. На втором – команда «Интеллектуалы» из ЦМД «Котловка», а на третьем месте «Знатоки 2» из ЦМД «Косино-Ухтомский».

Развивайте интеллектуальные способности и почувствуйте соревновательный азарт в проекте «Московское долголетие»! Подобрать занятие по душе можно на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age).

## «Горбатый мамонт» обошел «Интеллектуалов» и «Знатоков»

В День старшего поколения прошла большая интеллектуальная игра «Квиз долголетия». Проверить знания в области кино, музыки, путешествий, спорта и кулинарии впервые собрались 134 команды от всех центров московского долголетия – свыше тысячи человек.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ На игру участники проекта приходили целыми семьями, а в командах были собраны люди с разными профессиями и увлечениями.

Научиться работе в команде, прокачать мозги, развить новые нейронные связи и почувствовать себя молодым, решительным и смелым – такие замечательные возможности дают нам различные викторины, игры эрудитов и квизы. Не случайно интеллектуальные игры входят в десятку самых популярных в проекте «Московское долголетие».

Мозговой штурм, эффективное взаимодействие, слаженная работа, острое и горячее обсуждение – все это рождает кураж и дает азарт. Комфортно устроившись в

удобных креслах, в уютной обстановке медиагостиной ЦМД «Марьина Роща» интеллектуалы готовятся приступить к игре.



А пока команда долголетов разминалась, мы побеседовали с руководителем ЦМД «Марьина Роща» **Викторией Кузьминой**. Вот что она нам рассказала:

– При нашем ЦМД уже не первый год существует клуб «Эврика», который активно участвует во всевозможных квизах и викторинах. Это очень популярное среди участников проекта интеллектуальное направление. Раз в неделю в клубе устраивают состязание знатоков. Приезжают к нам эрудиты и из других районов.

Вопросы, разнообразные по темам, уносят нас в разные

века, различные области знаний, мы как на виртуальном историческом корабле перемещаемся из эпохи в эпоху, из одной сферы жизнедеятельности человека в другую. Квиз – это разновидность викторины. За правильные ответы начисляются баллы. Игра длилась больше часа, и накал умственного напряжения был нешуточный. Несколько раундов, череда разнообразных вопросов и минуты на раздумье. Тут нужна не только хорошая память, широта и глубина знаний, но и быстрота реакции, навыки интеллектуального штурма. Вопросы квиза, которые старательно придумали составители, касаются самых разных областей. Это значит, что и знания участников должны быть разноплановые.

Например, вопрос из области спорта: какой предмет из кухонной утвари вместо ра-

кетки использовал в детстве один известный севильский теннисист из бедной семьи? Команда отгадала сразу – это была сковородка!

Тема «Музыка». Какой композитор стал автором песни «Широка страна моя родная»? Или просто звучит музыка без слов. Что за песня? Или песня на стихи Роберта Рождественского в форме рэпа? Попробуй узнай!..

Вот тема «Поэты». Сергей Есенин зачастую совершал сумасбродные поступки. Например, в Баку он провел крещение, а потом чумазое тело ему пришлось оттирать в каспийской волне. Это была нефть!

Тема советского кино – одна из любимых у эрудитов, потому что это про детство, юность и беззаботность. Вопрос был и про марку автомобиля из фильма «Золотой теле-



# МОЯ ДАЧА

## На грядках – урожайный финиш

Для заядлого дачника-огородника осенняя пора – самая радостная и хлопотная. Своим опытом делится участник «Московского долголетия» Александр Нефедов.



**Дел на участке непрост, но при этом и положительные эмоции просто зашкаливают. Особенно когда весенний старт с лопатой в руках, а затем летние труды на грядках приводят к урожайному финишу.**

### Минимум затрат и хороший результат

Бывалые огородники давно уже определили для себя культуры, которые при минимуме физических затрат дают хороший результат. Особенно это важно для людей старшего поколения, когда и силы уже не те, давление подскакивает или беспокоит ревматизм. Самые непритязательные и требующие незначительных физических нагрузок – это огурцы, репчатый лук, кабачки и тыквы, различная капуста, кукуруза, морковь и свекла, картофель и всяческая зелень. В Подмосковье за сезон грядки с такими растениями нужно всего два-три раза прополоть, корнеплоды проредить, картошку разок окучить и вовремя собрать личинки колорадского жука. В жаркую погоду время от времени посадки обильно поливать. Если правильно спланировать эти работы и не перегружаться, то подобный «отдых» на свежем воздухе принесет отличный результат, причем для здоровья – двойной. С одной стороны, подвижные активности на свежем воздухе укрепляют сердечно-сосудистую систему, а с другой – свежие огурчики и зелень прямо с грядки куда лучше, чем магазинные.

### Собрать все, что выросло

Осень в нынешнем году для подмосковных огородников оказалась благодатной – теплой и сухой. А значит, и уборка урожая – необременительной. Но в порыве трудового энтузиазма и стремлении собрать все, что выросло, не стоит забывать о себе



любимом. Прежде чем взяться за лопату, померяйте давление, не пренебрегайте и поддерживающим поясом корсетом. Все это на первый взгляд мелочи. Однако, когда вы станете поднимать пудовую тыкву или ведро с картофелем, могут проявиться неожиданные проблемы со здоровьем.

Проблема может возникнуть, когда вы поймете, что урожай превзошел ожидания и оказался чрезмерным. И при этом нет сил, как в молодые годы, заниматься консервированием, засолкой и прочими кулинарными заготовками. Самый простой способ в такой ситуации – заложить корнеплоды на хранение, а зелень промыть, мелко нарезать, упаковать и отправить в морозильник. Так же можно поступить с тыквами и кабачками.

### Проветрите подвал

Картофель, свеклу, редьку, морковь при умелом подходе можно сохранить практически

до следующего урожая. Если, конечно, у вас на даче есть подвал или погреб. Но не спешите собранные корнеплоды сразу закладывать на хранение. Есть два важных условия, гарантирующих их качество и свежесть. Первое – урожай должен два-три дня проветриться, обсохнуть. За это время нужно полностью очистить подвал, промыть полки дезинфицирующими средствами, а затем зажечь серную или табачную шашку – такие продаются в садовых центрах. После полного прогорания шашки подвал или погреб необходимо в течение минимум одних суток проветрить. Корнеплоды перед закладкой в подвал нужно внимательно отсортировать и избавиться от подозрительных плодов – с гнилью, поврежденных грызунами и слизнями. Картофель и свеклу лучше всего хранить в перфорированных пластиковых контейнерах. А морковь стоит выложить рядами в ведро или бачке, пересыпая сухим песком. Не

упустите из внимания и такой факт – подвал должен постоянно вентилироваться. Не давайте конденсату образовываться на потолке и стенах. Сухой подвал – гарантия отличной сохранности вашего урожая.

Кабачки и тыквы – отдельная история. И в то же время – очень простая. Они могут храниться на даче, желательно в сухом, прохладном и темном помещении, до первых серьезных заморозков. Если к тому времени вы не успеете все их скушать – не беда. При наличии застекленного и утепленного балкона или лоджии они могут пролежать там всю зиму. Конечно, кабачки более прихотливы, но тыквы, особенно без изъянов, в таких условиях «проживут» до весны. Кстати, не спешите выбрасывать тыквенные семечки. Они очень полезны при каменно-почечных заболеваниях, да и высушенные вполне пригодны для посадки весной – отбирайте самые хорошие и смело высаживайте – урожай гарантирован.

### Лук храните в коробке

Если у вас уродился репчатый лук – его хранить лучше всего в теплом помещении в обычной картонной коробке. Достаточно его время от времени перебирать и удалять подгнивший. Зимой можно несколько головок лука «посадить» на подоконнике в стеклянные или пластиковые емкости с водой – не пройдет и недели, как лук даст радующие глаз зеленые стрелки – в супе им самое место.

Чаще всего дачники не ограничиваются только лишь небольшим огородом. Немалую радость приносят и цветники, альпийские горки с однолетними и многолетними растениями. И, конечно, сад с плодовыми деревьями и кустарниками – все это также требует пристального забот не только весной и летом, но и особенно – осенью. А о хитростях побелки, опрыскивания и обрезки мы расскажем в следующий раз.



## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Есть глазами!

Как цвет, размер и форма тарелок управляют нашим аппетитом.

**Не каждый из нас обращает внимание, из какой тарелки он ест. Между тем специалисты утверждают – от формы, размера и цвета тарелок зависит наш аппетит! И то количество еды, которое мы съедаем.**

**Имеет значение**

Разумеется, еда не становится вкуснее или хуже из-за той посуды, куда она положена. Меняется наше восприятие пищи, лежащей на той или иной тарелке. И ее количество. Мы можем съесть меньше или больше в зависимости от того, на какую тарелку положена еда.

Тем, кто следит за своим весом, придерживается диет, в том числе и лечебных, всегда нужно учитывать и цвет посуды, из которой вы едите, и ее форму, и ее размер.

**Принцип контраста**

В ходе многочисленных исследований был обнаружен любопытный факт – люди кладут на тарелку больше еды (и, соответственно, больше съедают), когда она

одного цвета с пищей. Например, если положить макароны на белую тарелку, то вы их положите непременно больше.

Так работает принцип цветового контраста – светлые макароны на белой тарелке сливаются с фоном, и порция выглядит меньше, чем на самом деле. По сути, мозг вводится в заблуждение, ему кажется, что еды мало.

А вот когда еда контрастирует с цветом тарелки, то насыщение наступает быстрее, так как порцию на контрастной тарелке мозг считает большой. Чем контрастнее фон посуды, тем быстрее человек наестся.

И вот еще был один любопытный эксперимент. Блеклую и неаппетитную на вид еду в одной из больниц подали на тарелках синего цвета. И все пациенты сказали, что она была гораздо вкуснее, чем обычно. Хотя эта еда ничем не отличалась от той, что лежала на обычных белых тарелках. Делайте выводы!

**Цвет аппетита – красный и желтый**

Существуют «аппетитные» и «неаппетитные» цвета, то есть такие, которые аппетит усиливают или подавляют.

Сильнее всего стимулируют чувство голода и разжигают аппетит тарелки красного, оранжевого и желтого цветов. На такой посуде чаще переедают, так как подобные яркие и жизнерадостные оттенки вызывают не менее яркие и сильные эмоции и часто запускают в организме физиологические процессы, способные изменять пищевые привычки.

Однако подобным коварным эффектом обладают и другие оттенки. Среди них – ярко-зеленый, розовый, персиковый, фисташковый. На тарелках с этими симпа-

тичными цветами можно легко переест.

И даже привычный нам белый тоже не столь безопасен. Например, один эксперимент показал, что людям десерт на белой тарелке кажется вкуснее, слаще и аппетитнее, чем на черной. Но здесь есть и положительный момент! Если хотите сделать десерт слаще, но при этом сахара не добавлять или положить по минимуму, то ешьте его именно на белых тарелках!

Те же, кто не хочет переесть, должны выбирать посуду серого, голубого, фиолетового, бледно-зеленого и даже болотного цвета. И, конечно, черного. Черный цвет подавляет аппетит и зрительно «ухудшает» вкус еды. На черной посуде всегда съедается меньше.

**Дело в форме**

Форма тарелки также влияет на наш аппетит и то количество еды, что мы съедаем.

На квадратной тарелке порция всегда кажется больше. Этот эффект возникает потому, что углы нашим мозгом не воспринимаются как площадь «для еды». Еда в квадратной тарелке мозгу будет казаться «достаточной», и мы съедим меньше.

Поэтому детям, например, почти никогда не делают квадратную посуду – в квадратных тарелках количество еды им кажется пугающе большим.

Кстати, используют этот эффект и в ресторанах и кафе. Там идут на такую хитрость – кладут крошечку дорогого деликатеса на квадратную тарелку, и вуаля! – порция выглядит большой.

Круглая форма тарелок – общепринятая. Там работает противоположный принцип – на круглых тарелках еда кажется меньше, чем на самом деле.

Подобным же эффектом обладает и

посуда овальной формы. Поэтому съесть с округлых тарелок можно больше.

**Большие и маленькие**

Ну, и размер посуды тоже имеет значение в нашем восприятии еды.

Порция, поданная в небольшой тарелке, будет выглядеть достаточной для того, чтобы ею наестся. Но если ту же порцию положить на большую тарелку, то нам покажется, будто «маловато будет». Так что чем больше тарелка – тем меньше будет казаться еда на ней и тем больше вы съедите. Хотите наестся меньшим – тогда выбирайте маленькую тарелку или даже блюдце.

Объем посуды – тоже важно! Чем глубже тарелка, тем больше еды там будет лежать. Так как мы на тарелки смотрим сверху вниз, то при таком ракурсе нам кажется, что тут сравнительно небольшой объем площади. Однако это не так! Вертикальный объем никто не отменял! В итоге в глубоких тарелках еда всегда больше, чем в более плоских.

**Чем тяжелее тарелка в ваших руках, тем сытнее кажется еда.** Поэтому психологи рекомендуют тем, кто хочет есть меньше, приобрести тяжелую посуду и столовые приборы.

**Если есть и смотреть при этом телевизор, то вы съедите на 15 процентов больше,** нежели будет есть в тишине и спокойствии.

Материал подготовила  
Марина Ситникова.

Сильнее всего стимулируют чувство голода и разжигают аппетит тарелки следующих цветов:

- красный,
- оранжевый,
- желтый.

Подобным коварным эффектом обладают и другие оттенки:

- ярко-зеленый,
- розовый,
- персиковый,
- фисташковый.

Если не хотите переесть, то используйте тарелки следующих цветов:

- серый,
- голубой,
- фиолетовый,
- бледно-зеленый,
- болотный.

**Черный цвет подавляет аппетит и зрительно «ухудшает» вкус еды. На черной посуде всегда съедается меньше.**



