



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Операция «Вакцинация»

Сотрудники Гражданского штаба в центре вакцинации в «Гостином Дворе» создают для москвичей, которые приходят прививаться, такую обстановку, чтобы они чувствовали себя почетными гостями / 2–3

## Поворот судьбы

Михаил Панов начал жизнь с чистого листа в 63 года. Он поборол проблемы с позвоночником и кардинально изменил свою судьбу благодаря увлечению банджи-джампингом / 10–11

## Моя еда: «нет» и «да»

Тележурналист, ведущий научно-популярной программы «Живая еда» Сергей Малоземов рассказывает, как еда влияет на долголетие и успешность / 12



## ДОЛГОЛЕТНИЙ марафон здоровья



**Событие.** На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» прошел онлайн-марафон «День здоровья», посвященный активному долголетию и здоровому образу жизни. Прямое включение велось из Сада имени Баумана, где работала открытая студия «Московского долголетия» / 8–9



# ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

## Акция

# 42

**тысячи москвичей получили подарочные наборы «С заботой о здоровье»**

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



Получить подарочный набор могут жители столицы в возрасте старше 65 лет, которые сделали первую прививку от коронавируса в период с 23 июня по 1 октября, а затем полностью завершившие вакцинацию. Также необходимо иметь полис обязательного медицинского страхования (ОМС), зарегистрированный в Москве.

«С тех пор как мы почти в два раза увеличили количество пунктов, где можно получить подарочные наборы, число участников акции значительно увеличилось. Если раньше в день выдавалось не более двух тысяч коробок, то сейчас в среднем 4,5 тысячи человек приходят за своими подарками после завершения вакцинации. Получать подарки стало гораздо удобнее: с 26 июля коробки здоровья начали выдавать в «Гостином Дворе», а через два дня открылись пункты выдачи в городских поликлиниках. За первую неделю работы этих пунктов там выдано уже более 16 тысяч подарочных наборов «С заботой о здоровье», и еще более 25 тысяч человек получили свои подарки в районных центрах социального обслуживания», — рассказала заместитель Мэра. Самыми активными оказались жители Северо-Восточного округа, где подарочные наборы получили более пяти тысяч человек. Одним из самых популярных мест получения подарочных наборов стал крупнейший в Европе центр вакцинации в «Гостином Дворе». Там организованы специальный сервис и персональное сопровождение людей старшего возраста. Это позволяет получить подарок без очереди в течение 15 минут. Также забрать его можно в территориальных центрах социального обслуживания и городских поликлиниках.

### Как получить подарок

Для получения потребуется предъявить паспорт гражданина Российской Федерации, сертификат о вакцинации с отметками о введении двух компонентов вакцины или QR-код в бумажном или электронном виде (в центрах соцобслуживания принимают только QR-код), а также подарочный сертификат на получение набора.

### Что в коробке

В коробке «С заботой о здоровье» есть много вещей для поддержания здорового образа жизни: витамины, тонометр и пульсоксиметр, походный набор косметики, таблетница, медицинские маски и многое другое.

# В «Гостиный Двор»

## Место силы.

В «Гостином Дворе» действует крупнейший в Европе центр вакцинации от COVID-19.

р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Территория центра вакцинации разделена на секторы и напоминает огромный зал ожидания. Ожидания защиты от непрошенной беды, ожидания конца пандемии, снятия всех ограничений и возвращения к нормальной жизни.

«Гостиный Двор» немало пережил за свою многовековую историю. Он горел в пожаре Москвы в 1812 году, разрушался, перестраивался и всегда возрождался. А во время Великой Отечественной войны помещения «Гостинного Двора» использовались как бомбоубежища. Символично, что и сегодня, как и в годы войны, москвичи приходят сюда за защитой и спасением. За спасением от невидимого врага, которого принесла пандемия. Спасение только одно — вакцинация. Она должна быть массовой и быстрой. Только тогда появится коллективный иммунитет и будет остановлено распространение вируса. И эта работа уже дает свои плоды: в Москве снижается рост заболеваемости, снимаются некоторые ограничительные меры.

В «Гостином Дворе» царит атмосфера доброжелательности и спокойствия. Механизм приема посетителей отработан до автоматизма, а искренний сервис гарантирует внимание и индивидуальный подход к каждому. Развернутый здесь Гражданский штаб Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы обеспечивает деятельность всех технических служб и систем центра, что позволяет освободить медиков от непрофильной работы.

### Таких гостей здесь никогда не было

О том, как работает Гражданский штаб в «Гостином Дворе», рассказывает его руководитель Павел Хлопин:



Гражданским штабом в «Гостином Дворе» руководит Павел Хлопин



«Наша главная задача — сделать все, чтобы пришедшие на вакцинацию москвичи испытывали только положительные эмоции. Они должны чувствовать, что здесь их ждут, что они встретят понимание и поддержку. На утреннем брифинге мы определяем логистику дня, а также ставим цели и задачи каждому социальному работнику. В смене трудятся

60 человек. Работают они по 12 часов два дня подряд, а потом два дня отдыхают. Это сотрудники ТЦСО и других подразделений Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Передохнуть, позвонить родным, зарядить телефон можно в специальной комнате отдыха. Организовано двухразовое бесплатное питание.



Каменный Гостиный двор построили в Москве в 1640-х годах по указу царя Михаила Федоровича. К концу XVIII века Гостиный двор обветшал. Проект нового Гостиного двора создал архитектор Джакомо Кваренги. Во время московского пожара 1812 года была повреждена большая часть комплекса. В годы Великой Отечественной войны его площади использовались в качестве бомбоубежищ.



# — за спасением и защитой



Для работы в центре вакцинации сотрудники отбирались по принципу профессионализма, коммуникабельности и стрессоустойчивости

Для работы в центре люди отбирались по принципу коммуникабельности и стрессоустойчивости, поскольку возможны самые неожиданные ситуации. К примеру, пришел мужчина с маленькой собачкой. Ни в какую не хотел с ней расставаться. Пришлось вакцинировать его с собачкой: в левую руку ему делали укол, а правой он крепко обнимал животное. Все остались довольны.

Очень важно не только хорошо встретить человека, но и проводить. Соцработники прощаются с каждым посетителем у самого выхода, желая крепкого здоровья.

«Гостиный Двор» сегодня стал общественным пространством, играющим важную роль в жизни города. Здесь закладывается фундамент коллективного иммунитета. При этом надо понимать, что любой пункт вакцинации не ставит целью создание некоего социального пространства, где бы люди могли общаться, проводить вместе время. Задача в другом – москвичи должны сделать прививку и вернуться к своим де-

лам. Потому что пункт вакцинации – это объект повышенного риска. Однако жизнь расставляет свои акценты. Мы видим, как к нашим сотрудникам приезжают знакомые, родные. И не просто пообщаться, а привиться. Мы также наблюдаем, как люди, познакомившись у нас, в «Гостином Дворе», на прививку вторым компонентом приходят уже целыми группами.

А затем отправляются гулять по центру Москвы. Глядя, как они сидят в соседней кафешке и обсуждают планы на будущее, я понимаю, что название «Гостиный Двор» себя оправдывает даже в нынешней сложной ситуации. Наш центр решает основную задачу – привить как можно больше москвичей. Но при этом мы создаем им такую обстановку, чтобы они чувствовали себя почетными гостями, можно сказать, VIP-персонами в престижном месте, где многие из них никогда не бывали. Таких гостей здесь еще никогда не было за всю историю. И та неожиданная роль, которую сегодня играет «Гостиный Двор», тоже войдет в историю.

## Отзывы

**Галина, 61 год:** «Это вторая прививка, первую делала в ГУМе. Уверена, что рядом с главной площадью Москвы и страны нигде лучше прививки не сделают».

**Римма, 57 лет:** «Болела в январе, антител нет. А я хочу жить без ограничений моей личной свободы».

**Эрнест, 29 лет:** «Давно собирался и, наконец, дошел. У меня в центре свидание с мамой назначено. Теперь ее пораду».

**Евгений, 68 лет:** «Не хотел делать прививку. Вот жена стоит рядом, она и заставила».

**Семья из 6 человек. От имени всех бабушка Лия, слегка за 50:** «Переболели коронавирусом полгода назад. Поняли, что так больше болеть не хотим. Я стратегически рассчитала, что в «Гостином Дворе» все будет идеально. У нас в Подмосковье очередь с записью на 3–4 недели. А мне нужно пример коллегам на работе показать».

## В ритм вошли быстро

На всех этапах пришедшим на прививку москвичам помогают социальные работники. Главный специалист по мониторингу ОСКАД филиала «Тверской» ТЦСО «Арбат» Наталья Купчинская работает в «Гостином Дворе» уже месяц с момента открытия в должности администратора. Она поделилась с нами своими впечатлениями.



– Я дежурю на входной группе, встречаю посетителей, приветствую их и развожу потоки, чтобы люди соблюдали дистанцию. Направляю их дальше к координаторам, которые уже

отправляют кого-то на первую вакцинацию, других – на вакцинацию вторым компонентом или повторную вакцинацию. Кроме того, я веду статистику.

Мне казалось, что самый большой наплыв желающих привиться был в день открытия, 5 июля. Но и сейчас, спустя месяц, этот поток не иссякает. Не уменьшается и количество тех, кто только решился вакцинироваться. Кроме того, приближается начало учебного года, и к нам стало больше приходиться студентов и преподавателей.

Если первые дни мы пристраивались, прилаживались к новому ритму и графику, то сейчас команда уже сложилась и действует как единый организм. Новый коллектив однозначно сложился. Сейчас здесь работают сотрудники ТЦСО «Якиманка», «Мещанский», «Таганский», «Тверской» и «Арбат». Мы все перезнакомились, нам это потом поможет в профессиональной деятельности на наших постоянных рабочих местах.

## Обсерватор, «красная» зона, центр вакцинации

Для Степана Шарова это место работы, которое он сменил за время пандемии. Сейчас Степан – администратор в «Гостином Дворе».



– Я только приступил к работе. В мои обязанности входит направлять поток москвичей, которые приходят на вакцинацию. Мое постоянное место работы – филиал «Пресненский» ТЦСО «Арбат», я – главный специалист отдела «Московское долголетие». Но уже почти год как задействован в борьбе с коронавирусом. Поначалу работал в Обсервационном центре в Сокольниках. Его создали для людей с коронавирусной инфекцией, которым не требовалось медицинское наблюдение,

но необходимо было пройти двухнедельный карантин. Когда центр закрыли, меня перевели в резервный госпиталь в «Крылатском». Там я работал в «красной» зоне в приемном отделении: вел прием пациентов, которых привозили бригады «скорой помощи». Весь день приходилось быть в защитном костюме, что довольно тяжело, особенно в жару.

В пункте вакцинации в «Гостином Дворе» все устроено очень грамотно, и работать здесь комфортно, есть возможность передохнуть. Мне подходит и график.

Коронавирус изменил мою жизнь. Я сам и мои родные – жена и годовалый сын переболели еще в июне прошлого года. К счастью, в легкой форме, без осложнений. А в марте этого года я сделал прививку, тоже без всяких проблем. Планирую, как пройдет полгода, пройти повторную вакцинацию.

Возможность поработать на переднем крае борьбы с этим опасным вирусом дала мне бесценный опыт, который, несомненно, поможет в дальнейшей моей профессиональной деятельности.



# МОЕ ЗДОРОВЬЕ

## В павильонах «Здоровая Москва» возобновилась программа обследований

С 9 августа возобновилась диспансеризация москвичей в 45 павильонах «Здоровая Москва», расположенных в парках, скверах и зонах отдыха по всему городу.

С 21 июня павильоны были переориентированы на проведение вакцинации горожан, прививку от COVID-19 можно было сделать в любое удобное время без предварительной записи. Стабилизация эпидемиологической ситуации позволила не только вернуть профилактические осмотры, но и расширить список исследований, проводимых в павильонах. Теперь в программу обследований добавлена углубленная диспансеризация для переболевших новой коронавирусной инфекцией.

## Самому возрастному пользователю медкарты – 102 года

Электронная медицинская карта стала доступна москвичам в начале прошлого года. За это время удобство и преимущества сервиса оценили пользователи всех возрастов, в том числе старшего возраста. Более 900 тысяч москвичей пользуются электронной медкартой в смартфоне.

«Электронные медицинские карты прочно вошли в жизнь москвичей в прошлом году, а в этом году набирают популярность. Сегодня средний возраст пользователя составляет 43 года, при этом самому возрастному пользователю – целых 102 года. Мы видим, что цифровой сервис популярен среди всех возрастов и им пользуются не только молодые москвичи. Для жителей столицы любого возраста это прежде всего максимально удобный способ доступа к своим медицинским данным, отсутствие необходимости дополнительного визита в поликлинику и экономия времени», – сообщили в пресс-службе Комплекса социального развития.

### Как получить доступ к карте

Пользователю необходимо быть старше 15 лет, иметь московский полис ОМС и оформить доступ к медкарте на mos.ru. Подать заявку на предоставление доступа к своей электронной медицинской карте и карте ребенка можно со стандартной или полной учетной записью на портале mos.ru.

## Врачи избавляются от бумажной работы

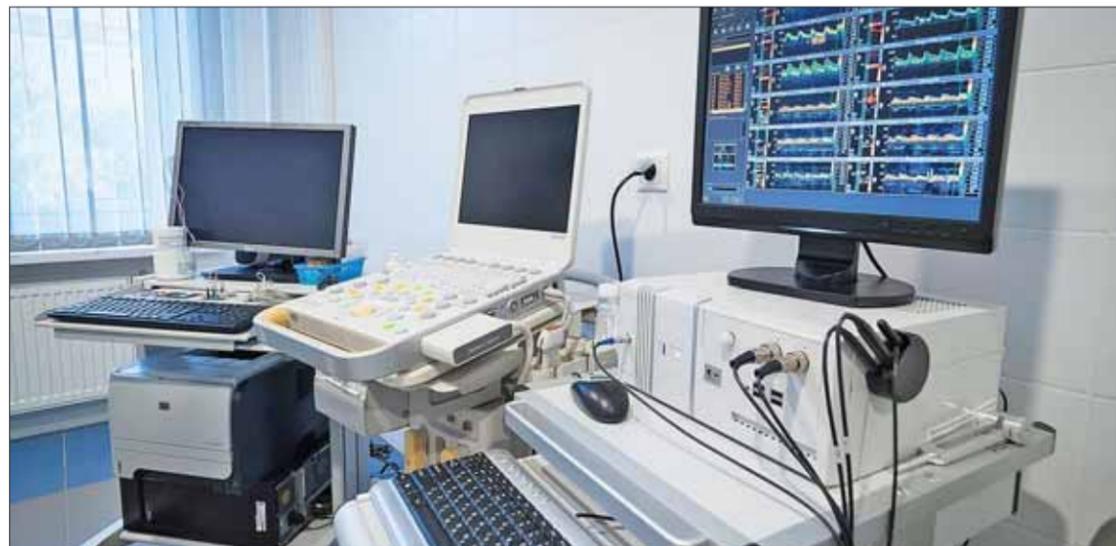
В стационарах при подключении к ЕМИАС обновляют сетевые и аппаратные системы, устанавливают современное серверное и программное оборудование, проводят обучение персонала.

К Единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС) подключили еще четыре столичные больницы. Это городская клиническая больница имени М.Е. Жадкевича, городская клиническая больница №13, городская клиническая больница имени братьев Бахрушиных и филиал Московского многопрофильного центра паллиативной помощи «Хоспис «Ростокино». К концу года эта система будет внедрена во всех государственных хосписах столицы.

Врачам это гарантирует избавление от лишней бумажной работы – все сведения о пациенте вносятся в электронном виде в медицинскую карту стационарного больного. Кроме того, это позволяет медикам выстраивать более эффективную тактику лечения, поскольку им доступны данные о здоровье человека из его электронной медицинской карты.

# Жизненно важно

**Программы.** Контракты жизненного цикла спасают жизни.



### Справка

Всего в Москве запланировано приобретение около 6000 единиц различного оборудования для стационаров и поликлиник. Уже сейчас суммарно закуплено более 5000 единиц техники. Полностью оборудование будет поставлено до конца 2023 года.

В Москве почти завершилась масштабная программа закупок современной медицинской техники по контрактам жизненного цикла.

Для городских стационаров уже приобретено более 80 процентов оборудования, порядка половины закупленной техники поставлено в медицинские организации.

«По уникальной технологии, контрактам жизненного цикла, мы приобретаем оборудование практически для всех направлений медицинской помощи. Возможности новой техники отвечают самым последним требованиям в своей области. Мы уже более чем на 80 процентов завершили закупки оборудования для столичных стационаров. Всего мы приобрели 2955 единиц оборудования, и уже практически половина из них находится в столичных

больницах. Добавлю, что некоторые виды техники закуплены полностью. В частности, уже приобретены все 59 магнитно-резонансных томографов, 41 ангиограф, 30 маммографов, 1674 аппарата УЗИ, 723 единицы эндоскопического оборудования различных типов», – подчеркнула Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Всего для стационаров столицы планируется закупить 3640 единиц оборудования, значительная часть – 1674 единицы – приходится на современные аппараты для проведения ультразвуковых исследований. В настоящий момент все оборудование для УЗИ закуплено, более 70 процентов уже поставлено в больницы. Эндоскопическая техника также была приобретена полностью в количестве 723 единицы, часть из которых уже применяется

в работе в крупнейших городских стационарах.

Многие образцы покупаемой медицинской техники являются уникальными в своей категории и дают врачам новые возможности для диагностики и лечения. Вся приобретенная аппаратура будет интегрирована в единую радиологическую информационную систему (ЕРИС), где с помощью технологии искусственного интеллекта производится обработка результатов лучевых исследований. Это значительно снижает риск ошибок при постановке диагноза и сокращает срок диагностики.

Новейшее медицинское оборудование с 2019 года закупается по новой для столичного здравоохранения системе – контрактам жизненного цикла. По ним поставщик обеспечивает работоспособность медицинской техники на протяжении всего срока ее эксплуатации.

## Чат-бот опрос пациента проведет

Это позволит врачам-терапевтам сократить время на сбор информации о здоровье пациента, оценить риски, поставить более точный диагноз.

Благодаря единой цифровой платформе здравоохранения Москвы для горожан стал доступен чат-бот на основе искусственного интеллекта, с помощью которого они могут передать терапевту основные жалобы на свое самочувствие

перед приемом. Теперь чат-бот поможет москвичам также внести в электронную медкарту сведения о личном анамнезе, например перенесенных травм, операциях, аллергиях, патологиях, принимаемых лекарственных препаратах или особенностях образа жизни.

Данные о личном анамнезе можно внести в электронную медкарту после заполнения опроса чат-бота перед приемом к терапевту. Если паци-

ентом или врачом ранее уже были внесены эти сведения в медкарту, чат-бот не будет собирать анамнез повторно.

Внесенные данные сохраняются в электронной медкарте. Их можно отредактировать или вернуться к любой из предыдущих версий с помощью истории изменений. Вся информация доступна в разделе «Мои данные» на портале mos.ru и мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

### Справка

Чат-бот – это виртуальный помощник, искусственный интеллект, который заменяет живого консультанта.

1

Чтобы воспользоваться чат-ботом, нужно перейти по ссылке из СМС-сообщения или пуш-уведомления.

2

Затем в форме опроса следует указать свои жалобы, и конкретизировать симптомы, ответив на вопросы.

3

Результаты опроса автоматически поступят в ЕМИАС и зафиксированы в протоколе предстоящего осмотра.

# МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

## Территория активности и творчества

**Дата.** Сети городских клубных пространств для старшего поколения «Мой социальный центр» исполнилось 2 года.



Первый такой центр был открыт в июле 2019 года в Марьиной Роще. Сейчас клубных пространств уже двенадцать в разных районах Москвы, а к концу года их будет не менее двадцати.

### Мой социальный центр. Как все начиналось

Впервые о новом формате клубов по интересам для старшего поколения Мэр Москвы Сергей Собянин заявил еще в ноябре 2018 года.

«Мой социальный центр» как пилотный проект социального учреждения нового типа уже в июне 2019 года был представлен на III Форуме социальных инициатив регионов на ВДНХ и на форуме «Мой район» в «Гостином Дворе», где вызвал большой интерес москвичей и был высоко оценен международными экспертами.

Центры стали совершенно новым направлением инновационных изменений в социальной сфере. Не случайно в этом году в день профессионального праздника соцработников 8 июня уникальный московский проект «Мой социальный центр» был представлен Президенту РФ Владимиру Путину в ходе видеоконференции с регионами. О совершенно новом формате социальной работы главе государства рассказала руководитель городского клубного пространства «Мой социальный

### Основные итоги проекта «Мой социальный центр» за два года



центр» в Марьиной Роще Динара Таирова. «Уникальность проекта в том, что сотрудники центра здесь выступают скорее как модераторы. У нас нет профессиональных педагогов, и все активности и самоорганизованные клубы ведут сами пенсионеры», – рассказала руководитель МСЦ. Она подчеркнула, что «Мой социальный центр» помогает людям старшего возраста почувствовать свою значимость, а с другой стороны, поднимает престиж социальной работы.

### МСЦ онлайн

«За два года проект стал любимым, массовым, украша-

ющим повседневную жизнь москвичей», – говорит руководитель ГБУ «Московские социальные центры» Елена Громова. Вместе со всеми МСЦ переживают непростое время пандемии, но одновременно открывают для себя новые горизонты. В пандемию центры не прекращали работу, а все активности перешли в онлайн-режим.

Жизнь клубов определяет во многом творческая активность их участников, инфраструктура построена так, что позволяет реализовать немалый потенциал и многообразие интересов. МСЦ – это место, где поколение 55+ имеет возможности организовать

совместные путешествия, осваивать гаджеты, заниматься танцами и даже стать дегустаторами кулинарных изысков.

### МСЦ – территория ЗОЖ

Среди основных направлений деятельности МСЦ – продвижение и популяризация здорового образа жизни. ЗОЖ-направленность находит отражение практически во всех активностях проекта. Из всех клубов МСЦ 188 – это ЗОЖ-клубы. Двухлетие своего основания центры отметили праздничным онлайн-мероприятием «МСЦ 2 года. Курс на ЗОЖ».

### Мнение



**Елена Громова,** руководитель ГБУ «Московские социальные центры»:

«За два года существования проект «Мой социальный центр» стал любимым, массовым и узнаваемым. Особенно радует, что посетители МСЦ уделяют большое внимание здоровому образу жизни. Они создают клубы ЗОЖ-направленности и ежедневно подтверждают простую истину, что не только правильная еда и спорт, но и искренняя улыбка, позитивное настроение, занятия любимым хобби, узнавание нового и общение с друзьями – это тоже ЗОЖ!»

### Ищем код здоровья

Онлайн-квест «Код здоровья» стал центральным событием праздника и объединил многих активистов МСЦ. Чтобы стать победителем, надо было сориентироваться в разнообразии интеллектуальных загадок, ребусов и других заданий, отправив правильные ответы по указанным телефонам.

Ответы на первые вопросы позволяли участникам узнать больше о «Моих социальных центрах» и о том, как они развили свою деятельность за последние два года, давая горожанам возможности для самореализации. Ну а следующие задания строились по принципу, что причастность к любой активности, приносящей физическую, ментальную и эмоциональную пользу, имеет прямое отношение к ЗОЖ. Предлагалось угадать название позы в йоге, назвать аккаунт МСЦ в социальных сетях, определить среди показанных растений то, которое укрепляет иммунитет. Имена победителей были названы в конце квеста. Они получили фирменные подарки от МСЦ.

Участникам надо было не только правильно ответить на 33 вопроса, но и найти «Код здоровья». Большинство ответов можно объединить в один: кодом здоровья для участников проекта «Мой социальный центр» является хорошее настроение.



# ДНЕВНИК ПРОЕКТА



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
MOSDOLGOLETIE

ОСКАД  
молодежи  
рад

■ Более 200 московских подростков проходят летнюю стажировку в проекте «Московское долголетие»

**СРОКИ.** В период с 5 июля по 13 августа в более 100 отделах социальных коммуникаций и активного долголетия ОСКАД, занимающихся реализацией проекта «Московское долголетие» в районах столицы, проходят стажировку более 200 молодых людей в возрасте от 14 до 18 лет.

**ОБУЧЕНИЕ.** Стажеры знакомятся с рабочими процессами отделов, узнают больше о проекте «Московское долголетие», приобретают практические умения, а также развивают навыки коммуникации с людьми старшего поколения.

**ПРАКТИКА.** За время практики стажеры проходят полный цикл управления «Московским долголетием» на территории района. Каждую неделю практиканты прикрепляются к новому наставнику, и таким образом они знакомятся со всеми направлениями работы проекта. В задачи молодых людей будет входить: помощь в проведении онлайн-занятий проекта, проверке поступающих заявок и отчетных документов.

**НАСТАВНИЧЕСТВО.** Программа стажировки включает работу с 4 сотрудниками-наставниками отдела социальных коммуникаций и активного долголетия — это специалисты по первичному приему, мониторингу, специалист по информационным системам и начальник отдела. За время практики ребята получают первый опыт работы, полезные навыки, учатся взаимодействовать внутри рабочего коллектива и принимать самостоятельные решения. Каждую неделю стажеры прикрепляются к новому наставнику. Так молодые люди смогут лучше понять процесс работы проекта и познакомиться с функционалом разных сотрудников. Но главная цель стажировки — познакомить молодых людей с социально значимыми проектами города и обратить внимание молодого поколения на интересы, образ жизни и потребности людей «серебряного» возраста. Возможность пройти стажировку в Москве организовал специализированный центр «Моя карьера» для воспитанников семейных центров города. Всего более 1 000 москвичей пройдут стажировку в 435 государственных и некоммерческих организациях Москвы.

## Греки нас понимают!

**Необычные занятия.** В проекте «Московское долголетие» можно изучить новогреческий язык.



■ Николай Щелков,  
церковнослужитель, выпускник  
Московской духовной академии  
и Университета Никосии (Кипр)

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

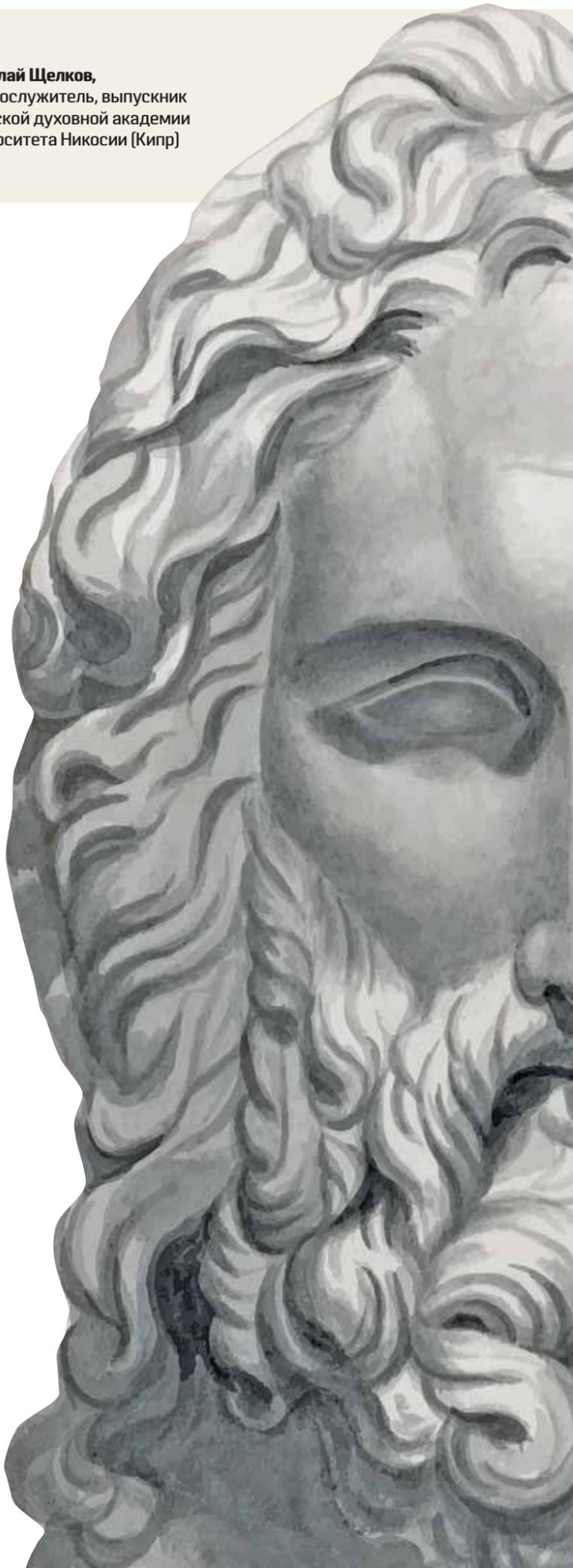
■ **Перефразируя знаменитую фразу «В Греции все есть!», можно смело утверждать, что проект «Московское долголетие» действительно предлагает горожанам «серебряного» возраста бесплатные занятия на любой вкус.**

Хотите изучать ландшафтный дизайн — пожалуйста, стать моделью — нет проблем, для этого работает школа «Королевская осанка». Интересуетесь языками — выбирайте любой. Например, новогреческий. Его преподает в Отделе социального служения Московской городской епархии церковнослужитель, выпускник Московской духовной академии и Университета Никосии (Кипр) Николай Щелков.

— В этом языке для нас нет ничего сложного, — поясняет Николай. — Новогреческий очень похож по структуре на русский язык, потому что очень тесно связан с ним благодаря историческим, духовным и прочим связям. Я преподаю начальный уровень, для углубленного изучения нужен все-таки носитель языка.

Сейчас в группе у Николая Щелкова занимается 40 человек. Чтобы еще больше заинтересовать своих подопечных, он каждый урок рассказывает что-то интересное про Грецию, традиции этой страны, про язык и церковные праздники. Затем идет работа над грамматикой и произношением. Есть у него и своя методика для более успешного запоминания слов и понятий.

— Конечно, эффективнее было бы заниматься очно, — говорит Николай Щелков. — Онлайн не видишь реакцию, поэтому методика запоминания, которую я использую, несколько теряется. Все необходимые материалы для занятий загружены в «облако», и доступ к ним есть у каждого. Недавно проводил контрольную работу, так что могу сказать с уверенностью — многие показывают успехи. Сложнее с произношением, но и над этим мы продолжим работу.



### Мнение

Анатолий Сощенко,  
63 года:

«Мечта выучить греческий язык у меня появилась давно. Этот язык ассоциируется с морем, югом, историей. Особенно желание учить язык усилилось во время пандемии, когда появилась возможность дистанционного обучения. Поэтому я и записался на курсы греческого языка в проекте «Московское долголетие». Я сам профессор, доктор технических наук, преподавал не один год. Считаю редкой удачей, что нашим преподавателем стал Николай Щелков. Основные его черты: терпение, спокойствие и юмор. Методика Щелкова идеально подходит для людей нашего возраста. Хочется к нему ходить!

Еще очень важно: Николай на уроках успевает рассказывать о церковных праздниках Греции (с обучением основных понятий на греческом) и исторических событиях в Греции. Благодаря этому я наконец разобрался в особенностях национально-освободительной борьбы греков против турецкого владычества. Он даже давал нам слушать песни народно-освободительного движения. Уже после первого этапа обучения некоторые слушатели «просочились» в Грецию и пишут оттуда, что «греки нас понимают!». Что может быть лучшей наградой преподавателю. Я знаю, что очень большой наплыв в проекте именно на языковые курсы. На немецком языке — просто огромные группы. Нужно отметить, насколько идея о функционировании таких курсов правильная. У людей, занимающихся на курсах, здоровье, в том числе умственное, гораздо лучше, чем у остальных. Дистанционные занятия очень удобны: некоторые слушатели присутствуют на уроках, физически находясь на улице с коляской внука!»



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

# ДНЕВНИК ПРОЕКТА



## Танго с QR-кодом

**Офлайн.** Занятия проекта «Московское долголетие» снова проходят на свежем воздухе. Посещать их могут только те, у кого есть QR-код.



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ В сквере перед зданием Высшей школы сценических искусств, что в Марьиной Роще, возобновились занятия по латиноамериканским танцам для участников проекта «Московское долголетие». Они с нетерпением ждали встречи со своим преподавателем Владленой Юрьевной Герасевой.

В свое время Владлена занималась фигурным катанием. С четырех лет – на коньках. Достигла уровня мастера спорта и неоднократно побеждала со своим партнером на городских

соревнованиях юниоров. Успехи были столь высоки, что ее заметила известная тренер Татьяна Тарасова и пригласила к себе заниматься. Кто знает, как могла бы сложиться судьба юной фигуристки... Но в 15 лет Владлена очень сильно подросла в прямом смысле. Именно из-за высокого роста пришлось бросить занятия любимым видом спорта. Прощайте, чудесные перспективы! Многие в такой ситуации опускают руки. Но Владлена нашла другой путь. Она поступила в знаменитый ГИТИС. Владлену зачислили на курс, который вели известные актеры и педагоги Людмила Касаткина и Сергей

Колосов. После окончания института работала сначала во МХАТе, а потом с труппой театра «Ленком» объездила всю страну.

Но когда Владлена вышла замуж и родила двух мальчиков, ей пришлось распрощаться с театральными подмостками и найти работу поближе к дому, к семье, которой она очень дорожит. Так Герасева пришла в ТЦСО «Алексеевский» и стала социальным работником. Творческая натура и тут быстро нашла себе применение. Когда стартовал проект «Московское долголетие», Владлена по своей инициативе создала секцию латиноамериканских танцев.

## Поиграем?



■ В ГБУ ТЦСО «Восточное Измайлово» состоялось первое занятие по футболу на свежем воздухе от кузницы олимпийских чемпионов, поставщика услуг ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта.

Участники проекта «Московское долголетие» с огромным удовольствием поиграли в футбол под руководством и при непосредственном участии опытного тренера из училища олимпийского резерва

№1. Приятно было видеть, с каким мальчишеским задором и радостью мужчины старшего поколения гоняли по полю мяч. Все мы прекрасно знаем, что занятия спортом полезны для здоровья в любом возрасте. А живое общение и тренировки на свежем воздухе ни с чем не сравнятся.

Записаться на занятия можно только при наличии активного QR-кода.

Итак, игра началась! Присоединяйтесь! Мы набираем как

мужскую, так и женскую команды. Поиграем?

### Справка

Расписание занятий:  
вторник-четверг с 11.00 до 12.00  
Записаться можно по телефонам:

**+7 (495) 965-88-13,**  
**+7 (495) 465-58-66,**  
**+7 (495) 965-89-12**

### Справка

Танцевальные занятия проходят по понедельникам и средам. Записаться в группу можно в ГБУ ТЦСО «Алексеевский» в филиале «Марьиная Роща» и по телефону

**+7 (495) 587-04-93**

Почему именно танцы? Наверное, потому, что именно танцы подвластны всем возрастам. Это и зарядка и творчество в одном флаконе. Каждое занятие – это сочетание обязательного комплекса упражнений для развития мышц и дыхательной системы и самих танцев. Здесь важно все – и пластика, и чувство ритма, и настроение танцоров. Для поколения «серебряного» возраста очень важно именно настроение, желание выразить себя. Учитывая богатый артистический опыт преподавателя, это удается с успехом, и ученики, которым от 55 до 80 лет, отвечают искренней благодарностью.

До начала пандемии ученики Владлены Юрьевны участвовали в показательных выступлениях на ВДНХ в рамках проекта «Московское долголетие», давали концерты в своем районе. И сейчас, когда стало возможным встречаться и заниматься вместе, планов очень много. Но все зависит от эпидемиологической ситуации. Именно поэтому перед каждым занятием участники танцевальной студии обязаны предъявить личный QR-код. Сделал прививку – милости просим. Нет – извините! Здоровье и безопасность превыше всего.

## Встречаемся в парке

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

■ В Восточном Измайлово возобновились очные занятия «Московского долголетия» на свежем воздухе. Все, кто пришел сюда, очень соскучились по общению. Поэтому они заранее сделали прививку от COVID-19 – это обязательное условие для тех, кто хочет заниматься офлайн.

«Скандинавы» бодро шагали, вооружившись палками, любители танцев старательно повторяли движения за преподавателем по зумбе, а еще одна группа серьезно и вдумчиво осваивала смартфоны. Все друг другу улыбались, здоровались, рассказывали семейные истории, которых много накопилось за то время, пока они не виделись.

Невозможно было не обратить внимание на 80-летнюю Нину Годунову. Она увлекается скандинавской ходьбой, танцует зумбу. Во время самоизоляции Нина Ивановна продолжала занятия онлайн. А еще она рисует, занимается в театральной студии и посещает литературный кружок «Прочтение», где декламирует свои стихи. На занятиях встретились две давние подруги – Антонина Тимонина и Галина Козырева. Антонина Тимонина, которой 80 лет, была активной участницей проекта «Московское долголетие», но два года назад у нее случился перелом шейки бедра. Но Антонина Ефимовна, несмотря на последствия такой серьезной травмы, все же пришла заниматься скандинавской ходьбой. «Не представляю, как можно постоянно сидеть дома и ничем не интересоваться. Главное, не унывать!» – говорит Антонина Тимонина.

Галина Козырева младше своей подруги на десять лет, она по-прежнему работает в сфере туризма. И, конечно, посещает занятия «Московского долголетия», где и встретила бывшую коллегу. В МВТУ имени Баумана они познакомились, будучи совсем молодыми. «А ведь мы могли так и не увидеться больше!» – говорят женщины. Теперь они вместе занимаются скандинавской ходьбой и ходят гулять по Измайловскому парку.



# АКЦИЯ



Из 215 тысяч участников, которые занимались в проекте до пандемии, вакцинировалось более 70%.



На сегодняшний день занятия в рамках проекта «Московское долголетие» офлайн доступны для тех, у кого есть QR-код.



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

«В пандемию цифровые сервисы стали неотъемлемой составляющей жизни людей всех возрастов. До марта 2020 года проект «Московское долголетие» работал только в очном формате. Наша главная задача на тот момент заключалась в том, чтобы помочь старшему поколению выйти из квартиры, больше общаться и раскрывать свой потенциал. Коронавирус внес свои коррективы и диаметрально изменил принцип работы проекта. В кратчайшие сроки мы адаптировали работу «Московского долголетия» под условия новой реальности. В апреле прошлого года стартовали онлайн-занятия, в дистанционном формате проводились мероприятия. Мы планируем продолжать развивать свои цифровые сервисы, чтобы проект стал еще доступнее для москвичей».



# ДОЛГОЛЕТНИЙ марафон здоров

**Вместе!** Многочасовой онлайн-марафон «День здоровья» объединил всех, у кого в жизни, верность многообразию активностей проекта и его сформировавшимся тр

**В Саду имени Баумана, где работала открытая студия, собрались активисты «Московского долголетия», имеющие защиту от COVID-19, а около 4 тысяч участников проекта подключились к трансляции на YouTube-канале.**

Ведущие специалисты в области психологии, правильного питания, врачи рассказали о том, как сохранить и поддержать физическое и психологическое здоровье. Преподаватели и тренеры провели мастер-классы, открытые уроки и тренировки и поделились личными секретами долголетия. Ведущим марафона стал Тимур Соловьев.

**Все активности дают оздоровительный эффект**

Гость открытой студии, куратор проекта, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир



Филиппов рассказал о том, как проект «Московское долголетие» меняет образ жизни старшего поколения. Участие в проекте показывает, сколь интересными, комфортными и яркими могут быть годы, проведенные на пенсии.

Проект помогает не только найти новых друзей, но для некоторых обрести личное счастье. По словам куратора проекта, известны 20 супружеских

пар, союз которых сложился благодаря участию в «Московском долголетии». На его площадках они впервые встретились, успели проверить свои чувства и вступили в брак. А сколько есть тех, кто просто нашел душевного друга, партнера и стал чувствовать себя счастливым!

Владимир Филиппов особо отметил, что все активности проекта оказывают оздорови-

тельный эффект, что научно доказали исследования Российской ассоциации геронтологов и гериатров. По словам куратора проекта, все чаще москвичи старшего возраста вместо лекарств предпочитают скандинавскую ходьбу. Самой популярной активностью в онлайн- и офлайн-формате была и остается гимнастика. Дистанционно к спортивным тренировкам подключаются около 50 тысяч человек, на свежем воздухе гимнастику выбирают 31% участников.

Также Владимир Филиппов подчеркнул, что «Московское долголетие» укрепляет не только физическое здоровье, что лежит в основе большинства его активностей, но и здоровье ментальное. Когнитивные способности мозга поддерживают занятия иностранными языками, овладение гаджетами, получение новых профессиональных навыков. Один из вызовов проекта состоит в том, что начать новую активную и

содержательную жизнь никогда не поздно. А возможности для этого предоставлены.

**Проект постепенно возвращается к привычному формату**

По мнению Владимира Филиппова, Развитие проекта во времени – это и познание самого себя.

Оказалось, что у участников проекта повышается самооценка, а вместе с этим улучшаются отношения в семье, они легче находят общий язык с внуками, становятся интереснее для молодого поколения. Напоминание «не забудь надеть шапку» сменяется, к примеру, советом посмотреть тот или иной сюжет на YouTube.

За три с лишним года существования проект прошел через разные стадии своего развития. От бурлящей активности до радикального ограничения контактов с началом пандемии. Затем рождение



Около **12 000** онлайн-заявок на участие в проекте «Московское долголетие» подано через портал mos.ru



поддержку вакцинации. Долголетие совершили символический антиковидный заход под лозунгом «Make privivka, not COVID».

Этот лозунг придумали сами участники группы со своим тренером Валентиной Огаревой, вдохновившись акцией знаменитой группы The Beatles «Make love, not war». Участники захода уверены, что вакцинация – это единственный возможный способ победить пандемию и вернуться к привычному образу жизни.

Одна из участниц акции Галина Афанасьева сделала прививку еще в апреле этого года, чтобы обезопасить себя и своих близких от болезни. А когда узнала, что в проекте «Московское долголетие» открылись занятия на свежем воздухе, была очень рада, что сможет увидеться со своими друзьями и преподавателями, не опасаясь инфекции, поскольку все участники имеют защиту от COVID-19.

#### Под звуки музыки

Марафон «День здоровья», конечно же, не обошелся без музыки.

Звучали скрипичные композиции в исполнении участницы проекта, лауреата II фестиваля творчества «Дороги, которые мы выбираем...» Елены Мансуровой. Она также рассказала о положительном воздействии музыки. По словам Елены, музыка помогает ей в трудные моменты жизни.

Бодрым настроением зритель создавала кавер-группа BridgeBrothersBand. Молодые артисты исполнили хиты разных лет.

#### «Пять стихий» Алексея Пояркова



**Ярким и зрелищным, завораживающим и заряжающим энергией было**

**выступление участников секции цигун под руководством главы центра «Пять стихий» Алексея Пояркова.**

В свое время эта гимнастика помогла ему решить проблемы с позвоночником, избавиться от боли и вернуть нормальное самочувствие. Сейчас Поярков помогает другим укрепить здоровье и преодолеть недуги. Он занимается с несколькими группами по 20 человек. Средний возраст его подопечных – около 70 лет. Как опытный тренер, он убежден, что занятия восточной гимнастикой позволяют его возрастным ученикам решать проблемы со здоровьем. Ведь цигун – это метод восстановления организма путем вы-

полнения комплекса упражнений и дыхательных практик. Оздоровительный эффект дает синхронизация движений с дыханием. Сейчас Поярков, учитывая популярность цигун, чтобы охватить большую аудиторию, дважды в неделю проводит занятия на свежем воздухе в парке «Бабушкинский», и два раза – в режиме онлайн.

Спортивные тренеры проекта вместе с участниками продемонстрировали полезные для здоровья комплексы упражнений по гимнастике цигун и «Здоровая спина», которые рекомендуют в том числе тем, кто перенес коронавирус. Преподаватели отмечают, что умеренные спортивные нагрузки и дыхательные упражнения способствуют более быстрой реабилитации после болезни.

#### Пришел Прокоп – кипит укроп



**Преподаватель проекта по нейрогимнастике, сертифицированный тренер по ментальному счету и техникам запоминания школы Richbrain Татьяна Логошина показала упражнения, которые помогают активизации головного мозга.**

Наш мозг необходимо постоянно развивать – что-то учить, запоминать. Одна из самых результативных техник – мнемоника. Она основана на ассоциациях, помогающих превратить процесс запоминания в азартную игру. На экран выводят список из десяти слов, которые нам надо заучить в течение нескольких минут. Потом задача усложняется, количество слов увеличивается. Мнемоника включает в себя такие навыки, как скороотсечение, каллиграфия и ментальная арифметика.

Еще одна практика. На двух листах бумаги одновременно двумя руками рисуем круг, потом треугольник, квадрат, потом пишем слово «мама». Благодаря одновременной работе двух рук происходит гармонизация двух полушарий мозга.

На своих занятиях Татьяна Логошина рекомендует сначала размять руки: просто потереть ладони друг об дружку. Так мы разрабатываем особые рецепторы. Потом делаем зарядку пальцами, одновременно говоря скороговорку: «Пришел Прокоп – кипит укроп, ушел Прокоп – кипит укроп. Как при Прокопе кипит укроп, и так и без Прокопа кипит укроп». Попробуйте также почистить зубы левой рукой. Когда мы одновременно что-то говорим и делаем, то разрабатываем различные функции мозга.

## Правило ладошки



**Основы здорового образа жизни – это правильное питание, режим дня, физическая активность, считает главный врач детской городской поликлиники №7 Елена Кац. Она рассказала о том, как внедрять их в семью, в которой живут три поколения.**

Прививать полезные привычки и навыки надо с самого детства. И лучше всего личным примером. В этом смысле жизнь разных поколений под одной крышей оказывается очень полезной. По словам Елены Кац, главных принципов здорового образа жизни всего три: правильное питание, режим дня со своевременным отходом ко сну и физическая активность.

В питании необходимо соблюдать «правило ладошки», то есть порция должна содержать столько пищи, сколько помещается в ладошку. Естественно, еда должна быть полезной, набор питания должен включать в себя обязательно зелень, овощи, фрукты, крупы, мясо птицы, творог, рыбу. И главное – регулярность питания, перерыв между приемами пищи не должен быть очень большим.

Режим дня не менее важен для сохранения здоровья и долголетия. Это значит, что необходимо вовремя ложиться спать, давая организму достаточно времени отдохнуть. Если с молодости не приучить себя отходить ко сну не позже 23 часов, то после 60 лет начнутся сложности с засыпанием, возникнет бессонница и как следствие могут развиваться различные заболевания.

Физическая активность должна быть в приоритете в любом возрасте. Но начать никогда не поздно, для пожилых существует множество специальных методик. С возрастом физические возможности снижаются, и нагрузка должна им соответствовать. Тем не менее она обязательно должна быть. Самые оптимальные физические занятия для людей «серебряного» возраста – это ходьба.

Репортаж с марафона «День здоровья» вели: **Марина Александрина, Нина Южно, Виктория Кайтукова.** Продолжение темы – на стр. **10, 11, 12, 13, 16.**

# БЯ

в приоритете здоровый образ жизни. Традициям.

фактически нового «Московского долголетия» в онлайн-режиме.

Сейчас, по словам куратора, проект «Московское долголетие» постепенно возвращается к привычному формату после пандемии и помогает москвичам восстановить свое здоровье.

«Ответственное отношение старшего поколения к своему здоровью, высокие темпы вакцинации и достижение коллективного иммунитета среди участников проекта позволили нам восстановить очные занятия проекта на свежем воздухе. Из 215 тысяч участников, которые занимались в проекте до пандемии, вакцинировалось более 70%. При этом было принято решение сохранить в проекте онлайн-формат, который стал единственной возможной альтернативой занятий во время пандемии. Сейчас участники могут выбирать более удобный формат или совмещать оба. В ближайших планах у нас при-

влекать больше мужской аудитории. Поэтому одним из хитов этого сезона станут занятия футболом, которые будут проходить во всех округах столицы на спортивных уличных площадках», – сказал Владимир Филиппов. В дальнейшем, по его словам, проект будет развиваться в смешанном формате. Многие участники полюбили и оценили онлайн-формат, даже определили его преимущества для себя. Так что возможности выбора для комфортного и безопасного участия в проекте расширились. На сегодняшний день офлайн доступен для тех, у кого есть QR-код.

#### «Скандинавы»: акция за вакцинацию

Во время марафона «День здоровья» участники «Московского долголетия», занимающиеся скандинавской ходьбой в группе, которая возобновила очные занятия, провели открытую тренировку и выступили в



## ПОВОРОТ СУДЬБЫ

# Достичь своей высоты

### Рекорды.

Москвич Михаил Панов — единственный мировой рекордсмен и четырехкратный рекордсмен Книги рекордов России по банджи-джампингу в своей возрастной категории. В этом году ему исполнилось 68 лет.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ **Специальным гостем Дня здоровья с «Московским долголетием» в Саду имени Баумана стал Михаил Панов, который начал свою жизнь с чистого листа в 63 года. Он поборол проблемы с позвоночником, восстановился после многочисленных операций и кардинально изменил свою жизнь благодаря увлечению — банджи-джампингу — прыжкам на резиновом канате с большой высоты.**

### Изменить жизненный план

А начиналось все с кризиса старшего возраста. По природе своей Михаил рос довольно болезненным. Постоянные простуды, респираторные заболевания. Бронхиальная астма. Зимой и осенью — больницы и бесконечные процедуры. Все это продолжалось десятилетия. В восьмидесятые годы добавилась язва желудка с последующими сложными операциями. В довершение всего начались проблемы с позвоночником — тройная грыжа нижнего отдела. Боли адские и долго не про-



ходящие. В общем, к пенсионной границе Михаил подошел с полным набором проблем своего организма. Что его ждало? Таблетки, уколы, больничная койка и прочие безрадостные атрибуты «дожития». Но Михаил решил взять судьбу в свои руки и изменить жизненный план. Сначала вычитал в прессе про специальный инверсионный станок. Приспособление, на котором человек висит и вытягивает все группы мышц. Купил и начал заниматься. Ежедневно, через страдания и боль. Вскоре прибавились занятия на перекладине. Пригодился и комплекс упражнений йоги. Боль уходила постепенно. Не через месяц, не по мановению волшебной палочки. Понадобились годы регулярных тренировок. Но победа пришла! Михаил забыл про постоянные боли в спине. А заодно и про многие

другие недуги. Подтвердил аксиому, что в движении — жизнь.

### Душа стремится в полет

Как и когда пришла идея заняться экстримом, из-за которой о нем узнал весь мир? Пять лет назад Михаил понял, что нужны новые смыслы. Диван, телевизор, созерцание чужих побед в спорте — это не для него. Его душа жаждала полета. Решил попробовать прыгнуть с высоты. Все знакомые отреагировали одинаково: «Ты сумасшедший! У тебя в первые же секунды сердце разорвется!» Не послушал многочисленных «охов» и «ахов». Купил билет в Сочи, прилетел, приехал в «Скай-парк», где осуществлялись такие прыжки, подошел к инструкторам и твердо сказал: «Хочу попробовать!» Странного пожилого посетителя не стали отговаривать, а просто подня-

ли его на самый верх вышки и предложили посмотреть вниз. Более двухсот метров! Конечно, закружилась голова. Конечно, затряслись поджилки, зазвенело в ушах. Но желание сделать что-то экстремальное, необычное, стремление преодолеть себя были сильнее боязни. И он прыгнул. Было очень страшно. Но в первые же секунды, когда тело было в свободном полете и стремительно набирало скорость, Михаил понял: джампинг — его судьба! Он будет прыгать! И это не красивое выражение, а состояние души. Души, стремящейся в полет.

Очень скоро прыжков становилось все больше и больше. Набрал квалификацию и опыт, Михаил вышел на международный уровень. Со временем появились связи и знакомства повсюду. Начались путешествия по всему миру. География путешествий самая разнообраз-

ная — ЮАР и Новая Зеландия, Макао и Швейцария, Франция... Всего не перечислишь.

### На лезвии риска

Далеко не все и не всегда проходило гладко. Техника есть техника. Всякие случайности никто и никогда не отменял. Надолго запомнился прыжок с 216-метрового моста в Кейптауне. Был очень сильный ветер, который мешал готовиться к прыжку. А в довершение всего после начала прыжка оборудование, которое держало веревку со спортсменом, начало «скаль-



Эти картины Михаил Панов нарисовал в полете на скорости 200 километров в час за 3–5 секунд. Он называет их «миг-фэнтези»



# 445

## ПРЫЖКОВ за плечами

Своим опытом и мечтами Михаил с удовольствием делится с участниками проекта «Московское долголетие».

В 2019 году в родном ТИ-НАО много раз встречался со своими сверстниками, рассказывал о себе, о своих достижениях. Участвовал в соревнованиях по различным дисциплинам, вел уроки гимнастики. А самое главное – был необыкновенным мотиватором для остальных. В том же 2019 году участвовал в общегородском конкурсе «Супердедушка». Кстати, Панов очень одобряет большое и разнообразное количество кружков и клубов в рамках проекта. Но от себя добавил бы как минимум один, для самых стойких. Это – закаливание, моржевание. Сам Михаил много лет обливается холодной водой в любое время года. Закаливает характер и здоровье. Закаливание – отличный способ справиться с любой пандемией наряду с прививками и другими профилактическими мерами. Но, конечно, самым главным остается банджиджампинг. Без прыжков он не представляет себя. Прыгает до сих пор. На сегодняшний день за плечами – 445 прыжков. Из них – 63 с самых высоких платформ мира. А еще уже много лет прыгает в свой собственный день рождения. Это стало обязательной традицией. А еще он активно занимается виндсерфингом. В 64 года совершил восхождение на гору Килиманджаро, в 66 восходил на Эверест. Такой образ жизни позволяет оставаться молодым. В этом Михаил уверен. Недаром среди его друзей очень много молодых ребят. Недаром сегодня в вагоне метро люди, стоящие за его спиной, обращаются к нему: «Молодой человек!» Недаром в его доме около входа висит вымпел из сочинского «Скай-парка», где был совершен первый прыжок. На нем написано: «Каждый день делай то, что заставляет тебя почувствовать себя живым!».



# 207

метров – рекорд Михаила Панова.

С такой высоты он сделал 10 прыжков за 55 минут. Это выше второй смотровой площадки Останкинской башни.

Также в его арсенале прыжки:

- ▶ с плотины Верзаска (Швейцария, 220 м),
- ▶ с моста Блукранс (ЮАР, 216 м).



башни. В аэропорту его встретила местная гид, девушка лет тридцати. До встречи они друг друга не видели, а лишь переписывались по электронной почте. Вышел в зал прилета, нашел гида с табличкой с его фамилией и остановился около нее. Поздоровался. Девушка тоже вежливо поздоровалась, улыбнулась, но не тронулась с места, а продолжила пристально вглядываться в направлении прибывающих пассажиров. Михаил осторожно спросил: «А мы что, еще кого-то ждем?» «Да, конечно! – ответила девушка. – Мы должны еще встретить спортсмена, который будет прыгать!». Невозможно передать удивление и смещение во взгляде гида, когда она узнала, что перед ней как раз и стоит тот самый суперпрыгун.

### «Фигурное катание» в воздухе

В Швейцарии был еще один забавный случай. Собираясь прыгать в Женеве с моста высотой 190 метров. Предварительно договорились, приехали на место готовить прыжок. А сотрудники местных разрешительных органов – ни в какую. Старше 60 прыгать нельзя! Не положено! Русскоговорящая местная жительница подробно рассказала чиновникам о Михаиле, показала кучу его фотографий в Инстаграме, перечислила все его регалии. Только после этого получили разрешение. А потом, после серии прыжков, те же чиновники дружно аплодировали! Михаил превратил обычные прыжки с небывалой высоты в своеобразное фигурное катание. Исполнял в воздухе разнообразные фигуры – «колесо», «штопор», «плывущая рыба». Это было настоящее представление. Кстати, у Панова есть целая программа самых разнообразных прыжков, с эскизами и зарисовками.

### Прыжок с палитрой

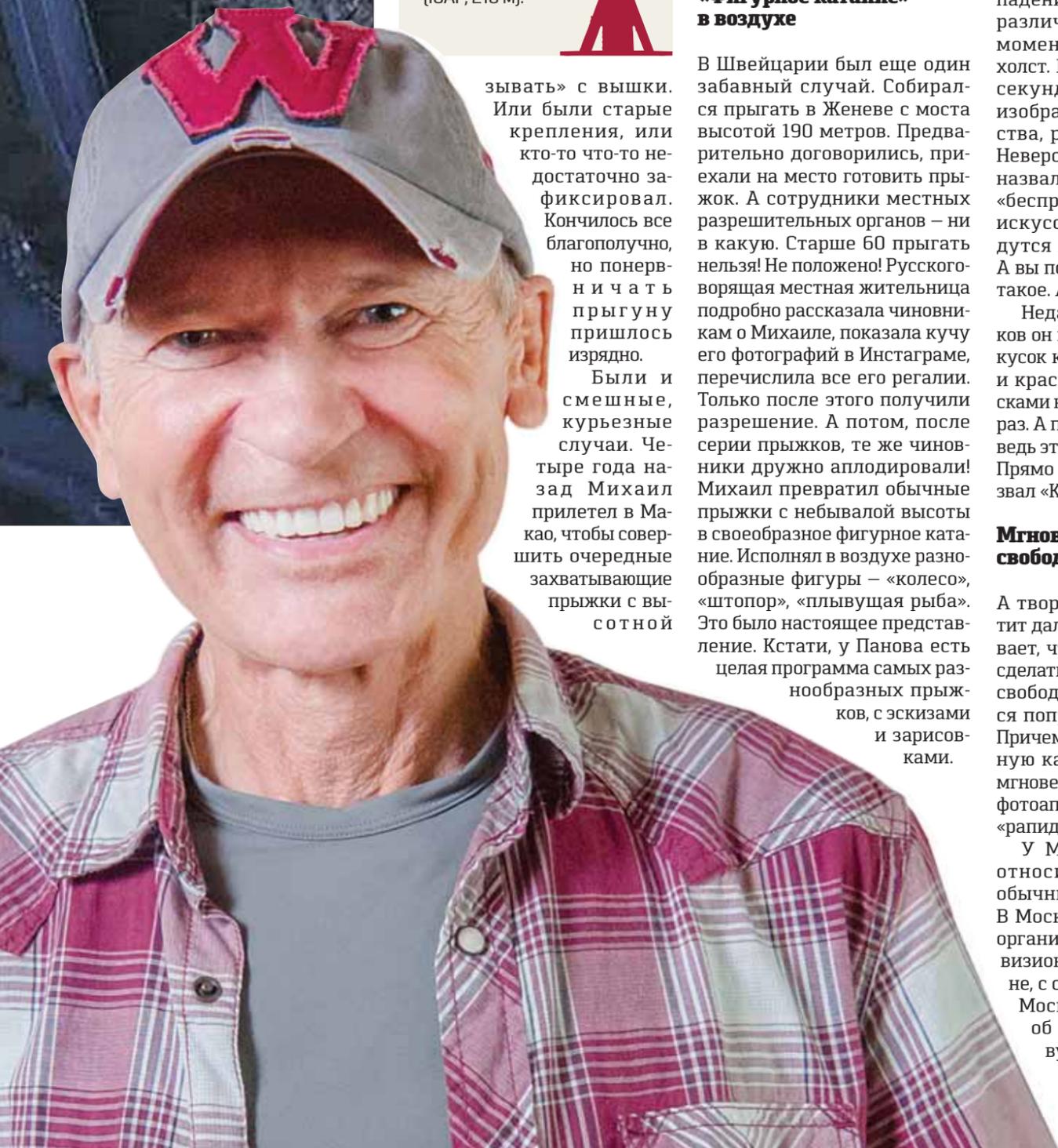
Но и этого Михаилу показалось мало! Прыжки, хоть и фигурные, выполняли многие. А ему хотелось чего-то совсем необыкновенного. И пришла идея рисовать картины в прыжке! Да-да! Это не шутка! Как же это возможно? За 5-7 секунд свободного падения! Со скоростью 200 километров в час! Для него оказалось возможным. Панов спроектировал и изготовил специальный мольберт, крепящийся с помощью ремней на левую руку. Перед прыжком надевает его. Пальцы правой руки поочередно окунает в акриловые краски. То есть правая рука становится кистью, и палитрой одновременно. Затем – стремительно вниз, в пропасть. За десятки секунд падения в голове возникают различные образы, которые моментально наносятся на холст. И на холсте за десятки секунд возникают цветные изображения страха, торжества, радости, уверенности! Невероятно! Свои картины он назвал «миг-фэнтези», или – «беспредметное абстрактное искусство». Наверняка найдутся желающие поспорить. А вы попробуйте, придумайте такое. А еще – осуществите!

Недавно в одном из прыжков он использовал небольшой кусок каната в качестве кисти и красно-желто-белыми красками нарисовал сказочный образ. А потом пригляделся – так ведь это вылитый коронавирус. Прямо на злобу дня. Так и назвал «Ковид».

### Мгновения свободного полета

А творческая мысль уже летит дальше. Михаил придумывает, что еще можно было бы сделать за считанные минуты свободного полета. Собирается попробовать фотографию. Причем не статичную одиночную картинку. А множество мгновенных кадров с помощью фотоаппарата быстрой съемки «рапид».

У Михаила много идей относительно новых и необычных мест для прыжков. В Москве он будет пытаться организовать прыжки с телевизионной башни в Останкине, с одного из небоскребов в Москва-Сити. Подумывает об освоении камчатских вулканов и сопков. А еще планирует совершить серию прыжков в странах Латинской Америки.



зывать» с вышки. Или были старые крепления, или кто-то что-то недостаточно зафиксировал. Кончилось все благополучно, но понервничать пришлось изрядно.

Были и смешные, курьезные случаи. Четыре года назад Михаил прилетел в Макао, чтобы совершить очередные захватывающие прыжки с высотой



# МОЯ ЕДА: «НЕТ» И «ДА»

## Что когда есть



**Ольга Шестова**, физиолог, кандидат биологических наук, автор бестселлера

«Красивое долголетие: 10С против старения».

**Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Так? Давайте разберемся, что говорят по этому поводу новейшие научные исследования.**

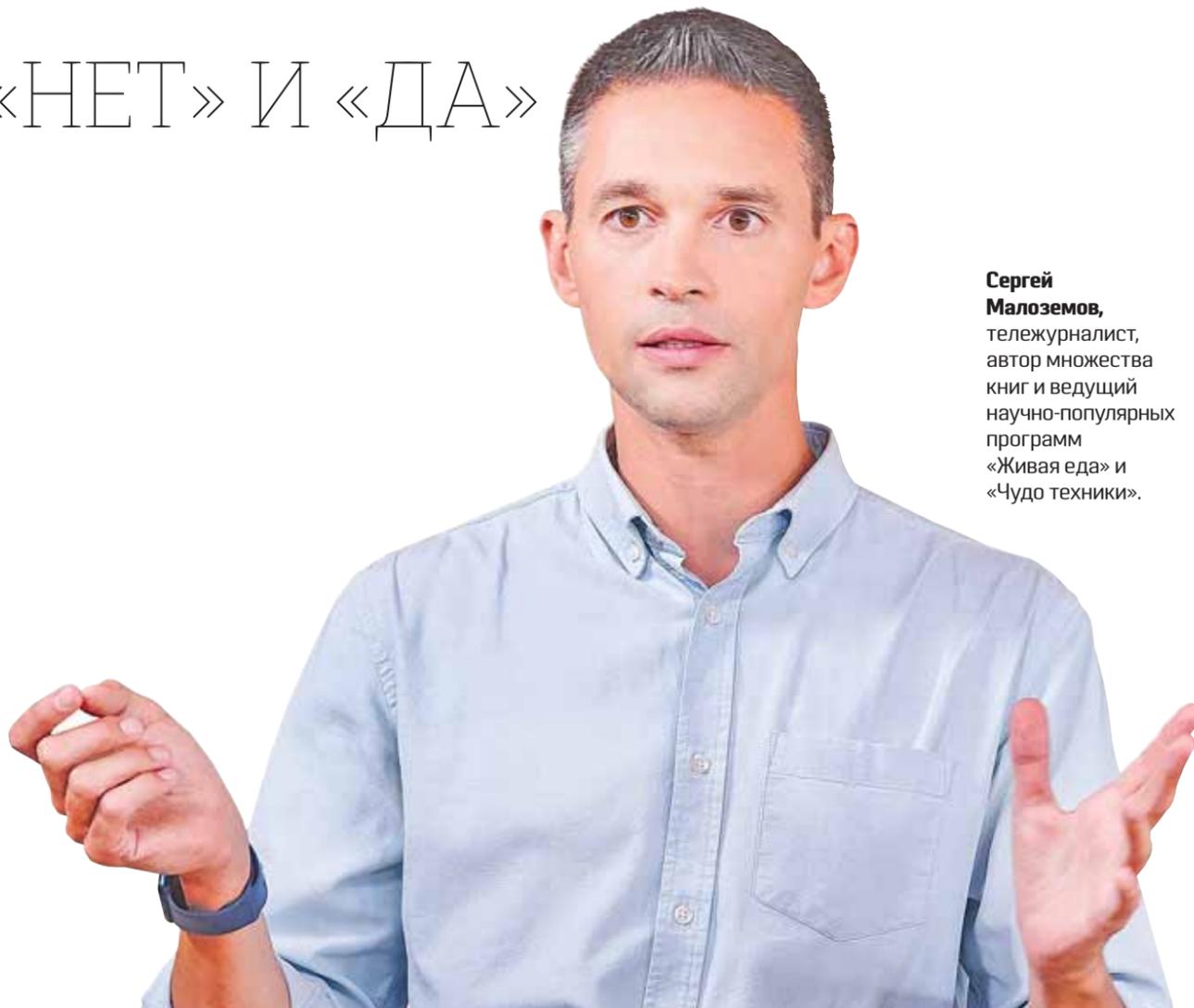
### Важна лишь калорийность?

Долгое время для здоровья и управления весом считалось не принципиальным, что и когда человек съест в течение дня. Более того, не имеет значения, в каких именно продуктах будет содержаться необходимое число калорий. Хотя насладись сочащимся соком и жиром шашлыком, хоть употреби соевые котлетки с контролируемым углеводно-белково-жировым составом – важна лишь их калорийность. Если поступит больше калорий, чем человек потратит, – он будет толстеть. Если надо похудеть, то потребляйте меньше, а двигайтесь больше. Но оказалось, что все не совсем так. Человек как вид *Homo sapiens* сформировался в условиях 24-часовой смены темного и светлого времени суток. В результате многие внутренние процессы, протекающие независимо от внешних факторов, значительно изменяются в течение суток, подчиняясь так называемому циркадному, или суточному, ритму. Наш циркадный ритм не только заставляет клевать носом ближе к вечеру и испытывать прилив бодрости с восходом солнца. Он также регулирует многие процессы в организме, включая пищеварение, метаболизм и аппетит, выделяя гормоны в определенном количестве в зависимости от того, что показывают стрелки на часах.

### Утренние калории – не то что вечерние

Для организма утренние калории – не то что вечерние, это было показано в серии исследований. В ходе эксперимента в одной группе испытуемых циркадные ритмы были сбиты специально. Другая наблюдаемая группа состояла из людей с синдромом ночного переедания. Так называют явление, когда человек съедает более 25% своего суточного рациона вечером за ужином или встает подкрепиться среди ночи. Оказалось, что у людей в обеих группах наблюдались изменения многих важных гормонов, регулирующих аппетит, расход энергии и регуляцию глюкозы. Изменение уровня инсулина, лептина, кортизола и других гормонов аппетита, циркулирующих в крови, повышало аппетит, одновременно снижая уровень энергии, что приводило к увеличению количества потребляемых калорий и меньшему количеству калорий, сжигаемых в течение дня. Исследования показали, что наш организм более эффективно использует калории, которые попадают в него утром, а не вечером. Это указывает путь к похудению, если стоит такая задача.

► Продолжение в следующем номере



**Сергей Малоземов**, тележурналист, автор множества книг и ведущий научно-популярных программ «Живая еда» и «Чудо техники».

# Дегустируйте жизнь на вкус – она того стоит!

**Научно.** Принципы здорового питания от автора телепрограммы «Живая еда» Сергея Малоземова.

**В интернете на тему о здоровом питании чего только не пишут! Я же в своей деятельности опираюсь только на научные работы и исследования, которые проводились в лучших университетах мира. Тщательно и подробно изучая эти научные труды, я вывел для себя принципы здорового питания.**

**ВЕДИТЕ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК.** Переедание стало бичом современного мира. Ведь нашим предкам не было доступно столько еды, как сейчас. Голод и недоедание были спутниками человеческой цивилизации на протяжении веков: люди страстно хотели еды, «вождедели ее». И это было совсем недавно – военное поколение еще помнит голод, а некоторые из нас – годы советского дефицита. Однако сейчас мы живем в мире достаточно большого разнообразия мира еды, не всегда, правда, полезного, и нас окружает море пищевых соблазнов. И именно поэтому я всем обязательно советую подсчитывать количество потребляемых калорий хотя бы раз в неделю, чтобы понять – переедаете вы или нет. Хорошо бы вести пищевой дневник, для этого существуют специальные мобильные приложения.

Иногда люди думают: съем пару любимых булочек и в спортзале их «сожгу». Увы, это миф, обычный бургер «сжигается» в течение трех часов интенсивных тренировок.

Иногда, чтобы меньше есть, специалисты советуют есть перед зеркалом, чтобы, как говорится, наглядно видеть и понимать, сколько и чего мы съедаем.

Еще одна вредная привычка – радовать и вознаграждать себя вкусностями: понервничали немного, а дай-ка съем любимый десерт!

Если вам не хватает мотивации вести здоровый образ жизни, то представьте себе, как вы будете выглядеть через десять лет такой чересчур сытной жизни, если будете есть точно так же и мало двигаться – то точно не будете здоровыми и активными, а скорее всего, станете больными, рыхлыми и малоподвижными.

Не менее вредная пищевая привычка – обязательно устраивать себе обед или ужин из нескольких блюд – первое, второе, компот и десерт. На мой взгляд, «король здорового питания» – это салат, богатый, разнообразный, в котором есть и белок, дающий продолжительную сытость, и клетчатка – в виде овощей, и жир в виде оливкового масла. Такой салат

не только позволит вам легко и сытно пообедать, но и дотянуть без вредных перекусов до ужина, получив при этом максимум пользы для своего здоровья.

**МЕНЬШЕ МЯСА.** Мы привыкли традиционно считать, что если в обеде или ужине нет мясных блюд, то мы точно не насытимся. Но это не так. Белок, который дает нам сытость, можно и лучше получать не из красного мяса (однозначно в этом случае полезнее мясо курицы, рыбы, индейки), а из бобовых, которые мы до сих пор не оценили по достоинству. Фасоль, чечевица, горох – прекрасные источники растительного белка. А у красного мяса есть один существенный недостаток: употребление его в большом количестве приводит к увеличению риска заболеть раком, инфарктом миокарда, атеросклерозом, а также ускоряет старение. Особенно бесполезно нашему организму переработанное красное мясо – колбасы, сосиски и другие полуфабрикаты. Если вы вообще не можете отказаться от красного мяса, то ешьте его не больше трех раз в неделю.

Записала Анна Пономарева

► Продолжение в следующем номере

### Правила



Уменьшение порций на 20–30% повышает качество жизни на 15–20%, снижает риск диабета на 50%, а рака на 70%!



Лишние калории очень сложно потратить при помощи спорта.



Главный фактор переедания – необдуманность.



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

# МОЕ НАСТРОЕНИЕ

## Будьте всегда на волне вдохновения

**Советы.** Чувствовать себя счастливым можно в любом возрасте. О том, как не скатиться в пучину одиночества и жалости к себе, на Дне здоровья рассказала психолог Екатерина Шапурова.



**Выход на пенсию – это не отказ от прежней полной событий и общения жизни, а возможность раскрыть в себе новые таланты, полностью отдаться любимому занятию или посвятить свое свободное время внукам. Но порой, чтобы понять это, нужен совет специалиста.**

### Слышать себя

Разлад между своим мироощущением и тем, как к тебе относятся окружающие после наступления пенсионного возраста, испытывают многие. Часто это усугубляется и возрастными изменениями – больше проявляются раздражительность, нетерпимость к некоторым вещам. Для того чтобы избежать ненужных конфликтов и перейти на новый уровень взаимоотношений с близкими и друзьями, говорит Екатерина Шапурова, надо начать с себя. Научиться анализировать свое отношение к окружающим, установить новые формы общения по взаимной договоренности. Конечно, не всегда и не все идут на то, чтобы улучшить качество общения. Для кого-то важно только высказать свое мнение и совершенно неважно мнение собеседника.

### Советы от Екатерины Шапуровой

- Любите себя и окружающих, будьте всегда на волне вдохновения.
- Если возникают какие-то вопросы, страхи, тревоги, не стесняйтесь обращаться за помощью к психологам.
- Присоединяйтесь к проекту «Московское долголетие» и выбирайте физические активности. Чем лучше вы будете себя чувствовать физически, тем спокойней и радостней будет на душе.

### Жалость губительна

Одиночество само по себе не так опасно для душевного спокойствия, как растущая из-за него жалость к себе. Внутри большого города пожилые люди особенно остро чувствуют одиночество. Оно может быть связано с потерей близкого человека, а также от непонимания нового поколения, невостребованности, недостатка внимания.

– Здесь возникает вопрос: хотите ли вы быть несчастными, страдать от одиночества или будете пытаться что-то изменить, наслаждаться теми минутами, которые вам отведены, – разъясняет Екатерина Шапурова. – Созидать, творить, гордиться тем, что у вас получилось найти выход из безвыходной ситуации, и получать от этого удовольствие или вы будете продолжать жалеть себя.

### Обиды – прожить и простить

По словам психолога, недопонимание и конфликты с близкими становятся частой причиной внутренних обид у пожилых людей.

– Это, по сути, та же жалость к себе – меня не поняли, со мной не согласовали какие-то действия, хотя я более опытный и старший член семьи, – говорит Екатерина Шапурова. – Обиды накапливаются, и чтобы с ними справиться, их надо прожить. Это те чувства, которые нельзя отсечь, они все равно будут в вас. Но важно понять того человека, на которого вы обижаетесь, что им двигало, когда он так поступал и простить. Прощение на самом деле самое сложное, что дается человеку. Простить искренне, по-настоящему – это большой труд.

## Двое на мосту

**Между небом и землей, между прошлым и будущим есть мост. Мост – это путь к новому, желание перемен... Под нами течет река времени, а мы возьмемся за руки и пройдем по мосту. Вдвоем...**



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» **Елена Серова**

Жизнь в паре влияет на качество жизни. У одинокого человека зачастую развивается лень душевная и физическая. Для себя им лень готовить, содержать дом в чистоте. Люди семейные совершенно точно лучше питаются, их быт более комфортен, поскольку в нем больше баланса. А еще... Семейные люди не имеют проблем со сном. Мы никогда об

этом не задумываемся, но учеными давно доказано, что спать вдвоем крайне полезно. Человек адаптируется к запаху, звукам, ритму сердца партнера, и, как оказалось, это дает чувство защищенности, что способствует крепкому, здоровому сну, с которым в возрасте у огромного числа людей большие проблемы. А хороший сон – это тоже продление жизни.

Еще один аргумент в пользу жизни в паре – тактильность. Тактильный контакт – это альфа и омега нашего душевного равновесия. Когда супруги сжимают друг друга в объятиях, они тем самым реально продляют друг другу жизнь. Объятия исцеляют от стресса, дают человеку возможность расслабиться, забыть неприятности, почувствовать положительную энергетику партнера. А поцелуи повышают в организме уровень окситоцина – «гормона любви», крайне полезного для нашего психического здоровья. А еще поцелуи улучшают иммунитет. Во время поцелуя вырабатываются особые вещества – нейропептиды, которые уничтожают различные вирусы и болезнетворные бактерии. Кроме того, возможно, вы этого не знали, но поцелуи действуют как болеутоляющее средство. И последнее: согласно исследованиям американских ученых, люди, которые много целуются, живут в среднем на пять лет дольше.

**Женатые люди обладают лучшим психическим и физиологическим здоровьем, чем холостяки.**

А вот против такого аргумента вы точно не сможете устоять! Жизнь в паре улучшает наше здоровье. Действительно, кому, кроме близкого человека, интересно ваше самочувствие? Кто будет следить, чтобы вы вовремя приняли лекарство, кто озаботится вашей диетой, вызовет «скорую», наконец? Да, об этом тоже не стоит забывать. Заинтересованность в здоровье партнера очень многим продлевает жизнь. Шведские ученые доказали, что семейная жизнь НАПОЛОВИНУ снижает риск развития болезни Альцгеймера, брак положительно влияет и на «сердечников». Американские исследования убедительно продемонстрировали, что шансы женатых людей продлить себе жизнь увеличивается в 2,8 раза. Вот такие аргументы я для вас нашла. А если вы считаете, что вам уже поздно искать пару, я постараюсь переубедить вас и в этом.



БОЛЬШЕ  
МАТЕРИАЛОВ  
ПО ЭТОЙ  
ТЕМЕ  
В НАШЕЙ  
ГРУППЕ  
«ВКОНТАКТЕ»

### В следующей колонке «Двое на мосту»

Мы будем двигаться по этому мосту постепенно, и, я надеюсь, вы сможете найти того, с кем пойдете за руку в свою прекрасную зрелость. Ведь это мост к счастью... Давайте строить его, пока есть силы, а времени у нас теперь предостаточно...



# Подмосковные вечера супругов Гвоздевых

**Семья.** Для них дача – это творческая мастерская, в которой реализуются знания и навыки, полученные в проекте «Московское долголетие».

Р НИНА ЮХНО

**Наталья вместе с мужем Анатолием полгода живет на даче в Барыбине, продолжая занятия в режиме онлайн.**

Она называет перешедший по наследству небольшой дачный дом родовым гнездом и считает, что просто обязана оставить его в самом лучшем виде для дочери и внуки. О муже Наталья говорит с необыкновенным теплом и любовью, они вместе уже под 50 лет, вот такое счастливое продолжение получил сочинский курортный роман.

В общественной жизни города супруги Гвоздевы нашли себя в 2008 году, став победителями конкурса «Лучшая московская семья». Гвоздевы были среди первых, кто записался в проект «Московское долголетие». Вполне понятна и гордость Натальи Юрьевны, когда она рассказывает, что лично ее упомянул Мэр Москвы, поздравляя участников проекта с его двухлетием. «Наталья Юрьевна Гвоздева – удивительно талантливый человек», – написал Сергей Собянин на своей странице во «ВКонтакте» в марте 2020 года и перечислил все ее свершения.

Наталья замечательно рисует и участвует в выставочных показах проекта «Московское долголетие». Увлекается фотографией, и в семье есть замечательная коллекция фотоснимков подмосковных закатов. Хорошо владеет компьютером и прочими девайсами – она в свое время заняла призовое место в городском чемпионате по компьютерному многоборью среди граждан старшего поколения. В Серебряном университете Наталья прослушала курс журналистики, стала корреспондентом газеты «Траектория жизни», которую выпускает УСЗН СЗАО. В Instagram она ведет свою колонку, где много рассказывает о «Московском долголетии». Но главным увлечением считает путешествия. «Мы путешественники, а не туристы, – говорят супруги Гвоздевы. – К поездкам готовимся заранее, все планируем, изучаем, а итог – наши многочисленные фотокнижки».

Когда проект перешел в онлайн-режим, Наталью это не смутило. «Делать онлайн-зарядку дома, с комфортом посещать



Наталья замечательно рисует и с удовольствием участвует в выставочных показах «Московского долголетия»



Из активностей проекта Анатолий выбрал курс «Реставрация изделий из дерева» и сделал собственную мастерскую

различные мастер-классы и концерты, с чашечкой чая участвовать в онлайн-экскурсиях. Это же настоящая сказка для тех, кому за 60», – уверена Наталья Гвоздева. Единственное огорчение, что пандемия прервала их с мужем занятия в Строгановской академии...

Гвоздевы рассказывают: был в их жизни такой счастливый год, когда они могли счи-

тать себя студентами МГХПА им. С. Г. Строганова. Вот такую возможность предоставил им проект «Московское долголетие». Анатолий выбрал курс «Реставрация изделий из дерева», а Наталья – «Искусство витража».

Для того чтобы реализовать навыки, полученные в Строгановке, Анатолий на даче сделал мастерскую. Жена

рисует, продолжает занятия живописью, а он все время что-то мастерит. Потому и дом и участок украшены оригинальными поделками, можно сказать, арт-объектами, сделанными собственными руками. Это и необычные ворота в ковбойском стиле, и диковинные люстры, и удобные подставки под гаджеты. «Дача – это наша творческая мастерская,

где мы исполняем свои желания, – говорит Наталья. – Моя идея, а воплощение Анатолия. Вздохнет, подумает и идет работать».

Секрет счастливой семейной жизни она не скрывает – мужа всегда надо хвалить. И чем больше, тем лучше для всей семьи и насыщенного позитивными эмоциями долголетия.



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

МОЯ ДАЧА

# Клумба, которая лечит

**Аптека на грядке.** Такой цветник не только украсит ваш дачный участок, но и улучшит состояние вашей кожи.



**Ольга Ханбаева,** кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры ландшафтной архитектуры Института садоводства и ландшафтной архитектуры.



**КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ.** Кустарник высотой до 2 м с резными листьями, которые осенью окрашиваются в оранжево-красные тона.

■ **Используют:** Цветки и ягоды.

■ **Действие:** Оказывает бактерицидное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, обезболивающее действие.



**ШИПОВНИК (РОЗА КОРИЧНАЯ).** Кустарник высотой до 1,5 м со сложными перистыми листьями. Цветет розовыми цветками.

■ **Используют:** Плоды.

■ **Действие:** Оказывает иммуностимулирующее, обезболивающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противомикробное действие.



**ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ.** Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м, с длинными сизо-зелеными, опушенными листьями. Цветет в середине лета.

■ **Используют:** Корневища и листья.

■ **Действие:** Оказывает антимикробное, противовоспалительное действие при лечении гнойных ран и язв, экзем, сыпи, себореи. Также снимает кожный зуд при нейродермитах.



**ЭНОТЕРА (ОСЛИННИК ДВУЛЕТНИЙ).** Травянистое растение высотой до 2 м. Цветет весь сезон крупными желтыми цветками.

■ **Используют:** Траву, корни, семена и масло.

■ **Действие:** Оказывает противовоспалительное действие, масло применяют при лечении аллергического и атопического дерматита. Из соцветий готовят отвар для промывания ран.



**ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ.** Многолетнее травянистое растение с частично одревесневающими побегами высотой до 40 см.

■ **Используют:** Листья, собранные во время цветения.

■ **Действие:** Применяют в виде настоев для примочек и ванночек при лечении плохо заживающих ран, язв, обморожений, ожогов, себореи. Обладает антимикробным действием.



**ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ.** Многолетнее травянистое растение с темно-зелеными листьями и крупными пурпурными цветками.

■ **Используют:** Траву, корни, семена.

■ **Действие:** Оказывает иммуностимулирующее действие, используют при лечении онкологических заболеваний и лучевых поражений кожи.



**ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ.** Многолетнее травянистое растение высотой 45 см с фиолетовыми цветками и мелкими округлыми листьями. Цветет с июня по август.

■ **Используют:** Траву во время цветения.

■ **Действие:** Оказывает антимикробное, противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее действие.



**ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ.** Многолетнее травянистое растение высотой 30 см с зазубренными листьями темно-зеленого цвета. Зацветает в середине июня темно-синими цветками.

■ **Используют:** Для заживления ран свежие листья.

■ **Действие:** Эфирное масло обладает антисептическим действием.

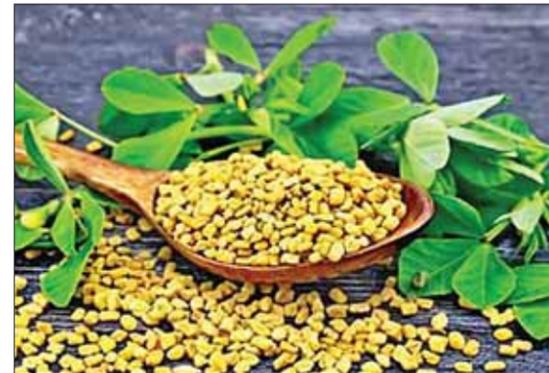


**ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ.** Многолетнее растение высотой 45 см с темно-зелеными листьями и соцветиями различных окрасок.

■ **Используют:** Траву во время цветения.

■ **Действие:** Оказывает противомикробное, ранозаживляющее, противовоспалительное, обезболивающее, антиаллергическое действие.

## Пажитник для жизни



Р МАРИНА СИТНИКОВА

### Рецепты

#### Вот несколько эффективных рецептов:

**При ранах, ожогах, язвах**  
Залейте 1 ст. ложку измельченных корней энотеры стаканом кипятка. Кипятите на слабом огне 7–10 минут. Настаивайте час, процедите, отожмите и используйте для примочек и обмывания пораженных мест.

**При диатезе, экземах, сыпях, гнойничковых заболеваниях кожи**  
Залейте 3 ст. ложки травы душицы стаканом кипятка и настаивайте 2 часа. Процедите и используйте для обмывания кожи, а также в виде примочек и компрессов. Залейте 2 ст. ложки цветков калины или корней девясила стаканом кипятка, настаивайте в течение часа и используйте для обмываний и примочек при кожных воспалениях.

**Оздоровительная ванна**  
Залейте 400 г сухих листьев шалфея 4 литрами воды, прокипятите на медленном огне в течение 45 минут, настаивайте сутки, процедите и влейте в ванну. Принимайте процедуру не менее 20 минут.

■ **Одно время пажитник слегка подзабылся в качестве съедобной культуры. Но сейчас снова с триумфом возвращается на стол, особенно тех, кто заботится о своем здоровье.**

**АРОМАТНЫЙ ЛЕКАРЬ.** Пажитник – однолетнее травянистое растение из семейства бобовых. Его плоды – это бобы-стручки, в которые плотно «упакованы» небольшие желто-коричневые семена, практически семечки. Русское слово «пажитник» произошло от старинного «пажить» – так когда-то называли пастбища или луга, где пасся скот. На этих лугах росла скромная «травка», которая делала скот откормленным и тучным. Данное растение с листьями, похожими на листья клевера, стали называть пажитником.

Пажитник – растение пряно-ароматическое. Но в зависимости от способа приготовления может быть не только пряностью, но и лекарством. Если говорить о пажитнике как о лекарственном растении, то он содержит массу полезных витаминов – А, С, группы В, Р, РР, а также микро- и макроэлементы. В его состав входит 9 минералов, включая такие важные, как магний, калий, селен. Также семена пажитника содержат белки, жиры, углеводы, полезные горечи, эфирное масло, а еще – стероидные сапонины, ускоряющие переваривание жиров и обладающие противовоспалительными и противовирусными свойствами. Общая же сумма всех биологически активных веществ в пажитнике оказывает общеукрепляющее действие, противоатеросклеротическое и противодиабетическое (прекрасно снижает уровень сахара в крови). Пажитник – отличное средство для укрепления иммунитета и лечения бронхолегочных заболеваний и кашля. Он обладает отхаркивающим и жаропонижающим эффектом. С древности известно и другое полезное свойство пажитника – он стимулирует аппетит, улучшает процесс переваривания пищи и дальнейшего усвоения содержащихся в ней полезных веществ и витаминов.

**НА ЛЮБОЙ ВКУС.** А если пажитник добавлять в виде порошка или щепотки семян, то он превращается в приправу, качественно улучшающую вкус пищи, придавая ей пикантную горчинку. Причем голубой пажитник обладает более сильным пряным ароматом, нежели сенной.

Самое интересное, что пажитник, добавленный в разные блюда, придает им разный вкус. Например, жареная картошка приобретает с ним грибной вкус. Пажитник, положенный в овощной бульон, дает вкус и даже запах куриного бульона (вегетарианцам на заметку!). Овощным и рыбным блюдам, соусам, сырам и хлебу он дарит легкий ореховый привкус. А из мясных блюд особенно хороша с пажитником баранина! Опытные кулинары советуют для полного раскрытия ароматических свойств пажитника перед употреблением слегка обжаривать его на сухой сковороде, но чтобы семена оставались светло-коричневыми. Обычно пажитник добавляют за 10–15 минут до окончания готовки блюда.

### Справка

#### Как высаживать растения

Подготовьте почву, очистите ее от сорняков, внесите минеральные удобрения из расчета 20–30 г на 1 кв.м. В качестве ограждения композиции можно использовать плетень из ивы или лещины. Если почва на участке глинистая, то обязательно дополнительно внесите песок и торф (глина, песок, торф: 3:3:1).

**Мастер-класс**

# Больше воды и свежих салатов



**Участница марафона «День здоровья» Ирина Волкова рассказала, что за время пандемии набрала девять килограммов, и всего за четыре месяца ей удалось их сбросить благодаря знакомству с курсом о здоровом питании, который проводился в рамках проекта «Московское долголетие».**

Ирина отказалась от сахара, мучных изделий, стала пить больше воды и есть много свежих салатов. Она приготовила два блюда здорового питания – спагетти из кабачков в овощном соусе и салат из киноа с овощами. Продукты, которые Ирина использовала в рецептах, она вырастила на даче, а также отметила, что сейчас сезон кабачков, из которых можно приготовить много вкусных и полезных блюд.

### Спагетти из кабачков или цуккини

Порежьте кабачки сначала на тонкие пластины, а затем соломкой (лучше это сделать специальным ножом). Для приготовления соуса вам понадобится красный лук, но подойдет и репчатый – у кого какой найдется под рукой. Режем его кольцами и пассеруем в небольшом количестве растительного масла, потом добавляем к нему мелко нарезанную или натертую морковь и стебли сельдерея, также мелко порезанные. Чуть позже к этой овощной смеси добавляем измельченные свежие или консервированные томаты, чеснок, зелень базилика. Через несколько минут добавляем и кабачки. Можно есть сразу или дать еще потушиться пару-тройку минут. Сверху готовое блюдо можно посыпать тертым сыром.

### Салат из киноа и овощей

Промойте киноа и залейте в кастрюле холодной водой из расчета на стакан крупы два стакана холодной воды. Варим несколько минут на среднем огне, а потом на 15 минут оставляем под крышечкой на медленном. Выключаем плиту и еще 5 минут томим. Когда крупа остынет, смешаем ее со свежим горошком, кукурузой, листьями салата, отварной зеленой фасолью, красным перцем и бланшированной мелко порезанной морковью. После заправляем смесь соусом из оливкового масла, винного уксуса, измельченного чеснока. Соль и перец – по вкусу.

Вкусно и полезно! Приятного аппетита!

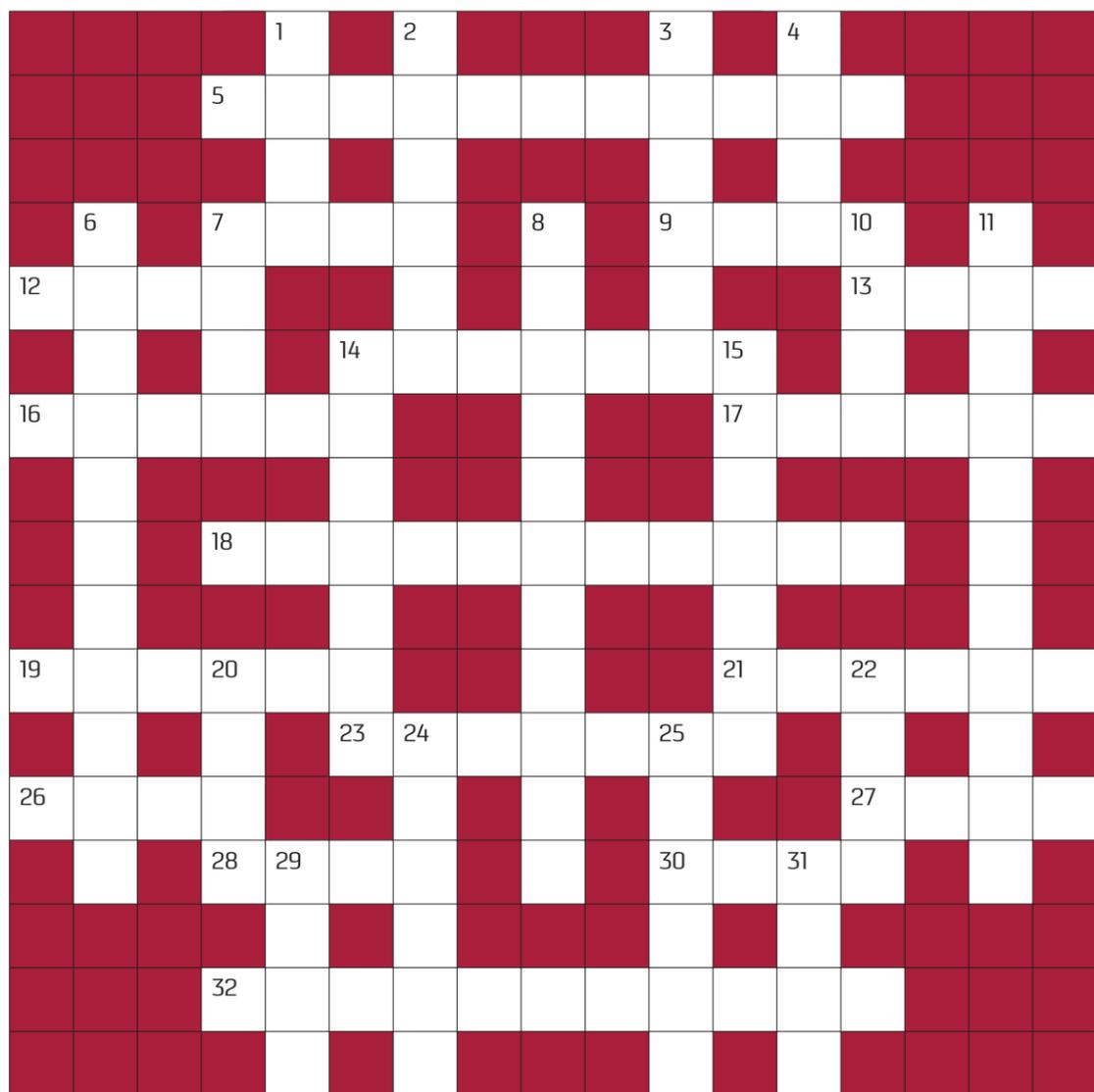
Над номером работали: **Татьяна Кинева, Владимир Винтер, Григорий Саркисов, Александр Фирсанов.**

**Ответы**

**Ответы на кроссворд, опубликованный в № 5:**

**По горизонтали:** 1. Кража. 4. Волан. 9. Куинджи. 10. Кальман. 14. Осака. 15. Арена. 16. Атолл. 17. Крикс. 19. Битца. 21. Бинном. 22. Осетр. 23. «Ягуар». 29. Лапта. 30. Закон. 31. Спорт. 32. «Кураж». 34. Алиби. 36. Проня. 37. Найроби. 38. Вьетнам. 39. Свита. 40. Анкер.

**По вертикали:** 2. Рында. 3. Жажда. 5. Отара. 6. Альфа. 7. Курагин. 8. Капотня. 11. Гонки. 12. Нетто. 13. Олимп. 18. Сосна. 19. «Битлз». 20. Аргон. 21. Брамс. 24. «Алеко». 25. Спартан. 26. Актив. 27. Волопас. 28. Отряд. 33. Жаров. 34. Арбат. 35. Ильин. 36. Путь.



**По горизонтали:** 5. Один из древнейших городов мира, основанный Александром Великим на побережье Средиземного моря и сохранившийся до наших дней. 7. Вереница (цепочка) подвод, повозок, саней и других транспортных средств, перевозящих какие-либо грузы или людей. 9. Ледяная корка на поверхности снежного покрова, образующаяся после таяния и замерзания верхнего тонкого слоя снега. 12. Бог войны и один из наиболее известных и почитаемых богов в древнеримской мифологии; сын Юпитера и Юноны. 13. Крепость, основанная турками в 1475 году на левом берегу одного из рукавов дельты Дона и перешедшая к России по итогам русско-турецкой войны. 14. Русский поэт и драматург, российский общественный деятель на рубеже XVIII–XIX веков, друг Державина. 16. Русская советская писательница и драматург, лауреат трех Сталинских премий, автор повести «Сережа», по которой режиссерами Георгием Данелией и Игорем Таланкиным снят известный фильм. 17. Копченое свиное бедро. 18. Советский и российский кинорежиссер, сценарист, кинодраматург, был директором Киностудии имени М. Горького; руководит актерской мастерской во ВГИКе. 19. Роман Бориса Полевого. 21. Гостиница в Северо-Восточном округе Москвы в семи

минутах ходьбы от станции метро «Ботанический сад». 23. Условная линия, определяющая пределы государственной территории и разделяющая смежные государства. 26. Советский военный деятель, командарм 1-го ранга; видный военачальник времен Гражданской войны. 27. Крупное травоядное млекопитающее с длинным хоботом и двумя бивнями, обитающее в тропической Африке и Азии. 28. Поэт и певец у тюркоязычных народов Средней Азии. 30. Учреждение культуры в Москве на Цветном бульваре, которое носит имя Юрия Никулина. 32. Цирковой артист, демонстрирующий способность сохранять равновесие при исполнении трюков на неустойчивых предметах или канате.

**По вертикали:** 1. Место встречи людей с едиными интересами (деловыми, развивающими, развлекательными и прочими). 2. Она – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок. 3. В древнегреческой мифологии – юный воскресающий бог весны, олицетворение ежегодного умирания и оживания природы. 4. Британский и австралийский актер театра, кино и телевидения, музыкант; наиболее известен по роли в оscarоносном фильме «Секреты Лос-Анджелеса». 6. Левый приток Москвы-реки, начинается в районе улицы Зои и Алек-

сандра Космодемьянских. 7. Столица государства на севере Европы, ранее город назывался Христиания или Кристиания. 8. Незаконное перемещение через государственную границу товаров, ценностей и иных предметов. 10. Специальная колода карт, появившаяся в начале XV века в Италии и используемая для гадания. 11. Район в Восточном административном округе города Москвы; на его территории располагаются Яузский лесопарк, парк «Янтарная горка». 14. Упорядоченный список, перечень каких-либо однородных предметов. 15. Инструментальная пьеса быстрого, четкого движения равными короткими длительностями; обычно пишется для клавира или органа. 20. Природный пигмент, состоящий из гидрата окиси железа с примесью глины; его цвет – от светло-желтого до коричневого. 22. Это благородное дело (согласно пословице). 24. В военном деле – расстановка солдат в шеренге по росту. 25. Типографский шрифт, кегль которого равен 12 пунктам. 29. Твердый пористый продукт серого цвета, получаемый путем особой обработки каменного угля при температурах 950-1100°C без доступа кислорода. 31. Немецкий пилот-любитель, приземлившийся 28 мая 1987 года на Большом Москворецком мосту.

Составитель **Наталья Сашунова**



**БОЛЬШЕ ФОТО В НАШИХ ГРУППАХ «ВКОНТАКТЕ» И ИНСТАГРАМ**



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

**Адрес редакции и издателя:** 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
**Сайт:** [ujmos.ru](http://ujmos.ru), **e-mail:** [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
**Телефон:** 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 11.08.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2324  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.