



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Антиковид-2022

Эксклюзивное интервью с директором Национального исследовательского центра имени Н.Ф. Гамалеи, лауреатом Государственной премии России в области науки и технологий, академиком РАН Александром Гинцбургом / **4-5**

## Мой голос

В столичных парках открыто 35 групп по хоровому пению в которых занимаются 700 человек. Идут репетиции сводного хора «Московского долголетия», который примет участие в торжествах в честь 875-летия Москвы / **10**

## Здоровая Москва

Известный актер театра и кино Сергей Бурунов призывает москвичей проверить свое здоровье, пройти чекап в павильонах «Здоровая Москва», которые работают в столичных парках / **2-3**



# Лето – с пользой



**Тренды сезона.** Летний сезон «Московского долголетия» дарит москвичам новые возможности провести время интересно и с пользой. Проект впервые работает в трех форматах – очно в помещениях и на свежем воздухе, а также дистанционно в онлайн-режиме, что особенно удобно тем, кто летом живет на даче. Снова вышли на экскурсионные маршруты «Добрые автобусы», стали доступны для участников проекта прогулки по Москве-реке на теплоходах.



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Более **2000** человек посетили дискуссию лектория «Здоровая Москва» «ЗОЖ или кутеж? Правила жизни звезд»

## Диспансеризация

### 220 тысяч москвичей проверили свое здоровье

■ Чекап они прошли в павильонах «Здоровая Москва». Из них почти 83 тысячи прошли углубленное обследование после COVID-19. Об итогах первых двух месяцев работы проекта рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



«Чуть больше двух месяцев назад мы открыли в парках столицы 46 павильонов «Здоровая Москва». Это удобный формат чекапа для жителей мегаполиса: всего за час в комфортной обстановке можно проверить состояние своего организма и узнать, что все в порядке, либо выявить заболевание на ранней стадии и предотвратить его. По итогам чекапов на различные

дополнительные исследования мы направили около 180 тысяч пациентов, из них более 38 тысяч – в поликлиники, 1,6 тысячи – в Московский научно-практический центр дерматовенерологии и косметологии. Это жители, у которых есть подозрения на проблемы с работой сердца и сосудов, легких, щитовидной железы и другие отклонения. Также уже выявлены три случая онкологических заболеваний – очень важно, что мы смогли узнать о заболевании на ранней стадии и вовремя начать лечение», – сообщила заммэра.

За два месяца посетители сдали почти 750 тысяч анализов. Большая часть анализов и медицинских манипуляций производится прямо в павильонах. Пациентов, у которых по итогам обследования выявляются какие-либо отклонения, направляют на различные дополнительные исследования к профильным специалистам. Кроме того, при наличии отклонений пациентов проконсультирует врач телемедицинского центра. Москвичи, перенесшие коронавирусную инфекцию, могут также пройти дополнительные исследования для оценки рисков развития заболеваний. Среди них – спирометрия, биохимический анализ крови по семи показателям, определение уровня креатинина с целью выявления заболеваний почек после COVID-19 и другие. Еще один важный показатель – определение концентрации Д-димера в крови для выявления риска тромбозов. Для прохождения этих исследований необходимо, чтобы с момента выздоровления прошло не менее 60 дней. Углубленный чекап после COVID-19 стоит проходить даже при отсутствии жалоб.

Перечень исследований в павильоне «Здоровая Москва» шире, чем в федеральном стандарте диспансеризации. Программа включает в себя более 11 исследований. Она направлена на выявление сахарного диабета, заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний и ряда других.

#### Цифры

# 220 000

москвичей прошли чекап в павильонах «Здоровая Москва»

# 83 000

человек прошли углубленное обследование после COVID-19

# 180 000

пациентов по итогам чекапов направлены на дополнительные исследования



## Заряд жизненной силой

**Лекторий.** Как жить весело и с удовольствием, не своим здоровьем? Как не потворствовать вредным привычкам, превращать свою жизнь в сплошную аскезу? Где

■ **Этим жизненно важным вопросам была посвящена очередная дискуссия лектория «Здоровая Москва» «ЗОЖ или кутеж? Правила жизни звезд», которая состоялась 9 июля в парке «Зарядье».**

Свои позиции высказали главный врач Первой Градской больницы, врач-кардиолог высшей категории **Алексей Свет**, актер театра, кино и дубляжа **Сергей Бурунов**, певица, актриса и телеведущая **Анна Семенович** и резидент шоу Comedy Club на ТНТ, стендап-комик, телеведущий **Андрей Бобуршивили**.

Тема вызвала небывалый интерес – несмотря на жаркий день, послушать лекцию пришло более 2 тысяч человек и почти 500 тысяч зрителей посмотрели ее трансляцию в социальных сетях проекта «Здоровая Москва». Атмосфера накалялась от любопытства, хорошего настроения и ожидания полезной информации. Аудитория лектория – москвичи всех возрастов. Ведь здоровье – это залог долголетия, основы которого закладываются уже в 25–35 лет. Советы ведущих медиков и звездных гостей ценны для всех, кто готов сделать новые шаги в заботе о своем здоровье.

За блеском яркой артистической жизни не всегда можно обратить внимание и на издержки профессии. Звездные участники поделились личными историями и обсудили, как прожить долгую и активную жизнь.

**Сергей Бурунов**, актер театра, кино и дубляжа: «Наше тело – скафандр души»



«Очень сложно заботиться о своем здоровье, когда чередом идут гастроли и съемки, когда профессия занимает большую часть времени, но если находятся какие-то свободные «окошки», то я делаю своему организму «ТО». Проснувшись в один прекрасный день, я почувствовал, что устал. И с каждым днем это состояние стало ухудшаться. И тут я понял, что пора к врачу на обследование. По своему опыту, хочу сказать, что тянуть и идти к врачу, только когда уже «приперло», плохая тактика заботы о себе.

**Алексей Свет**, главный врач Первой Градской больницы, врач-кардиолог высшей категории: «Надо прислушиваться к себе»



«У всех нас существуют собственные факторы риска возникновения заболеваний, но если их во-

регулярные профилактические чекапы много времени не занимают, а пользу приносят неопределимую. Если вам лень ходить по врачам, то для начала просто сдайте общий анализ крови, потому что кровь показывает все. По крайней мере, я так делаю раз в полгода. Весь чекап можно сделать в павильонах «Здоровая Москва», к чему я всех и призываю с плакатов. Как человек увлекающийся, я все время экспериментирую с разными методами здорового образа жизни. Но самое важное – любовь и уважение к себе. Не зря говорят, что в здоровом теле здоровый дух. Наше тело, по сути, скафандр нашей души, совершенная биоэнергетическая система, за которой следует следить. Это очень просто делать – она сама настраивается, ей нужно только помогать. Когда наше тело будет в норме, то и дух тоже».

время контролировать и следить за ними, то можно обеспечить себе высокое качество жизни и жить долго. Начинать прислушиваться к себе лучше с 35–40 лет. Надеюсь, что истории, которыми мы поделились с вами, вдохновят кого-то сделать новый шаг на пути к заботе о своем здоровье. Помните, что все должно быть в меру. Любая нагрузка должна быть в удовольствие, а усталость должна быть приятной».

Почти **500 000** человек посмотрели трансляцию дискуссии «ЗОЖ или кутеж? Правила жизни звезд» в социальных сетях проекта «Здоровая Москва»



#### Комментарий



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

«У нас формируется целая экосистема движения в поддержку здорового образа жизни: в 46 столичных парках работают павильоны «Здоровая Москва», где любой москвич совершенно бесплатно вне зависимости от места регистрации и проживания за сорок минут может пройти первичную диспансеризацию. Приглашаем всех это сделать, потому что сегодня почти любую болезнь можно вылечить, если ее диагностировать на раннем этапе. И власти делают все для того, чтобы мы жили долго, интересно и безопасно».

#### А вы проверили свое здоровье?

Лекторий «Здоровая Москва» — это цикл из 10 открытых встреч с врачами, диетологами, учеными, психологами, с которыми беседуют известные телеведущие и актеры. Бесплатная регистрация на следующие дискуссии лектория и расписание доступны по ссылке на сайте <https://mosgorzdrav.ru/zm>. Проверить свое здоровье москвичи по-прежнему могут без предварительной записи в павильонах «Здоровая Москва». Расширенная программа обследований включает в себя более 11 исследований. Она направлена на выявление сахарного диабета, заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний и ряда других. Москвичи, переболевшие коронавирусной инфекцией, могут также пройти дополнительные исследования — для их прохождения необходимо, чтобы с момента выздоровления прошло не менее 60 дней.

Для прохождения диспансеризации в павильонах «Здоровая Москва» необходимо заполнить анкету. Для экономии времени это можно сделать заранее в онлайн-режиме — анкета находится в разделе «Моя диспансеризация в парке» в электронной медкарте, доступной горожанам на портале [mos.ru](https://mos.ru) и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО». При желании ее можно заполнить и в павильонах «Здоровая Москва», которые работают ежедневно с 08:00 до 20:00. Найти ближайший павильон «Здоровая Москва» и ознакомиться с полным перечнем исследований можно на сайте городского Департамента здравоохранения <https://mosgorzdrav.ru/zm>.

## И в «Зарядье»

е поплатившись при этом м привычкам, но при этом не этот золотой баланс?

**Анна Семенович**, певица и телеведущая:  
«Каждый год я прохожу обследования»



«Ледниковый период», и из-за усталости у меня постоянно из носа шла кровь. И однажды я поняла, что такой сумасшедший график работы угрожает моему здоровью и мне необходимо изменить свою жизнь — даже моя спортивная закалка и стальная воля не помогли.

Тогда я и осознала всю ценность здоровья. Поэтому каждый год я прохожу полное обследование и считаю, что это необходимо делать абсолютно всем — и старым, и молодым. Ведь очень важно «ухватить» болезнь на ранней стадии. Из-за небольших проблем с желудочно-кишечным трактом мне приходится умирять свой гастрономический пыл. А если и позволяю себе лишнее, то потом неделю строго соблюдаю режим правильного питания.

«Долгие перелеты и бессонные ночи особенно негативно сказываются на внешнем виде, а для нас, женщин, это очень важно. Мне в таких случаях помогают разгрузочные дни, в это время я позволяю себе как следует выспаться и обязательно сделать для себя что-нибудь приятное. Когда я выступала в группе «Блестящие», у нас был совершенно безумный график гастролей, бывали случаи, когда в день мы давали по 9 концертов. Еще я участвовала в проекте

**Андрей Бебуришвили**, стендап-комик, телеведущий:  
«Скорректировать свой образ жизни»



ную привычку, у других этих привычек множество, а кто-то ярый приверженец ЗОЖ. У кого-то кризис среднего возраста наступает раньше, а кто-то не сталкивается с этой проблемой. Истории, которыми мы открыто делимся в рамках лектория, возможно, сподвигнут вас от чего-то отказаться, а может, и скорректировать свой образ жизни, но чтобы в любом случае жизнь была в радость и в удовольствие».

«Двух совершенно одинаковых людей не существует в природе: кто-то имеет одну вред-

## На пульсе

### Лекарства для льготников

**В Москве сформирован годовой запас по основным категориям жизненно необходимых препаратов для льготников.**

Столица обеспечивает лекарствами льготные категории населения вне зависимости от внешнеэкономических факторов. Только за первые шесть месяцев жители столицы получили бесплатных лекарств на сумму почти 23 млрд рублей, при этом аптеками было обеспечено около 7,3 млн рецептов. Как сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, вопрос обеспечения необходимыми лекарственными средствами льготных категорий жителей в Москве традиционно решается в приоритетном порядке. Система закупок давно и эффективно работает даже с учетом имеющихся внешних обстоятельств. Благодаря этому формирование запасов лекарственных средств идет в плановом порядке. В Москве для льготных категорий населения закупка препаратов организована так, чтобы сделать максимально доступными наиболее эффективные препараты. В столице право на льготное лекарственное обеспечение имеют 1,7 млн человек. Около 3 тысяч наименований входят в список лекарств и другой продукции для льготников, получаемой бесплатно или со скидкой 50%.

Так, в 2021 году появилась возможность получать лекарства в аптеках, предъявив QR-код электронного рецепта на экране смартфона. Отсканировав его, сотрудник аптечного пункта увидит в системе всю необходимую информацию о назначенных препаратах. Более того, бесплатно получить льготные лекарства горожане теперь могут не только в аптечных пунктах столичного Департамента здравоохранения, но и в коммерческих аптеках с помощью электронного рецепта. К пилотному проекту уже присоединились более 350 коммерческих аптек.

### Миллион манипуляций

**Более 1 миллиона различных медицинских манипуляций провели в павильонах «Здоровая Москва» за время их работы с начала мая.**

Об этом сообщила Татьяна Елагина, руководитель Центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения Москвы. «Врачи в павильонах «Здоровая Москва» начали принимать пациентов в парках и скверах города 11 мая. За время их работы было проведено уже более миллиона медицинских манипуляций, таких как, например, взятие крови, измерение внутриглазного давления, тест на холестерин и другие», — рассказала Татьяна Елагина.

### Сотрудники центров госуслуг помогают медикам

**Почти 300 сотрудников центров госуслуг работают в 46 павильонах «Здоровая Москва» по всему городу.**

Ежедневно сотрудники центров госуслуг в павильонах помогают более чем 3 тысячам москвичей подготовиться к прохождению обследования, узнать информацию о проекте, а также содействуют врачам в решении немедицинских задач. Они рассказывают о программах исследований, спортивных и оздоровительных проектах города, помогают пройти анкетирование в инфомате и сориентироваться внутри павильона, снимая эти важные задачи с врачей.

### Посетите тренировки проекта «Спортивные выходные»!

**Жители столицы могут посетить тренировки проекта «Спортивные выходные» центров госуслуг и Департамента спорта города Москвы.**

На 20 спортивных площадках в самых популярных парках столицы, 16 из которых находятся рядом с павильонами «Здоровая Москва», проходят функциональные тренировки, северная ходьба, йога, а также street stretching и dance mix. Среди необычных площадок нового сезона «Спортивных выходных» — Дом культуры «ГЭС-2», крыша Северного речного вокзала и парк Царицыно, где жителей столицы ждут тренировки возле пруда. Записаться на тренировку и посмотреть расписание можно не только на сайте «Спортивных выходных», но и во всех центрах госуслуг. Специалисты офисов «Мои Документы» помогут заполнить анкету участника и подробно расскажут о проекте.

Полосы подготовили Анна Пономарева, Владимир Куприянов и Олег Слепян



# АНТИКОВИД-2022



## Оперштаб предупреждает

Самый действенный способ борьбы с коронавирусом — вакцинация

В Москве, как и в большинстве европейских стран, наблюдается подъем заболеваемости COVID-19. На неделе с 4 по 10 июля количество новых случаев COVID-19 в российской столице выросло на 57% по сравнению с неделей с 27 июня по 3 июля.

При этом базовая планка заболеваемости в Москве была самая низкая за всю историю пандемии. Поэтому уровень заболеваемости в городе остается ниже, чем в Европе.

Очередной подъем связан с распространением субвариантов BA.4 и BA.5 штамма «Омикрон». Симптоматика, которая наблюдается при BA.4 и BA.5, схожа с ОРВИ, и в исключительно редких случаях вызывает воспаление легких. В большинстве случаев заболевание требует лечения, схожего с лечением классического ОРВИ. Это подтверждается уровнем госпитализации, который на фоне такого подъема заболеваемости за тот же период вырос всего на 9%. Тем не менее Оперштаб напоминает, что коронавирус особенно опасен для людей старших возрастных групп и граждан, страдающих хроническими заболеваниями, и просит таких горожан внимательно относиться к своему здоровью и соблюдать меры профилактики.

В Москве есть все необходимые мощности для борьбы с инфекцией и отработанные алгоритмы ведения пациентов. В городе свободно 2/3 резервного коечного фонда для лечения пациентов с коронавирусом. Кроме того, отработаны механизмы оперативного развертывания дополнительных мощностей, что будет сделано при необходимости.

При первых симптомах заболевания просим жителей города обращаться к врачу. Напоминаем, что, помимо бесплатного ПЦР-тестирования в отделениях ОРВИ городских поликлиник, также можно бесплатно пройти экспресс-диагностику на COVID-19 в центре экспресс-тестирования в ГУМе.

### Рекомендации

Оперштаб напоминает, что самым действенным способом борьбы с коронавирусом является вакцинация, и призывает москвичей, особенно из групп риска — пожилых людей и имеющих хронические заболевания, пройти вакцинацию или ревакцинацию для максимальной защиты. Оперштаб также рекомендует носить маски в закрытых общественных помещениях, поскольку новые субварианты BA.4 и BA.5 быстрее передаются от человека к человеку, чем более ранние формы «Омикрона».

# Интимные точки в



Пандемия отступила, но коронавирус по-прежнему опасен. Насколько действенной оказалась вакцинация и скоро ли ожидать появления новых видов вакцины и препаратов для лечения COVID-19? Чему научила пандемия и каковы главные уроки борьбы с ней? Об этом мы говорили с одним из ведущих микробиологов мира, директором Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи, лауреатом Государственной премии России в области науки и технологий, академиком РАН Александром Гинцбургом.

### Эволюция инфекции происходит благодаря вакцинации

— Александр Леонидович, мы пережили три основных штамма — уханьский, индийскую «Дельту» и «Омикрон». Теперь наш организм «привык» к ним, и мы получили иммунитет?

— Дело не в «привычке», а в большом проценте вакцинированных, когда у человеческой популяции появились антитела, под воздействием которых происходит эволюция возбудителя инфекции. Не буду погружаться в детали молекулярной эволюции вирусов, но, поверьте, такая эволюция происходит именно благодаря активной и правильной вакцинации. Это способствовало тому, что человеческая популяция стала носителем антител к вирусу.

— Надо ли вакцинироваться сейчас, когда пандемия вроде пошла на спад?

— Прививаться против коронавируса нужно продолжать, поскольку даже люди с антителами не всегда имеют нужный уровень вирусонейтрализующих тел. Сейчас в ряде европейских стран вновь идет рост заболеваемости COVID-19. Подъем заболеваемости наблюдается и у нас. На таком фоне ревакцинироваться надо обязательно, чтобы, если уж человек заболел, болезнь протекала в легкой форме. Мы не можем точно до дня спрогнозировать, когда именно это дойдет до нас, но мы должны быть готовы к этому.

### Антитела вызревают как вино

— Антитела вызревают как вино, им нужно для этого время, и при высоком уровне овидности, когда поступает новый антиген, наша иммунная система используется в качестве некой матрицы, подгоняющей антитела к новому вирусу. Человек, у которого есть достаточно высокий уровень антител, контактируя с вариантами вируса в общественных местах, постоянно подгоняет свои антитела под новые варианты, с которыми он сталкивается. Тем самым человеческая популяция становится более устойчивой к новым вариантам вируса. А потому никакой паники и страха перед новой волной пандемии быть не должно — надо просто провакцинироваться и спокойно жить. Скажем, если вы вакцинировались «Спутником V», отсчитайте от этой даты шесть месяцев, повторно уколите «Спутником-лайт», и вы будете защищены от опасного течения болезни, даже если заразитесь. Уверен, в России не нужно менять такую схему вакцинации, надо придерживаться методики по ревакцинации от коронавирусной инфекции раз в шесть месяцев. Желающие могут делать и повторную вакцинацию не одной дозой, а двумя. Это никак не навредит организму.

— Многие специалисты говорят, что сейчас вирулентность вируса ослабевает...

— Да, но вот степень его инфекционности, то есть возможность передаваться от человека к человеку, не уменьшилась. Увы, чудес не бывает и волна инфекции дойдет и до нас, и нам надо хорошо подготовиться к встрече с новым вирусом. Легче всех перенесут эту инфекцию вакцинированные «Спутником V» и прошедшие ревакцинацию, поскольку такая вакцинация приводит к высокому уровню развития антител, помогающих нашему иммунитету бороться с ковидом. Есть такой термин — «овидность», означающий специфичность связывания и активности. Так вот, сейчас, после третичной вакцинации, наши антитела в тысячу раз сильнее связываются с вирусом, и его отрицательное воздействие на наш организм ослабевает.

Человеческая популяция стала носителем антител к вирусу COVID-19 именно благодаря активной и правильной вакцинации.



# вируса

## Укрепить оборону иммунной системы

– Что представляет собой назальная вакцина от коронавирусной инфекции, созданная в вашем центре? Насколько она эффективна?

– Первое время назальная вакцина будет использоваться как бустер, и по результатам исследований станет понятно, можно ли заменить традиционную вакцину на новый формат. Этот препарат полностью узаконен, он представляет собой то же, что и «Спутник V», но вводится с помощью специальной насадки. Вставляете эту насадку в носовую полость и впрыскиваете полкубика вакцины.

Проходя через мелкие фильтры насадки, вакцина превращается в аэрозоль, оседающий на носоглотке. Попав сюда, препарат цепко хватается за клетки, вызревающие в носовой полости, и начинает синтезировать антиген, вступающий во взаимодействие с нашей иммунной системой на слизистых оболочках в носоглотке, где сосредоточено примерно 55–60 процентов всей иммунной системы человека. Тем самым создается дополнительный барьер для коронавируса. Дело в том, что клеточный иммунитет имеет свои «региональные» особенности по сравнению с кровеносной системой. Если вы вдобавок к вакцинации «Спутником V» и ревакцинации получили еще и назальную вакцинацию, вероятность заражения многократно снижается. Вирус уже не может преодолеть препятствия, потому что оборону держит вся ваша иммунная система на всех уровнях. Вакцинированные таким образом люди будут обладать стерильным иммунитетом. Назальная вакцина от коронавируса состоит из двух доз и вводится с интервалом в три недели. Это будет принципиально новый шаг в борьбе с инфекцией, передающейся воздушно-капельным путем.

## Что такое «коктейль антител»?

– А что представляет собой созданный в вашем Центре «коктейль антител» от COVID-19? Какую роль он будет играть в ансамбле антиковидных вакцин и препаратов?

– Это лечебный препарат на основе моноклональных антител. Поясню: речь идет о «кок-

тейле» готовых антител, способных нейтрализовать возбудитель COVID-19. Такие препараты уже существуют, в мире их производят семь крупных фармацевтических компаний, но у нас в стране они массово не производятся.

В свое время Правительство Москвы закупило такой препарат для спасения жизни беременных, и это было абсолютно верное решение. Но вирус эволюционирует, и довольно быстро его новые варианты стали устойчивыми к большинству препаратов. Суть нашего «коктейля» в том, что высокоспецифичные антитела в организме человека взаимодействуют с определенной точкой на поверхности белка, и это наиболее болезненные для вируса точки. Если такое антитело «село» на вирус в этой точке, высокая вероятность того, что вирус умрет. Надо только знать определенные болевые точки, куда должно «сесть» антитело, для того, чтобы вирусу стало плохо и он погиб. «Коктейль антител» работает именно по такому «точечному» принципу, и уже есть технологии, позволяющие поставить на поток производство таких «коктейлей».

## Гамалей – значит «верблюд»

– Созданный в нашем Центре методами геной инженерии препарат сделан на основе антител, полученных в результате вакцинации... верблюда, антитела которого имеют свои структурные особенности. Наверно, когда-нибудь мы узнаем, почему Бог подарил такие особенности именно верблюдам и родственным им альпакам. Кстати, основатель нашего института был из казаков, у его предка было прозвище Гамалей, что на тюркских языках и означает «верблюд».

Так что фамилия основателя, ставшая брендом нашего Центра, оказалась в этом случае символичной. Сейчас нам удалось создать на основе «верблюжьих» антител «умные» нано-антитела. По размеру они гораздо меньше обычных антител, но зато они куда активнее проникают в поры белка и нейтрализуют «интимные» болевые точки, нанося удар именно по ним. Потому и представляется возможным использование «коктейлей» из таких нано-антител в лечебных целях.

## Добились полного импортозамещения

– Ваш Центр закупает какие-либо «расходники» за рубежом?

– Поначалу многие «расходники» действительно были западными, мы получали их, в частности, из США. Но за два года мы добились полного импортозамещения, и зависимости от зарубежных поставок уже нет. Вопрос не в том, что у нас нет каких-то материалов для исследований, а в том, что у нас не совсем правильно организовано взаимодействие с «большой» фармакологией при производстве препаратов.

Небольшие фирмы при устойчивом заказе могут сделать все, но у них как раз и нет устойчивых заказов в сфере производства препаратов против вирусов вроде COVID-19, и они переходят на другие заказы. А если завтра грянет гром и надо будет быстро наладить производство вакцин? Ведь на это уходит, при самом лучшем раскладе, не менее трех месяцев. Было бы правильнее не ждать, когда начнется очередная волна пандемии, а постепенно производить нужные препараты, создавая их запас.

– К осени календарь прививок не будет зависеть от поступления импортных препаратов?

– Мы хорошо обеспечены отечественными вакцинами, ничего импортного в этой сфере не покупаем, получаем только исходный штамм от ВОЗ. От формулы вакцины и до конечного продукта – все российское. Так что национальный календарь прививок никак не пострадает.

## Надо уметь считать на много ходов вперед

– Какой главный урок вы извлекли из этих двух лет борьбы с пандемией?

– Надо уметь считать на много ходов вперед, как в шахматах. Да, мы не можем заранее составить список конкретных возбудителей инфекций, которые могут прийти на смену ковиду через год-два. Но можно быть готовыми к появлению новых вирусов. Вспомним, когда появился COVID-19, многие думали, что это что-то вроде гриппа А, – тут была и вакцина, была и диагностика, эту болезнь хорошо знали клиницисты и инфекционисты. Но у этого вируса оказалась и своя клиника, и своя эпидемиология. К таким «сюрпризам» надо готовиться загодя и «секторально»,

чтобы НИИ отвечали за узкий круг вопросов, связанных с разработкой и внедрением вакцин, с диагностикой, что называется, «под ключ». Проще говоря, нужна система, должны существовать логические цепочки, и должны быть проработаны все связи – кто, кому, как и в какие сроки поставит генно-инженерные конструкции, четко зная технологию, по которой будет создаваться тот или иной препарат.

– Чему научила – или должна была научить – пандемия?

– Наверное, тому, что победить такую опасную болезнь можно только всем миром. Наука может дать «рецепты» и препараты, но без государственной поддержки, без хорошей организации процесса даже самые передовые придумки останутся в лабораториях. Сегодня у каждого из нас есть собственный пандемийный опыт, каждый выработал определенную манеру поведения, а главное – появились лекарственные препараты, управляющие этой инфекцией. Но ковид не стал менее опасным, его жертвой может оказаться каждый из нас, а значит, и расслабляться пока рано.

Беседу вели  
Лев Черненко и Григорий Саркисов

## Где пройти вакцинацию?

**Пройти вакцинацию от COVID-19 можно по записи:**  
– бесплатно – в районных поликлиниках ежедневно с 8.00 до 20.00

**Без записи:**  
– в ГУМе с 10.00 до 21.00  
– в Новой Москве в Троицкой городской больнице с 8.00 до 20.00 в будни, в субботу – с 9.00 до 18.00, в воскресенье – с 9.00 до 16.00.

**На вакцинацию** надо иметь с собой паспорт, полис ОМС, СНИЛС.  
**На повторную вакцинацию** – паспорт, полис ОМС, сертификат о вакцинации.  
В частных лабораториях и медцентрах за прием врача-терапевта и введение препарата надо заплатить в среднем 2000 рублей.



## Авторитетно

## Главное – умение сопереживать пациенту



**О границах ответственности человека за собственное здоровье размышляет Главный врач ГБУЗ «ММКЦ «Коммунарка» Денис Проценко**

Перекалывать ответственность за свое здоровье на кого-то другого – это совершенно неверный подход. Понятно, что государство обеспечивает охрану здоровья, но что делать врачу, когда к нему обращаются не только не вовремя, а, увы, достаточно поздно... Диспансеризация и чекапы – это абсолютно правильный подход к сохранению своего здоровья. А государство в лице медицины в различных формах – поликлиниках, тех же павильонах «Здоровая Москва» помогает человеку в решении этой задачи, и этими инструментами надо пользоваться.

Когда пациенты спрашивают меня, что делать, чтобы оставаться здоровым, то я отвечаю им – любите себя. Что я вкладываю в эту фразу? Правильное питание, здоровый образ жизни, спорт, психологический комфорт – вот составляющие здоровья человека современной цивилизации. Бокал красного вина за ужином положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, но чрезмерное питье ведет к необратимым последствиям для здоровья. Ответственный подход к своему здоровью – вот мейнстрим сегодняшнего времени. Например, в начале пандемии мой вес был 160 кг, сейчас я вешу 109 кг. Сложно рекомендовать кому-то, если ты не делаешь этого сам. На мой взгляд, очень важен диалог больного с врачом. А для врача главное – это эмпатия – умение сопереживать своему пациенту.

## Советы от Дениса Проценко

Слушайте себя. Чувствуйте себя. Помните, вы не один у себя, у вас есть ваши близкие – и вы несете ответственность за свое здоровье перед собой и перед ними! Если, к примеру, у вас одышка при подъеме на второй этаж – это стопроцентный повод обратиться к врачу.



# ЦЕНТРЫ МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

■ Первый Центр московского долголетия Мэр Москвы Сергей Собянин открыл в июле 2019 года в Марьиной Роще. Уникальный инновационный проект был ответом на возросшие запросы москвичей старшего поколения, их стремление к общению, самореализации в различных сферах творчества, образования, спорта и досуга.

## Площадка реализации возможностей

«Мы понимаем, что один из принципов активного долголетия – это не только предоставление соцуслуги людям старшего поколения, но и вовлечение их самих в организацию процесса. Центры московского долголетия – это площадка для реализации своих возможностей. Здесь жители старшего поколения могут найти друзей, стать лидерами самоорганизованных клубов и создать собственный проект», – считает заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

## Чувствуйте себя как дома!

Москвичи старшего поколения сразу оценили новые возможности. В отличие от казенных учреждений, центр стал для них как бы продолжением дома, территорией общения, творчества и досуга. Здесь они могли встретиться в уютной обстановке и осуществить свои идеи и проекты.

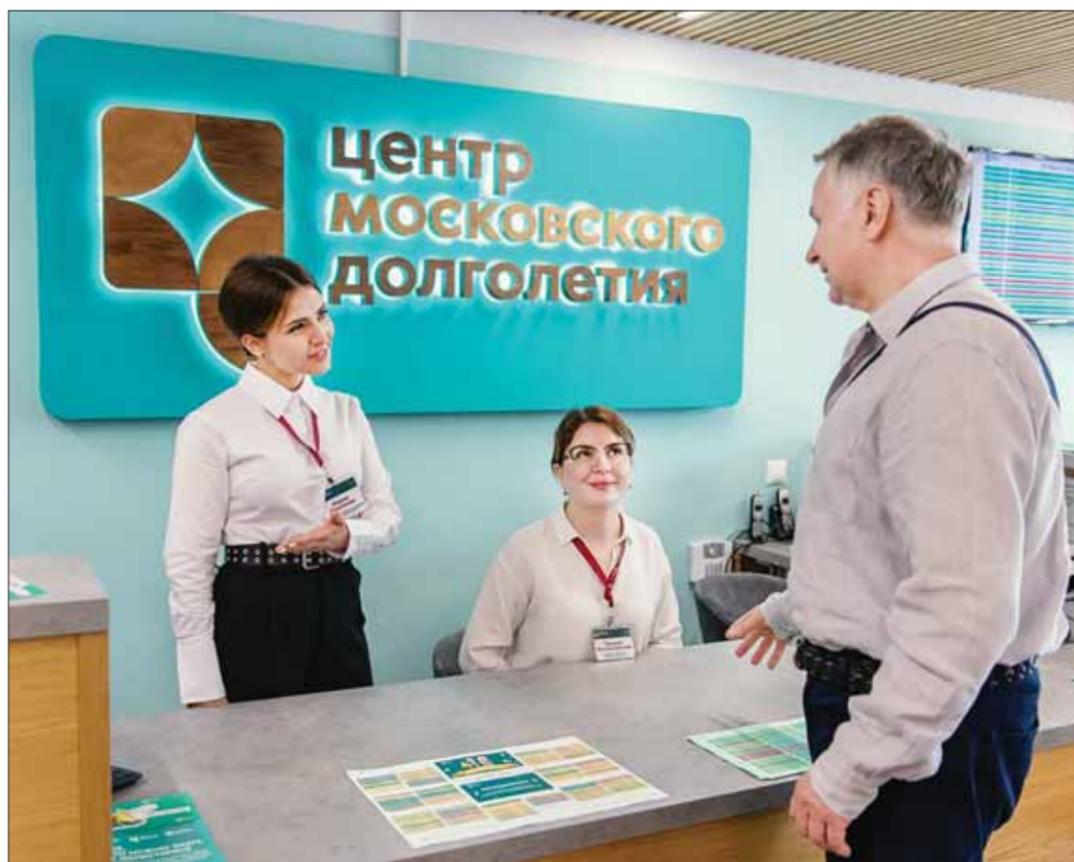
## Самоорганизация

Сами жители, участники проекта, стали полноправными хозяевами центра и главными инициаторами всех мероприятий. Москвичи особо оценили и полюбили формат самоорганизации, которой подчинена клубная деятельность. Они сами планируют свой досуг, выбирают занятие по душе, создают разнообразные клубы по интересам, объединяя вокруг себя единомышленников.

Жителям столицы в центрах доступны более 50 направлений клубной деятельности: от всевозможного творчества, иностранных языков, фитнеса и кулинарии до информационных технологий.

В Центрах московского долголетия регулярно проходят творческие, образовательные и спортивные мероприятия. Москвичи могут заниматься гимнастикой, йогой, вокалом, танцами, посещать тематические лекции и мастер-классы.

Центры открыты для всех горожан «серебряного» возраста вне зависимости от места их проживания, готовых делиться своими знаниями с другими



## Место встречи изменить нельзя

**Дата.** Три года назад в столице открылся первый Центр московского долголетия. На сегодняшний день действуют 52 таких центра, а к концу года их будет уже 71.

или учиться новому, осваивать интересные и модные хобби.

## Общегородские проекты

В рамках ЦМД для москвичей созданы общегородские проекты «Освой гаджет», «Сказки внукам», «Пойми внука», «Утренняя зарядка», «Полезная еда» и «Линия жизни» – первый общегородской клуб мемуаристики.

## Маршрут к долголетию

Чтобы москвичам «серебряного» возраста было еще проще посещать различные Центры московского долголетия, встречаться с интересными людьми и создавать собственные сообщества по интересам, центры московского долголетия запустили проект «Маршрут к долголетию». Между клубными пространствами начали курсировать специальные брендированные бесплатные автобусы. Это значит, что для активистов клубных пространств больше не существует преград для посещения любого центра московского долголетия даже из самых отдаленных районов города.

## Локации для креативных акций

Под крышей центров московского долголетия оборудованы

## Цифры

За три года сформировано

# 1800

самоорганизованных клубных объединений

За время работы центров клубные пространства посетили более

# 536 000

человек

тематические зоны. Например, в тихой гостиной можно поиграть в шахматы и другие настольные игры, провести встречу литературного или исторического клуба, почитать книги. Творческая мастерская используется для занятий живописью, скульптурой, народными промыслами, рукоделием, кройкой и шитьем. В медиাগостинной москвичи старшего поколения осваивают современные технологии: учатся пользоваться гаджетами, компьютерами и планшетами, а также городскими электронными порталами. Кулинарная студия всегда открыта для любителей полезной еды и домашней кухни, которые

готовы поделиться любимым рецептом и провести мастер-класс. Тренажерный зал – для спортивных занятий. В шумных гостиных ежедневно проходят клубные встречи любителей бильярда и настольного тенниса.

## Нацеленность на 30Ж

Одно из главных направлений деятельности центров – продвижение и популяризация здорового образа жизни. 30Ж-направленность находит отражение практически во всех активностях проекта и составляет его основу. Около 1000 клубов нацелены на правильное питание, поддержание физического и психологического здоровья.

## Фестиваль самоорганизованных клубов

Три года со дня основания Центров московского долголетия отметят с размахом. С 25 июля по 5 августа пройдет двухнедельный фестиваль клубов проекта, состоится большая праздничная программа, включающая в себя районный и окружной этапы.

Праздничный фестиваль начнется с флешмоба поздравлений от активистов. Затем стартует тематический мара-

фон клубов, по итогам которого самые лучшие примут участие в окружном этапе фестиваля.

Участники проекта подготовили интересную программу, включающую в себя утренние зарядки, кулинарные мастер-классы, выступления творческих коллективов, работу образовательных площадок и многое другое.

Музыкальные клубы всех Центров московского долголетия подготовили флешмоб «Голос ЦМД» – одновременное исполнение в прямом эфире всеми любимой песни.

В рамках окружного этапа состоятся концертные программы с приглашенными гостями, а также награждение победителей конкурса «Лидер клуба-2022».

Для участия в торжествах приглашаются все желающие. Подробности можно узнать по номеру единой справочной службы: **+7 (495) 870-44-44**.

## Справка

Центры Московского долголетия открыты ежедневно с **10:00 до 21:00**.

Найти адрес ближайшего Центра московского долголетия можно на сайте <https://dszn.ru/moitsentr>

**35** тематических экскурсий по Москве и Подмосковию

Более **200 000** человек стали пассажирами «Доброго автобуса»

МОЯ МОСКВА 

# Ваш бонус – «Добрый автобус»

**Спецпроект.** В этом летнем сезоне «Московского долголетия» снова вышел на маршруты «Добрый автобус», так любимы москвичам старшего поколения.



**Участники проекта «Московское долголетие» смогут познакомиться с уникальными достопримечательностями столицы, полюбоваться красотами ближайшего Подмосковья, сделать своими руками крем на косметической фабрике и даже попасть в театральное закулисье.**

## Новый старт

«В этом году были обновлены маршруты и площадки. Особый акцент мы старались сделать на особо востребованных музеях, монастырях, общественных пространствах и других локациях, а также местах, куда сложно добраться самостоятельно», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

С начала летнего сезона состоялось уже более 150 поездок, и 8000 счастливых побывали в путешествиях. Москвичи старшего поколения посетили Северный речной вокзал, который стал настоящей жемчужиной в архитектурной коллекции столицы. Незабываемое впечатление

на участников экскурсии произвело посещение смотровой площадки, с которой открываются прекрасные виды на речные просторы и монументальную архитектуру ушедшей советской эпохи.

## Все маршруты – круты

Любителей путешествий в этом году ждет настоящий экскурсионный фестиваль – целых 35 разнообразных маршрутов! В программу включены уже любимые многими знаковые места столицы – храм Христа Спасителя, музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина, Ново-Иерусалимский монастырь, также добавились и новые локация. Среди них – дом-музей К.С. Станиславского. Во время этой экскурсии любители театральной

истории посетят библиотеку и личный кабинет знаменитого режиссера.

А выбравших экскурсию в музей МХАТ ждет погружение в волнующий мир театра – участники проекта смогут попасть в закулисье и на сцену, а также посетят святая святых театрального волшебства – кабинет Владимира Немировича-Данченко, грим-уборные Константина Станиславского и Олега Ефремова.

## Крем своими руками

Косметическая фабрика «Свобода» на улице Вятской – еще одна новая локация нынешнего экскурсионного сезона. Основанная еще в 1843 году, эта фабрика стала ведущей в России. Во время экскурсии «серебряные» туристы знакомятся

с богатой историей фабрики, ее современной продукцией, а также могут принять участие в мастер-классе и самостоятельно изготовить крем для рук.

## Полеты не во сне, а наяву

Любителей космоса ждет центр «Космонавтика и авиация» в павильоне N 34 «Космос» на ВДНХ. Гости экскурсии знакомятся с историей достижений отечественной космической отрасли, смогут примерить на себя роль астронавта, совершат полет на игровых симуляторах, а также посетят кинотеатр-5D «Космическая сфера».

Увлекательные экскурсии на ВДНХ запланированы в Музей городского хозяйства Москвы (ВДНХ, павильон №5). Экскурсанты узнают, как создается и поддерживается комфортная среда в мегаполисе, понаблюдать за происходящим в городе в режиме реального времени на 30-метровом экране, а также смогут создать виртуальную улицу со своим именем.

И, конечно же, любимые всеми горожанами Воробьевы горы также не останутся без внимания наших туристов-дол-

голетов. Они узнают историю строительства канатной дороги, смогут прокатиться на фуникулере, с которого открывается головокружительный вид на набережную Москвы-реки, территорию спорткомплекса «Лужники» и высотки делового центра «Москва-Сити».

## На теплоходе музыка играет

Еще одна новинка – для участников «Московского долголетия» впервые стали доступны прогулки на теплоходах по Москве-реке. Экскурсионный маршрут пролегает по исторической части столицы: через фонтанный комплекс на Водоотводном канале, ГЭС-2, Малый Каменный мост, памятник Петру I, храм Христа Спасителя, Московский Кремль, ландшафтный парк «Зарядье» с парящим мостом и высотку на Котельнической набережной.

Во время одной из экскурсий на речном трамвайчике москвичка Ольга Орлова даже отпраздновала свой день рождения. Вот что она рассказала:

– Впечатления от поездки необыкновенные. В мой день рождения прогулка по Москве-реке стала настоящим подарком. Это уникальная возможность увидеть достопримечательности города, про которые мы даже и не знали. Надеюсь, нас продолжат радовать новыми экскурсиями, а мы, в свою очередь, продолжим активно заниматься в «Московском долголетии».

## Присоединяйтесь!

У проекта «Добрый автобус» в этом году появились промо-экскурсии. Посетить их могут москвичи, которые еще не присоединились к «Московскому долголетию», но планируют это сделать в будущем. Попасть на такую экскурсию можно только один раз в году.

## Как записаться

Записаться на промо-экскурсии и уточнить расписание на следующие месяцы можно по телефону: **+7 495 870-44-44** или в центрах социального обслуживания своего района. Количество мест ограничено, поэтому лучше записаться заранее.

## Справка

«Добрый автобус» – совместный спецпроект столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Чтобы посещать экскурсии «Доброго автобуса», необходимо стать активным участником «Московского долголетия». Это своего рода бонус за активность в проекте.



В 2021 году на 11-й ежегодной премии телеканала Fashion TV Russia «Мастерская дизайнеров» была признана лучшим социальным фешен-проектом.

# Парад красоты на Тверской

**Мода.** Ярким событием Московской недели моды стал показ коллекций одежды, «Московского долголетия» в проекте «Мастерская дизайнеров».

р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Поприветствовать участников мероприятия пришел заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

## Мы услышим о новых брендах одежды

«Красота и гармония – это цель преобразований, которые команда Сергея Собянина проводит во всех сферах жизни столицы, делая ее городом для людей. «Московское долголетие» – это любимый проект Мэра, который дает людям старшего поколения новые возможности для реализации творческого потенциала. И результат, который представили самодельные дизайнеры, еще раз подтверждает, что никогда не поздно сменить род деятельности, быть красивым и стильным. Несколько участниц признались, что планируют начать карьеру в сфере модельного бизнеса, и, возможно, скоро мы услышим о новых брендах одежды», – рассказал Владимир Филиппов.

На подиуме образы представили

модели 55+ – ученицы школы красоты и стиля «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие».

## В тандеме с опытными наставниками

Модные образы, которые были показаны на подиуме на Тверской площади, создали бывшие инженеры, учителя и бухгалтеры, люди самых разных профессий, далекие от мира моды, в тандеме с опытными наставниками. Творческими лабораториями «Мастерская дизайнеров» руководили известные российские модельеры Игорь Гуляев, Ксения Серая, Леонид Алексеев, Галина Крючкова и Сергей Сысоев.

## «Луки» в стиле хаки

Коллекция команды под руководством Игоря Гуляева выполнена в стиле «андеграунд» «Гуляй, Москва». Ключевой цвет – хаки. В костюмах обилие необычных материалов и сочетаний. Тяжелые военные ботинки, острые углы и ломаные линии. Все как в жизни!



## Сто оттенков красного



В коллекции от команды Сергея Сысоева «Притяжение красного» были представлены все оттенки красного. Безусловным фаворитом было платье с пелериной. Ее автор Нина Князева, переболевшая ковидом, задумала наряд,

который символизирует ее большую благодарность всем столичным врачам, работавшим в «красной зоне». По задумке – платье должна была завершать огромная пелерина. На ней – множество цветов. Чтобы их все пришить, понадобился бы не один месяц. Нине на помощь пришли знакомые и просто неравнодушные люди. За время работы все так сдружились, что и сегодня они вместе придумывают новые «луки».

## Вернуться в прошлый век

Леонид Алексеев, напротив, старался уйти от конкретики. Его коллекция называется «История будущего». Он сделал упор на то, что его ученики – люди, которым за пятьдесят пять и им будет интересно вернуться в век двадцатый. Туда, где наши герои были молоды и полны надежд. Вот эти самые надежды и желания воплотились в роскошные плиссированные юбки из винила, длинные пальто и легкие шелковые косынки.





Для тех, кто мечтает прикоснуться к модной индустрии, в «Московском долголетии» открыто более 50 групп по таким направлениям, как «Текстильный дизайн, кройка и шитье», «Дизайн одежды» и «Лоскутное шитье», в которых уже занимаются около 3000 человек.



# площади

созданных участниками

## Утонченные, статные и привлекательные



Руководитель школы «Королевская осанка» Елена Федукевич отметила, что жизнь участниц проекта после работы в «Мастерской дизайнеров» изменилась. Члены команды дизайнера Ксении Серой, которая помогала создавать коллекцию «Это все обо мне», теперь предпочитают носить исключительно вязаные вещи, причем собственной вязки. А в основу работ Галины Крючковой легла концепция романтических образов. Она не случайно называется «Ультрамариновые горизонты». «Я вижу, как меняются слушательницы школы «Королевская осанка», выходя на подиум в нарядах этой коллекции. Они становятся более утонченными, статными и привлекательными. Глядя на них, понимаешь, что для красоты и любви возраста нет», — заключила Елена Федукевич.

## Дыхание морского бриза



— Пройтись по подиуму на Тверской площади — это уже чудо. Но когда ты демонстрируешь наряд, который сама придумала и сама связала, — это действительно круто! — рассказала нам Лариса Стрекопытова. Она попала в творческую лабораторию к Ксении Серой, которая уверена, что сегодня одежда выбирается не по возрасту или типу телосложения. Главное — сколько труда и любви вложено в тот или иной наряд. К ручному мастерству — большее уважение и почет. Ларисе было предложено придумать эскиз вязаного пальто.

— Я, конечно, дружу со спицами, — призналась Лариса. — У меня девять внуков, поэтому в свободную минутку вяжу для них шапки, варежки и мягкие игрушки. А тут пальто! Но когда мне вручили целый пакет разноцветных клубков шерсти, вдруг захотелось сделать что-то красивое и теплое.

Лариса Стрекопытова в резуль-

тате решила остановиться на трансформере. Очень удобно и стильно: белая вязаная туника до колен. Съемные рукава, капюшон и длинный жилет, связанный по типу рыбацкой сетки. Цветовая гамма — белосиняя. Получился стильный «лук», некое напоминание о легком морском бризе, далеком маяке и пронзительных криках чаек. По словам Ларисы, когда она идет в этом наряде, ей кажется, что под ногами вовсе не подиум, а набережная.

## Сохранить молодость в душе

Руководители творческих лабораторий Игорь Гуляев и Галина Крючкова отметили, что участие в Московской неделе моды на самой главной площадке этого мероприятия — Тверской площади стало высокой оценкой работы их учеников.

«Для меня всегда важно, когда мы стираем грани и делаем необходимое, чтобы люди не смотрели на цифры в паспорте, а сохраняли молодость в душе, творили и зажигали себя и других людей», — поделился Игорь Гуляев.

На площадке, где проходил показ, работала информационная стойка. Все желающие смогли записаться в «Московское долголетие» и получили подарок от проекта.



## Резонанс в соцсетях

### Есть контакт!

Р ОЛЬГА ЕВТУШЕНКО

■ Москвичи старшего возраста не только принимают участие в мероприятиях проекта, но и активно комментируют понравившиеся им события в социальных сетях.

Лидером по числу лайков, комментариев и просмотров «ВКонтакте» стало видео с показа авторских нарядов, созданных участниками «Московского долголетия» в рамках Московской недели моды. Видеопосты набрали больше 10 тысяч просмотров!

Светлана Фролова, участница показа, написала в комментариях благодарность организаторам: «Прекрасный проект «Мастерская дизайнеров». Была в команде Леонида Алексеева как дизайнер и модель».

Алена Скорнякова отметила красоту участниц мероприятия: «Невероятные красавицы!» — восхищается она под постом. С ней согласились и Галина Чирова, Ольга Степанова, Елена Агеева и другие подписчики: «Какие все красивые! Приятно смотреть! Классные! Потрясающие модели! Молодцы девочки! Так держать! Тоже хочется к вам!»

## Справка

Подписаться на социальные сети проекта «Московское долголетие» можно по ссылкам:

- <https://vk.com/mosdolgoletie>,
- <https://ok.ru/mosdolgoletie>





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

**6000** участников  
проекта  
занимаются вокалом



# Хор от слова «хорошо»!

**День города-2022.** Сводный хор «Московского долголетия» примет участие в торжествах в честь 875-летия столицы.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**В полном разгаре подготовка к этому масштабному событию – в одиннадцати столичных парках идут уроки хорового пения, на которых участники проекта «Московское долголетие» разучивают концертный репертуар, чтобы собраться в единый хор и достойно выступить на празднике.**

## «Вечерний звон» разносится по паркам

Первая репетиция сводного хора прошла в Екатерининском парке. До этого в течение месяца участники под руководством профессиональных хормейстеров разучили четыре композиции, которые и войдут в концертную программу: гимн Москвы, «Вечерний звон», «Подмосковные вечера» и «Выйду ночью в поле с конем».

По словам главного хормейстера Николая Макарова,

планируется освоить десять музыкальных композиций, которые и разучит каждая группа до конца лета.

– У меня прекрасные впечатления после первой репетиции. Участники проделали большую работу, и думаю, что в День города зрители увидят не хор любителей, а настоящий профессиональный коллектив. Вместе с москвичами старшего поколения мы хотим доказать, что петь умеет каждый человек, главное – это желание и немного усердия в подготовке. В парках с участниками проекта занимаются мои коллеги – профессиональные хормейстеры. Они ведут большую образовательную, творческую и подготовительную работу, – рассказал Николай Макаров.

## Поём вместе с соловьями

Трудно усидеть дома в прекрасную летнюю погоду и не пойти прогуляться по парку, да еще и попеть в кругу друзей и

единомышленников! Ну разве это не замечательное занятие и времяпровождение на свежем воздухе?.. Тем более что и врачи в один голос утверждают, что петь человеку очень полезно – ведь это отличный способ избавиться от бессонницы, плохого настроения, гипертонии и перебоев в работе сердца. В медицине даже есть специальное направление – вокалотерапия. С ее помощью лечатся неврозы, заболевания дыхательных путей, астма и другие заболевания.

На занятиях хоровым пением москвичи старшего поколения вместе с преподавателями работают над постановкой дыхания и звукоизвлечением, осваивают новые приемы и техники, а также изучают основы сольфеджио. Специально для таких репетиций распечатали более 30 тысяч нотных листов.

– Полвека назад я окончила музыкальную школу и, конечно, за это время все забыла, –

поделилась своими впечатлениями от занятий участница проекта «Московское долголетие» Елена Марченко. – Сейчас вновь окунулась в творческий мир, для меня быть в хоре – счастье. На занятиях мы пользуемся партитурами, по которым нас учат петь преподаватели. Также очень радует, что репетируем в парке, практически вместе с соловьями. А если серьезно, то таких занятий на природе нам так не хватало зимой, приходилось заниматься вокалом в замкнутом пространстве, а тут такое прекрасное звучание,

– Уже после первой репетиции чувствуешь масштаб происходящего, – рассказывает еще один участник проекта «Московское долголетие» Владимир Перевезенцев. – Думаю, в итоге получится шикарное выступление, главное – не пропускать занятия и продолжать прилежно готовиться, тем более с такими замечательными, профессиональными педагогами.

## Цифры

С начала лета в парках открыто **35** групп по хоровому пению, в которых уже занимаются около **700** человек.

## Список парков

- Парк «Сокольники»
- Екатерининский парк
- Музей-заповедник «Царицыно»
- Гончаровский парк
- Парк «Ходынское поле»
- Парк «Красная Пресня»
- Измайловский парк
- Парк «Кузьминки»
- Парк «Ангарские пруды»
- Бабушкинский парк
- Сад имени Н. Э. Баумана

## Как записаться?

Записаться и выбрать группу можно в центрах социального обслуживания или на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age).





Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

# ДНЕВНИК ПРОЕКТА



## Старт сезона стал рекордным



Первым очным общегородским мероприятием «Московского долголетия» после двухлетнего перерыва из-за пандемии стал массовый заход по скандинавской ходьбе, который был организован на 11 площадках в 11 округах столицы.

Старты массового захода стали началом летнего сезона проекта. 3245 москвичей старшего

возраста прошли дистанцию в 2,5 километра. Этот результат был признан рекордным. Международное агентство регистрации рекордов «Интеррекорд» зарегистрировало достижения участников проекта как «Наибольшее количество людей занимаются скандинавской ходьбой одновременно (несколько площадок)».

Скандинавская ходьба – самый популярный вид активно-

сти среди участников «Московского долголетия». Всего в проекте занимается почти 15 тысяч «скандинавов». Медики отмечают, что данный вид спорта способствует укреплению всего организма и повышению иммунитета. Самой старшей участницей захода стала 93-летняя Вера Николаевна Вишневецкая. Также 90-летние участники вышли на старт в Восточном округе и в Зеленограде.

## В парках расцвела «Серебряная астра»



В летних кинотеатрах, расположенных в столичных парках большим успехом у зрителей пользовался созданный в рамках «Московского долголетия» художественный фильм «Серебряная астра».

Эта картина, главными героями которой стали участники проекта «Московское долголетие», – настоящий творческий эксперимент, кино об обычных москвичах старшего поколения, которые на своем примере показывают, что жизнь может и должна быть яркой, насыщенной событиями, новыми достижениями и встречами.

Над фильмом работали более 150 актеров «серебряного» возраста, которые занимаются в театральных студиях «Московского долголетия». 17 из них получили главные роли. Кроме того, в «Серебряной астре» снялись известные артисты: Анна Ардова, Александр Олешко, Родион Газманов, Дмитрий Бикбаев.

Большая премьера состоялась в кинотеатрах сети «Москино» еще в апреле 2022 года. Фильм вызвал огромный интерес у зрителей всех возрастов. А с открытием летнего сезона бесплатные показы «Серебряной астры» переместились в кинотеатры под открытым небом – в парки столицы.

## Мнения зрителей

Елена Кочетова:

«Очень актуальный фильм о нашей жизни. Мне понравились все четыре истории. Здорово, что проект дает нам возможность жить активно, заниматься новыми хобби и пробовать себя в различных сферах».

Евгений Гуминов:

«Фильм трогательный и очень оптимистичный. Мне особенно понравился эпизод про художника, который искал любимую. Когда его смотрел, погрузился во времена молодости и вспомнил свою первую любовь».

Ирина Латенко:

«Я не ожидала, что мне так понравится, и никогда бы не подумала, что это обычные люди, а не профессиональные актеры».

Где посмотреть?

Ближайшие сеансы:

- 29 июля, 18:00 – амфитеатр парка «Ангарские пруды».
- 30 июля, 20:00 – летний кинотеатр в Бабушкинском парке.

## Лица проекта

Общайтесь,  
пойте, рисуйте, танцуйте!

Участники проекта, которые благодаря «Московскому долголетию» в «серебряном» возрасте смогли найти себя в новом деле, реализовать свои творческие мечты, смотрят на нас с рекламных щитов на улицах города, с плакатов на остановках общественного транспорта и на подъездах домов. Кто же эти люди, которые стали лицами проекта?



Вот, к примеру, Галина Александрова и Анатолий Воронин. Оба ветераны труда: он физик, имеет авторские разработки в области космонавтики, она инженер-технолог, почетный работник торговли и сферы услуг города Москвы. Проект «Московское долголетие» дал им путевку на большую сцену. Пара успешно выступает на международных и российских конкурсах и фестивалях, в 2019 году вошла в десятку лучших танцевальных пар Москвы старшего возраста в категории мастера на танцевальном марафоне «Московского долголетия».



А Елена Большова всю жизнь хотела рисовать, но решила взять в руки кисти только выйдя на пенсию. Сначала было непросто, но благодаря поддержке преподавателей проекта «Московское долголетие» освоила техники рисования гуашью и пастелью. Теперь все свободное время посвящает своему новому хобби – навестывает потерянные годы без творчества. Любимые сюжеты – пейзажи и натюрморты.

«Общайтесь на здоровье!» – это слоган летнего сезона «Московского долголетия». Каждый может выбрать в проекте увлечение по душе. И потому с плакатов звучат и другие призывы – «Пойте на здоровье!», «Рисуйте на здоровье!» и «Танцуйте на здоровье!» Присоединяйтесь к проекту и вы откроете для себя новые смыслы и добьетесь успехов в творчестве и спорте!

ПОСМОТРЕТЬ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
И ЗАПИСАТЬСЯ В ПРОЕКТ



8 495 777 77 77

mos.ru/age



@mosdolgoletie



# ТРЕНДЫ СЕЗОНА



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

Видеоурок –  
впрок

■ «Московское долголетие» и «Одноклассники» запускают совместный проект «Летнее время с «Одноклассниками», который поможет самым активным горожанам старшего возраста посещать спортивные тренировки, творческие и образовательные мастер-классы в онлайн-формате.

Тайцзицюань, йога-антистресс, шао-линьская оздоровительная разминка, уроки по налогам и льготам – все это и многое другое доступно москвичам в видеоканале официальной группы проекта в ОК. Занятия проводят квалифицированные преподаватели «Московского долголетия», а часть тем на собственном опыте раскрывают участники проекта.



**Ольга Афонкина,**  
руководитель  
пресс-службы  
Комплекса соци-  
ального развития  
Москвы

«Большинство москвичей старшего поколения – активные, яркие и позитивные люди. Они охотно участвуют в различных активностях, которые предлагает город: танцы, гимнастика, спортивная ходьба. Но, как это

обычно бывает, лето представители старшего поколения любят проводить на даче. Чтобы сделать досуг горожан «серебряного» возраста максимально полезным и интересным, независимо от того, проводят они лето в городе или на даче, специалисты «Московского долголетия» записывают для участников полезные видео с тренировками и мастер-классами. Серию роликов можно посмотреть и в «Одноклассниках». Участники смогут узнать для себя что-то новое и интересное, вся информация в видеоуроках полезна и актуальна», – рассказала руководитель пресс-службы Комплекса социального развития Москвы Ольга Афонкина.

**Первый урок** «Йога. Упражнения для повышения энергии» уже доступен на странице проекта, где преподаватель не только рассказывает о том, как сохранить заряд бодрости в течение дня, но и демонстрирует несколько упражнений для восстановления энергетического баланса.

**Второй урок** по общей физической подготовке – «Легкость и здоровье ног». Из него зрители узнают, как выполнить гимнастику для ног в домашних условиях. Простой комплекс поможет всем желающим восстановить тонус в ногах и улучшить кровообращение.

А 28 июля можно будет посмотреть **кулинарный мастер-класс** и научиться готовить не только вкусную, но и полезную еду. Занятие по здоровому питанию проведет участница проекта «Московское долголетие», которой удалось похудеть на 10 килограммов.

## Летом – на даче с планшетом

**Онлайн.** Москвичи старшего поколения, которые проводят лето на даче, могут не прерывать занятия в проекте «Московское долголетие».



📍 Татьяна Кузина: «Онлайн-занятия помогают не только разнообразить досуг летом, но и имеют положительное влияние на здоровье. Благодаря гимнастике стало проще трудиться в саду, а также поспевать за активным внуком. А с помощью фейсфитнеса я подтянула овал лица»

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ Благодаря дистанционному формату москвичи имеют возможность посещать онлайн-уроки из любого региона, главное – иметь доступ в интернет. Сейчас открыто более трех тысяч групп по более чем 30 направлениям активностей. Онлайн-уроки посещают около 94,5 тысячи человек.

**На первом месте – гимнастика**

Самым популярным занятием в онлайн-формате неизменно остается гимнастика – ее выбирают 19 процентов москвичей старшего поколения. Программа уроков, которые проводят профессиональные спортивные инструкторы, специально адаптирована: преподаватели проговаривают каждое движение, просят учеников внимательно следить за ним на экране, а также в начале и в конце каждой тренировки обсуждают, что получилось, где возникли трудности. Кроме того, в программу включают упражнения, которые можно легко повторить самостоятельно.

На втором месте лекции по истории, искусству и краеведению. Замыкает тройку лидеров направление «Красо-

та и стиль» На этих занятиях москвичи учатся ухаживать за лицом и телом, правильно питаться.

Участники проекта рассказывают, что онлайн-занятия помогают разнообразить дачный досуг, поддерживать хорошую физическую форму, а также экономить время на дорогу. Например, Татьяна Бударина посещает сразу пять направлений: английский и испанский языки, гимнастику, рисование, лекции по истории. Женщина отмечает, что онлайн-занятия помогают чувствовать себя социализированной, развиваться и при этом позволяют успевать делать все домашние дела.

Елена Антонова посещает английский, гимнастику, йогу, информационные технологии, уроки макияжа и фейсфитнеса. Все это она совмещает с привычными дачными хлопотами: выращиванием рассады, посадками и творческими ландшафтными экспериментами.

Как раз для таких активных дачников в «Московском долголетии» открыты онлайн-направления, посвященные ландшафтному дизайну и садоводству. На них участники знакомятся с основами дизайна и композиции дачных участков, узнают

тонкости ухода за садовыми растениями, изучают способы подготовки почвы, борьбы с вредителями и многое другое. Особой популярностью пользуются занятия, где преподаватели рассказывают об органическом земледелии, главным принципом которого является экологичность и отказ от агрессивных минеральных удобрений.

**Формат имеет значение**

Занятия проекта «Московское долголетие» теперь проходят в трех форматах – очные в помещениях и на свежем воздухе, а также онлайн. Все они равноценны и дополняют друг друга, давая еще больше возможностей участникам. Москвичи старшего поколения могут заниматься в любом удобном для себя формате или чередовать их.

Москвичи «серебряного» возраста, которые проводят лето в городе, могут присоединиться к занятиям проекта на свежем воздухе. Скандинавская ходьба, гимнастика, танцы, йога, футбол, настольный и большой теннис, рисование, иностранные языки, пешие экскурсии и другие активности проходят в 18 столичных парках, а также в скверах и на спортивных площадках.

### Мнения



**Надежда Корепина:**

«Я с открытием проекта «Московское

долголетие» увлеклась рисованием. Очень рада, что есть возможность не прерывать занятия летом, когда живу на даче. Мы изучаем разные техники, пробовали рисовать не только красками, но и сангиной, тушью, углем. Кроме того, подключаюсь к лекциям по истории искусств, психологии, основам мировых религий, по утрам делаю гимнастику под руководством наших педагогов. Совмещать все это с дачными хлопотами получается прекрасно. Лекции слушаю, например, в наушниках, одновременно пропалываю грядки. Работа так даже быстрее спорится».



**Марина Соловцова:**

«Я состою во многих группах «Московского

долголетия» и помимо постоянных занятий английским и рисованием, которые посещаю с начала проекта, присоединяюсь к другим. Очень познавательным для меня, например, оказался цикл онлайн-путешествий по Сингапуру. В самую жару, когда на улице находиться невозможно, послушать интересную лекцию или продолжить изучение английского языка очень даже хорошо. Так что совмещать отдых на даче, хлопоты по хозяйству и обучение удается без проблем. Я еще и к группе по изучению китайского языка для начинающих с удовольствием присоединилась.

Когда началась пандемия и занятия перевели в онлайн-формат, я смогла самостоятельно освоить компьютер и гаджеты, чтобы заниматься онлайн».



**Наталья и Анатолий Гвоздевы:**

«На даче мы в полной мере

применяем навыки, полученные на занятиях проекта «Московское долголетие». Второй год собираем богатый урожай благодаря знаниям об органическом земледелии, отремонтировали дом (Анатолий посещал курс по столярному делу в Московской государственной художественно-промышленной академии им. С.Г. Строганова). Советы преподавателей помогли разбить красивый палисадник с альпийскими горками, клумбами и овощными грядками. Вместе посещаем онлайн-лекции по истории искусства».



Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

МОЯ ДАЧА 

# Клумба для гипертоников



**Аптека на грядке.** Рубрику ведет биолог-биохимик, фитотерапевт Дина Балясова.

**Клумба с растениями, которую мы вам сегодня предлагаем разбить на своем дачном участке, поможет вам привести в норму артериальное давление и украсит ваш сад.**

## Как высаживать растения

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

## Будьте внимательны!

Препараты из синюхи стоит употреблять с осторожностью при повышенной свертываемости крови и тромбозе, состояниях после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

Препараты из буквицы не рекомендуются принимать при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбозам, тромбозе, состояниях после ишемического инсульта или инфаркта миокарда. Также они противопоказаны при гастрите с нулевой кислотностью желудочного сока.

Препараты из хризантемы не рекомендуются принимать при обострении заболеваний пищеварительного тракта.

Препараты из змееголовника с осторожностью принимают при обострении заболеваний пищеварительного тракта.

Внимание! Барвинок ядовит, поэтому придерживайтесь дозировки. При передозировке возможно угнетение деятельности сердца. Противопоказано при брадикардии (редком пульсе).



**СИНЮХА ГОЛУБАЯ.** Высокое многолетнее травянистое растение с красивыми перистыми листьями и соцветием ярко-голубых цветов. Цветет в июне-июле.

используют: Корневища с корнями, которые собирают ранней весной или осенью.  
эффект: Оказывает отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное действие.



**СПАРЖА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.** Высокое многолетнее растение с мелкими желтоватыми цветами. Цветет в мае-июне. Размножают посевом семян сначала на рассаду, затем в грунт весной.

используют: Корневища и молодые побеги.  
эффект: Обладает мочегонным, спазмолитическим, противовоспалительным, слабительным и кровоочистительным и успокаивающим эффектом, замедляет сердечный ритм.



**БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ.** Высокое многолетнее растение с розеткой зазубренных по краям листьев и колосовидным соцветием ярких малиновых цветов, цветет в июне-июле, хороший медонос.

используют: Траву с цветами раскладывают на листах фанеры тонким слоем и сушат в тени.  
эффект: Обладает желчегонными и мочегонными свойствами.



**ХРИЗАНТЕМА КИТАЙСКАЯ.** Высокое декоративное многолетнее растение с сероватыми листьями и махровыми цветами разнообразных расцветок. Цветет с августа до холодов.

используют: Соцветия, разобранные на отдельные цветки, сушат в тени.  
эффект: Обладает витаминными, успокаивающими, гипотензивными свойствами.



**ЗМЕЕГОЛОВНИК МОЛДАВСКИЙ.** Невысокое однолетнее растение с цветами, напоминающими голову змеи или дракона, яркого фиолетового или голубого цвета. Прекрасный медонос. Цветет в июле-августе.

используют: Цветущие побеги, которые сушат в тени.  
эффект: Обладает успокаивающим, обезболивающим действием.



**БАРВИНОК МАЛЫЙ.** Многолетнее стелющееся растение с кожистыми блестящими листочками и яркими нежно-голубыми цветами. Цветет в мае.

используют: Цветущие побеги, связывают их в рыхлые пучки и сушат в тени.  
эффект: Обладает бактерицидным и гипотензивным действием, расширяет кровеносные сосуды головного мозга.



## Моль – деревьям боль

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**Каждый год садовые вредители доставляют массу проблем дачникам. Нынешний сезон не стал исключением, нашествие колорадского жука, тли, муравьев и прочих насекомых ставит под угрозу урожай и ослабляет растения. Особенно «разгулялась» черемуховая моль.**

Деревья окутаны покровом паутины, а листья и молодые побеги съедены практически полностью. Все бы ничего, черемуха – дерево сильное. Даже после двух-трех лет почти полного объедения листьев черемуховой молью большинство растений способно оправиться и восстановить листву в течение 3–4 недель.

Но страшнее то, что насекомые повреждают и другие деревья: рябину, яблоню, боярышник, сирень... В этом случае не только не будет урожая плодов и ягод, но и сами деревья могут не оправиться и погибнуть после их нашествия. Черемуховая моль наносит вред деревьям в личиночной стадии. Поедая листву на деревьях, она ослабляет иммунитет у плодовых культур, снижая урожайность и повышая восприимчивость к различным болезням и другим вредителям. Самый простой, эффективный и безопасный способ борьбы с черемуховой молью – ручной сбор и уничтожение, лучше всего сжигание, колоний гусениц. Но, к сожалению, при большом количестве растений это сделать невозможно.

Поэтому чаще применяется химическая обработка инсектицидами, но она эффективна только в стадии развития гусениц, до их окукливания. Против черемуховой моли можно использовать любые инсектициды, применяемые и для других деревьев. Например, актару или простой карбофос. Из народных средств хорошо себя зарекомендовали настои корок цитрусовых, сушеной лаванды и табака. На 200 г любого сухого вещества берется пять литров кипятка. Когда раствор настоится и остынет, им опрыскивают растение. Через три-четыре дня обработку нужно повторить. Важно знать, что гусеницы черемуховой моли зимуют под яйцевым щитком на коре одно- или двухлетних побегов. Поэтому так важна профилактика. Защитные меры лучше начинать еще с осени. Для этого, подготавливая деревья к зимовке, убирают старую опавшую листву и сжигают ее. Почву около деревьев хорошо рыхлят. Можно пролить почву концентрированным 7%-ным раствором мочевины (700 г мочевины на 10 л воды). Это помогает против грибной инфекции и многих вредителей, зимующих в почве.

## Как использовать

### При гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости:

Залейте 2 ст.л. измельченной свежей травы синюхи 1 стаканом холодной воды, нагрейте до кипения, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой до объема 1 стакана. Принимайте по 1/3–0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Залейте 2 ст.л. молодых побегов спаржи 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 15 минут, настаивайте полчаса. Процедите и долейте отвар кипяченой водой до объема 1 стакана. Принимайте по 1/3–0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Залейте 1 часть измельченной свежей травы змееголовника 10 частями воды, настаивайте 2 недели в темном месте, регулярно взбалтывая сосуд, процедите. Принимайте по 10–30 капель в рюмку воды 4–5 раз в день между приемами пищи.

### При гипертонии, неврастении, неврозе и головных болях:

Приготовьте настойку: наполните 0,75-литровую банку наполовину свежими измельченными цветами буквицы, залейте до горлышка водкой, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Принимайте по 20–30 капель настойки

в 1 ст.л. кипяченой воды 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Залейте 3 ст. л. измельченных свежих соцветий хризантем 1,5 стакана кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте полчаса, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4–1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

Залейте 1 ст. л. измельченной свежей травы барвинка 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте полчаса, процедите и долейте отвар кипяченой водой. Принимайте по 1/4 стакана подогретого отвара 3–4 раза в день за полчаса до еды.



# МОЕ НАСТРОЕНИЕ



# 051

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



Десять банок с огурцами и... портрет тещи



**Даже если вам сильно-сильно «за», вы всегда сможете пленять мужчин, считает блогер Елена Серова.**

Софья Михайловна была натурой деятельной и без работы долго сидеть не могла. Поэтому, отправляя ее с внуком в Крым, зять вез заодно полбагажника банок. Днем, пока Данилка спал, Софья Михайловна занималась консервированием — огурчики и перцы у нее получались отменные... А как еще пенсионерке проводить время на юге? Понятное дело, пестуя родного внука и занимаясь «закаткой». Но однажды на набережной к Софье Михайловне подошел седовласый художник. Она сидела на лавочке, зорко следя за играющим неподалеку Данилкой. «Какое у вас удивительное лицо! — сказал художник. — Просто библейская красота! Я который день вами люблюсь! Мне бы так хотелось написать ваш портрет...»

Софья Михайловна растерялась. Она давно уже не рассматривала свою внешность как заслуживающую интереса, а уж тем более привлекательную. Вечером, уложив Данилку спать, она подошла к зеркалу и долго рассматривала свое лицо, словно увидела его впервые. «А ведь действительно, я, наверное, красивая... Только какой-то другой, зрелой красотой... Надо же... Я и не замечала...» Софья Михайловна рассталась с мужем много лет назад и с тех пор даже не пыталась найти личное счастье, целиком уйдя в быт, воспитание внука и проблемы дочери. Неожиданное предложение художника вначале обескуражило ее, а потом она подумала: «Почему бы и нет?»

Утром вместо рынка она пошла в магазинчик и купила себе красивое бирюзовое платье — оно так невероятно шло к ее зеленым глазам.

Теперь вечерами, уложив внука, Софья Михайловна отправлялась в мастерскую художника — позировать. Потом они долго гуляли по набережной, любуясь звездами, или сидели в прибрежных кафе. Николай Сергеевич был вдовцом, его картины часто выставлялись в разных крымских галереях, и заказов было много. Он уже привык жить один, но тут в его жизни появилась Софья Михайловна...

Когда спустя месяц за бабушкой с внуком приехал зять, он забрал десяток банок с огурцами и перцами, Данилку и... портрет тещи, с любовью написанный тем самым художником. А Софья Михайловна осталась в Крыму...

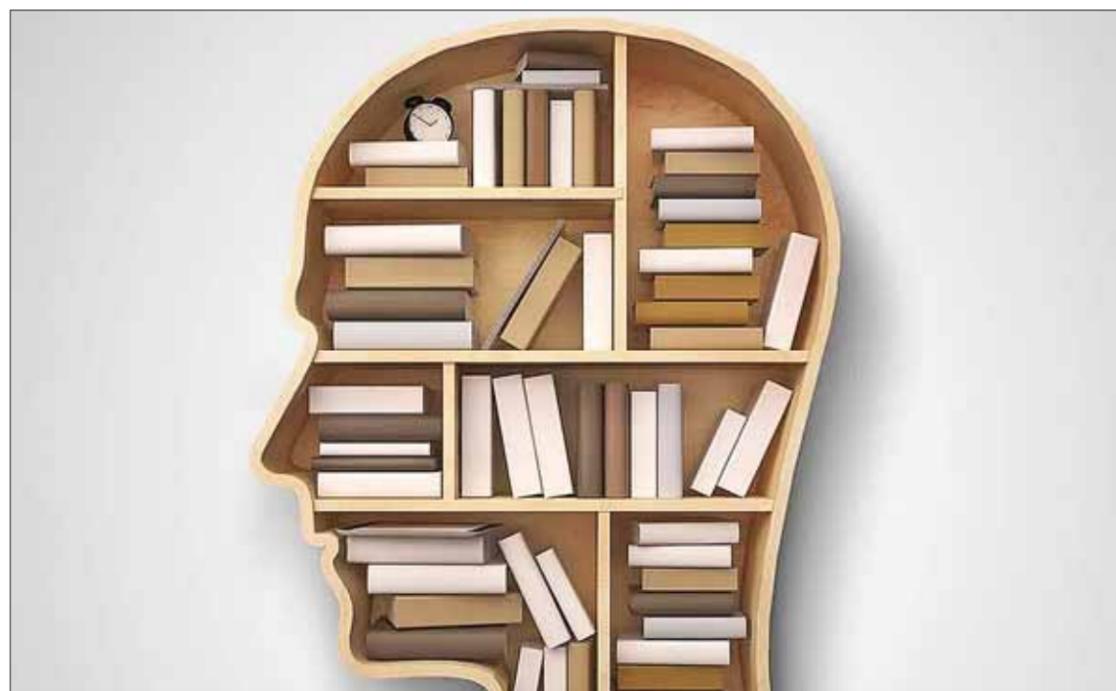
Курортницы нашего возраста, как я заметила, на юге делятся на «дамочек», «туристок» и «бабушек». «Дамочки», как правило, носят шляпки и платья в пол, любят сидеть в кафе, где лакомятся пирожными, наслаждаясь видами на моря. «Туристки» ходят со скандинавскими палками, носят что-то невыразительно удобное и получают удовольствие от бодрых прогулок по каменистым окрестностям. «Бабушки» ходят в ситцевых халатах и неумоимо воспитывают внуков. Роднит всех этих женщин одно: потухший, незаинтересованный взгляд. Когда они поставили на себе крест? Зачем они это сделали?

А если однажды взглянуть на себя глазами мужчины? Вы думаете, они рассматривают ваши морщинки у глаз? Приглядываются к складочкам на животе? Нет, мужчина видит ОБЩИЙ ОБРАЗ. И это прекрасно! То есть бирюзовое платье и мягкая улыбка — этого более чем достаточно! Необязательно быть красивой, достаточно быть ухоженной. Ухоженную женщину мужчины считают эффективной. И раскрою вам секрет Полишинеля: между эффективной и красивой большинство представителей сильного пола не видят разницы.

Конечно, годы, увя, свое берут, и именно на юге несовершенство фигур особенно заметно. Но это с лихвой компенсируется нашей харизмой. Мы — личности, у нас за плечами огромный отрезок интересно прожитой жизни, мы обаятельны и мудры. Поверьте — это немало! И еще... мы умеем одеться так, что глаз невольно будет на нас тормозить — было бы желание. Вот это желание и нужно в себе возродить! Не теряйте в себе женщину! Честное слово, рано!

## Как навести порядок в жизни

**Советы психолога.** Порядок — основа гармоничной жизни. Каждому знакомо чувство удовлетворения, которое приходит после того, как наступает ясность и упорядоченность в делах.



**О том, как это сделать, рассказывает специалист Московской службы**

**психологической помощи населению Екатерина Игонина.**

**ВАШИ БУМАГИ.** Гарантийные чеки и инструкции к технике, договоры с банком, платежки и свидетельства, ветеринарные паспорта питомцев — документов дома хранится обычно много. Зачастую они находятся в разных местах. Такое положение дел подчас сохраняется годами, и в случае, если срочно требуется гарантия на кухонную плиту, вряд ли требуемое быстро отыщется. Сейчас есть масса способов систематизации и прилежного хранения документов и различных бумаг. Один раз перебрав кипу нужного и ненужного, скрупулезно разложив все по папкам и полкам, вы разгрузите голову, и проблема быстрого поиска медицинского полиса или свидетельства о рождении будет надолго решена.

**КВАРТИРА.** Обилие ненужных предметов «утяжеляет» дом и жизнь, а общий беспорядок ухудшает самочувствие. Не-

убранное жилище, разбросанная одежда и мусор могут вызвать апатию и тоску. Взгляните со стороны, что вас окружает, и начните исправлять положение к лучшему. От потерявших актуальность вещей регулярно избавляйтесь, а предпочтение в интерьере отдавайте простору и минимализму.

**ДУША.** Каждый день мы испытываем массу эмоций разного спектра. Разве у нас есть время для анализа? Разбираемся ли мы в причинах их возникновения, задумываемся ли о том, как они влияют на наше состояние и настроение? Разумеется, источник радости или воодушевления обычно известен. Но есть и такие чувства, в основном негативные, которые не отпускают, раздражают или причиняют боль. Как и в случае беспорядка с бумагами, некоторые живут с нами вместе годами. Кстати, отмечать радость, счастье — тоже замечательное занятие, как и наблюдать за тем, что вы все больше и больше наполняетесь хорошим. Обязательно приводите в порядок свои чувства. Понять их глубже можно, если, например, вести дневник, отмечать там значительные эмоции и проследить их путь.

**ОКРУЖЕНИЕ.** Окружающий мир явно ждет нашей помощи. Например, можно высадить цветник у подъезда. Выяснить, кому из соседей тяжело ходить за молоком и хлебом, и заодно приносить продукты и ему. Еще можно взять из приюта кошку или собаку, участвовать в организации досуга детей вашего двора. В создании порядка на планете нет мелочей, главное — ваше искреннее желание менять этот мир, улаживая то, что вам по силам.

### Справка

Московская служба психологической помощи предоставляет возможность любому москвичу в течение календарного года пройти 5 психологических консультаций, 2 сеанса психологической диагностики, 3 тренинга и 8 сеансов психологической реабилитации. Единый справочный телефон: **+7 (499) 173-09-09.**

Также круглосуточно доступен телефон неотложной психологической помощи **051** (для городского) и **8 (495) 051** (для мобильного).

Работает чат психологической поддержки и форум. Кроме того, на регулярной основе проходят тематические вебинары.

Подробности на сайте [www.msph.ru](http://www.msph.ru).

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ 

# Вверх по лестнице лет

**С точки зрения науки.** Нет ни одного закона природы, принципиально запрещающего бессмертие.



Рубрику ведет **Ольга Шестова**, физиолог, кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения».

Ожидаемая продолжительность жизни людей растет на 6 часов в день. В ближайшем будущем появятся технологии, которые значительно замедлят процесс старения или обратят его вспять. Но нужен понятный план доступных шагов, чтобы воспользоваться плодами будущей революции уже сейчас.

На протяжении столетий биологи разных стран удивляются, что старость вообще существует. Очень неэффективно, с точки зрения матушки природы, вдруг изымать уже хорошо адаптированные особи и заменять их новорожденными, начиная все сначала.

Исследователям уже известны факторы, заставляющие нас стареть. На основании успехов новой науки нутригеронтологии, изучающей оптимальный рацион питания в зрелом возрасте, разработан план по активному долголетию, состоящий из 4 ступеней. Поднимаясь по ним, человек приближается к физиологическому, активному зрелому возрасту.

## Максимум разнообразия

**Ступень 1. Избегать дефицитов в поступлении макро- и микронутриентов из пищи.** Часто лишний вес возникает от переизбытка, открывающего ворота ожирению. Парадокс: к переизбытку приводит недоедание.

В организм человека поступает слишком много макронутриентов, «пустых калорий» – углеводов, жиров и белков, и слишком мало – полезных веществ: витаминов, флавоноидов, полифенольных соединений класса стильбенов и жирных кислот омега-3. Питание должно быть максимально разнообразным, что предотвратит дефициты, а с ним и переизбыток, и ожирение.

## Черника, зеленый чай и кофе

**Ступень 2. Стимулирование гормезиса.** Под этим понятием скрывается полезное действие умеренных доз стрессоров. К ним относятся слаботоксичные вещества в продуктах питания и физические упражнения. Например, в чернике содержится антоцианин, придающий ягодам характерный синеватый цвет. В исследовании с участием 186 тыс. человек было выявлено, что у тех, кто ел чернику 3 раза в неделю, на 26% снизился риск развития диабета 2-го типа. К другим продуктам, полезным для гормезиса, относят: зеленый чай, кофе, темный шоколад с содержанием какао более 70% и фрукты. Физические нагрузки, стимулирующие гормезис, – это либо длительная ходьба, либо короткие интенсивные физические упражнения.

## Барьеры на пути калорий

**Ступень 3. Сдерживание стимуляторов роста.** Вещества, стимулирующие рост, такие как инсулин, гормон роста, инсулиноподобный фактор роста, ускоряют старение. Уменьшить их вредное влияние можно с помощью продуктов, содержащих медленно усваиваемые углеводы и животные белки, либо ограничивая поступление калорий в организм. Надо постепенно заменить красное и переработанное мясо, типа колбасы и сарделек, на более полезные источники животного белка – курицу, индейку и жирную рыбу. Кто готов уменьшить риск смерти, заменит сыр и яйца растительными белками и будет употреблять больше орехов, семечек, бобовых, а также шпината, капусты, брокколи и грибов.

## Знания, желания и усилия

**Ступень 4. Обращение старения вспять с помощью новых технологий типа ремонта митохондрий, лизосомной белковой терапии или стволовых клеток.** С этим лучше поосторожней, и, может, и хорошо, что эти технологии существуют пока только в лабораториях.

Первые три ступени доступны прямо сейчас. Желаю вам успешного восхождения!

## Гимнастика для ума

Р МАРИНА СИТНИКОВА

**Для того, чтобы мозг оставался как можно дольше здоровым и не давал сбоев, нужно обратить внимание на питание, которое сделает его работу максимально продуктивной и будет стимулировать мозговую деятельность в любом возрасте.**

### Быть в тонусе

С возрастом работа нашего мозга неизбежно ухудшается. По мере старения организма его способности мыслить, функционировать и быстро восстанавливаться тоже снижаются.

Поэтому так важно поддерживать работу мозга в тонусе. Для сохранения ясного ума и

твердой памяти необходимо заниматься и физически, и умственно. Это два самых важных и главных правила, если хотите, чтобы голова работала как можно дольше. Постоянная активная мозговая деятельность, «гимнастика для ума» и творчество препятствуют развитию болезни Альцгеймера и появлению деменции.

### Продукты, полезные для мозга

А еще необходимо правильно кормить свой мозг, давая ему все самое необходимое и полезное. От того, что в нас поступает вместе с едой, нередко зависит и то, как мыслим, – наши мыслительные способности.

Среди немного экзотичных для нашей полосы продуктов следует назвать куркуму и кокосовое масло.

Куркума – порошок желтого цвета, который получается из растения семейства имбирных. Главное ее действующее вещество – куркумин. Кроме того, куркумин увеличивает уровень особого гормона, который усиливает процесс образования новых нейронов, а это, в свою очередь, необходимо для борьбы с дегенеративными изменениями в мозге. Также куркумин благоприятно сказывается на метаболизме глюкозы.

Кокосовое масло высшего качества – тоже вещь полезная. Оно препятствует развитию нейродегенеративных неду-

гов и является отличным средством их профилактики. Пара ложек в салат – его вполне достаточная доза.

### Фасоль, чечевица и сельдь

Нужны нашему мозгу и две важные кислоты – альфа-липоевая и докозагексаеновая.

Альфа-липоевая кислота является мощным антиоксидантом для нашего мозга, то есть нейтрализует свободные радикалы. А еще замедляет процессы старения. В небольших количествах она вырабатывается непосредственно в организме. Но условия нашей современной жизни таковы, что ее часто оказывается недостаточно.

Дополнительную дозу альфа-липоевой кислоты можно получить из шпината, брокколи, риса, молочных продуктов, фасоли, чечевицы.

Докозагексаеновая кислота – настоящее сокровище для мозга. Данная полинасыщенная жирная кислота относится к семейству омега-3. Она совместно с арахидоновой кислотой является главными и ключевыми строительными «кирпичиками» клеточных мембран мозга и сетчатки глаза.

Главный ее источник – жирная рыба. Сельдь, скумбрия, камбала, пикша, сайда, морской окунь и многие другие. Но особенно много докозагексаеновой кислоты в печени лосося и трески.

## Фестиваль



На Манежной –  
«Город цветов», на  
Кузнецком Мосту – джунгли

В столице начался главный фестиваль лета «Цветочный джем», который продлится до 11 сентября. Об этом рассказал Сергей Собянин в своем блоге.

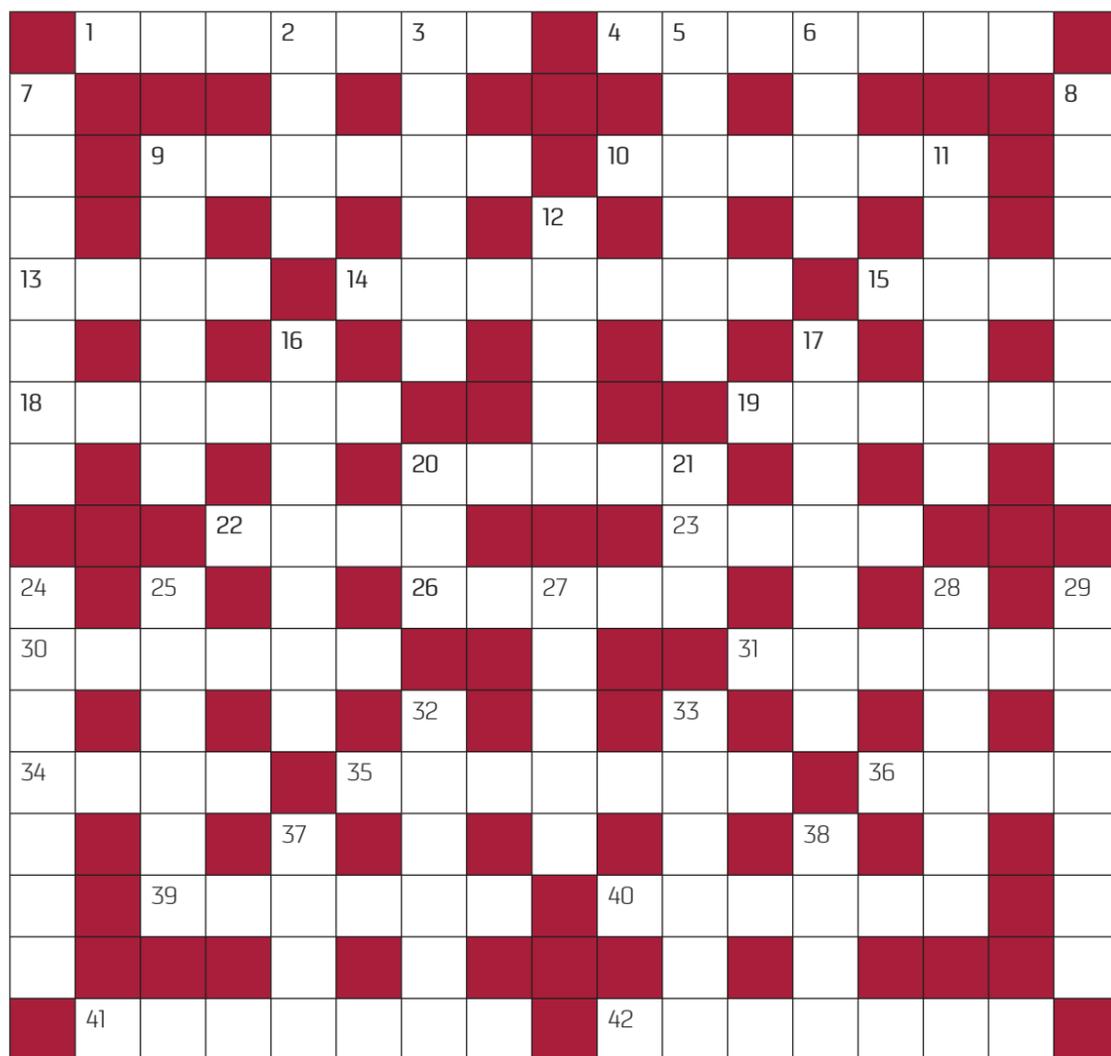


«В Москву вновь пришел «Цветочный джем» – яркий и популярный летний фестиваль цветов и садового искусства, который ежегодно посещают миллионы москвичей и туристов. Для создания этой красоты в Москву специально привезли порядка 100 тысяч растений», – написал Мэр Москвы. На фестивальных площадках можно увидеть лучшие цветочные композиции прошлых лет. Ландшафтные дизайнеры также создали новые оригинальные работы: цветочные арки, тропические острова, висячие и водные сады. Всего столицу украсили 27 садов и цветочных композиций. «Каждая фестивальная площадка – произведение искусства. На Манежной площади расцвел «Город цветов», который уносит гостей в мир арабских сказок и легенд об оазисах. На переходе от Манежной площади к площади Революции вновь раскинулось «Русское поле» – более полумиллиона золотистых колосьев, маков и ив», – отметил Сергей Собянин. На Новом Арбате можно посмотреть на сад «Грани Лентулова», выполненный из ярких экзотических растений, – это проект прошлых лет. А на Кузнецком Мосту, у главного входа в ЦУМ, гости фестиваля увидят настоящие джунгли – сад с подвешенными конструкциями.

На пересечении Столешникова переулка и Петровки разместили фотозону из живых цветов. Здесь можно отдохнуть и сделать интересные снимки в окружении ярких однолетников. Красочные фотографии получатся и возле Российской государственной библиотеки. На лестнице вновь разместили сад с розами, лилейниками и гортензиями. Памятник Ф.М. Достоевскому оформили живыми ивами и кленами. «Фестиваль садов «Цветочный джем» продлится до 11 сентября. Приглашаю вас окунуться в атмосферу красоты и добра, зарядиться энергией живой природы», – заключил Сергей Собянин.



Над номером работали: Татьяна Кинева, Алина Бондарева, Александр Фирсанов, Анна Ферубко, Алексей Гаврилов, Вениамин Протасов.



**По горизонтали:** 1. Организация, которая осуществляет деятельность по выпуску ценных бумаг, денежных знаков или иных финансовых активов с целью привлечения дополнительного капитала. 4. Московский завод; один из ведущих научно-производственных центров по разработке радиолокационной техники; входит в состав концерна «Алмаз-Антей». 9. Шахматная фигура. 10. Часть стихотворного произведения, схожа с другими по структуре. 13. Валюта Италии, просуществовавшая до 2002 года. 14. Полудрагоценный камень, фиолетовая или синевато-розовая разновидность кварца. 15. Геодезический прибор, предназначенный для откладывания на местности фиксированного угла. 18. Музей скульптуры под открытым небом в Москве, крупнейший в России. 19. Персонаж древнегреческой мифологии; пытался неудачно править солнечной колесницей своего отца – бога Гелиоса. 20. Ежегодное торжественное событие, которое каждый год проходит на Красной площади 9 мая. 22. Малая река в Московской области и Москве, самый крупный в пределах столицы приток реки Москвы. 23. Небольшая ярко окрашенная птица с длинным узким клювом и хохолком на макушке. 26. Узкий канал (обычно из жести или пластика), компонент водосточной системы, который собирает и направляет дождевую воду с

крыши. 30. Советский и российский актер театра и кино, народный артист Российской Федерации. 31. Русский публицист-революционер, писатель, педагог, философ; его «разбудили декабристы». 34. Русский художник, академик и руководитель батальной мастерской Академии художеств, создатель батальной панорамы «Бородинская битва». 35. Диктор Всесоюзного радио, народный артист СССР; личный враг Гитлера. 36. Муза истории в древнегреческой мифологии. 39. Вид млекопитающих семейства куньих. 40. Наивысшая весовая единица в древнегреческой системе мер. 41. Актер итальянского происхождения, получивший известность за роли во французских фильмах; не имея французского гражданства, занял 23-ю позицию в списке 100 великих французов. 42. Кинотеатр в Москве с уникальным дизайном интерьера.

**По вертикали:** 2. Священная книга в иудаизме. 3. Рыба семейства лососевых, распространена в бассейне Северного Ледовитого океана. 5. Французский художник и скульптор, его знаменитая картинка «Красные рыбы» демонстрируется в Пушкинском музее Москвы. 6. Часто место пребывания шаловливых детей. 7. Логотип, фирменный знак, символ определенной компании или организации. 8. Район в Северном административном округе Москвы. 9. Знаменитый

итальянский оперный певец; выступал в Москве в Большом театре в марте 1900 года. 11. Документ, который заполняет соискатель при поступлении на работу. 12. Навигационное сооружение контрастного цвета на берегах рек и озер. 16. Столько стоит за морем телушка (пословица). 17. Класс простых неорганических веществ с похожими химическими свойствами. 20. В средневековой Западной Европе – мальчик из дворянской семьи, состоявший на службе в качестве личного слуги у знатной особы. 21. Такое дерево почти 200 лет назад посадил в родовом имении своей матери писатель Иван Тургенев; одно из легендарных деревьев России. 24. Мастер по выделке мехов. 25. Одно из самых толстых деревьев в мире. 27. Грузинское национальное блюдо, а также общее название блюд из фасоли. 28. Хищное млекопитающее из семейства кошачьих, обитающее в Южной Америке. 29. Советский и российский композитор, эстрадный певец, музыкант; народный артист РФ. 32. Французский изобретатель бельгийского происхождения, изобретатель двигателя внутреннего сгорания. 33. Государство в Центральной Америке. 37. Самый большой греческий остров, пятый по величине остров в Средиземном море. 38. Немецкий философ и один из центральных мыслителей эпохи Просвещения.

Составитель Наталья Сашунова



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 27.07.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2021  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.