

Сергей Собянин: «Мы должны позаботиться о том, чтобы жизнь старшего поколения москвичей была не просто долгой, но максимально здоровой, качественной и интересной».

стр. 4



3—4 ноября в Москве пройдет фестиваль образа жизни, творчества, досуга и образования Young Old.

стр. 11



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ" № 8 (008) 29 октября 2018 года



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



## Умения, красота и настроение

24 октября в ГЦКЗ «Россия» состоялся финал общегородского конкурса «Московская СуперБабушка — 2018». За это звание боролись 11 конкурсанток, представляющих столичные округа. Первое место заняла Валентина Матвеева (ЮВАО). Зрителей и жюри особенно впечатлило виртуозно, со страстью исполненное ею «Полночное танго». Победительницу конкурса ждет путеше-

ствие в Париж. «У меня пять замечательных внуков, я пишу стихи, хорошо вожу машину, езжу на велосипеде, увлекаюсь садоводством, лыжами и плаванием. Я люблю ставить цели и делать все, чтобы достичь их», — рассказывает о себе Валентина Матвеева.

Читайте на стр. 8—9

## Назначения — Приоритеты



Распоряжением мэра Москвы Сергея Собянина № 727-РМ от 5 октября 2018 года на должность первого заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы назначена **Грачева Ольга Евгеньевна** с заключением служебного контракта сроком на пять лет.



Распоряжением мэра Москвы Сергея Собянина № 73-РМ от 8 октября 2018 года на должность первого заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы с заключением служебного контракта на срок полномочий мэра Москвы назначена **Александрова Александра Борисовна**. Одновременно она освобождается от исполнения обязанностей председателя Комитета общественных связей города Москвы.

По словам Сергея Собянина, в этом году многолетняя работа заканчивается вводом в эксплуатацию значительного количества объектов. «По вводу метро мы побили все рекорды, которые были и в наше время, и в советское время, и ввели 32 километра линий метро, 15 станций и два депо. Это, по сути, два огромных завода по эксплуатации метровагонов, метропоездов. Причем десять станций еще находятся в высокой степени готовности, они будут введены либо в конце этого года, либо в начале следующего», — сказал мэр Москвы.

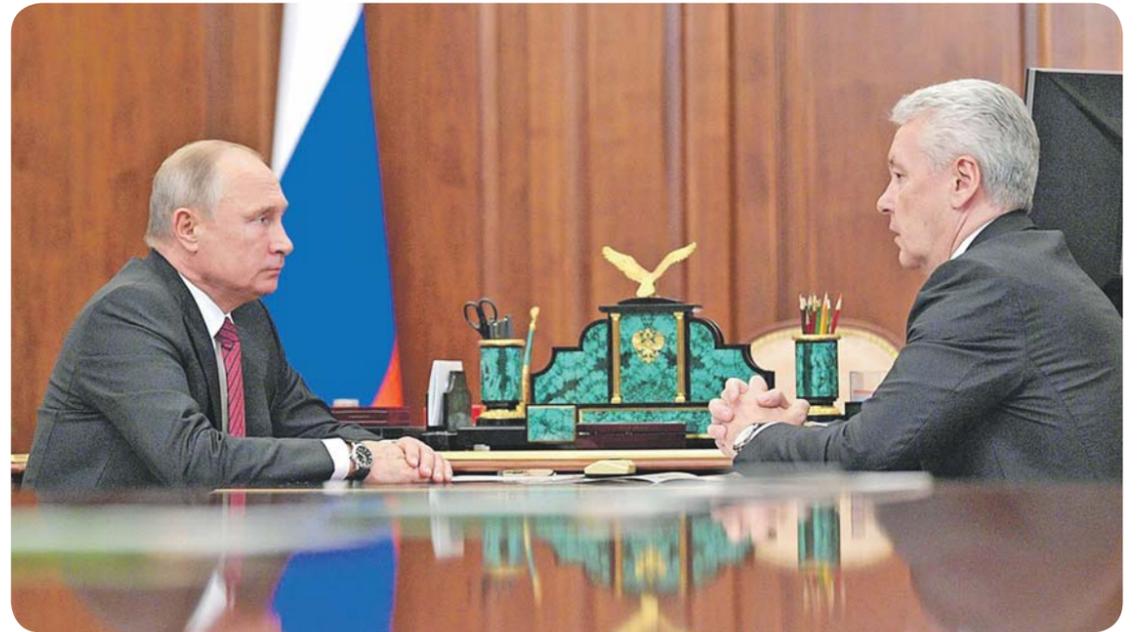
Большая кольцевая линия (БКЛ) удвоит протяженность Московского метрополитена. «Мы зашли на все участки строительства Большой подземной кольцевой линии метро, самой большой кольцевой линии метро в мире. Самая большая сегодня — порядка 57 километров — в Пекине, а эта будет около 70 километров. Это большой проект, мы на всех стадиях уже обошли стройку, и первый пусковой комплекс был запущен в этом году», — отметил Сергей Собянин.

Также в этом году в столице построили и ввели в эксплуатацию 127 километров дорог. Большая часть из них — сложные инженерные сооружения: мосты, путепроводы, тоннели и эстакады. «Ввели несколько участков таких значимых проектов, как Северо-Восточная хорда, Северо-Западная хорда, Калужское шоссе, соединение Калужского и Киевского шоссе, то есть серьезные проекты. Уже есть заделы для дальнейшего движения вперед», — подчеркнул мэр Москвы.

Сергей Собянин также рассказал о проекте интеграции

# По вводу метро Москва побила все рекорды

**Президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин обсудили вопросы развития экономики города. В рамках рабочей встречи Сергей Собянин рассказал о строительстве новых станций метрополитена, проекте «Московские центральные диаметры» и о реализации программы реновации жилья.**



ряда направлений Московской железной дороги (МЖД) с МЦК. «В этом году присоединили три направления. Там, где они пересекаются с МЦК, делаем транспортные пересадочные узлы, которые увеличивают количество пассажиров и комфортность пересадки с магистральных железнодорожных путей на МЦК. Три таких направления мы интегрировали. Еще два интегрируем до конца года», — сказал мэр Москвы.

Продолжается работа и над проектом «Московские центральные диаметры». «Сегодня на пригородных сообщениях перевозится почти два миллиона пассажиров в сутки. В результате этого проекта добавится еще около миллиона в сут-

ки. То есть такого мощного транспортного узла в Европе не существует», — добавил Сергей Собянин.

Владимир Путин отметил, что развитие транспортной инфраструктуры напрямую отражается на развитии экономики. За последние годы в Москве объем инвестиций в реальном выражении вырос более чем на 70 процентов.

«15 процентов — рост производства промышленной продукции. Это тоже хороший для Москвы индикатор. У нас целый ряд производств, которые находились на стадии строительства, реконструкции, сейчас выходят в действие. Реальная заработная плата вырастет примерно на восемь процентов. Все эти показатели нам дают устойчивость для

планов по реализации мощных проектов по развитию города», — сказал Сергей Собянин.

Один из вопросов коснулся реализации программы реновации жилья. По словам мэра Москвы, задача очень сложная, но за год было сделано многое. «В этом году передадим под реновацию около одного миллиона квадратных метров. В следующем году будет одновременно строиться уже около четырех миллионов квадратных метров», — добавил мэр Москвы.

В 2019 году планируются подготовка градостроительной документации и обсуждение ее с москвичами.

**Фото Пресс-службы Президента Российской Федерации**

## Госуслуги

# Документ в один момент

**Из года в год центры «Мои документы» расширяют перечень оказываемых услуг. Сегодня их более 170. Появляются и дополнительные сервисы, благодаря которым визит в офис становится не только полезным, но и приятным.**



В каждом центре есть возможность сделать фото, копию документа или распечатать его с флешки, выпить кофе и перекусить. Кроме того, здесь работают бесплатный Wi-Fi, комнаты матери и ребенка, книжные и детские уголки.

Если нужно дождаться знакомого, пока он оформляет документы, скоротать время

помогут книги, которые можно взять прямо в офисе, и чашка кофе со снэком из автомата. Наличие свободного доступа к Wi-Fi позволяет всегда быть на связи.

«У нас в центрах бесплатный Wi-Fi, говорят, очень удобно. И книжные зоны никогда не пустуют — люди берут почитать книги, а взамен приносят свои», — рассказала Анастасия Шантурова, руководитель офиса «Мои документы» Крылатского района.

Во всех столичных центрах находятся зоны электронных услуг, где можно получить доступ к порталам

mos.ru, gosuslugi.ru и другим полезным городским ресурсам. Воспользоваться компьютерами с выходом в интернет могут все желающие.

Сотрудники центра помогут при возникновении вопросов. Также к ним можно обратиться с просьбой сделать копию и распечатать документ.

Среди самых популярных услуг — перерасчет жилищно-коммунальных платежей, предоставление информации по жилищному учету, субсидий на оплату жилых помещений и коммунальных услуг, оформление паспорта и миграционный учет.

День воинской славы



На Красной площади 7 ноября, в День воинской славы России, пройдет торжественный марш в честь 77-й годовщины военного парада 1941 года.

## Парад 77 лет назад

В этом году мероприятие соберет 12 тысяч человек: пять тысяч участников шествия и семь тысяч зрителей. Среди приглашенных гостей — ветераны Великой Отечественной войны, участники военного парада 1941 года и Парада Победы 1945 года.

Военный парад 7 ноября 1941 года стал первой идеологической победой над врагом. Он показал всему миру, что дух народа не сломить даже в тот момент, когда враг вплотную подобрался к осажденной столице. Участниками парада 77 лет назад стали более 28 тысяч бойцов. Прямо от стен Кремля они

отправились на фронт, чтобы отстоять Москву и защитить Родину. Торжественный марш призван напомнить о событиях войны и солдатах, ставших примером мужества, стойкости духа и преданности Родине.

На Красной площади состоится историческая реконструкция сбора ополчения, отправки добровольцев на фронт, обороны столицы. Торжественным маршем пройдут пять тысяч человек: кавалерийская группа Президентского полка Федеральной службы охраны России, военнослужащие Минобороны России в составе исторических

рот, воспитанники Московского суворовского военного и Московского военно-музыкального училищ,

участники военно-исторических клубов, кадетские парадные расчеты. Также участие примет сводный военный оркестр Московского гарнизона.

После марша на Красной площади откроется музей под открытым небом, где можно будет увидеть боевую технику времен Великой Отечественной войны, сделать памятные фотографии в специальных фотозонах около 3D-плакатов.



Рынок труда

## Вдохновись и твори!

Для молодых пришло время «Трудового спринта». Так называлось практическое мероприятие, организованное Центром занятости молодежи при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



Людям в возрасте от 14 до 30 лет, ищущим работу, советами и тренингами помогли в трудоустройстве.

Игры, мастер-классы и тренинги в этот день посетило 223 человека. «Трудовой спринт» был впервые, а вообще подобные мероприятия, нацеленные на развитие профессиональных компетенций, проходят в центре постоянно. Спринт включал в себя множество тренингов, деловую и квестовую игры, викторину. Акцию разделили на два этапа. В первой половине дня пришли в основном организованные группы. Во второй — освободившиеся от занятий студенты. Основная часть — квестовая

игра. На пяти станциях пять команд выполняли задания, которые тематически были связаны с поиском работы и командообразованием. Победители получили призы и сувениры от Центра занятости молодежи.

Интеллектуальные задания перемежались с физическими или игровыми. Выполняя задания, участники смогли показать навыки командной работы.

В городской службе официально зарегистрировано 2829 безработных людей в возрасте от 16 до 29 лет. Количество вакансий в городском банке данных составляет 167 317 единиц, на портале Центра занятости молодежи — 9616.



Организаторы ярмарки вакансий — Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и городской Центр занятости населения — подготовили обширную программу, пригласив для участия заинтересованных в новых кадрах работодателей, а также образовательные учреждения и кадровые агентства.

С 11 до 15 часов 17 октября в павильоне № 5 «Экспоцентр» было многолюдно. Заинтересованные работодатели предлагали вакантные места соискателям и проводили предварительные собеседования с кандидатами. Москвичам всех воз-

растов были предоставлены многочисленные услуги по поиску работы. Теми, кто только начинает свой трудовой путь, занимался городской Центр занятости молодежи. А для представителей старшего поколения советы и помощь в поиске работы оказывали специалисты Центра развития социальных технологий и проекта «Московское долголетие».

Также эксперты проводили карьерные консультации, давали советы по составлению конкурентоспособного резюме, проводили тренинговые собеседования.

Среди работодателей, представленных на ярмарке, были ведущие предприятия России и Москвы: аэропорт Домодедово, отделения Федеральной налоговой служ-

## Работа найдется для каждого

В Центральном выставочном центре «Экспоцентр» прошла Открытая общегородская ярмарка вакансий. Для многих москвичей это стало прекрасной возможностью за один день найти новую работу.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Для соискателей все услуги на ярмарке вакансий предоставлялись бесплатно. Здесь можно было пройти тестирование по определению профессиональной ориентации.

бы и Федеральной службы судебных приставов, Московский метрополитен, Мосгортранс, ГБУ «Жилищник» разных районов, банковские структуры и многие другие.



Один из приоритетов развития города — социальная поддержка жителей столицы и здравоохранение. В Москве создана уникальная по своей эффективности и охвату система социальной защиты населения.

Сергей Собянин отметил, что за минувшие годы была проведена болезненная, но необходимая структурная реорганизация городского здравоохранения, изменена система финансирования и оплаты труда, лечебные учреждения оснащены современным оборудованием. Благодаря этим мерам москвичи сегодня имеют больше возможностей для сохранения здоровья.

Если в 2010 году качеством медицинской помощи была удовлетворена лишь четверть москвичей, то в этом году уровень удовлетворенности работой столичной медицины впервые превысил 50 %.

Мэр подчеркнул, что в ближайшие пять лет мы должны выйти на качественно новый уровень оказания медицинской помощи и лечения сложнейших заболеваний. Предстоит внедрить новейшие информационные технологии. И в целом — сделать городскую медицину более пациентоориентированной,



## Московское долголетие — новый стандарт качества жизни

**22 октября мэр Москвы Сергей Собянин выступил в Московской городской думе с отчетом о результатах деятельности правительства Москвы. Мэр рассказал об итогах восьми-летних преобразований в столице и о дальнейших планах развития города. Он также предложил сформировать расширенную систему гарантий старшему поколению — Московский стандарт благополучия пенсионеров.**

600 000

человек, перешагнувших 80-летний рубеж, проживают сейчас в столице. Это в полтора раза больше, чем в 2010 году.

удобной и приветливой для москвичей.

Сергей Собянин отметил, что еще многие амбулаторные учреждения серьезно отстают от современных требований качества и комфорта лечения. Для решения этой проблемы будет реализована масштабная программа модернизации первичного звена. Важнейшей задачей поликлиник вновь должна стать профилактика заболеваний. Для этого, по словам мэра, будет создан московский стандарт бесплатной диспансеризации. При этом важно не заниматься профанацией и не подвигать лечебные учреждения к припискам.

В результате реализации программы развития здравоохранения пациенты московских больниц и поликлиник будут получать качественную, своевременную, ком-

фортную и бесплатную медицинскую помощь на уровне лучших стран мира. А средняя ожидаемая продолжительность жизни москвичей к 2023 году превысит 80 лет.

Мэр подчеркнул, что долголетие действительно становится нормой. Число пожилых москвичей стабильно растет. Сегодня в городе проживают почти 600 тысяч человек, перешагнувших 80-летний рубеж. Это в 1,5 раза больше, чем в 2010 году.

Мы должны позаботиться о том, чтобы жизнь старшего поколения москвичей была не просто долгой, но максимально здоровой, качественной и интересной, сказал Сергей Собянин. Для этого мэр предложил сформировать расширенную систему гарантий старшему поколению — **Московский стандарт благополучия пенсионеров.**

По его словам, этот стандарт будет включать прежде всего качественную медицинскую помощь: индивидуальное наблюдение в поликлиниках для пожилых пациентов с хроническими заболеваниями; медицинский патронаж для маломобильных москвичей, которым трудно выходить из дома; паллиативную помощь на последнем этапе жизни.

«Мы уже приступили к разворачиванию этих программ, отметил мэр. Задача на ближайшие годы — обеспечить максимально полный охват нуждающихся и максимально качественное предоставление услуг. Экспериментальный проект «Московское

долголетие», к которому уже присоединились более 140 тысяч человек, сделаем постоянно действующей московской программой», — сказал Сергей Собянин.

Мэр также отметил, что необходимо обеспечить и московские социальные выплаты и пособия, многие из которых в этом году были увеличены вдвое. Введена новая льгота — бесплатный проезд в электричках. Еще одной важной задачей ближайших лет становится поддержка москвичей, которых затронет повышение пенсионного возраста.

Сергей Собянин поблагодарил депутатов за то, что они оперативно приняли за-

кон, сохраняющий привычные льготы для москвичей 55—60 лет.

Проект бюджета Москвы на 2019—2021 годы, который депутатам предстоит рассмотреть, по словам мэра, является крепким и сбалансированным. Сергей Собянин особо подчеркнул, что более 50 % бюджета будет направлено на расходы социального характера.

В заключение Сергей Собянин отметил, что планы развития Москвы являются беспрецедентными по своим масштабам. Но при этом они реальны и выполнимы.

**Фото Пресс-службы Мэра и Правительства Москвы**

### Социальная поддержка Проект «Московское долголетие»

Стартовал: 1 марта 2018 г.

Охват: >140 тыс.

Цель: расширение возможностей участия москвичей старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и других досуговых мероприятиях.

Популярные направления:

- информационные технологии 20%
- английский язык 13%
- ОФП 12%
- фитнес, тренажеры 11%
- танцы 10%



## Москва — любовь моя

**«Наш ум подобен парашюту, работает, когда раскрыт», — написала в одном из своих стихотворений участница проекта «Московское долголетие» Людмила ПОПКОВА. Она считает, что вовлечение в активную социальную и творческую жизнь дало ей возможность почувствовать комфортность своего возраста, ощутить свою нужность и повысить самооценку.**

НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

Преподаватель иностранных языков Людмила Попкова работала в Московской международной высшей школе бизнеса (МИРБИС). Отношения с преподавателями и слушателями были добрыми. Но работать уже стало тяжело, да и внукам хотелось уделять больше времени.

Детишки оказались любознательными, от компьютера не оттащишь. Чтобы отвлечь их от гаджетов и заинтересовать русской словесностью, Людмила Васильевна, выйдя на заслуженный отдых, начала писать стихи и даже баллады. По мнению родных, получалось неплохо. Вдруг захотелось перевести с английского Байрона — любимого поэта Людмилы

Попковой. Получилось! Даже издала книгу. Но мечтала издать сборник собственных стихов.

— Меня очень волновало, как воспримут близкие первый сборник, — рассказывает Людмила Васильевна. — Стихи всем понравились. И я

поняла, что мне хочется еще с кем-то поделиться своей радостью — ведь осваивать что-то новое никогда не поздно.

Сейчас у Людмилы Попковой вышло несколько книг, она стала членом Союза писателей России. Казалось



бы, есть любимое дело, творческие успехи. Однако, как только Людмила Васильевна узнала о проекте «Московское долголетие», пришла в ТЦСО «Лианозово» и записалась на рисование и физическую подготовку. Научиться рисовать оказалось не так-то просто. Но все, кто посещает кружок живописи, полны решимости и надежды освоить это нелегкое ремесло. Занятия по рисованию проходят в ГБОУ № 166. Особо хочется отметить директора школы Фаину Ивановну Лапко, которая очень много делает для участников проекта. Помогает ей ведущий занятия талантливый художник Александр Фролов.

Но самое главное — это, конечно, общение. По словам Людмилы Васильевны,

ее личная жизнь стала насыщенной событиями и творчеством. Появились подруги, которые ей близки по духу и интересам. Занятия физкультурой помогли укрепить здоровье. Вот и еще одна мечта появилась — выучить французский язык. Правда, в ТЦСО «Лианозово» такого кружка пока нет.

Прощаясь, Людмила Васильевна призналась, что написала стихотворение о нашей столице. Никогда город не был столь комфортным для людей всех поколений. Вот эти искренние, идущие от души строки:

*Москва, признайся: ты же удивилась  
Тому, что так чудесно изменилась?  
Прекрасный город, город-сад!  
И в разных странах о Москве  
с восторгом говорят!  
Возводится немало эстакад.  
В одном районе — новый  
детский сад,  
В другом районе — поликлиника  
и школа,  
А в третьем — новые дома, на  
радость новоселам!  
Чтобы достойно управлять  
Москвой,  
Необходимы благородство,  
воля, честь,  
Соединенные со сметкой  
деловой.  
И эти качества в Москве у мэра  
есть!*



## Если хочется вернуться в молодость

**Проект «Московское долголетие» активизировал поиск новых форм работы с людьми старшего поколения. С интересными начинаниями выступил музей «Огни Москвы». Здесь запустили два проекта — «Армянский переулочек. Соседи» и «Вместе с соседями». О них рассказывает директор музея Наталья ПОТАПОВА.**



— Наталья Владимировна, как родились эти проекты?

— Наш музей находится в Армянском переулке, 3—5. Здесь тридцать лет назад каждый дом был жилой с огромным количеством коммунальных квартир. Даже в нашем историческом здании бывших боярских палат XVII века были коммуналки. К нам стали приходить люди преклонного возраста и рассказывать о своей жизни в этом доме. Каждый показывал уголок, в котором он жил, рассказывал какие-то истории из советского периода. Память приводила людей сюда. Им хотелось вернуться в молодость. Много желающих было из соседних зданий. Но в некоторые попасть не так просто. Где-то — жилой дом с охраной, где-то — офисы. Так что буквально все бывшие жильцы квартала навдывались к нам. Многие приносили старые фотографии, предметы

быта, рассказывали интересные истории, делились воспоминаниями. Мы стали собирать эти материалы, сканировать фото, записывать различные истории бывших жителей района. Материала набралось достаточно.

— Как вы используете все это?

— Мы довольно часто проводим культурные мероприятия, встречи памяти. Ближайшая — вечер для бывших жителей нашего района во Дворце творчества для детей и молодежи «На Стопани». Многие, кто жил здесь в юности, ходили туда в различные кружки. Тоже память. Вечера памяти регулярно организуем и в музее.

— Какие еще мероприятия входят в проекты?

— Выставки памяти. На Чистых прудах мы сделали фотоэкспозицию на стендах. Она рассказывала, как выглядели Чистые пруды в советское время. Мы соби-



раем также интереснейшие живые воспоминания.

— Например?

— Через два дома от нас есть большое здание. В советское время — Дом-коммуна ОГПУ. Там проживало 1300 человек. А в подвале здания размещалось хранилище завода «Арагат». Угадайте, что там хранилось? Да, бочки с известным коньяком. Во время войны одна из авиационных бомб попала в дом и, пробив его до подвала, попала аккуратно в одну бочку. И не взорва-



очень много теплых рассказов и воспоминаний.

— Многих людей старшего поколения собирают ваши мероприятия?

— Очень многих. В сентябре мы провели на Чистых прудах театрализованное представление «Молоко». Недалеко от этого места в советское время был одноименный магазин. Весь район закупался в нем. В представлении участвовали профессиональные актеры, сотрудники нашего музея и, конечно, старожилы района.

— А в интернете ваш проект есть?

— Да. Мы создали аудиогид по нашему району. Он начинается с воспоминаний Олега Басилашвили, который родился и вырос на Покровке. Его можно бесплатно скачать на платформе izi.travel.ru. Также у нас есть группа в фейсбуке «Армянский переулочек. Соседи», где все желающие могут поделиться своими воспоминаниями о районе Чистые пруды.

— Планы на будущее?

— Продолжать собирать интересные факты и знакомить с ними всех. Старшее поколение москвичей — это кладезь памяти, исторический бриллиант. Работать с людьми старшего возраста интересно, познавательно и необходимо.

## Лайфхак — перемен знак

**Если невзначай услышали, как внук сказал другу: «Лайтовый у меня дед», то знайте: характеристики деду дали положительную.**

Действительно, на современном молодежном это значит, что «классный» дедушка, легко с ним и просто. Ну а чтобы приблизиться к пониманию других «влетевших» в наш язык иностранных слов, придется освежить в памяти свой английский.

Английский язык уже давно стал языком международного общения. Не зная определенного количества понятий, выраженных английскими словами, подчас трудно сориентироваться в окружающей реальности. Поэтому неудивительно, что мастер-класс «Английский вокруг нас» в Московском городском университете собрал большую аудиторию 60+.

Его провели две студентки магистратуры университета — Ольга Кабанова и Екатерина Савкина. Урок начался с просмотра видео, где в юмористической форме был заложен конкретный посыл — найти замену многим вошедшим в обиход английским словам вряд ли удастся. Ну не называть же кредитку должальником, а селфи — самощелком... Поэтому надо осваивать незнакомые слова и пробовать их употреблять. Часть из озвученных слов, например sale, post, deadline, coffee break, fake-news и др., была уже большинству знакома, и требовалось лишь поработать над легкостью их употребления.

А вот на понятийном уровне с некоторыми «молодежными словечками» пришлось потрудиться. Например, hure. По-русски пишется «хайп», употребляется сейчас очень часто, даже духи есть такие. Так вот описывается все длинно и пространно — это и ажиотаж, и шумиха, и крикливая навязчивая реклама. Одним словом, все вместе — просто hure. Хипстер — молодой и продвинутый человек. Lifehack — дословно переводится «взломать жизнь». (Слово «хакер» в уточнении уже не нуждается.) Так вот лайфхак — это вроде как очень актуальный на данный момент совет, который перевернет вашу жизнь. В интернете совсем не редкость заголовки «25 гениальных лайфхаков на все случаи жизни» или «Пять лайфхаков от врача-кардиолога».



Серебряный университет, поддержанный мэром Москвы образовательный проект для старшего поколения, — одно из главных направлений деятельности Института непрерывного образования. Это общеуниверситетский проект, в котором активно участвуют все институты МГПУ. «Реализация проекта «Серебряный университет» осуществляется на 34 площадках, одиннадцать из них — это районные ТЦСО, а остальные — территория собственно МГПУ. Мы выразительный пример антикампуса — корпуса нашего университета разбросаны по всему городу, но именно такое расположение оказалось очень удобным для реализации программы дополнительного образования», — рассказывает Марина Михайловна Шалашова.

Работа Серебряного университета, как известно, началась без малого год на-

## Ликбез цифровой эпохи

**Студентов Серебряного университета в Московском городском педагогическом университете (МГПУ) с любовью и уважением называют «наши серебряные»... Об итогах минувшего первого учебного года, приобретенном опыте работы с людьми старшего возраста и планах на будущее рассказывает директор Института непрерывного образования МГПУ, доктор педагогических наук Марина ШАЛАШОВА.**

АННА ДРОНОВА

зад — 1 ноября 2017 года, за несколько месяцев до официального старта проекта мэра «Московское долголетие». Внимание к нему сразу же было особым. На три тысячи бесплатных учебных мест было подано почти 10 тысяч заявок от жителей города старшего возраста. Принимали без экзаменов и собеседования, но получалось, что на одно место претендовали сразу три человека. В июне, когда подвели итоги первого учебного года, оказалось, что успешное обучение в Серебряном университете прошли 4700 москвичей. «Мы поняли, наш проект состоялся, он нужен и востребован в городе, и вместе с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, Департаментом образования стали думать над разными вариантами его продолжения и развития», — с гордостью говорит Марина Шалашова.

Но не менее важно, что высшее учебное заведение,

где несколько тысяч молодых студентов, открыло для себя совершенно новый ресурс — студенты начали на волонтерских условиях оказывать самую активную помощь преподавателям в обучении «серебряного контингента». «Стали складываться очень важные для нас межпоколенческие отношения», — подчеркивает директор института.

Что движет людьми, которые готовы учиться в Серебряном университете? Многие хотят удовлетворить свои творческие запросы, реализовать неосуществленные мечты, привнести в свою жизнь какие-то новые смыслы. Не менее важным мотивом, объясняет Марина Михайловна, является приобретение ключевой компетенции, без которой очень сложно жить в эпоху по сути цифровой экономики. Большинство московских пенсионеров пользуются мобильными телефонами, имеют некоторые навыки

работы с компьютером. Но для социализации нужно больше — уметь дистанционно записаться на прием к врачу, заказать в интернете лекарство, оплатить через портал коммунальные расходы, облегчить свою жизнь через овладение различными мобильными приложениями и мессенджерами.

Поинтересовались мы у Марины Михайловны и возрастом серебряных студентов. Есть те, кому под девяносто. Евгению Егоровичу Володину из Северного округа 88 лет, он увлекается робототехникой и прошел обучение по программе «Современные средства и инструменты удаленного общения». Юрий Зиновьевич Шабурин (ЦАО, 88 лет) и Маргарита Михайловна Плахова (ЮЗАО, 86 лет) выбрали программу «История культуры Москвы» и в процессе обучения щедро делились с аудиторией своими обширными знаниями по этому вопросу.

## Стать жонглером никогда не поздно

**Цирковым номерам можно научиться в любом возрасте. На I открытом фестивале «Социоцирк» свои умения показывали воспитанники столичных школ вместе с участниками проекта «Московское долголетие» из ТЦСО «Кузьминки».**

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Фестиваль прошел в стенах школы циркового искусства, Центра содействия семейному воспитанию имени Юрия Никулина. В театрализованном цирковом празднике приняло участие более 200 человек. Возраст участников — от 1,1 года до 92 лет. Пенсионеры из социального центра «Кузьминки» постоянно занимаются в школе циркового искусства. 40 участников подготовили к фестивалю две композиции: дефиле и танец с цирковыми элементами.

Вместе со старшим поколением выступали воспитанники 5 центров содействия

семейному воспитанию, подведомственных Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы: «Юнона», № 1, «Южный», «Доверие» и школа имени Юрия Никулина. Помимо этого — учащиеся школы № 1363, специальной коррекционной общеобразовательной школы-интерната № 79, школы № 2010 имени Героя СССР Судакова, а также магистранты Московского городского психолого-педагогического университета.

На празднике проводили мастер-классы по жонглированию, иллюзии, хореографии, прошла также викторина. В финале был массовый



флэшмоб с участием детей и пенсионеров! В нем приняло участие около 200 человек.

Проект «Социоцирк» проходит в школе-интернате циркового искусства имени Юрия Никулина с 2016 года. В проекте участвуют как юные участники — из Центра содействия семье и детям и из Центра содействия семейному воспитанию, так и пожилые — из пансионата ветеранов труда. Специалисты школы разработали теорию влияния мастерства жонглирования на организм человека, а именно — на функции головного мозга. Существует научно обоснованная теория о взаимо-

связи руки человека и глаз. Благодаря работе рук повышается концентрация крови в головном мозге, а также количество белого и серого вещества. Искусство жонглирования способно исправлять мелкие дефекты зрения. Таким образом, фестиваль стал развиваться благодаря этому виду спорта, искусства и цирка.

Педагог дополнительного образования Татьяна Кузнецова рассказала нам: «Мы не ставим сверхзадач, не обязательно, чтобы люди умели подбрасывать по пять-семь предметов. Достаточно научиться жонглировать тремя-четырьмя мячиками».



## Как преодолеть стресс

**Московской службе психологической помощи населению исполнилось 15 лет. К этой дате приурочены дни открытых дверей во всех ее подразделениях в округах и фестиваль практической психологии «Психолог-FEST».**

**МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА**

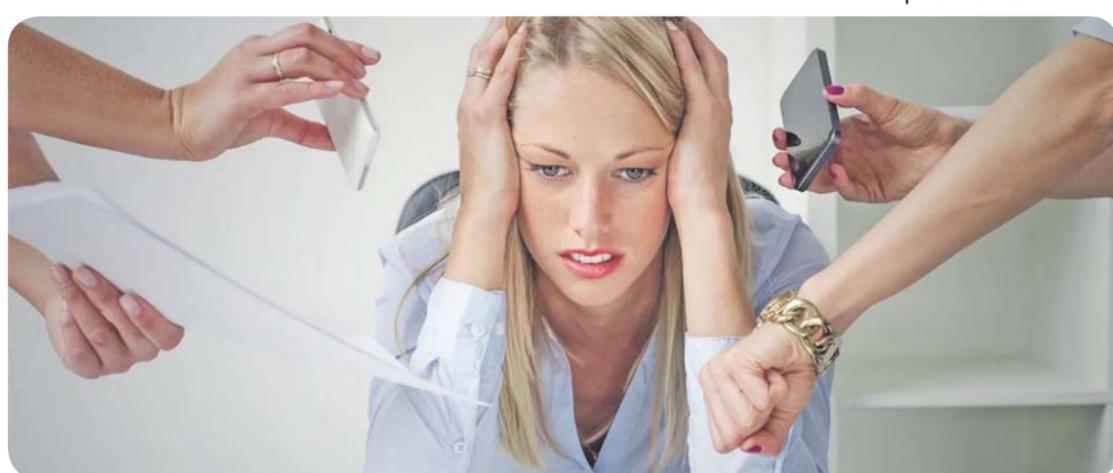
В 2003 году в Москве по решению правительства города была создана новая служба для оказания психологической помощи жителям. Жизнь в условиях мегаполиса постоянно испытывает человека на устойчивость к стрессовым ситуациям, и не всегда из них можно выбраться без помощи специалистов. Специалисты Московской службы психологической помощи населению (МСППН) уже 15 лет делают все возможное, чтобы поддерживать стабильное психологическое состояние москвичей.

— За эти годы накоплен уникальный опыт в сфере

практического применения новейших подходов в области прикладной психологии, — рассказывает директор МСППН **Нина Петроченко**.

По ее словам, за время работы МСППН за психологической помощью обратились около 700 тысяч москвичей. В общей сложности им было предоставлено более 1 миллиона услуг.

Особое внимание, как подчеркнула Петроченко, оказывается пожилым москвичам, которые зачастую испытывают психологический дискомфорт от недостатка общения, финансовых затруднений и не могут



адаптироваться после выхода на пенсию. Специалистами МСППН были подготовлены 80 психопрофилактических программ для старшего поколения по 11 направлениям. Ведется большая работа по реализации мер по профилактике насилия и дискриминации по возрастному признаку.

В филиале службы «Центральный», расположенном в ЦАО на Большой Якиманке, 38, открыты психотерапевтические группы для людей преклонного возраста.

Нина Петроченко отметила, что улучшению психологического климата в столице в среде пожилых способствует проект «Московское

долголетие». По ее словам, москвичи старшего поколения могут реализовать себя в этом проекте, найти занятие по душе, встретить единомышленников, более полноценно проводить свой досуг и главное — почувствовать свою нужность.

В честь своего 15-летия МСППН провела 24 октя-

бря фестиваль практической психологии «Психолог-FEST». В этот день на 20 площадках Москвы ведущие столичные психологи разных школ и направлений провели свыше 50 бесплатных тренингов, мастер-классов, практических занятий, лекций, авторских мастерских и воркшопов.

Телефон неотложной психологической помощи **051** работает круглосуточно.

## Мотивы откроют перспективы



**В Москве состоялся II Всероссийский форум по общественному здоровью.**

Министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова отметила, что ключевой целью форума является поиск новых, наиболее эффективных практик общественного здоровья с целью их последующего применения как в России, так и на международном уровне.

Вероника Скворцова сообщила, что Минздрав РФ намерен преобразовать центры здоровья в российских муниципалитетах в центры общественного здоровья, которые будут учитывать такие факторы, как

экология, питание, вредные привычки и транспорт. С 2019 года будет запущен проект по мотивированию граждан к здоровому образу жизни.

Отвечая на вопрос о том, как наиболее эффективно привлекать россиян к здоровому образу жизни, Вероника Скворцова отметила, что «важно подавать информацию в таком ключе, чтобы она не отвергалась людьми, не раздражала своей назидательностью, чтобы она правильно ложилась, воспринималась как должное».



Возможность оформлять рецепты в электронном виде появилась у столичных медиков после внедрения сервиса в Единую медицинскую информационно-аналитическую систему (ЕМИАС).

На подготовку электронного рецепта в среднем уходит около 30 секунд, в то время как на заполнение бланка от руки врач



## Электронный рецепт не потеряется

**Более 65 миллионов электронных рецептов выписали московские врачи пациентам с начала 2014 года, из них 60 миллионов — льготные.**

тратит до нескольких минут. Сэкономленное время доктор может посвятить своим пациентам. Проект разработан и реализуется Департаментом информационных технологий Москвы совместно с городским Департаментом здравоохранения. Сервис ЕМИАС позволяет врачу оформить электронный рецепт в семь раз быстрее, чем если бы он это делал от руки.

«Помимо очевидной экономии времени, у электронного формата много

других достоинств. Например, такой рецепт не потеряется. На портале mos.ru даже есть функция «Мои рецепты», где пользователь может увидеть действующие и архивные рецепты. Они доступны на сайте в течение 90 дней с момента обслуживания рецепта в аптеке. Благодаря ЕМИАС врач, который выписывает рецепт на медицинский препарат, может заранее уточнить его наличие в аптечном пункте и при отсутствии предложить аналог», — отмеча-

ет министр правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения города Алексей Хрипун.

Интерактивная карта позволяет пациенту увидеть аптеки, в которых есть нужное лекарство. Чтобы воспользоваться инфоматом, нужно иметь при себе полис ОМС или социальную карту москвича. Электронные рецепты также отображаются в сервисе «Запись к врачу» на портале mos.ru. Эта функция стала доступна с конца прошлого года.

После обновления сервиса пользователь может просмотреть действующие и архивные рецепты, добавить врача в «Избранное», чтобы в дальнейшем записываться к нему сразу, не используя перечень специалистов. Также у пациента есть возможность запланировать визит к доктору в своем календаре.



## астроение

е года проходили  
дательниц. Самой  
ией — 56 лет.



Буэнос-Айреса. Лариса Федоровна Карлова из ВАО пела, как настоящий профессионал. Удивила всех чистым и мощным эстрадным голосом. За десять лет она выпустила три альбома. Овации сорвало выступление представительницы САО Валерии Ивановны Хорошевской. На сцене концертного дворца она исполнила головокружительные трюки в воздухе, на канатах. Причем на большой высоте и без всякой страховки!

Поддержать супербабушек пришли супердедушки. На-



помним нашим читателям, что конкурс «СуперДедушка Москвы — 2018» состоялся 24 августа. Победителем стал Сергей Ларионов (ТиНАО).

На завершающую церемонию вручения наград все участницы вышли в ослепительно красивых бальных платьях ярко-красного цвета.

Строгое и авторитетное жюри огласило свое решение. Первое место заняла Валентина Павловна Матвеева (ЮВАО). Как победительница она на несколько дней поедет в Париж. Второе место досталось Валерии Ивановне Хорошевской (САО). Третье место заняла Елена Дмитриевна Авдеева (ТиНАО).

По итогам конкурса самой элегантной бабушкой Москвы была признана Ирина Шанаева (ЦАО), самой жизнерадостной — Надежда Заика (СВАО), самой стильной — Лариса Карлова (ВАО), самой обаятельной — Лариса Каукина (ЗелАО), самой спортивной — Ирина Плахутина (ЗАО), самой артистичной — Ольга Соколова (ЮАО), самой творческой — Недда Фониная (СЗАО), самой целеустремленной — Ольга Курдюмова (ЮЗАО).



нешнем году около 14,5 тысячи москвичей отпраздновали свое пребывание в браке 50 и более лет.

Среди присутствующих в зале юбиляров были люди самых разных профессий. «Это золотой фонд Москвы, достояние столицы нашего государства, — говорит руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. — Для правитель-

ства города и для мэра Москвы все вопросы, связанные с социальной поддержкой старшего поколения, являются приоритетными. Сегодня на эти цели из городского бюджета выделяется более 300 миллиардов рублей». По распоряжению мэра Москвы супругам-юбилярам осуществляются единовременные выплаты, в связи с 50-летием супружеской жизни — 20 тысяч рублей.

## Долголетие от слова «долг»



В Белом зале Центрального дома журналиста состоялась встреча с ветеранами пера, участниками проекта «Московское долголетие».

АЛЕКСЕЙ ГОЛЯКОВ

Открывая встречу, первый секретарь Союза журналистов Москвы Людмила Васильевна Щербина отметила, что из 15 тысяч членов Союза журналистов Москвы 8 тысяч — это ветераны печати, опытные, активные мастера нашего профессионального цеха, прошедшие школу столичных и федеральных СМИ, которые еще готовы поработать на благо города. Такую возможность дает проект «Московское долголетие». Именно ветераны журналистики предложили, чтобы газету для людей старшего поколения делали сами эти люди. Инициативу поддержал Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Учредителем газеты «Московское долголетие» выступил Союз журналистов Москвы. На ее страницах ветераны журналистики рассказывают о своем опыте участия в проекте «Московское долголетие».

Слово взял лауреат Государственной премии СССР и РСФСР, легенда отече-

ственной международной журналистики, бывший собственный корреспондент советского телевидения во Франции Георгий Иванович Зубков, которому в июле исполнилось 92 года.

— Лично я формировался как профессионал под девизом «Телевидение — это искусство», — сказал Зубков. — Позже моими молодыми коллегами по экрану быстро завладел лозунг «Телевидение — это бизнес». Помню, как нам совсем молодой еще будущий руководитель одного из центральных каналов без стеснения заявил: «Телевидение? Да вы ничего не понимаете в телевидении. Это не искусство, как многие из вас считают. Телевидение — это бизнес!» И вот теперь маятник все-таки качается в обратную сторону... Так как бездумно отринутое и утраченное в нашей профессии два десятка лет назад оказывается именно сегодня крайне нужным, как воздух.

С особой теплотой приветствовали участники встречи Степана Андреевича Тюш-



кевича, авторитетного военного историка и социолога, генерал-майора в отставке, прошедшего всю Великую Отечественную войну. Сейчас Степану Андреевичу идет 101-й год. С марта 1968 г. и по сей день Степан Андреевич трудится в Институте военной истории МО РФ.

— Цицерон в сочинении «О старости», — обратился Тюшкевич к собравшимся, — изрек фразу, которая живет в веках: «Жизнь стариков оправданна, покуда они могут нести бремя долга».

По словам ветерана, «мы с этим долгом, с этой неуспокоенностью и живем; и, может быть, поэтому и находимся сейчас в этом прекрасном зале, среди своих друзей и соратников по профессии».

Также тепло приветствовал зал выступившего с интересной речью Игоря Сергеевича Осипова, которому 95 лет. Был разведчиком, освобождал Ростов-на-Дону, Краснодар, Севастополь, Прибалтику. После войны возглавлял журнал «Советская милиция».

Автор, Анна Кириллина, молодая московская художница, посвятила свой проект дамам возраста «65+», которые полны энергии и любви к жизни. Акварельные этюды срисованы с реальных героинь — интересно одетых женщин, прохожих нашего города, автор искала и находила эти необычные образы в течение трех лет. Изображенные на иллюстрациях леди излучают позитивный взгляд на жизнь, несмотря на то, какая цифра стоит в их паспорте. Проект акцентирует внимание на образах милых женщин старше 65 лет, которые, сами того не замечая, становятся символами современной моды.

Анна считает, что мода движется по спирали. Каждый новый сезон приносит нам элементы гардероба прошлых лет. Надевая на себя современную модную одежду, мы порой не замечаем, что столь актуальные сейчас наряды были такими же модными еще полвека назад. В последнее время, к примеру, модельеры предлагают нам носить одежду свободных трапециевидных силуэтов,

## Как здорово она одета!



В ДК «Гайдаровец» в рамках проекта «Московское долголетие» прошла выставка «Сорок Стильных Старушек», посвященная модницам серебряного возраста.

ОЛЬГА НОВОСЕЛОВА



трикотажные вещи оверсайз, прямые укороченные или расклешенные брюки, просторные рубашки. Модным считается носить туфли и сандалии с носками и дополнять образ

аксессуарам из кружева, нашивками, вещами с необычным принтом в ретро-горошек или мелкий цветок.

По мнению Анны Кириллиной, отслеживая нынешние модные тенденции, следует обратить внимание на наших бабушек. Посмотрите, как стильно сегодня одеваются многие из женщин возраста «65+»! И делают это они не потому, что ежедневно пролистывают VOGUE в поисках нового стильного лука. Оглянитесь вокруг и заметьте, как много стильных дам серебряного возраста нас окружает. И правда, ведь иногда, глядя на такую модницу, ловишь себя на мысли: «Как она здорово одета! Я бы не прочь одеться так же!»

## Мастер-класс от «Марья-искусницы»

**В Доме культуры «Гайдаровец» Басманного района работает студия для старшего поколения «Марья-искусница», объединяющая мастериц и рукодельниц из разных округов столицы.**

ОЛЬГА НОВОСЕЛОВА

Руководитель студии Зинаида Корвель, медик по образованию, выйдя на пенсию, не смогла тихо сидеть с внуками. Деятельная натура помогла ее многолетнему хобби — рукоделию и декоративно-прикладному творчеству — постепенно перерасти во вторую профессию. В 2014 году она организовала на базе Дома культуры «Гайдаровец» студию «Марья-искусница», которая в марте 2018 года активно включилась в проект «Московское долголетие».

На занятиях мастерицы серебряного возраста постигают новые для себя техники рукоделия и народных ремесел, обмениваются выкройками и схемами вязания, идеями для рукотворных сувениров, вышитых и вязанных крючком и спицами вещей и украшений из бисера. Из природного и бросового материала в



руках искусниц возникают чудесные предметы интерьера: корзиночки из газетной лозы, шкатулки из ракушек, добрые куклы из остатков ткани и пряжи и многое другое. Создаются в студии и коллективные работы: живописные лоскутные панно, которые вот уже третий год участвуют в Международном фестивале лоскутного шитья в Суздале.

Все, кто приходит в группу, активно вовлекаются в волонтерскую деятельность и проводят выездные бесплатные мастер-классы.

Рукодельницы из «Гайдаровца» с удовольствием делятся с молодежью секретами своего мастерства и полученными на занятиях знаниями.

От количества представленных возможностей сразу закружилась голова, и я бросилась, сбивая по дороге «кресло-качалку», туда, где «драмкружок, кружок по фото, а мне еще и петь охота!». В ТЦСО «Дорогомилово» меня встретили с распростертыми объятиями! Петь? Пожалуйста! А может быть, еще и танцевать желаете? Может, и желаю! Тогда поезжайте в парк Победы, где этим летом хореограф Александр Покровский, руководитель центра бальной культуры «Русский вальс», набирает группу желающих научиться танцевать бальные исторические и бытовые танцы.

Вспоминаю картину маслом: полдень, тридцатиградусная жара, все живое



лениво прячется в тень, а на танцевальной веранде в парке, под стенами музея Победы, собралась группа энтузиастов, жаждущих осваивать хореографическое искусство в любую погоду. По уровню навыков и подготовки все оказались очень разными: кто-то уже имел опыт в этой области, а кто-то до этого момента за километр обходил любую танцплощадку. Но наш преподаватель — опытный хореограф, он решил эту проблему в режиме многозадачности и начал обучение не только танцам, но и бальному этикету под девизом «Танцуют все!».

И, действительно, к концу сезона мы уже уверенно и



## Обрести гармонию и тонус

**Раньше я представляла себе жизнь на пенсии, образно говоря, как меланхолическое покачивание в кресле-качалке с вязанием в руках и сочинение мемуаров. И примерно так, лежа в шезлонге, я и собиралась провести это лето. Но не судьба! Эти планы неожиданно были разрушены проектом «Московское долголетие», вдруг упавшим к нашим ногам как летний снег.**

НАТАЛИЯ БАРАБАНОВА, участница проекта

весело танцевали и сиртаки, и кадрили, и берлинскую польку, и «семь сорок», и другие танцы — хоть выступай на фестивале танцев народов мира, не стеснясь фотокамер иностранных туристов!

Вообще этим летом в парке заскучать было нереально. «Московское долголетие» не скупилось на праздники и фестивали, где можно было не только участвовать в различных мастер-классах, но еще и получить за это призы, что мы с удовольствием и делали. В итоге за лето я в азарте расписала (и испортила) красками множество листов бумаги, различных фигурок, заготовок для росписи деревянных досок и почти получила профессию флориста, создавая цветочные композиции. Сама себе сделала на мастер-классе из подсобного материала медаль победителя с цифрой 1, но на этом не успокоилась.

Хотелось объять необъятное и все успеть. Кроме танцев, в парке меня интересовали секции цигуна и скандинавской ходьбы.

Честно признаться, когда мне раньше встречались люди, идущие со скандинавскими палками, они только

вызывали улыбку и напоминали из Высоцкого: «Красота, среди бегущих первых нет и отстающих, бег на месте общепримирующий!»

Но когда я (просто из любопытства) прошла мастер-класс по скандинавской ходьбе у инструктора Елены Адамян, я поняла, как ошибалась и какой это на самом деле серьезный и полезный вид спорта. Но тут есть одно условие: никакой самостоятельности, начинать осваивать его нуж-

помогает не только без лекарств снизить артериальное давление, но и помочь организму обрести гармонию и тонус. Но лично меня интересовало само погружение в древнюю восточную культуру. И, наконец, о самом моем большом впечатлении лета в парке: о работе еще одной «секции» (если можно так сказать), едва ли не самой интересной, у

которой нет официального названия, но я бы назвала ее условно «Праздник». Ее вела этим летом культурный организатор ТЦСО «Дорогомилово» Ольга Кальнина со своей «группой поддержки».

В этой «секции» не обучали каким-либо специфическим навыкам, а просто учили любви к людям, причем на своем примере. Как нуждаются во внимании к себе люди старшего поколения, об этом лучше всех знают они сами, особенно те из



но только под руководством опытного специалиста!

Про китайскую гимнастику цигун, которую я раньше видела разве что по телевизору, я уже знала, что она

них, кто уже оставил работу. «Выпав из обоймы», они почувствовали социальное одиночество. Наша Оля-солнце своими праздниками заполняла эту нишу.

Спасибо ему, парку Победы, проекту «Московское долголетие», всем инструкторам и преподавателям за то, что я опять почувствовала себя студенткой первого курса, когда в вагоне метро, как в былые времена, на коленке делала «домашку» по английскому. И за то, что, опаздывая на очередное мероприятие, я незаметно для себя без остановки пробежала вверх по крутому эскалатору и почувствовала себя «спортсменкой и просто красавицей»!



# Продолжайте искать себя в работе и творчестве

**Большой городской фестиваль образа жизни, творчества, досуга, здоровья и образования Young Old пройдет в Москве 3—4 ноября.**

Термин Young Old — молодые старшие — уже давно появился в Европе, в России же это понятие относительно молодое, но стремительно набирающее популярность. Young Old — это не столько о конкретном возрасте, сколько о мировоззрении: они имеют активную жизненную позицию, обладают осознанностью и внутренней свободой выбора. Это поколение людей 50—65 лет и старше, которые не готовы мириться с навязанными ролями и хотят делать свой выбор; они ищут для себя новые смыслы и позиции: в обществе, на работе, в семье.

Впервые в самом сердце столицы в модном пространстве D1 Telegraph (улица Тверская, 7) фестиваль Young Old соберет активных и прогрессивных людей среднего и старшего возраста, а также их семьи — тех, кто хочет быть в курсе последних трендов, открыт новому и интересному.

Фестиваль Young Old — это современная культурная и образовательная площадка, которая дает возможность лучше себя понять, получить стимул к новым шагам в жизни и найти единомышленников.

Миссия фестиваля — формирование в обществе осознанности и свободы от навязанных ограничений и стереотипов. Фестиваль создает безопасное пространство, в котором можно обсудить вызовы возраста и сложные проблемы без оглядки на окружающих. При этом фестиваль дает широкий спектр стратегий успеха в старшем возрасте, которые позволят каждому посетителю сделать свою жизнь более счастливой, почувствовать свою силу и свободу выбора.

«Все больше людей, входя в «старший» возраст, не хотят менять привычный образ жизни и, переступив пятидесятилетний порог, продолжают искать себя в работе и творчестве, получать образование и выходить в свет, они следят за развитием современных технологий, открывают для себя новые направления в искусстве и спортивные увлечения, пробуют себя в новых профессиях.



Потому именно сейчас мы хотим дать для поколения новых старших возможность для разговора о смысле жизни, пространство для самоопределения и инструменты для воплощения собственной стратегии успеха в старшем возрасте», — рассказали создатели фестиваля Татьяна Дроздова и Екатерина Курашева.

На фестивале Young Old гости смогут попробовать себя в совершенно новых ролях: видеоблогеров, предпринимателей, волонтеров, критиков современного искусства, идеальных бабушек и дедушек, дизайнеров, менторов и даже программистов. Форматы фестиваля сочетают в себе как экспертные выступления в диалоге с публикой, так и практические мастер-классы, игры и даже брейнстормы. «Мы называем Young Old фестивалем для «новых старших». Для нас эта формулировка означает, во-первых, новое поколение людей, которые выходят на пенсию, уже держа смартфоны в руках, а во-вторых — новый взгляд на возраст, новое понимание собственных возможностей и жизненных стратегий. Осознанный выбор — один из основных инструментов счастливой жизни в любом возрасте. Ощущение собственного потенциала и собственных возможностей — это универсальная формула Young Old», — поделились организаторы. **Официальный сайт фестиваля <http://young-old.ru>**

## Как стать участником проекта?

Проект «Московское долголетие» предлагает бесплатные занятия в спортивных секциях, творческих студиях, на образовательных курсах. Выберите интересные для вас кружки, до которых вам будет удобно добираться. Приходите в центр социального обслуживания вашего района с паспортом, СНИЛС и социальной картой москвича. Заполните заявление на запись в подходящие вам кружки и станете участником проекта «Московское долголетие»!



Ознакомьтесь с возможностями проекта и выберите занятие себе по душе.

### Подать заявку

Заявку можно подать в центре социального обслуживания.

### Получить приглашение

После получения приглашения приступайте к занятиям.

### Участниками могут стать москвичи, которые:

- достигли пенсионного возраста;
- постоянно зарегистрированы в Москве;
- не имеют медицинских противопоказаний\*.

\* Участие в некоторых программах и занятиях может быть ограничено в зависимости от состояния здоровья.

Узнать местоположение центра социального обслуживания и задать дополнительные вопросы можно по телефону горячей линии:

**+7 (495) 221-02-82** (ежедневно с 8.00 до 20.00).

## ЗАРЯД ЮМОРА ОТ «ТВОРЧЕСКОЙ ЛИГИ»

В Центральном доме культуры железнодорожников с участниками проекта «Московское долголетие» встретились мэтры юмора Лион Измайлов, Николай Бандурин, Сергей Писаренко, Наталья Гулькина, Дмитрий Бакин и Александр Морозов. Эта встреча дала старт «Творческой лиги «Московского долголетия». Участники проекта посмеялись и зарядились позитивом.

«Все мы знаем, что юмор — лучшее лекарство», — сказал артист эстрады и телеведущий Александр Морозов. Смех, по его словам, лечит и исцеляет, создает настроение.

## ЗА КУЛИСАМИ МХАТА

Самым активным участникам проекта «Московское долголетие» предоставляется сертификат «Экскурсия по Москве». Он дает право на бесплатную экскурсию по интересным местам столицы. На этот раз участники проекта из ТЦСО «Ярославский» посетили музей МХАТа. Экскурсанты побывали за кулисами прославленного театра, осмотрели экспозиции, представленные в фойе, а также посетили музей.

## «ГАРАЖ» — КРЕАТИВА КУРАЖ

Участники проекта «Московское долголетие» из филиала «Люблино» ТЦСО «Марьино» посетили музей современного искусства «Гараж». Посещение музея оставило очень сильное впечатление, ведь многие из присутствующих, несмотря на то, что прожили в Москве не один десяток лет, никогда здесь не бывали.

## ОТ БАШНИ «ФЕДЕРАЦИЯ» ДО ДАВИДОВОЙ ПУСТЫНИ

Очень довольными остались и москвичи старшего поколения из СВАО, которым предложили подняться на башню «Федерация» в Москве-Сити, проехаться на комфортабельном автобусе до Чехова, где они смогли посетить древний мужской монастырь Вознесенскую Давидову пустынь.

## В «СОФРИНО» — ЗА ИКОНКОЙ

Участники проекта «Московское долголетие» из районов Ростокино и Ярославский посетили музей предприятия «Софрино», расположенный в Пушкинском районе Московской области. Они увидели лучшие современные изделия православных мастеров и образцы серийной продукции первых лет существования предприятия, которое специализируется на изготовлении предметов церковной утвари. Желающие могли приобрести иконы, освященные крестики и лампадки.

## ВСЕ КРАСКИ ОСЕНИ

В ТЦСО «Бабушкинский» состоялась выставка-презентация творческих работ участников проекта «Московское долголетие» «Здравствуй, осень!».

Гости центра познакомились с картинами самодеятельных художников, посещающих занятия рисованием в кружке «Акварелька». Выставка посвящена осени, когда деревья приобретают удивительные краски, разнообразие которых поражает воображение. На картинах запечатлена природа Подмосковья, пейзажи, натюрморты.

## БАРД ПОЕТ ПОД ГИТАРУ

В филиале «Отрадное» ГБУ ТЦСО «Бабушкинский» состоялась концерт-лекция «История развития бардовской песни».

Мероприятие подготовил и провел талантливый музыкант, гитарист Андрей Андреевич Пчелинцев. Он рассказал о становлении и развитии бардовской песни как стиля и направления в вокальной музыке нашей страны и исполнил как известные хиты Юрия Визбора, Олега Митяева, так и малоизвестные песни.

## В квартире — музей изобретений

Сегодня мы знакомим вас с удивительным человеком, активным участником проекта «Московское долголетие», членом Союза машиностроителей России, инженером-конструктором, изобретателем, ветераном труда Валентином Георгиевичем Моисеевым, жителем Восточного округа столицы.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

А еще он в собственной квартире создал настоящий музей своих изобретений. Причем изобретений, имеющих огромное практическое значение для промышленности сегодня. В экспозиции — десятки и десятки оригинальных приспособлений, креплений, целые уникальные наборы инструментов, позволяющие в разы увеличить производительность

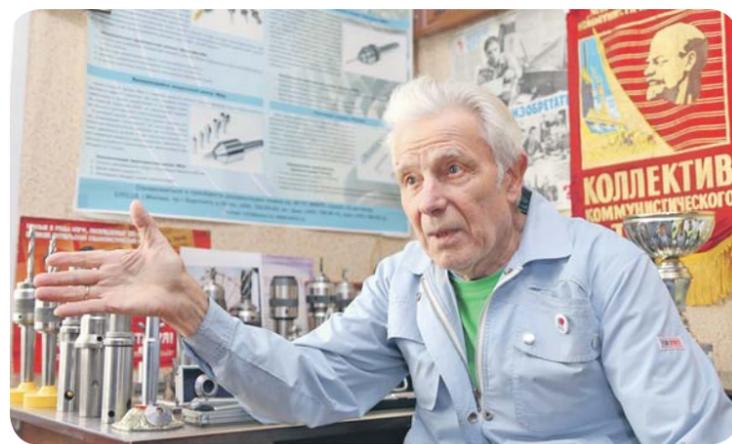
фрезерных, токарных, других станков, которые работают на сотнях производств в России. Да не только повысить скорость и качество, но и проводить такие ювелирно точные операции на металле, которые не снились западным и даже японским умельцам.

— Валентин Георгиевич, традиционный вопрос: с чего и когда все началось?  
— Учítывая, что мне 81

год, началось все давно. В 14 лет поступил в ПТУ и за два года освоил профессию токаря-универсала высшего разряда.

— Сколько отработали?  
— 50 лет.  
— А потом?  
— Все эти годы изобретал приспособления для станков, изготавливал их вручную. Писал статьи в научные журналы. Генеральный директор одного из московских заводов заинтересовался моими работами, пригласил на встречу, собрал всех руководителей. Они долго изучали то, что я принес, и пришли к мнению: Западу такие технологии даже не снились. Меня взяли в штат. Стали готовить программу массового производства. Но... грянули «лихие девяностые».

— Если отвлечься от истории... Сегодня вы счастливы?



— Да. Шесть лет назад встретил свою любовь. Поженились. Моей жене Галине Николаевне Кулагиной сейчас 65. Вот такой я ловелас. Живем душа в душу!

— Замкнуто?  
— Ни в коем случае! Вот тут и помогает чудесный проект «Московское долголетие»!

— Участвуете?  
— С первых недель. Как только узнали о проекте, сразу ринулись в бой. Дело в том, что моя супруга прекрасно играет на пианино, а я неплохо пою. Мы создали репертуар, порепетировали и начали участвовать в конкурсах. И победа пришла!

Валентин Георгиевич достал обрамленную в красивую рамку грамоту: «Почетная грамота. Вручается супругам Моисеевым за огромный личный вклад в работу по культурно-просве-

дительской деятельности в ВАО г. Москвы в рамках проведения проекта «Московское долголетие».

— Это первый трофей?  
— Да, но уверен, не последний! Сейчас мы репетируем новое выступление. А скоро выступаем в ТЦСО «Ивановское». Концерт группы «Рябинушка». Надеемся доставить всем удовольствие.

Валентин Георгиевич — автор книги «Жизнь — творчество». В предисловии есть потрясающие строки. Цитируем их: «Кажется, совсем недавно нам было по 14—15 лет. Тогда многие из нас задавали себе вопросы. Кем быть? Каким быть? ...Слово «творчество» обычно связывают с учеными, художниками... А рабочие? ...Могут ли они быть творцами? Да! Могут и должны!»



Люди, впервые встречающиеся с Верой Николаевной, сразу признают в ней «классическую москвичку». Такая причудливая смесь интеллигентности, простоты в общении, чувства собственного достоинства и истинно московского гостеприимства действительно встречается только у, увы, вымирающего ныне вида коренных обитателей Первопрестольной. Между тем родилась Вера Николаевна далеко от столицы, на Южном Урале, в башкирском селе Калегино.

Развлечений в селе довой поры было мало, но маленькая Вера не скучала.

С младых ногтей полюбила чтение, особенно обожала стихи, которые декламировала на домашних «концертах». Приохотилась и к пению, тем более что и мама у нее очень хорошо пела. Тогда и появилась у Веры мечта об оперной сцене.

Как-то, оказавшись в Москве по служебным делам в начале шестидесятых годов, заглянула Вера в ГИТИС, где в это время как раз шел набор на курс великого мэтра Бориса Покровского. Решила попытаться счастья, и все получилось совсем как у Фроси

## Из оперы — в операторы

*За плечами нашей героини, москвички Веры Денисовой, большая жизнь, в которой хватало и радостей, и печалей, и пусть не была эта жизнь легкой, но ведь и скучно-бессмысленной ее тоже не назовешь.*

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Бурлаковой из знаменитого фильма «Приходите завтра»: голос и манера исполнения молодой певицы так понравились Борису Александровичу, что он даже при отсутствии необходимых документов взял Веру на свой курс на факультет музыкальной комедии.

— Два курса у Покровского пролетели как один счастливый миг, хотя учиться пению оказалось делом нелегким, — говорит Вера Ни-

колаевна. — Ведь одно дело петь в сельском доме культуры и совсем другое — исполнять сложнейшие оперные арии, требующие высокой техники.

Казалось, теперь-то Вера просто обречена на успешную артистическую карьеру. Но жизнь опять внесла свои коррективы — по семейным обстоятельствам молодой певице пришлось уйти с третьего курса ГИТИСа и вернуться в Ветлугу, а потом

она переехала на Урал, в Нижнюю Туру Свердловской области. Работала директором ДК, пела арии из опер, но, конечно, это была уже не та Большая Сцена, о которой Вера мечтала с детства.

Она еще раз решила попытаться счастья в Москве и приехала в столицу с маленькой дочкой.

— Попыталась устроиться в несколько театров, меня прослушивали, хвалили, но куда не брали, — рассказывает Вера Николаевна. — Везде называли две причины отказа: отсутствие московской прописки и диплома о высшем театральном образовании. Пришлось устраиваться в ЖЭК, где я до пенсии проработала оператором газовой котельной. С большим трудом свыкалась с мыслью, что теперь я не артистка, а «кочегар», но надо было как-то выжить...



Выйдя на пенсию, Вера Николаевна не стала «бабушкой на скамеечке». Она освоила слесарное и токарное дело, запросто обращается с пилой и дрелью, сама строит мебель и даже остеклила балкон!

Впрочем, и о пении Вера Николаевна не забывает — она часто выступает с концертами в ТЦСО «Красносельский», да и дома у нее есть достойная партнерша, дочь Нина, которую Бог тоже одарил прекрасным сопрано.

О возрасте женщины говорить не принято, и скажем просто — 20 октября Вера Николаевна отметила свой юбилей. Пожелаем же ей крепкого здоровья, огромного счастья, неиссякаемого оптимизма и любви к жизни!



## Выбираешь то, что по душе

**В галерее «Выхино» объединения «Выставочные залы Москвы» проходит выставка «Творчество для долгой жизни». Это первая экспозиция проекта «Московское долголетие», который стартовал в марте 2018 года и привлек уже более сотни тысяч горожан по всей Москве.**

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА



**В**ыставка рассказывает о том, как искусство и творческая энергия преобразуют будни людей старшего поколения, помогая им чувствовать себя счастливыми. В экспозиции представлены графические, живописные и декоративно-прикладные работы участников проекта, которые создавались на двух площадках района: в галерее «Выхино» и Детской школе искусств им. М.А. Балакирева.

В галерее «Выхино» в рамках проекта «Московское долголетие» было организовано сразу два курса для пожилых: «Интуитивная живопись» и «Декоративно-художественное творчество».

Методика курса «Интуитивная живопись» — своеобразная арт-терапия, призывающая не думать, а чувствовать и не бояться «белого листа». Уникальность курса — в его преподавателе. Эмма Андреевна Толоса, которая сама является примером активного долголетия и идейным вдохновителем для участниц проекта, наглядно доказывает, что рисовать может каждый и в любом возрасте. Уже после нескольких занятий не верившие в свою способность

рисовать москвички уходят не только с интересными работами, но и с другим мировосприятием.

Курс «Декоративно-художественное творчество» в галерее проводит молодой креативный педагог Анастасия Воеводина из лаборатории тряпичной куклы «Красный клубок».

В ДШИ им. М.А. Балакирева под руководством педагога Марии Колесниковой для пожилых людей организованы занятия по изобразительному искусству. Здесь их обучают азам живописи, дают возможность творить самостоятельно, создавать картины дома, без участия педагога. Начиная с простых заданий, участники программы постепенно изучают законы композиции, перспективы, колористики.

Выставка «Творчество для долгой жизни», органи-



зованная в рамках проекта «Московское долголетие», на примере работ участников ярко демонстрирует, что быть счастливым и здоровым — несложно. Достаточно найти занятие, доставляющее радость и заставляющее погрузиться в процесс.

Это погружение и является главным условием удачной работы и хорошего самочувствия в любом возраст-

те. Об этом говорят авторы работ — участники проекта «Московское долголетие», посещающие курсы галереи «Выхино».

Анна Усмановна Бикирова в галерею зашла скорее из любопытства, зато теперь с огромным удовольствием занимается в кружках «Прикладное искусство» и «Интуитивная живопись».

«Я благодарна преподавателям за их высокий профессионализм, умение научить и поделиться своими знаниями и новыми идеями. Они вселяют в нас, людей старшего поколения, оптимизм, надежду и радость новых познаний. Кроме того, здесь я нашла новых интересных друзей. Нас объединяют общие увлечения, и это здорово! Такое общение особенно важно и ценно для пожилых», — отмечает Анна Усмановна.

Другой участник программы «Московское долголетие» Ирина Михайловна Кротова подчеркивает, что благодаря проекту люди старшего поколения могут вести более активный образ жизни: «Выбираешь то, что больше по душе. В нашей любимой галерее «Выхино» можно найти занятия на любой вкус. Здесь и дыхательная гимнастика, и рисование, и творчество, и кино. Здесь знакомишься с новыми людьми, также желающими изменить свою жизнь».

По мнению Натальи Николаевны Рожковой и Галины Леонидовны Познанской, самое ценное в проекте — это общение.

Демонстрироваться оригинальные работы участников проекта «Московское долголетие» в галерее «Выхино» будут до 28 октября.



**В Галерее XXI века объединения «Выставочные залы Москвы» на Кременчугской улице открылась выставка «Искусство вокруг нас».**

## Желание увидеть мир по-другому

**Э**то творческий отчет участников проекта «Московское долголетие», посещающих ТЦСО «Фили-Давыдково». Они занимались изобразительным искусством в галерее с апреля по сентябрь 2018 года. В экспозиции представлено более 50 работ: рисунок простым и цветным карандашом, пером и гелиевой ручкой, живопись гуашью, журнальный коллаж, работа по мокрой бумаге, видеоматериал.

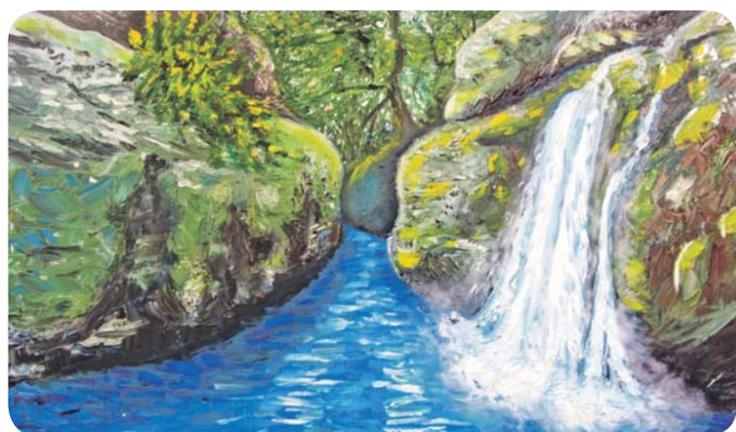
Почему состоявшийся, умудренный опытом человек зрелого возраста вдруг берется за кисть и краски и начинает рисовать? Но-стальгия по детским ощущениям? Или желание увидеть мир по-другому, более полно, ярко, гармонично? А может, ничего такого, просто появилось свободное время и хочется заполнить его прекрасным: музыкой, прогулками, изобразительным искусством. Наверное, путь к творчеству у каждого свой, важно, чтобы он привел в «правильное» место. Работа с такими людьми очень интересна для художника-педагога. Результат этой полугодовой работы и вынесен на суд зрителей.

Основополагающие принципы работы студии рисун-



ка проекта «Московское долголетие» в Галерее XXI века — от простого к сложному, от упражнения к произведению, от традиционного к современному. Такая практика помогает осознать свою работу не только как развлечение в свободное время, но и как большое и важное дело. Творческая программа студии ориентирована на знакомство участников с разнообразием современных изобразительных практик. Здесь и рисунок, и живопись, и графика, и журнальный коллаж.

Интересно, что на выставке будут показаны работы студийцев в динамике: от первых проб и набросков до законченных графических и живописных произведений. Выставка «Искусство вокруг нас» продлится до 4 ноября.



**В** 17 лет Евгений Николаевич получил повестку в армию, в пехотное училище. И сразу же — на фронт. В 1942 году. Сначала Северо-Западный, потом — Ленинградский, Прибалтийский. Желание стать журналистом появилось давно, так что и на фронте не только воевал, но и писал статьи для полковых газет. День — в бой, день — репортаж или заметка. В первых числах мая 1945 года война для него закончилась, дали знать ранения. Попав в госпиталь, перенес несколько серьезных операций и не смог догнать свою часть. Через неделю наступил конец войне. Итогом самоотверженного ратного труда стали боевые награды: медаль «За отвагу», орден Красной Звезды, ордена Отечественной войны первой и второй степеней. Перечисление всех знаков отличия займет много времени.

Вернувшись на гражданку, решил продолжить образование и поступил в Институт иностранных языков имени Мориса Тореза. Учил немецкий, испанский, английский. Уже в институте способного студента-фронтовика заметили. После окончания первая же командировка — в Дрезден, на промышленное предприятие переводчиком. С работой справился «на отлично», одновременно выучив французский и португальский.

И вот тут судьба привела Ельшова в ТАСС. Просмотрев дело соискателя, изучив его опыт в работе корреспондента, учитывая знание столько иностранных языков, руководство агентства приняло его на работу в редакцию иностранной информации.

## Тассовец вызвал американца на дуэль

*Удивительный человек, удивительная судьба, удивительный рассказ. В мае 2018-го Евгению Николаевичу Ельшову исполнилось 93 года. Наша встреча прошла в небольшой однокомнатной квартирке ветерана, которую он, к сожалению, не может пока самостоятельно покинуть. Недавно он получил тяжелейшую травму — перелом шейки бедра. Но приехать к нему в гости стоило многого — познакомиться с интереснейшим собеседником.*

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**



цию. Подал туда заявку. А пресс-атташе США одобрил всех, кроме меня. Так сказать, по идеологическим соображениям. И тут мне

вающие ответы на все мои вопросы.

А еще был случай на Кубе. Отгремели залпы орудий в казармах Монкадо. Революция победила. Евгений Николаевич приехал в Гавану и пообщался с самим

Фиделем Кастро. Разговор был не менее интересным. Представляя молодого журналиста, руководитель бюро ТАСС в Гаване произнес: «Вот новый сотрудник прилетел на Кубу специально, чтобы осветить борьбу кубинского народа за независимость». Кастро улыбнулся и ответил: «А мы борьбу уже закончили и победили. Поторопились. Извините, не дождалось вашего приезда». Много лет потом отношения между лидером Кубы

— Скажите, это нужный проект?

— Конечно! Каждый человек волен превратить свою мечту в быль. Для этого необходимо желание быть нужным. А «Московское долголетие» и дает такой шанс.

— Что пожелаете проекту?

— Почаще анализировать результаты и придумывать новые сценарии.

...Прощаясь, мы не могли не заметить ясного взгляда, задора и горячего желания активно жить. Это не метафора. Это факт. Взгляду 93-летнего москвича может позавидовать иной молодой человек.

Евгений Николаевич написал книгу «Мечта и быль», изданную 16 лет назад. Книгу о своей жизни, о необходимости интересоваться всем происходящим вокруг, о законах и причинах долголетия. Сегодня эта книга актуальна как никогда.

**Евгений ЕЛЬШОВ: «Я желаю «Московскому долголетию» почаще анализировать результаты и придумывать новые сценарии».**

Буквально сразу же последовали одна командировка за другой — в Латинскую Америку. Надо было постоянно присылать материалы, отчеты, новости. Судьба носила по континенту — Уругвай, Панама, Бразилия. Потом была Куба. В Уругвае случилась почти детективная история.

— По прилете я аккредитовался в местном объединении корреспондентов, — рассказал Евгений Николаевич. — В американском посольстве готовили большую пресс-конферен-

в том самом объединении местный журналист посоветовал на полном серьезе: вызывай пресс-атташе на дуэль. Дело в том, что в Уругвае действительно до семидесятых годов прошлого века были разрешены настоящие дуэли на всех видах оружия. Пустили слух, что я-де решил биться за свою честь с американцем. Не поверите, через день мне позвонили из американского посольства и попросили приехать в любое удобное для меня время, чтобы получить исчерпы-





## Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7)

**Здравствуйте, я Ольга Шестова, кандидат биологических наук. Сегодня на страницах газеты «Московское долголетие» я продолжаю делиться с вами самым ценным из своей книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» — знаниями и упражнениями, которые можно применить в своей жизни для уменьшения биологического возраста. Мы уже говорили о спорте, сне, стрейтчинге, о сахаре и соли. Сегодня речь пойдет о сезонных овощах и фруктах.**

### 5. Сезонные овощи и фрукты

Летом запасайся витаминчиком на весь год — так говорили наши бабушки. Современные исследования подтверждают их правоту: максимальную пользу приносят сезонные овощи и фрукты, созревшие недалеко от вашего дома или по крайней мере в том же регионе, т.е. в нашей средней полосе. Почему же это так — с точки зрения физиологии нашего организма?

Растения и животные — взаимозависимые части единой глобальной экосистемы. Все животные, включая человека, нуждаются в зеленых растениях, чтобы дышать кислородом, который они выделяют, и есть пищу, синтезируемую ими под действием солнечного света. Сами мы этого делать не умеем, зато имеем

гораздо больше возможностей уничтожать травы, кустарники и деревья. Поэтому в процессе эволюции они выработали механизм «защиты от дурака». Колючки, высокий рост и другие механические приспособления — это одна, видимая, линия защиты. Кроме этого, в листьях и плодах вырабатываются специальные вещества, своего рода химическая защита. Эти вещества ослабляют пищеварительную и иммунную систему животного-агрессора, а часто отключают его репродуктивную функцию. Они обнаружены относительно недавно, и их назвали лектинами. Самый известный, но далеко не единственный из лектинов, — глютен (клейковина), вызывающий у некоторых людей непереносимость пшеницы и любых продуктов из нее. В зрелых фруктах и овощах их

практически нет. Мы любим сладкие красные плоды, потому что это исторически понятный сигнал из растительного мира: я созрел, съешь меня, опасности нет, будет хорошо и тебе, и мне!

Лектинов много в овощах и фруктах, которые срывают недозревшими, чтобы доставить к нам за сотни километров в больших рефрижераторах. После обработки они будут выглядеть обманчиво соблазнительными, но концентрация вредных лектинов при этом не уменьшится. А потом мы удивляемся высокому давлению, снижению иммунитета, болям в суставах, признакам воспаления и плохому самочувствию! Сейчас благодатный сезон урожая. Давайте с удовольствием есть созревшие яблоки и терн, сливы, калину и черноплодную рябину, петрушку и укропчик, кабачок, помидоры и тыкву. А излишки можно заготовить впрок.

Важное уточнение. У многих москвичей есть дачные участки. Не знаю более замечательного способа питаться наилучшим образом, чем выращенными на ней продуктами. Если спелые фрукты и овощи заморожены в сезон и хранятся в домашней морозилке, пользы в них гораздо больше, чем в свежих, привезенных из-за океана. Недаром наша интуиция подсказывает, что заморская зимняя клубника вроде бы свежая, но какая-то «не настоящая».

Отличные способы сохранения выращенного урожая — мочение и квашение. В заготовленных на зиму таким образом продуктах лектины отсутствуют, сахара меньше, а доступных для нас витаминов больше, т.к. часть обработки за нас сделали молочнокислые бактерии, вызвавшие брожение. Летний сезон закончен, но, наложив аппетитной кислой капусты

и закусив моченым яблочком или клюквой, мы с теплотой и благодарностью вспомним прошедшие солнечные дни. А кишечник и иммунитет скажут вам спасибо!



**Рекомендую также книгу «Парадокс растений: скрытые опасности «здоровой» пищи». Стивен Гандри, ЭКСМО, 2018. (Продолжение следует)**

В середине прошлого века жил такой необычный психоаналитик — Вильгельм Райх, основатель телесноориентированной психотерапии. Он считал, что все вокруг нас пропитано космической энергией, что она обладает лечебным действием и надо только ее направить. То, что может направить энергию, он называл «переходными объектами» или «проводниками». У каждого этот объект может быть свой. Узнать вы его можете по своему отношению к нему. Любимый плюшевый мишка из детства или картина, которая вас завораживает. Проводниками этой энергии считается все, что вы таковым назначите. Если вы искренне верите, что вам поможет сушеная роза, завернутая в тряпицу и намоченная в росе на рассвете, значит, она вам поможет. Используйте для своего лечения то, во что вы верите. Вера — это очень мощный ресурс. Если вы сможете убедить себя, что способны лечить себя наложением рук, то не удивляйтесь, когда убедитесь, что это так.

## В нас есть все, чтобы стать лучше и сильнее

**Считать себя здоровым вопреки всему и представлять себя здоровым. Об этих правилах мы говорили в публикации «Лучший защитник от болезней — радость» («МД» № 7). Сегодня мы рассмотрим третье правило: «Используйте все, во что верите».**

**ГЕОРГИЙ КЕЛИН, заслуженный ветеран атомной энергетики**

### Способности любого человека безграничны.

Мы — существа самонастраивающиеся. В нас есть все для того, чтобы стать лучше, сильнее, здоровее. Как всегда оставаться здоровым? Вот официальное определение здоровья Все-

мирной организации здравоохранения: «Здоровье — это состояние полного физического, психического, социального и материального благополучия». Важное слово здесь «состояние». Плевать на то, как дело обстоит объективно. Главное, чтобы



вы чувствовали себя именно в таком состоянии (это тоже положительная установка). Попробуйте войти в него. И скоро все обязательно придет в гармонию с реальностью.

### Душевное здоровье ведет к физическому здоровью.

А наличие в психике невротозов, психозов, различных комплексов сказывается и на том, как часто вы простужаетесь и легко ли вам подцепить заразу. У человека, который способен радоваться простым вещам вроде прогулки в солнечный день, общению с приятным человеком или улыбке про-

хожего, иммунитет во много раз сильнее, чем у того, кто вечно всем недоволен.

### Как полюбить себя?

Один психотерапевт рассказал мне о своем эксперименте. Он отправлял своих пациентов в студию к фотографу. Тот делал замечательные снимки, в удачном ракурсе, в красивой одежде. Затем просил повесить фото напротив кровати, чтобы это было первое, что они видят при пробуждении. Результаты удивили. Через два месяца 70 % клиентов чувствовали себя очень хорошо. Все, на что они жаловались, сходило на нет. У всех улучшилось самочувствие. Ничто не мешает вам сделать то же самое. Если у вас есть удачные фотографии, напечатайте их крупно и повесьте в рамке на видном месте.

Метод аутотренинга был воспет еще в фильме «Самая обаятельная и привлекательная». Только там не было сказано, что, проговаривая то, какими бы мы хотели себя видеть, мы создаем себе установку на это. А еще и черпаем энергию для преобразования во Вселенной.



После революции таксомоторы считались излишней роскошью, а в первые годы советской власти пользование ими называли «буржуазными замашками». Да и в конце 60-х такси было доступно не для всех. Собственно, поэтому выражение из кинокомедии «Бриллиантовая рука»: «Наши люди в булочную на такси не ездят» — и стало крылатым.

год, число такси в Москве выросло в шесть раз. Пассажиров обслуживали пять таксопарков и почти 3,5 тысячи машин с шашечками.

В советское время работать таксистом было не только престижно, но и очень ответственно. На работу брали только тех водителей, которые соответствовали высоким профессиональным критериям. Кроме автошколы, таксисты проходили



## Шашечки, «шапочки» и зеленый огонек



**Выражение «поймать мотор», то есть «остановить такси», — оборот не сегодняшнего дня. Век назад такси так и называли — «таксомотор». Затем — «таксо», и только после этого привычным для нас словом «такси».**

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ**

Сама история такси уникальна. В 1907 году газета «Голос Москвы» написала о столичном чуде, который за деньги возит на машине пассажиров. На свой автомобиль он прикрепил говорящую табличку: «Извозчик. Такса по соглашению».

21 июня 1925 года по улицам столицы побежали первые машины Renault, вдоль кузова которых пролегал желтая полоса.

В 1929 году советское правительство налаживает выпуск машин под маркой ГАЗ-А. В первой половине 30-х годов именно эта модель становится самым популярным такси. А в 1936 году в новый таксомоторный парк № 13 начинают поступать настоящие советские лимузины ЗиС-101 невероятной веселой расцветки — желтой, синей и голубой. За пять лет, с 1935-го по 1940

ли специальную подготовку, постоянно повышая уровень своего мастерства.

В годы Великой Отечественной войны все пригодные машины ушли на фронт. Из-за плохой проходимости по бездорожью в парках остались преимущественно ЗиС-101. И поэтому после войны, когда такси вновь появилось на улицах Москвы, некоторое время клиентов обслуживали старые лимузины. Списывать со счетов довоенные ЗиСы стали в 1946—1947 годах, когда на смену им пришли новенькие «Победы» и ЗиС-110.

Новая волна обновления таксомоторного парка пришла на 1956—1957 годы. На свою длинную смену заступили «Москвич-402», первая ГАЗ-М-21 «Волга». В отличие от «Победы» салон «Волги», которую называли «первый выпуск со звездой»

из-за бросающейся в глаза пятиконечной звезды на бампере, был намного просторнее.

Легендарное такси ГАЗ-21 неоднократно появлялось на экранах. На «Волге» ездил главный герой фильма «Три тополя на Плющихе» таксист Саша. Позже этот же автомобиль появился в фильмах «Берегись автомобиля» и «Бриллиантовая рука».

Очередное решение сделать все такси единого цвета пришлось на 1968 год, когда Моссовет постановил покрасить крыши автомобилей в красно-оранжевый цвет. Так многие машины и запомнились по бело-красному цвету кузова. В народе такой окрас получил едкое название «красная шапочка».

Первые такси ГАЗ-24 были разного цвета, но с 1971 года Горьковский автозавод целенаправленно стал выпускать машины светло-салатовой окраски. Во время подготовки к московской Олимпиаде-80 по международным требованиям такси стало ярко-лимонного цвета, а на крыше у него появился оранжевый плафон с шашечками, который подсвечивался в ночное время. Именно в таком виде москвичам старшего поко-

ления и запомнилось такси времен СССР.

Вместе с ярко-лимонной «Волгой» канула в Лету целая страна. В 1991 году государственное такси приказало долго жить. Появилось

большое количество частных извозчиков, которых горожане быстро прозвали «бомбилы». И качество машин, и обслуживание, естественно, оставляли желать лучшего.

С 2010 года московское правительство взялось за возрождение отрасли. Здоровая конкуренция снизила цены, средняя стоимость поездки теперь одна из самых доступных в мире, и услугами такси ежедневно пользуются уже около 760 тысяч москвичей и гостей столицы. Сегодня на улицах столицы работают около 70 тысяч легальных легковых такси.



Становитесь участником проекта «Московское долголетие»! Запишитесь в центре социального обслуживания на бесплатные занятия. Подробная информация о проекте на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age). Телефон горячей линии **+7(495)-221-02-82** (с 8.00 до 20.00).



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий ХОДАНОВИЧ  
 Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolg@mail.ru](mailto:mosdolg@mail.ru), тел.: 8-495-695-53-59  
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45  
[www.instagram.com/mos.dolgoletie](https://www.instagram.com/mos.dolgoletie)  
[vk.com/club168718622](https://vk.com/club168718622)

**Редакционный совет:**

**Ольга ГРАЧЕВА**, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Андрей ПЕНТЮХОВ**, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Людмила ЩЕРБИНА**, первый секретарь Союза журналистов Москвы  
**Арина ШАРАПОВА**, телеведущая и общественный деятель  
**Дмитрий ВИНУКОВ**, топ-стилист, создатель международного модельного агентства  
**Надежда БАБКИНА**, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ  
**Степан ТЮШКЕВИЧ**, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.  
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 2953  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.