

Беседа с горожанами старшего поколения, Сергей Собянин поддержал несколько предложений, которые сделают проект «Московское долголетие» удобнее и привлекательнее.

стр. 4



В кулинарном конкурсе «Магия вкуса» в дружеском поединке сошлись две команды — люди старшего возраста и молодежь.

стр. 8–9



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ" № 10 (010) 26 ноября 2018 года



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Город, удобный для всех

Проект «Московское долголетие» вошел в число финалистов международной премии World Smart City Awards в номинации Inclusive & Sharing Cities. Об этом на своей странице в «Твиттере» написал Сергей Собянин.



В номинации отмечали самые инновационные и успешные проекты, разработанные и реализованные в рамках создания города, удобного для всех. Также среди финалистов — проекты из Испании, США, Мексики и Бразилии. Всего в конкурсе участвовали 57 стран.

«Московское долголетие» — проект мэра Москвы для горожан старшего возраста. В каждом районе для них организованы кружки и секции по интересам. Заняться спортом, музыкой, живописью, танцами и многим другим можно на 2,5 тысячи площадок. Среди самых популярных у москвичей занятий — изучение информационных технологий, английский язык и общая физическая подготовка.

Число участников «Московского долголетия» уже превысило 165 тысяч человек. Чтобы присоединиться к проекту, нужно прийти в любой территориальный центр социального обслуживания с паспортом, СНИЛС и социальной картой москвича. Теперь по решению мэра возможности для записи будут расширены.

Число участников проекта
«Московское долголетие»
уже превысило

165 000
человек



КВН все возрасты покорны

Творческая лига «Московское долголетие» 19 ноября в ЦДКЖ провела полуфинальные состязания в формате КВН. За победу сражались 11 команд, представляющих все округа Москвы. Возраст участников для игры не имеет значения. Здесь главное — остроумие, находчивость и смекалка. Игра была захватывающей, напряженной и, конечно, веселой.

Читайте на стр. 8–9

Программа — Рынок труда

Мода на реновацию

Главными темами завершившегося в Москве архитектурного фестиваля «Зодчество» стали программа реновации жилья и создание комфортной городской среды, заявил журналистам заместитель мэра столицы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин.

«Безусловно, главными проектами этого фестиваля и всей строительной отрасли России являются реновация жилого фонда и создание новой качественной городской среды. Москва, стартовав со своей программой, фактически подтолкнула к аналогичным проектам регионы», — сказал Марат Хуснуллин. Он отметил, что практически на всех стендах, представленных на выставке регионов, есть проекты, связанные с реновацией жилого фонда. «Есть большие, есть маленькие проекты, однако все они касаются реновации жилого фонда. Мы запустили волну не только у себя в городе, но и, можно сказать, по всей стране», — сказал Марат Хуснуллин.



Шанс есть у каждого

В Зале церковных соборов храма Христа Спасителя прошла специализированная ярмарка вакансий для людей с инвалидностью «Поверь в себя!».

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Вера в себя — одно из главных составляющих успеха во всем, и в поисках работы — в частности. Организаторы ярмарки вакансий для инвалидов — Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы и Центр занятости населения города Москвы — предоставляют ежегодно возможность всем соискателям напрямую пообщаться с ра-

ботодателями, узнать о новых актуальных вакансиях, но самое главное — почувствовать себя востребованными.

Ярмарка, которая прошла в Зале церковных соборов храма Христа Спасителя, помогла людям, ищущим работу, в одном месте решить многие вопросы, связанные с трудоустройством. Соискателей познакомили с услугами служ-

бы занятости для граждан с инвалидностью, рассказывали о путях трудоустройства, учили составлять резюме, а также советовали, как успешно пройти собеседование.

Отдельная зона была отведена работодателям, среди которых были предприятия, входящие в топ-200 работодателей России: АО «Райффайзенбанк», «Мегафон», Международный аэропорт «Шереметьево», сеть гипермаркетов «Лента» и многие другие. По итогам ярмарки 1355 соискателей прошли собеседование. Это больше половины ее посетителей за день работы.

суждались практические модели трудоустройства людей с инвалидностью. В том числе был проведен тренинг по организации самостоятельной занятости инвалидов, а также консультация по трудоустройству выпускников с инвалидностью. Специальным гостем площадки стала певица Диана Гурцкая — член Общественной палаты РФ, председатель Комиссии по поддержке семьи, материнства и детства, основатель фонда «По зову сердца» и создатель Международного благотворительного фестиваля «Белая трость». Диана говорила о поддержке молодых талантов среди инвалидов в области культуры и искусства.

Особой популярностью на ярмарке пользовались мастер-классы, которые также напрямую связаны с трудоустройством, поскольку нередко из обычного хобби можно прийти к успешному бизнесу. Мастер-классы проводили учащиеся и сотрудники Образовательного комплекса «Юго-Запад», знакомящие посетителей с такими профессиями, как кондитер, повар, швея.

Как отмечали многие соискатели, которым посчастливилось пройти собеседование, для них главное, что они нашли именно ту работу, которая им нужна и которую можно выполнять дома, не тратя усилий и времени на дорогу.

Кроме того, на ярмарке состоялась презентация образовательных учреждений, готовящих специалистов, востребованных на рынке труда. И не только молодых. Для представителей серебряного возраста была выделена специальная зона, где все желающие могли проконсультироваться по вопросам занятости.

На «Диалоговой площадке» в течение всего дня об-

Вакансии

Кто ищет — тот всегда найдет

В московском Центре занятости молодежи прошел «Трудовой спринт». Молодым представилась возможность получить консультации от специалистов, сориентироваться на рынке труда и поискать работу по душе.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Вспринте приняло участие около 250 человек, в основном студенты, молодые специалисты и старшеклассники. Многие из них с удовольствием приняли участие в квесте. Ребята

знакомились с этапами поиска работы, учились составлять резюме, определяли необходимые компетенции успешного специалиста. По мнению экспертов, профессионал должен обладать

коммуникативными навыками, уметь распределять свое время, ставить задачи, а также быть психологически гибким и обучаемым. На мастер-классах, которые прошли во второй половине,

шла речь о том, как правильно составить визитку и резюме. Говорили также о том, как показать потенциальным работодателям себя и свой личный бренд в социальных сетях. Ребятам направляли непосредственно на поиск работы. В мастер-классах приняли участие около 200 молодых людей.

Юношей и девушек поприветствовала Александра Александрова — первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Она отмети-

ла, что молодым важно делать осознанный выбор профессии, выбрать работу по душе, иметь мотивацию для достижения цели и добиваться желаемого результата.

Работодатели обсудили с молодыми специалистами варианты их возможного трудоустройства. Для серьезного, обстоятельного поиска работы и профориентации можно обратиться в любой рабочий день в московский Центр занятости молодежи. В банке вакансий центра сегодня имеется более 6000 вакансий.



Приоритеты

Социальные сюжеты бюджета

Мосгордума на своем заседании приняла в окончательной редакции закон города Москвы «О бюджете города Москвы на 2019 год и плановый период 2020 и 2021 годов». Документ предусматривает реализацию масштабных проектов, среди которых программы «Мой район» и «Московское долголетие». Депутаты столичного парламента особо подчеркнули социальную направленность бюджета.

Как отметил председатель Мосгордумы Алексей Шапошников, работа над проектом бюджета стала приоритетным направлением деятельности депутатского корпуса в течение ноября. Он напомнил, что объем доходов бюджета запланирован на уровне 2 трлн 103 млрд рублей. Расходы планируются в объеме 2 трлн 602 млрд рублей. Планируемый дефицит — 12 %. Такой объем де-

фицита является безопасным при любых, в том числе даже неблагоприятных сценариях развития экономики.

Более 90 % бюджета направляется на реализацию 14 городских программ. Заложенные в бюджет средства гарантируют сохранение существующего уровня социальной защиты населения. На госпрограмму «Развитие образования» в 2019 году предусмотрено 330 млрд руб-



лей, а на госпрограмму «Развитие здравоохранения» в 2019 году — 280 млрд рублей. Московские власти продолжают поддерживать высокий уровень бюджетных вложений в развитие города.

Председатель комиссии МГД по городскому хозяйству и жилищной политике Степан Орлов подчеркнул, что бюджет остается сбалансированным и социальным. Расходы на социальную защиту,

культуру, образование, здравоохранение превышают 50 %.

Председатель комиссии МГД по социальной политике и трудовым отношениям, председатель Московской федерации профсоюзов Михаил Антонцев отметил, что разработчики учли все принципиальные вопросы по улучшению системы социальной поддержки населения и предусмотрели меры поддержки льготных категорий граждан.

Акция

На «Крыльях ангела»

Одна из самых масштабных и добрых акций для многодетных семей «Крылья ангела» прошла в храме Христа Спасителя 23 ноября, в преддверии Дня матери.



В этот день талантливые дети собрались вместе, чтобы нарисовать своих ангелов-хранителей, какими малыши их себе представляют, или портреты своих мам. Выбор вполне закономерный: ведь и мама, и ангел-хранитель в жизни человека несут одну и ту же миссию, даря защиту, любовь и доброту.

«Любому человеку на земле нужен мир, и эта акция — возможность заявить о том, что мы хотим мира. Мы регулярно проводим это мероприятие и видим возрастающую любовь к нему», — отметила председатель Региональной общественной организации «Объединение многодетных семей города Москвы» Наталья Карпович.

Впервые акция «Крылья ангела» прошла в 2014 году

с благословения Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла. В ней приняли участие более 300 детей из многодетных семей Москвы. С 2016 года к столице стали присоединяться другие города — Севастополь, Астрахань, Владимир, Томск. А в 2017 году «Крылья ангела» охватили уже более 70 регионов и приобрели поистине всероссийский масштаб.

В этом году в Москве в мероприятии приняли участие около 300 детей, прошедших окружной отборочный этап. Начиная с этого года профессиональные художники помогли детям в их работе. Всего же по России в акции «Крылья ангела» приняли участие более 20 тысяч детей из 70 регионов России.

Событие

В конце августа центральный парк столицы с гордостью отметил свое 90-летие. Каток в свой восьмой сезон получил название «Фабрика счастливых людей». Именно такую характеристику новому парку культуры и отдыха



Каток для счастливых людей

22 ноября в Парке Горького открылся каток. По сложившейся традиции последних лет это значит, что зима в Москве началась.

москвичей дал знаменитый писатель Герберт Уэллс во время своего визита в Москву в 1934 году. На этот раз и каток, и все пространство парка оформлены в индустриальном стиле. Арку Главного входа украсила неоновая инсталляция в виде конвейерной ленты, а

павильоны декорированы под фабричные цеха. На самом катке как символ безоблачного счастья возведена 10-метровая труба — главное место будущих фотосессий, а вокруг чаши фонтана «вырос» целый лес из тысячи световых труб. А в конце Центральной аллеи со-

ружен настоящий очаг, где утомленная, но счастливая публика на коньках сможет погреться у огня и перекусить.

Для пенсионеров по вторникам с 10 до 15 часов вход бесплатный, в другие дни по будням билет можно купить со скидкой 30 процентов.

Мастер-класс



Одно из направлений образовательной программы «Московское долголетие» посвящено вопросам здорового образа жизни. Ведь здоровье — это не только отсутствие всякого рода заболеваний и недомоганий, но прежде всего состояние физического,

Чтобы быть в жизненном тоне

В рамках проекта «Московское долголетие» в семейном досуговом центре «Мастерславль» был дан показательный урок по антивозрастному макияжу.

психического и духовного благополучия. Чтобы быть в надлежащем жизненном тоне, в первую очередь для женщин, важно хорошо выглядеть. Поэтому курс занятий по направлению «Здорово жить» начался с мастер-класса по антивозрастному повседневному макияжу. Профессиональ-

ный гример-стилист Елена Луцевская рассказала и показала слушательницам курса, как с использованием простой техники можно в домашних условиях сделать освежающий лифтинг-макияж, замаскировать возрастные изменения и выглядеть более ухоженно.



оборот, возвращаются к тому, чем хотели заниматься еще в юности. Они находят новых друзей и единомышленников, собираются в команды по интересам, планируют, создают, презентуют. Для тех, кто уже достиг результатов на занятиях и хочет продолжать учиться дальше, мы открываем второй уровень самых популярных курсов. Участники «Московского долголетия» признаются, что снова почувствовали себя востребованными и значимыми».

Участниками проекта «Московское долголетие» стали 582 жителя района Проспект Вернадского.

Самые востребованные направления — информационные технологии, английский язык и зумба. Также

Беседуя с горожанами старшего поколения, Сергей Собянин поддержал несколько предложений, которые сделают проект «Московское долголетие» удобнее и привлекательнее. Например, записаться в кружки можно будет не только в центрах социального обслуживания, но и в школах, домах культуры и других учреждениях, где проходят

Сделать проект удобнее и привлекательнее



По новому адресу начал работать территориальный центр социального обслуживания «Проспект Вернадского». В здании, где он теперь размещается, провели капитальный ремонт: все помещения стали более просторными, комфортными и функциональными, также появилось кафе. Новые помещения ТЦСО открыл мэр Москвы Сергей Собянин.

Записаться в кружки можно будет не только в ТЦСО, но и в школах, домах культуры и других учреждениях, где проходят занятия.

занятия. Это избавит пенсионеров от лишних хлопот.

Мэр Москвы напомнил, что сегодня присоединиться к занятиям можно только после посещения ТЦСО: «Это было сделано централизованно специально, чтобы понять вообще, сколько у нас желающих посещать занятия, как перенаправить их в разные учреждения, чтобы была равномерная нагрузка. Мы прошли эту организационную стадию. Видим, что, по большому счету, такой работой — привлечением и непосред-

ственно записью — можно заниматься во всех учреждениях Москвы: и клубных, и школьных. Поэтому я отдаю поручение, давайте проработаем новый механизм».

По просьбе пенсионеров района Проспект Вернадского для участников проекта «Московское долголетие» откроют театральные студии и кружки. Будут созданы клубы, где участники смогут общаться друг с другом в неформальной обстановке.

«Привлекайте профессионалов, чтобы занимались

в кружках. Мы даем возможность, записывайтесь, — сказал Сергей Собянин. — Если мы включим театральные кружки в систему «Московского долголетия», то будем субсидировать эти кружки так же, как и все остальные направления, включенные в программу».

Кроме того, все желающие смогут записаться на курсы продвинутого уровня, например в сфере компьютерных технологий. Они будут интересны тем, кто уже получил базовые знания и хочет продолжать совершенствовать свои навыки.

«Интерес к «Московскому долголетию» по всему городу растет с каждым днем. Люди рассказывают о проекте друзьям и знакомым, делятся своим опытом и новыми достижениями, приводят новых участников, — рассказывает заместитель мэра



Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Именно поэтому Сергей Собянин объявил о том, что программа, которая изначально задумывалась как пилотный проект, станет постоянно действующей. Пожилые люди открывают в себе новые, подчас неожиданные таланты или, на-

представители старшего поколения поют в хоре, играют в театальной студии, занимаются художественно-прикладным творчеством и классическими танцами, йогой и суставной гимнастикой, фитнесом и скандинавской ходьбой.

Фото Пресс-службы Мэра и Правительства Москвы

РАСШИРИТЬ КРУГ УЧАСТНИКОВ

В филиале «Аэропорт» ТЦСО «Беговой» провели круглый стол с активистами проекта «Московское долголетие». Речь шла о том, как улучшить информирование жителей района о возможностях, которые дает проект для людей старшего поколения. Активисты проекта поделились своим видением по данному вопросу и предложили варианты улучшения информационной работы. Встреча была очень полезной как для сотрудников филиала, так и для жителей района. Подводя итоги круглого стола, было принято решение проводить подобные встречи чаще, встречаться и делиться своим опытом.

ЗА ДРУЗЕЙ — ПОДАРОК

ТЦСО «Орехово» запустил акцию от проекта «Московское долголетие» — «Приведи двух друзей и получи подарок!».

Основная задача участников акции — пригласить с собой в проект «Московское долголетие» двух друзей. Тем, кто выполнит такое условие, организаторы вручат подарок. Приз выдадут только в том случае, если друзья посетят не менее трех занятий по тому или иному направлению.

Как сообщили в ТЦСО «Орехово», подарки — полезные. За окном осень, так что яркий зонт будет очень кстати, а фирменная футболка проекта «Московское долголетие» всегда будет напоминать о новых возможностях своих участников.

4 декабря с 20.00
мэр Москвы
Сергей СОБЯНИН
ответит на вопросы
горожан в прямом эфире
телеканала «ТВ Центр».
Задать их можно с
помощью формы
на официальном сайте
мэра Москвы www.mos.ru

Территория досуга, активности и достижений

Работы по капитальному ремонту ТЦСО «Проспект Вернадского» велись в течение семи месяцев — с марта по сентябрь. Специалисты заменили системы горячего и холодного водоснабжения, отопления, кондиционирования, канализации и видеонаблюдения. Для маломобильных граждан здесь сделали отдельный вход с расширенным проемом, оснащенный пандусами, и установили специальный подъемник.



«В нашем новом доме получилось сделать эргономичные и многофункциональные пространства. Большую роль в разработке дизайна сыграли наши посетители, которых мы попросили поделиться своими пожеланиями. Они высказались за просторные светлые помещения, отделку из на-

работает арт-кафе, где есть система караоке и мини-подиум для выступлений. Оно рассчитано на 65 человек, но при необходимости вмещает большее число посетителей.

На втором этаже есть многофункциональный концертный зал на 150 зрительских мест с отличной акустикой и большой сценой,

и в кратчайшее время оборудовать для проведения конференций. А если сложить кресла, то появится пространство для проведения танцевальных вечеров и балов. Еще одно преимущество в том, что в зале есть подъемник для маломобильных посетителей.

Также на втором этаже расположена территория

окончившие курсы в рамках программы «Московское долголетие», могут монтировать аудио- и видеоролики, общаться в скайпе, бродить по просторам сети. Новичкам всегда окажут помощь специалисты центра.

Территория совместной деятельности разделена на несколько зон: для любознательных работает лекторий,

теперь есть два хороших, качественных парка, — сказал он. — На Мичуринском проспекте открылась новая станция метро. Сейчас строится Большая кольцевая линия, которая пройдет тоже по границе вашего района». В дальнейшем благоустройство и транспортное развитие продолжит улучшаться благодаря программе реновации.

Всего в Москве работают 37 территориальных центров социального обслуживания (ТЦСО). Они включают в себя 95 филиалов. Социальную поддержку горожанам предоставляют в 233 зданиях и помещениях.

За последние семь лет в столице провели комплексный капитальный ремонт 50 зданий и помещений ТЦСО, в том числе центра на улице Лобачевского. Выполнен частичный капитальный ремонт еще более 160 объектов. Также построили два новых центра социального обслуживания на юге Москвы. Речь идет о филиалах «Зябликово» ТЦСО «Царицынский» (Медынская улица, владение 11а) и «Бирюлево Западное» ТЦСО «Чертаново» (Кустанайская улица, владение 6, корпус 2). К концу года планируется завершить строительство еще четырех объектов — филиалов «Котловка» ТЦСО «Зюзино», «Некрасовка» ТЦСО «Жулебино», «Северный» ТЦСО «Бибирево» и «Митино» ТЦСО «Щукино».

(По материалам mos.ru)



туральных материалов. Мы учли рекомендации, и сейчас все очень довольны», — говорит директор ТЦСО «Проспект Вернадского» Виктория Темирова.

Помещения центра социального обслуживания расположили так, чтобы посетителям было удобно. Здание поделили на несколько так называемых территорий. На первом этаже, например,

где репетируют участники театральной студии «Без кулис». Здесь уже проходят репетиции, на которых вокалисты готовятся к праздничным концертам.

Кроме того, сейчас монтируют кинотеатр с современной профессиональной светозвуковой системой. Зал можно использовать не только для концертов и театральных постановок, но

физической активности, где можно позаниматься на тренажерах и различных гимнастических снарядах, размяться перед тренировкой или расслабиться в массажных креслах после.

Территория цифровых возможностей полезна для тех, у кого дома нет персонального компьютера с доступом в интернет. Продвинутые пользователи,

для поклонников настольных игр есть пинг-понг, бильярд или аэрохоккей. Еще здесь можно заниматься рукоделием, а также читать или просто отдыхать у электрокамина. В любой точке центра работает Wi-Fi.

Сергей Собянин добавил, что район Проспект Вернадского в целом стал более комфортным для проживания. «В вашем районе



Век учишь! — В ДОСТУПНОМ ФОРМАТЕ

В ТЦСО «Зеленоградский» состоялась встреча участников проекта «Московское долголетие» с сотрудниками Высшей школы экономики. В интересном и доступном формате прошло занятие по повышению финансовой грамотности.

ИЗУЧАЙ, ПРАКТИКУЙ, ПРИМЕНЯЙ

В ТЦСО «Тимирязевский» прошло открытое занятие по английскому языку для участников проекта «Московское долголетие». Преподаватели из учебного центра «Ай-Ди-Ти» считают, что во взрослом возрасте лучше развита концентрация внимания и легче воспринимать сложные грамматические конструкции. Программа создана с учетом возрастных особенностей.

Все занятия исходят из принципа «Изучай, практикуй, применяй». Всегда есть возможность уделять больше времени развитию тех навыков, которые нужны, общему английскому или по тематике.

ЛОГИКА ЭКОЛОГИИ

В библиотеке № 104 (ЮВАО) состоялось «Эколого-просветительское соревнование» участников проекта «Московское долголетие». В нем приняли участие команды из центров социального обслуживания ЮВАО. Игра была интересной, с горячими спорами и обсуждениями. Команда ТЦСО «Южнопортовый» во главе с капитаном Сергеем Банниковым соревновалась самоотверженно, проявив незаурядные знания и эрудицию, правильно ответив на многие трудные вопросы.

МОТИВ, ЖЕЛАНИЯ И ЗНАНИЯ

АНО ТЦ «Джельсомино» (САО) является активным поставщиком досуговых занятий в рамках проекта «Московское долголетие». Пенсионеры Хорошевского района с удовольствием посещают занятия по английскому языку. Обучение английскому языку проводит преподаватель Алла Агалакова. Ее студенты — люди пенсионного возраста, которые только начали знакомство с английским, но уже показывают хорошие результаты. Для освоения языка с нуля лучше всего подойдут занятия с преподавателем. Вам нужен наставник, который объяснит, как устроен язык, и поможет заложить крепкий фундамент для дальнейшего изучения.



Участниками программы «Пешеходные прогулки по Москве» за два месяца, с 23 августа по 25 октября, стали 8200 человек. Для москвичей старшего возраста было проведено более 500 экскурсий по Москве, а также в Троицке и Зеленограде. Осень в столице выдалась в этом году дивная, и было приятно вместе с опытным экскурсоводом пройти арбатскими переулками, по Никольской и Варварке, полюбоваться старинными особняками Пречистенки и Тверского бульвара. «С наступлением холодной погоды акценты развлечений по бонусной программе сместились, — рассказала нам главный специалист Управления соцзащиты населения ЦАО Елена Шогова. — Приоритетами стали музеи, концерты, эксклюзивные кинопоказы. При выборе площадок и мероприятий, конечно, учитываются интересы нашей аудитории». С большим удовольствием публика старшего возраста посещает кинотеатр «Иллюзион», где демонстрируются фильмы из Госфильмофонда. Уже посмотрели «Интервенцию» Геннадия Полоки

со звездным составом советских актеров — фильм, пролежавший на полке целых 20 лет, до 1987 года, «Очи черные» Никиты Михалкова с Марчелло Мastroяни в главной роли (1977 год), ожидается просмотр



фильма Леонида Гайдая «Инкогнито из Петербурга» по Гоголю, тоже 1977 года. Все показы сопровождаются лекциями искусствоведа. Из музеев предпочтение отдается прежде всего небольшим, как говорят, нераскру-

ченным. Например, Музею военной формы одежды, который открылся недавно в старинном особняке в Петроверигском переулке, «Конфетной лавке» в Мерзляковском переулке, где помимо знакомства с

долголетием» концертная площадка «Москонцерт на Пушкинской». Корреспонденты нашей газеты с немалым удовольствием побывали на концерте, где солистка театра «Новая опера», лауреат Международного конкурса им. Глинки Виктория Шевцова исполняла арии из мирового оперного репертуара. Перед началом концерта было приятно пообщаться с «передовиками» проекта «Московское долголетие». Нарядные, бодрые, воодушевленные своей новой жизнью, они эмоций не скрывают.

Анна Пантюшина, ТЦСО «Северный»: «Проект работает отлично. Те, кто желает заниматься, получили бесплатно такие возможности, а кто не хочет, так и сидят дома. Летом с радостью ходила на пленэр, сейчас посещаю скандинавскую ходьбу».

Валентина Утешева, ТЦСО «Нагатинский Затон»: «Разве вы скажете, что мне пошел 81-й год... Всегда спорт любила и сейчас занимаюсь скандинавской ходьбой. Мне нравится, что всколыхнули такой большой пласт людей. Передайте Собянину от нас спасибо».

Выход в город

В разгар летних мероприятий проекта «Московское долголетие» для поощрения его энергичных участников начала действовать специальная программа лояльности. Самых активных награждают театральными и концертными билетами, приглашают на интересные экскурсии по городу и в необычные, иногда труднодоступные московские музеи.

АННА ДРОНОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



Фитнес снимает стресс

Жители Раменок с удовольствием посещают занятия фитнесом в школе № 1498.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Площадки для участников проекта «Московского долголетия» работают не только в домах культуры, парках, школах искусств и досуговых центрах. Занятия проводятся и в общеобразовательных учреждениях. Как, например, в школе № 1498 столичного района Раменки в Западном административном округе. Здесь для представителей серебряного возраста работают сразу несколько кружков.

По словам директора школы Елены Маливановой, в рамках проекта «Московское долголетие»

учителя школы с удовольствием ведут занятия для пожилых. В школе действуют спортивные секции, а также кружок информационно-компьютерных технологий, художественный кружок и кружок английского языка.

Большим событием для школы стало открытие спортивного клуба «Мир спорта», в рамках которого прошел семейный фестиваль «Школа — позитивное пространство». Его активными участниками стали жители Раменок — представители серебряного возраста. В актовом зале проходила тренировка по фитнесу



для участников программы «Московское долголетие», которую проводила Светлана Львовна Янчук. Курирует в школе проект «Московское долголетие» педагог-организатор Маргарита Донскова.

Она рассказала, что активностей для пожилых москвичей в рамках проекта представлено много. А поскольку был спортивный праздник, свое мастерство показали те, кто занимается фитнесом.

«Сейчас фитнесом в нашей секции занимается 25 человек. Занятия проводятся два раза в неделю по од-

ному часу. Светлана Львовна Янчук — очень опытный педагог, она проводит свои занятия так, чтобы пожилым людям было комфортно. Готовится к открытию еще одна спортивная группа по общей физической подготовке. Ее тоже будет вести Янчук. Такие занятия дают нашим пенсионерам заряд бодрости, мышечную активность и хорошее настроение», — отметила Донскова.

А сами участники проекта «Московское долголетие» отмечали, что для них не менее важным стало общение друг с другом.

Сегодня — премьера! Постановка «Клуб несостоявшихся женихов и невест, или Завтра обязательно наступит» собрала множество зрителей. Любовная комедия, написанная в стихах, повествует о юношах и девушках, ищущих друг друга. Четыре пары не могут встретиться на протяжении всей жизни. И только будучи бабушками и дедушками, они наконец находят личное счастье, пусть и немного разочаровавшись в своих половинках. Время действия — XIX век.

Режиссер-постановщик, костюмер, декоратор, а также композитор и драматург этого действия — Елена Кудыма. Эта женщина — волонтер. Она на добровольных началах организовала и ведет театральную музыкальную группу. А началось все с того, что Елене Васильевне позвонили из территориального центра социального обслуживания и предложили помощь: сходить в магазин или аптеку, помыть окна... Она вежливо ответила, что пока сама в состоянии за собой ухаживать. А вот от обедов в центре не отказалась. Работники ТЦСО познакомились с бывшим учителем музыки в школе и профессиональным музыкантом. Предложение



Хотите играть в театре?



При ТЦСО «Восточное Измайлово» действует студия «Содружество муз», где люди старшего поколения показывают свои актерские и режиссерские способности. Теперь эта студия сможет работать в рамках проекта «Московское долголетие» и получить серьезную поддержку.

заняться с такими же, как и она, пенсионерами музыкой и театром Елена Кудыма приняла с радостью. Дело пошло на ура, ведь пожилые люди с большим энтузиазмом и мотивацией относятся к творчеству.

Жанры пьес — в основном комедии о любви. Зрителям это невероятно нравится, во время представления они не скрывают своих эмоций — смеются и аплодируют.

Пока студия официально работает в качестве круж-

ка пения. Здесь проводят концерты, у многих членов студии оказался прекрасный голос. Однако театр для них — главное. Недавно один действующий актер МХТ предложил свою помощь труппе — свои костюмы. Пока он в отпуске, надемся, все сложится. Однако студия нуждается в постоянном шефстве.

Теперь появилась надежда, что ее возьмет под свое крыло «Московское долголетие».

Споемте, друзья!



В ТЦСО «Кузьминки» прошел концерт народного вокального ансамбля «50+». Участницы кокетливо замечают, что возраст, отмеченный в названии коллектива, условный. Дамы не постеснялись признаться, что им примерно по 80 лет, а чувствуют они себя «на полтинник».

В дом 36 по Зеленодольской улице пришло так много слушателей, что в зале не хватило мест. Организаторам пришлось открыть дверь и расставить стулья в коридоре. В концерте прозвучали всем известные композиции, как военные, так и эстрадные. После выступления девять вокалисток сияли от счастья, ведь выход на сцену для них как воздух. А как же, ведь артистам нужны слушатели и зрители.

Руководит ансамблем Алена Шепелева два года. Она рассказывает: «Мы принимаем участие в городских мероприятиях, в концертах, посвященных знаменательным датам. А еще мы даем благотворительные представления в разных ТЦСО и в домах пожилых людей.

Мы ездим в Молоково, Ромашково».

На вопрос, по какому принципу она выбирает репертуар, Алена отвечает, что эта работа ведется совместно. Руководитель говорит, что ее задача состоит в стилизации исполнения. Пение под баян, возможно, и красиво, но стоит научиться

и другому исполнению. У вокалисток уже есть достижения — они поют а капелла, в двух-трехголосье. Такие серьезные задачи Алена ставит неспроста, ведь она по образованию дирижер. Она окончила Московский государственный институт искусств.

Любопытно, в чем особенность работы с пожилыми людьми? Алена Шепелева замечает, что заниматься с ними так же легко, как с детьми. Конечно, у пенсионеров есть мотивация. Для них важно петь не только для своего удовольствия, но и доставлять радость другим, давать концерты. Занятия коллектива проходят в центре досуга и спорта «Кругозор» на Рязанском проспекте, 31.



Материалы полосы подготовила Виктория КАЙТУКОВА

Формула активности

ДВИГАТЬСЯ ЛЕГКО И КРАСИВО

Возможности для участников программы «Московское долголетие» расширяются. Театр-школа современного танца «Вортекс» открыл еще одну дверь для участников проекта. В филиале «Головинский» центра «Ховрино» (САО) приступила к занятиям новая группа по физической активности — «Здоровая спина».

Уроки проводятся в театре-школе современного танца «Вортекс». Не секрет, что поясница и шея способны накапливать огромное количество напряжения, которое травмирует межпозвоночные диски и суставы. Наиболее частые диагнозы врачей — остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков. Эти патологии провоцируют мышечные спазмы, которые усиливают дискомфорт и боль. Образуется замкнутый круг. На поддержание этого постоянного напряжения наш организм тратит массу энергии, истощая сам себя.

Посещая занятия «Здоровая спина», благодаря сбалансированному комплексу упражнений можно значительно улучшить состояние позвоночника, избавиться от хронических мышечных напряжений, вернуть своему телу подвижность, освободить «застывшую» энергию, ощутить прилив сил, двигаться легко и красиво.

«СКАНДИНАВЫ» В ЭРМИТАЖЕ

В саду «Эрмитаж» при поддержке Русской национальной ассоциации скандинавской ходьбы прошел фестиваль, который был организован по инициативе участников проекта «Московское долголетие» САО и ЦАО г. Москвы. Для участников и зрителей были проведены мастер-классы, викторины, эстафеты. Инструкторы по скандинавской ходьбе Валентин Кобец и Александр Мамонтов раскрыли секреты техники ходьбы и рассказали о пользе занятий. Участники проекта делились своими достижениями, которых они добились, занимаясь в группах по скандинавской ходьбе, и призывали записываться в проект «Московское долголетие».

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

В Экономико-техническом колледже № 22 (ВАО) проходит множество занятий по направлению «физическая активность» в рамках программы «Московское долголетие».

Одним из самых востребованных в колледже стал курс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Как известно, правильное дыхание — это один из главных принципов крепкого здоровья в восточной медицине. Методы дыхания осваивались людьми еще в Древней Индии, Китае и Тибете. Сегодня подобная практика пользуется популярностью во всем мире. В России одной из самых востребованных методик является комплекс дыхательной гимнастики, известный как «гимнастика Стрельниковой». Ее автор — певица и педагог Александра Стрельникова. Разработанные ею упражнения помогли излечить сердечные заболевания дочери. Участники проекта, занимающиеся в колледже под руководством педагога по пению Татьяны Постниковой, поднимаются теперь на пятый этаж без одышки, а кто-то даже уже забыл о проблемах с давлением. Кроме того, в ЭТК № 22 помимо дыхательной гимнастики имеются курсы «Восточные танцы», пилатес и настольный теннис.

ЛЕТИ, ВОЛАН!

В филиале «Левобережный» ТЦСО «Ховрино» прошел турнир по бадминтону. Идея проведения состязания возникла благодаря участнице проекта, жительнице района Левобережный Алле Бирюковой. Она вступила в проект сразу же после его запуска и посещает занятия по скандинавской ходьбе и тренажерный зал. Кроме того, она с удовольствием участвует во всех спортивных состязаниях различных уровней и за недолгое время заслужила несколько наград «Московского долголетия».

Спортсменка обратилась с инициативой проведения турнира по бадминтону к руководству ТЦСО «Левобережный», и эта интересная идея получила поддержку. В турнире участвовали любители бадминтона районов Ховрино, Левобережный, Головинский. Состязание проходило под руководством профессиональных тренеров.

САМЫЕ РЕДКИЕ ИКОНЫ

Участники проекта «Московское долголетие» из района «Выхино» посетили «Музей русской иконы». Они увидели одни из самых необычных экспонатов, не имеющие аналогов в других музейных собраниях. В экспозиции также широко представлены рукописные книги и пергаменты с текстами и миниатюрами и многое другое.

Смартфон раскрывает секреты

В филиале «Тверской» ГБУ ТЦСО «Арбат» в рамках проекта «Московское долголетие» был организован видеомастер-класс «Безопасная работа с мобильными устройствами» для граждан старшего возраста.

На занятии, которое проводила преподаватель-волонтер, разобрали основы мобильной связи — был сделан краткий экскурс по поколениям сотовой связи 3G/4G и отмечена разница между ними. На видеоуроке можно было понаблюдать, как осуществляется интернет-соединение, как происходит переключение от мобильного интернета к Wi-Fi-соединению и наоборот, поговорили о мобильных приложениях — их видах, установке и регистрации. Основной акцент был сделан на то, как предостеречь себя и свой девайс от многочисленных схем мошенничества с мобильными устройствами.

Кроме этого, были затронуты и другие вопросы по работе с приложениями и функциями смартфона, которые интересовали граждан.



В этот вечер в знаменитом московском клубе был полный аншлаг. Вооруженные плакатами, флажками и прочей атрибутикой, группы поддержки заполнили отведенные им ряды, многочисленные гости с приглашениями спешили не остаться без места. В закулисье заканчивались последние приготовления перед выходом на сцену. Если учесть, что в каждой из одиннадцати команд примерно десять человек, то легко подсчитать, что в красочном шоу было более ста участников возраста 55+.

Все они под руководством наставников — профессионалов КВН и при серьезной поддержке московских органов социальной защиты населения старалась доказать, что именно в их округе живут самые молодые душой и телом, самые бодрые духом, самые веселые и жизнерадостные москвичи старшего возраста. К выступлению готовились

около двух месяцев, в последние дни в особенно плотном графике репетиций. Одна из главных задач — освоить хотя бы простейшие навыки сценического искусства. «У сцены свои законы, и им надо следовать, — рассказывает наставник команды «Апельсин» Северо-Восточного округа Александр Марченков. — Учились, как двигаться по сцене, ориентироваться на ней, как выступать, держа микрофон в руках». Данные от природы голос и музыкальный слух совершенствовались на специальных занятиях по вокалу. «Как случилось, что такие прекрасные девушки в команде вашей собрались?» — интересуюсь у Александра. «Вот повезло как-то», — смеется наставник. «Коллектив у нас проверенный, — вступает в разговор капитан команды Татьяна Ерошкина. — Давно друг друга по ТЦСО знаем. Вместе с Александром отработывали предложенный им сюжет выступления, теперь это плод коллективного творчества. Волнуемся очень. Хочется не только себя показать, но и в первую очередь доставить зрителям удовольствие».



КВН все возрасты

В Большом зале ЦДКЖ 19 ноября состоялся полуфинал «Московское долголетие». Одиннадцать команд, следуя общему принципу, проявили разнообразие талантов, энергию и молодой задор, сражаясь за звание лучшей. «Старость меня дома не застанет — я играю в

АННА ДРОНОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

Команда Юго-Восточного округа выступает под именем «Не дождетесь!». Женская по составу, но капитан — мужчина, Владимир Машко. «Девушки, — говорит он, — у меня все яркие. Как звездочки на небе». «Звездочки» выглядели одна лучше другой. Сразу бросался в глаза отличный макияж. Рассказали, что вот только ушел от них профессиональный визажист, что песни



Кулинар — это дар!

В Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы прошел кулинарный конкурс «Магия вкуса». В дружеском поединке на звание лучшего повара принимали участие две команды: люди старшего возраста и молодежь. Кто лучше умеет готовить — опытные бабушки или молодые экспериментаторы?

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

Скажем заранее: блюда, приготовленные ветеранами, по большей части отличались традиционностью. А вот сотрудники

колледжа по подготовке социальных работников Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в своей кулинарной

палитре использовали как общеизвестные, так и оригинальные рецепты. В каждой команде — по десять человек. Жюри было нестрогим, ведь участники — вовсе не профессиональные кулинары. Почетный гость — Владимир Петросян, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Председатель жюри — Нина Абрамова, председатель правления РОО ветеранов труда, пенсионеров учреждений труда. Оценивали блюда также Галина Сытникова — председатель профсоюзной



организации Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Алексей Лобин — директор колледжа и Валерий Грегориан — профессиональный повар, директор столовой департамента.

Нина Абрамова рассказала нам о том, как появилась идея такого любопытного конкурса: «В те времена, когда я стала руководить ветеранской организацией, курировала профтехучилища пиццевиков. Я помогала им во всем, ведь много лет проработала в санэпидемстанции (СЭС). Так и появилась эта идея. Первый конкурс прошел лет 15 назад на базе училища в Раменках.

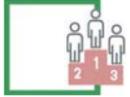




генеральный прогон перед премьерой. Жюри в составе народной артистки России Клары Новиковой, писателю-сатириков Лиона Измайлова и Анатолия Трушкина, певцов Натальи Гулькиной и Николая Бандурина пришло к решению, что все одиннадцать команд должны стать участниками финала, который пройдет в святых знаменитой национальной игры — ММЦ «Планета КВН» на Шереметьевской улице. А в полуфинале были отмечены специальными баллами три команды. Золотой балл достоинством в единицу получила команда «Горячий Север» Северного округа, 0,9 балла — команда «Апельсин» СВАО, 0,8 балла — команда «ЗАО-Какао» Западного округа.

ПОКОРНЫ

финал Творческой лиги, сформированных по плантам, творческую команду под девизом «КВН».



будут петь на стихи участницы команды Натальи Сардовской, а еще одна «звезда» будет разъезжать по сцене на роликовых коньках с флагом в руках.

Большой кубок КВН Творческой лиги «Московское долголетие» — главная награда в игре. Обладатель его определится в финальной игре 2 декабря. А полуфинал можно рассматривать как



И вот недавно я предложила Владимиру Аршакивичу Петросяну на пленарном заседании в Департаменте провести новый конкурс. Он заинтересовался и в свою очередь предложил провести его в столовой Департамента.

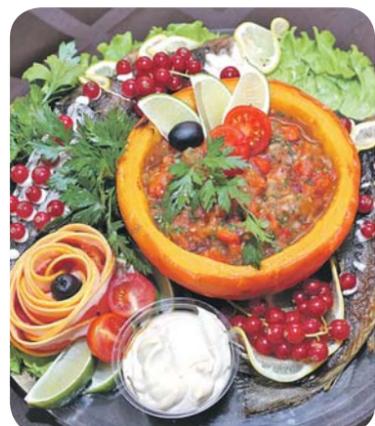
Конкурс состоял из трех этапов: домашнего задания, импровизации и лучшей зимней заготовки. Командир команды ветеранов 67-летняя Галина Стентковская, оказывается, активный участник «Московского долголетия» — поет, танцует и учится на компьютерных курсах. Она порадовала всех татарским блюдом эчпочмаком — тре-

угольными пирожками с мясом, картошкой и бульоном внутри. В итоге жюри признало ее блюдо лучшим в команде пенсионеров. Зинаида Андреанова стала второй. Приготовленная ею запеченная буженина под названием «Ужин настоящего мужчины» была оценена по достоинству. Трубочкам по-восточному и «Мечте сладены» Галины Небец отдали третье место.

Среди молодых стал лучшим Сергей Макаров, который испек печенье с орехами. Второе место завоевал Алексей Касатенков, он приготовил истинно мужское

блюдо — отменный свиной шашлык с соусом. Третье место досталось Ольге Курочкиной за ее печенье «Хризантема».

Конкурс проходил очень задорно: с песнями, танцами, шутками. Для гостей с удовольствием спел даже Владимир Петросян! После того как жюри оценило блюда, их попробовали все остальные. Алексей Лобинев предложил продолжить подобные встречи молодежи с ветеранами — провести следующий кулинарный, а также музыкальные и песенные конкурсы.



Формула творчества

КАК СДЕЛАТЬ ТРЯПИЧНУЮ КУКЛУ

В стенах творческой мастерской ТЦСО «Беговой» прошел мастер-класс по изготовлению тряпичной куклы «Иванушка» в национальном русском костюме. Занятие провела волонтер Наталья Казакова. Участники проекта изготовили замечательные тряпичные куклы. В быту русской деревни даже в самых бедных крестьянских семьях тряпичная кукла всегда была традиционной игрушкой. В иных домах их накапливалось до ста штук.

Пока дети были маленькими, кукол им шили матери, бабушки, старшие сестры. С пяти лет такую потешку уже могла делать любая девочка.

В ЕДИНОМ ТВОРЧЕСКОМ ПОРЫВЕ

В ТЦСО «Левобережный» прошло занятие по хоровому пению. С момента запуска проекта ряды исполнителей хоровых коллективов стремительно пополняются новыми членами, которые давно увлечены этим видом искусства и готовы с удовольствием посвящать им свободное время. Участники занятия могли не только наблюдать за репетицией, но и принимать в ней самое активное участие. Для занятия руководителем коллектива Валентиной Степановой были подобраны знакомые всем песни, которые не требуют серьезных вокальных навыков. Урок прошел в едином творческом порыве, и каждый почувствовал себя полноправным членом музыкальной семьи.

ЗАРЯД БОДРОСТИ И ПОЗИТИВА

В филиале «Рязанский» ТЦСО «Кузьминки» выступил вокальный дуэт «Кружева» в составе Галины Короткой и Ирины Мешковой — участниц проекта «Московское долголетие».

В программе прозвучали такие знакомые и любимые композиции, как «Баллада о Москве», «Нежность», «Только раз бывает в жизни встреча», «Маленький принц». Все гости дружно подпевали и дружно аплодировали певицам. Зрители надолго получили заряд бодрости и позитива.

СПЕКТАКЛЬ О ФИЛЬМАХ И МУЗЫКЕ

Участники проекта «Московское долголетие» из ЮВАО посетили Московский Губернский театр. Они посмотрели очень необычный спектакль под названием «Фильм. Фильм. Фильм». Посмотрели и послушали. Поскольку главный герой этого необычного спектакля — музыка кино. «Веселые ребята», «Бриллиантовая рука», «Семнадцать мгновений весны», «Карнавал», «Обыкновенное чудо» — эти любимые всеми фильмы запомнились не только именами великих режиссеров и актеров, но и музыкой выдающихся композиторов, а песни из этих кинофильмов давно воспринимаются как яркие самостоятельные произведения.

В музыкальном спектакле каждая песня превращается в маленький спектакль: ведь в ней заключена целая история, которую мы проживаем вместе с героями в каждой строке. А еще этот спектакль — музыкальное признание в любви нашему кино, замечательным актерам и кинорежиссерам, которые благодаря волшебной киноленте навсегда останутся с нами.

РИСУЕМ ОСЕНЬ

В филиале «Рязанский» открылась выставка работ участников проекта «Московское долголетие», посещающих занятия по рисованию. Времена года — особая тема в пейзажах начинающих художников. Они стараются поймать настроение природы, передать красоту уходящей осени и наступающей по всем фронтам зимы.

Осенний марафон скоро передаст эстафету зимнему декабрю. Краски на стыке времен года особенно ярки и чисты. Все это отражает палитра живописцев, представивших на суд зрителей свои картины.

СТРЕМИСЬ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

ТЦСО «Троицкий» в рамках проекта «Московское долголетие» провел акцию «Приведи двух друзей, получи купон на экскурсию».

Активный пенсионер стремится жить интересно, постоянно развивается, делится опытом с окружающими.

К таким людям относится Тамара Ивановна Бжицких. Она участвует во всех мероприятиях ТЦСО «Троицкий». Одной из первых стала участницей проекта «Московское долголетие», рассказывает о нем своим знакомым и друзьям. За пропаганду проекта «Московское долголетие» Тамаре Ивановне вручен купон на экскурсионную поездку в рамках акции «Приведи двух друзей!».

На пульсе — ПРОВЕРЬТЕ ЛЕГКИЕ!

Москвичи смогли пройти бесплатное обследование на наличие хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Акция прошла во всех центрах здоровья Департамента здравоохранения.

«Хроническая обструктивная болезнь легких — заболевание, которое возникает в первую очередь у курильщиков. Пагубное действие табачного дыма разрушает бронхи и легкие, из-за чего возникает эмфизема, и человек начинает задыхаться. Тем, кто курит, нужно бросать эту привычку медленно, чтобы не травмировать организм. Смертность от ХОБЛ занимает одно из лидирующих мест в мире, в том числе в нашей стране. Пока нет эффективного лечения этого заболевания. Но лекарства способны улучшить состояние больного. Акция направлена на диагностику болезни, распространение информации о ХОБЛ и вреде курения», — рассказал главный внештатный специалист-пульмонолог столичного Департамента здравоохранения Андрей Белевский.

ВХОДИТЕ, ОТКРЫТО

Департамент здравоохранения уделяет особое внимание профилактике и своевременной диагностике тех или иных заболеваний. Создан календарь дней открытых дверей под названием «Входите, открыто!».

Горожане могут посетить лекции и встречи, которые проводят врачи, получить консультации и пройти обследования. В восьми городских поликлиниках и диагностических центрах работает пилотный проект «Скрининг рака молочной железы». Его цель — обнаружить бессимптомный рак груди на ранних стадиях. Принять бесплатное участие в обследовании могут женщины в возрасте от 50 до 69 лет. Проект продлится до 15 марта 2019 года.

ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

В городской клинической больнице имени О.М. Филатова Департамента здравоохранения Москвы открылось отделение реабилитации после инсульта. Туда направляют больных, перенесших операции, в том числе по удалению тромбов.

Одновременно реабилитацию в отделении могут проходить 20 человек.

Лекарства для льготников

Более 1,7 миллиона москвичей имеют право на получение бесплатных лекарств. Во время посещения диагностического центра № 5 в Северо-Восточном административном округе мэр Москвы Сергей Собянин обсудил с врачами поликлиник вопросы обеспечения льготников бесплатными лекарствами.

Ежегодно московские врачи выписывают свыше 15 миллионов льготных рецептов более чем по шести тысячам наименований лекарственных препаратов. В 99 процентах случаев пациенты получают необходимые препараты в день обращения в аптеку. Оставшиеся рецепты попадают на отсроченное обслуживание: по ним лекарства должны выдавать в течение 10–15 дней с момента обращения.

«Раньше было много жалоб, связанных с получени-



ем льготных лекарств, сейчас их уже гораздо меньше. Хотя есть еще проблемы, но они связаны с тем, что часть лекарств назначается

индивидуально и выдается конкретному пациенту», — отметил Сергей Собянин.

По решению мэра Москвы с 2016 года в столице

закупают современные препараты для лечения больных хроническим вирусным гепатитом С. В 2019 году увеличат закупки вакцин для профилактики социально значимых заболеваний. Запланировано приобрести 100 тысяч доз вакцины для профилактики менингококковой инфекции, в особенности для детей до шести лет. Также закупят 55 тысяч доз вакцины против вируса папилломы человека, это позволит сделать прививки 27,5 тысячи подростков в возрасте 12 лет.

Бесплатные лекарства выдают в 263 аптечных пунктах, которые находятся в поликлиниках, и 86 аптеках. Из них 195 принадлежат городскому учреждению «Центр лекарственного обеспечения», а остальные — коммерческим фармацевтическим организациям.



Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8, 9)

Сегодня ведущая нашей рубрики, кандидат биологических наук Ольга ШЕСТОВА продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.

Например, если утром, до вставания с постели, пульс 70 ударов в минуту, то на прогулке он может достигнуть 105–110 уд./мин и держаться на этом уровне 15–20 минут. Главное — это ваше собственное самочувствие. Если спустя 2 часа после нагрузки вы чувствуете себя хорошо, значит, все делаете правильно.

Б. Витамин D

При любой возможности надо выходить из дома засветло. Даже если в этот день солнце закрывают тучи, вы получите определенную дозу необходимого ультрафиолета, под действием которого вырабатывается витамин D. В нашей средней полосе для нормально питающегося обычного человека (не беременной женщины, не наркомана, не больного СПИДом или другими тяжелыми диагностированными заболеваниями) достаточно находиться на воздухе полчаса ежедневно, чтобы получить нужную дозу солнца. Витамин D имеет непосредственное отношение к усвояемости кальция и, соответственно, к крепости кости, что, в свою очередь, является профилактикой остеопороза.

В. Сохранение зрения

С помощью зрительного аппарата человек получает

до 80% всей информации, и, конечно, хочется сохранить его как можно дольше. Помутнению хрусталика, приводящему к катаракте и необходимости замены естественной линзы, способствуют яркое солнце, сильный ветер и пыль. Летом мы не забываем пользоваться хорошими солнцезащитными очками, но и зимой они нужны, когда выпадает снег, отражающий солнечные лучи. Вы можете проверить УФ-индекс (индекс ультрафиолета) в своем мобильном телефоне или попросить об этом детей или внуков на их смартфоне. Его сообщают каждый день во вкладке «погода», в самом низу. Если он больше 3, помогут очки с защитой от ультрафиолета.

Многим нравится зарядка для глаз. Тоже ежедневно практикую вращение, быстрое моргание, тренировку аккомодации, т.к. они распахивают взгляд, делают его более ясным, предотвращают образование гусиных лапок у уголка глаза и других морщинок.

Г. Тренировка для мозга

С каждым последующим десятилетием происходит уменьшение массы головного мозга: к 80 годам он весит на 7% меньше, чем 30 лет назад, что вызывает падение производительности обработки информации.

Повлиять на это медицина пока не научилась. Обнадеживающий факт в том, что число нейронов уменьшается незначительно. Однако без тренировки происходит ослабление нейронных связей, обеспечивающих многие функции мозга. Поэтому упражнения для поддержания хорошей работоспособности мозга необходимы точно так же, как и физические упражнения для тела. Лучший способ обеспечить его необходимой нагрузкой — это новые впечатления. Идя на прогулку, выбирайте каждый день новый маршрут. Обычный поход в магазин за продуктами может стать маленьким полезным приключением, если добраться до него нестандартным путем: тогда ни один день не будет похож на другой. Кажется, этот доступный способ слишком уж прост. Тем не менее, он реально работает, способствуя поддержанию достаточного количества синапсов в нейронах головного мозга, поддерживающих долговременную и краткосрочную память.

Таким образом, гуляем каждый день и помним: «У природы нет плохой погоды, всякая погода — благодать. Дождь ли снег — любое время года надо благодарно принимать» — в прямом и переносном смысле этих слов.

**Продолжение
в следующем номере**

По данным созданного Центробанком России Центра мониторинга и реагирования на компьютерные атаки FinCert, мошенники крадут с банковских карт россиян сотни миллионов рублей в год, и только в 2017 году было совершено 317 178 «карточных» хищений. Объем мошеннических банковских операций в прошлом году, по данным Минфина, составил 1,35 млрд рублей, и только в Москве было совершено почти 86 тысяч незаконных транзакций на 325,5 млн рублей.

Как же воры влезают в наши, казалось бы, «железно» закрытые банковские карты?

Прежде всего вспомним о так называемых «ворах на доверии». Они могут просто позвонить вам и, представившись сотрудниками банка, заставить раскрыть конфиденциальную информацию о вашей пластиковой карточке. На удочку аферистам можно попасть и на сайте бесплатных объявлений. Немало людей в подобных случаях совершенно добровольно называют ворам номер карты, срок ее действия и трехзначный CVC-код. Сразу после этого ваш счет пустеет, поскольку деньги с него мошенники пе-



Банковская карта в «ливанской петле»

«Я получаю пенсию на банковскую карту, там же и коплю «на черный день». Но в последнее время много говорят об аферистах, которые способны украсть деньги с банковской карты. Как обезопасить себя от мошенников?»

Игорь КУЗНЕЦОВ, пенсионер, Москва.

реводят на покупки в интернет-магазинах.

В некоторых регионах «карточные» воришки звонят пенсионерам, представляются сотрудниками Пенсионного фонда и радуют собеседника: мол, вам положена дополнительная выплата за 40-летний трудовой стаж или компенсация за лекарства. Но для получения этой компен-

сации пенсионер должен назвать данные своей банковской карты. В результате пожилые люди остаются с пустыми банковскими картами.

Чтобы не стать жертвой таких мошенников, достаточно помнить: для перевода денег с карты на карту достаточно только номера. Если у вас просят еще какую-то информацию о вашей

карте, не сомневайтесь: вы имеете дело с аферистами.

Еще один способ отъема денег у граждан: мошенники взламывают аккаунт вашего друга или родственника, потом связываются с вами от его имени и просят помочь деньгами, например, на лечение. Как правило, речь идет о сравнительно небольших суммах, от 3 до 15 тысяч рублей. Вы ничего не подозреваете, переводите деньги, потом звоните



Под видом пересчета пенсий

Умошенников есть множество схем, с помощью которых они обманывают пожилых людей, выманивая у них деньги. Часто они представляются сотрудниками Сбербанка или Пенсионного фонда.

Вот одна из таких схем. Злоумышленники звонят пожилым людям под видом судебных приставов. Они рассказывают, что человек когда-то якобы был обманут мошенниками. Но после того как тех задержали, человек может претендовать на солидную компенсацию. Однако... лишь после того, как оплатит некий штраф, переводя деньги на указанный счет. Пенсионер перечисляет средства, но обещанной компенсации, естественно, не получает.



Побор за «новейший прибор»

«Вы обязаны заменить газовый счетчик!» — с такими словами обращаются к москвичам мошенники, пытающиеся проникнуть в квартиры под видом сотрудников Мосгаза. Аферисты действуют по одной схеме: предлагают поставить новый газовый счетчик или «прибор против утечки газа».

Как правило, действуют такие «сотрудники Мосгаза» нахраписто, грозят немедленным отключением газа и прочими карами, а после визитов лжегазовиков сотни жителей столицы уже недосчитались крупных сумм...

Сейчас аферисты чаще предлагают заменить газовые счетчики, а до недавнего времени самые «яркие» случаи мошенничества были связаны с установкой газовых сигнализаторов — «новейших приборов», якобы обеспечивающих безопасность газового оборудования в квартире. Мошенники устанавливали некую коробочку со светодиодом, работающую по принципу будильника. Цены за «сигнализаторы» колеблются от 7 тысяч до 47 тысяч рублей — стоимость аферисты называют, «на глазок» оценив платежеспособность «клиента».

А москвичку Аллу Матвееву такие «газовики» просто обворовали. В дверь позвонили двое, представившиеся «сотрудниками Мосгаза». Один сразу прошел на кухню и начал ковыряться в газовой плите, а второй остался в прихожей. Потом оба ушли, сказав, что «все нормально», — а пенсионерка недосчиталась 15 тысяч рублей, лежавших в сумочке в прихожей.

Куда более бдительной оказалась пенсионерка Нина Николаевна, которой жулики попытались навязать за «льготные» 7 тысяч рублей некий «прибор, чтобы не было взрыва». Но женщина сразу позвонила в полицию — и правильно сделала. «Прибор против взрыва» оказался всего лишь фрагментом системы безопасности для промышленных помещений. К нему должны были прилагаться клапан, перекрывающий газовую

трубу, и пульт, — но об этом жулик «забыл».

Чтобы не стать жертвой мошенников, достаточно соблюдать нехитрые правила безопасности. Прежде всего, нельзя забывать о бдительности в случаях, когда вам звонят по телефону и бодро говорят, что «стартовала городская программа замены газовых счетчиков пенсионерам», или строгий голос настойчиво требует, чтобы вы согласились заменить газовый счет-

чик или установить какой-нибудь непонятный «прибор от взрывов».

За отказ аферисты могут пригрозить отключением газа, крупным штрафом и иными «мерами наказания», но не надо поддаваться на такие уловки. Лучше сразу позвонить по номеру 104 и узнать, действительно ли вам надо заменить газовый счетчик, плиту или водонагреватель.

Напомним, что при управлении внутридомового газового оборудования АО «Мосгаз» работает специализированное ремонтное подразделение — служба сервиса Мосгаза. Она принимает заявки не только по телефону **8(495)660-20-01**, но и в режиме онлайн в интернет-приемной на сайте предприятия.



Материалы полосы подготовил Григорий САРКИСОВ

По другой схеме мошенники звонят под видом сотрудников Сбербанка. Они сообщают, что пенсионеру или пенсионерке положена компенсация за счет, открытый супругом или супругой при жизни. Но для перевода требуют номер банковской карты.

В Тимирязевском районе столицы пенсионерке пообещали 15 тыс. рублей выплат по программе «Дети войны». Для их получения нужно было прийти к банкомату со своей картой. Осуществив несколько операций под телефонным руководством «сотрудников» Пенсионного фонда, женщина получила свои деньги, но в итоге лишилась суммы в 300 тыс. рублей.

Часто аферисты получают доступ к банковской карте под предлогом перерасчета пенсии.

При звонке, вызывающем сомнения, рекомендуется положить трубку, предварительно сообщив, что вы позвоните по общему номеру. Не исключено, что в ответ на это мошенник начнет объяснять, что вы рискуете лишиться денег. Стоит иметь в виду, что сотрудник Сбербанка не может позвонить с личного мобильного телефона, он также не вправе просить назвать CVC, ПИН-код, а также логин и пароль от интернет-банка.

В музее много удивительных вещей. Дорожные, разбирающиеся подсвечники и фонари XVIII века, легко укладываемые в небольшой саквояж. Огромные мощные зеркальные светильники, разработанные в СССР для ледоколов и позволяющие прокладывать путь в полярной ночи. Необычные юбилейные лампочки советского периода, в которых внутри разными цветами светятся профиль Сталина или силуэт стелы космонавтики на ВДНХ. Таких диковин нигде сегодня больше не увидишь.

А познакомиться с историей необычной экспозиции, рассказывающей об уличном освещении города, нам любезно помогла директор музея **Наталья ПОТАПОВА**.

— Наталья Владимировна, сколько лет вашему музею?

— В 1980 году при предпринятии «Мосгорсвет» по инициативе его бывшего директора Юрия Аполлоновича Харкеевича была организована наша экспозиция. Название, учитывая тематику музея, пришло само собой.

— Откуда брали экспонаты?

— Сам Юрий Аполлонович увлеченно собирал старые уличные фонари, лампы, светильники. Нередко приходилось буквально спасать раритетные образцы, выброшенные на свалку или отправленные на переплавку. Много интересных экспонатов нам передали му-



Ночь. Улица. Фонарь...

Когда в Москве появились первые фонари? Что фонарщики добавляли в кашу? На эти и многие другие интереснейшие вопросы можно получить ответы, посетив музей «Огни Москвы» в Армянском переулке.

зей-усадьба «Останкино», Политехнический музей, Всесоюзный научно-исследовательский светотехнический институт. Так как музей создавался при Мосгорсвете, сотрудники предприятия, ветераны приносили нам старинные приборы.

И сегодня посетители старшего возраста дарят нам какие-то раритеты.

— Много гостей старшего возраста?

— Да, и довольно часто приходят целыми группами. Они многие экспонаты нашего музея помнят не понаслышке. Но даже они не знают, когда нашу столицу впервые осветили фонари.

— Когда в Москве появились первые фонари?

— 27 ноября 1730 года императрица Анна Иоаннов-

на издала указ об устройстве в Москве уличного освещения.

— Наверное, фонари появились сначала в самом центре?

— Нет. Это самая распространенная ошибка. Их сразу установили по всему городу. В указе было предписано: «Поставить на столбах... на Москве в Кремле, в Китае, в Белом и в Земляном городках и в Немецкой слободе по большим улицам». Примечательно, что заведовала освещением Полицмейстерская канцелярия.

— Как выглядели фонари?

— На столбе крепился светильник из прозрачного стекла. Внутри — плошка с конопляным маслом и фитиль. Тогда-то и появились

в городе люди новой профессии — фонарщики. Они по лестнице поднимались вверх и зажигали фитиль. У каждого фонарщика был свой участок примерно в 20 фонарей. Сначала свет зажигали по праздникам и по особым распоряжениям от Императорского двора. Потом с сентября по май восемнадцать ночей в месяц, когда не было луны. Немного позже в конопляное масло стали добавлять скипидар.

— Зачем?

— Само масло было чистым и без запаха. Фонарщики быстро смекнули, стали приворовывать его и добавлять в кашу. Скипидар — вынужденная мера. Масляные светильники держались до середины XIX

века. Им на смену пришли керосиновые и газовые.

— Когда пришло на улицы электричество?

— В 1880 году появились первые электрические фонари с лампой, изобретенной Павлом Николаевичем Яблочковым. Их было немного и принадлежали они частным лицам, владельцам садов, ресторанов. Электричество вырабатывали с помощью динамо-машин. На улицах города электрические огни стали зажигать в конце XIX века.

— Какие экспонаты имеют любопытную, интересную историю?

— У нас есть лампы, которые до недавнего времени были в кремлевских звездах. Их по спецзаказу изготовили на Московском электроламповом заводе.

— В чем их уникальность?

— Во-первых, мощность 3700 ватт и 5000 ватт.

— Почему разная мощность?

— Наверное, не все знают, но звезды на башнях разного размера. И в зависимости от размера звезды ставили ту или другую лампу. Кстати, служили эти лампы очень долго.

— Вы знаете о проекте «Московское долголетие»?

— Мы рады всем посетителям! Люди старшего возраста приходят к нам часто целыми группами. Одних просят принять территориальные центры социального обслуживания, некоторые группы самостоятельно присылают заявки на экскурсии.

Город зажигает огни

Москва не сразу строилась. И свет приходил на улицы постепенно. Но буквально в последние несколько лет город стал еще светлее. Сегодня ночную Москву освещают более 622 тысячи фонарей. Наша столица признана одним из самых освещенных городов мира.

Но помимо уличного освещения отдельно стоит сказать о подсветке многих значимых зданий. Это поистине искусство. Пожалуй, одна из самых любимых туристами «ночных» достопримечательностей — ГУМ. Здесь словно отме-

чают Рождество круглый год — окна и архитектурные элементы здания украшены гирляндами. Это очень нравится гостям города — вечером у магазина можно увидеть множество желающих запечатлеть это прянично-лубочное богатство.

Подсветка Большого театра выполнена таким образом, что мягко и объемно подчеркивает все архитектурные детали. Здание остается узнаваемым, но выглядит немного иначе — можно разглядеть скульптуры, портики, барельефы.

В отличие от Большого театра и многих других достопримечательностей, освещение Триумфальной арки довольно интенсивное — оно меняет цвет и форму строения. Свет направлен снизу вверх, так что верхняя часть выделяется гораздо сильнее нижней. Одним словом, увидеть Триумфальную арку ночью точно стоит — выглядит она



совсем по-другому, но не менее великолепно.

В комплексе самых знаменитых в Москве небоскребов «Москва Сити» подсветка, конечно, совершенно иная, чем у большинства архитектурных достопримечательностей. Здесь используются динамичные огни и точечное освещение — такое, которое способно подчеркнуть ультрасовременность комплекса.

Сталинские высоты впечатляют в любое время суток — это без преувеличения архитектурные шедевры. Но только полюбуйтесь на здание МГУ в

темное время суток — все в золоте, оно светится, как самая красивая елочная игрушка.

Об освещении мостов в столице стоит поговорить отдельно. Цвет освещения каждого из них соответствует цвету какого-нибудь камня или минерала: например, Москворецкий — это опал, Крымский — кварц, Лужнецкий — агат. Цвет выбирали тем более теплый, чем ближе мост расположен к Кремлю. Большинству москвичей понравилась и такая концепция, и новый внешний вид московских мостов.



Кремы «Люкс» и «Янтарь» также известны всем женщинам. Без мыла «Детское» не обходилась ни одна советская семья. Нежного и не тревожащего детские глаза. Мыло «Тик-Так», зубная паста «Семейная», бальзам-ополаскиватель «Балет»... Перечислять можно долго. И ничто не ушло в историю. Популярнейшие в свое время косметические продукты можно увидеть на полках магазинов. Но сегодня к ним присоединились современные новинки. Акционерное общество «СВОБОДА» с успехом работает и сегодня. Кстати, сюда можно прийти на экскурсию и посмотреть на творчество парфюмеров.

В 1843 году купец Альфонс Ралле открыл в Москве небольшое производство парфюмерии и косметики. Это была первая в России парфюмерная фабрика.



Запах «Свободы»



Фабрика «Свобода». Этот, как сегодня говорят, бренд знаком абсолютно всему старшему поколению москвичей. Крем «Детский», с кошечкой и собачкой на упаковке. Какая мама не покупала его для ухода за своими чадами?! Он выпускается до сих пор с 1954 года. За это время было продано более 440 миллионов штук, на нем выросло несколько поколений.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



В 1898 году в Бутырской слободе построили новое производственное здание. Фабрика по тем временам отвечала самым передовым техническим решениям, и трудилось там 1500 человек. Товары «Ралле и Ко» продавались по всей Европе — во Франции, Германии, на Балканах и в Турции, а также в Маньчжурии и на Дальнем Востоке.

С тем, что происходило дальше, и с новейшей историей нам помог разобраться директор объединения по связям с общественностью и СМИ **Владимир Мироненко**.

— Владимир Викторович, когда фабрика обрела «Свободу», то есть свое нынешнее название?

— В 1917 году «Товарищество А. Ралле и Ко» было национализировано и ста-

ло именоваться «Государственный мыловаренный завод № 4». Парфюмерия и косметика в гражданскую войну потеряли свою актуальность, спрос на них резко упал. Завод перешел на выпуск только мыла, как и другие предприятия. А работало их немало. И все — только под номерами. Фабрики входили в единый трест — «Трест эфирно-жировых эссенций». Аббревиатура — ТЭЖЭ. В народе его называли «Жиркость». Почему? Именно из костей, рогов животных делали основу для мыла. Руководители нескольких «номерных» мыловаренных заводов, недовольные безликими названиями, стали ходатайствовать перед Советом народных комиссаров о присвоении им более благозвучных имен. Так и

появилась Государственная мыльно-косметическая фабрика «Свобода». К 1940 году на «Свободе» выпускалось уже 30 сортов мыла различного назначения, зубные порошки, средства для бритья, кремы, гигиенические средства для спортсменов. В послевоенные годы фабрика стала самой основной в своей отрасли. Сегодня ассортимент выпускаемой продукции насчитывает более 300 наименований разнообразных по свойствам и назначению изделий.

— У вас есть награды?

— Из последних: двенадцатый международный конкурс на лучшую упаковку и этикетку «ПродЭкстраПак — 2017» за крем для рук «Цветы императрицы», звание «Лучший отечественный производитель косметики для детей» за обновленную детскую серию «Тик-Так» в 2017 г., золотая медаль на международной выставке InterCHARM-2015.

— Как устроено ароматное производство?

— В огромном, блестящем чистой зале находятся девять котлов. В них варится жидкая масса, кото-

рой в скором будущем предстоит стать душистым мылом. Объем каждого котла — до пятидесяти двух тонн! Процесс варки занимает почти 50 часов. Затем масса высушивается и на специальном аппарате измельчается, как сыр Пармезан, в мыльную стружку. Сырье для изготовления мыла готово. В него добавляются ароматизаторы и красители в зависимости от марки продукции. Далее «мыльный пармезан» превращается в знакомые всем гладкие кубики.

— Много ли на фабрике работников старшего возраста?

— Всего на производстве более 600 человек. Среди них много специалистов старшего возраста, заслуженных и уважаемых. Есть те, кто после достижения пенсионного возраста с удовольствием остается трудиться в цехах. Мы это только приветствуем.

...В цехе косметического производства Владимир Викторович подвел нас к реактору, которым управляла женщина в белоснежном халате. Знакомимся:

— Как вас зовут?

— Валентина Егоровна Гостеева.

— Если не секрет, сколько вам лет?

— Шестьдесят два.

— Давно на производстве?

— Сорок шесть лет.

— Ваши планы на будущее?

— Работать. Мне это нравится. И коллектив отличный.

...И таких работников, совершая интереснейшую экскурсию по цехам, мы встретили немало.

— Владимир Викторович, вы знаете о проекте «Московское долголетие»?

— Да, и активно в нем участвуем. Наша экскурсионная программа рассчитана на людей старшего возраста. Договорились с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, что будем принимать заявки от территориальных центров социальной защиты и регулярно проводить льготные и бесплатные экскурсии для москвичей старшего возраста. Мало того, в конце экскурсии для каждого приготовлен маленький приятный подарок.



Поздравляем!

**Талант,
добрый нрав
и муза
Добронравова**

22 ноября отметил 90-летие легендарный поэт, в чьем творчестве воспеты великие победы и достижения страны, наши вечные духовные и нравственные ценности, Николай Николаевич ДОБРОНРАВОВ.

Воспеты в прямом смысле этого слова, поскольку стихи поэта в соавторстве с его супругой, композитором Александрой Пахмутовой, стали любимыми песнями нескольких поколений, которые навсегда останутся в памяти людей и будут жить в веках.

Николай Добронравов — яркий пример творческого долголетия, человек, сохраняющий молодость духа и огонь вдохновения.

Оказавшись современником эпохальных событий — космической эры, Олимпиады-80, Добронравов талантливо воспел их. Он романтизировал и героизировал профессию и трудовые достижения космонавтов, геологов, энергетиков, хоккеистов.

Верим, что Николай Николаевич установит новые рекорды долголетия и станет свидетелем великих свершений, которые войдут в историю Отечества и будут воспеты в его стихах и песнях. Верим, что Добронравов будет и дальше учить нас доброте и своим творчеством смягчать нравы в наше суровое, но прекрасное время. А мы будем учиться у мэтра отечественной литературы смотреть на жизнь с оптимизмом и верой в будущее.

Наперекор судьбе

Кавалер ордена Отечественной войны 1-й и 2-й степеней, кавалер ордена Красной Звезды, медалей «За оборону Москвы», «За боевые заслуги», член Союза журналистов Москвы, член Союза писателей России, автор более тридцати книг о российском футболе. Это далеко не все заслуги поистине уникального человека Марка Михайловича РАФАЛОВА, чья жизнь стала потрясающим девизом — «наперекор судьбе». В этом году ему исполнилось 94 года.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Семью Рафаловых захлестнула волна сталинских репрессий. В 14 лет Марк Михайлович лишился отца, который в своей книге о внешней торговле СССР дважды процитировал Троцкого. В июне 1938 года отца арестовали и объявили врагом

народа. Шесть лет он провёл в ссылке и умер. До сих пор у Марка Михайловича хранятся два документа. Один — свидетельство о смерти отца, в котором говорится, что отец скончался в Москве от сердечной недостаточности. Второй — о том, что отец умер в ссылке.

Так НКВД заметал следы. С этого момента Марка Михайловича и его сестру Юлию воспитывала одна мама.

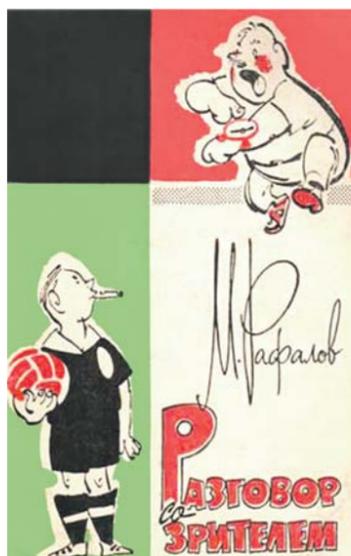
Война застала всех врасплох. Через два-три дня после налета немцев на Москву был образован один из первых комсомольско-молодежных отрядов по



борьбе с налетами вражеской авиации. В нем был и Марк. Впоследствии его наградили медалью «За оборону Москвы». Осенью 1942 года началась настоящая служба, когда Рафалов в течение трех месяцев проходил подготовку в специальном Марийском лагере. А дальше — боевые действия в составе 15-й отдельной Гвардейской морской бригады. От Москвы до Прибалтики. Сначала было легкое ранение в ногу. Он через несколько дней вернулся в расположение родной части. Второе ранение не позволило вернуться к своим. Разорвавшийся снаряд ударил в голову и в горло. Осколки остались до сих пор, в скулах, в челюсти. Пришлось демобилизоваться.

Невзирая на все заслуги и ранения, после войны устроиться на работу было очень непросто. Марк Михайлович пытался найти место работы, но система не давала возможности этого сделать. Только в 1953 году, после смерти Сталина, с семьи сняли клеймо «семьи врага народа» и можно было немного перевести дыхание.

Параллельно Марк Михайлович всегда занимался судейством на футбольных играх. Сначала в рамках своего клуба. Потом — работа на общегородских и всесоюзных играх. За многие годы он приобрел статус самого неподкупного судьи. И это были не просто слова. Он не провёл ни одной, как тогда говорили, «договорной» игры, где результат обговаривался заранее. Судил честно и по совести. Помимо всего прочего, он активно сотрудничал со многими печатными изданиями — «Строительной газетой», «Футбол-экспрессом», «Известиями»! За время своей деятельности он стал почетным членом Союза журналистов России, Союза писателей России. Вся жизнь Марка Михайловича стала девизом «Наперекор судьбе»!



Заставляйте ваш мозг работать

Как сохранить активность мозга? Увы, после 60 лет мозг начинает «уставать», и ему нужна уже специальная «гимнастика» для сохранения тонуса, чтобы не довести дело до болезни Альцгеймера или другой малоприятной болячки, выключающей человека из активной жизни. «Рецептов» хватает, и практически каждый из них основан на «трех китах»: мало есть, много двигаться и озаботиться интеллектуальной нагрузкой мозга. Не стали исключением и эти пять правил, предлагаемых вниманию наших читателей.

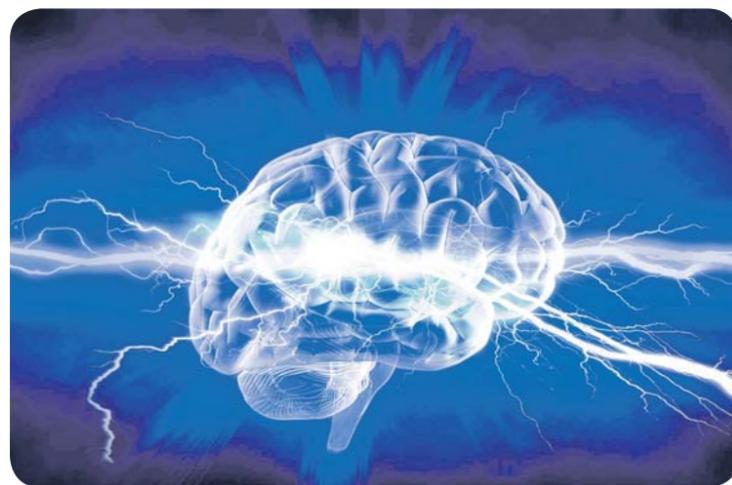
ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Для начала многим из нас придется поменять свои пищевые привычки. Это полезно не только для фигуры, но и для общего тонуса нашего организма. Это не так уж и сложно, и совсем не обязательно полностью переходить только на салат и крупу. Скажем, можно перестать поглощать в больших количествах копченую пищу и перейти на средиземноморскую диету, где высока доля овощей, фруктов, рыбы, морепродуктов и оливкового масла. Это способствует налаживанию работы сердца, сделает наш мозг более активным и поможет надолго сохранить умственные способности. А заядлым кофеманам имеет смысл заменить вечернюю чашечку кофе на чай — лучше зеленый. К чему возбуждать свой мозг перед

сном, правда? Зеленый чай и тонизирует, и, вместе с тем, успокаивает, поскольку содержит меньше кофеина и много антиоксидантов, защищающих клетки мозга от повреждений.

Второй совет — ежедневно отдавайте спорту хотя бы полчаса вашего времени. Рекордов от нас никто не требует, достаточно выполнять подходящий комплекс упражнений, усиливающих кровообращение, — это улучшает память, стимулирует рост новых клеток мозга и, более того, способствует появлению новых нейронных связей. Ко всему прочему, физическая активность поможет справиться со стрессом. Не случайно же ученые утверждают, что спорт может оказывать на мозг такой же эффект, как и малая доза антидепрессантов.

Совет третий — заставляйте ваш мозг активно работать. А для этого — чаще покидайте «зону комфорта», чтобы «напрячь» мозг, заставить его решать новые задачи. Ведь наш мозг — это не нечто данное раз и навсегда, он способен меняться в течение жизни, и, если его не «нагружать», он может атрофироваться точно так же, как атрофируются нетренированные мышцы. Мозг, как говорят ученые, нейропластичен, и его надо тренировать — изучать иностранный язык, учиться играть на музыкальном инструменте, решать кроссворды, да и просто общаться с людьми разных профессий. Все это поможет мозгу наладить новые нейронные связи, и вы быстро почувствуете, что вам становится все проще решать многие задачи.



Четвертый совет — дайте возможность мозгу отдохнуть. Проще говоря, старайтесь нормально высыпаться. Ведь во сне лимфатическая система очищает наш мозг от нейротоксинов. Этот процесс очищения мозга требует времени, поэтому человеку нужно спать от 7 до 9 часов в сутки.

И, наконец, пятый, «социальный» совет. Раз человек — существо общественное, значит, без более или менее активных социальных связей нам никак не обойтись. Да, с возрастом наш круг общения сужается, — увы, уходят старые друзья, разъезжаются дети, и мы как-то незаметно для себя начинаем меньше разговаривать с другими людьми. Ничего хорошего из такой одинокой жизни не выходит, и надо всегда помнить о том, что поддержание

отношений с родственниками и друзьями жизненно важно для нашего когнитивного здоровья. Вот данные исследований, проведенных недавно британскими учеными: у тех, кто реже разговаривает с другими, умственные способности снижаются на 70 процентов по сравнению с общительными людьми! Не зря же геронтологи часто приводят в пример кавказских аксакалов, которые всегда жили в больших семьях, где рядом — несколько поколений. На протяжении всей жизни такие люди проводят много времени в общении с близкими, и это не меньше чистого воздуха и здорового питания тоже способствует тому, что и в глубокой старости они остаются в твердой памяти и ясном уме.

Живите активно, живите долго!



Смех гарантирует успех

Известен случай чудесного исцеления американского писателя Нормана Казинса от страшной неизлечимой болезни. У него разрушалась соединительная ткань позвоночника. Когда болезнь в очередной раз немного приостановили, Норман подумал: если болезни в основном бывают от стрессов, то для выздоровления необходимо обратное — оптимизм, веселое, радостное настроение.

МАРГАРИТА КУРГАНОВА

Ион решил лечиться смехом. Переехал из больницы в гостиницу, где смотрел лучшие американские кинокомедии, читал «Сокровища американского юмора». Жил целый месяц там в уединении. Никто его не беспокоил. И неожиданно постепенно к нему начала возвращаться подвижность. Прошло немало времени, прежде чем он в полном смысле слова поставил себя на ноги. Лечащий врач, встретив однажды Нормана, скачущего верхом на лошади, сначала не узнал его, а узнав, долго не мог прийти в себя от удивления. Казинс стал нормально ходить, как и в былые времена, свободно играть в теннис.

Эта история приятно поразила и меня, я поверила,

что именно смехом можно излечить многие сложные болезни. Рассказывала об этом своим знакомым, как можно без лекарств и операций избавиться от многих недугов.

И вот недавно я встретила одну учительницу — Людмилу Курдюмову, с которой не виделась несколько лет. Слышала только от знакомых, что ей пришлось уйти из школы из-за болезней, которые у педагогов считаются профессиональными. У нее часто прямо на уроке пропадал голос, ее регулярно посещали мигрени, потом добавились гипертония и невралгия. Ей, талантливой учительнице, которую боготворили родители и дети, пришлось переквалифицироваться в библи-

отекари. Постепенно голос окреп, но остальные болезни усилились. Вот тогда-то Людмила Александровна и решила попробовать смехотерапию, не особенно веря, что это ей поможет. Уехала на целый месяц на дачу, в деревню. Муж привозил продукты и очередные комедийные фильмы, а читала Людмила только юмористические произведения. Вернувшись домой, продолжила то же самое лечение. И еще постоянно улыбалась.

Прошло еще какое-то время, и невралгия и другие болезни остались в прошлом, как будто их никогда и не было. Людмила Александровна вернулась на работу в школу. Это возвращение было для нее настоящим праздником.

Радостно было осознавать, что она победила себя. Это было лечение, в котором все зависело только от нее самой.

Людмила Александровна уверена: «Нужно заставить себя несколько изменить свой образ жизни. Смейтесь, улыбайтесь как можно чаще, встречайте каждый день с улыбкой, делайте добрые дела, и болезни обойдут вас!»

Порция смеха — это все равно что прогулка по лесу. Пять минут смеха заменяют 40 минут отдыха. Борис Иващенко, доктор медицинских наук, которого Людмила Курдюмова попросила объяснить, в чем все-таки заключается чудо исцеления, которое творит смехотерапия, сказал: «Во время смеха происходит

очищение верхних дыхательных путей, улучшается циркуляция крови, легкие наполняются кислородом, сердце работает как часы, весь организм наполняется радостью, он вибрирует, все внутри вас прыгает от счастья. Смех расширяет сосуды. Главное — нужно смеяться всем своим существом, когда кажется, что весь организм содрогается от смеха».

Смехотерапию считают одним из сильнодействующих лекарств. В Лос-Анджелесе, например, есть кафедра проблем смеха, а в некоторых вузах Америки есть специальность «медицинский клоун». Клоуны устраивают представления перед больными и помогают выздоровлению пациентов.





Написано пером...



Сегодня перьевые ручки, с помощью которых овладевали грамотой люди старшего поколения, кажутся уже анахронизмом. В век всевластия интернета почта стала электронной, люди перестали писать письма и перешли на СМС-сообщения. Телеграфный стиль во всех сферах вытесняет высокий слог. Тем притягательнее и экзотичнее стало прошедшее в Москве шоу пишущих принадлежностей всех времен и народов. В Центре международной торговли состоялась выставка-продажа карандашей, ручек, фломастеров, винтажных и необычных предметов письменности из многих стран мира.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Мало кто знает, что привычный всем карандаш может быть совсем иным, чем нам кажется. Об этом рассказал **Александр Радевич**, представитель фирмы Merlion.

— Александр, у вас на стенде есть название «Карандаш», но привычных карандашей мы не видим. Одни необычные и красивые ручки.

— Это верно. Ведь швейцарская фирма, известная

спутнике и увидим, как прекрасна наша планета». Вещь поистине уникальная.

...Неподалеку находится стенд с совсем уже необычными предметами. Они не похожи ни на привычные ручки, ни на знакомые фломастеры. Разноцветные лаковые, выгнутые, как шея лебедя тонкие деревянные предметы. Рядом — подставка с различными перьями, применявшимися еще в конце XIX века. О назна-

сам процесс написания каллиграфических рисунков и фраз не только повышает творческие способности человека, но и активизирует мозг на химическом уровне.

— Сколько времени занимает изготовление одного такого перьевого держателя?

— Небыстро дело делается. Сначала необходимо написать эскиз. Особенно если заказ персональный. Затем вырезать само стило, после чего изделие покрыва-

для каллиграфии, но и сами художественные работы в этом стиле. Чудесные, очень милые и тонкие работы — «Ежик без босоножек», «Рыбку ловит пеликан», «Одуванчик». Поистине — произведения искусства.

Здесь много удивительного. Привлекает раздел галереи «Касугаи», где красуются перьевые ручки, раскрашенные уникальными лаками, с тончайшими изображениями животных. В



ство цветов и оттенков, которое и представить себе невозможно. Большая экспозиция товаров для детского творчества — наборы цветных карандашей, фломастеров всех цветов радуги, необычные альбомы для рисования. В общем, в прямом смысле — глаза разбегаются.

Еще все желающие могли поучаствовать в мастер-классах по каллиграфии пером и кистью, узнать у мастеров секреты графологии, получить автограф у российского художника-карикатуриста, иллюстратора книг, члена Союза художников и Союза дизайнеров России, академика Академии графического дизайна Андрея Бильжо.



своим названием во всем мире, выпускает огромное количество перьевых и шариковых ручек, а не только знакомые всем россиянам карандаши. Работает фирма более 200 лет. Среди ручек есть и уникальные.

— Один из таких уникальных экспонатов я вижу у вас на стене. Ручка «Гагарин».

— Это ограниченное издание действительно посвящено первому космонавту. Мало того, что она сделана с применением уникальных технологий и материалов, на ней тончайшим образом написана фраза Ю. Гагарина: «Облетим землю в корабле-

чении удивительных вещей рассказал их создатель **Александр Попель**:

— Это перьевые держатели для каллиграфического письма и рисунка. Сделаны они по старинным чертежам и образцам. Своеобразные ручки, очень эргономичные, удобные и красивые.

— Я думал, что каллиграфические письмо и рисунок остались только в Японии, да и то не везде.

— Отнюдь. В России тонкое и изящное искусство набирает все большую популярность. Есть целые направления, клубы, школы. Общеизвестно и доказано:



ется специальным маслом с красителями. В общей сложности — около двух недель.

На шоу можно увидеть не только приспособления

залах выставки много стендов с самой разнообразной пишущей продукцией. Образцы чернил для перьевых ручек. Здесь такое количе-



Становитесь участником проекта «Московское долголетие»! Запишитесь в центре социального обслуживания на бесплатные занятия. Подробная информация о проекте на сайте 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, e-mail: mosdolg@mail.ru, тел.: 8-495-695-53-59
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45
www.instagram.com/mos.dolgeletie
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 ВИНОКУРОВ, 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 3243
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.