



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Социальные проекты

На конкурс грантов «Москва – добрый город», который стартовал 15 сентября, уже подано свыше 100 заявок от НКО. Конкурс проводится с 2019 года. За 2019–2020 годы город поддержал более 270 проектов, направленных на помощь москвичам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации / **2–3**

Мои деньги

Умение грамотно распоряжаться личными финансами и знание уловок мошенников помогают избежать многих проблем. Эксперты столичного Департамента финансов рассказывают, как обезопасить себя от мошенников и не стать жертвой навязчивого маркетинга / **7**

Мое здоровье

Врач-кардиолог Алексей Утин, автор YouTube-канала «Доктор Утин», считает, что на теме здорового образа жизни паразитируют много проходимцев, предлагающих разные рецепты к физическому благоденствию. Врач развенчивает мифы о ЗОЖ / **11**



Увидеть глазами души



Поворот судьбы. Участница «Московского долголетия» Алла Прохожева на пенсии осуществила свою мечту и, несмотря на проблемы со зрением, стала профессиональным художником, получив в 72 года диплом академии имени С. Г. Строганова / **8–9**



СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Вклад в копилку доброты

Конкурс.

В этом году в рамках конкурса грантов «Москва – добрый город» между НКО будет распределено 400 миллионов рублей.

■ О вкладе некоммерческих организаций в решение социальных задач города, о путях развития партнерства государства и НКО шла речь на состоявшейся в Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы прямой линии с представителями некоммерческого сектора. Она была посвящена стартовавшему 15 сентября 2021 года приему заявок на участие в конкурсе грантов «Москва – добрый город».

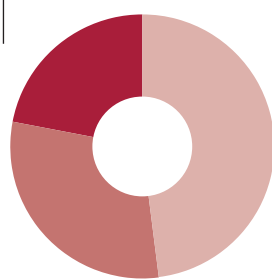
Размер грантов увеличен

В этом году размер минимального гранта увеличен с 500 тысяч до 1 млн рублей. При этом по рекомендациям некоммерческих организаций были пересмотрены условия участия. Например, сокращен обязательный срок регистрации НКО, сняты требования по объему оборота денежных средств организации и средней заработной плате, отменена необходимость предоставлять гарантийные письма от соисполнителей. А вклад в проект теперь возможен любыми ресурсами, а не только финансовыми средствами.

Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак считает: «НКО – активные и неотъемлемые участники социальной жизни города. Мы ожидаем, что взаимное доверие и опыт нашего партнерства позволят некоммерческим организациям подготовить качественные заявки, а благополучатели получат ту помощь, которая необходима каждому из них. Ключевые направления нашего конкурса сохранены и охватывают практически все социальные сферы. Каждый проект



Среди проектов-победителей прошлых лет



- 94 – направлены на сохранение качества жизни детей и взрослых с инвалидностью
- 60 – были ориентированы на помощь семьям в кризисных жизненных ситуациях
- 42 – на социальную адаптацию, реабилитацию и самореализацию людей, исключенных из социума.

За два года было распределено 800 млн рублей.

можно подать, выбрав любое из этих направлений. Наш конкурс отличают открытость, прозрачность и объективность. Мы смогли сохранить все лучшее и усовершенствовали систему отбора».

В кругу заботы – 20 тысяч москвичей

За два года НКО, выигравшие гранты, смогли помочь более 20 тыс. москвичей. Это горожане, которые находятся в трудной жизненной ситуации: представители старшего поколения, люди с инвалидностью, многодетные семьи и семьи, переживающие кризисный период, бездомные и многие другие. Всего с 2019 года на конкурс «Москва – добрый город» было подано более 1 тыс. заявок от

НКО, из которых было поддержано 272. Среди проектов-победителей прошлых лет более всего – 94 – было тех, что направлены на сохранение качества жизни детей и взрослых с инвалидностью, 60 были ориентированы на помощь семьям в кризисных жизненных ситуациях, 42 – на социальную адаптацию, реабилитацию и самореализацию людей, исключенных из социума.

«Мы рады, что Мэр Москвы внес определенные изменения в конкурс, который стал, таким образом, еще больше, лучше и удобнее», – прокомментировала первый замруководителя ДТСЗН Александра Александрова, открывая прямую линию с НКО. Она отметила, что обновлены методические рекомендации для

потенциальных участников и форма заявок, сайт претерпел существенные изменения, в том числе в техническом плане: «Мы постарались, чтобы НКО было удобно участвовать в проекте, и хотим, чтобы времени и сил на бюрократию тратилось гораздо меньше. У нас организована «горячая линия», чтобы участники в любой момент могли получить помощь. Мы помним, сколько вопросов было в прошлые годы, и понимаем, как важно своевременно убедиться, что заявка прошла и не было никаких технических сбоя».

Более 100 социально ориентированных НКО уже подали заявки на конкурс.

Системная и конкретная помощь городу

Отвечая на вопрос, какие же проекты НКО необходимы городу сейчас, замруководителя ДТСЗН Оксана Шалыгина, курирующая московские пансионаты для ветеранов труда и психоневрологические интернаты, заявила, что данные организации без помощи НКО не смогут стать домом для его жителей. «В нашей системе более 15 тыс. подопечных, и самое важное, что им необходимо, – это общение, внима-

ние и коммуникация. Все они очень разные – есть молодые ребята и пожилые люди, часть из них с прогрессирующим заболеванием «деменция». И все они требуют разной помощи и особого подхода», – рассказала она, отметив, что число сотрудников этих учреждений, включая административный персонал, составляет 8,5 тыс. Сейчас, по ее словам, около 200 волонтеров постоянно, то есть от двух раз в неделю, приходят в дома-интернаты. «Но на 15 тыс. человек этого недостаточно. Хотелось бы большего сотрудничества, более конкретизированного персонала», – сказала Оксана Шалыгина. – «Наших благополучателей важно поддержать за руку, погулять с ними». По ее словам, город также готов поддержать проекты по стимулированию подопечных закрытых учреждений жить самостоятельно «во внешнем мире». «Мне нравится, что сейчас развивается направление по сопровождаемому проживанию», – отметила она.

Павел Келлер, курирующий в департаменте сферу социального обслуживания, в том числе на дому, сообщил, что город оказывает помощь 130 тысячам человек. «Сейчас мы приходим к ситуации, когда



ПРИЕМ ЗАЯВОК ПРОДЛИТСЯ ДО 19 ОКТЯБРЯ. 26 октября будут опубликованы списки, экспертный совет оценит представленные проекты с 27 октября по 22 ноября. С 23 по 25 ноября будет работать конкурсная комиссия, победителей объявят 30 ноября. Подробнее об условиях участия в конкурсе «Москва – добрый город» можно узнать на сайте проекта <https://dobrayamoskva.ru/>.



центры социального обслуживания предоставляют услуги два-три раза в неделю, но они никогда не делали этого в ежедневном формате, – сказал он. – И здесь важно, чтобы нам помогали некоммерческие организации». По его словам, актуальны комплексные услуги для каждого нуждающегося в помощи жителя города – многим необходимо просто приготовить еду, постирать одежду и постельное белье, убрать в квартире.

Замруководителя ДТСЗН Алексей Володин курирует сферу помощи людям с инвалидностью. Он констатировал, что департамент соцзащиты и правительству Москвы регулярно обращаются к НКО в решении острых вопросов. «Все сейчас очень быстро развивается, и уникальных методик, примеров и решений уже нет, всегда есть несколько неизвестных. Зачастую мы прибегаем к помощи некоммерческих организаций, потому что они более гибки, выносливы и у них больше возможностей», – сказал он. «Мы надеемся, что вы вместе с нами будете решать вопрос повышения качества жизни горожан, – обратился Володин к представителям НКО. – Нам как департаменту по уставной деятельности важно принимать те проекты, которые будут направлены на решение конкретных социальных задач. Поэтому основной вопрос – соответствует ли ваша заявка основной цели – повышению качества жизни горожан».

Помочь в трудной жизненной ситуации

Курирующая вопросы опеки, семьи и детства Екатерина Бербер сообщила, что многие НКО традиционно подают на конкурс проекты, связанные с семьями с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. «Мы имеем большой опыт и внедряем единую технологию работы наших семейных центров. Это и раннее выявление случаев нарушения прав и законных интересов ребенка, – рассказала она. – Например, мы реализовывали проекты в партнерстве с Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения, с Таганским детским фондом. Но сейчас, в этом конкурсе грантов, к этой базовой технологии нам нужна помощь НКО уже по конкретным проблематикам». В качестве примера она напомнила о партнерстве департамента с Фондом КАФ, когда помогали семьям, где детям



Евгений Стружак, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

Ключевые направления нашего конкурса сохранены и охватывают практически все социальные сферы. Наш конкурс отличается открытостью, прозрачностью и объективностью.

впервые поставлен диагноз «диабет». Она отметила, что департамент готов, например, поддержать проекты по помощи семьям, где у детей есть онкологические диагнозы. Или семьям, в которых есть проблемы алкогольной или наркотической зависимостью. Также очень актуальны проекты по постоянному сопровождению детей в больницах.

Замруководителя ДТСЗН Людмила Митрюк, курирующая вопросы помощи людям без определенного места жительства, людям «вне социума», рассказала, что сейчас есть огромный запрос на конкретные проекты по поддержке бездомных людей. Например, актуально направление по открытию парикмахерских центров для этой категории, организации пунктов санитарной обработки, доврачебной помощи, по оказанию юридической и психологической поддержки. Она сообщила, что в течение года Центр социальной адаптации имени Глинки сотрудничал с 29 некоммерческими организациями. «И я надеюсь, что все эти партнеры придут участвовать в нашем конкурсе», – сказала Людмила Митрюк. «Наши благополучатели – это те, кто боится общества, властей,

потому что стесняется своего внешнего вида и не хочет, чтобы родственники узнали об этой ситуации, – отметила она. – И мы бы желали, чтобы некоммерческие организации участвовали в выявлении таких людей, сопровождении их».

Развивать «серебряное» волонтерство

Начальник управления проектов в сфере благополучия и долголетия ДТСЗН Вероника Богданова отметила, что для активного долголетия для старшего поколения уже привычен формат занятий и кружков по расписанию. «Мы очень ждем заявки, направленные на системное развитие волонтерства, в том числе «серебряное» волонтерство, – сказала она. – Также интересно направление по повышению квалификации старшего поколения. Это и новые навыки, которые когда-то человек не смог получить по различным причинам. А сейчас он их готов приобрести, в том числе онлайн. Сейчас самое время найти себя!»

Поддержка на каждом этапе

Присутствующие на встрече эксперты предложили несколько рекомендаций по написанию заявок: быть внимательнее, предоставлять конкретное описание проекта, консультироваться с партнерами, подавать заявку именно в своей основной сфере деятельности, где организация уверена в своем профессионализме и может подтвердить свой опыт.

«Один из критериев оценки, которые вызывают большие споры и дискуссии у экспертов, – это всегда актуальность и востребованность, – рассказал председатель правления Национального фонда защиты детей от жестокого обращения Александр Спивак. – Важно, чтобы это было прописано и сфокусировано в самой заявке. Эксперт всегда сочтет проект актуальным, если сам заявитель подтвердит это и четко укажет конкретную группу тех благополучателей, кому будет оказана помощь, которая изменит их уровень жизни, возможности, благосостояние. Не решение всемирной проблемы и не проведение набора мероприятий, а изменения у людей, к которым мы стремимся и которые приносят добро».

«Горячая линия» по конкурсу грантов **8 (495) 197-99-99.**

Продолжение темы на стр. 4–5

Цитаты



Александра Александрова, первый замруководителя ДТСЗН:

«Мы рады, что Мэр Москвы внес изменения в конкурс, который стал, таким образом, еще больше, лучше и удобнее. Мы постарались, чтобы НКО было удобно участвовать в проекте».



Оксана Шалыгина, замруководителя ДТСЗН:

«В нашей системе более 15 тыс. подопечных, и самое важное, что им необходимо, – это общение. Все они очень разные, и все они требуют разной помощи и особого подхода».



Павел Келлер, замруководителя ДТСЗН:

«Актуальны комплексные услуги для каждого нуждающегося – многим необходимо просто приготовить еду, постирать одежду и постельное белье, убрать в квартире».



Алексей Володин, замруководителя ДТСЗН:

«Зачастую мы прибегаем к помощи НКО, потому что они более гибки. Мы надеемся, что они вместе с нами будут решать вопрос повышения качества жизни горожан».



Екатерина Бербер, замруководителя ДТСЗН:

«Мы имеем большой опыт и внедряем единую технологию работы наших семейных центров. Но сейчас к базовой технологии нам нужна помощь НКО уже по конкретным проблематикам».



Людмила Митрюк, замруководителя ДТСЗН:

«В течение года Центр социальной адаптации им. Глинки сотрудничал с 29 некоммерческими организациями. И я надеюсь, что все эти партнеры придут участвовать в нашем конкурсе».



Вероника Богданова, начальник управления проектов в сфере благополучия и долголетия ДТСЗН:

«Мы очень ждем заявки, направленные на системное развитие волонтерства. Также интересно направление по повышению квалификации старшего поколения».



Александр Спивак, председатель правления Национального фонда защиты детей от жестокого обращения:

«Один из критериев оценки, которые вызывают большие споры у экспертов, – это актуальность и востребованность. Важно, чтобы это было прописано и сфокусировано в самой заявке».



Екатерина Гудалина, эксперт конкурса:

«Конечно, важно четко сформулировать проблему и доказать ее актуальность, но не менее важно проработать раздел заявки «результативность»».



СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Арина Родионовна в современ

Опыт.

Рассказываем о социальных проектах, реализованных благодаря грантам.

С 2019 года московский Департамент труда и социальной защиты населения проводит конкурс грантов «Москва – добрый город» для социально ориентированных некоммерческих организаций (НКО). В прошлом году одним из 126 проектов победителей стал проект «Школа подготовки домашнего персонала «Бабушка и дедушка на час», разработанный АНО содействия занятости и досугу взрослого населения «Возрасту.нет».

При поддержке города можно достичь высоких результатов

Суть проекта в том, что на базе специализированного центра занятости «Моя карьера» люди старшего возраста бесплатно получают возможность продолжить трудовую деятельность, освоив новую для них и весьма востребованную в наши дни специальность няни в самых различных ее вариациях. Няня-гувернантка, «бэбиситтер», «автоняня», то есть няня со своей машиной, онлайн-няня, имеющая навыки оказания дистанционной помощи, и перечень специализаций расширяется. «Этот проект актуален для людей старшего и среднего возраста, кто накопил богатый опыт общения с детьми, а сейчас может попробовать себя в новой роли», – говорит директор центра занятости «Моя карьера» Ирина Швец. Для руководителя организации «Возрасту.нет» Натальи Линьковой нет сомнения, что при поддержке города можно достичь гораздо больших результатов в социальной работе. Совместная деятельность на практике всегда эффективнее и продуктивнее.



ШКОЛА
БАБУШКА
НА ЧАС

После обучения – трудоустройство

В этом году в центре «Моя карьера» благодаря полученному гранту более 3 тысяч человек прошли обучение про-

СЕРТИФИКАТ

После обучения по всем темам и успешной сдачи экзамена выдается сертификат о прохождении обучения по специальности «няня-гувернантка».

СТАЖИРОВКА ДЛЯ НЯНЬ

Получите практический опыт в детских игровых комнатах с детьми от 1 до 7 лет. Опробуйте полученные методики и обретите уверенность в своих силах.

ОПЫТ + СЕРТИФИКАТ

После стажировки выдаются сертификат и рекомендации. Специалист с подтвержденным опытом получает больше предложений с более высокой оплатой.



Ирина Швец,
директор центра занятости
«Моя карьера»:



«Этот проект актуален для людей, накопивших опыт общения с детьми, а сейчас желающих попробовать себя в новой роли».

Наталья Линькова,
руководитель организации
«Возрасту.нет»:



«Современные российские семьи хотят видеть у себя дома компетентных и профессиональных нянь».

ном формате

фессии «няня-гувернантка». В офлайн-режиме и дистанционно слушатели изучали психологические особенности детей разного возраста, знакомились с особенностями работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, учились оказывать первую доврачебную помощь, особое внимание уделялось вопросам безопасности детей во время прогулок и в домашних условиях, в местах скопления людей. «Большинство наших выпускников успешно сдали экзамены, прошли диагностику у психологов и проверку благонадежности», — рассказывает Наталья Линькова. Многие слушатели открыли для себя преимущества работы самозанятыми и познакомились с конкретными юридическими рекомендациями в этой области. Было немало тех, кто получил работу уже во время стажировки, другим была оказана помощь в трудоустройстве после успешного и ответственного завершения курса обучения. Многие отмечают, что их теперешний доход даже выше прежнего. В среднем труд няни оплачивается в городе 350 рублями в час.

Среди слушателей — мужчины

Спрос на образованных и опытных нянь в больших мегаполисах высок как никогда — современные Арины Родионовны кроме вязания носков и повествования чудесных сказок на ночь много чего должны знать и уметь. Всему этому и успешно, и что немаловажно, бесплатно учат в школе «Бабушка на час». С 2019 года обучение прошли около 9000 человек, из них около 70 процентов выпускников вышли на работу. В школе «Бабушка на час» нам с вполне понятной гордостью сообщили, что около 30 процентов их слушателей — мужчины. Конечно,

их больше в категории после 55-60 лет. Удивляться, впрочем, нечему. Профессия гувернера в России всегда была востребована и ценилась. Константин Вишневецкий, офицер в отставке, говорит, что вновь нашел свое место в жизни. И основную цель своей воспитательной деятельности видит в увеличении количества «настоящих мужиков». Советует военным, которые рано уходят на пенсию, в добром здравии, с их профессиональной ответственностью и дисциплиной, задуматься серьезно о таком новом трудовом поприще. Но для этого надо прийти и получить необходимые знания в Школе подготовки домашнего персонала.

Компетентность и профессионализм

— Современные российские семьи, которые нуждаются в услугах гувернанток, не готовы платить только «за любовь к ребенку», — рассказывает основатель и руководитель сервиса «Бабушка на час» Наталья Линькова. — Они хотят видеть у себя дома компетентных и профессиональных нянь.

В ближайших планах, рассказывает Наталья Линькова, получение лицензии на осуществление образовательной деятельности, что позволит выдавать выпускникам дипломы государственного образца. Планируется открытие единого учебного и сертификационного центра для самозанятых специалистов, работающих с детьми. Большое количество горожан можно будет не только обучить, но и трудоустроить. В результате семьи получат благонадежных воспитателей, гувернеров, нянь, профессионально подготовленных, которым смогут доверить своих детей. Это убедительный пример продуктивного альянса государства и некоммерческих организаций для повышения качества жизни москвичей.

Памятка от Натальи Линьковой

По сути, няня должна быть одновременно и педагогом, и психологом, и наставником, и другом для ребенка. И самое главное условие — няня должно быть интересно с ребенком!

Что должна уметь няня-профессионал:

- ▶ быстро и квалифицированно оценивать состояние ребенка;
- ▶ обеспечивать безопасность ребенка — у хорошей няни малыш в поле зрения на расстоянии вытянутой руки;
- ▶ внимательно слушать рекомендации родителей, а не приходить со своими правилами в чужую семью;
- ▶ заниматься развитием ребенка в соответствии с его возрастом, индивидуальными особенностями и с пожеланиями родителей.

Материалы подготовили **Нина Юхно** и **Анна Пономарева**.

Справка

Записаться в школу «Бабушка на час» можно в центре «Моя карьера» по телефону **+7 (495) 870-44-44** или на сайте **www.mos.ru** в разделе «Услуги».

Мнения

Быть образованной и подкованной няней — это бизнес

■ Среди учеников школы много представителей «серебряного» возраста, тех, кто вышел на пенсию и решил попробовать себя в новом качестве. Вот их мнения об обучении в школе:

Галина Комарова, 65 лет:

«Попала в школу благодаря проекту «Московское долголетие». Я искала подработку, и проект мне в этом помог. Быть «бабушкой на час» мне нравится: я могу быть занята не полный рабочий день, и те знания, которые здесь приобретаю, пригодятся мне в жизни и помогут лучше понимать детей. И что самое интересное, я себя стала лучше понимать: учась здесь, я почувствовала все свои непрожитые детские кризисы. Весь накопленный за годы жизни опыт и знания я смогу передавать другим детям и их родителям».

Галина Кузнецова, 64 года:

«О проекте «Бабушка на час» мне рассказала подруга, которая обучение уже закончила. Меня поразило то спокойствие, с которым она теперь общается со своим полторагодовалым внуком, — у них потрясающий контакт и комфортное общение. В школе собраны сильные профессионалы, в чем я убедилась на собственном опыте обучения. Мне особенно важно узнать, как можно и нужно общаться с современными детьми, в наше же время все было по-другому. Быть образованной и подкованной няней — это бизнес, который, я надеюсь, сделает следующее поколение более счастливым и гармоничным».

Нонна Ружьина, 57 лет:

«Я прочитала объявление в соцсетях и решила, что эта школа станет для меня полезной в дальнейшем построении карьеры. Сейчас я на пенсии и год как не работаю. А тут на курсах у меня есть замечательная возможность погрузиться в чудесный мир детства, основательно изучить арт- и сказкотерапию. И даже не обязательно потом работать няней, можно устроиться и администратором в детском саду, вести кружки. Да и вообще, учиться очень полезно в любом возрасте. А тут весьма серьезная подготовка с последующим устройством на работу».

Марина Меренкова, 50 лет:

«Я уже 6 лет работаю няней, однако на этих курсах я узнаю столько нужной, полезной и важной информации, что не в каждом учебнике по психологии про это узнаешь, причем в таком концентрированном виде! И если будут дополнительные вебинары, обязательно их посмотрю. Да, учиться здесь очень тяжело, но все эти знания пригодятся — как няня с опытом, я это точно уже знаю».

УДОБНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Очное обучение в центре Москвы или серия уроков-вебинаров по тем же темам, которые осваивают ученики на курсах сервиса.



ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ



Осенние краски жизни

Дата. «Осень жизни, как и осень года, надо, не скорбя, благословить...» Наверное, не случайно день для старшего поколения решили выбрать в разгар осеннего сезона. В этом году мир отмечает 30-летие провозглашения 1 октября Международным днем пожилого человека.

Р НИНА ЮХНО

■ Помните ли вы свои первые месяцы, проведенные на пенсии? Когда постепенно уходили страхи опоздать и не успеть. Когда в другом окрасе стал приходить воскресный вечер, а утро понедельника больше не пугало бесконечностью новой трудовой недели... Однако вопрос «Как я буду жить дальше?» вставал все определеннее. Конечно, у каждого своя история проживания этого отрезка времени, свои ожидания от наступившего этапа жизни.

Сюжет у каждого свой

Давайте представим, как бы сложилась жизнь на пенсии у героев культовых фильмов нашей молодости. Екатерина Тихомирова, героиня фильма «Москва слезам не верит», и

сегодня была бы убеждена, что на пенсии жизнь только начинается. Это непременно привело бы ее в проект «Московское долголетие», где она со своей энергией занялась бы фитнесом, английским языком и кастомайзингом. Занятие по душе нашлось бы и для ее Гоши, который после курса обучения в «Строгановке» увлекся бы реставрацией мебели. Людмила Прокофьевна из «Служебного романа» достигла успехов в освоении информационных технологий и стала победителем чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Любитель бега Андрей Бузыкин из «Осеннего марафона» перешел на скандинавскую ходьбу и стал призером. А Женья Лукашин в «Пешем лектории» проводил бы авторские экскурсии по «Москве банной», но при этом его все равно бы тянуло к романтическим адресам в Петербурге.

Конечно, сюжет жизни у каждого свой. И главное понять, что мы тоже можем стать героями новых поворотов и сюжетов своей судьбы.

Почувствовать себя студентом в зрелые годы

Рассказ одной моей случайной знакомой произвел впечатление необычностью ракурса:

Примерно через год пенсионной жизни, в момент, когда избыток свободного времени стал беспокоить все более навязчиво, в памяти через извилистые пути ассоциаций неожиданно всплыла комната в студенческом общежитии... Я заканчиваю очередной конспект, входит подруга со словами: ты посмотри, какое солнце, бросай дела, давай прогуляемся, и не забудь, что вечером нас ждут в веселой компании. И все мое существо вдруг охватило состояние абсолютного счастья, я мысленно

вернулась в те далекие и самые лучшие в жизни студенческие годы. Достаточно свободное расписание, можно пропустить занятия, а потом самозабвенно наверстывать по ночам упущенное. Основная задача – питать информацией свой разум, а душу эмоциями, погружаться в новые области знаний, засиживаться в библиотеке, бегать по дешевым билетам в театр. Еще не было никаких обязательств ни перед кем, кроме себя. Денег мало, а радости с избытком. И так ли моя теперешняя жизнь на пенсии, задумалась я, отличается от столь дорогой моей памяти студенческой жизни? Только ли тем, что ощутимо больше денег, чем у студентов... Я также открыта новым знаниям, знакомствам и увлечениям, я хозяйка своего дня и своего расписания. Как студент, ем когда хочу и что захочу. Могу читать всю ночь напролет, утром понежиться

в кровати, воскресный вечер не отличается от других вечеров, вообще дни недели стали терять четкие очертания. Почувствовать себя студентом в зрелые годы – это нечаянная радость, я поняла, что пенсия – не изгнание с праздника жизни, а заслуженная годами напряженного труда награда, по праву полученная привилегия свободы. Это время подарков, которые надо спешить получить... Ее пример убеждает, что надо искать себя в новой реальности, свои желания превращать в цели и добиваться их.

Делать продуктивным каждый день

Нет единого правила, как строить свою жизнь на пенсии. Мы все по натуре и характеру разные, и за плечами у каждого своя жизненная история. Посмотрите на своих друзей, родных, сослуживцев. Среди них есть немало тех, кто вполне смирился с возрастом и живет в гармонии с собой. Они с достоинством несут заслуги прошлого, поддерживают свой статус в семье, и эта «тихая власть» наполняет значимостью их существование. Другие, энергичные по натуре, и на пенсии продолжают делать продуктивным свой каждый день. Ремонтируют квартиру, разводят сад на даче, учатся водить машину. У нас есть пример полковника медицинской службы, заслуженного врача РФ Марии Чистопольской, которая в отставку стала рекордсменом по числу освоенных курсов в Серебряном университете и «Человеком года «Московского долголетия» 2019 года. При общении с такими людьми ты чувствуешь прежде всего их душевное здоровье.

В потоке настоящего времени

Сохранять физическое здоровье в зрелом возрасте – это труд. Заставить себя двигаться и ходить как можно больше, делать сильные физические упражнения, бороться с лишним весом, избавляться от вредных вкусовых пристрастий, сохранять внешнюю привлекательность. Борьба за ментальное и эмоциональное здоровье – не менее серьезная работа. Напрягать ум, тренировать память, ставить цели и идти к ним сквозь непогоду и недомогания. Дружить с внуками – это бесценный эликсир молодости. Не учить их жить, это удел родителей, а просто любить такими, какие они есть, понимая, что это последняя и самая светлая любовь в жизни. В это время нам внуки нужны даже больше, чем мы им. Через них мы чувствуем сегодняшний день, а значит, живем в потоке настоящего времени. Разве это не счастье?



V Фестиваль финансовой грамотности и предпринимательской культуры прошел в онлайн-формате 25 сентября. В рамках фестиваля работала отдельная площадка для людей старшего поколения.



МОИ ДЕНЬГИ 

Больше знаешь – меньше тратишь

Личный бюджет. Умение грамотно распоряжаться личными финансами и знание уловок мошенников помогают избежать многих проблем.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ Эксперты Финансового агентства города Москвы столичного Департамента финансов Наталья Пивкина и Юлия Крапивина провели на YouTube-канале проекта «Московское долголетие» онлайн-лекцию для представителей старшего поколения.

Ведите учет личного бюджета

Умение грамотно распоряжаться личными финансами и экономить помогает избежать многих проблем. Об этом своим слушателям говорила **Наталья Пивкина**. Эксперт поделилась советами, как не стать жертвой навязчивого маркетинга и распознать уловки продавцов в магазинах.

Очень часто мы совершаем траты под воздействием эмоций, реагируя на яркую рекламу, бесплатную дегустацию, скидки и прочие бонусы, которые заставляют нас покупать то, что мы не планировали.

В своем выступлении Наталья Пивкина подробно рассказала о том, куда уходят наши деньги, как избежать ненужных трат, как лучше сберегать свои денежные средства и меньше расходовать, а также ответила на вопросы слушателей.

Она познакомила их с такими маркетинговыми ходами, как «эффект якоря», «эффект привязки», «эффект приманки», метод «нога в дверь», рассказала о плюсах и минусах использования банковских карт, об удобстве использования сберегательных счетов и вкладов для накопления и хранения сбережений.

А еще Наталья посоветовала выработать привычку вести учет личного бюджета, используя для этого любой удобный способ.

Три кита мошенничества

В лапы финансовых мошенников попасть может каждый, особенно уязвимы пожилые люди. Эксперт Финансового агентства города Москвы **Юлия Крапивина**, рассказывая о существующих мошеннических схемах, подчеркнула, что люди лишаются своих денег из-за собственной жадности, незнания и страха – трех главных составляющих финансового мошенничества.



Мошенники используют фишинговые сайты, которые могут отличаться от официальных одной лишь буквой, покупают базы персональных данных в даркнете, получают информацию из социальных сетей и поэтому с легкостью обманывают доверчивых граждан, поражая их своей осведомленностью. От имени государственных органов эти аферисты сообщают о возврате государством уплаченных налогов или вы-

плате компенсаций, требующейся уплате госпошлины за мнимый выигрыш в государственной лотерее, блокировке банковской карты или предлагают вложить деньги в высокодоходные накопительные сертификаты в ЦБ РФ.

Именно желание получить денежные средства даром, не прилагая особых усилий, становится основной причиной того, что мошенникам порой с

легкостью удается выманить у людей финансовые средства, а страх и незнание порождают необдуманные поступки.

Для того чтобы быть начеку, посоветовала Юлия Крапивина, надо изучать сайты Центрального банка и правоохранительных органов, где публикуется информация о новых видах мошенничества. Кроме того, полезную информацию содержит сайт «Финансовая культура» <https://fincult.info/articles/>.

Юлия Крапивина также рассказала об опасности стать жертвой злоумышленников на сайтах знакомств, при покупках в интернете и о таком способе, как мисселинг – недобросовестная продажа чего-либо, когда покупатель намеренно вводится в заблуждение.

Для участников проекта «Московское долголетие» просветительские мероприятия в области финансов проводятся постоянно. Это и лекции, и мастер-классы, и занятия по финансовой и правовой грамотности. Сейчас в проекте открыто около 20 онлайн-групп по данному направлению. Кроме того, Департамент финансов города Москвы проводит для людей старшего поколения выездные консультации с профильными специалистами налоговой, банковской и других сфер деятельности.

Как не переплатить

Как не потратить лишнее при походе в магазин:

- Внимательно читать ценники;
- В день получения пенсии лучше воздержаться от трат;
- Ходить в магазин со строго ограниченной суммой, точно определить для себя – сколько готовы потратить сегодня;
- Класть в корзину только то, что нужно;
- Проверять вес или объем продуктов, маленькая упаковка может быть в разы дороже развесного товара;
- Заглядывать на нижние и верхние полки, а не брать сразу то, что находится в «золотой зоне» – на уровне глаз.

Ненужные покупки

Как защитить себя от незапланированных покупок:

- Составить заранее список покупок и строго его придерживаться;
- Использовать опцию «отложить», при спешке чаще принимаются спонтанные решения;
- Узнать больше информации о планируемой покупке, дополнительные характеристики помогают определить, какая действительно вещь нужна и нужна ли она в принципе.

Как обезопасить себя от мошенников

- Быть бдительными;
- Не паниковать, если вы подозреваете, что вам звонят мошенники;
- Выяснить у звонившего ФИО, место работы и должность, адрес организации (если это мошенники, они прервут разговор);
- Прервать звонок и позвонить в тот государственный орган, из которого предположительно вам звонили, или найти информацию о выплатах на официальном сайте этого ведомства;
- Никогда никому не сообщать коды из СМС;
- В случае электронного обращения не переходить по сомнительным ссылкам, не вбивать коды из СМС;
- Всегда сверять электронный адреса с сомнительными предложениями с доменными именами официальных сайтов;
- Не сообщать никому по телефону персональные данные.

Что делать, если вас обманули и вы лишились денег

- Срочно позвонить в свой банк и заблокировать карту;
- Сообщить служащим банка информацию о факте мошенничества;
- Обратиться в ближайший отдел полиции или сообщить о факте на сайте МВД.



ПОВОРОТ СУДЬБЫ

Увидеть глазами души

Творчество. Со 2 по 17 октября в Культурном центре имени И.М. Астахова пройдет выставка картин участницы «Московского долголетия» Аллы Прохожевой.

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА
Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

В биографии – география

Алла Николаевна по профессии медик, всю жизнь проработала врачом-лаборантом, занималась диагностикой. В ее биографии отразилась вся география большой страны – СССР. Саратов, Казахстан, Туркмения, Узбекистан, Чернобыль...

Жизнь Аллы Николаевны никак не назовешь сладкой да легкой. Пришлось ей помотаться с мужем-офицером химических войск по дальним гарнизонам, где каждый раз надо было с нуля налаживать семейный быт. Это для нас, гражданских, переезд даже в соседний дом – событие, сравнимое с пожаром, а для военных и «скачок» на другой конец страны – дело привычное. Трудностей, конечно, хватало: в советские времена дефицитом в любой момент могло стать все что угодно: от мыла до гречки, а жизнь в маленьких, удаленных от относительно столичного изобилия поселках и городках была особенно нелегкой. Но как-то справлялись Алла Николаевна с Виктором Валентиновичем: и двоих детей вырастили, и лодка их любви о быт не разбилась. А прожили они с мужем душа в душу 54 года.

– Это же самое главное, любовь, – уверена Алла Никола-

евна. – Без нее и богатство в тягость, а нам пришлось всякого хлебнуть, но мы всегда были рядом друг с другом и знали, что не отвернемся, не предадим. Какого-то сверхдостатка у нас никогда не было, но если есть любовь и доверие, уже и жить веселее. Говорят же – с милым и в шалаше рай...

Счастливым маршрутом

Будущие супруги познакомились в саратовском трамвае. Все происходило стремительно: 22-летний Виктор, окончивший военное училище в звании младшего лейтенанта, практически сразу признался совсем юной, 16-летней Алле в любви и предложил ей выйти за него замуж. Она, конечно, смутилась и заметила, что еще учится в школе. «Хорошо, я подожду», – ответил молодой человек. Он уехал к месту службы, постоянно писал девушке письма, а когда вернулся в Саратов, сразу же пришел к ней домой с предложением руки и сердца. «Посмотрела я на него: статный красавец военный. И согласилась!» – вспоминает Алла Николаевна.

Они сыграли свадьбу и сразу же уехали к месту службы мужа в Казахстан. Жили в общежитиях и на съемных квартирах. У них появилось двое детей – сын и дочка. Но жили дружно и с самого начала заботились друг о друге так, что все знакомые завидовали. Одна

только история со стиральной машиной чего стоит. Заботясь о жене, Виктор Валентинович раздобыл дефицитнейшую по тем временам «стиралку». Как и где он ее достал, Алла Николаевна до сих пор не знает.

– Принес, поставил, сказал, чтобы я руки стиркой не портила, – улыбается она. – Подозреваю, что он хотел купить телевизор, но выбрал стиральную машину. А телевизор у нас появился только через два года. И сейчас, когда муж дарит мне сделанные им рамки для моих картин, я знаю, что делает он это с любовью. Хотя и картины мои, бывает, критикует...

Вспоминая Афган

Но тогда до картин было еще далеко. Да и не до живописи: особенно когда Виктора Валентиновича в 1980 году направили в Афганистан, где шли боевые действия. Полтора года тревожных дней и ночей пережила Алла Николаевна. Они были не так уж и далеко друг от друга, Алла с детьми поселилась в пограничном с Афганистаном узбекском Термезе. Но, казалось, между ними – огромное расстояние, потому что здесь был мир, а там – война.

– Не знаю, как я выдержала эти восемнадцать месяцев, пока Виктор служил в Афганистане, – признается Алла Николаевна. – Да и когда он вернулся оттуда, еще два года приходил в себя. Бывало, кричал по ночам во сне. Не каждая смогла бы вот так, в чужом городе, ждать с войны близкого человека, отца твоих детей, когда вздрагиваешь при каждом стуке в дверь.

Чернобыль: боль и быль

А в 1986 году новое испытание – случилась катастрофа на Чернобыльской АЭС. 26 апреля Виктора Валентиновича, начальника химической службы 34-го армейского корпуса, направили в Чернобыль и поставили во главе боевой группы, перед которой стояла задача не допустить увеличения радиоактивных выбросов со взорвав-



📷 Будущие супруги познакомились в саратовском трамвае. Все происходило стремительно: 22-летний Виктор, окончивший военное училище в звании младшего лейтенанта, сразу признался совсем юной, 16-летней Алле в любви и предложил ей выйти за него замуж



Люди старшего поколения показывают пример непреодолимой тяги к образованию и творчеству.

Я вижу не глазами и рисую не руками, а сердцем и душой. Когда начались проблемы со зрением, сразу обострился слух, и не только тот, который позволяет слышать звуки, но и особый, художнический слух, которым я «слышу» цвет.

шегося реактора четвертого энергоблока. И цену за это заплатили самую высокую: сегодня из тысячи бойцов, бывших тогда под его командованием на ликвидации чернобыльской аварии, в живых осталось только десять человек. Радиация – штука злая, в Чернобыле она не щадила ни рядовых, ни генералов. За две недели работы на четвертом блоке Виктор Валентинович получил сильную дозу облучения. Но – выжил, молодой организм переборол болезнь. А может, все дело в любви и заботе, которыми окружила мужа Алла Николаевна.

– Не знаю, что было тяжелее, когда Виктор был в Афганистане или когда его направили в Чернобыль, в самое пекло, – вздыхает Алла Николаевна. – Мы ведь первые две недели вообще не знали, где он. А последствия сказываются и сейчас, муж до сих пор плохо ходит.

А через год после аварии Аллу Николаевну как медика тоже направили в Чернобыльскую зону, где она, делая анализы почвы и воды, получила немалую дозу облучения.

Я слышу цвет

Виктор Валентинович вышел в отставку в звании полковника, и они с супругой переехали в Москву. И здесь Алла с ее деятельным характером решила исполнить свою давнюю мечту – стать художником. Исполнить эту мечту было крайне сложно – ведь после тяжело перенесенного гриппа Алла Николаевна стала инвалидом по зрению. Как же пишет она свои картины?

– Я вижу не глазами и рисую не руками, а сердцем и душой, – говорит Алла Николаевна. – И знаете, когда начались проблемы со зрением, сразу обострился слух, и не только тот, который позволяет слышать звуки, но и особый, художнический слух, которым я «слышу» цвет.

В своем становлении как художника Алле Прохожевой помог проект «Московское долголетие». Два года она обучалась живописи в Серебряном университете. Новые знания и навыки позволили ей стать иллюстратором детской книги, что она сделала с душой и мастерством, и получить диплом III степени в городском конкурсе за работу на тему «Безопасность дорожного движения глазами искусства».

В 72 года – диплом «Строгановки»

Алла Николаевна решила учиться живописи дальше и получить классическое образование, и в свои 68 лет она поступила на отделение иллюстрации Московской государственной художественно-промышленной академии имени С. Г. Строганова. Весь курс обучения она прошла не за шесть лет, а за четыре года, в 72 года получила диплом и стала профессиональным художником.

Теперь Алла Прохожева дает онлайн-уроки живописи для участников «Московского долголетия». В ЦСО «Кузьминки» и «Марьино» проходят ее выставки. А еще собирается выступить перед ними с лекциями о жизни и творчестве знаменитых русских и французских художников. Об этом Алла Николаевна может рассказывать бесконечно, благо знает об этих художниках, кажется, все, – в этом помогает собранная ею большая домашняя библиотека книг по искусству.

«Хочу написать большое полотно, но пока не хватает мастерства и опыта, пытаюсь найти именно свое направление, свою особую жилку».

Общаться со всем миром

Не знающие ее люди никогда не догадаются, что эта художница, подмечающая все нюансы картин великих мастеров, имеет проблемы со зрением. Об этом не догадывались даже молодые однокурсники по «Строгановке», называвшие ее просто Аллой, невзирая на солидную разницу в возрасте. Известное дело, когда сам человек не считает себя старым, он молод и для окружающих.

– А чем мы хуже молодых? – улыбается Алла Николаевна. – В Серебряном университете я прошла курс компьютерной грамотности. И сейчас у меня есть свой блог и страницы в социальных сетях. Это же так интересно, общаться со всем миром! Жалею, что во времена моей молодости такого не было.

Приходите на выставку Аллы Прохожевой «С любовью к Родине дыша» в Культурном центре имени И. М. Астахова. Посмотрите на ее интересные, самобытные работы художницы. А заодно – узнаете и секрет ее молодости.





На пульсе

Соцработники помогут медикам

В Москве начинается эксперимент, по которому в стационарах социальные работники будут оказывать больным и их родственникам психологическую, организационную и социальную поддержку. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«По работе ковидных госпиталей мы получили огромный эффект с точки зрения позитивного отношения пациентов и сейчас будем проводить эксперимент, по которому в наших стационарах психологическая, организационная, социальная поддержка родственникам и больным будет осуществляться социальными работниками. Это позволит продвинуть на качественно более высокий уровень услуги, которые мы предоставляем в наших медицинских учреждениях», — рассказала вице-мэр.

Миллион визитов к врачам

Продолжается реализация масштабной программы капитального ремонта поликлиник.

Активные работы на данный момент проходят одновременно в десятках зданий по всему городу. При этом в 23 поликлиниках работы уже завершены, и они принимают пациентов. Так, пациенты поликлиник, где завершился капитальный ремонт, совершили уже более миллиона визитов к врачам в обновленных зданиях. Работы велись в рамках реализации нового московского стандарта поликлиник. Всего в программу входят 137 зданий. На данный момент капитальный ремонт уже завершён в 23 зданиях, а более чем в 50 работы активно продолжаются.

Запись в поликлинику — через интернет

Онлайн-запись к врачам поликлиник стала более популярной. В этом году таким способом сделано более 75 процентов записей на прием к врачу.

Онлайн-запись к врачу стала самым востребованным общедоступным сервисом в ходе реализации проекта по созданию ЕМИАС. А когда для этого появились мобильные приложения, то многие жители столицы стали выбирать время и день визита к врачу с помощью мобильных устройств. Так, за период с января по август этого года доля записей через интернет составляет 75%.

Каждому пациенту — особый план лечения

Профилактика. О том, как людям старшего поколения сохранить здоровье полости рта, рассказывает главный врач стоматологической поликлиники №22 Департамента здравоохранения города Москвы Павел Зимин.



Павел Зимин, врач-стоматолог высшей квалификационной категории. Окончил Московский стоматологический институт в 1999 г. За 16 лет прошел путь от рядового стоматолога до главного врача поликлиники. Также он является муниципальным депутатом района Перово

Добрая зубная фея приходит только к малышам, у взрослых компенсировать потерю зубов может исключительно стоматолог.

В столице многие пенсионеры согласно Закону города Москвы № 70 «О мерах социальной поддержки отдельных категорий жителей города Москвы» имеют право «на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики)». Получить такую услугу они могут в любой стоматологической поликлинике города по своему выбору.

— В стоматологические поликлиники пожилые пациенты обращаются очень часто, — рассказывает Павел Зимин. — Поскольку с возрастом и общее здоровье ухудшается, и возникает больше проблем с зубами. К сожалению, после 50 лет почти у всех начинается развиваться пародонтоз, вызыва-

ющий впоследствии расшатывание и выпадение зубов. Этот процесс можно замедлить, если соблюдать элементарную гигиену полости рта. Но большинство людей не приучены правильно чистить зубы. Их не надо усердно «полировать» щеткой горизонтально, правильно это делать вверх-вниз, вертикально. Часто встречаются у наших пациентов клиновидные дефекты, они как раз и образуются от неправильной чистки зубов.

Поэтому, по мнению Павла Зимина, все, что касается гигиены, хорошо: и ополаскивание полости рта, и употребление жевательной резинки после еды, естественно, в умеренном количестве. Хорошо подключить ирригатор, особенно тем, у кого есть протезы и коронки, он очень хорошо промывает все недоступные места полости рта. Зубная нить эффективно помогает удалить остатки пищи, а вот зубочистки лучше не применять — они могут

травмировать десны. Если ничего не беспокоит — достаточно два раза в год посещать стоматолога для профилактического осмотра и получения консультации.

Именно зубной налет, который остается после неправильной чистки, постепенно разрушает и сами зубы, и запускает процесс патологического заболевания десен. Что в итоге и приводит к потере зуба.

— Стоматология вообще уникальна, — продолжает главный врач 22-й поликлиники. — Универсального рецепта лечения и протезирования нет и быть не может, каждый пациент приходит со своей проблемой к врачу, и непосредственно с ним разрабатывается план лечения, вся работа делается вручную, нет ни одной одинаковой пломбы, каждая индивидуальна. И здесь надо прислушиваться к советам врача, во многих случаях зуб, даже у которого остался лишь корень, еще можно сохранить.

Советы доктора Зимина

- Чистите зубы два раза в день после еды, а в идеале — до и после.
- Правильно питайтесь, избегайте большого количества сахара.
- Следите за здоровьем желудочно-кишечного тракта.
- Постоянно ухаживайте за полостью рта: можно использовать, но в меру, жевательную резинку, ополаскиватели или ирригатор полости рта.
- При необходимости применяйте зубную нить, исключите зубочистки.
- Посещайте стоматолога два раза в год, даже если ничего не беспокоит.
- Проводите профессиональную чистку зубов в поликлинике, если порекомендовал врач.

Между мифами и реальностью

Точка зрения. Мифы о здоровом питании развенчивает создатель YouTube-канала «Доктор Утин», врач-кардиолог Алексей Утин.

Панацея в красивой упаковке

На теме ЗОЖ паразитируют много проходимцев, предлагающих разные рецепты к физическому благоденствию. Здоровье очень трудно «пощупать». И если у врачей есть биомаркеры, помогающие точно определить состояние здоровья человека, то людям, далеким от медицины, все эти маркеры непонятны. Но находятся «эксперты», готовые продать нам свою панацею в красивой упаковке.

БАДы – недолекарства

На мой взгляд, БАДы (биологически активные добавки) – это «недолекарства». Не существует таких лекарств, которые способны укрепить сердечную мышцу, а производители БАДов утверждают обратное. Еще нам рассказывают, что у БАДов нет побочных эффектов. На самом деле эти комплексы никто не проверял на эффективность и, самое главное, на безопасность.

Суперфуд – не всегда «гуд»

Основное требование к пище, которую мы едим, – главное, чтобы она нам не повредила. Нам пытаются продать очень полезные суперпродукты, приносящие организму несметное количество микроэлементов и много пользы. Общая черта у них – экзотическое место происхождения, условно говоря, «с вершины Эвереста» или «со дна Марианской впадины». Все это делается для того, чтобы оправдать сверхвысокую цену на эти продукты. Однако никакой суперфуд не обеспечит вас всеми

необходимыми витаминами и микроэлементами – такой эффект может обеспечить только разнообразное питание.

Два литра воды в день?

Заставлять себя пить два литра воды в день не нужно. Исследования показали, что не существует прямой зависимости в продолжительности жизни между теми, кто пьет эти два литра, и теми, кто не пьет. Жидкость же мы получаем через чай, кофе и другие напитки.

Про витамины

В США проводили большое исследование: одна группа всю жизнь принимала поливитамины, а другая – нет. Однако продолжительность жизни у них оказалась примерно одинаковой. Если человек питается разнообразно, то в приеме витаминов он не нуждается.

Про сон

Спать нужно не меньше 7–8 часов в сутки, лучше всего в прохладном помещении. Не ложитесь спать на сытый и голодный желудок, то или иное состояние влияет на глубину и качество сна.

Шлаки и токсины

Существует мнение, что у человека в организме накапливаются шлаки и токсины. И нам агрессивно предлагаются препараты, которые якобы помогут их вывести. Но никаких шлаков, кроме тех, с которыми мы встречаемся каждый день в туалетной комнате, у нас нет. В Средневековье были два рас-

пространенных способа лечения – клизма и кровопускание. Так вот сторонники очищения организма ретранслируют именно эту мракобесную концепцию.

А еще есть детокс, продающийся в красивых разноцветных бутылочках, куда суют воду, лимонный сок, овощи и много рекламы. Но никакой детокс не идет в сравнение с нашей собственной системой очищения – печенью и почками, этой сложнейшей биохимической фабрикой, созданной природой.

Про спортивное питание

Его не нужно ни демонизировать, ни идеализировать. Спортивные врачи говорят – все, что в спортивной медицине разрешено, не работает, а все, что работает, – запрещено. Ждать больших эффектов от подобных продуктов не стоит.

Советы доктора Утина

- Наиболее оптимальный вид физической нагрузки – это скандинавская ходьба.
- Очень полезна гимнастика для шеи – делайте ее каждый день.
- Идеальное время засыпания – через три часа после захода солнца.
- Заставляйте головной мозг работать в разных условиях – пишите левой рукой, учите стихи, пойдите в кружок рисования или лепки, займитесь изучением иностранных языков.

Живи сто лет

► Будьте в курсе последних достижений медицины.

► Если у вас возникает вопрос про собственное здоровье, то интересующую вас информацию лучше искать на англоязычных медицинских сайтах.

► Регулярно проходите диспансеризацию.

► Как можно раньше начинайте контролировать давление.

► Регулярно измеряйте уровень холестерина в крови.

► Раз в год обязательно делайте колоноскопию и гастроскопию.

► Ешьте овощи и фрукты и употребляйте меньше соли.

На пульсе

Заболелаемость коронавирусом снова начала расти

► По отношению к прошлой неделе рост заболеваемости коронавирусом в Москве составил 24%, рост госпитализаций – 15%, сообщила 22 сентября журналистам заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

По ее словам, причины этого – осенний сезон, характеризующийся подъемом заболеваемости ОРВИ, а также резкое увеличение числа контактов, связанное с массовым возвращением горожан из отпусков и с дач и возобновлением школьных занятий.

Заместитель мэра напомнила, что средством, помогающим существенно снизить риски заболеваемости, является вакцинация.

Сделать прививку от коронавируса можно в городских поликлиниках, в павильонах «Здоровая Москва», а также в популярных общественных местах, где работают мобильные бригады.

Прививайтесь от гриппа!

► В столице действуют 45 мобильных пунктов вакцинации против гриппа. Сделать прививку также можно во всех городских поликлиниках.

Мобильные пункты открыты ежедневно: по будням они работают с 08:00 до 20:00, по субботам – с 09:00 до 18:00, а по воскресеньям – с 09:00 до 16:00. Узнать, где они находятся, и подробно изучить информацию о вакцинации от гриппа можно на сайте Департамента здравоохранения Москвы <https://mosgorzdrav.ru/antivirus>.

100 тысяч телеконсультаций

► В Москве продолжают работать павильоны «Здоровая Москва». Для прошедших обследование горожан провели уже более 100 тысяч телемедицинских консультаций.

Благодаря этому максимально сокращается время между выявлением заболевания и началом оказания квалифицированной медицинской помощи.

«Широкое применение удаленных консультаций и медицинского контроля за состоянием пациентов без непосредственного визита к врачу у нас вошло в практику в период пандемии. Опыт оказался очень полезным, и теперь он активно применяется при сопровождении москвичей, у которых были выявлены отклонения в ходе обследования в павильонах «Здоровая Москва». На данный момент врачи телемедицинского центра провели уже более 100 тысяч таких консультаций», – рассказала Мариам Пахуридзе, руководитель центра телемедицины Департамента здравоохранения Москвы.

Чек-ап прошли более 200 тысяч человек

► В павильонах проекта «Здоровая Москва» диспансеризацию прошли более 200 тысяч человек.

Чаще всего врачи обнаруживают у пациентов риски сердечно-сосудистых заболеваний. Комплексное обследование помогает вовремя предотвращать развитие серьезных болезней. При наличии отклонений посетителей направляют на дополнительные исследования.



В КРУГУ ЗАБОТЫ

Цветы, фейсфитнес и прогулки по Лондону

Активность. Проект «Московское долголетие» сделал жизнь Нины Шакировой насыщенной и интересной.

■ У Нины Васильевны Шакировой практически нет ни одной свободной минутки. Каждый ее день полностью расписан: занятия в клубе «Здоровое похудение 55+» и в студии «Московский театрал», общефизическая подготовка и гимнастика, английский язык и онлайн-путешествия по Лондону, психологические тренинги и фейсфитнес.

А еще она успевает заниматься цветоводством – облагораживает территорию пансионата для ветеранов труда №9, где проживает, и увлекается рукоделием.

Больше всего Нину Шакирову восхищает особое, очень уважительное отношение и терпение всех педагогов и руководителей клубов и кружков, которые она посещает, к пожилым людям, а также их искренняя забота. Она отмечает, что, видя это, и сам хочешь меняться и быть таким же терпеливым и внимательным к другим.

– Как у них только хватает терпения и такта, – удивляется Нина Васильевна. – Мы же столько вопросов задаем, не сразу все понимаем, да еще, когда на онлайн-занятия переходили, нам же надо было все подробно объяснять, как подключаться через Zoom, как звук настраивать. Сколько интересного, нужного и важного нам рассказывают. Я так рада, что появились занятия по психологии, эта тема меня давно волновала. Нам все раскладывают по полочкам: как мы должны себя вести, как не нарушать личное пространство другого человека, как отучиться давать непрошенные советы без нужды и критиковать. Важно, что мы смогли посмотреть на себя со стороны и начали вести себя по-другому и с друзьями общаться по-новому. Дети наши удивляются, что перестали советы раздавать по всякому поводу. А фейсфитнес – вообще подарок, мы даже мечтать о таком раньше не могли, чтобы для пенсионеров бесплатно такие услуги предоставляли. Причем и результаты заметны. Даже сейчас, в период отпусков и каникул, преподаватели Клуба Юлии Артемовой с нами



на связь выходят, присылают всякие новинки. Это, кстати, очень дисциплинирует.

В судьбе Нины Васильевны Шакировой были очень трудные времена. Оказав когда-то помощь близкой родственнице, она лишилась собственного жилья и вот уже более 10 лет живет в пансионате для ветеранов труда №9 на Планерной. С появлением проекта «Мо-

сковское долголетие» жизнь ее стала гораздо насыщеннее и интереснее.

– У меня проблемы с лишним весом и преддиабетное состояние, – говорит Нина Васильевна. – Врач посоветовал в первую очередь сбросить вес. Но мы же все любим вкусно покушать, но мало что знаем о еде. Самостоятельно, конечно, сложно было похудеть. По-

этому я записалась на курс «Здоровое похудение 55+». Там нам рассказывают о том, что такое жиры, какие из них полезные, что такое аппетит и пищеварение, что хорошо для здоровья, а что вредно, что и как добавлять в блюда для правильного питания. Мы многое узнали о сочетании продуктов. Благодаря этим занятиям я уже сбросила 7 кг.

Студию «Московский театрал» Нина Васильевна начала посещать в доковидные времена. Тогда, по ее словам, было очень интересно, слушатели знакомились с актерским мастерством и сценической речью, посещали спектакли и театры. Онлайн-занятия тоже ее привлекали, но на новый курс она записываться уже не будет. Времени совсем не хватает, да и радикулит стал больше беспокоить. А вот от занятий по психологии и фейсфитнеса не откажется.

Также для нее очень важен английский язык, изучение которого помогает сохранить память. А занятия языком очень хорошо подкрепляются замечательными экскурсиями по Лондону, которые проводит онлайн для московских пенсионеров профессиональный гид Ольга Крен.

Очень Нине Васильевне Шакировой нравятся общефизическая подготовка и скандинавская ходьба, которые помогают держать себя в форме и тонусе. Поэтому она с нетерпением ждет занятий на свежем воздухе в любимом Алешкинском лесу и парке «Северное Тушино».

Кроме того, уже в зрелом возрасте она вдруг увлеклась вышивкой крестом, хотя раньше не понимала, как можно на это тратить свое время. Однажды начав вышивать икону, испытала удивительное чувство вдохновения и какой-то внутренней поддержки. Затем понравилось пейзажи вышивать, детские мотивы для внуков. А какая у нее великолепная Мона Лиза получилась!

В рамках «Московского долголетия» Нина Васильевна еще посещала занятия кружка по лоскутной технике. А цветоводство – это уже от самого сердца. Все началось с аллеи хост, вслед за которыми были посажены ирисы, пионы, лилейники, флоксы, дельфиниумы, мальвы. Эти цветы украшают прогулочную пешеходную дорожку на территории пансионата. Из них Нина Васильевна создает букеты и расставляет их в холле первого этажа для тех, кто не может выходить на улицу и любоваться цветами, растущими во дворе.



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

ЛИЦА ПРОЕКТА

Включите воображение!

Проба пера. Сборник «ПодТекст» представляет литературное творчество участников проекта «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Учиться никогда не поздно, и научиться можно всему. Очередным доказательством этих простых истин стал только что вышедший из печати сборник «ПодТекст», представляющий литературное творчество участников проекта «Московское долголетие».

Монолог простого карандаша

Меньше года назад при Колледже экономики, страхового дела и информационных технологий (КЭСИ) была создана литературная мастерская под руководством Натальи Свитаило для участников проекта «Московское долголетие». Она объединила тех, кто захотел попробовать себя на новом поприще. И теперь они могут похвастаться первыми опубликованными произведениями.

– У нас сложилась группа единомышленников, – рассказывает Наталья Свитаило. – Даже те, кто сомневался в своих способностях, остались. Оказалось, что им всем это очень интересно. Начинать мы с того, что выяснили, насколько все вовлечены в тему, у кого какой уровень. Делились опытом, изучали теорию, разбирали жанры и разные произведения, как прозу, так и поэзию. Вместе выполняли литератур-



ные упражнения на развитие образности, метафоричного мышления. И много писали, в том числе тексты от имени самых необычных вещей, существ, предметов. Например, был монолог простого каранда-

ша. Я предлагала им включить воображение и фантазию, чтобы понять, что может чувствовать простой карандаш, какая у него жизнь. Иногда, конечно, чувствовалось сопротивление, неприятие: «Почему я должна

представить себя карандашом и понять, что он чувствует? как это и зачем?» Но как только что-то получалось, все сомнения исчезали.

Найти потаенный смысл

Так, постепенно, обычная литературная мастерская, занятия которой проводились онлайн два раза в неделю, превратилась в настоящую студию, которую назвали «ПодТекст». Так же назвали студийцы и свой первый сборник, над которым вместе творчески поработали: сами писали и сами верстали.

Как объясняет в предисловии к сборнику руководитель студии Наталья Свитаило, такое странное название «ПодТекст» родилось не случайно: «Это не просто тексты, не просто слова, сложенные в эссе, стихотворение, сказку. Это доказательство того, что в любое время, пока живешь, можно начать видеть и замечать больше, чем замечает типичный глаз обывателя, работать над стереотипами и установками: «Поздно начинать», «Что особенного я могу сделать?», «Да кому моя писанина и мысли интересны?» А между строк, в ежедневных суетных делах и предметах находить смысл, потаенный, духовный и глубокий, считывать самих себя, ненавязчиво делиться мудростью, вспоминать детство, улыбаться мелочам, скрытым под очевидным».



Мнения

Татьяна Петрова, 55 лет:

«Я записалась в литературную мастерскую, чтобы попробовать, смогу ли я писать. Наш преподаватель – настоящий профессионал, она раскрыла наши способности. У меня шесть внуков, для которых я с удовольствием теперь сочиняю сказки и стихи».

Елена Коновалова, 67 лет:

«Наталья Владимировна нам очень много дает в плане профессионального развития. Ее занятия проходят очень интересно. Набираешься опыта, слушаешь других, очень рада, что попала в такой творческий коллектив».

Танец приносит радость

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

В этом убеждена Виктория Янчева, инструктор «Зумба Голд», которая ведет свои занятия в парке «Фестивальный» в СВАО.

В проекте «Московское долголетие» Виктория с самого первого дня. Она всегда мечтала заниматься спортивными танцами. Но не хватало времени – дом, муж, дети, каждодневные заботы и хлопоты. Но дети подросли и стали самостоятельными. Свободного времени прибавилось. И в 2016 году Виктория окончила курсы популярного во всем мире фитнес-направления «Зумба». А после старта проекта «Московское долголетие» стала инструктором «Зумба Голд», программы, специально

рассчитанной на физические возможности представителей старшего возраста.

На тренировках нет сложных прыжков и упражнений. Это позволяет заниматься всем пожилым людям, даже с серьезными проблемами здоровья. И не только заниматься, а успешно решать эти самые проблемы. После нескольких месяцев постоянных занятий некоторые студенты, имевшие проблемы, например, с суставами рук, приходили к тренеру и с удивлением замечали: «Вика! Я сегодня совершенно свободно повесила полотенце на плечи! Руки не болят! Это чудо!» Другие участники до занятий страдали от невозможности уверенно и прямо ходить. Сегодня они просто забыли об этой проблеме. Есть такие, кому «Зумба Голд» помогла

справиться с повышенным артериальным давлением. А ведь средний возраст участников – за 65–67 лет! Есть те, кому за 80. И все танцуют с удовольствием.

Почему именно зумба, а не йога, спортивная гимнастика или что-то еще? Ответ прост. Зумба – радостное занятие. Танец всегда приносит радость. А сама тренировка очень похожа на дружескую вечеринку. Нет закрепощенности. Принципы занятий – «Как можем, так и танцуем. Получаем удовольствие от мелодии и ритма, от общения». Вместе с тем нагрузки вполне себе серьезные, и задействованы все группы мышц.

Сегодня Янчева занимается с каждой группой по два раза в неделю по утрам очно, а вечером проводит онлайн-занятия



со всеми желающими. Среди учеников – 82-летняя мама Виктории и ее дочь, которая тоже любит танцы. Энергетика зумбы дает заряд здоровья и молодым, и людям «серебряного» возраста.

Как записаться?

Записаться на занятия можно по телефону:

**+7(926)729-83-89,
+7(499)394-46-54.**



Не имей
сто рублей,
а имей сто друзей



Рубрику ведет автор блога
«Эстетика возраста» Елена Сева.

Если вы спросите, какой самый главный капитал, который мы накопили за жизнь, я вам отвечу: это наши друзья. С возрастом их ценность возрастает многократно. Они поддержат, подскажут, рассмешат, покритикуют, позовут в гости, наконец. А еще они озабочены вашим личным счастьем.

Если это одинокие друзья, с ними можно выбирать на выставки и концерты, в кафе и клубы, короче, находясь в их обществе, вы легко и свободно сможете завязывать самые разные приятные знакомства. Но наверняка у вас есть и семейные друзья. И вот именно они – те волшебные эльфы, которые могут познакомить вас сами... И в один прекрасный летний или, напротив, зимний вечер они приглашают вас на дачу, чтобы представить вас, к примеру, одному приятному мужчине... (Ну, или женщине, но я сейчас буду говорить от имени женского пола.) В чем прелесть знакомства через друзей: вас ведь не просто знакомят, вам дают положительную характеристику (это как раньше при устройстве на другую работу давали рекомендательное письмо с предыдущей). Между прочим, такая характеристика дорогого стоит. Таким образом вы все друг друга узнаете. В этом же и минус: далеко не все из того, что они расскажут, возможно, вы хотели бы озвучивать...

Второй плюс такого знакомства – это будет человек примерно вашего круга. Возможно, с тем же уровнем культуры и образования, что и у вас. Соответственно, вам будет проще найти общие интересы. И еще, если говорить о плюсах – вы же любите своих друзей, и он их любит тоже, значит, вы уже чем-то близки. (Но в этом же и минус, если вы расстанетесь, придется «делить друзей». Но не будем сейчас о грустном.)

Еще плюс в том, что друзья знакомят только с «серьезными намерениями». То есть это не тот случай, когда замужняя подружка с веселым хохотком скажет: «Хочешь, мы тебе для легкой интрижки классного мужичка подгоним?» Нет, знакомство через друзей обязывает... Взяв ваш номер телефона, холостая жертва этой авантюры должна все взвесить и понять: а готов ли он расстаться со своей свободой? И если нет, как он потом посмотрит в глаза своим женатым друзьям? Что скажет им при следующей встрече? «Ох, простите, не мой фасончик»? Да они ж его от дачи отлучат! Вот и получается, что, согласившись на подобное знакомство, мужчина уже «попал». Теперь ему будет трудно объяснить приятелям, что он приезжал к ним в гости только «воздухом подышать», а не жениться. Конечно, вот такое знакомство через друзей немного напоминает сватовство. Уж больно это все на поверхности... От этого и у вас, и у холостого приятеля ваших знакомых возникает некое чувство неловкости. Но мы же взрослые люди... Мы ведь способны с ним справиться, правда? И если вы на дачу приехали, и он не «открутился» от этого визита, значит, по крайней мере, вы оба заинтересованы...

Прогулки на ветру

Антистресс. Аутвайен – это простой способ отвлечься от забот и проблем.



Р МАРИНА СИТНИКОВА

Стрессовая атмосфера, в которой мы живем сегодня, даже на самом здоровом человеке сказывается отрицательно. Стресс угнетает иммунитет, что чревато самыми разными заболеваниями. Но и методик борьбы со стрессом сегодня известно немало. И одна из самых простых, небременительных и приятных была придумана голландцами. Это – аутвайен.

Проветрить голову

В России слово «аутвайен» мало кто слышал. Между тем аутвайен – классное занятие. Точный смысл данного слова передать довольно сложно. Обычно это переводится так – «выдувающий». Пытаясь объяснить смысл аутвайен, голландцы описывают это дело как «проводить время на ветру». Именно так!

Начали забюк поживаться? Напрасно! Аутвайен на самом деле – это то, что вы делаете, чтобы проветрить голову и освежиться. Это простое и расслабляющее занятие, отличный способ снять стресс.

Свежий воздух «выдувает» пары негатива

В Голландии аутвайен – дело давнее и хорошо проверенное. Сотни лет голландцы занимались всякими делами на силь-

ном ветру – от моря никуда не денешься. И опытным путем доказали, что ветер – прекрасный помощник в борьбе со стрессом.

Ветерок и в самом деле способен «выдувать» из нас темные пары негатива, что копятся и копятся внутри. Он несет исключительно свежий воздух, который сам по себе является лекарством – облегчает головную боль, укрепляет иммунитет, снимает напряжение с глаз. В наши дни под аутвайен подразумеваются прогулки на свежем воздухе. Хотя, конечно, делать это надо в любую погоду, а не только когда ветер.

Каждый человек любого возраста может поправить самочувствие, проведя на воздухе всего лишь 5–10 минут. От этого повышается настроение, не говоря уже про то, как снижается уровень депрессии, негативных эмоций и стресса на свежем воздухе.

Что может быть лучше ветреной погоды

А ветреная погода – это еще лучше! Особенно если остро нуждаетесь в расслаблении и восстановлении психики.

Холодно – скажут некоторые. Да, в такую погоду бывает не жарко. Однако теплая удобная одежда и покрытая голова эту проблему решают легко и быстро.

Если вам аутвайен по душе, то ветер лучше искать у водных пространств – рек, озер и,

конечно, у моря, если имеете такую возможность. Вообще доказано, что водные, или «голубые» пространства очень благотворно влияют на ментальное самочувствие.

Выделяйте время на аутвайен!

Но что же можно делать на ветру? А занятий-то множество. На берегу можно собирать красивые камешки, наблюдать за птицами, водной рябью. В парке – за колышущимися листьями и ветвями, прислушиваться к различным звукам, смотреть на облака. В общем, есть чем заняться.

Почему это важно? Дело в том, что подобные занятия на время «отключают» часть мозга в префронтальной коре, которая еще называется сетью пассивного режима работы мозга. Именно здесь у нас рождаются планы, мечты, но и «гнездятся» ежедневные проблемы и заботы. «Отключка» же данной зоны позволяет мозгу отдохнуть, снизить активность, в буквальном смысле – проветриться.

Обязательно выделяйте время для аутвайен! Каким бы ни был ваш образ жизни, найдите в себе желание и силы «пообщаться» с ветром. Неважно, будет ли это «ленивая» пешая прогулка ветреным вечерком или бодрая рысца в парке, в любом случае ваш мозг, а также тело и душа вам скажут за это большое спасибо!



ВРЕМЯ КВАСИТЬ

Р. МАРИНА
АЛЕКСАНДРИНА

■ Октябрь с самого детства для меня связан со вкусом и запахом квашеной капусты. Каждый год традиционно мы всей большой семьей занимались засолкой, на что порой уходило по два-три дня. Мы запасались крупной солью, готовили тару, неизменный деревянный кружок и большой камень, выполнявший роль груза.

У каждого были свои обязанности. Мама терла морковь, отец и я рубили капусту. Большим подспорьем в этой работе была специальная большая терка — вещь в хозяйстве незаменимая. Младшие братья обрывали верхние листья и готовили кочаны. А после засолки мама всегда пекла большой пирог с капустой. Славное было время.

Теперь, конечно, в таких количествах нет необходимости заготавливать капусту. Но без этого привычного блюда никак не обойтись. Причем заготовить можно не только белокочанную капусту, но и краснокочанную, и цветную.

Проверено временем

Квасить капусту лучше в прочных деревянных бочках или кадках. Можно также в эмалированных ведрах и бачках. Небольшое количество — в стеклянных банках и горшках. Основные правила квашения капусты: 250 г соли на 10 кг капусты. На дно тары кладут чистые капустные листья, с них — капусту, перетертую с солью, каждый слой пересыпают тертой морковью. Для вкуса

можно добавлять бруснику, клюкву, антоновские яблоки, душистый перец, гвоздику, лавровый лист. При засоле можно слои рубленой капусты перекладывать половинками и целыми небольшими кочанами, в которых надрезают кочерыжку на 4 части крестом и насыпают в разрез соли. Сверху тару покрывают листьями, чистой тканью, а затем — деревянным кружком, на который кладут груз — тяжелый промытый и ошпаренный булыжник.

Продолжительность брожения капусты зависит от температуры помещения. Наиболее благоприятной является 18–20 градусов. Через несколько дней на поверхности рассола образуется пена. Капусту в это время надо несколько раз проткнуть до дна каким-нибудь колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. Брожение в среднем длится около 7 суток. Когда пена исчезнет, капуста заквашена. Груз и верхний слой листьев убирают и покрывают свежими. Капусту следует перенести в холодное помещение, уменьшить груз и хранить при температуре не выше 5 градусов тепла. При хранении капусты важно следить, чтобы она была полностью покрыта рассолом.

Хранение урожая

Непросто вырастить хороший урожай овощей, но еще важнее его сохранить.

► Свекла хорошо хранится вместе с картофелем: она долго остается сочной и крепкой, забирая излишнюю влагу у картофеля.

► Прежде чем класть морковь на хранение, ее можно обработать настоем хвои или луковой шелухи (50–100 г на 1 л воды, настаивать в течение 3–5 дней). Корнеплоды на 10 минут опускают в приготовленный настой и затем без просушки укладывают на хранение.

► Хорошо хранится капуста, завернутая в бумагу, которая защищает кочаны от пересыхания.

► При хранении корнеплодов можно использовать такой прием, как глинование. Для этого их погружают в емкость с размешанной в воде до сметанообразного состояния глины. Затем им дают высохнуть и укладывают в ящики.

► Известно, что тыквы хорошо хранятся в жилых помещениях при комнатной температуре. Но если выдержать их несколько дней на солнце до закладки на хранение, их лежкость будет еще более длительной.

► Крупные кочаны белокочанной капусты в свежем виде хранятся неважно, так как из-за тяжести самого кочана образуются пролежни. Если же их подвесить в сетках или за кочерыжку на крючки, то при температуре 1–3 градуса тепла их можно хранить до марта.

► Корнеплоды моркови лучше сохраняются, если на зиму их разместить в песке вертикально, кончиками вниз, так, как морковь растет на грядке.

Необычные рецепты

Капуста, квашенная с красным перцем

Состав

На 1 кг капусты: 3 ст. л. соли, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. красного молотого перца.

Капусту нарезать соломкой, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать, посыпать красным перцем, все перемешать с капустой. Переложить в другую емкость, сверху — гнет и оставить на три дня при температуре 18 градусов. Затем перенести в прохладное место. Хранить не более месяца.

Капуста с фруктами

Состав

На 10 кг капусты: 2 кг яблок, по 1 кг сливы и винограда, 20 веточек вишни с листьями, 250 г соли.

Капусту нарезать крупными кусками, яблоки, лучше антоновку, — на четыре части. Сливы разрезать пополам и вынуть косточки. К капусте, яблокам и сливам добавить виноград, посолить, перемешать. На дно тары уложить веточки вишни в два слоя, затем плотно уложить капусту с фруктами. Сверху гнет.

Медовая капуста

Состав

На 20 кг: по 2 стакана соли и меда, 50 горошин душистого перца, 4 щепотки семян укропа.

Кочаны капусты очистить от верхних листьев и кочерыжек, мелко нашинковать, перетереть с солью, добавить мед и специи. Сложить в стерилизованные банки, накрыть крышками, поставить в теплую воду. Стерилизовать литровые банки 30 минут, двухлитровые — 1 час. Банки закатать, перевернуть и утеплить. В таком состоянии оставить остывать. Хранить в прохладном месте.

Капуста «по-петровски»

Состав

На 2 кг: по 2 моркови и лука, 2 зубчика чеснока, 100 мл 9% уксуса, 1 ст. подсолнечного масла.

Для рассола: 1 л воды $\frac{1}{3}$ ст. сахара, 2,5 ст. л. соли.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук и чеснок измельчить. Все перемешать, уложить в банку, влить масло, уксус и горячий рассол. Сверху гнет и поставить на холод. Капуста готова через три дня.

Если вы хотите завести кролика

■ Содержать кролика можно не только на даче, но и в квартире. Для таких целей лучше выбирать небольших декоративных представителей ушастых. Специалисты из столичного Комитета ветеринарии подготовили советы для тех, кто хочет завести домашнее животное.

При выборе питомца надо обратить внимание на несколько важных признаков, которые помогут понять, что перед вами здоровый кролик. Так, питомец должен быть активным, с хорошим аппетитом, без выделений из носа и глаз, с гладкой и блестящей шерстью без

повреждений. Лучше приобрести домашних животных в зоомагазинах.

Перед тем как привести кролика в московскую квартиру, продумайте все до мелочей. Питомцу нужна просторная клетка или вольер с оборудованными зонами для сна, приема пищи, туалета и игр. Кормят кроликов специальным сухим кормом. Также в рационе у питомца обязательно должно быть сено. За день питомец должен съесть охапку сена, которая равна ему по размеру. В качестве лакомства ему можно давать морковку, огурцы, свеклу, тыкву и яблоки. Следите за тем, чтобы у кролика

всегда был доступ к свежей воде.

Кроликов можно вычесывать специальным гребнем, для длинношерстных требуется еще и пуходерка, которая справляется с удалением колтунов. Причесывать питомца нужно несколько раз в неделю.

Лечением кроликов и грызунов занимается узкопрофильный специалист — ратолог. Для консультации и осмотра можно привести ушастого питомца к ветеринару общей практики, но в случае возникновения более серьезных вопросов лучше обращаться к ратологу.



Сейчас специалисты по кроликам работают в 10 государственных ветклиниках. К ратологу можно прийти на Мосветстанцию, на Станции по борьбе с болезнями животных ЮАО, САО, СЗАО, ВАО, ЗАО, ЮВАО и ЗелАО, на Рублевский ветеринарный участок и в Советскую и Калининскую ветеринарные лечебницы.

Справка

Записаться на прием можно онлайн на портале mos.ru, в мобильном приложении «Госуслуги Москвы» или по телефону: **+7 (495) 612-04-25.**

Акция

Создаем
«Московскую
фотолетопись»

Главархив и центры госуслуг «Мои документы» продолжают второй этап акции «Москва – с заботой об истории» – «Московская фотолетопись».

Теперь на вечное хранение в Главархив горожане могут сдать не только военные артефакты, но и фото- и киноплёнки из семейных архивов с советского времени до 2000-х годов. Планируется создать отдельный раздел в виртуальном музее «Москва – с заботой об истории», где можно будет познакомиться с оцифрованными фотографиями горожан.

Второй этап акции начался в мае этого года. Чаще всего горожане приносят в центры госуслуг фотоплёнки с туристическими снимками на фоне достопримечательностей разных городов и на пляжах. Также большое количество фотографий было сделано в домашней обстановке во время праздников и за бытовыми делами. Интересно, что среди кадров встречается множество портретов. Есть также фотоплёнки с заграничными кадрами. Например, фотографии из поездки в Польшу Михаила Устинова. Их передала в архив его внучка Елизавета Копейкина.

Недавно в Главархив поступили фотоплёнки 1970-х годов. Снимки сделал кинооператор и фотограф Леонид Княжинский, а передал в архив через центры госуслуг его внук Сергей Качанов. Почти на всех фотографиях запечатлен маленький Сергей. Исторический интерес представляют кадры, снятые из зрительного зала во время представления в Большом московском цирке на проспекте Вернадского. Фотографии, сделанные в одном из московских детских садов, показывают, как одевали детей и что носили женщины. Так, можно заметить два вида модных женских причёсок: объёмную стрижку под мальчика и высокий пучок. Переданные материалы будут включены в состав архивного фонда Москвы. Их будут использовать в публикациях, на выставках и в городских проектах. Распечатать фотографии с плёнок теперь уже сложно, в архиве они смогут получить вторую жизнь в общегородском масштабе.

Передать материалы в рамках акции можно через центры госуслуг. Сотрудник центра, надев специальные перчатки, бережно упакует материалы, затем их направят на хранение в Главархив. «Мои Документы» принимают посетителей в обычном режиме, районные центры работают ежедневно с 08:00 до 20:00, флагманские офисы и Дворец госуслуг на ВДНХ – с 10:00 до 22:00. В рамках акции «Москва – с заботой об истории» продолжается и прием документов и вещей военного времени: фронтовых фотографий и писем, газет военного времени, предметов быта и гардероба. Всего сейчас собрано более 9200 артефактов.

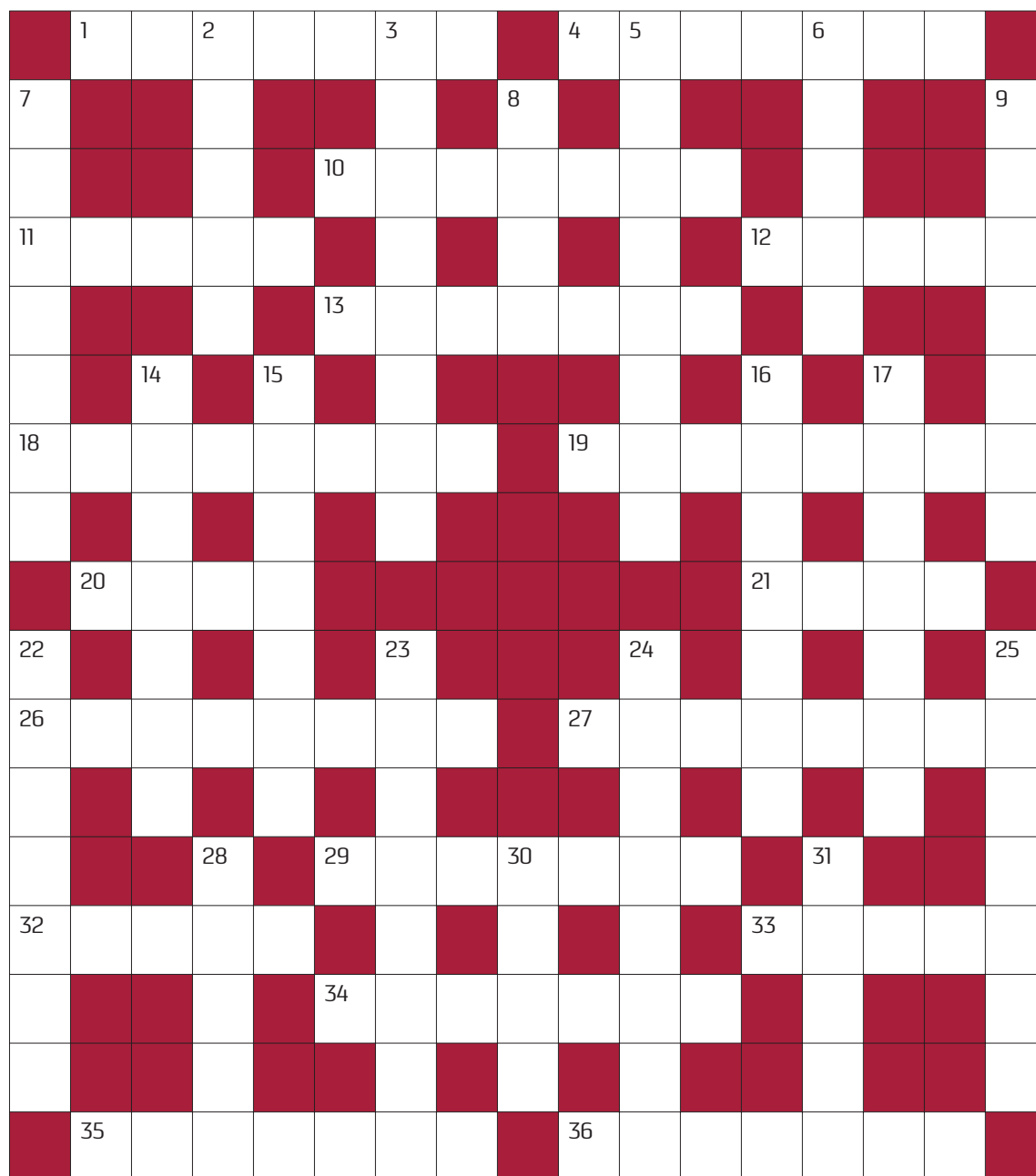
Над номером работали: **Татьяна Кинева, Александр Фирсанов, Владимир Куприянов.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №8:

По горизонтали: 1. Палиндром. 7. Кржижановский. 10. Атос. 12. «Кража». 14. Соха. 15. «Ника». 16. Плед. 17. Шолохов. 18. Салахов. 20. «Цирк». 21. Азот. 23. Крым. 24. Арбат. 25. Рурк. 28. Гаприндашвили. 29. Баркарола.

По вертикали: 2. «Ария». 3. Нунчаки. 4. Омск. 5. Орион. 6. Синод. 8. Натошенка. 9. Хамовники. 11. Синоним. 12. Каховка. 13. Аппарат. 14. Семафор. 19. Лебедка. 20. «Цыган». 22. Туфли. 26. Арка. 27. Овал.



По горизонтали: 1. Бывшее село, вошедшее в состав Москвы в 1960 году; ныне – район в Юго-Западном административном округе столицы. 4. Государство в Восточной Африке, не имеющее выхода к морю; ранее было известно как Абиссиния. 10. Высокотемпературная переработка нефти и ее фракций. 11. То же, что и секрет; бывает адвокатская, банковская, врачебная, коммерческая. 12. В греческой мифологии – последний троянский царь, отец Гектора и Париса. 13. Советский и российский киноактер; Герой Социалистического Труда, исполнитель роли Андрея Болконского в фильме «Война и мир». 18. Человек, имеющий патологическую страсть к сочинительству и не имеющий при этом таланта. 19. Город в центре Московской области, основан в 1830 году. 20. Знак препинания. 21. Крупнейшая часть света как по территории, так и по численности населения. 26. Русский советский писатель, поэт и публицист, киносценарист, военный корреспондент. 27. Русский поэт XIX века, был отправлен унтер-офицером в армию по личному приказу Николая I. 29. Советский актер театра и кино, театральный режиссер, народный артист СССР, Герой Социалистического Труда; сыграл Петра Первого в

одноименном фильме. 32. Американский писатель; первый в США лауреат Нобелевской премии по литературе. 33. Город и морской курорт на севере Польши, место проведения международного песенного фестиваля. 34. Советский и российский актер театра и кино; кинематографический «начальник Чукотки». 35. Вокально-инструментальное произведение для солистов, хора и оркестра. 36. Река в Юго-Западном административном округе Москвы, крупнейший правый приток Сетуни.

По вертикали: 2. Город в Смоленской области; здесь в годы Великой Отечественной войны наиболее отличившимся в боях соединениям впервые было присвоено звание «гвардейских». 3. Открытие в торжественной обстановке художественной выставки. 5. Вымышленный персонаж, гениальный преступник, скрывающий свое лицо; противник комиссара Жюва. 6. Литературный персонаж английской писательницы Агаты Кристи, частный детектив, бельгиец по происхождению. 7. Река в центре Европейской части России, левый приток Волги. 8. Его прорубил в Европу Петр Первый. 9. Воинское звание (чин) высшего офицерского состава в военно-

морских флотах. 14. Самое маленькое государство в мире, оно полностью находится на территории Рима. 15. Один из руководителей советской подпольной антифашистской комсомольской организации «Молодая гвардия». 16. Фортификационное сооружение (укрепление), предназначенное для подразделений артиллерии. 17. Пресноводное озеро в США, второе по объему и третье по площади из североамериканских Великих озер. 22. Преждевременно раскрытая важная информация о сюжете и героях, которая портит впечатление от художественного произведения. 23. Кинотеатр в Хамовниках, который открылся в 1999 году. 24. Советская и российская актриса, народная артистка СССР; одна из самых снимаемых актрис отечественного кино. 25. Музыкальный ансамбль из четырех исполнителей или вокалистов. 28. Исполнитель роли Труса в знаменитой троице у Леонида Гайдая. 30. Углубление в земле для защиты солдат, артиллерии и военной техники. 31. Уникальный московский музыкально-драматический театр, основанный в 1931 году Иваном и Георгием Лебедевыми.

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 МЕШАВКИНА 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 28.09.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2810
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.