



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Связь поколений

Лидер «Совета матерей» России Татьяна Буцкая предложила предусмотреть в законодательстве выплаты «декретных» ухаживающим за внуками неработающим бабушкам и дедушкам / **6**

Мое здоровье

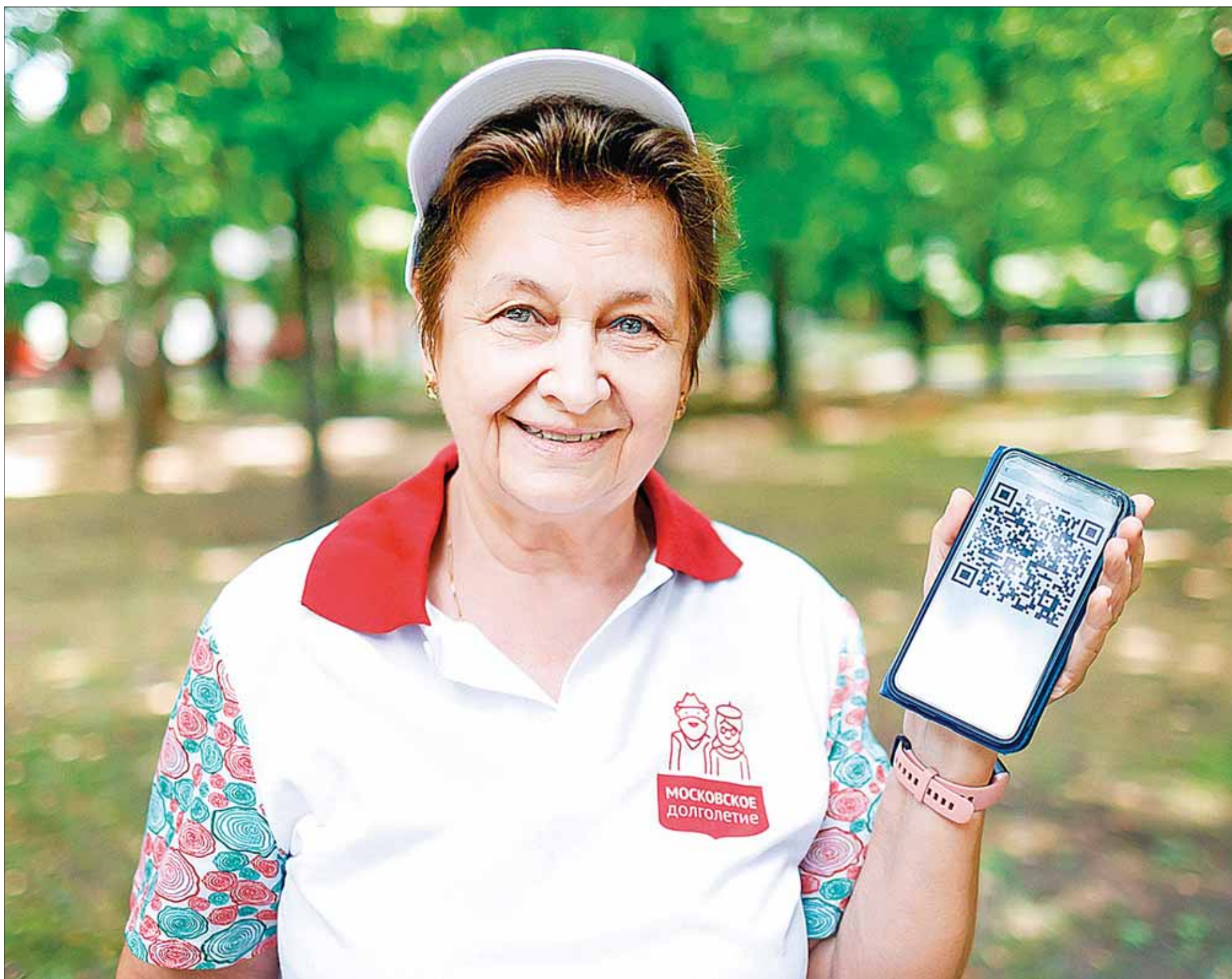
О том, как сохранить здоровье на долгие годы и оставаться активными в «серебряном» возрасте, рассказывают врачи-гериатры, психолог и блогер / **11–12**

Операция «Вакцинация»

Евгений Стружак руководит Гражданскими штабами крупнейших в Европе центров вакцинации в «Лужниках» и «Гостином Дворе» / **8–9**



QR-код — в долголетие вход



Событие. 21 июля в проекте «Московское долголетие» для москвичей старшего поколения прошли первые очные занятия на свежем воздухе. Открытый урок по скандинавской ходьбе и зумбе состоялся в Саду имени Баумана / **2–3**



СОБЫТИЕ



В 15 городских парках с 31 июля возвращается в офлайн-формат полюбившийся москвичам проект центров госуслуг и Москомспорта «Спортивные выходные». Мастер-классы и тренировки будут проходить по субботам и воскресеньям. Мероприятия можно посетить при наличии QR-кода.



Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Участники «Московского долголетия» давно ждали возвращения в офлайн. К счастью, эпидемиологическая ситуация позволяет нам организовать занятия на свежем воздухе, сформировав свободные от ковида группы. Жители старшего возраста ответственно относятся к своему здоровью — уже более 70% участников вакцинированы от коронавируса. Почти полтора года «Московское долголетие» проходило в онлайн, многие участники полюбили и такой формат. Поэтому мы приняли решение продолжить проект в смешанном формате — те, кому удобно заниматься дистанционно, например, на даче, могут продолжить это делать. А остальных мы будем ждать в парках, скверах и других городских локациях».



QR-код — в долголетие вход

Офлайн!

В проекте «Московское долголетие» спустя почти полтора года возобновились занятия на свежем воздухе.

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

QR-код стал пропуском в новую безковидную реальность, в которой есть надежная защита от коварного вируса.

Под строгим контролем

Соскучившись по живому общению, участники «Московского долголетия» искренне радовались, делились новостями и с удовольствием занимались скандинавской ходьбой и зумбой.

Перед тем как приступить к занятиям, у всех присутствующих проверили QR-коды. Их наличие — неременное условие для общения офлайн. Участники проекта предъявляли код как в распечатанном, так и в электронном виде на смартфонах. QR-код сканировали и сверяли персональные данные с паспортом или социальной картой. Ни у кого из пришедших в Сад имени Баумана пенсионеров не возникло затруднений

с получением QR-кода. Кому-то помогли дети и внуки, а кто-то воспользовался услугой в МФЦ или поликлинике.

Занятия посетили участники проекта, которые прошли вакцинацию или переболели COVID-19 в последние шесть месяцев и получили QR-код. Заниматься офлайн могут и те, кто имеет отрицательный результат ПЦР-теста сроком не более 72 часов. Соблюдение этих условий строго контролируется. Ведь безопасность — это самое главное.

Поздравить жителей Басманного района и всех московских пенсионеров с возобновлением очных занятий на свежем воздухе приехал куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Он пообщался с участниками проекта, которые после длительного перерыва вновь встретились офлайн.



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

«За последние месяцы особенно ответственное отношение участников проекта «Московское долголетие» и к своему здоровью, и здоровью окружающих позволило принять правительству Москвы решение о возобновлении очных занятий на свежем воздухе. Мы этому очень рады. Надеемся, что занятия на свежем воздухе дадут участникам еще больше сил, иммунитета, здоровья и хорошего настроения. В парках и скверах будут проходить занятия по всем видам активностей: зумбе, скандинавской ходьбе, танцам и другим. Есть поставщики, которые будут заниматься рисованием, иностранными языками на свежем воздухе. Мы, как организаторы проекта, не ограничиваем их в направлениях занятий. В этом году планируем начать футбольные тренировки и создать в каждом районе футбольные команды».



С порядком получения QR-кода можно ознакомиться на портале mos.ru. В случае необходимости сотрудники районных центров социального обслуживания помогут москвичам старшего возраста получить и распечатать QR-код.



гих городах и даже странах, – пообещал Владимир Филиппов и еще раз призвал тех, кто не привился, сделать это в любом из многочисленных пунктов вакцинации.

Свежий воздух плюс общение

Житель Басманного района столицы Игорь Антипов, которому в этом году исполнилось 74 года, в «Московском долголетии» перепробовал практически все, начиная от рисования и заканчивая гимнастикой ушу. Но в итоге остановил свой выбор на скандинавской ходьбе. Вовлек в занятия и жену. «Мы вообще с супругой люди очень подвижные, любим ходить. Вот и нашли активность по силам и интересу», – говорит Антипов.

Занятия продолжали и в онлайн-формате, не теряли форму, тренировались, тоскуя по свежему воздуху и общению со своими сверстниками. Чтобы обезопасить себя и своих близких, Игорь Федорович и его жена сделали прививки «Спутником V». А чтобы снова начать заниматься офлайн – получили QR-код. «Сегодня для нас настоящий праздник, – признается Игорь Антипов. – Очень рад, что наконец-то начались очные занятия. Это просто здорово!»

«Я рада, что могу вновь встретиться с друзьями из проекта и преподавателями. Конечно, мы занимались онлайн, но мечтали, когда уже сможем вырваться за пределы квартир и увидаться. QR-код я распечатала прямо в поликлинике, где сделала прививку, в этом нет абсолютно никаких сложностей, зато сейчас я могу вновь очно заниматься в любимом проекте», – говорит Мария Гумилевская.

Занятия будут проходить во всех районах Москвы на уличных площадках, в парках и скверах с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм. Перечень открытых офлайн-групп будет постоянно пополняться.

приняло решение о переводе проекта в онлайн. Буквально за несколько недель, по сути, сформировался новый проект. Более 80 тысяч москвичей старшего поколения несколько раз в неделю через приложения и гаджеты продолжили свои занятия и тем самым, кстати, опровергли устоявшееся мнение, что старшее поколение «не дружит» с новыми технологиями.

Участники проекта «Московское долголетие» высказали Владимиру Филиппову свои пожелания сохранить занятия онлайн, поскольку это очень удобно.

– Надеюсь, что уровень заболеваемости пойдет на спад, тогда при нашем общем желании вернемся в доковидный формат общения, будем чаще друг друга видеть, вместе заниматься. И в то же время сохраним любимейший многим онлайн-режим для тех, кто желает заниматься, находясь на даче или с внуками в дру-

Онлайн не отменяют

– Сегодня для нескольких сотен тысяч участников «Московского долголетия», четырех тысяч педагогов, которые ведут занятия, и команды организаторов проекта – большой день, – сказал Владимир Филиппов. – С середины марта 2020 года за редким исключением проект жил в онлайн. Это было связано с пандемией коронавируса. «Московское долголетие» тогда на 180 градусов изменило свою миссию. Если ранее мы ставили себе цель – вытащить московского пенсионера из квартиры, оторвать его от телевизора и дивана, пригласить в парки, библиотеки, музеи, спортивные секции, дать ему возможность заниматься интересным делом, налаживать новые знакомства, то из-за пандемии пришлось, наоборот, от этого отказаться.

Как рассказал Владимир Филиппов, с апреля 2020 года правительство Москвы

Справка

Для удобства и безопасности москвичей старшего поколения с 2020 года запись в проект и на занятия проводится в дистанционном формате. Подать заявку и выбрать занятия проекта можно по телефонам территориальных центров социального обслуживания столицы или на сайте mos.ru/age. Здесь представлены полный перечень открытых онлайн- и офлайн-групп и расписание занятий.

Впечатления

В движении – жизнь!



В числе участников занятия по скандинавской ходьбе в Саду имени Баумана была Надежда Тихменева, которая недавно отметила 90-летие. Она три года занимается скандинавской

ходьбой и считает, что это оптимально подходит ей и по возрасту, и по темпераменту. «Ходить надо обязательно! В движении – жизнь! Я очень рада, что наступил счастливый день, когда можно встретиться с друзьями и единомышленниками», – говорит она. У Надежды Алексеевны, несмотря на ее почтенный возраст, никогда не было хронических заболеваний. Это помогло ей перенести COVID-19 и поправиться. Сейчас у Надежды надежда на вакцинацию. В августе, когда истекает полгода с момента заболевания, она непременно пойдет на прививочный пункт.

Судьба – скандинавская ходьба



Первыми вывела своих подопечных на офлайн-занятие по скандинавской ходьбе тренер Валентина Огарева. «В «Московском долголетии» я с самых первых дней. Я – инструктор клуба

«Пойдем ходить». Мы влились в проект очень быстро и набрали сразу большое количество желающих», – говорит Валентина Григорьевна. «В онлайн-формате занятия не прекращались. А уж с занятиями «вживую», на свежем воздухе ничто не может сравниться! Желающих заниматься много. Но для всех участников непереносимое условие – у каждого должен быть QR-код. Заниматься очно могут только привитые и недавно переболевшие. За этим очень строго следим. Здоровье превыше всего! Я привилась и этого желаю всем», – советует Валентина Огарева.

Зумба – это фитнес, танцы и спорт



Открытый урок по зумбе провела Виктория Янчева, лицензированный инструктор программы «Зумба голд». «Зумба – это и фитнес, и танцы, и спорт, и большое количество людей, и радость от

общения, и удовольствие от прекрасной музыки! А самое главное – это здоровье!» – считает Виктория. «Очень не хочется возвращаться в кошмар изоляции. Гораздо проще и надежнее сделать прививку от COVID-19. Дать надежду себе и другим. Говорю об этом со всей ответственностью. В июле привилась вторым компонентом «Спутника V». У нас у всех выход один, чтобы спастись», – считает Виктория Янчева.

Мы обретаем гармонию с природой



Николай Турчанинов, тренер и инструктор йоги:

«Занятия йогой и физкультурой на свежем воздухе дают совсем иные впечатления! Если вы занимаетесь на красивой поляне с деревьями и зеленой травкой, то в этой естественной атмосфере у вас происходит настоящая перезагрузка организма: благодаря бодрящим природным запахам цветущего лета, звукам птиц вы становитесь умиротворенными, к вам приходит спокойствие, устойчивость и равновесие.

Особенно эффективно заниматься на природе практиками дыхания – на свежем воздухе они происходят гораздо ярче и глубже, особенно это полезно для тех людей, кто перенес ковид».

Как получить QR-код?

- в электронной медицинской карте на портале mos.ru в разделе «Цифровой сертификат»
- на сайте mos.ru/qr
- в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО»
- в городской поликлинике (обратившись в регистратуру или распечатав QR-код в инфокиоске)

ПРИВИВАЙТЕСЬ И ЗАНИМАЙТЕСЬ!



СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Статус предпенсионера получить стало проще

Электронный сервис. В Москве упростили получение статуса предпенсионера.



■ С 12 июля подача заявлений осуществляется исключительно онлайн. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«С 12 июля получить статус предпенсионера стало значительно проще. Эта услуга полностью переведена в электронный вид. Для подачи заявления мы фактически сделали умную форму, имплементировав в нее искусственный интеллект. Проверка вводимых сведений – паспортных данных, имени, даты рождения, регистрации – впервые будет осуществляться автоматически. Такой подход сократит время получения услуги, минимизирует риски ошибок, а следовательно, количество отказов и необоснованно поданных заявлений», – рассказала Анастасия Ракова.

Для присвоения статуса предпенсионера потребуется указать только имя, дату рождения, сведения о регистрации

в Москве. Благодаря развитию городских информационных технологий эти данные будут проверены автоматически при подаче заявления на mos.ru. Процедуры «классического» межведомственного взаимодействия будут осуществлены сотрудниками социальной защиты только в отношении наличия звания «Ветеран труда» или «Ветеран военной службы», а также сведения о страховом стаже. Это позволило сократить срок рассмотрения заявления в два раза – до трех рабочих дней. Предоставление каких-либо документов или приклеивание их скан-копий больше не потребуется. Уведомление о присвоении статуса поступит в личный кабинет заявителя на mos.ru и на электронную почту.

За 2019–2020 годы за получением статуса предпенсионера обратились более 140 тысяч человек, за первое полугодие 2021 года – около 44 тысяч человек.

«Этим нововведением мы еще больше упрощаем жизнь горожанам, избавляя их от необходимости личных походов в органы власти или центры госуслуг там, где без этого можно обойтись. Особенно это важно в сложившейся эпидемиологической ситуации. Сегодня в Москве почти 120 тысяч предпенсионеров. Этот статус позволяет получить ряд дополнительных мер соцподдержки, в том числе бесплатный проезд на городском транспорте и пригородных электричках», – добавила Анастасия Ракова.

Что такое статус предпенсионера?

До 2019 года в России мужчины выходили на пенсию в 60 лет, а женщины – в 55 лет. С этого момента москвичи не только начинали получать пенсию, но и приобретали право на получение ряда бесплатных социальных услуг.

Теперь пенсионный возраст постепенно повышается, для мужчин – до 65 лет, для женщин – до 60 лет. Но возраст, дающий право на получение социальных услуг, в Москве остается прежним – 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин. Он называется предпенсионным. Чтобы получать бесплатные социальные услуги, необходимо подтвердить статус предпенсионера.

Кто может получить статус предпенсионера?

Для получения статуса предпенсионера необходимо, чтобы были соблюдены все следующие условия:

- вы зарегистрированы по месту жительства в Москве;
- вы достигли предпенсионного возраста: 55 лет – для женщин и 60 лет – для мужчин;
- у вас имеется страховой стаж, необходимый для назначения страховой пенсии по старости, либо звание «Ветеран труда» или «Ветеран военной службы».



На какие льготы можно рассчитывать, получив статус предпенсионера?

Получив статус предпенсионера, вы можете рассчитывать на:

- бесплатный проезд на наземном городском транспорте (кроме такси), в метро, на МЦК, в пригородных электричках;
- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики);
- бесплатную путевку на санаторно-курортное лечение и

возмещение расходов на проезд железнодорожным транспортом к месту лечения и обратно – при условии, что вы не работаете и лечение вам необходимо по медицинским показаниям.

Если помимо статуса предпенсионера у вас есть звание «Ветеран труда» или звание «Ветеран военной службы», вы дополнительно можете рассчитывать на:

- скидку 50% при оплате жилого помещения и коммунальных услуг;
- ежемесячную денежную компенсацию на оплату мест-

ной телефонной связи – при условии, что у вас есть стационарный телефон;

- ежемесячную городскую денежную выплату (ЕГДВ) – при условии, что ваш годовой доход не превышает 1 800 000 рублей.

Есть ли еще какие-то меры поддержки?

Все москвичи в возрасте 50 лет и старше могут рассчитывать на бесплатную диспансеризацию до достижения пенсионного возраста. Оформление статуса предпенсионера в этом случае не требуется.

Дело второй половины жизни

■ Центр «Моя карьера» помогает людям предпенсионного возраста. За два года более 22 тысяч москвичей 50+ обратились в центр за помощью в трудоустройстве.

Преимущества – огромный опыт и знания

У соискателей 50+ есть огромный опыт работы и знания, которые они могут эффективно применить на практике. Центр «Моя карьера» помогает им раскрыться. Для горожан предпенсионного возраста созданы специальные программы в Открытом университете навыков современного человека. Это индивидуальное консультирование, в том числе по социально-психологической адаптации, тренинги по самозанятости и предпринимательству, самоопределение, цикл занятий по цифровой грамотности и программы дополнительного профессионального образования.

Как монетизировать свое хобби

Еще один проект был реализован совместно с крупнейшей онлайн-платформой по продаже товаров ручной работы «Ярмарка Мастеров» – «Бизнес на творчестве 50+». Талантливые москвичи старшего возраста учились монетизировать свое хобби, продвигать свой продукт и находить клиентов. В центре регулярно разрабатываются новые методики работы с категорией соискателей 50+. В частности, специально для работодателей был создан обучающий курс о том, как грамотная адаптация сотрудников старшего возраста помогает увеличить эффективность работы компании и какие особенности следует учитывать при работе с более взрослыми людьми. Таким образом, центр не просто помогает соискателям поверить в себя и найти подходящую работу, но и показывает значимость таких сотрудников для рынка труда.



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

ДНЕВНИК ПРОЕКТА



Твори и живи!

Поставщики.

В образовательном арсенале Центра профессионального развития «Ломоносовец» – 84 активности, адресованных участникам «Московского долголетия».



Егор Филитов, директор АНО «Центр профессионального развития «Ломоносовец», убежден, что онлайн-формат имеет свои преимущества.

«Если раньше, до пандемии, в АНО «Ломоносовец» занимались 600 человек, то сейчас учениками стали 3,5 тысячи москвичей. При этом качество занятий совершенно не пострадало. Сейчас в нашем образовательном арсенале 84 активности, среди которых даже такое экзотическое направление, как ментальная арифметика», – говорит Егор Филитов. А еще проводятся занятия по фелтингу (валянию из шерсти), рисованию в японском стиле Суми-э, каллиграфии, иероглифическому письму и многие другие.

Справка

С 21 июля возобновили работу на свежем воздухе кружки и секции «Московского долголетия» для участников проекта, которые имеют защиту от COVID-19. Теперь проект будет работать сразу в двух форматах. Очно – с занятиями на свежем воздухе, а также сохраняется и онлайн. Полный перечень онлайн- и офлайн-групп и расписание занятий на сайте mos.ru/age.

Скалка онлайн-формата

Какие только языки не предлагают изучать в центре «Ломоносовец»! Английский, французский, немецкий, испанский, итальянский. А в планах запустить корейский и болгарский.

Самые популярные сейчас китайский и японский – на занятиях в группах присутствует от 60 до 80 человек! Как заинтересовать зрелого ученика в постоянном ответственном и эффективном обучении? Тут у каждого педагога своя стратегия. Например, у Юлии Димитровой на уроках не забалуешь – у нее припасена... обычная деревянная скалка, которой она грозит перед экраном ученикам, плохо подготовившимся к уроку. Юлия Владимировна говорит перед началом занятий: «Я не знаю, зачем вы пришли учить язык, но если вы пришли ко мне, то мы идем вперед. Нам нужен результат!» И от желающих попасть к ней в группу нет отбоя. Другой педагог изобрел свою мотивацию обучения – он ввел бонусные баллы за каждое правильно выполненное задание. А в конце занятия обязательно появляется табличка, где указывается, кто и сколько набрал баллов, – соревновательный дух подогревает интерес. А учитель китайского языка еще и востоковед, который помимо преподавания самого языка, много рассказывает об истории Китая, о значении иероглифов, об образах и смыслах, которые они олицетворяют. Главное, чтобы было интересно учиться, иначе скука может поглотить любой энтузиазм. Каждый преподаватель ищет свой подход, и для каждого участника проекта находится комфортная группа.

«Кошкин дом»

Вы никогда не играли в театре-онлайн? Если еще не попробовали, то на занятиях сценической речи и риторики, которые ведет сценарист, режиссер Анна Путиловская, такая возможность вам точно представится.

Вот совсем недавно был поставлен спектакль по произведению Самуила Маршака «Кошкин дом» с настоящими декорациями и костюмами, которые сделали и сшили своими руками сами актеры, некоторым из которых уже 80 и 90 лет! Зрители тоже присутствовали в онлайн-режиме. Но самое главное – это хорошее настроение.

Такие сценические постановки очень популярны у участников проекта «Московское долголетие», многие из них любят сцену, мечтали на ней выступать, а тут под руководством профессионалов можно поучиться искусству перевоплощений.



Вязание – дело мужское

Несколько лет назад, глубокой осенью, на пороге центра «Ломоносовец» появился высокий экстравагантный мужчина в необычной, яркой и пестрой одежде. Представился – Виктор Потемкин, хочу у вас вести кружок вязания.

Виктор пришел в шерстяной одежде, связанной им самим: носки, штаны, рубашка, свитер, шапка, шарф, перчатки – все, кроме обуви (вязаная в дождливую погоду точно промокает, уточнил он тогда). Сейчас он преподает прямо с дачи. Его клуб-посиделки очень популярны у любителей вязания: два часа непрерывного онлайн-общения пролетают незаметно, вместе вяжут и весело общаются. Вот такие удивительные педагоги работают в Центре профессионального развития «Ломоносовец».



«Не дождетесь!»

«Не дождетесь! Здоровье для мозга: твори и живи!» – так называется еще один популярный курс среди учеников «серебряного» возраста. Его еще называют мозгоробикой или йогой для мозга. Курс по мозгоробике преподается уже несколько лет, и он отлично зарекомендовал себя в профилактике таких болезней, как деменция и Альцгеймер.

Его продолжительность 3 месяца, а потом несложные упражнения (работа со словами, картинками, физические нагрузки) можно делать и самим. К упражнениям по улучшению мозговой деятельности можно отнести и ментальную арифметику, которая изначально была предназначена для детей 6–7 лет и способствовала лучшей работе правого и левого полушарий. К нужным и важным занятиям безусловно можно отнести и курсы по финансовой грамотности и экономической безопасности. Их ведет юрист и финансист Евгений Кузнецов. На своих занятиях он не только дает теорию, но и разбирает конкретные случаи, помогает своим ученикам избежать банкротств, спасает от кредитов, помогает правильно написать заявление в банк и распознать мошенников. В планах образовательного центра – открытие курсов по мандалотерапии, лечебной физкультуре, хореографические танцы и многое другое.

Записаться на занятия можно по телефону:

8-925-505-03-54



СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Декретные выплаты — бабушке

Инициатива. Лидер «Совета матерей» России Татьяна Буцкая предложила выплачивать «декретные» ухаживающим за внуками неработающим бабушкам и дедушкам.

■ Еще каких-нибудь пятьдесят лет назад пятидневка в детском саду не была таким уж редким явлением. Теперь отношение к воспитанию меняется, и многие молодые мамы не спешат оставлять работу и свои мечты об успешной карьере.

Когда и кому положены выплаты

С замечательной и очень своевременной инициативой выступила лидер общероссийской общественной организации «Совет матерей» России Татьяна Буцкая. Она предложила выплачивать «декретные» ухаживающим за внуками неработающим дедушкам и бабушкам, если мама по каким-либо причинам вынуждена выйти на работу сразу после рождения малыша. Да, сегодня законодательство разрешает оформить декретный отпуск любому члену семьи, но при условии, что этот человек имеет работу. А если бабушка с дедушкой на заслуженном отдыхе помогают

ухаживать за малышом, то им ничего не положено. Это несправедливо — решили участники круглого стола «Новые меры социальной поддержки семей с детьми».

Бабушкин труд должен цениться государством

Не все молодые семьи могут позволить себе няню, а некоторые родители морально не готовы оставлять своего ребенка на весь день с чужим человеком. Да и у современных пенсионеров много своих планов на жизнь. Они следят за здоровым питанием и ходят на фитнес. Вот и возникает неловкая психологическая ситуация — бабушки и дедушки не всегда могут сидеть с внуками. А если за «бабушкины дни» государство будет платить деньги, то многие по-другому отнесутся к своим обязанностям. Они будут чувствовать, что их бабушкин труд ценится и уважаем государством, потому что воспитание внуков — это благородное и нелегкое дело.

Исследование Высшей школы экономики: «Эффект бабушек»

● Исследования антропологов показали, что бабушки это одна из главных причин появления института семьи и роста популяции людей. Помощь бабушек в уходе за внуками помогла повысить выживаемость среди их потомства. Все больше детей оказывались носителями генотипа женщин-долгожительниц. В конце концов он стал доминирующим и привел к резкому скачку средней продолжительности жизни людей в целом.

● В 1960-е годы бабушки и дедушки помогали ухаживать за внуками почти в каждой третьей семье. Среди россиян 1990-х годов рождения (то есть тех, кто сейчас сам обзаводится детьми) треть выросла в семье со старшим поколением. В России тех лет участие бабушек в воспитании внуков помогало семьям преодолевать бедность, жить лучше.

● Ситуация, когда в связи с занятостью родителей старшие родственники вовлечены в уход за малышами, типична для многих европейских стран. В Европе 44% бабушек и 42% дедушек регулярно заботятся о своих внуках.

● Удовлетворение бабушкам и дедушкам приносит такое общение с внуками, которое не считается их обязанностью, а является личным выбором людей старшего поколения, исходя из их собственных возможностей и потребностей.



📷 Татьяна Буцкая, основатель и руководитель общероссийского движения «Совет матерей», эксперт ОНФ, врач-педиатр / ФОТО ИРИНЫ УВАРОВОЙ

Комментарии



Александр Румянцев, главный детский онколог-гематолог, академик РАН:

«Не понаслышке знаю, как тяжело приходится молодым семьям с детьми. У нас с женой появился первенец, еще когда мы были студентами. И только помощь бабушек и дедушек позволяла нам справиться с учебной и бытовыми трудностями».



Роман Романенко, Герой России, летчик-космонавт:

«Я полностью согласен с инициативой Татьяны Буцкой. Мне приходилось много общаться с мамами и часто слышать от них о сложностях в воспитании маленьких детей. В такой ситуации помощь бабушек и дедушек оказывается неоценимой».

Помочь молодым семьям

Социальная инициатива Татьяны Буцкой поможет молодым семьям, снимет с них психологическую напряженность и облегчит взаимопонимание между разными поколениями в одной семье. Ведь кто, как не родные бабушки и дедушки, могут дать своим внукам самое лучшее — свою заботу, ласку и житейскую мудрость.

И поэтому в законодательстве так важно предусмотреть именно «декретные» для неработающих пенсионеров, сидящих с внуками. Это окажет дополнительную материальную поддержку семьям с низким доходом, считает Татьяна Буцкая. Она также отметила, что российское законодательство в вопросах обеспечения семей серьезно продвинулось вперед. Вопросам поддержки семей большое внимание уделяет столичное правительство. Как заявил Сергей Собянин, объем поддержки для малообеспеченных семей в Москве увеличился в четыре раза с 2010 года. Однако не следует прекращать работу над совершенствованием системы поддержки молодым семьям.

Пусть бабушки любят, а государство поддержит!

Справка

Согласно исследованию ВЦИОМ, в воспитании 74% россиян принимали участие бабушки и дедушки. 27% россиян вообще считают, что лучше всего отдать детей на воспитание бабушкам и дедушкам, а не в детский сад.

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Пойми внука!

Проект. Социальные центры помогают москвичам «серебряного» возраста найти взаимопонимание с внуками.



Представителям старшего поколения бывает непросто понять сленг детей и подростков. На одной из онлайн-встреч клубов «Моего социального центра» в Сокольниках участники подняли тему общения бабушек и дедушек с внуками. Так появилась идея проекта «Пойми внука».

Одна из проблем, с которой часто сталкивается старшее поколение, – отсутствие понимания сленга и жаргона современной молодежи. Что такое «хайп» или «лол»? Как нужно «чилить» или делиться «лайфхаками»? Подобные выражения могут привести человека старшего возраста в недоумение. На онлайн-уроках «Пойми внука» сотрудник «Моего социального центра» в Сокольниках Василий Андреев рассказывает о том, что значит современные выражения.

«Связь между поколениями – это очень важно. Мне очень хочется уменьшить непонимание, которое возникает между нами и нашими любимыми бабушками и дедушками. Я следил за появлением новых популярных слов и выражений и выбрал те, что дети, подростки и молодежь употребляют чаще всего. Проект понравился зрителям! Хороших отзывов приходит очень много», – говорит Василий Андреев, один из авторов рубрики «Пойми внука».

Почему проект «Пойми внука» – это ЗОЖ-активность?

Представители Всемирной организации здравоохранения неоднократно отмечали, что деменция и депрессия у людей старшего возраста – общественная проблема мирового масштаба. Подобные состояния могут прогрессировать, если человек находится в социальной изоляции. А вот снизить риск заболеваний можно, если регулярно заниматься физическими упражнениями, избегать вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Поэтому постоянное ментальное развитие является одной из самых приоритетных задач «Моих социальных центров», которые и созданы для того, чтобы повысить качество жизни москвичей старшего поколения.

По мнению активистов и сотрудников «Моих социальных центров», узнавать что-то новое – это тоже ЗОЖ! Они планируют новые встречи проекта «Пойми внука», каждая из них станет добрым мостиком между москвичами серебряного возраста и молодежью.

Короткие видеоролики еженедельно размещают в Instagram-аккаунте МСЦ «Сокольники» и в группе «Мой социальный центр» «ВКонтакте».

Москвичи старшего поколения отмечают, что благодаря просмотру видеороликов «Пойми внука» начали по-новому общаться со своими детьми и внуками. Современная лексика, которую им удалось выучить, добавила легкости в общение с близкими. Пенсионеры рассказывают, что сначала дети и внуки были удивлены, когда впервые слышали сленг из уст своих бабушек и дедушек, но потом радовались их желанию приблизиться к молодежи. Более того, некоторые активисты проекта «Мой социальный центр» смотрят ролики вместе со своими внуками, а после урока обсуждают новые слова.

«Прекрасная рубрика и очень важная для связи поколений! Мы растем в глазах внуков, а это значит, что уважения, доверия и любви между нами будет больше!» – комментирует одну из публикаций активистка «Моего социального центра» в Сокольниках Татьяна Бродская.

Первый выпуск рубрики «Пойми внука» вышел 13 октября 2020 года. Сейчас участникам доступно уже 34 ролика. Самыми популярными словами за все время стали «хайп», «хейт» и «рофл». Недавно организаторы познакомили зрителей с популярными у детей и подростков игрушками поп-ит и симпл-димпл и объяснили, откуда возникли их названия. В ближайшее время будут выпущены видеоролики, где участники познакомят с понятиями «буллинг» и «инфлюенсер».

В видеороликах рубрики «Пойми внука» Василий Андреев учит представителей старшего поколения понимать сленг современной молодежи / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Справка

Первый «Мой социальный центр» был открыт в июле 2019 года. Сейчас в столице действуют уже 12 городских клубных пространств для москвичей старше 55 лет. Москвичи создали 483 объединения, в их состав входят более чем 8 тысяч пенсионеров.

...И придумай сказку

Проект «Сказки внукам», инициированный активистами клубных пространств «Мой социальный центр», вдохновил художника-визуалиста из Нидерландов Любовь Матюнину. Она пригласила москвичей «серебряного» возраста рассказать любимые сказки зрителям своего мультимедийного проекта Post Meta Neo Mythology.

Московские пенсионеры и организаторы активностей сети городских клубных пространств «Мой социальный центр» запустили проект «Сказки внукам» в 2020 году. Инициативу поддержал Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы.

В рамках проекта представители старшего поколения читают добрые сказки, а сотрудники московских социальных центров записывают это на видео и выкладывают ролики на YouTube. Участники проекта проявляют искреннюю вовлеченность и креативность, многие устраивают целые спектакли для детей. Особенно важно получать такую отдачу детям, у которых нет родителей, бабушек и дедушек. На сегодняшний день 450 участников проекта записали более 250 видеороликов и более 300 аудиозаписей, многие из которых доступны на YouTube-канале МСЦ. О такой инициативе москвичей узнала художник-визуалист из Нидерландов Любовь Матюнина. Жительница Амстердама к тому моменту основала свой проект Post Meta Neo Mythology, основная идея которого состоит в том, чтобы с помощью легенд и мифов разных стран вдохновлять людей на творчество.

«Я не только собираю истории и мифы разных народов, но и создаю художественный инструмент, позволяющий людям придумывать их собственные сказки», – поясняет Любовь Матюнина. Портал проекта Post Meta Neo Mythology пополнил девять российских сказок в исполнении пенсионеров из САО и других округов столицы.



Любовь Матюнина пригласила москвичей старшего поколения рассказать любимые сказки зрителям своего мультимедийного проекта Post Meta Neo Mythology

«Я благодарна команде проекта «Сказки внукам» за знакомство с бабушками и дедушками, которые прочитали мне свои любимые произведения через Zoom. А также за возможность показать моим зрителям уже опубликованные на YouTube сказки, так душевно и ярко рассказанные москвичами старшего поколения», – комментирует Любовь Матюнина. Художница и ее друзья также написали несколько современных историй, устроив целое шоу со спецэффектами для зрителей. Так, Любовь Матюнина анимировала национальными элементами старинную японскую легенду, а от ее рассказов про животных буквально невозможно оторваться. Сплав технологий XXI века с мудростью старых добрых историй, рассказанных участниками проекта «Сказки внукам», придал Post Meta Neo Mythology художественную объемность.



НА ФРОНТЕ БОРЬБЫ С COVID-19

Вакцинация – боевая операция

Цель. Масштабное и быстрое проведение прививочной кампании – единственный способ остановить распространение инфекции и выработать коллективный иммунитет.



Р. НИНА ЮХНО

■ Это было сродни настоящей боевой операции. По масштабам, по концентрации сил и средств, по крайне сжатым срокам. В ответ на агрессию наступающего по всем фронтам коварного противника – штамма «Дельта» был нанесен мощный удар.

Не дать вирусу мутировать

От принятия решения до развертывания колоссальных сил прошли считанные дни, и в борьбу с коронавирусом в Москве включились один из крупнейших в Европе центр вакцинации в «Гостином Дворе» и центр в «Лужниках». Только в «Гостином Дворе» за последние две недели прививки сделали более 42 тысяч москвичей. В столице созданы широчайшие возмож-

ности для желающих сделать прививки. Все это позволило с каждым днем наращивать темпы вакцинации. Масштабное и быстрое проведение прививочной кампании – единственный способ остановить распространение инфекции, выработать коллективный иммунитет, не дать вирусу мутировать.

Ради этой цели работают медицинская система города и все городские службы, действующие как единая команда. Прежде всего это Департамент здравоохранения. Работники центров госуслуг «Мои Документы» вносят в систему ЕМИАС все данные о вакцинированном. Сотрудники социальных служб освобождают медиков от непрофильных для них немедицинских функций.

В «Лужниках» Департамент транспорта организует трансфер от метро до центра. Департамент спорта предоставил

помещение. Свой вклад у Комплекса городского хозяйства, Департамента региональной безопасности, департаментов культуры и торговли.

Около тысячи сотрудников столичной соцзащиты помогают медикам в пунктах вакцинации

О том как Департамент труда и соцзащиты при поддержке коллег организовал работу Гражданского штаба, рассказывает министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Евгений Стружак**.

Работники Гражданского штаба в «Лужниках» и «Гостином Дворе» – это сотрудники центров социального обслуживания, центров поддержки семьи и детства, сотрудники



■ Евгений Стружак проинспектировал работу Гражданского штаба в центре вакцинации в «Лужниках»

районных отделов «Московского долголетия» и работники ГБУ «Московские социальные центры». Кроме того, здесь работают специалисты Московской службы психологической помощи населению. Они оказывают психологическую поддержку посетителям пунктов вакцинации и проводят экспресс-консультации. Еще одной задачей сотрудников соцзащиты является организация питания и зоны отдыха персонала центра.

«Пункты вакцинации в «Лужниках» и «Гостином Дворе» стали настоящими производственными площадками, где была оперативно развернута масштабная прививочная кампания для москвичей и иностранцев. Здесь создана уникальная инфраструктура – с эффективной, хотя и непростой логистикой, целым комплексом услуг, разными по своему назначению пространствами, санитарными

Более **4 000 000** москвичей
привиты первым компонентом вакцины.
Вторым – более 2,2 миллиона человек.



Я
й способ



ронников вакцинации сильно увеличится. Хочу пожелать нам всем возвратиться с победой», – отметил он.

Помочь иностранным гражданам

У центра вакцинации в «Лужниках» своя специфика. Об этом рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

«Спрогнозировать, настолько активно пойдет на прививку армия московских мигрантов, конечно, непросто. Задача Департамента соцзащиты была в том, чтобы развести потоки людей, следить за соблюдением социальной дистанции. Мы отдавали себе отчет, что многие из желающих вакцинироваться плохо или вообще не владеют русским языком и для них будет проблемой заполнить информационно-медицинское согласие на прививку и анкету на русском языке. И здесь помощь им оказали сотрудники соцзащиты», – сказал Владимир Филиппов. Среди иностранных граждан, пришедших в центр вакцинации, трудовые мигранты из Таджикистана, Белоруссии, Молдавии и других стран постсоветского пространства, а также граждане Испании, Ирана, Марокко, Филиппин и Китая. Здесь вакцинируют, а не выявляют нарушителей миграционного законодательства. Только все вместе, прививаясь, мы сможем победить COVID-19.

Обеспечить комфортные условия



«Нам очень важно было обеспечить максимально комфортные условия работы

в центрах вакцинации. Мы организовали для них горячее питание. При этом большое внимание уделялось всем деталям, чтобы работающие в пункте вакцинации люди могли оказывать помощь и не думали о том, что им поесть. За два дня была организована масштабная работа, которую можно сравнить с полноценным комбинатом общественного питания, где сотрудники получают весь спектр услуг, начиная от горячих рационов и заканчивая полным сервисным обслуживанием. Особое внимание уделяется соблюдению всех санитарных норм и требований и созданию максимально комфортной и уютной обстановки. Логистика выстроена таким образом, что в течение трех часов все специалисты обеспечиваются

полноценным горячим рационом, куда входят основное блюдо, салат, напиток и десерт. Также на территории центра вакцинации оборудованы зоны, где в спокойной обстановке можно выпить чаю или кофе», – отметила заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Людмила Митрюк**.

В зоне особого внимания



За работу входной зоны центра вакцинации в «Гостином Дворе» отвечает Иван

Захаров, главный специалист ОСКАД из ТЦСО «Арбат». Он вступил в борьбу с пандемией с первых дней и за полтора года успел побывать на многих «фронтах». Долгие пять месяцев Иван работал в «красной зоне» резервного госпиталя в Крылатском.

Сейчас Иван Захаров возглавляет команду из 20 человек, которая обеспечивает работу входной зоны центра вакцинации в «Гостином Дворе». Ребята принимают на себя все разнообразие эмоций и вопросов, которые несет с собой приходящая публика. Люди, готовые вакцинироваться, спрашивают о самой вакцине и ее воздействии. «Вопросов много, и на все нужен компетентный и доброжелательный ответ», – говорит Иван Захаров.

Что значит «искренний сервис»



Начальник ОСКАД Красносельского филиала ТЦСО «Мещанский» Артем

Образцов работает координатором в зоне вакцинации в «Гостином Дворе».

«Держим оборону на каждом участке прохода пациентов через зону вакцинации, – говорит Артем. – Работаем плечом к плечу с сотрудниками других городских ведомств. На команду работников соцзащиты возложены функции того, что теперь называют «искренним сервисом». И наша задача, чтобы этим сервисом каждый пришедший к нам был окутан». Это значит минимизировать любые неприятные ситуации, сделать процесс вакцинирования во всех отношениях комфортным, обеспечить спокойную и доброжелательную обстановку. «Коммуникационных проблем нет благодаря опыту сотрудников, – поясняет Артем Образцов, – Все довольны тем, что пришли именно сюда и именно здесь привились».

Комментарий

Территория надежды и защиты



Андрей Тяжелников, главный врач Консультативно-диагностической поликлиники №121, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению:

– Наша основная задача – вакцинация населения. Но не менее важна и мотивационная роль. Вся локация «Гостиного Двора», его внутреннее оформление обустроены так, что руки сами тянутся к фотоаппарату. Огромное количество тех, кто к нам приходит, выкладывают фотографии в социальных сетях, приглашают потом показать это пространство родным и друзьям. Все здесь происходящее – это результат объединенных усилий системы московского здравоохранения, Департамента труда и соцзащиты, МФЦ. Вакцинация населения – наше общее дело.

Бесценно, что наши коллеги из Департамента труда и соцзащиты, сотрудники московской системы соцзащиты взяли на себя выполнение столь необходимых в данной ситуации немедицинских функций. Это в том числе маршрутизация потока желающих сделать прививку, помощь в оформлении документов, грамотная работа в зоне ожидания. Мы все стремимся помимо основной работы делать для каждого сюда входящего чуть больше. Люди должны себя чувствовать комфортно и защищенно. Мы стараемся развеять все их сомнения и опасения. Доброжелательную атмосферу они начинают ощущать уже при входе в здание «Гостиного Двора». Благодаря всему этому наши врачи и медсестры могут сконцентрироваться на своей основной работе и пропускать большое количество желающих получить вакцинацию.



зонами. Социальные помощники встречают пациентов на входной группе, консультируют их по всем возникающим вопросам, проверяют правильность заполнения анкет, распределяют посетителей на потоки в зависимости от типов вакцинирования. Также соцработники сопровождают пациентов непосредственно в зоне вакцинации: направляют к освобожденным врачам и маршрутизируют потоки до зоны ожидания после вакцинации и на выход», – говорит министр.

Благодаря этому у медицинских работников появляется время для общения с пациентами, им не нужно заниматься бумажной работой. А пришедшие на прививку москвичи, в свою очередь, получают практически персональное сопровождение и ответы на все вопросы.

Здесь проходит линия фронта

Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак пообщался с медиками, сотрудниками центров госуслуг и социальными работниками, которые трудятся в прививочных центрах в «Лужниках» и «Гостином Дворе». «Вы настоящие герои, ведь вы на передовой! Идет серьезная борьба с коронавирусной инфекцией, а здесь, в пунктах вакцинации, проходит своеобразная линия фронта. Медицинские работники, представители центров госуслуг, сотрудники нашего департамента возложили на себя очень важную и ответственную миссию – помочь провести прививочную кампанию. Уверен, что по результатам вашей работы число сто-



ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

Сводки с фронта борьбы с COVID-19

Пройти повторную вакцинацию можно во всех прививочных пунктах

С 22 июля в Москве расширилась сеть пунктов с возможностью повторной вакцинации от COVID-19. Сделать это теперь можно однокомпонентной вакциной «Спутник Лайт» или двухкомпонентной вакциной «Спутник V».

Сделать повторную прививку «Спутником Лайт» или «Спутником V» можно во всех действующих городских центрах вакцинации – в 119 поликлиниках, 45 павильонах «Здоровая Москва», центрах госуслуг «Мои документы» и других популярных общественных местах. На данный момент повторную вакцинацию рекомендуется проходить через шесть месяцев после инъекции первым компонентом. Повторная вакцинация поможет сформировать дополнительную защиту организма от заражения новыми, еще более агрессивными штаммами. После улучшения эпидемиологической ситуации с COVID-19 повторную вакцинацию рекомендовано проходить раз в год.

Двенадцать больниц возвращаются к плановой работе

Высокий темп вакцинации и существующие в столице меры позволили стабилизировать ситуацию с распространением коронавирусной инфекции.

Москве удалось пройти пиковые значения, количество ежедневных госпитализаций остается стабильным. В связи с этим к плановому оказанию медицинской помощи возвращаются 11 городских стационаров и 1 федеральная клиника, временно перепрофилированные для оказания помощи пациентам с COVID-19. К плановому режиму вернулись также 7 поликлиник, ранее работающих как КТ-центры. К плановой работе возвращаются такие городские клинические больницы, как №31, №51, №17, №29 им. Н.Э. Баумана, ГКБ им. В.В. Виноградова, ГКБ № 24 (основная территория), ГВБ № 3, ГКБ им. Ф.И. Иноземцева (основная территория), ГКБ им. Е.О. Мухина, Детская инфекционная больница № 6, два корпуса больницы Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и федеральный научно-клинический центр ФМБА. Также в ряде госпиталей резервируется более 1 тысячи коечных мощностей, которые будут готовы начать прием пациентов с коронавирусом в любой момент, если того потребует ситуация.

Телеконсультации для пациентов

С начала работы телемедицинского центра, с конца марта 2020 года, медики провели более 1,3 миллиона консультаций для москвичей, которые дома проходят лечение от COVID-19.

Медики связываются с больными COVID-19, которые проходят лечение на дому, фиксируют их жизненные показатели, а также дают рекомендации по лечению.

Благодаря единой цифровой платформе все данные, которые фиксирует специалист во время телеконсультации, отражаются в электронной медицинской карте пациента. Также информация доступна врачам поликлиники и скорой помощи, а пациент может ознакомиться с ней в медкарте на портале mos.ru и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Состав коробки



ПУЛЬСОКСИМЕТР ПОРТАТИВНЫЙ



ИЗМЕРИТЕЛЬ ДАВЛЕНИЯ



БАД «ОМЕГА-3»



БАД ВИТАМИН D3



ЗУБНАЯ ПАСТА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА



НАБОР КОСМЕТИКИ



ТАБЛЕТНИЦА НА 7 ДНЕЙ



ГЕЛЬ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ



МАСКА ЗАЩИТНАЯ ТРЕХСЛОЙНАЯ

Состав коробки и марки изделий могут меняться в зависимости от эпидемиологической обстановки и поставщиков.



В подарок от Мэра – шкатулка здоровья

В Москве почти в два раза увеличилось число пунктов выдачи коробки «С заботой о здоровье».

Раньше получить набор можно было в 130 центрах социального обслуживания по месту жительства, а теперь забрать подарок от города можно еще и в центре вакцинации в «Гостином Дворе» и в 119 пунктах на базе поликлиник.

Коробку «С заботой о здоровье» могут получить москвичи старше 65 лет, которые сделали или сделают прививку от

COVID-19 в период с 23 июня по 1 октября. Увеличение числа пунктов выдачи коробки сделано для удобства москвичей старшего возраста.

Набор можно забрать в течение месяца после введения второго компонента прививки, предъявив необходимый комплект документов: паспорт, полис ОМС, выданный в городе Москве; сертификат о вакцинации с отметками о введении вакцины в период с 23 июня по 1 октября 2021 г. и сертификат на подарочный набор.

Все вещи полезные и нужные



Валентин Галкин, 67 лет:

«Здорово, что в городе

для пенсионеров запустили такую акцию. Думаю, для многих пенсионеров получение такой коробки – это очень приятно, ощущается забота. В коробке вещи полезные и нужные, особенно пульсоксиметр для того, чтобы следить за уровнем кислорода в крови. Например, у меня такого не было, поэтому с удовольствием буду теперь наблюдать за собой. Спасибо за такой приятный подарок!»

Важно следить за здоровьем



Зинаида Сафронова, 85 лет:

«Я сделала прививку от

COVID-19, чтобы жить и не бояться. Получила свою коробочку, чему очень рада. Сейчас важно следить за своим здоровьем и укреплять иммунитет. А в коробке есть для этого все необходимое: и витамины, и приборы для измерения давления и уровня кислорода, таблетница, специальная зубная паста для укрепления десен. Мне очень приятно такое внимание!»

Справка

Подробнее о составе коробки «С заботой о здоровье», правилах ее получения и адресах пунктов выдачи читайте на портале «Я дома» <https://ya-doma.ru/box>.

Чтобы уточнить, где можно получить коробку «С заботой о здоровье», позвоните в колл-центр по телефону **8 (495) 870-44-44** и сообщите, что вы стали обладателем сертификата.

В доброй коробке есть все необходимое



Елена Громова, руководитель ГБУ «Московские социальные центры»:

«В коробке «С заботой о здоровье» есть все необходимое, чтобы поддержать свой организм во время обострения коронавирусной инфекции. Набор предметов ориентирован на людей старшего возраста, когда человеку важно регулярно делать маленький чекап здоровья в домашних условиях. Для этого он может использовать специальные приборы, которые есть в каждой коробке».



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

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Интерес к жизни – стимул к долголетию

Рецепты. Как сохранить здоровье и активность в «серебряном» возрасте.

■ О том, как сохранить здоровье на долгие годы и оставаться активным в «серебряном» возрасте рассказывают врачи-гериатры, заведующие отделениями пансионата для ветеранов труда №29 Надежда Степанюк и Наталья Евсева.

Профессия гериатра в России появилась в последнее десятилетие и многим еще неизвестна. Чем же занимается врач-гериатр?

Наталья Евсева: Гериатр работает с пациентами в возрасте от 60 лет, у которых проявляются симптомы, характерные для большинства людей пожилого возраста: когнитивные нарушения, снижение мобильности, слуха и зрения, нарушения сна.

Основная задача гериатра – сохранить физические и когнитивные функции пожилого человека. Врач обеспечивает адресной медико-социальной помощью, помогает приспособиться к самообслуживанию, дает рекомендации по питанию, подбирает когнитивные тренировки и физические упражнения.

Что можно посоветовать людям старшего возраста, чтобы быть активными не только физически, но и ментально?

Надежда Степанюк: Только постоянная работа над собой и интерес к жизни способствуют долголетию. Чтобы тренировать ум, нужно читать газеты и книги. Полезно изучать иностранные языки и заучивать стихи, решать математические и логические задачи. Положительно влияет смена повседневных привычек. Любовь в пожилом возрасте часто становится локомотивом. У нас в пансионате ветеранов труда много примеров, когда люди влюбляются и их здоровье улучшается.

Пожилой человек сегодня и десять лет назад – есть ли разница?

Надежда Степанюк: Безусловно. Почти 3 миллиона жителей столицы, или каждый четвертый москвич, – пенсионеры. Из них старше 80 лет – порядка полумиллиона человек. Сегод-



ня условия жизни пожилых людей стали более комфортными. В Москве у старшего поколения много возможностей благодаря мерам социальной поддержки и таким программам, как «Московское долголетие». Современный пожилой человек должен активно участвовать в сохранении и укреплении своего здоровья.

От каких факторов зависит долголетие?

Надежда Степанюк: Все в наших руках! Если пожилой человек ведет активный образ жизни, не имеет вредных привычек, работает или просто чем-то увлекается, то и в 60, и в 70 лет, вероятно, будет крепким.

Как уговорить пожилого человека внимательно относиться к своему здоровью и регулярно посещать врача, не заниматься самолечением?

Наталья Евсева: Нужны доброжелательный настрой и разъяснительные беседы. Полезно к этому подключать друзей и знакомых, которые пользуются авторитетом у вашего близкого. Категорически не стоит при-

бегать к радикальным мерам и вести его за руку в больницу. Это может спровоцировать отрицательную реакцию.

Нужно ли окружать пожилого человека всяческой заботой, чтобы продлить его жизнь?

Надежда Степанюк: Забота нужна в любом возрасте. При этом, если мы говорим о пожилых, она не должна быть тотальной. Нужно больше побуждать человека к активному самообслуживанию, учитывая его возможности. Если у человека есть хобби, интересы, важно их поддерживать.

Справка

В Москве с 15 июля началась повторная вакцинация от коронавирусной инфекции среди проживающих в домах-интернатах. Полгода назад в пансионатах прошла массовая вакцинация «Спутником V», которая охватила около 97% жителей, не имеющих противопоказаний, и 84% от общей численности проживающих в домах-интернатах людей. За это время среди сделавших прививку не было зафиксировано ни одного случая заболевания.



Рубрику ведет
Ольга Шестова,

кандидат биологических наук, физиолог, автор книг «Возраст: парадоксы, преимущества и решения», «Красивое долголетие: 10 «С» против старения».

■ У большинства взрослых женщин есть два заветных желания. Первое – похудеть, а второе – оставаться в здоровом уме и твердой памяти. Оказалось, эти два фактора тесно связаны, но не всегда.

На Международной конференции Ассоциации по изучению болезни Альцгеймера были обнародованы результаты нового исследования о связи лишнего веса и риска развития нейродегенеративных заболеваний: потери памяти, ослабления способности к концентрации внимания, утрате ментальных функций. Оказалось, что на протяжении жизни связь то усиливается, то становится незаметной, и это имеет важные выводы для каждого из нас.

ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ. Исследование включило 5104 человека, которым в среднем было 72,6 года, из них 56% женщин. Показатели индекса массы тела (ИМТ) и психического здоровья анализировали в 3 возрастных группах: 1-я группа – молодые люди (20-49 лет), 2-я группа – люди среднего возраста (50-69 лет), 3-я группа – зрелые (70-89 лет).

РЕЗУЛЬТАТЫ. В группе 1 особой связи между весом и снижением когнитивных функций выявлено не было. А вот в группе 2 после поправки на пол, расу, образование было выявлено, что у женщин риск деменции увеличивался с увеличением ИМТ. По сравнению с женщинами в возрасте 50-69 лет с нормальным ИМТ риск деменции был в 1,8 раза достоверно выше у тех, кто имел избыточный вес. В то время как высокий ИМТ в среднем возрасте увеличивал риск развития деменции, высокий ИМТ в 3-й группе, у более пожилых, наоборот, может играть защитную роль.

ВЫВОДЫ. Из этого следует важный вывод: если вам 70 лет и больше, ИМТ меньше 30 и вам дорог ваш мозг, то худеть вам не надо. Ну а как снизить избыточный вес женщинам среднего возраста, чтобы уменьшить вероятность развития нейродегенеративных заболеваний?

Здесь надо твердо запомнить две вещи:

1 Организм испытывает стресс от любых искусственных ограничений в плане питания. Не надо его пугать решением с понедельника «сесть на диету»! Диета – только по медицинским показаниям, как правило, ненадолго, и только если вам прописал ее врач.

2 Вес снижается и удерживается долгое время не благодаря жестким ограничениям, а из-за комфортной для конкретного человека полноценной и разнообразной системы питания, подходящей ему по образу жизни.

Давайтепомним простое правило: будем есть только тогда, когда мы голодны. Не за компанию, не перед телевизором, не заедая неприятную новость – а только когда проголодались. Правильная постановка вопроса: избавиться от переедания, не волноваться по поводу веса, и вес нормализуется сам собой. Помните, что для сохранения функций мозга это особенно важно в возрасте 50–69 лет.



БОЛЬШЕ
МАТЕРИАЛОВ
ПО ЭТОЙ
ТЕМЕ
В НАШЕЙ
ГРУППЕ
«ВКОНТАКТЕ»



ПОВОРОТ СУДЬБЫ



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

Пока у нас есть мечты, мы живем

Рецепты. О кризисе старшего возраста и о том, как его преодолеть, рассказывает специалист Московской службы психологической помощи населению Елена Бурлак.



Елена Бурлак,
специалист
Московской
службы пси-
хологической
помощи насе-
лению.

■ **Что испытывают женщины в период между прошлым и довольно неясным будущим – от 45 до 65 лет? Приходит осознание осени жизни, о чем иногда не хочется думать. Необходимость отвечать на многие вызовы и претерпевать неожиданные изменения, а возможно, и качественно менять привычные роли жены, матери и хозяйки.**

Опустевшее гнездо

Когда женщина входит в зрелый возраст 45–65 лет, ее дети обычно становятся взрослыми и уже не так нуждаются

в опеке, любви и заботе и ищут пути сепарации. Чдам всеми силами хочется начать самостоятельную жизнь. Вскоре у них появляются свои семьи, партнеры, рождаются дети.

Уходит время, когда главным смыслом женщины было материнство, тогда хватало сил еще и на социальную успешность, карьеру, хобби, интересы, личностный рост. Наступает период, когда привычные составляющие успеха отодвигаются на второй, а то и на десятый план, что является сильнейшим стрессом для женщины и довольно часто сопровождается потерей смысла жизни.

Сложнее всего примириться с изменением привычного и комфортного образа жизни, когда день хозяйки дома был заполнен заботами о работе, детях и муже. Приходится находить ресурсы, чтобы выйти из «зоны комфорта». Для этого требуется много психической энергии и физических сил. И если женщина не приобретет новые смыслы существования, то отношения со взрослыми детьми могут стать конфликтными, напряженными, так как для нее привычно контролировать все и вся, быть в курсе их интересов.

Пора действовать!

Сомнений и страхов в этом возрасте предостаточно: на что достроить дачу, сделать ремонт, как помочь внукам... Повод всегда найдется. Вы боитесь остаться без денег, отправиться в путешествие – вдруг заболею.

Эти страхи работают на то, чтобы ничего не менять! Но ведь их можно отпустить. Вчерашнего дня у нас уже нет, завтрашний никто не гарантирует. И мы можем, наконец, позволить себе жить здесь и сейчас, пойти на риск и осуществить мечты, повысить самооценку, чтобы хотя бы по прошествии времени не жалеть об этом.

Есть возможность расставить приоритеты. Как? На первом месте – я. И если мне одиноко, грустно, страшно, то в моих силах себя спасти.

Пусть девизом каждого дня станет мысль: этот день, именно этот день я прожизиву счастливо!

Как вернуть смысл жизни

- найти все лучшее в супруге, поблагодарить за это и поддерживать друг друга, создавая общие проекты. Это очень объединяет!
- завести кошку или собаку, тогда забота о домашних питомцах позволит переключиться от тревог и проблем;
- научиться просить помощи у близких, они ведь не умеют читать наши мысли?
- ежедневно принимать витамин О. Что это? – Общение!
- заняться здоровьем, правильно питаться, больше двигаться – теперь есть на это время;
- проявлять интерес к новому. Пока у нас есть мечты, мы живем!
- не жалеть сил и времени на встречи со старыми друзьями, одноклассниками;
- отправиться в путешествие. Не пугайтесь цен – вне сезона это под силу даже пенсионеру.

Двое на мосту

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



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

Я назвала свою колонку «Двое на мосту», потому что хочу поговорить с вами о любви. Нет, даже не так... Поговорить о нужности друг другу. Для чего нам, девушкам и юношам «винтажного возраста», в принципе создавать пару? Когда уже и сыновья выращены, и дома построены, и деревья посажены. Однако именно сейчас наступает тот золотой период, когда все долги отданы: обществу, родителям, детям. И мы свободны! Мы можем распоряжаться жизнью по своему усмотрению. Только часто наша свобода приходит к нам вместе с одиночеством.

Пары распадаются или наш партнер, увы, уходит в мир иной. Стоит ли искать нового? Многие считают, что нет. Я постараюсь вас переубедить... Человеку необходима компания. И с возрастом она ему нужна все больше. Мы выходим на пенсию, теряем работу или переходим на «удаленку» и перестаем общаться. А ведь что нас держит, не позволяя скатываться в старость? Новые впечатления, яркие события в жизни, которыми хочется с кем-то поделиться. Совместно пережить. Чтобы потом обсуждать, смаковать моменты, вспоминать. Это энергетическая подпитка от другого человека. И самая удобная компания, конечно, это ваши муж или жена. Тот, кто всегда рядом, кого можно подбить на любое приключение. Ах, как приятно иметь партнера в постоянном доступе! Он – главный твой советчик, он – первый твой ценитель, он всегда за тебя! В любой ситуации он играет на твоей стороне! Вы – команда! И постоянно, всегда, каждый день ты чувствуешь его тепло. Если тебе вдруг грустно или нездоровится – вот он! Он укроет твои ноги пледом, принесет тебе сладкую грушу, он позаботится, поддержит, насмешит. Сфотографирует, в конце концов! Вот! Пожалуй, для женского поля я нашла убийственный аргумент! Вы можете быть какой угодно красивой и нарядной, но если вы фотографируете себя сами – это одиночество. Ваша прелесть никому не нужна, ее видят только зеркало и ваш смартфон. И тогда зачем все это?

■ **Еще один довод в пользу брака – психологическая защита. Человек, живущий в одиночестве, напоминает дерево, растущее в чистом поле. Даже небольшой ветер гнет его к земле.**

Мы остаемся один на один со своими проблемами, страхами, даже просто мыслями. Все становится гораздо проще, когда всем этим можно поделиться. Когда есть человек, искренне в тебе заинтересованный. Он подскажет, пожалеет, да просто выслушает и тем самым снимет психологическое напряжение, не даст развиться неврозу, не позволит уйти в глубокую депрессию. Семейная жизнь дает очень дорогие ощущения: уверенность в завтрашнем дне и душевный покой.

Наша справка

Елена Серова, журналист, писатель, сценарист. Автор более 20 фильмов и сериалов.

ПОВОРОТ СУДЬБЫ

Мелодия для флейты

Кредо: вперед! Дина Кузнецова всегда мечтала стать моделью. Но жизнь предлагала другие задачи, которые требовали первоочередного решения.

р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Экономист по образованию, она в свое время достигла успеха в бизнесе и даже организовала клуб успешных и деловых женщин. Выйдя на пенсию, одной из первых записалась в проект «Московское долголетие».

Дина Кузнецова окончила школу «Королевская осанка», занимается йогой, изучает английский язык, посещает танцевальную и хореографическую студии, а также занимается вокалом. В 65 лет научилась играть на флейте. А в семьдесят Дина Кузнецова получила титул Grand Prix Platinum на престижном фестивале красоты, моды и таланта World Beauty, который прошел в этом году в Москве в Москонцерт-Холле. Она была самой возрастной моделью. Ее жизненное кредо: не надо оглядываться назад – там много интересного, но ничего нового.

Киносура – маятник, задающий ритм жизни

Окончив среднюю школу с серебряной медалью в Кирове, Дина поступила в Казанский финансово-экономический институт. Вышла замуж. Вскоре молодых специалистов направили работать в Республику Саха. Олекминск, хотя и был райцентром, представлял из себя маленький городишко с населением чуть больше 10 тысяч человек. Особенностью здешней жизни была некая «цикличность», когда коллеги по работе одновременно являются соседями. То есть рабочие проблемы плавно перетекают на кухню. И наоборот.

Это однообразие утомляло, и наша героиня старалась переключить свое внимание на изумительную по красоте здешнюю природу. Местные жители очень гордились тем, что самая яркая звезда – Полярная, здесь, в Якутии, висит прямо над головой. В отличие от других светил, Северная звезда не участвует в суточном вращении небесной сферы. Напротив, звезды вращаются вокруг нее. Греческие навигаторы называли ее Киносура и считали маятником



Флейта Диной Кузнецовой была выбрана не случайно. Во время игры на этом музыкальном инструменте наш организм буквально преобразуется: активизируется головной мозг за счет работы пальцев рук. Создается сопротивление потоку выдыхаемого воздуха, что развивает легочную ткань, увеличивает объем легких, улучшает газообмен в организме.

вселенной, который помогает найти правильный путь. Глядя на эту завораживающую таинственную звезду, Дина мысленно заклинала ее помочь вырваться из круга обыденности и указать путь к новым смыслам.

Осуществить заветные мечты

Спустя годы Дина поймет, что этот путь можно проложить, лишь правильно расставив собственные приоритеты.

Вот почему, когда грянули девяностые, Дина Кузнецова решила, что вот он, шанс попробовать себя в новом качестве. Она открыла в своем родном Кирове несколько небольших магазинчиков модной итальянской одежды и меховых изделий из Греции. Дина увлеклась философией создания образа современной и модной горожанки. В своем торговом центре устроила настоящий женский клуб, где демонстрировались новинки европейских мастеров моды. В роли манекенщиц на подиум выходили покупательницы и сама хозяйка клуба. Казалось, жизнь удалась.

Однако наша героиня неожиданно оставляет бизнес и переезжает в Москву, где в МГУ учится ее сын. Дина решает, что ее место рядом с ним. Тем более, столица – это тот город, который может открыть новые возможности и осуществить самые дерзкие мечты.

Семейный квартет флейтистов

В ТЦСО «Ломоновский» участница «Московского долголетия» Дина Кузнецова занимается многими активностями, а школу балльных танцев и бильярд посещает вместе со своим супругом Николаем. Сейчас в онлайн-режиме они участвуют в проекте «Пеший лекторий». Настоящим праздником для нее стало известие о возобновлении занятий проекта на свежем воздухе. Наконец-то на йогу можно будет ходить в ее любимый Воронцовский парк. А еще записаться на зумбу. Ведь прививку от COVID-19 она давно сделала.

Главное – не стоять на месте. Даже если цель достигнута, уже на следующий день надо ставить новую. Так, на свой шестидесятилетний юбилей наша героиня отправилась в Сочи и прыгнула в воду с тарзанки. Ей было важно доказать себе, что она все еще молода и полна сил. Окружающим – что женщина и в элегантном возрасте способна на маленькие рекорды.

На флейте Дина выучилась играть, беря уроки по Интернету. Когда трое внуков Дины услышали, как бабушка исполняет произведение «Аве Мария» Франца Шуберта, они не только поддержали ее увлечение, но и поступили в музыкальную школу по классу духовых инструментов. Теперь ни один семейный праздник не обходится без выступления квартета флейтистов.

Семья, по мнению нашей героини, самое главное в жизни. Наверное, ничего бы у Дины не получилось, если бы не поддержка со стороны мужа. Он сумел пройти по избранному ему пути, при этом оставаясь в тени ее побед. В этом году Кузнецовы отмечают золотую свадьбу

Точка зрения психолога



Екатерина Иголина, психолог МСППН:

«На самом деле количество лет – вовсе не помеха для начала занятий танцами, музыкой, рисованием или иностранными языками. И даже находясь на пенсии, можно стать возрастной моделью, прыгнуть с тарзанки и научиться играть на флейте.

Можно позволить себе жить так, чтобы быть счастливой. Поэтому что, если разобраться, ощущение себя определяется вовсе не годами, а состоянием души и тела. Главное – помните о том, что вне зависимости от физических возможностей и возраста человека его желание менять свою жизнь к лучшему подчас позволяет достичь самых заветных целей».



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETTIE

Лук заплетают в косички

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ **Нынешняя жара вносит свои коррективы в садово-огородный календарь. Раньше времени полегает лук. В сухую погоду самое время собрать урожай.**

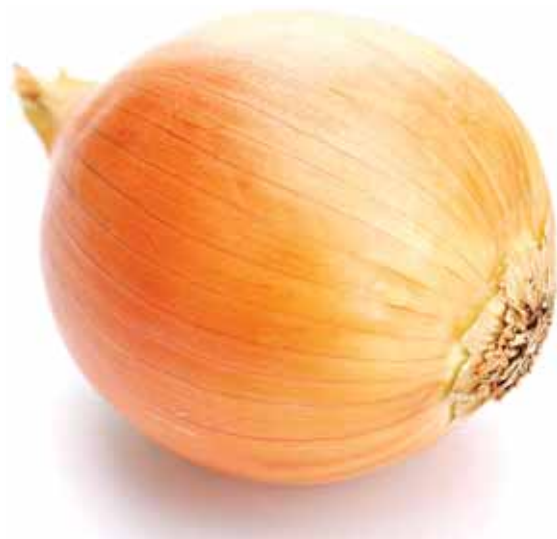
ОСЕННЯЯ ПОСАДКА. Репчатый лук — одно из самых популярных и легко выращиваемых овощных растений. Его можно сажать как под зиму, так и ранней весной. Но многолетний опыт выращивания свидетельствует о том, что более крупные луковицы получаются при осенней посадке. В заготовленные грядки высаживается севок. Для предупреждения различных заболеваний его можно обработать раствором марганцовки, но если севок качественный, можно обойтись и без обеззараживания. Многие также замачивают лук перед посадкой. Поскольку предсказать, какая будет осень в целом — дождливая или сухая, сложно, то лучше этого не делать.

КАК САЖАТЬ. Сажать луковицы надо на расстоянии не менее 10 см друг от друга, между рядами оставлять 20 см. Рано сажать не стоит, при теплой осени луковицы могут прорасти.

КАК СБЕРЕЧЬ ОТ МОРОЗОВ. Для того чтобы грядки были зимой хорошо прикрыты, сверху посадки мы всегда накрываем довольно приличным слоем веток обрезанных на зиму кустарников или другими растительными остатками. Это помогает задерживать снег в малоснежные зимы.

ЛЕТНИЙ УХОД. В дальнейшем уход за луком — обычный, полив в отсутствие дождей и прополка. Если не хватает питательных веществ в почве для нормального роста, то добавляется подкормка. Мы лук никогда не удобряем. Он и так вырастает достаточно крупным, а добиваться гигантских размеров мы не стремимся.

УБОРКА. Как только листва у репчатого лука полностью пожелает и головки практически «выпрут» из земли, можно собирать урожай. Делать это надо в солнечный день, чтобы была возможность хорошо просушить луковицы. Их раскладывают на хорошо проветриваемом и освещенном месте вместе с листвой. Если до уборки несколько дней не было дождей, то пары дней для сушки будет вполне достаточно. На хранение лук убирают по желанию с листвой — заплетают в косички, подвешивают в пучках или обрезают и складывают в ящики обязательно с отверстиями для циркуляции воздуха либо в сетки.



Клумба здоровья: дышите глубже!

Аптека на грядке. Растения, которые благотворно влияют на работу органов дыхания.



БУЗИНА ЧЕРНАЯ. Кустарник высотой 2,5 м с душистыми желтовато-белыми цветками. Цветет в мае-июле.

используют: цветки, листья, кору и плоды.

эффект: оказывают отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное действие.



ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Многолетнее травянистое растение высотой 50 см с кистями мелких голубоватых цветков. Цветет в июне-августе.

используют: верхушки стеблей с листьями и цветками.

эффект: оказывает болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее действие.



МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см с мелкими лилово-розовыми цветками. Цветет в июне-августе.

используют: цветущие верхушки и листья.

эффект: оказывает антисептическое, болеутоляющее, отхаркивающее и успокаивающее действие.



ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Травянистое растение высотой до 50 см с мелкими розовыми, лиловыми и белыми цветками. Цветет с июля по сентябрь.

используют: цветущие верхушки вместе с листьями.

эффект: оказывает бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее, общеукрепляющее действие.



ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Многолетний полукустарник высотой 30–70 см с сине-фиолетовыми пахучими цветками. Цветет в июне-июле.

используют: листья.

эффект: оказывает бактерицидное, противовоспалительное, отхаркивающее, вяжущее, успокаивающее действие.



ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Многолетнее травянистое растение до 35 см с белыми и лиловыми цветками. Цветет с мая по август.

используют: соцветия и листья.

эффект: оказывает отхаркивающее, антисептическое, бактерицидное, очистительное действие.



СОЛОДКА ГОЛАЯ. Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Цветет в июле-августе.

используют: корни.

эффект: оказывает отхаркивающее, бактерицидное, противовоспалительное, обволакивающее, смягчающее, потогонное действие.



ЛАВАНДА УЗКОЛИСТНАЯ. Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см с синими цветками. Цветет с июля по август.

используют: цветущие верхушки.

эффект: оказывает антисептическое, отхаркивающее, спазмолитическое, успокоительное и обезболивающее действие.



ГРАВИЛАТ (МАХРОВЫЕ СОРТА). Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см со красными цветками. Цветет с мая по август.

используют: корни и листья.

эффект: оказывает антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, вяжущее действие.



АЛТЕЙ РОЗОВЫЙ. Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м с крупными нежно-розовыми цветками. Цветет с июня по сентябрь.

используют: соцветия и листья.

эффект: оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, обезболивающее, смягчающее и обволакивающее действие.



Ольга Ханбаева, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

кафедры ландшафтной архитектуры Института садоводства и ландшафтной архитектуры.

Как высаживать растения

Для устройства клумбы здоровья необходим солнечный, защищенный от ветра участок с плодородной почвой. Если почва у вас на участке глинистая, то обязательно дополнительно внесите песок и торф (глина, песок, торф: 3:3:1).

Как использовать

■ Предлагаем пару действенных рецептов.

При простудных заболеваниях, гриппе, бронхите с хрипами и сухим кашлем, пневмонии, ларингите:

- Поместите в эмалированную посуду 1 столовую ложку цветков бузины, залейте стаканом горячей кипяченой воды.
- Закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут.
- Затем охладите, процедите.
- Оставшуюся массу отожмите.
- Полученный настой разбавьте кипяченой водой до первоначального объема — 200 мл.
- Приготовленный настой храните в прохладном месте не более 2 суток.
- Принимайте в теплом виде по 1/3–1/2 стакана два-три раза в день.

При кашле, трахеите, хроническом бронхите:

- Возьмите по 2 чайные ложки измельченного корня алтея и травы тимьяна, залейте стаканом холодной воды и настаивайте 2 часа.
- Затем кипятите 5 минут, процедите.
- Выпейте в течение дня в 3 приема.

ПРЕДСКАЗАНИЕ ИЗ ПРОШЛОГО



Итальянский нострадамус дал когда-то нам прогноз

Прогресс и стресс. В далеком 1962 году на обложке итальянского журнала *Domenica del Corriere* был опубликован футуристический рисунок художника Вальтера Молино под названием «В 2022 году по городу мы будем передвигаться вот так?»

■ Как будто художник предвидел пандемию коронавируса, самоизоляцию и социальное дистанцирование. Наш корреспондент Сергей Пономарев, которому в 1962-м было три года, дождавшись, когда прогноз сбывается, отреагировал на это рифмованными строчками...



Нам про вирус и локдаун,
И как будет все оно,
Итальянский нострадамус
Рассказал давным-давно.

Просто разлюли-малина,
Ну откуда он узнал?
Будто Вальтеру Молино
Был из космоса сигнал.

Что в четверг прольется дождик,
А на горке свистнет рак,
Предсказал тогда художник,
Оказалось – не дурак!

Карандаш взял из пенала,
Почесавши лоб и нос,
На обложке он журнала
Свой изобразил прогноз.

Странный тот прогноз и длинный –
Я-то был еще дитя –
Вызрел, как предрек Молино,
Шесть десятков лет спустя.

У него куда-то люди
Катят в капсулах своих,
Кто же знал, что так и будет
Как ответ на каждый чих?

В странном обитаем мире,
Остаемся вдруг одни,
Если грянет пандемия,
Глянь журнал и не тяни.

Посмотри картинки эти
И мозгой пошевели,
Были мы в то время дети,
Но теперь-то подросли.

Не в фантазии, не в сказке,
Никого не удивит
Мир, где ходят всюду в маске,
Где висит везде ковид.

Заразиться – фифти-фифти,
Подхватить-то можно вмиг,
Потому повсюду фильтры,
Чтобы вирус не проник.

Вирус этот – хитрый враг,
Он гуляет тут и там,
Но когда активный возраст,
Не сидеть же по домам.

Надо дамам строить глазки,
Делать жизнь свою длинней,
Вот когда лежал в коляске,
Был гораздо я скромней.

Нам в подмогу медицина,
Знает каждый, знает всяк,
Защищает что вакцина –
«Спутник Ви» и «КовиВак».

Опыта и знаний масса,
Наш народ на них богат,
Вместо капсулы есть маска,
Вот электросамокат.

Вот скейтборд, и нам не скучно,
Ветер пусть шумит в лицо,
Мотороллер есть и скутер
Или моноколесо.

Извлекай из жизни цимес!
Не горюет наш народ:
Получи допрежь вакцину,
Уколоса и вперед!

Был прогноз Молино жутким,
Но, взяв в руки карандаш,
Покумекав две минутки,
Пошутил художник наш.

Он исправил цветом разным
Итальянский мрачный вид,
Потому что жизнь прекрасна
И не страшен нам ковид...



Безопасность

Риски для собаки и кошки



■ Спасаться от летнего зноя многие жители столицы предпочитают на даче. Нередко они берут с собой собак, кошек и других домашних животных. О том, как обеспечить питомцу безопасный отдых на даче, рассказывают специалисты Комитета ветеринарии города Москвы.

НЕ ДОПУСТИТЬ ОТРАВЛЕНИЙ. На дачном участке могут встретиться растения, которые могут причинить вред питомцу и стать причиной тяжелого отравления. Поэтому до того, как выпустить животное погулять, нужно убедиться, что на территории нет ядовитой зелени. Это луковичные и лютиковые растения, причем особую опасность представляют луковички нарциссов или крокусов. Они могут вызвать паралич у животного. Также навредить здоровью хвостатого друга могут рододендрон, клещевина, тис, самшит, пятнистая петрушка и наперстянка. Садовые химикаты также могут нанести вред здоровью домашнего животного. Производители удобрений и пестицидов, как правило, предупреждают об этом в инструкции, поэтому обязательно внимательно изучите ее.

ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ. За городом активные питомцы нередко получают травмы. Чтобы свести к минимуму такую вероятность, глубокие ямы и колодцы следует закрыть. Также опасность представляет и строительный мусор. Домашний любимец может повредить лапы осколками стекла или наступить на гвоздь. Если это все же случилось, рану необходимо срочно промыть теплой проточной водой с мылом. После этого ее нужно обработать перекисью водорода или слабым раствором марганцовки.

ПРИВИВКА ДЛЯ МУРКИ. Гуляя по дачному участку, питомец может встретиться с другими животными, в том числе дикими. Они могут быть переносчиками различных заболеваний. Самый надежный способ обезопасить своего друга — это вакцинация. Перед выездом на дачу необходимо вакцинировать домашнее животное от бешенства и лептоспироза.

Где сделать прививку питомцу

Прививки можно сделать во всех государственных ветеринарных клиниках Москвы. В столице работает 26 государственных лечебниц. Записаться на прием к специалисту можно на портале mos.ru. Кроме того, можно вызвать ветеринарного врача на дом по телефону: +7 (495) 612-04-25.

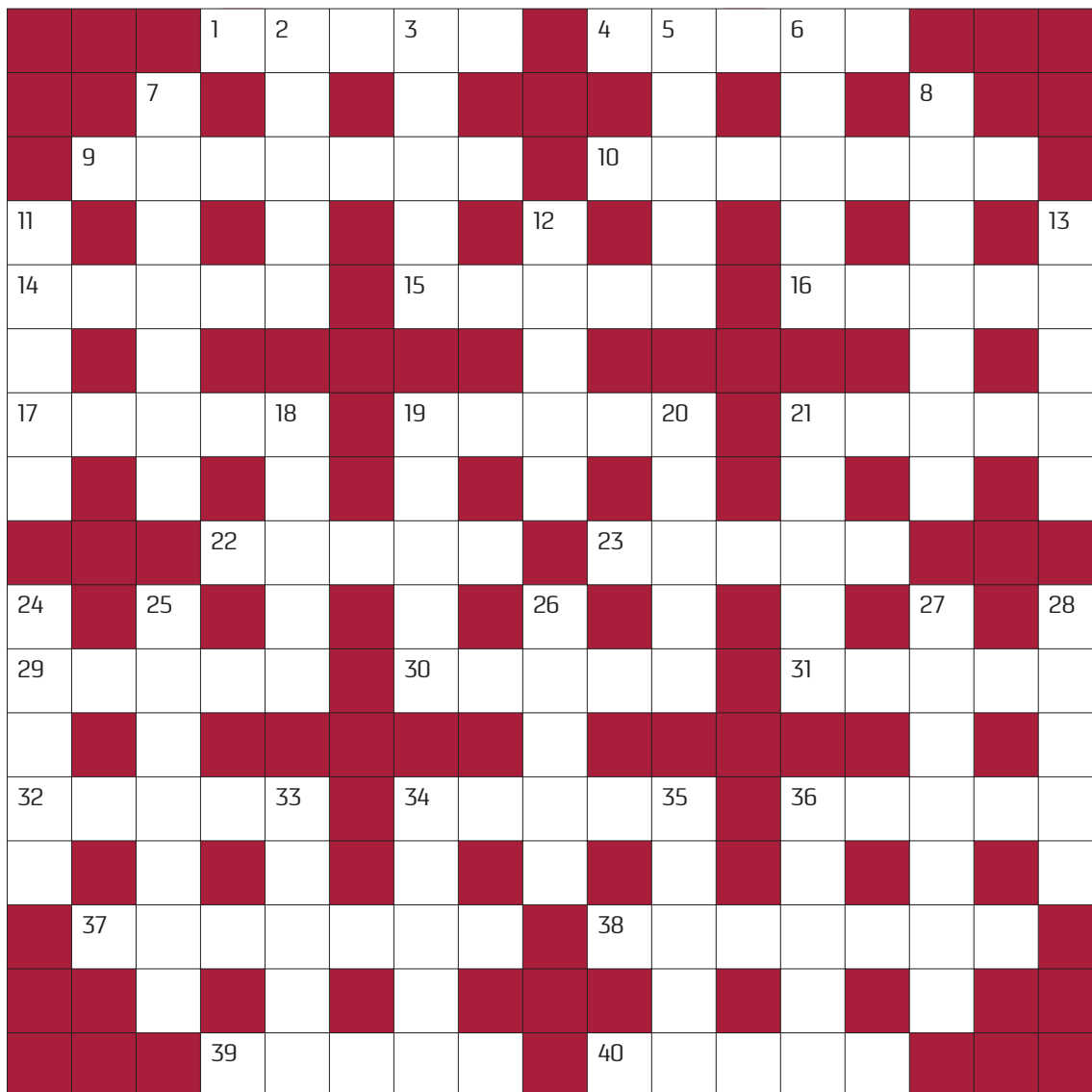
Над номером работали: Татьяна Кинева, Владимир Винтер, Григорий Саркисов, Виктория Кайтукова, Александр Фирсанов, Вениамин Протасов, Анна Пономарева.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №24:

По горизонтали: 1. Турнепс. 4. Окинава. 10. Мортира. 11. Химка. 12. Пикет. 13. Трактор. 18. Мантисса. 19. Карамель. 20. Окно. 21. Ямал. 26. Пробирка. 27. Коньково. 29. «Патриот». 32. «Тесла». 33. Рубин. 34. Пингвин. 35. Теорема. 36. Планшет.

По вертикали: 2. Рубка. 3. Прокруст. 5. Кардиган. 6. Алжир. 7. Бахрома. 8. Штык. 9. Анталья. 14. Анекдот. 15. Синоним. 16. «Зарядье». 17. Секатор. 22. «Спартак». 23. Аквариум. 24. Мотоцикл. 25. Воронов. 28. Олово. 30. Рига. 31. Кулиш.



По горизонтали: 1. Тайное хищение чужого имущества. 4. Разнообразие декоративной отделки одежды [как правило, женской]. 9. Русский художник происхождением из греков Северного Причерноморья, мастер пейзажной живописи. 10. Венгерский композитор, автор популярных оперетт. 14. Третий по населению город Японии, который находится в южной части острова Хонсю. 15. Основное место для циркового представления. 16. Коралловый остров, имеющий вид сплошного или разорванного кольца, окружающего лагуну. 17. Один из вождей восстания рабов в Древнем Риме, сподвижник Спартака. 19. Река в Москве, приток Пахры. 21. Математическая формула, которая была известна еще индийским и персидским математикам, но стала особенно знаменита благодаря Ньютону. 22. Деликатесная рыба крупного размера. 23. Британская автомобилестроительная компания, которая выпускает элитные скоростные машины. 29. Русская народная командная игра с мячом и битой. 30. Нормативно-правовой акт, действующий в рамках конкретной правовой системы и регулирующий определенные общественные отношения. 31. Активная физическая деятельность, направленная на достижение победы и новых рекордов; бывает профессиональной и любительской. 32. Первый московский семейный театр, пропагандирующий развитие ин-

активных спектаклей и вовлечение детей в представления. 34. Юридический термин, применяемый в уголовно-процессуальном праве и подтверждающий невиновность подозреваемого. 36. Река в Рязанской и Тульской областях России, правый приток Оки. 37. Город вблизи экватора, столица одного из африканских государств; самый большой город в Восточной Африке. 38. Одна из древнейших стран Азии, расположенная в восточной части полуострова Индокитай. 39. Лица, сопровождающие высокопоставленную особу. 40. Крепежное изделие, сходное с дюбелем; использовалось в западноевропейской архитектуре для крепления деревянных балок.

По вертикали: 2. Устоявшееся в русском языке название корабельного колокола. 3. Физиологическое ощущение, служащее сигналом того, что организм нуждается в воде. 5. Группа диких или домашних животных, обитающих на какой-либо территории. 6. Ярчайшая звезда созвездия. 7. Персонаж романа Льва Толстого «Война и мир»; фронт, повеса, дамский угодник; очаровал Наташу Ростову. 8. Район, расположенный в Юго-Восточном административном округе Москвы; получил свое нынешнее название в честь одноименного села, которое ранее располагалось на этой территории. 11. Соревнование с одновременным стартом двух

или более участников. 12. Советский футболист и хоккеист, футбольный тренер; полузащитник команды «Спартак» (Москва). 13. В древнегреческой мифологии считается священной горой, местом пребывания богов. 18. Род хвойных вечнозеленых деревьев. 19. Знаменитая британская рок-группа из Ливерпуля. 20. Химический элемент; третий по содержанию после азота и кислорода компонент воздуха. 21. Немецкий композитор и пианист, один из центральных представителей эпохи романтизма. 24. Первая опера Сергея Рахманинова, написанная им в качестве дипломной работы в Московской консерватории. 25. Сорт яблок. 26. Наиболее деятельная часть какой-либо организации, коллектива, группы людей. 27. Созвездие северного полушария неба. 28. Военное формирование достаточно большой численности. 33. Советский актер и режиссер, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР; служил в московском Малом театре. 34. Любимая московская улица Булата Окуджавы. 35. Советский и российский актер театра и кино; служил в столичном театре «Скоморох» и в Московском академическом театре имени Владимира Маяковского. 36. Французский революционер, анархист, автор слов «Интернационала».

Составитель Наталья Сашунова



БОЛЬШЕ ФОТО В НАШИХ ГРУППАХ «ВКОНТАКТЕ» И ИНСТАГРАМ



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
Дизайн-макет Сергея МЕШАВИКИНА и медиа-группы «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 29.07.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2099

Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.