



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Тренды сезона

В осенне-зимний период «Московское долголетие» продолжает работать в двух форматах – онлайн и офлайн. Занятия на свежем воздухе включают скандинавскую ходьбу, общую физическую подготовку, гимнастику и фитнес-тренировки / 2–3

80 лет битвы за Москву

Маргарита Зайцева в составе зенитного расчета отражала атаки фашистских танков в районе Волоколамска. Сегодня в свои 97 лет она вспоминает наиболее яркие эпизоды обороны столицы / 6

Лица проекта

Помощник капитана на научном судне «Академик Сергей Вавилов» Юрий Кудрявцев на пенсии благодаря участию в проекте «Московское долголетие» осуществил свою мечту снимать и монтировать видеофильмы / 11



«Серебряная астра» – букет талантов



Накануне премьеры. В рамках ежегодного фестиваля «Серебряная астра» завершаются съемки полнометражного фильма, посвященного тем прекрасным возможностям, которые проект «Московское долголетие» дарит москвичам старшего поколения, создающим новый стиль жизни / 8–9



ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Расписание очных групп по адаптивной гимнастике и другим спортивным активностям на свежем воздухе – на сайте mos.ru/age.



Тренер по скандинавской ходьбе Александр Мамонтов занимается со своими подопечными в саду «Эрмитаж»

Бодрость духа, грация и

Тренды сезона. В осенне-зимний период проект «Московское долголетие» продолжает работать в двух форматах – онлайн и офлайн.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

На свежем воздухе

Очные занятия проходят на свежем воздухе для москвичей с соблюдением мер эпидемиологической безопасности, по QR-коду. Для москвичей старшего поколения открыто 218 спортивных групп, в которых занимается более 6,8 тысячи человек. На свежем воздухе для участников проекта проходят такие активности, как скандинавская ходьба и «Зарядки долголетия», включающие в себя занятия по общефизической подготовке, гим-

настике и фитнес-тренировки. Все занятия организованы в парках, скверах, на спортивных площадках и дворовых территориях. Также долголеты посещают пеший лекторий – экскурсии по Москве.

В этом году осенне-зимний сезон «Московского долголетия» проходит под лозунгом «Укрепляем здоровье круглый год!» Тренеры проекта рекомендуют не прерывать спортивные занятия в холодное время года, потому что это помогает сохранить физическую форму, повысить иммунитет и защититься от сезонных всплесков вирусных заболеваний.

«Скандинавы» на тропе здоровья



Все дорожки и тропинки в саду «Эрмитаж» искожены участниками «Московского долголетия», с которыми здесь занимается тренер по скандинавской ходьбе Александр Мамонтов.

Жить в полную силу

Александр окончил Московскую государственную академию физической культуры. Он – преподаватель физкультуры и спортивный менеджер. А еще окончил институт геодезии и картографии. Как вторая специальность помогает в жизни? Сам смеется: «Помогает основательно. Благодаря второй профессии отсутствует топографический кретинизм! Хорошо ориентируюсь на местности!» В проекте «Московское

долголетие» Мамонтов с момента основания. Пришел по глубокому убеждению. Изначально Александру не нравилось состояние людей после выхода на пенсию. У большинства – потерянности и разочарование. Активная жизнь кончилась. А что взамен? Взамен – социальная отрешенность. Дети уже выросли. И все же есть желание быть социально активными. Было огромное желание помочь людям старшего возраста не существовать, а жить в полную силу. Скандинавской ходьбой Александр Мамонтов занимался давно и, когда сотрудники ТЦСО «Арбат», филиал «Тверской», предложили организовать группы в саду «Эрмитаж», с удовольствием согласился.

Такой вариант физической активности пришелся многим по душе. С точки зрения физиологии во время совершения нескольких движений задействованы до 90 процентов всех мышц. В результате оздоравливается весь организм.

В любое время года

Есть еще один большой плюс таких занятий. Они могут проходить на свежем воздухе в любое время года, независимо от погоды. Есть желание заниматься – приходи. И приходят многие, невзирая на возраст. Кстати, средний возраст участников групп скандинавской ходьбы – около 80 лет. Долголеты привыкли жить насыщенно и динамично. И проект позволяет им быть активными и энергичными.

Александр Мамонтов считает себя не только тренером, но и в большей степени социальным педагогом, адаптирующим людей старшего возраста к новым условиям.

Как записаться

Все желающие присоединиться к занятиям в саду «Эрмитаж» могут позвонить в ТЦСО «Арбат», филиал «Тверской», по телефону **8 (495)699-07-03**.



Самым популярным видом уличной активности в проекте является скандинавская ходьба – сейчас для москвичей старшего поколения открыто 243 группы, в которых занимается 8,5 тысячи человек. Преподаватели отмечают, что занятия скандинавской ходьбой почти не имеют противопоказаний, а возраст участников, посещающих занятия, варьируется от 55 лет и старше.



📍 Андрей Жаенц-Зайцев проводит занятия по гимнастике в парке «Сокольники»



📍 Здесь же для участников «Московского долголетия» проходят занятия по общей физической подготовке. Их ведет тренер Дмитрий Клименко

Справка

Подать заявку и выбрать занятия проекта «Московское долголетие» можно по телефонам территориальных центров социального обслуживания столицы или на сайте

<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>.

Посещать активности на улице могут представители старшего поколения, прошедшие вакцинацию от коронавирусной инфекции или переболевшие в течение последних шести месяцев и получившие QR-код. С порядком его получения можно ознакомиться на Официальном сайте Мэра Москвы.

Мнения

Татьяна Букова,

участница проекта «Московское долголетие»:

«С появлением регулярных тренировок в моей жизни я стала лучше себя чувствовать. Кроме того, тренировки дают отличный заряд бодрости, а когда занимаешься в компании – это еще и прекрасное времяпровождение. У нас замечательный тренер, который объяснил, как правильно одеваться, рассказал обо всех необходимых мерах предосторожности и внимательно следит, чтобы мы правильно выполняли упражнения».

Таисия Оганесян, преподаватель проекта «Московское долголетие» по скандинавской ходьбе:

«Скандинавская ходьба – это очень полезный вид спорта для людей любого возраста. При ходьбе с палками задействуются почти все мышцы тела, укрепляется сердечно-сосудистая система, суставы, а также активизируются обменные процессы. Кроме того, большим преимуществом скандинавской ходьбы является то, что занятия проходят на свежем воздухе. Главное – правильно выбрать одежду и прийти на тренировку в хорошем настроении».

Точка зрения экспертов

📍 Эксперты из Московского государственного университета спорта и туризма отмечают, что при систематических тренировках на свежем воздухе улучшаются обмен веществ, сон, общее самочувствие, повышается выносливость организма.

Занятия способствуют укреплению иммунитета, а также являются одним из способов профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, инфаркт, ожирение, нарушение обменных процессов. Кроме того, спортивные тренировки на улице помогают выработке гормонов радости – эндорфинов и улучшают психоэмоциональное состояние в период «осенней хандры».

Ограничения

Посещать активности на улице могут представители старшего поколения, прошедшие вакцинацию от коронавирусной инфекции или переболевшие в течение последних шести месяцев и получившие QR-код.

пластика

Место работы – парк



📍 У Андрея Жаенц-Зайцева прекрасное, завидное место работы – парк «Сокольники».

Именно здесь на свежем воздухе он проводит занятия для участников «Московского долголетия».

Андрей – преподаватель-методист в Высшей школе фитнеса и бодибилдинга. Он окончил Московскую государственную академию физической культуры. Он также является тренером «Центра кинезитерапии доктора Бубновского». Термин «кинезитерапия» – это лечение движением. И на занятиях в парке своим подопечным «серебряного возраста» Андрей тоже преподает комплекс упражнений-движений, гимнастику, которая позволяет обрести уверенность в себе, невзирая на возраст. Гимнастика включает сразу несколько ви-

дов физических упражнений. Здесь и элементы цигун, и ушу, и движения из собственной методики. Такое богатое сочетание помогает даже в очень плавном и щадящем режиме разрабатывать большинство мышц организма, позволяет быть организму пластичным. А пластика – основа здоровья.

В «Московское долголетие» Андрей пришел с самого начала проекта. По его глубокому убеждению, большинство людей недооценивают собственные силы. Проблема в том, что на протяжении многих лет мы разучились правильно двигаться и правильно управлять своими мышцами. Тренер учит правильно двигаться, правильно вставать и садиться, правильно поворачиваться. Скажете – это элементарно? Нет! Здесь нужны определенные навыки, и эти навыки дают занятия гимнастикой в парке «Сокольники». Даже ходить надо уметь правильно, правильно наступать на ступни, правильно поворачивать. Везде – знания, опыт и навыки.

Урок – здоровью впрок



📍 Почти все участники занятий по гимнастике в «Сокольниках» остались на следующее занятие по общей физподготовке.

Мало того, желающих позаниматься ОФП на свежем воздухе значительно прибавилось, невзирая на холодную погоду. Эти занятия проводил тренер Дмитрий Клименко, выпускник Московской академии физической культуры и спорта.

В проекте «Московское долголетие» Дмитрий тоже практически с самого начала. Одна из задач его занятий – борьба с лишним весом, работа с мускулами и на растяжку мышц. Это крайне необходимо и полезно для организма. Поэтому и желающих заниматься довольно много. Люди понимают, что вкладывать усилия в свое здоровье очень важно.

А еще Дмитрий считает, что в проекте «Московское долголетие» можно с успехом ввести зимнюю дисциплину – бег на лыжах. Вот здесь-то как раз можно собрать изрядную команду с мужским участием. Лыжников-мужчин много, и многие из них верны своему выбору. Так что есть где развернуться. И опирается тренер не только на ощущения. Прошлой зимой произошел с ним интересный случай. Бежит он на лыжах по лесу. Бежит довольно быстро. Вдруг сзади голос: «Уступите лыжню!» Уступил. Мимо него пронесся мужчина. В футболке и коротких штанах-шортах. По ветру развевалась длинная седая борода. На вид – не менее 70 лет!

Как записаться

Желающие записаться на занятия могут звонить в ТЦСО «Сокольники» по телефонам:

8 (499) 268-66-70,
8 (499) 268-66-21.



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

На лечение пациентов с COVID-19 выделены дополнительные средства

■ Правительство Москвы выделило 5,6 миллиарда рублей Московскому городскому фонду обязательного медицинского страхования. Дополнительные средства направят на оказание помощи пациентам с COVID-19 или подозрением на заболевание.

Такая мера поддержки позволит обеспечить своевременное и качественное лечение пациентов с коронавирусом. При этом оказание плановой и экстренной медпомощи горожанам с другими заболеваниями сохранится в необходимом объеме.

В Москве продолжается вакцинация от коронавирусной инфекции. Бесплатно сделать прививку можно по предварительной записи в одном из центров вакцинации на базе городских поликлиник. Медики из выездных бригад принимают без записи в популярных общественных местах.

Сделайте экспресс-тест на COVID-19!

■ С 15 ноября открыта возможность подачи заявки на экспресс-тестирование в общественных местах в электронном формате на сайте emias.info или в приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Всего за неделю сервис завоевал доверие москвичей – 92 процента сдающих экспресс-тест на COVID-19 предпочитают заполнять заявку онлайн, а не на бумаге. И это неудивительно – сервис удобен и значительно экономит время. За неделю москвичи подали заявки онлайн более 40 тысяч раз и сэкономили суммарно более трех тысяч часов. Кроме того, есть возможность пройти экспресс-тестирование на COVID-19. Бесплатные тесты можно сделать уже в 71 пункте, среди которых центры госуслуг «Мои Документы», торговые центры, транспортно-пересадочные узлы и станции метро.

Льготники смогут бесплатно получать лекарства в коммерческих аптеках

■ В Москве льготные категории граждан смогут получать бесплатные лекарственные препараты по электронным рецептам в коммерческих аптеках. Соответствующее распоряжение подписал Сергей Собянин на заседании Президиума Правительства Москвы.

Пилотный проект планируют реализовать с 15 января по 31 декабря 2022 года. Участвовать в нем смогут коммерческие аптеки, которые подключатся к ЕМИАС и возьмут на себя обязательства по выдаче льготным категориям граждан назначенных им лекарственных препаратов по международному непатентованному наименованию в день обращения. Получить лекарство можно будет при предъявлении QR-кода электронного рецепта на экране мобильного телефона или в бумажном виде.

Ежегодно для льготного лекарственного обеспечения москвичей город закупает около 24 миллионов упаковок неспецифических лекарственных препаратов (применяются для лечения нескольких заболеваний). Реализация пилотного проекта упростит льготным категориям граждан получение бесплатных лекарств. Например, впервые появится возможность получения препарата конкретного торгового наименования с доплатой разницы в стоимости.

Заболеваемость коронавирусом в Москве снизилась на 50%

Динамика. На сегодняшний день по темпам снижения заболеваемости коронавирусом Москва занимает первое место в России.



■ Эпидемикологи в столице доказали свою эффективность. После нерабочих дней заболеваемость снизилась до 50%, госпитализаций – на 45%.

Это освободило 1400 коек, что позволит в случае сохранения позитивной тенденции вернуть к нормальной жизни ряд корпусов репрофилированных под борьбу с ковидом больниц. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития, руководитель Оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве Анастасия Ракова.

«Тот эффект, который мы ждали от введения нерабочих дней, достигнут. Прошло 10 дней с момента окончания нерабочих дней. Падение заболеваемости совокупно за этот период на 50%, госпитализаций на 45%. Удалось высвободить от ковида 1400 коек. И если такая тенденция продолжится, то мы можем вернуть в нормальную работу ряд корпусов городских больниц и больше их не исполь-

зовать в ковиде. На сегодняшний день по темпам снижения заболеваемости Москва занимает первое место по стране, и это не может нас не радовать. Я сразу хочу сказать, что это очень хрупкие достижения. Конечно, нам надо понимать, коронавирус – опасное, серьезное, коварное заболевание, и ситуация может измениться в любой момент, в том числе ухудшиться. Поэтому надо по-прежнему очень внимательно соблюдать ограничения, носить маски и, конечно же, вакцинироваться», – рассказала заместитель мэра.

Особенно важно вакцинироваться людям старшего возраста, на которых приходится 85% смертей от COVID-19, заявила Анастасия Ракова.

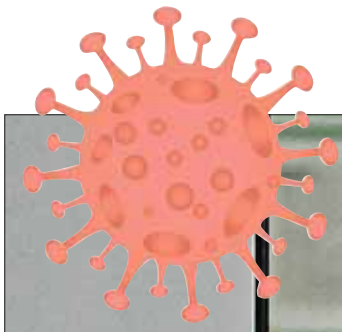
«Сейчас в структуре заболевших люди пожилого возраста составляют уже 28%. Это очень много, потому что именно эта группа является основной группой риска, у которой заболевание протекает более тяжело. Как правило, люди этого возраста госпитализируются

и, это факт, 85% смертей приходится именно на эту возрастную группу. При этом вакцинация идет, но не теми темпами, которыми мы бы хотели. На сегодняшний день двумя компонентами вакцинировано 1 150 000 человек старше 60 лет из 3 миллионов. Это большая сумма, но не такая, какую мы бы хотели. Хотела бы еще раз обратиться к людям пожилого возраста: для вас это жизненно необходимо. Еще раз прошу всех привиться», – рассказала заместитель мэра.

Заммэра напомнила, что вакцинацию и ревакцинацию от COVID-19 прошли проживающие в московских социальных учреждениях старшего возраста, и на сегодняшний день заболеваемости среди этой категории не зафиксировано. Напомним, массовая вакцинация охватила около 97% жителей домов престарелых, не имеющих противопоказаний, и 84% от общей численности проживающих в домах-интернатах людей. Столько же жителей затем были ревакцинированы.



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



Тревожные сны «красной зоны»

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

В декабре исполняется два года, как в китайском Ухане были зарегистрированы первые случаи коронавируса. Инфекция быстро распространилась по всем континентам. За два года COVID-19 в мире заразило более 255 миллионов человек и более 5 миллионов ушли из жизни. Двухлетняя борьба с пандемией показала, что единственный способ остановить распространение инфекции – это вакцинация, которая должна пройти быстро и масштабно. Сейчас у каждого есть возможность защитить себя, сделать прививку от COVID-19. И коллективный иммунитет, который может стать щитом от пандемии, складывается из индивидуальных решений каждого из нас. Но пока мы решаем, ежедневно в стране умирает более тысячи человек. Поэтому вера в мифы антиваксеров, отказ от вакцинации – игра со смертью. Это еще раз доказывает история, которую мы вам расскажем.

Страшно, когда в дом приходит беда. Страшно, когда уходят из жизни люди, которых ты знал не один год. Тех, о ком мое печальное повествование, уже нет в живых. Они жили рядом, по соседству. Мы часто встречались и гуляли вместе, вместе покупали продукты, иногда навещали друг друга в гостях. А теперь их нет. И все из-за ужасной привычки от-

рицать очевидное, из-за тупого, беспробудного нигилизма. Но – все по порядку.

Семья Васильевых (все имена и фамилии изменены по понятным причинам) была большая и довольно дружная. Павел, его жена Анастасия, сын Дмитрий и мама Анастасии – Ирина Петровна. Как ни странно, теща и зять прекрасно ужились. Скандалами, всяческими казусами, предложениями для многочисленных анекдотов даже и не пахло. Взрослые, включая тещу, активно работали. Сын учился в седьмом классе. В общем – нормальная, полноценная, здоровая семья. Все было хорошо, пока не грянула страшная и неумолимая пандемия. Павел с женой, инженеры по образованию и профессии, перешли на удаленку. С сыном и тещей было сложнее. Ребенку надо было ходить в школу. Необходимость посещать работу была и у Ирины Петровны, работавшей врачом-стоматологом в частной клинике.

В это время одни уже болели, другие сомневались, не верили в ковид, третьи думали, что пронесет. Медики самоотверженно боролись за каждую жизнь. Настоящий научный подвиг совершили российские исследователи, создавшие первую в мире вакцину против COVID-19 – «Спутник-V», которая показала высокую эффективность.

Сотни специалистов-имунологов убеждали людей срочно привиться. Объясняли очевидные вещи, убеждали,

упрашивали! Все это, к сожалению, прошло мимо семьи Васильевых. Вдвойне удивительно, что необходимость прививки отрицали люди с высшим образованием. Втройне поразительно, что также отрицала вакцинацию старший член семьи – врач по специальности!

Автор этих строк сам участвовал в испытании вакцины «Спутник-V», а потом еще и повторно вакцинировался. Не раз, встречаясь с упорными нигилистами, задавал Васильевым один и тот же вопрос: «Когда привьетесь?» Но ответ был один и тот же: «Да ладно! Мол, еще точно неизвестно, как все эти вакцины на организм действуют. Как-нибудь переживем. Вот уже год прошел, а никто из нас ничего не подцепил. Значит, сильный иммунитет!» Что можно было ответить на несусветную глупость? Ничего. И я молчал. Невероятно было то, что теща-врач и домашних отговорила от вакцинации, и друзей своих пыталась переубедить. Врач по образованию! Немыслимо! Она, видите ли, решила, что все члены ее семьи обладают каким-то повышенным клеточным иммунитетом!

Но с жизнью нельзя играть в «русскую рулетку». Отказ от вакцинации – это игра со смертью. У нее патронов на всех хватит.

Гром грянул в конце нынешнего лета. Вполне ожидаемо. Не мог не грянуть. Сначала недопомогание почувствовал отец, затем – сын, и за ними – теща. Легкое недопомогание очень бы-

С жизнью нельзя играть в «русскую рулетку». Отказ от вакцинации – это игра со смертью. У нее патронов на всех хватит.

стро переросло в тяжелую форму с осложнениями дыхания. Как назло, вся семья в этот период была на даче, в обычном незатейливом летнем домике с удобствами во дворе и отвратительной мобильной связью. Непонятно, что помешало Васильевым срочно вызвать врача. То ли удаленность от цивилизации, то ли все тот же ослиный нигилизм! Мол – прорвемся! Не такое переносили. Ан нет! Этот удар семья не перенесла. Летний отдых закончился в ковидном госпитале, в реанимации, на искусственной вентиляции легких. Отец и теща так и остались во власти ковидной реальности, так и не вышли из тревожных снов «красной зоны». Для Павла и Ирины Петровны реанимационная палата оказалась последним пристанищем в этом мире. Они стали жертвами собственных заблуждений.

...На Анастасию было жутко смотреть. Сначала она металась между домом, аптеками и больницей. Привозила передачи, созванивалась с врачами, пыталась выяснить, что еще можно сделать. Узнав о смер-

ти мужа и матери, она стала буквально прозрачной. Она ночевала около больницы в автомобиле. Домой было страшно возвращаться. Мир рушился, как карточный домик.

Благодаря молодости, стараниям врачей Дмитрий пошел на поправку. Когда его выписывали, мама встречала его на пороге клиники. Они побежали навстречу друг другу. Крепко обнялись. У обоих в тот же миг случилась истерика, но ничего исправить было уже нельзя.

Анастасия с сыном из этого жестокого испытания вышли с твердой уверенностью – чтобы снова не попасть в «красную зону», надо вакцинироваться. Теперь у них есть защита от COVID-19. А еще они каждую неделю приезжают на Хованское кладбище. К своим. Но слезы не помогут... Ничего не поможет.

Зачем я это все написал? Во-первых, страшно. За близких, за друзей, за просто знакомых и незнакомых. Во-вторых, когда что-то случается рядом с тобой, всегда острее ощущаешь беду. И все слухи и мифы о чипировании и зомбировании оказываются полным абсурдом, когда люди теряют близких из-за того, что вовремя не сделали прививку. Вакцинация должна стать нормой жизни современного человека, это условие выживания, ответ на вызов пандемии. Мы победим ее, когда это поймем. Пандемия отступит, когда будет достигнут коллективный иммунитет.



80 ЛЕТ БИТВЫ ЗА МОСКВУ

«Ты мне шарф голубой подарила»

Линия жизни. Ворошиловский стрелок Маргарита Зайцева в составе зенитного расчета отражала атаки фашистских танков в районе Волоколамска. Сегодня в свои 97 лет она вспоминает наиболее яркие эпизоды великой битвы.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Письмо с фронта

Маргарита Михайловна очень душевно читает стихи. Особенно когда она декламирует строчки, которые 80 лет назад ей прислал с фронта незнакомый солдат. Она и сейчас, рассказывая эту давнюю историю, украдкой вытирает глаза. Маргарита Михайловна так никогда и не узнала, кто же посвятил ей стихи, скромно подписавшись «Иван». Но эти строчки она пронесла через всю свою жизнь:

Был я ранен, лежал в лазарете,
Поправлялся, готовился в бой.
Вдруг приносят мне в сером пакете
Замечательный шарф голубой.

А кругом раздавали подарки,
Мне казалось, что лучшего нет.
Кто же ты? Инженер или доярка.
Ты прислала мне с шарфом привет.

Ты меня никогда не любила
И не видела даже во сне.
Ты мне шарф голубой подарила
И не знала, что именно мне.

Шелковистую тонкую пряжу
Невозможно сплести, не любя.
На груди своей нежю и глажу,
Как бы нежил и гладил тебя.

Такое вот послание в стихах Маргарита Михайловна получила в ответ на свою скромную посылку и письмо, отправленные в воинскую часть, в рядах которой воевала. В посылку помимо махорки, папиросной бумаги и каких-то сладостей она вложила голубой шарф, который сама и связала.

В годы Великой Отечественной вчерашней школьнице пришлось и фугаски с крыш сбрасывать, и рыть траншеи, и трудиться на заготовке дров, и работать на заводе.

После 9-го класса — на завод

Услышав 22 июня из репродуктора выступление Вячеслава Молотова о том, что началась война, юная Рита, которая окончила только 9-й класс, сразу же приняла решение идти работать, чтобы хоть чем-то помочь Родине. Недалеко от ее дома находился завод «Электросвет», который перешел с началом войны на производ-



Маргарита Михайловна Зайцева — ветеран Великой Отечественной войны, участница битвы за Москву. Награждена медалями «За оборону Москвы», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» и многими другими. Почетный гражданин района Очаково-Матвеевское

ство продукции военного назначения. Там и началась трудовая биография Маргариты Михайловны. Но вскоре она, как и множество других москвичей, была направлена на строительство оборонительных рубежей вокруг столицы.

— Мы рыли противотанковые траншеи в районах Фили и Кунцево в три метра глубиной от восхода до заката. Фашисты нас обстреливали с самолетов, сбрасывали бомбы, дырявые бочки, куски рельсов, а еще разбрасывали листовки. Среди пропагандистского бреда там были такие обращения: «Милые дамочки! Не ройте ямки. В эти ямки сами попадете, дамочки», — рассказывает Маргарита Михайловна.

Вернувшись на завод, который перешел на трехсменный график работы, она стала жить в общежитии: в Москве было введено осадное положение, и добираться домой стало проб-

лематично. Ночами приходилось дежурить, тушить зажигательные бомбы, ликвидировать последствия вражеских авиаударов.

Ворошиловский стрелок

В том же общежитии, где поселили Риту и ее подружек, с которыми она вместе трудилась на заводе, разместили бойцов 2-го Краснознаменного (позднее гвардейского) истребительно-противотанкового артиллерийского полка.

— Мы познакомились с красноармейцами и однажды узнали, что их часть отправляется на фронт. Я пошла к комиссару Виктору Зубину и попросила зачислить меня в полк. Главным аргументом было то, что я хорошо умею стрелять, поскольку занималась в стрелковом клубе ОСОАВИАХИМа, у меня был значок «Ворошиловский стрелок». Комиссара мне

удалось уговорить. «Будешь в зенитном расчете, подносить снаряды», — сказал он. Родным о том, что ухожу на фронт, сообщила только в день отправки из Москвы, — продолжает свой рассказ ветеран.

На острие танковой атаки

Так Маргарита Михайловна Зайцева попала в самое пекло. Ее полк получил приказ занять жесткую оборону в районе Волоколамска, в совхозе «Рюховское-Спасское». И оказался на острие танковой атаки.

— В ее отражении принял участие и расчет нашего зенитного орудия. Уже было известно, что зенитки довольно эффективно поражают немецкую бронетехнику. Подтвердилось это и в тот день. Мы вели огонь с дальних позиций, но весьма успешно. Танки не прошли. Бой то затихал, то начинался снова. Назавтра все повторилось... А

Принято решение

В этом году отмечается 80-летний юбилей начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой.

В честь этого участникам обороны Москвы, а также инвалидам и участникам Великой Отечественной войны произведена выплата единовременной материальной помощи в увеличенном размере — 40 тысяч рублей.

Такую единовременную выплату уже получили более 3,7 тысячи горожан. Помимо социальных выплат, тысячи ветеранов получают помощь соцработников, а 850 одиноких ветеранов ежедневно обслуживаются сиделками. Кроме того, для них доступна программа «Санаторий на дому». Также ветеранам оформляют путевки в лучшие пансионаты.

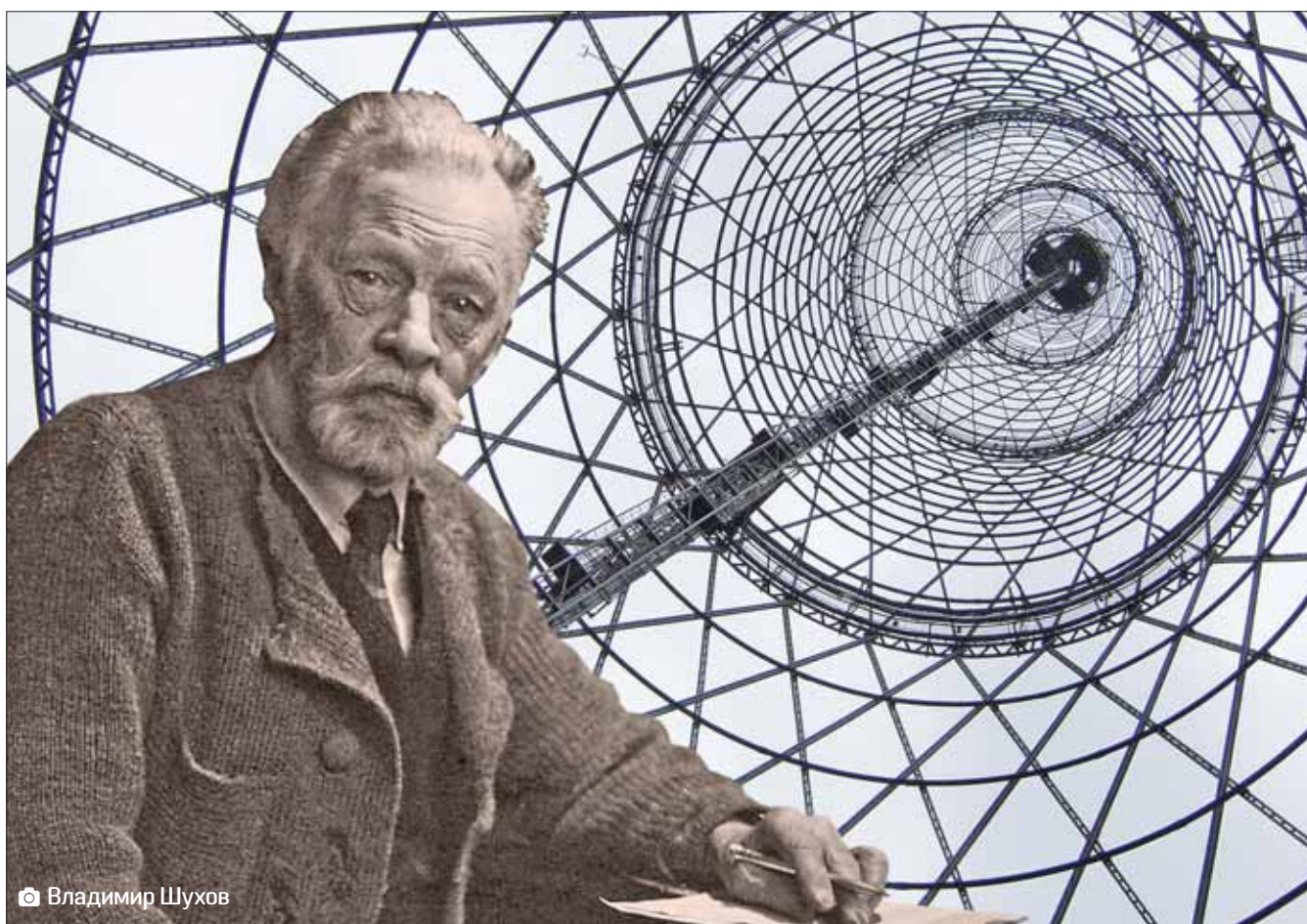
В октябре началось вручение нагрудных знаков «80 лет битвы за Москву» всем горожанам, оборонявшим столицу. До конца декабря награду получают более 1100 ветеранов. На сегодня нагрудные знаки уже были вручены более 700 ветеранам.

затем пришел приказ о контрнаступлении, — вспоминает Маргарита Михайловна.

В эти суровые годы Рита встретила свою судьбу — младшего лейтенанта Леонида Павлюка. Летом 1945-го у них родилась дочь, а через полгода Рита овдовела... Во время войны героически погибла и ее любимая собака. Призванная на фронт, в одном из боев она с прикрепленным патронташем, начиненным взрывчаткой, бросилась под танк...

В свои 97 лет Маргарита Михайловна Зайцева продолжает вести активную жизнь. Участвует в ветеранском движении. Часто выступает перед школьниками, с большим удовольствием читает стихи. А на вопрос о секрете долголетия отвечает: «Нужно любить себя и любить окружающих, никому не завидовать, быть все время в движении, заниматься спортом, меньше сидеть и лежать».

МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



Владимир Шухов



Ирина Антонова



Агния Барто



Сигурд Шмидт

Стихи, гиперболоид и Джоконда

Премьера. На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» 26 ноября состоялась премьера второго фильма-видеоэкскурсии из цикла «Москва долголетняя», который рассказывает о долгожителях, творивших историю города и ставших его историей.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Героями на этот раз стали инженер-изобретатель, архитектор, ученый Владимир Шухов, ученый-искусствовед, директор и президент Государственного музея изобразительных искусств имени А.С. Пушкина Ирина Антонова, поэтесса, писательница, киносценарист и радиоведущая Агния Барто, историк и краевед Сигурд Шмидт. В роли экскурсоводов выступили участники проекта «Московское долголетие», выпускники «Серебряного университета» про направлению «Экскурсоведение» Ольга Каждан, Валентина Коваленко, Татьяна Милова и Елена Дворецкая.

Русский Леонардо

Несмотря на все заслуги знаменитого инженера, архитектора и изобретателя Владимира Григорьевича Шухова, памятник ему в Москве был установлен только в 2008 году. На постаменте, выполненном в виде усеченной гиперболоидной конструкции, расположены рельефные изображения

различных конструкций, созданных по проектам Шухова. Самые знаменитые московские: Шуховская башня, дебаркадер Киевского вокзала, «дневное небо» ГУМа. А план восстановления памятника искусства – минарета башни Улугбека в Самарканде после землетрясения – он разработал в возрасте 80 лет.

Экскурсовод Валентина Коваленко считает, что ей очень повезло вести экскурсию по местам, связанным с именем этого удивительного человека, которого называли «русским Леонардо».

– Подготовка к фильму расширила мои познания, чему я была несказанно рада. Владимир Шухов – легендарный инженер, новатор, его открытиями и разработками пользуются до сих пор во всем мире. Меня потрясло, как этот человек ювелирно мог сделать все, за что брался. Я знала о его работах в Москве, которые миллионы людей видят ежедневно, но то, что он почти всю жизнь посвятил разработке заводов и переработке нефти, для меня было открытием. Надеюсь, что благодаря фильму многие люди узнают о таком великом

человеке, а кто-то просто сможет открыть его для себя по-другому, – говорит Валентина Коваленко.

Поэтесса, которая плохо знала географию

Съемки видеоэкскурсии об Агнии Барто еще до премьеры фильма получили неожиданное продолжение. Ольга Каждан, которая рассказывает о поэтессе, в процессе подготовки с интересом узнавала подробности жизни Агнии Львовны и поделилась ими в соцсетях со своими друзьями и знакомыми. В результате Культурный центр Агнии Барто в детской библиотеке №178 пополнится новым экспонатом – автографом, который поэтесса дала одной из учениц Московской средней художественной школы. На этом автографе надпись: «Агния Барто (недостаточно хорошо знающая географию)». Поэтесса рассказала ребятам тогда, что ей скучно было на занятиях по географии, и учитель посоветовал ей писать стихи. Что из этого вышло, знает каждый ребенок...

А Ольга Каждан не перестает удивляться чудесным

совпадениям, в детстве она стала лауреатом Всесоюзного конкурса чтецов, прочитав стихотворение Барто «Болтуня». Теперь же стала участницей интереснейшего проекта, где ей посчастливилось познакомиться зрителями с жизнью и московскими адресами замечательного поэта.

Зрители вместе с Ольгой Каждан отправятся на прогулку по местам героя сборника стихов Агнии Барто «Я живу в Москве» Пети Кузнецова.

80 лет служения искусству

С творчеством многих художников с мировыми именами в Советском Союзе публика смогла познакомиться благодаря Ирине Александровне Антоновой – директору Государственного музея изобразительных искусств (ГМИИ) им. А.С. Пушкина.

Рассказ о великой женщине, ставшей эталоном человеческой культуры и нравственности, ведет одна из самых активных участниц проекта «Московское долголетие», героиня выставки «Время исполнять мечты!», автор онлайн-

экскурсий по пушкинской Москве Елена Дворецкая.

Посмотрев фильм, зрители узнают, с чего начинался трудовой путь известного искусствоведа в ГМИИ им. А.С. Пушкина, где она проработала 75 лет и стала его символом. Среди самых интересных проектов, реализованных благодаря организаторскому дару Ирины Антоновой, – выставка Пабло Пикассо в 1956 году, показ загадочной «Джоконды» Леонардо да Винчи в 1974 году и «золота Шлимана» в 1996 году.

Главный краевед Москвы

Участница проекта «Москва долголетняя» Татьяна Милова после съемок видеоэкскурсии о Сигурде Оттовиче Шмидте так вдохновилась его многогранной личностью, что решила на создание расширенной версии маршрута по Арбату – любимой улице знаменитого московеда, исследованием которой он занимался много лет.

Шмидт и в 90 лет поражающий своей энергией, писал научные работы и до последних дней читал спецкурсы об истории Москвы.



МОЯ РОЛЬ

«Серебряная астра» – букет та...

Впервые. В рамках ежегодного фестиваля «Серебряная астра» завершаются съемки на реальных историях из жизни участников «Московского долголетия».

р АННА ПОНОМАРЕВА

Кинематографическая астра распустила свои прекрасные лепестки – камера фиксирует финальные сцены. Для участников фильма, ставших настоящими актерами, их увлекательный жизненный квест завершается: на съемках они пере-знакомились, подружились и получили ни с чем не сравнимое удовольствие от участия в уникальном социальном театральном-кинематографическом эксперименте проекта «Московское долголетие».

Театральный роман

Не случайно последняя, четвертая новелла фильма посвящена театру. Здесь соединяются кино и театр, вымысел и жизнь. Действие происходит и на сцене, и в зрительном зале. Самого себя играет и куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, который, по сценарию, награждает победителей театрального фестиваля «Серебряная астра». А спасает театральный показ обычный костюмер на пенсии Анастасия Васильевна. Она становится главной фигурой всего происходящего и участницей неожиданного события. Но сохраним интригу, не будем раскрывать тайны, скоро премьеры и сами все узнаете.

А участники съемок уже пережили волнующие повороты закрученного сюжета.

– До пенсии я работала учителем, – рассказывает Вера Борисова, – но всегда мечтала выступать на сцене. И вот я, учитель, неожиданно для себя в зрелые годы стала актрисой. Съемки фильма меня увлекли. Не скажу, что все легко. Наш съемочный день иногда длился с 10 часов утра до самого позднего вечера. Но творческая радость окрыляет, она много больше, чем временная усталость.

Светлана Николаевна занималась в проекте «Московское долголетие» с самого начала.

– К моему удивлению, меня отобрали для участия в съемках, – рассказывает Светлана Николаевна. – Главную роль я не получила. Но и роль второго плана считаю для себя удачей. Даже представить не могла, что стану киноактрисой.



Прыжок в неизведанное

Круто изменилась жизнь одной из участниц фильма Елены Маянц. По ее словам, выход на пенсию у нее стал сложным периодом в жизни, когда все валилось из рук и ощущалась собственная невостребованность. И тут в ее жизни и возник проект «Московское долголетие».

В фильме она исполняет роль гитаристки. Когда-то она окончила музыкальную школу по классу аккордеона и еще один год обучалась игре на гитаре. И почти сорок лет не брала в руки музыкальный инструмент. А тут в проекте «Московское долголетие» абсолютно случайно образовался дуэт «Вдохновение», где они с Владимиром Бриткиным стали исполнять классическую музыку.

– Для меня участие в съемках – это второе дыхание, – делится своими впечатлениями

Елена Александровна, я вновь почувствовала себя востребованным человеком.

А вообще в проекте я с 2018 года. Сначала просто пришла порисовать, неожиданно втянулась и даже приняла участие в проекте «Выставка Клавдии Семеновны», где работала в группе известного художника Константина Тотбадзе. И вообще каждое новое направление в «Московском долголетии» для меня как прыжок в неизведанное, но такое влекущее и манящее.

В фильме я играю музыканта. У нас замечательная творческая группа, все увлечены фильмом – это просто сказка! Все просто дышат нашим фильмом, и я в восторге от нашей молодежи!

Бьют часы, играет музыка...

– С самого детства я занимался музыкой, а по жизни пришлось



работать часовщиком. Но занятия музыкой я никогда не бросал: пел в хоре, в армии играл в духовом оркестре на тромбоне. За плечами у меня певческая школа при ЦДРИ, – рассказывает партнер Елены по фильму Владимир Бриткин.

– Вот сейчас пытаемся организовать свой оркестр. Долго не могли найти барабанщика,

а тут нашли его на съемках, представляете, какая это удача! В нашей новелле мы показываем настоящую связь поколений. Для меня участие в съемках фильма – сплошное удовольствие! Не бойтесь петь, не бойтесь проявлять себя, приходите в проект, поверьте, у вас начнется новая интересная жизнь!



ЛАНТОВ

съемки фильма, основанного



В главной роли — счастье

■ Наш корреспондент Сергей Пономарев вдохновился реальными историями участников проекта «Московское долголетие», которые легли в основу фильма, и свои впечатления изложил в поэтической форме.

Жизни нет альтернативы — Это ясно всем давно, В «Долголетии московском» Сняли доброе кино.

В нем правдивые детали, Куча знаков и примет, Фильм почти документальный, И вполне он полный метр.

Где герой — такое дело — Взят реальный и земной, И четыре где новеллы, И один сюжет сквозной.

Где, отбор пройдя серьезный, Москвичи, кино любя, В кадр пришли, решив: не поздно Нам сыграть самих себя.

Ты всегда для счастья годный, Но шагни вперед, решишь! Позади остались годы, Впереди зато вся жизнь.

Пенсион — он вроде сказки, Вот об этом то кино, В жизни только ярче краски, Чувств и радостей полно.

«Запорожец»-внедорожник, Молодой пенсионер, Музыканты и художник, Театральный костюмер,

Шахматист, друзья и дети, Сто улыбок, шаг и жест Вдруг в добра попались сети И сплелись в один сюжет.

Вместо горя и печали — Сделать может так любой — Они вместе ищут счастье И находят там любовь.

Неудачи огибая, Крутит в нить веретено, Дмитрий их ведет Бикбаев, Выткнув кинополотно.

Так задумал киномастер, Своим взором глядя вдаль, Где «Серебряная астра» Был придуман фестиваль.

И почти картину сняли, И почти погашен свет, Как мы тайну вдруг узнали: У нее названья нет.

А ответ-то нужен быстрый, Но не найден до сих пор. Ходят в думах сценаристы, И в сомненьях режиссер.

Нарастает беспокойство, Электричеством эфир, Говорят, объявлен конкурс, Как назвать прекрасный фильм.

И зачем залазить в чащи, Заполнять словами лист? Назовите «Возраст счастья» — В этом ведь проекта смысл!

Мнения



Родион Газманов, певец, актер, музыкант и телеведущий:

«Я желаю зрителям получить удовольствие от фильма. И надеюсь, что на выходе тот заряд положительной энергии, который в эту картину мы вкладываем, он сохранится и даже приумножится. Всем желаю, конечно же, крепкого здоровья и долгих лет, желаю, чтобы долголетие оправдывалось на все 100–150 процентов и чтобы мы чаще встречались!»



Анна Ардова, заслуженная артистка РФ:

«Я согласилась принять участие в проекте, но для меня это была большая авантюра, поскольку предстояло работать с непрофессиональными актерами. Я была приятно удивлена, как мои партнеры работали в кадре, вживались в роль и выполняли указания режиссера. Надеюсь, что нам удалось реализовать задумку режиссера и сделать фильм, который оценят зрители.»



Мария Лисовая, актриса театра и кино, автор одного из видеоуроков по актерскому мастерству в проекте «Московское долголетие», исполнительница одной из ролей в фильме:

«Меня пригласили на проект рассказать об актерском мастерстве. И, немного поразмыслив, я решила рассказать о своем опыте. Ведь актерский опыт это всегда близкое пересечение с жизнью. Я постаралась просто и доходчиво поделиться важными азами актерской профессии. Надеюсь, мое искреннее желание быть полезной помогло моим слушателям.»

— В ТЦСО «Сокольники», можно сказать, я лидер театрального клуба, — продолжает свой рассказ Алексей Смоловой. — Еще пою в хоре, потому что для меня музыка — это все! Хотя по профессии я художник-оформитель, иллюстрировал книжки, рисовал карты, а еще был резчиком и скульптором, но музыка увлекала меня всегда. Проект «Московское долголетие» представляет нам, пенсионерам, возможность самореализоваться. В своем ТЦСО мы ставим музыкальные спектакли, в частности, сейчас наш театральный клуб работает над постановкой «Ах, водевиль, водевиль», а еще готовим театрализованное представление — новогодние колядки.

Веселые и спортивные дольше живут

Популярный певец, актер, музыкант и телеведущий Родион Газманов играет в новелле

про музыкантов председателя конкурсного жюри. Родион поделился не только впечатлениями о фильме, но и рассказал, как сам относится к этапам взросления и проблемам долголетия.

— Команда, которая снимает этот фильм, мне давно знакома, и потому с большим удовольствием я принял приглашение участвовать в съемках. С проектом «Московское долголетие» я часто взаимодействую как ведущий и музыкант. И поэтому проблемы, с которыми сталкивается старшее поколение, хорошо знаю и понимаю — пожилым людям нужно помогать. Я принимаю участие во всех мероприятиях, на которые меня приглашают: до пандемии мы довольно часто выезжали с концертами в дома престарелых. Понятно, что существуют возрастные проблемы, но когда человек внутри себя сохраняет чудесное состояние молодости, то ему гораздо легче жить.

Непрофессионалы в анналах кино

В мировом и в отечественном кинематографе уже были примеры участия в съемках фильмов непрофессиональных актеров. Еще на заре кинематографа именно непрофессионалы стали героями первых фильмов братьев Люмьер, непрофессиональных актеров снимали режиссеры французского авангарда и сюрреализма — например, Луис Бунюэль — и такие мэтры итальянского неореализма, как Витторио Де Сика, Роберто Росселини, Лукино Висконти. Снимали непрофессиональных актеров и наши режиссеры — Сергей Эйзенштейн, Всеволод Пудовкин, Александр Довженко. Одним из самых сильных эпизодов в фильме Андрея Кончаловского «Про Асю Клячину...» стал монолог Прохора в исполнении простого работяги. И вряд ли кого-то оставила равнодушным шукшинская «Калина красная», где мать главного героя сыграла простая деревенская женщина Ефимия Быстрова — кстати, сыграла так, что потом ею восхищались даже отказавшаяся от «старушечьей» роли Вера Марецкая.

Виолончель прекрасна, как девушка

Еще один участник съемок в жизни оказался художником-оформителем. Алексею Смоловой в картине досталась роль виолончелиста.

— Роль небольшая, но достаточно интересная, — говорит Алексей Сидорович. — Традици-

онные классические музыканты затеяли играть рок-музыку, а я ворчу и критикую. Мне очень понравилась виолончель! Когда я к ней прикоснулся, что-то во мне екнуло и сердце запело. Ведь ее обнимаешь, как девушку, и расставаться не хочется! Теперь я понимаю Ростроповича, который гениально на ней играл.

КРУГ ЖИЗНИ

Новые услуги ЗАГС

■ Центры госуслуг «Мои Документы» предоставляют более 280 государственных услуг, 98 процентов из них можно получить по экстерриториальному принципу.

Зарегистрировать брак в неторжественной обстановке, получить повторные свидетельства и справки, внести изменения в свидетельства о рождении, заключении или расторжении брака и другие документы теперь можно во всех 134 центрах госуслуг Москвы.

«С октября такие услуги ЗАГС, как регистрация брака, подача заявлений на получение повторных документов, внесение изменений в свидетельства о рождении, заключении или расторжении брака и другие документы, можно было получить в 87 офисах «Мои Документы». Мы увидели большой спрос со стороны горожан – москвичи получили свыше 60 тысяч повторных свидетельств и справок, а более 5,6 тысячи пар зарегистрировали брак. Мы рады сообщить, что теперь эти услуги ЗАГС доступны во всех 134 офисах «Мои Документы». Это действительно удобно, ведь центры открыты в каждом районе столицы в шаговой доступности, работают ежедневно без перерывов, флагманские офисы – даже до 22:00. А еще в трех флагманах – в ВАО, САО и ЮВАО – есть специально оборудованные залы с фотозонами, где молодожены могут сделать красивые свадебные фотографии», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Во всех офисах «Мои Документы» москвичам теперь доступны следующие услуги ЗАГС:

- ▶ регистрация заключения брака в неторжественной обстановке между гражданами Российской Федерации старше 18 лет;
- ▶ регистрация расторжения брака между гражданами Российской Федерации на основании совместного заявления, решения суда, заявления одного из супругов, если второй супруг признан недееспособным, безвестно отсутствующим или осужден к лишению свободы на срок свыше трех лет;
- ▶ выдача повторных свидетельств и справок о государственной регистрации актов гражданского состояния, составленных на территории России (в том числе на несовершеннолетних детей и умерших родственников);
- ▶ внесение исправлений и изменений в записи актов гражданского состояния, например в свидетельства о рождении, заключении или расторжении брака и другие документы (в части приема-передачи в орган ЗАГС);
- ▶ регистрация рождения и смерти на основании заявления юридического лица, а также на основании решения суда.

По-прежнему во всех офисах «Мои Документы» можно получить следующие услуги:

- ▶ регистрация рождения;
- ▶ регистрация смерти;
- ▶ регистрация установления отцовства одновременно с государственной регистрацией рождения;
- ▶ проставление апостиля на документы, выданные органами ЗАГС Москвы, в архивно-информационном отделе Управления ЗАГС Москвы, в части приема и выдачи документов.



Пишите мемуары!

■ Первые мемуары участников клуба «Линия жизни» поступили на хранение в Главархив. Сейчас свои воспоминания почти дописали и готовы сдать более 100 жителей столицы.

Главархив Москвы начал принимать на вечное хранение мемуары участников городского клуба мемуаристики «Линия жизни». Помимо этого, москвичи старшего поколения могут передать специалистам фотографии, вырезки из газет, открытки и другие материалы, сопровождающие записи. С согласия авторов воспоминания не только сохраняют, но и будут использовать в городских социально значимых проектах.

«Стоит отметить, что мемуары – это не просто интересное занятие для горожан старшего возраста, но и очень важные документы для историков и

исследователей города. Вместе с тем шанс оставить свою память в масштабах города очень ценен для москвичей. Далеко не у каждого есть возможность опубликовать свои воспоминания, а в Главархиве Москвы их не просто сохраняют, но будут использовать в выставочных проектах, публикациях и важных городских мероприятиях. Все участники «Линии жизни» проделали большую работу, и очень радостно, что их усилия не были потрачены зря», – рассказал начальник Главархива Москвы Ярослав Онопенко.

Сотрудники Главархива Москвы будут принимать мемуары в четырех клубных пространствах «Мой социальный центр» по предварительной записи по телефону **+7 (495) 870-44-44**. Каждому участнику будет назначено время для встречи со специалистами архивного ведомства.

Клуб «Линия жизни» – это совместный проект Главархива Москвы и столичного Департамента труда и социальной защиты населения. Он заработал в январе этого года на базе клубных пространств «Мой социальный центр». С самого начала к занятиям присоединились свыше 400 человек. Сейчас свои мемуары почти дописали и готовы сдать более 100 москвичей.

Встречи клуба «Линия жизни» проходят еженедельно в онлайн-формате. С горожанами старшего возраста проводят занятия специалисты Главархива, которые рассказывают о том, как начать записывать свои воспоминания, на каких моментах стоит сосредоточить внимание, как описывать разные важные события. Присоединиться к занятиям можно на любом этапе.

Справка

Горожане могут сдать свои воспоминания в социальных центрах «Ломоносовский» (улица Крупской, дом 9а), «Таганский» (улица Сергея Радонежского, дом 6), «Марьяна Роцца» (улица Суцеский Вал, дом 31, строение 2), «Сокольники» (Бабаевская улица, дом 6).

Как найти сведения о предках?

■ Главархив Москвы запустил новый официальный сайт <https://cgamos.ru/> с улучшенным интерфейсом и функционалом. Теперь пользователям будет легче находить нужную информацию, искать сведения о своих предках и просматривать уникальные документы как с компьютера, так и с телефона.

«Главная новинка сайта – возможность для пользователей онлайн-сервиса «Моя семья» оставлять комментарии под фондами, описями и делами, которые размещены в сервисе. В онлайн-сервисе можно будет поделиться с другими посетителями ссылками на ресурсы,

полезной информацией, которая может помочь в поиске сведений о родных. Чтобы оставить комментарий, нужно создать личную учетную запись на сайте», – рассказали в пресс-службе Главархива Москвы.

Еще одно новшество онлайн-сервиса «Моя семья» – научно-справочный аппарат архива. Это поисковая система, в которой по ключевым словам, названиям дел и годам можно найти информацию о нужном документе до 1917 года, который поможет в генеалогических исследованиях. Также здесь разместили отсканированные описи, с которыми раньше работали только в читальных залах Главархива.

«Моя семья» – онлайн-сервис, помогающий горожанам искать информацию о своих предках, которые жили в Москве и Московской губернии до 1917 года. Здесь представлены метрические книги, ревизские сказки и исповедные ведомости. Интерес интернет-пользователей к ресурсу растет, и сегодня его аудитория составляет более двух миллионов человек. При этом почти 10 процентов из них – жители других государств. Материалы онлайн-сервиса просматривают пользователи из Швеции, Китая, Великобритании, Австралии, Ирландии, Бельгии, Японии, Аргентины, Канады и Таиланда.

Справка

На сайте архива https://cgamos.ru/res_help/ опубликована инструкция о том, как найти информацию о своих предках.



Эйфория в сильный шторм

Поворот судьбы. Когда Юрия Кудрявцева спрашивают: было ли трудно в открытом море, он говорит, что испытывал настоящую эйфорию, особенно наблюдая сильный шторм.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Легкой и благополучной жизнь Юрия Владимировича не назовешь. Как и у всех, были трудные 90-е, проблемы в личной жизни, общая неудовлетворенность... Но все же судьба на некоторых этапах к нему благосклонна, дав возможность осуществить мечту. Причем не одну. Первая – ходить в море – сбылась еще в молодости, но именно тогда появилась и другая – профессионально снимать и монтировать фильмы. Эту мечту ему помог осуществить проект «Московское долголетие».

Юрия Кудрявцева, почти как киногероя, теперь несложно узнать на улице. Его портрет целый месяц красовался сразу на трех площадках столицы – на Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке и в МСЦ «Северное». Он стал одним из героев выставки «Время исполнять мечты» проекта «Московское долголетие».

Электроника и романтика

Как отмечает наш герой, самое удивительное, что особых усилий для исполнения своей первой мечты он не прикладывал. По образованию Юрий Владимирович – инженер-электромеханик, точнее, даже электронщик. Окончил МГТУ им. Н.Э. Баумана. Какое-то время после окончания вуза работал в НИИ приборостроения. А затем друг сманил его в геологию. В этой сфере очень пригодились знания Юрия Владимировича по электротехнике и электронике: он занимался разработкой электронных приборов. А поскольку у него всегда был романтический склад души, то он с большим удовольствием ездил в экспедиции в самые дальние уголки страны.

– Стать моряком я хотел с детства, – рассказывает Юрий Кудрявцев. – Еще в начальной школе как-то заглянул в календарь, проверить, на какой день недели выпадает мой день рождения. Оказалось, что он совпадает с Днем Военно-Морского флота. Я сразу подумал, что это знак. С тех пор у меня и появилась эта мечта – ходить в море. Правда, сам не верил, что она может осуще-

ствиться, тем более что усилий для этого никаких не прилагал. И все же моя мечта самым неожиданным образом сбылась. Как говорят, мечтайте – и все к вам придет.

Самое интересное место работы

Его величество случай свел Юрия Владимировича с людьми, которые предложили работу на новом научно-исследовательском судне «Академик Сергей Вавилов». Его приняли на должность старшего инженера. Кудрявцев проявил себя как инициативный специалист, который творчески решал поставленные задачи. Это определило его карьерный рост: Юрия назначили помощником капитана.

В то время Кудрявцеву не было еще и сорока. Но в

Москве его ничего не держало, к тому времени распалась семья, умер отец... Работа помогла справиться с душевными ранами. До сих пор Юрий Кудрявцев сожалеет лишь о том, что слишком мало ему пришлось поработать на этом уникальном судне. С развалом СССР в 1991 году все закончилось.

– А нас на следующий рейс ждала такая интересная программа: мы должны были пройти через Индийский океан во Владивосток, затем четыре месяца работать в Тихом океане и еще четыре месяца возвращаться назад. Этот поход был запланирован на год, но, к сожалению, его отменили. Судно «Академик Сергей Вавилов» было самым интересным местом работы для меня.

Здесь со-

шлось все: уникальное современное оборудование, самые яркие впечатления, новые страны и города, любимое дело.

Под парусом мечты

Меня часто спрашивают, не страшно ли было в открытом море. Ничуть, наоборот, я наслаждался морем. Несмотря на то, что научному составу судна, к которому я относился, запрещено было во время шторма появляться на палубе, я выходил, понимая, что не совсем благо- разумно поступаю. Но у меня было непреодолимое желание наблюдать за бушующим океаном – это такая красота! К тому же мне посчастливилось и на яхте ходить под парусами для выполнения наших исследовательских задач.

Именно тогда и появилась у Юрия Владимировича еще одна

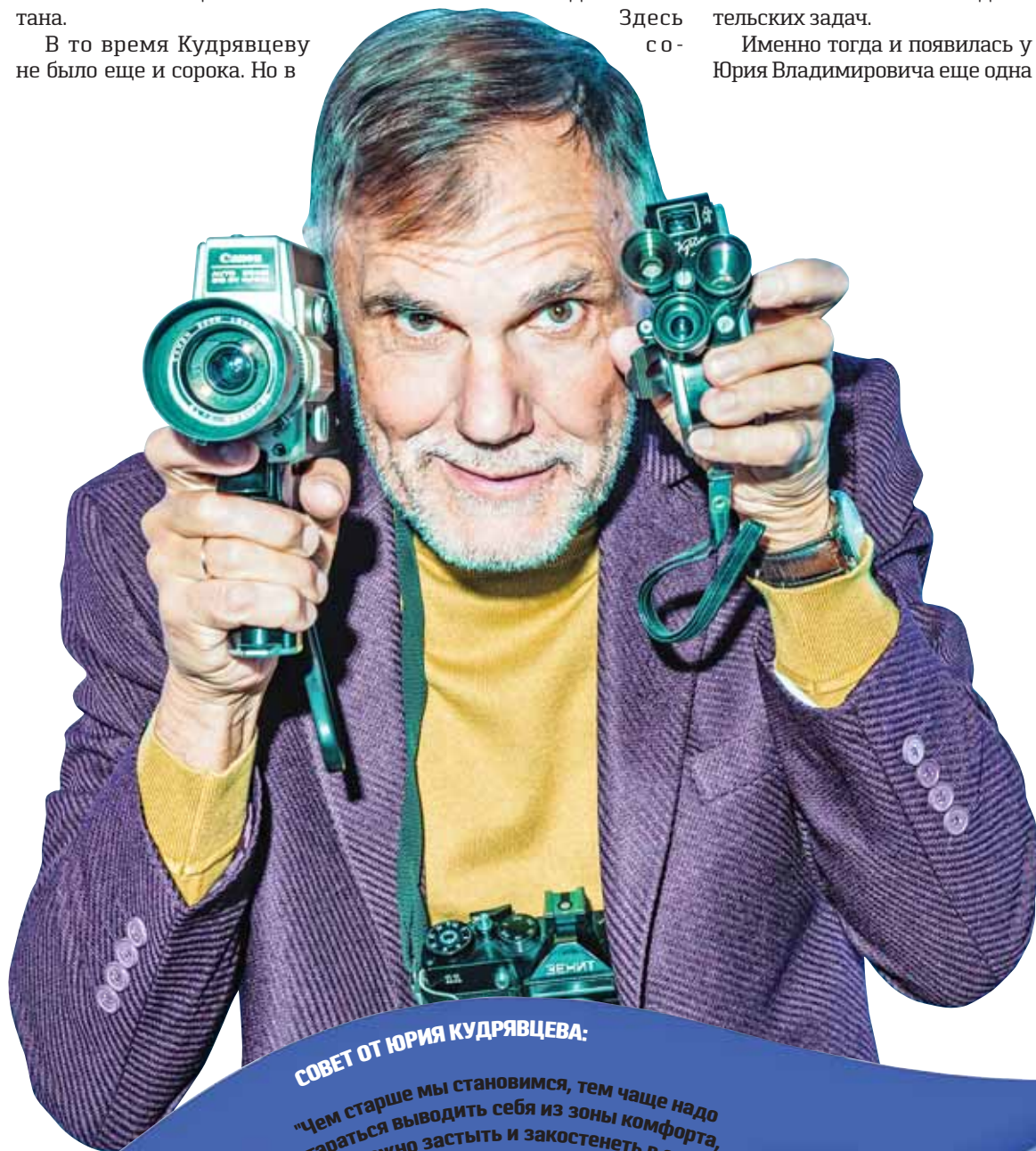
мечта – снимать и монтировать видеофильмы. В морских походах, любясь окружающей красотой, ему хотелось запечатлеть увиденное и поделиться с близкими. Первые попытки он там и делал с помощью камеры VHS, которая была в распоряжении команды.

Выбор курса

90-е внесли свои коррективы, приходилось порой просто выживать, затем – пенсия, спокойная размеренная жизнь. И вдруг – очередной виток, удивительные возможности, которые предоставил проект «Московское долголетие». Еще со времени работы на судне «Академик Сергей Вавилов» Юрий Кудрявцев хотел усовершенствовать свои знания английского языка. Проект помог ему это осуществить. А затем он узнал о том, что можно поступить в «Серебряный университет». Здесь выбрал курс «Основы видеомонтажа. От идеи до результата».

– Учился на этом курсе с огромным удовольствием и получил там много полезных знаний, узнал, как работать в различных программах. Начал сам много снимать, в основном – природу. Первые свои видео я снимал в Нескучном саду. И стараюсь это дело не забрасывать. Постоянно снимаю и монтирую небольшие жанровые ролики. Например, на День Военно-Морского флота ездил в Санкт-Петербург и там много снимал. Результатами обмениваюсь со своими друзьями и знакомыми. У нас создана группа видеомонтажа, там я и выкладываю видеоролики.

В новом учебном году «Серебряного университета» Юрий Кудрявцев записался на новый курс «Фотография и ретушь». Кроме того, в проекте «Московское долголетие» он играет в районной команде КВН и занимается в театральной студии «Московский театр».



СОВЕТ ОТ ЮРИЯ КУДРЯВЦЕВА:

«Чем старше мы становимся, тем чаще надо стараться выводить себя из зоны комфорта, иначе можно застыть и закорстеть в своем развитии».



МОЙ СТИЛЬ

Азбука дизайна

Мода. Уникальный эксперимент «Московского долголетия» «Мастерская дизайнеров» – на финишной прямой. Скоро мы увидим авторские коллекции одежды «Старшие для старших», созданные москвичами старшего поколения под руководством известных российских модельеров.

■ Сегодня о том, как разбираться в современных модных тенденциях и найти свой неповторимый образ, рассказывает один из участников проекта «Мастерская дизайнеров», именитый модельер-дизайнер, основатель марки House Of Leo Леонид Алексеев. Представляем его «Азбуку дизайна».



Авангард

Благодаря советскому авангарду в моду вошла графическая одежда – она стала представлять из себя геометрические фигуры – прямые углы, круги и тому подобное. Авангардным в одежде может стать и рисунок, например, сочетание полосок и гороха или когда вы надеваете сумку с красным ремнем на черное пальто.

Асимметрия

В моде считается, что асимметрия – это уход в юность, а симметрия – в консерватизм и статус. Асимметричный силуэт – это своего рода способ борьбы со статусностью, когда хочется легкости, романтичности и даже некой глупости. И это хороший способ скрывать недостатки фигуры.



Бэби-долл

Бэби-долл – платье, сшитое ярусами, где каждый ярус шире предыдущего и укладывается в объемные складки, – такое «сооружение» может скрыть любые несовершенства фигуры, и взрослая женщина в таком одеянии всегда почувствует себя романтической дивой.

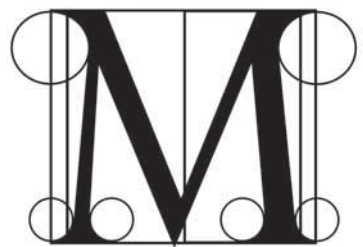


Колористы

Это отдельная волна романтического направления в моде. Это люди, которые любят сочетать большое количество цветов. Принято считать, что в костюме счастливого человека должно присутствовать несколько цветов одновременно. Тут правит бал мультикоптор.

Консерваторы

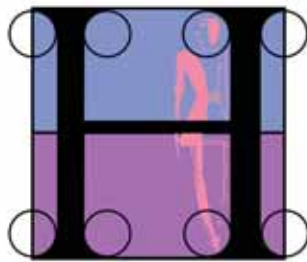
Это люди, предпочитающие выбирать только проверенное. Классическая одежда обязательно должна соответствовать правилам и канонам, традиционному сочетанию цветов и оттенков. Такие люди, как правило, выбирают функциональную, качественную и статусную одежду.



Минималисты

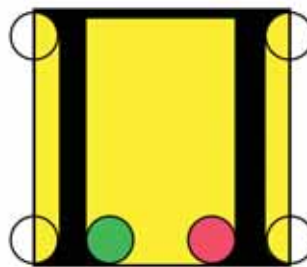
В современной моде минимализм призывает к ликвидации многослойности в одежде. Нет – дополнительным линиям и принципу «капусты». Сегодня

минимализм характеризуется отсутствием ярких деталей и лаконичностью – в основном используются монохромные луки.



Нью-лук

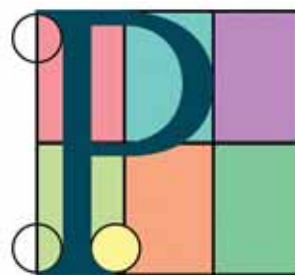
Легендарный силуэт, созданный Кристианом Диором. Юбка-тюльпан, которую он придумал, напоминает перевернутый цветок. Силуэт нью-лук – это символ радости, успеха и праздника. Классический нью-лук сегодня – это сильно приталенный пиджак, пышная многослойная юбка, которая визуально «раздвигает» низ и тем самым делает талию самым узким местом. Широкий плечевой пояс, втачной рукав – графичный верх, силуэт, напоминающий песочные часы.



Пуристы

Приверженцы чистых цветов и линий, с которыми могут сочетаться необычные предметы одежды, как правило, геометрической формы. Детали их костюмов строго функциональ-

ны. Такие люди предпочитают простые бусы, лаконичные сумки, обувь носят без дополнительных деталей. Пуристы – это более приспособленные к жизни минималисты, и в них чуть-чуть меньше педантичности.



Романтики

Это целая философия, культурное направление в моде. Сегодня романтизм в одежде – это налет богемности, транслируется ощущение того, что вы живете прекрасной жизнью, вы креативны, в своем гардеробе любите сочетать интересные цвета. У романтиков отсутствуют в гардеробе черное, белое, серое.



Силуэт

А вы знали, что был такой французский барон Силуэт, который развлекал своих гостей тем, что вырезал их профили из черной бумаги? В мире моды силуэт обозначает внешний контур. Вот некоторые из них:

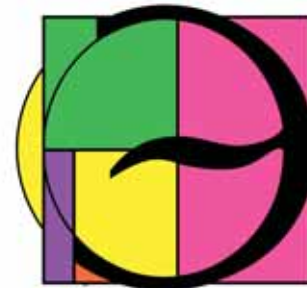
Облегающий силуэт – сейчас это спортивный силуэт, вещи с минусовой прибавкой, которые растягиваются на теле. Облега-

ющие силуэты делают одежду очень чувственной.

Прямой силуэт. Сегодня, когда мы живем в век комфорта и не хотим сковывать своих движений, не хотим идеальной посадки, мы хотим свободы! И поэтому огромное количество блузок, футболок, жилеток, платьев сейчас прямого силуэта. Прямой силуэт появился ровно тогда, когда демонстрация статуса через одежду стала уходить.

А-образный силуэт. Одежда, которая не подчеркивает талию, не выделяет формы. А-силуэт идеален, когда нужно не подчеркнуть разницу талии и бедер, а наоборот, нивелировать, когда нужно, визуально «вытянуть» фигуру.

Т-образный силуэт. Это пиджак с мужского плеча, расширенные плечи, прямая линия. Это уход от женской одежды в категорию нейтральной, чтобы составить контраст и показать власть, влияние, доминирование. Многие модницы выбирают Т-образный силуэт, чтобы контрастировать с женственностью, тонкостью и хрупкостью.



Эклектика

В ней используется принцип: сочетай и смешивай, сочетай несочетаемое, сознательно нарушай правила. Это принцип смешения не только цветов, фактур и рисунков, но и принципов комплектования, выбора одежды из разных категорий, например, пуховик с шортами.

Советы от Леонида Алексеева

- Из любой вещи можно сделать нью-лук, если перевязать ее поясом.
- Если вы просто завяжете шарф набок или перекинете сумку через плечо – уже появляется асимметрия.
- Если в любое изделие вшить нижнюю кулиску, то оно создаст ощущение тепла и уюта.
- Розовый цвет актуален каждый сезон. Сейчас моден пыльный розовый или усталый розовый, потом возникнет фуксия или барби-розовый. Если мы хотим сделать что-либо романтическое – производим платье в розовом цвете.



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

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Ирина Чикова, руководитель студии китайской живописи в ТЦСО «Царицынский», филиал «Бирюлево Восточное»

Мнения участников

Мария Шереметьева:

«На пенсии благодаря проекту «Московское долголетие» я увлеклась китайской живописью. Этот вид творчества как раз для моего характера. Стиль «се-и» подразумевает быстрые мазки. И у меня это получается, занимаюсь с огромным удовольствием. Наш преподаватель Ирина Чикова умеет увлечь. Мне больше всего нравится рисовать цветы. Работ уже столько накопилось, что раздариваю родственникам и друзьям».

Анастасия Громова:

«Проект «Московское долголетие» очень важен для тех, кто находится на пенсии. Ирина Чикова, наш преподаватель, все разъясняет, дает домашние задания, мы постоянно осваиваем что-то новое. Из нашей студии многие привились от ковида, и очень бы хотелось, чтобы нам разрешили вновь заниматься очно. Сейчас мы плотно работаем над пейзажем. Я очень люблю природу, эта тема мне ближе всего».

Фантазии танцующей кисти

Формула творчества. Даже маститых профессионалов поражают работы участников «Московского долголетия», освоивших таинства китайской живописи.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Полет фантазии и легкая небрежность безо всяких предварительных зарисовок и набросков – отличительные особенности стиля «се-и». А результат – на тонкой рисовой бумаге оживают сказочной красоты цветы и птицы, удивительные уголки природы. И каждый рисунок неповторим.

Это сейчас ученики Ирины Чиковой с легкостью работают самостоятельно, общаясь онлайн. Присылают ей в чат свои творения, а она разбирает ошибки и дает советы. Трудно только новичкам, которые решили присоединиться к этим необычным занятиям.

Студия китайской живописи в ТЦСО «Царицынский» открылась сразу же, как заработал сам проект «Московское долголетие». Более 50 человек заинтересовались этим видом творчества и теперь своими работами поражают даже профессионалов.

– Мы могли бы подготовить большую выставку, показать, например, разные этапы освоения стиля «се-и»: от первых рисунков, когда только начи-

нали, до восхитительных работ, которые получаются у тех моих учеников, которые занимаются с открытия студии, – говорит Ирина Чикова. – Сейчас работаем над пейзажем, ранее довольно долго изучали жанр «Цветы и птицы». Иногда меня работы учеников удивляют, они полностью соответствуют требованиям китайского искусства. Это настоящие шедевры. Многие усвоили навыки и рисуют именно в китайской манере – свободной, живой. На их работах и цвет соответствует, в китайской живописи преобладает черный, надо стремиться к монохромности. На рисунках не должно быть всех цветов радуги и оттеночности, как в европейской живописи.

Традиционная китайская живопись, так же как и вся восточная культура, принципиально отличается от европейской. В стиле «се-и», который расшифровывают как «живопись идеи» или «свободная, танцующая кисть», есть свои особенности. В частности, работы выполняются свободными движениями кисти без предварительной зарисовки, не допускается использование карандаша, исключаются какие-либо поправки. Для создания рисунков

применяются традиционные китайские инструменты и материалы (рисовая бумага, минеральные краски, специальная кисть). На первом этапе можно использовать акварельные краски и бумагу для акварели, а вот кисть должна быть именно китайской, она отличается более длинным ворсом и тонким кончиком.

Художница Ирина Чикова к увлечению китайской живописью пришла через танец. Она изучала индийские танцы, затем вдохновилась китайскими, которые и привели ее к живописи. Сейчас она еще и язык китайский пытается освоить. Ирина окончила курсы традиционной китайской живописи, жанра «Птицы и цветы» и традиционного пейзажа. Все, чему научилась сама, она передает своим ученикам.

– Китайская живопись разительно отличается от европейской, – отмечает Ирина Чикова. – Это не только разные традиции и методики, она и по-другому преподается. В европейской художник передает изображение посредством игры света и тени, каких-то оттенков. В китайской это игра линий, но никогда не используется карандаш, изображе-

ние сразу наносится на бумагу уверенными мазками. В то же время в работах должна быть некая небрежность, потому что мазок должен быть живой, а не четко прорисованный, как в европейской живописи. Там, если мы рисуем, например, яблоко, четко прорисовываем контуры, четко закрашиваем, стремимся к реалистичности. В китайской же – не стремимся к реалистичности, показываем динамику жизни какого-то цветка. Он не должен быть прорисован ровными лепесточками. На картине надо создать настроение, показать их живыми, словно развевающимися на ветру...

Одно из обязательных условий освоения техники «се-и» – постоянные тренировки, поэтому все ученики Ирины Чиковой много работают. А результат можно увидеть на представленных фотографиях.

Как записаться

Занятия проходят в ГБУ ТЦСО «Царицынский», филиал «Бирюлево Восточное», по адресу: Липецкая улица, дом 17, корпус 1. Записаться можно по телефону **8 (499) 725-89-63**.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если снижается память



■ **О том, как бороться с нарушениями памяти в старшем возрасте, рассказывает врач-невролог Разият Чупанова.**

Как известно, память относится к высшей мозговой деятельности. И снижение памяти, безусловно, сильно влияет на качество жизни. Основные причины снижения памяти бывают как обратимые, так и связанные со стойким прогрессирующим снижением памяти, вызванным неврологическими заболеваниями.

К обратимым процессам снижения памяти относятся:

- ▶ депрессивные расстройства, снижающие когнитивные функции за счет нарушения концентрации внимания (здесь помогут быстрая диагностика самой депрессии и терапия для улучшения когнитивных умственных функций);
- ▶ расстройства сна, снижение его качества и продолжительности, а также бессонница (в этом случае следует пройти диагностику у психотерапевта);
- ▶ прием отдельных лекарственных препаратов (обсудите возникшую ситуацию со своим лечащим врачом).

К стойкому прогрессирующему снижению памяти, вызванному неврологическими заболеваниями, относятся:

- ▶ болезнь Альцгеймера, возникающая в процессе отложения белка амилоида в нейронах, которое приводит к нарушению функций нервных клеток с последующей их гибелью;
- ▶ сосудистая деменция, развивающаяся на фоне сердечно-сосудистых заболеваний;
- ▶ деменция с тельцами Леви, приводящая как к двигательным нарушениям, так и к умственным расстройствам;
- ▶ болезнь Паркинсона.

Факторы риска расстройства памяти и деменции

Артериальная гипертония, сахарный диабет, гиподинамия, ожирение, социальная изоляция, курение.

Меры профилактики

Контролируйте давление и уровень сахара в крови, не забывайте про регулярные физические упражнения, чтение, следите за качеством сна, не замыкайтесь в себе, больше общайтесь, будьте социально активны!

Как диагностировать когнитивные нарушения?

Обследуйтесь у терапевта и выясните, все ли у вас в порядке и нет ли каких-либо хронических заболеваний. Сходите на прием к неврологу и пройдите тест рисования часов и Монреальскую шкалу оценки когнитивных функций (MoCa) и шкалу оценки нейропсихических функций MMSE.

Как лечить?

Требуется индивидуальное лечение, так как причины нарушения памяти могут различаться. Эффективны немедикаментозные способы лечения – активная когнитивная деятельность, физические упражнения.

Фейсфитнес обновляет кожу



■ **По просьбе читателей косметолог, тренер по фейсфитнесу Светлана**

Курсиш из Клуба здорового питания Юлии Артемовой дает полезные советы по уходу за кожей лица.

Кожа замедляет свое обновление уже после 25 лет. И после 55 лет скорость регенерации составляет от 32 дней до 2–3 месяцев. Из-за этого на поверхности накапливаются ороговевшие (мертвые) чешуйки. Они делают кожу шероховатой на ощупь. Цвет лица становится тусклым.

Также после пятидесяти лет кожа испытывает влияние изменений гормонального фона. Ухудшается ее способность удерживать влагу, замедляется регенерация, накапливаются дефектные структурные белки (коллаген и эластин), на лице истончается жировая прослойка. В результате появляется больше морщин, кожа увядает. Поэтому кожа требует более щадящего отношения и ухода.

1 Уход начинается со снятия макияжа. Помним, что кожа 55+ склонна к сухости или обезвожена. Нужны щадящие средства, без агрессивных ПАВ. Мягкие средства – косметическое молочко или крем для демакияжа.

2 Очищение. После удаления косметики нужно очистить кожу средством со слабощелочным pH. На этикетке ищем pH 5,5 или кислоты в составе (желательно на последних строчках состава).

3 Важно! Средства для демакияжа и очищения не держим на лице дольше одной минуты! Иначе они высушат кожу еще больше.

4 Вместо полотенца используем одноразовые гигиенические салфетки. Просто промакиваем ими излишнюю влагу. И гигиенично, и щадяще.

5 Если даже после щадящего умывания остается ощущение стянутости, используйте тоник. Он должен быть без спирта! Вместо тоника можно использовать термальную воду или гидролат.

6 Дальше сыворотка. Доставляем в кожу активные компоненты.

7 Крем нужен больше для защиты. Зимой он защитит от мороза и ветра. Выбираем более плотный и жирный крем. Либо закрываем лицо шарфом – уменьшаем испарение влаги с поверхности.

8 Отдельно рекомендую использовать увлажнитель в доме в отопительный сезон. Влажность должна быть 40–60%. Исследованиями доказано влияние влаги в воздухе на десквамацию роговых чешуек (отторжение).

9 Используем дополнительный уход – маски для лица. Один раз в неделю хороши маски с энзимами (ищем в составе фермент папаин, липаза или бромелайн) – с ними кожа обновляется быстрее.

10 При нанесении крема или сыворотки соблюдаем массажные линии.

11 Особое внимание зоне глаз. Средства наносим на внешнюю часть неподвижного века легкими «вбивающими» движениями. В составе ищем пептиды. Они расслабляют круговую мышцу глаза, уменьшая заломы, стимулируют кожу к обновлению.

Такое количество рекомендаций может показаться сложным. Поэтому рекомендуем использовать метод «Привычка». Когда проходите каждый новый пункт через три недели.

Справка

Познакомиться с программами Клуба здорового питания Юлии Артемовой и записаться можно на сайте

www.ulincub.ru
и по телефону
8 (495) 180-49-50





051

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

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



Спокойствие, только спокойствие

Рецепты. Рассказываем о том, как преодолеть осеннюю хандру и избавиться от стресса.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ Существуют способы быстрого снятия нервного напряжения. Как утверждают ученые, эти способы не только помогут не нервничать, но и не стареть.

Если вы переволновались

Если есть возможность, то стресс можно «заесть». Но это совершенно не то, о чем вы подумали! Не надо ни обжираться, ни жевать постоянно, ни увлекаться вредными булочками.

Если переволновались, то можно съесть банан или мороженое – они быстро приведут нервную систему в норму, поскольку являются отличными антидепрессантами.

Также антидепрессантом «работает» жирная рыба, содержащая полезные для нервной системы жирные кислоты омега-3. Но, понятное дело, такую рыбу на ходу не перехватишь, зато ее можно съесть на ужин – и успокоиться.

Жевательная резинка – тоже в помощь! Оказывается, пожевав ее всего 3 минуты, вы сможете стабилизировать свое настроение и психическое состояние! Дело в том, что при жевании резинки снижается уровень особых веществ – катехоламинов. Катехоламины активно выделяются при стрессе, и снижение их уровня уменьшает тревожность и нейтрализует отрицательные эмоции.

Ромашка, гибискус, какао

А что бы такого выпить, чтобы успокоиться? Многие скажут: «Ромашковый чай». Верно, однако не только ромашковые чаи успокаивают. Так, прекрасно снимает стресс чай с гибискусом. Гибискус содержит массу полезных веществ, в том числе и для

нервной системы. Чай с гибискусом также будет полезен при панических атаках и повышенной тревожности.

А еще какао. Этот вроде бы «детский» напиток – прекрасное средство для борьбы со стрессом у взрослых. Какао содержит необходимый для нервной системы магний, повышает психическую устойчивость, настроение и борется с эмоциональным негативом.

Апельсиновый сок – тоже чудесный напиток, помогающий уменьшить чувство тревоги и беспокойства. В его состав входят вещества, снижающие уровень гормонов стресса, в том числе и самого агрессивного – кортизола. стакан другой апельсинового сока – и будете спокойны и даже веселы.

Как снять нервное напряжение

Снять нервное напряжение помогут также весьма простые и незамысловатые действия. Например, быстро и с силой потереть свои ладони. Потереть так, чтобы они стали горячими. А заодно и уши, чтобы они тоже «разгорячились». Или лишь мочки ушей – там находятся важные точки!

Когда есть возможность – незаметно помашите, поворачивайте в разные стороны руками, погипайте их и потяните. Помахать ногами – тоже прекрасно. Эти движения смягчают нервное напряжение, расслабляют мышцы и в отдельных случаях помогут избежать головной боли и перенапряжения мышц спины и шеи.

Если стресс еще бурлит, то сделайте бодрую пробежку по лестнице верх-вниз. И на это требуется всего-то 30 секунд.

За полминуты к мозгу, точнее – к его каемчатой части, отвечающей за эмоциональный стресс, придет дополнительная порция кислорода, и негатив отступит.

А еще можно быстро погладить животное – свое или чужое. Поглаживание животных мгновенно активизирует выработку эндорфинов.

Передвинуть 27 предметов

Домашние варианты быстрого избавления от стресса не менее увлекательные.

Так, чтобы успокоиться, необходимо передвинуть 27 предметов в доме. Это интересное занятие упорядочивает мысли и помогает отвлечься. Можно хоть каждый день что-то двигать! Но, понятное дело, не тяжелое и не громоздкое. Передвигать диваны и шкафы совершенно не обязательно. Никто же не хочет «сорванной» спины? Гораздо проще передвинуть вазочку, салфеточку и так далее.

Полезно для нервов мыть руками посуду. Да-да! Это было даже доказано экспериментальным путем. Оказывается, во время мытья посуды замедляется пульс, снижается уровень тревожности, стабилизируется настроение, а время замедляется!

А еще дома есть ванная и душ. Душ – чудесное средство от беспокойства и нервного напряжения! Когда слишком много психовали – вставайте на 10–15 минут под теплые струи душа, но так, чтобы они лились на голову и плечи, массируя их и расслабляя. При этом представляйте, что с вас стекает все черное, все тяжелое и липкое.

Почувствуете великое облегчение!

УЛЫБКА

Самый быстрый способ успокоиться – просто улыбнуться. Это элементарное действие отправляет в наш мозг сигнал о счастье, и организм начинает активно вырабатывать гормоны радости. В итоге кровяное давление снижается, частота дыхания замедляется, пульс успокаивается, а сахар в крови приходит в норму.

РИСОВАНИЕ

Психологи утверждают, что раскрашивание цветными карандашами или красками картинок (и их рисование) тоже отлично помогают быстро привести свою нервную систему в порядок. Даже просто «почиркать» на бумаге может помочь успокоиться.



Двое на мосту

Билет на поезд дальнего следования



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова

■ Знаете, я тут подумала, что, наверное, возраст зрелости это то самое время, когда пора перестать суетиться. Огромное количество ошибок люди совершают, боясь что-то не успеть.

Но вы же практически все уже успели. Не нужно спешить замуж только потому, что часы тикают и можно не успеть родить ребенка, не имеет смысла лихорадочно искать партнера, поскольку красота уходит. Никуда она не уходит! Она меняется. И единственная наша задача уметь подчинить себе эти изменения. Держать спину во что бы то ни стало! Улыбаться жизни, какие бы испытания она ни посыпала! Ухаживать за собой, радовать себя, находить в жизни новые смыслы.

А если хочется любви – не бояться ее! И уметь ждать... Вы скажете, что ведь уже возраст, чего ждать-то? Ну да, именно потому, что возраст. Меня всегда удивляло это стремление «вскочить на подножку уходящего поезда». Я абсолютно уверена: ваш поезд ждет только вас! У вас на него есть билет! И это поезд дальнего следования. Главное – найти его платформу. Но мы так всегда боимся, что «поезд уйдет», что вскакиваем в последний вагон электрички и едем вообще не туда, да и приезжаем неожиданно быстро.

Для всех женщин, кто входит в категорию «почему бы и нет?», у меня есть хорошая новость! Существуют вневозрастные «биткоины» полового отбора! Не удивляйтесь, но на эту тему также проведено исследование эволюционным психологом Джеффри Миллером. С удовольствием его процитирую: «Разум оказывается в странном положении – и селекционера, и объекта отбора одновременно». То есть разум человека сексуально привлекателен! А с возрастом мы, как правило, его не только не теряем, а даже наоборот. Если, конечно, работаем над этим. А тот же Дэвид Басс, который провел невероятное по масштабу исследование – изучив предпочтения 16 тысяч человек, представляющих 37 различных сообществ и культур, выяснил, что, оказывается, главными критериями выбора полового партнера являются... ум и доброта. Еще интереснее! А доброта тут при чем? Оказывается, как утверждает нейробиолог Ричард Дэвидсон, «основа здорового ума – доброта». Любопытно, что по многочисленным исследованиям, в среднем у злобных людей интеллект ниже. Короче, одно вытекает из другого. Добрые люди умней, а ум – тот самый биткоин полового отбора! Что это значит для нас – женщин? Попробуйте любить. Себя, своего кота, соседей, родственников, этот мир. Тренируйте ум и воспитывайте в себе доброту. Оказывается, это ценнейшая валюта на брачном рынке. И, да, не суетитесь. Все равно в конце все будет хорошо. А если пока не хорошо, значит, это еще не конец.

Онлайн-марафон

Секреты ухода за питомцами



30 ноября отмечается Всемирный день домашних животных. В преддверии праздника на YouTube-канале «Московское долголетие» стартовал совместный онлайн-марафон со столичным Комитетом ветеринарии.

В течение недели ветеринарные специалисты, работающие в государственных клиниках, будут делиться с владельцами питомцев полезными советами, которые помогут им поддерживать здоровье своих домашних животных и сделать их жизнь комфортнее и счастливее.

«Мы решили провести онлайн-марафон совместно с проектом «Московское долголетие», поскольку сейчас часть представителей старшего поколения должны соблюдать «домашний режим», а такие лекции в режиме онлайн помогут им не только организовать досуг, но и узнать много нового об уходе за своими питомцами, не выходя из дома», — отметил председатель столичного Комитета ветеринарии Алексей Сауткин.

Как правильно купить домашних животных? Надо ли стричь когти? Как часто вычесывать питомца? Эти вопросы довольно часто задают владельцы четвероногих друзей. Ветеринар и грумер ветеринарного участка «Рублевский» Марина Евтеева расскажет, какой уход на самом деле нужен вашему питомцу, а также поможет выбрать средства и определиться с «расческой» для вашего любимца. Ветеринарные специалисты отмечают, что в последнее время москвичи все чаще заводят рептилий, поскольку эти питомцы не требуют так много свободного времени — их не надо выгуливать. Но при этом важно помнить, что любое домашнее животное нуждается в правильном содержании. Ветеринар Станции по борьбе с болезнями животных ВАО Мария Сапарова специализируется на грызунах и рептилиях, поэтому ее лекция будет интересна владельцам хомяков, крыс, кроликов, черепахи и ящериц. Вы узнаете, как лучше обустроить клетку вашего грызуна или как правильно выбрать террариум. Врач также поделится секретами правильного питания, расскажет о процедурах ухода и тонкостях содержания редких питомцев.

О главных правилах для владельцев домашних животных расскажет ветеринар Ярослав Никифоров. Чаще всего владельцы питомцев задают специалистам одни и те же вопросы. К числу самых распространенных тем относятся вакцинация, кастрация/стерилизация, чипирование и правильное питание для четвероногих друзей. На все эти вопросы ответит ветеринарный специалист Станции по борьбе с болезнями животных ВАО Ярослав Никифоров. Эта информация будет также полезна тем, кто только планирует завести питомца и хочет со всей ответственностью подойти к этому решению.

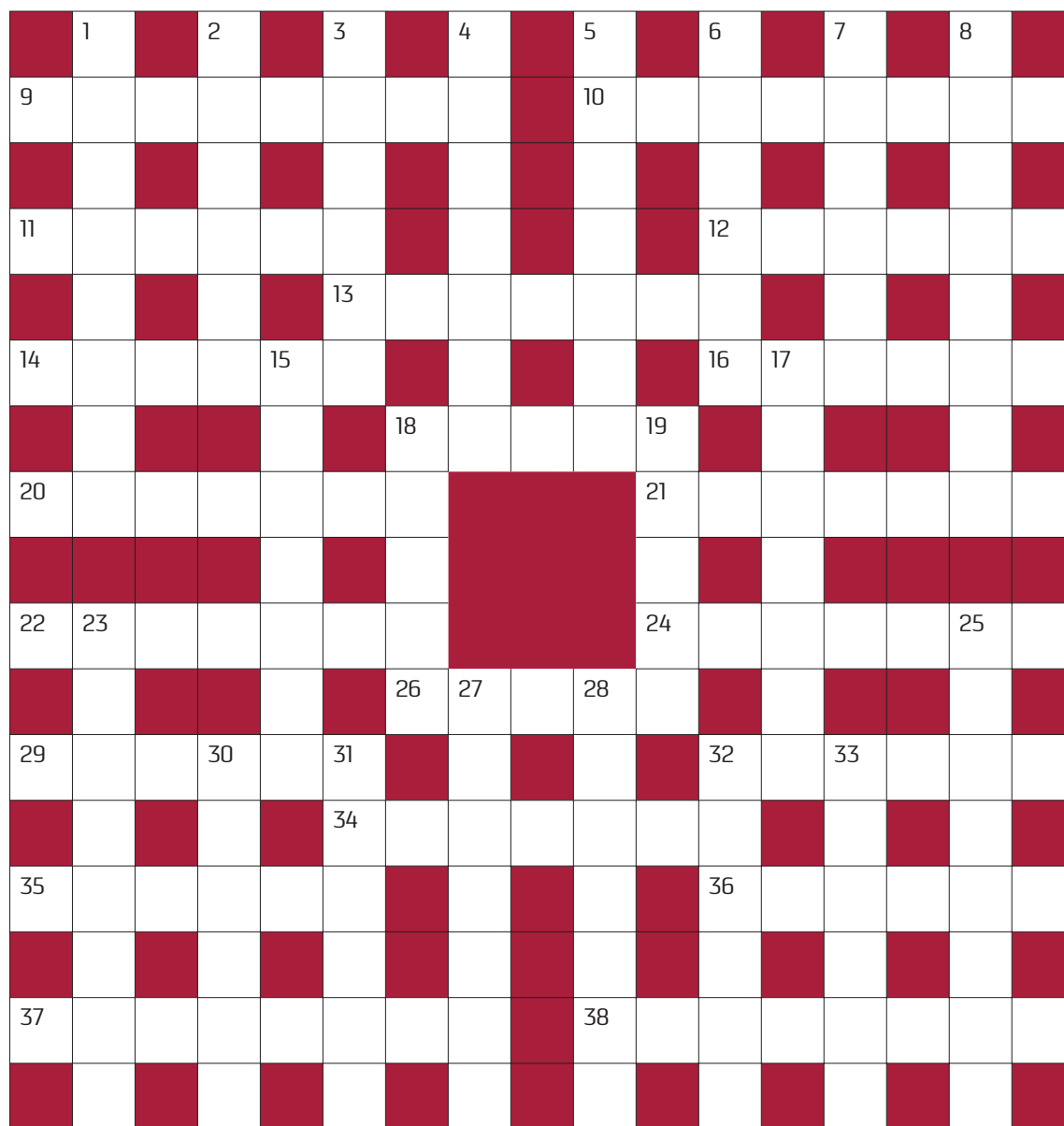
Над номером работали: **Нина Юхно, Григорий Саркисов, Анна Ферубко, Татьяна Кинева, Александр Фирсанов, Владимир Винтер.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №12:

По горизонтали: 7. Колымага. 8. Единорог. 9. Комета. 10. Мапуту. 11. Карацупа. 12. «Судьба». 14. Ректор. 16. Балчуг. 18. Бутылка. 19. Лимонад. 20. Таганка. 22. Квартал. 24. Соната. 27. Струна. 29. Свинец. 30. «Ласточка». 31. Тополь. 32. Мемфис. 33. Волхонка. 34. Карамзин.

По вертикали: 1. Гонолулу. 2. Салака. 3. Магурка. 4. Кенгуру. 5. Видмар. 6. Портнова. 13. Булганин. 15. Ермолаев. 16. Баркас. 17. Глинка. 21. Аперитив. 25. Ойстрах. 26. Тачанка. 28. Альянс. 29. Самара.



По горизонтали: 9. Советская лыжница, 4-кратная олимпийская чемпионка, 5-кратная чемпионка мира. 10. Легкое водолазное снаряжение, позволяющее погружаться на глубины до трехсот метров. 11. Писатель, автор поэмы «Мертвые души». 12. Лицо, принятое на военную службу по воинской обязанности или по найму. 13. Серебристо-белый металл с розоватым или синеватым отливом. 14. Ею покрыты многие пляжи на Черноморском побережье Кавказа. 16. Советская автоматическая станция для астрофизических наблюдений. 18. Пластичный, ковкий и легкоплавленный блестящий металл серебристо-белого цвета. 20. Спортивный инвентарь, применяемый альпинистами и горными туристами для передвижения по склонам. 21. Естественная среда обитания; все, что не создано человеком. 22. Небольшой город в Московской области, расположенный на берегу реки Оки. 24. Второй по распространенности химический элемент в земной коре. 26. Бывает банковская, игральная или топографическая. 29. Морская рыба семейства тресковых. 32. Крупный административный центр, расположенный в западной части России. 34. Тонкая непряженная нить растительного, животного или минерального происхождения. 35. Река на северо-вос-

токе Европейской части России, протекает по территории Республики Коми и Ненецкого автономного округа. 36. Государство в Северной Европе. 37. Человек, который играет на популярном даже у непрофессионалов струнном музыкальном инструменте. 38. Персонаж популярных французских комиксов, отважный галл-коротышка.

По вертикали: 1. В Средние века — торжественная религиозная церемония, включавшая в себя богослужение, публичное покаяние осужденных еретиков и исполнение их приговоров, в том числе сожжение на костре. 2. Набор букв и цифр, который дает доступ к сайту, телефону, банковской карте и т.д. 3. Быстрый, живой и энергичный центрально-европейский танец, а также жанр танцевальной музыки. 4. Командная игра с мячом, в которой играют руками. 5. Русский и советский ученый-генетик, ботаник, селекционер, химик; уроженец Москвы. 6. Единица объема, применяемая в США, Великобритании и некоторых других странах для измерения сыпучих или жидких объемов. 7. Разновидность прикладной печатной графики. 8. Спортивный снаряд, предназначенный для скоростного спуска с заснеженных склонов и гор. 15. Вид спорта, гонки на простейших

гоночных автомобилях без кузова. 17. Древнейший символ власти; жезл, украшенный драгоценными камнями и резьбой. 18. Одна из повинностей крестьян, которая заключается в выплате дани помещику продуктами или деньгами. 19. Вид семейного устройства детей до 14 лет, оставшихся без попечения родителей. 23. В цирке — гимнастический снаряд, представляющий собой горизонтальную деревянную или металлическую перекладину, закрепленную на длинных вертикальных тросах. 25. Совокупность врожденных стремлений, формирующих автоматическое поведение животного или человека при определенных обстоятельствах. 27. Крупнейший город и столица штата Джорджия (США). 28. Общее название всех снастей на корабле. 30. То, что привлекает в парфюмерии. 31. На дороге — ДТП; на производстве — разрушение сооружений на опасном производственном объекте, неконтролируемый взрыв или выброс опасных веществ. 32. Участок ландшафта, характеризующийся избыточным увлажнением. 33. Красивый камень природного происхождения; затвердевшая смола древнейших деревьев хвойных пород.

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 медиагруппы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
 Телефон 8-495-691-89-17
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.10.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3413
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.