



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Операция «Вакцинация»

Социальные работники ведут поквартирные обходы москвичей старшего поколения, информируют их о преимуществах вакцинации от COVID-19, помогают записаться в поликлиники для прививки, а также объясняют, как получить набор «С заботой о здоровье» / **6–7**

## Столичные долгожители

«Чтобы жить долго, жить надо интересно», – считает патриарх российской журналистики Георгий Зубков. И сегодня, в свои 95 лет, он молод душой, ему интересно все, что происходит в мире / **13**

## Мой стиль

На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» 9 декабря состоялась трансляция модных показов коллекций участников проекта, которые были созданы в творческих лабораториях совместно с известными российскими дизайнерами / **8–9**



# ...И помнит мир спасенный



**Юбилей.** В столице отмечают 80-летие битвы за Москву. В эти дни мы чествуем ветеранов, участников тех событий. На Манежной площади установлена инсталляция, посвященная переломному сражению Великой Отечественной. В Музее Победы открыта новая экспозиция «Битва за Москву. Первая Победа!» / **2–3**



# 80 ЛЕТ БИТВЕ ЗА МОСКВУ

## ...И помнит мир спасенный

**Событие.** Сергей Собянин 9 декабря открыл в Центральном музее Великой Отечественной «Битва за Москву. Первая победа!»

В церемонии открытия, приуроченной к 80-летию начала контрнаступления советских войск под Москвой, приняли участие ветеран войны Василий Кузьмич Коровкин, оборонявший столицу, и учащиеся кадетских классов школ города.

«Наверное, до сих пор не все понимают значение этой битвы, все считают, что была какая-то локальная история. Но даже цифры впечатляют: 75 процентов всех танков вермахта, задействованных на Восточном фронте, были здесь сосредоточены, половина всей авиации участвовала здесь в сражениях. То есть это была глобальная битва, которая стала определяющей во всей войне», – сказал Сергей Собянин.

По его словам, для создания выставки в Музее Победы привлекли большое количество специалистов из федеральных и городских музеев, а также сценаристов и волонтеров. Благодаря этому удалось создать уникальную экспозицию.

«Битва за Москву – это величайшее сражение в истории человечества. Такого сражения за всю историю не было. Достаточно сказать, что в этой битве участвовало 3,5 миллиона войск, она длилась семь месяцев», – отметил ветеран Василий Коровкин. Он подчеркнул, что память об этом событии останется на века. Ветеран рассказал, что для него война началась на Бородинском поле. При первой же бомбежке из почти 40 человек в его взводе выжили только 19.



«С годами значение этой битвы мы понимаем все больше и больше. На самом деле она не уходит куда-то в тень, наоборот, для всех становится очевидным, что это одно из ключевых сражений в истории войны, но в истории человечества», – заявил Мэр Москвы. В лице Василия Коровкина он поздравил всех ветеранов с юбилеем великого сражения.

Экспозиция «Битва за Москву. Первая победа!» создана по инициативе московских ветеранов войны, поддержанной Сергеем Собяниным. Для реализации проекта был сформирован творческий коллектив – более 700 человек, в который вошли специалисты Музея Победы, Государственного музея обороны Москвы, а также военные историки, архитек-

торы, дизайнеры, декораторы, реквизиторы. В течение двух месяцев на киностудии «Венфильм» шла съемка четырех фильмов-реконструкций, в работе над которыми приняли участие более 500 человек, в том числе 10 каскадеров и 169 реконструкторов.

Новая экспозиция занимает площадь более 1200 квадратных метров в выставочной

галерее главного здания Музея Победы и состоит из девяти тематических разделов. В пространстве декораций, созданных с удивительной исторической достоверностью, с помощью современных интерактивных технологий рассказывается о жизни предвоенной Москвы и героической обороне города, о подвиге защитников столицы.

## Пятнадцать героических историй

Московский городской совет ветеранов провел акцию, приуроченную к 80-летию битвы под Москвой. Видеоролики с фотографиями ветеранов – участников легендарного сражения транслировались на мониторах в вагонах столичного метро.

Главная цель акции – напомнить москвичам о подвиге их земляков, которые отстояли Москву и разгромили фашистов на подступах к столице. Пятнадцать героических историй, пятнадцать страниц из

летописи Великой Отечественной войны смогли посмотреть миллионы пассажиров столичной подземки. Сотрудники городского совета ветеранов не только трепетно собрали воспоминания участников битвы, но и нашли их военные фотографии, так что мы могли увидеть не только убежденных сединой ветеранов. С мониторов нам улыбались молодые люди, которые не задумываясь вступили в неравный бой с превосходящими силами противника. Представим некоторых из этих героев.



**Владимир Степанович Ли**

Владимир Степанович работал токарем на московском заводе «Эмитрон». В первые дни войны он был мобилизован на фронт и с ноября 1941 года по август 1942 года защищал столицу в должности командира расчета. Затем Ли воевал на Воронежском, Юго-Западном, 1-м Белорусском фронтах. Владимир Степанович – участник Парада Победы в Москве 24 июля 1945 года. После войны вернулся на родной завод, где работал начальником цеха.



**Лев Федорович Трифонов**

**Георгий Пашков,**  
председатель Московского  
городского совета ветеранов:



«Ныне живущее поколение отдает дань историческому и человеческому подвигу советского солдата, преградившего путь врагу на подступах к столице. Наш священный долг – бережно хранить память о величии битвы за Москву, которая стала решающей на пути к Великой Победе».



## НОЙ ВОЙНЫ НОВУЮ ПОСТОЯННУЮ ЭКСПОЗИЦИЮ



Мультимедийные проекции и информационные экраны содержат большое количество исторических материалов. Среди них воспоминания участников Московской битвы, подлинные фотографии и электронные образцы документов, статистические сведения о жизни города в первые месяцы войны, ходе боев, оборонительной и наступательных частях сражения.

Уникальные архивные документы представляют Москву как центр организации сопротивления врагу, рассказывают о самоотверженном труде ее жителей. В считанные дни жизнь города была переведена на военные рельсы. Тысячи москвичей ушли на фронт, были сформированы дивизии народного ополчения, построены оборонительные сооружения, разверну-

та противовоздушная оборона, проведена эвакуация мирного населения. Но при этом продолжали работать городские службы, библиотеки, театры, музеи.

В витринах демонстрируются личные вещи советских полководцев – участников обороны столицы. Это шинель генерал-лейтенанта Михаила Ефремова, командовавшего войсками 33-й армии, освободившего Наро-Фоминск, Боровск, Вереею. Это письмо, которое написала на фронт своему отцу, командиру 32-й стрелковой дивизии Виктору Полосухину, дочь Аврора. Письмо пробито пулей, которой полковник был убит 18 февраля 1942 года в боях под Можайском. Здесь же вооружение бойцов Красной Армии, предметы городского быта, оригиналы работ Кукрыниксов, выпуски информационного плаката «Окна ТАСС» 1941–1942 годов и другие свидетельства эпохи.

### Помощь ветеранам

Ветераны получили единовременную материальную помощь, размер которой по решению Мэра Москвы Сергея Собянина был увеличен по сравнению с прошлым годом в два раза – до 40 тысяч рублей. Получателями выплаты стали более 3,7 тысячи москвичей.

### Памятный знак

В память о подвиге защитников столицы был учрежден нагрудный знак «80 лет битвы за Москву». Награду вручили более 1100 ветеранам. Среди них 704 ветерана-москвича.

**Лев Федорович** не сразу попал на фронт. Его и сотню таких же московских юношей сначала направили на учебу в Московскую артиллерийскую школу, что на Красной Пресне. Пройдя ускоренный курс, уже в августе Трифонов воевал на Калининском фронте. В 1943 году он был ранен и после госпиталя отправлен в артиллерийское училище, откуда вернулся на фронт уже в звании лейтенанта. Лев Трифонов встретил победу в Берлине. В мирное время работал на военной кафедре МЭИ.



**Семен Яковлевич Люлько**

**Семен Яковлевич** узнал все тяготы войны, когда ему было 15 лет. Восьмиклассник уже в июле 1941 года работал слесарем-сборщиком на 499-м авиазаводе. Потом был мобилизован на строительство оборонительных линий. С октября 1943 года Семен воевал в 100-м гвардейском полку Свирской краснознаменной парашютно-десантной дивизии. В мирной жизни он работал начальником транспортного отдела в Минторге СССР.

Продолжение темы – на стр. 12

## В кругу заботы

**В начале декабря свой 30-летний юбилей отметил Московский Дом ветеранов и Вооруженных Сил – общественная организация, которая в ежедневном режиме заботится о ветеранах войны.**



**Игорь Милютин**  
заместитель  
председателя Со-  
вета Московского  
Дома ветеранов,  
Герой России

«Московский Дом ветеранов на протяжении 30 лет оказывает медико-социальные услуги ветеранам войны, фронтовикам, участникам боевых действий. В ежедневном режиме работают служба социальной помощи на дому, служба сиделок, служба оздоровительной программы «Санаторий на дому», служба неотложной помощи «Тревожная кнопка», которые круглосуточно на связи с ветеранами. На передовой, конечно, находится служба социальных работников – сиделок. Помощники по дому ежедневно оказывают помощь и уход одиноким лежачим ветеранам Великой Отечественной войны 1941–1945

гг. Профессия сиделки очень сложная, поэтому в эту сферу идут люди особого склада характера – обладающие доброжелательностью, милосердием и высочайшей нравственностью. Особенно это проявилось в период пандемии коронавируса. Многие сиделки самоизолировались в квартирах ветеранов, чтобы исключить риски заражения, сохранить здоровье фронтовиков», – рассказывает заместитель председателя Совета Московского Дома ветеранов, Герой России Игорь Милютин.

В этом году столица отмечает 80-летие битвы под Москвой. Московский Дом ветеранов обслуживает две категории ветеранов, оборонявших столицу. Это 37 человек, которые непосредственно с оружием в руках защищали Москву, находясь в рядах действующей армии, и 55 ветеранов, которых привлекали для рытья противотанковых окопов, установки разного рода оборонительных сооружений для защиты Москвы.

«Московский Дом ветеранов работает над увековечиванием памяти о ветеранах. В прошлом году мы присоединились к акции «Дорога памяти». Про каждого ветерана, которого мы обслуживаем, подготовили в электронном виде его биографию и этапы боевого пути с оцифрованными фотографиями. Все эти материалы дополнили соответствующую мемориальную экспозицию в парке «Патриот».

В этом году мы провели акцию «Заветы ветеранов – молодому поколению», в которой ветераны писали пожелания детям и подросткам. Все это было красочно оформлено. Очень важно сохранить преемственность поколений. Мы уже посетили десятки школ, кадетских корпусов, встречались с детьми и показывали им эти послания, рассказывали им о ветеранах. А самое главное – ветераны получили ответные письма детей, которые стали в какой-то степени их клятвой на верность патриотическим традициям фронтовиков», – поделился Игорь Милютин.

## Незабываемое

**Главархив Москвы запустил новый проект «Незабываемое», в рамках которого в виртуальном музее «Москва – с заботой об истории» теперь доступны почти 200 аудиозаписей о Великой Отечественной войне.**

По словам начальника Главного архивного управления города Москвы Ярослава Онопенко, в Главархиве Москвы хранится множество самых разных материалов, в том числе и архивные аудиозаписи. Зенитчики, танкисты, артиллеристы, морские пехотинцы, летчики, Герои Советского Союза, школьники, поэты, писатели, актеры и многие другие делятся своими воспоминаниями о тех тяжелых днях. Среди фондо документов – радиорепортаж об отправке на фронт первых добровольцев 23 июня 1941 года, воспоминания участников битвы за Москву, выступления писателей Алексея Толстого и Аркадия Гайдара, история создания песни «Моя Москва», фрагмент речи Иосифа Сталина на параде на Красной площади и многое другое. К 80-летию битвы за Москву Главархив Москвы и столичный Департамент образования и науки опубликовали также новые ролики в виртуальном музее «Москва – с заботой об истории» в рамках проекта «Дневники детей войны».

В записях детей приведены особенно поразившие их эпизоды зверств, учиненных оккупантами над мирными жителями и советскими военнопленными. Особое место в их воспоминаниях занимают яркие впечатления о дне освобождения, о личных встречах с бойцами и командирами Красной Армии. Также ребята говорят о жизни до войны, о нанесенном захватчиками ущербе, о ходе восстановления народного хозяйства.



# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

## Уравнение возможностей

**Конкурс.** 3 декабря, в Международный день инвалидов, в Белом зале мэрии Москвы состоялось награждение победителей смотр-конкурса «Город для всех».



**Награды представителям организаций-победителей вручил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак.**

«Смотр-конкурс «Город для всех» проводится в Москве с 2009 года, и мне приятно, что из года в год количество участников растет. Это говорит о том, что организации Москвы продолжают совершенствоваться, работают над созданием единого городского пространства, где учитываются особенности и потребности каждого жителя. Это не просто конкурс, это философия, образ жизни», – отметил Евгений Стружак.

Победителями конкурса «Город для всех» стали столичные организации, сумевшие сделать свои помещения удобными для людей с разными формами инвалидности и маломобильных горожан. Основным критерием при отборе лауреатов конкурса является степень комфортности и доступности для инвалидов приспособленных учреждений. Оцениваются также эстетическая и дизайнерская составляющие. В 2021 году победителями стали 30 организаций в 9 номинациях. Больше всего заявок было подано из Центрального, Северо-Западного и Северного административных округов.



Чтобы обеспечить всем жителям столицы беспрепятственный доступ к объектам городской инфраструктуры, в учреждениях и на прилегающих к ним территориях предусмотрены дублирование открытых лестниц пандусами, установка тактильных покры-

тий и поручней, расширение дверных проемов, устранение порогов, понижение бордюров.

Для людей с тяжелыми ограничениями в передвижении в подъездах многоквартирных домов устанавливают специальные подъемные платформы. Внутри квартиры также мон-

тируют подъемные рельсовые системы, которые позволяют людям перемещаться по комнатам самостоятельно или с минимальной помощью. При этом учитываются индивидуальная планировка помещения и потребности человека, рекомендации в индивидуальной программе реабилитации или абилитации. На данный момент в городе установлено более 1,3 тысячи потолочных подъемников.

Городской пассажирский транспорт в Москве адаптирован для всех категорий маломобильных граждан. В подвижном составе есть специальные места и крепления для инвалидов колясок, маршрутные указатели с увеличенным шрифтом, бегущая строка в салоне с указанием остановочных пунктов. Новые автобусы и трамваи имеют низкий уровень пола. Все новые станции метро оборудованы лифтами, на всех станциях размещены турникеты с надписями по Брайлю, установлены информационные указатели и т.д. Также в метро работает Центр обеспечения мобильности пассажиров, инспекторы которого бесплатно сопровождают пассажиров с 5:30 утра до 01:00 ночи. Воспользоваться услугой могут маломобильные граждане, пассажиры с нарушениями зрения и слуха, пожилые, пассажиры с детьми, а также организованные детские группы. ЦОМП оказывает

помощь в метро, трамваях, МЦК и МЦД, сопровождает к поездам дальнего и пригородного сообщения, аэроэкспрессам, автостанциям, музеям, социальным учреждениям, а также помогает маломобильным пассажирам добраться на наземном транспорте до 63 социальных объектов. В распоряжении инспекторов есть все необходимое оборудование, включая инвалидные кресла-коляски и мобильные гусеничные лестничные подъемники. Новые станции и поезда Московских центральных диаметров также приспособлены для маломобильных пассажиров – есть лифты, эскалаторы, специальные низкие кассы, широкие туалетные комнаты в вагонах, а платформы оснащены тактильной плиткой.

Смотр-конкурс «Город для всех» мотивирует руководителей организаций обеспечить беспрепятственный доступ к своим объектам людям с инвалидностью, включая граждан, использующих для передвижения кресла-коляски или собак-поводырей.

В рамках проведения смотр-конкурса «Город для всех» выявляются образцовые объекты и новые технологии создания доступной среды. Этот положительный опыт перенимают и другие учреждения, за счет чего столица становится более комфортной и удобной для всех категорий граждан.

## ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



# Более 5,7 миллиона москвичей сделали прививку от COVID-19

■ Год назад в Москве началась масштабная вакцинация от COVID-19. За 12 месяцев прививку сделали 5,7 миллиона человек, сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Год назад Москва стала первым городом в мире, где начали бесплатную вакцинацию от коронавирусной инфекции. Это сыграло значимую роль в борьбе с пандемией. На протяжении этого времени мы делали все, чтобы каждый желающий смог защититься от COVID-19 и пройти вакцинацию быстро, удобно и безопасно», — отметила она. По словам заммэра, в самых популярных местах и сегодня работают выездные бригады вакцинации. Врачи поликлиник ежедневно без перерывов и выходных принимают пациентов по предварительной записи.

«За прошедший год в Москве вакцинировались уже более 5,7 миллиона человек и свыше 680 тысяч прошли повторную вакцинацию. Еще раз призываю всех, особенно людей из группы риска, позаботиться о своем здоровье и сделать прививку. Откладывать на потом — значит подвергнуть себя опасности», — подчеркнула Анастасия Ракова.

С 5 декабря 2020 года первыми вакцинацию смогли пройти работ-

ники отдельных отраслей, затем возможность сделать прививку появилась и у москвичей старшего поколения. Постепенно список расширился, и сразу после новогодних праздников темпы вакцинации увеличились в два раза. С января сделать прививку от коронавирусной инфекции может каждый желающий старше 18 лет.

С самого начала пункты вакцинации открылись в городских поликлиниках. Они принимают по записи. Сегодня открыто 100 таких пунктов, записаться в них можно любым удобным способом: онлайн, через мобильные приложения, позвонив по телефону или с помощью инфомата в поликлинике.

С января в Москве начали работать и выездные бригады вакцинации. Первая появилась в ГУМе, а затем медики стали дежурить и в других популярных локациях — торговых центрах, офисах госуслуг «Мои документы», крупных магазинах, театрах. Прививку там можно делать без предварительной записи — такой формат оказался очень удобным. Летом москвичей начали вакцинировать в павильонах «Здоровая Москва», которые были открыты более чем в 40 парках.

Поскольку один из приоритетов кампании — это вакцинация людей старшего поколения, прививки сделали постояльцы домов престарелых

и весь персонал этих учреждений. На сегодняшний день в таких учреждениях привились более 98 процентов допущенных к вакцинации. Всего в Москве хотя бы один компонент вакцины получили 1,4 миллиона человек старше 60 лет.

Вакцинировали и маломобильных жителей, которых обслуживают на дому. К тем, кто хотел сделать прививку, в заранее оговоренное время приезжала медицинская бригада. Медикам выдали оборудование, позволяющее перевозить препарат в специальных условиях — в фармацевтических термоконтейнерах, где температура поддерживается на уровне 18 градусов ниже нуля.

Сегодня вакцина в Москве остается доступной для всех категорий граждан. Сделать прививку или пройти повторную вакцинацию можно в любом из 100 прививочных пунктов в поликлиниках, а также в ГУМе, «Лужниках» и других популярных местах. Москвичам старшего поколения после вакцинации дарят наборы «С заботой о здоровье». Коробку с полезными вещами вручают жителям столицы старше 65 лет, которые получают первый компонент вакцины с 23 июня по 31 декабря 2021 года, а затем полностью завершают вакцинацию. Вместо подарка можно выбрать денежную компенсацию в размере 10 тысяч рублей.

## На пульсе

### В Сокольниках создается новый реанимационный блок

■ В корпусе Д резервного госпиталя для лечения пациентов с коронавирусом в конгрессно-выставочном центре «Сокольники» планируется развернуть один из крупнейших в городе реанимационных блоков. Сергей Собянин побывал в здании, где проводятся ремонтные работы.

«Здесь, в «Сокольниках», мы решили создать мощный реанимационный центр, один из самых крупных в нашей стране, по мощности сопоставимый с тем, который мы сделали на ВДНХ. Здесь будет 222 реанимационные койки», — отметил Мэр Москвы. Заболеваемость COVID-19 в столице по сравнению с пиковыми значениями уменьшилась в два раза, добавил Сергей Собянин. Количество пациентов, которые находятся в госпиталях для пациентов с коронавирусом, сократилось более чем на 40 процентов.

«Тем не менее готовность резервных госпиталей должна быть всегда на высоком уровне. Более того, пользуясь возможностью, мы занимаемся постоянной модернизацией этих госпиталей. Одно из направлений модернизации — создание дополнительного реанимационного коечного фонда. Для чего мы это делаем? Для того чтобы в период роста заболеваемости как можно меньше привлекать больницы, которые занимаются оказанием плановой медицинской помощи», — сказал Мэр Москвы.

### Вакцинация плюс инновации

■ Москва признана первой среди европейских городов в рейтинге инноваций, помогающих в формировании устойчивости коронавирусу. Она опередила Лондон и Барселону.

Среди мировых мегаполисов российская столица занимает третью строчку — после Сан-Франциско и Нью-Йорка. Пятерку замыкают Бостон и Лондон. Рейтинг составило международное исследовательское агентство StartupBlink.

Добиться высоких показателей Москве помогло почти 160 передовых решений, которые применяются для борьбы с распространением коронавируса. Среди них алгоритмы компьютерного зрения на основе искусственного интеллекта. Эта методика уже помогла рентгенологам проанализировать более трех миллионов исследований. Еще одно инновационное решение — облачная платформа, которая объединяет пациентов, врачей, медицинские организации, страховые компании, фармакологические производства и сайты. Способствовали высоким результатам и технологии, которые помогают адаптировать жизнь горожан во время пандемии.

### Виртуальный тур по «красной зоне»

■ Посетители Государственного центрального музея современной истории России смогут осмотреть «красную зону» больницы, где лечат пациентов с новой коронавирусной инфекцией.

В рамках новой временной экспозиции любому гостю музея достаточно выбрать точку на плане «красной зоны» НИИ Склифосовского, чтобы попасть внутрь переоборудованного корпуса для лечения пациентов с COVID-19.

«Задача этого проекта — рассказать о работе медицинских работников в условиях пандемии, показать их ежедневный труд. Современные технологии позволяют по-новому погрузиться в происходящее. В рамках виртуального тура зрители смогут в деталях рассмотреть помещения нашего института и побывать в «красной зоне», — рассказал директор НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского Сергей Петриков.

## Цифры

Свыше **680 000** москвичей прошли повторную вакцинацию.

**1 400 000** человек старше 60 лет получили хотя бы один компонент вакцины.

**100** пунктов вакцинации открыто в столице.



# ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»



📷 Татьяна Борисовна Вириясова прививку пока не сделала. После беседы с нами Татьяна Борисовна твердо решила, что обязательно запишется на вакцинацию



📷 Валентина Ивановна Морозова сделала обе прививки. Коронавирусом заразились дочь, зять и две внучки. Слава Богу, что переболели в легкой форме!



📷 Ольга Константиновна Ильина еще не прививалась. В апреле переболела COVID-19 в легкой форме. И немного успокоилась. Но убедилась – надо привиться

## Звонят, откройте дверь!

**Рейд.** Социальные работники, сотрудники отделов «Московского долголетия» из столичных центров соцобслуживания ведут поквартирные обходы москвичей старшего поколения, информируют их о преимуществах вакцинации от COVID-19 и помогают записаться в поликлиники для прививки.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ В поквартирный обход пенсионеров вместе с социальным работником отправился наш корреспондент, который, кстати, был в числе добровольцев, принимавших участие в испытаниях вакцины «Спутник-V».

### Когда исчезают сомнения

Наш путь лежал к жителям района Фили-Давыдково. А главным переговорщиком по наиважнейшему вопросу стала Наталья Викторовна Панова, социальный работник ГБУ ТЦСО «Фили-Давыдково».

Первой нас встретила Татьяна Борисовна Вириясова, 69 лет. Прививку она пока не сделала, но категорического неприятия вакцинации нет. Она – скорее сомневающаяся. Татьяна Борисовна все же склоняется к необходимости вакцинации. Почему? Печальный опыт совсем рядом. «За последнее время многие хорошие знакомые ушли в мир иной из-за ковида, – рассказывает она. – Одна близкая подруга не прививалась и, заболев, долго не соглашалась лечь в госпиталь. Ее пытались вылечить, но было слишком поздно. Недавно случилась еще одна трагедия. Самые близкие друзья уже совсем было собрались сделать прививки и даже записались. Но не успели. В августе этого года супружеская чета моего возраста попала в реанимацию, на искусственную вентиляцию легких. Жена с трудом, но выкарабкалась. А муж не смог. Это настоящая трагедия.



📷 Главным переговорщиком по жизненно важному вопросу во время обхода стала Наталья Викторовна Панова, социальный работник ГБУ ТЦСО «Фили-Давыдково»

После беседы с нами Татьяна Борисовна твердо решила, что обязательно запишется на вакцинацию. Просто с начала пандемии не задумывалась о серьезной опасности нового заболевания. Не думала до момента, когда «взорвалось» очень близко. Вот вам и справедливость пословицы «Пока гром не грянет!..»

Соцработник Наталья Панова сразу предложила помощь в электронной записи на вакцинацию. А еще рассказала, что все пенсионеры после вакцинации получают или подарочный

набор «С заботой о здоровье», или денежное вознаграждение – десять тысяч рублей. Непременное условие для получения подарков – получить прививку первым компонентом вакцины до 31 декабря.

### Антитела – не панацея

Дверь второй квартиры открыла Морозова Валентина Ивановна, 68 лет. Здесь ситуация диаметрально противоположная. Валентина Ивановна сделала обе прививки. Вторым компонентом привив-

лась семнадцатого ноября. На аналогичный вопрос: «Почему привилась только сейчас, если пандемия длится уже два года?» – рассказала, что почти все время, невзирая на погоду, проводит на даче. Такая вот добровольная самоизоляция. И все же в конце концов привилась. Почему? Ответ прост. Угроза подошла слишком близко к семье Морозовых. Коронавирусом заразились дочь, зять и две внучки. Слава Богу, что переболели в легкой форме! А ведь судьба могла оказаться не столь милосердной.

Сегодня у всех переболевших членов семьи есть антитела. Но близкие Валентины Ивановны пока не задумываются о вакцинации. Мы с социальным работником Натальей Пановой долго убеждали Валентину Ивановну, что антитела – не панацея. Их уровень снизится, и опять возникнет опасность заражения коронавирусом. В итоге она согласилась с нашими доводами. И как только титры снизятся до минимума, каждый член семьи пойдет и обязательно сделает прививку от ковида.



В результате поквартирных обходов от социальных работников о бесплатной вакцинации узнали миллионы москвичей старшего поколения.



А вот Елена Алексеевна Жучкова просто не знает, где можно вакцинироваться. Все разъяснения она получила от социального работника



Геля Григорьевна Авсарагова тоже не привитая. У женщины болят ноги, и ей очень трудно ходить. Патронажная служба организует ей вакцинацию на дому

### Страх перед поликлиникой

В третьей квартире нас встретила Ольга Константиновна Ильина, 68 лет. Она очень организованный и дисциплинированный человек. Сказали: «Надеть маски» – надела. Сказали: «Купить перчатки» – купила. Но тем не менее сама не прививалась. В чем причина? Из нашего разговора оказалось – в страхе перед поликлиникой. Там очень много людей, и большинство из них – нездоровые. Это очень смущало пенсионерку. Игра в русскую рулетку с судьбой опасна и непредсказуема. В апреле Ильина заболела COVID-19. Слава Богу, переболела в легкой форме. И немного успокоилась. Пришлось нам объяснять Ольге Константиновне: даже после легкой формы коварный вирус может оставить после себя такие осложнения, что организму мало не покажется. В итоге беседы она приняла решение – привиться в самом скором времени.

Для того чтобы помочь нашей собеседнице как можно меньше посещать поликлинику перед вакцинацией, соцработник Наталья Панова предложила свою помощь. Взяв страховую полис Ильиной, она тут же сделала запись на прививку. Совместно определили день и время первой прививки. Теперь остается только «прийти и уколиться».

### Спасти от одиночества

Жучкова Елена Алексеевна, 76 лет, пока не вакцинировалась. Пенсионерка просто не знает, как и где записаться на вакцинацию. Живет одна. Сын – за городом и навещается в столицу очень нечасто. Кто ей поможет? И тут на помощь приходит соцработник. Елена Алексеевна очень рада ее визиту. Она делится своими житейскими проблемами. Наталья Панова готова помочь в их решении и в том, чтобы записать пенсионерку в поликлинику для прохождения вакцинации.

### Вакцина с доставкой на дом

Хозяйка следующей квартиры – Авсарагова Геля Григорьевна, 81 год. Она тоже не привитая. Но причина тут иная, чем в предыдущем случае. У женщины болят ноги, и ей очень трудно ходить. Именно поэтому она не записывалась на вакцинацию. Выход из непростой ситуации все же был найден. Наталья Панова записала данные медицинского полиса Авсараговой. В самое ближайшее время она организует регистрацию вакцинации и договорится с патронажной службой. Геля Григорьевна получит вакцину с доставкой на дом. Конечно, пенсионерка с радостью согласилась.

### Ложное ощущение «непробиваемости»

Об одном подопечном Натальи Викторовны Пановой хотим рассказать отдельно. Ветерану войны и труда Аношечкину Владимиру Васильевичу в этом году исполнилось девяносто лет. Человек энергичный и деятельный, он за всю жизнь был у врача несколько раз. По его собственным словам, ничем серьезным не болел. Он наотрез отказывался идти в поликлинику вакцинироваться. Мало того, поскольку никто из его родных и знакомых не болел ковидом, образовался узкий круг якобы защищенных от всех напастей людей с ложным ощущением непробиваемости. Пановой стоило немалых сил и времени убедить его привиться. Объясняла опасность вируса. И для него, и для его близких. Рассказывала о последствиях заболевания. Доказывала, что речь идет сегодня буквально о жизни и смерти. И недавно он сделал первую прививку.

На этот раз Владимир Васильевич с гордостью показал Наталье Викторовне свой сертификат о вакцинации. Вторая прививка назначена на 14 декабря. Надо будет все еще раз проконтролировать.

### На линии защиты

В завершение нашего рейда здоровья Наталья Панова прокомментировала ситуацию в районе: «В Фили-Давыдково людей возраста 65+ около 13 000 человек. Они прививаются более активно, чем молодые. Если и есть отказники, то самый частый встречающийся повод для отказа – страх перед последствиями прививки. В этом случае мы объясняем, что от прививки заболеть невозможно, поскольку вакцина не содержит живого вируса COVID-19. Благодаря прививке организм будет готов к встрече с вирусом. Мы призываем наших подопечных не рисковать своим здоровьем, прислушаться к мнению компетентных специалистов, принять разумное решение и защитить себя. И людей это убеждает. Ведь практически у всех есть горькие примеры последствий COVID-19. У меня есть друзья. Муж, жена, взрослый сын, мама мужа, сестра жены... Все они с самого начала пандемии скептически относились к вакцинации. Недавно собрались на семейный праздник. После торжества все члены семьи почувствовали себя плохо. Муж с женой попали в больницу в реанимацию и скончались. Остальные долго боролись с недугом и выздоровели. Прививаться необходимо! Мы будем продолжать информировать жителей района о преимуществах вакцинации».

Владимиру Васильевичу Аношечкину в этом году исполнилось девяносто лет. Он был ярким противником вакцинации. Но после убеждений соцработника сделал прививку



# Притяжение прекрасного

**Дефиле.** На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» 9 декабря состоялась прямая трансляция модных показов коллекций участников проекта, которые были созданы совместно с известными российскими дизайнерами.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**Наконец-то мы дождались! Два месяца 50 участников «Мастерской дизайнеров» под руководством признанных мэтров российской фэшн-индустрии Игоря Гуляева, Ксении Серой, Леонида Алексея, Галины Крючковой и Сергея Сысоева творили, придумывали, экспериментировали, погружившись в мир моды.**

Уникальный проект «Московского долголетия» завершился яркой демонстрацией разных по стилю, но одинаково талантливых коллекций. На подиуме коллекции одежды дизайнеров-любителей старшего возраста представили ученицы модельной школы «Королевская осанка». Показ проходил среди сияющей красоты драгоценных камней московского ювелирного завода «Эстет». Модный марафон доказал всем,

что быть модным и современным никогда не поздно. А ведь женщины, которых в проекте 85 процентов, в любом возрасте хотят выглядеть красивыми и стильными.

## Цифры

Для создания 50 модных образов было использовано более 200 метров ткани и около 40 килограммов пряжи.



**Владимир Филиппов,**

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Мастерская дизайнеров» — это очередной творческий проект «Московского долголетия», где участники получили уникальную возможность не только проявить свои таланты, но и учиться у известных мастеров. Надеемся, что созданные коллекции вдохновят людей старшего поколения на эксперименты и создание модных образов. Для тех, кто мечтает прикоснуться к фэшн-индустрии, в проекте открыты онлайн-группы по таким направлениям, как текстильный дизайн, кройка и шитье, дизайн одежды и лоскутное шитье, в которых занимается более 1300 участников».



## Идеи модельера и дух времени Команда Леонида Алексея

Первыми на подиум вышли модели творческой лаборатории под руководством Леонида Алексея. Источником вдохновения этой коллекции стал XX век. Ее необычное название «История будущего» полностью отражает концепцию и взгляды самого наставника мастерской. Как утверждает Леонид Алексей, самое главное для дизайнера — быть актуальным. Это значит, что идеи модельера должны соответствовать духу времени. «Разрешайте себе радоваться жизни! Мы ведь очень часто запрещаем себе это, мол, не то время, не до того... Ищите радость в своей жизни! Поверьте, это важно! Мои подопечные с огромным интересом отнеслись и к самим занятиям, к процессу создания коллекций. И посмотреть на это глазами моих подопечных было крайне полезно и интересно, прежде всего, мне самому! — сказал Леонид Алексей. — В чем же радость в деле, которым мы занимаемся?.. Может, в том, чтобы не прекращать развиваться всю жизнь... После показа я нахожусь в полной эйфории, меня охватывает счастье! И я так рад, что мои дизайнеры также почувствовали себя самыми талантливыми, важными, модными и поверили, что все возможно. Жизнь одна, в ней так много интересного, не стоит ограничивать себя и запрещать себе, нужно пробовать все и как можно больше успеть сделать!» — отметил он.

## Цифры

90 видов фурнитур, 48 часов ручной работы, 23 часа творческих дискуссий, 19 истонченных карандашей.

## Мода — это хулиганство Команда Игоря Гуляева

Игорь Гуляев и его команда создали коллекцию под названием «Гуляй, Москва!». Главный лозунг их показа — «Мода вне возраста». Демонстрация этой творческой лаборатории стала просто настоящим взрывом мозга — настолько все модели выглядели современно и лихо! Каждая модель — сгусток молодости и стильности. Дизайнеры показали яркую моду улиц: широкие брюки, большие плечи, шикарные головные уборы, переосмыслив военную тему — «милитари», темный насыщенный зеленый цвет оттенили серебристой тканью и прозрачными фактурами. А металлическая помада на губах моделей смотрелась очень эффектно. «Считаю, что сама идея этого проекта — это большое поле для экспериментов, это направление можно развивать по всей стране, и я уверен, что огромное количество людей захотят попробовать. Сегодня благодаря интернету многое доступно. Те, кому сегодня 60, 70 лет, могут попробовать реализовать то, о чем им мечталось в молодости. Я желаю всем меняться, не стоять на месте, жить сегодняшним днем, гнать от себя мысли о старости и возрасте. Все должно быть молодым и современным! И я подобрал в свою команду дизайнеров с огоньком. Ведь если у вас в душе горит огонь двадцатилетней девушки, то неважно, что у вас написано в паспорте. Мода — это хулиганство!» — сказал Игорь Гуляев.

## Цифры

1724 километра в поиске вдохновения, 840 сообщений в чате, 173 идеи в коллекции, 15 метров чертежей.

## Королевство синего цвета Команда Галины Крючковой

Когда на подиум вышли модели творческой лаборатории под руководством Галины Крючковой, возникло ощущение, что набежала морская волна. Десятки оттенков от асфальтового серого до ярко-бирюзового, от глубокого синего до лазурного и изумрудно-зеленого. «Ультрамариновые горизонты» — так назвала эту коллекцию сама дизайнер. По признанию Галины Крючковой, ученицы знаменитого модельера Вячеслава Зайцева, в самом начале в эскизах своих авторов она заметила романтическую жилку, которая позже трансформировалась в это изумительное «королевство синего цвета и его оттенков», чем-то напоминающее стихию моря, далее и туманов. — Каждый может создавать свою моду, — утверждает Галина Крючкова, — и мы это наглядно доказали. — В таких умопомрачительных нарядах можно пойти хоть в ресторан, хоть в музей, они хороши для любого момента нашей жизни, — восхищенно отзывались участницы показа об «ультрамариновой» коллекции. А Людмила Захарова, участница творческой лаборатории Галины Крючковой, можно сказать, и сама потомственный дизайнер: ее бабушка и прабабушка держали мастерскую нижнего белья. Людмила Васильевна великолепно освоила швейное мастерство и всю жизнь одевает себя сама — от меховых шуб до шелковых летних платьев.

## Цифры

29 часов поиска материалов, 24 стильных аксессуара, 20 студентов-волонтеров.





📷 Ольга Аркатова свою модель посвятила нашим медицинским работникам – врачам, медсестрам, работающим сейчас не только в «красных зонах», но и в обычных поликлиниках



**Леонид Алексеев:**

«То, что мы увидели сегодня на подиуме, – это столетняя история моды, адаптированная к нашему времени. Во время работы над коллекцией мы изучили весь период истории моды XX столетия. Каждый участник выбрал близкое для себя 10-летие и рассказал его по-своему, добавив современных акцентов».



**Игорь Гуляев:**

«У моды нет национальности и возраста. В нашем коллективе собрались люди, которые молоды душой. Мы создали современную линейку одежды, которая отражает «стрит стайл» нашего времени. Все должно быть молодым и современным!»



**Галина Крючкова:**

«В самом начале в эскизах своих авторов заметила романтическую жилку, которая позже трансформировалась в это изумительное «корольство синего цвета и его оттенков», чем-то напоминающее стихию моря, далее и туманов. Каждый может создавать свою моду, и мы это наглядно доказали».



**Ксения Серая:**

«Сейчас идет тенденция к возрождению ремесел и ручному мастерству. Все мои подопечные имеют уникальные навыки вязания и смогли вложить в каждое изделие личные эмоции и опыт. Они проделали колоссальную работу. Всего за два месяца своими руками создали коллекцию одежды».



**Сергей Сысоев:**

«Убежден, что мода – это не одежда, а громкое художественное высказывание. Если посмотреть на мою команду, то вы увидите, насколько каждый из них особенный и индивидуальный. И когда мы думали, чем объединить таких неординарных и творческих личностей, то решили, что это будет яркий красный цвет».



## Трикотаж и эпатаж Команда Ксении Серой

Подопечные дизайнера Ксении Серой представили коллекцию трикотажных пальто под названием «**Это все обо мне**». Все вещи были связаны вручную участниками мастерской. По словам наставника, в каждое изделие вложены личные эмоции, опыт и уникальное мастерство. Ксения Серая считает, что сегодня одежда выбирается по образу жизни, а не по возрасту и типу телосложения. Трикотажная коллекция, представленная на подиуме, покорила всех сразу, потому что в морозы и холода укутаться в эти яркие, оригинальные теплые вещи захочет каждая из нас. Изумительно подобрана и цветовая гамма моделей. И все эта шерстяная красота связана участницами лаборатории вручную. Была проделана колоссальная работа. Лидия Булатова на подиуме продемонстрировала собственноручно связанное ею пальто. – Да, была порой неуверенность на этапе создания моделей, – признается Лидия Эдуардовна, – но всегда рядом была наставница, которая в любой момент могла поддержать и посоветовать, вдохнуть уверенность и веру в собственные силы. – Я получила огромное удовольствие, работая в команде Ксении Серой. Она помогла мне по-новому посмотреть на мир ручного трикотажа. Спасибо этому проекту – он помог нам проявить и испытать себя, – говорит участница показа Анна Горбунова.

### Цифры

35 кг шерстяных ниток, 8 видов пряжи, 180 часов вязания, 15 метров чертежей.



## Цвет страсти и любви Команда Сергея Сысоева

Завершился показ демонстрацией коллекции, которую создала команда Сергея Сысоева, под названием «**Притяжение красного**». Как будто танец фламенко через полыхающие языки пламени ворвался к нам из далекой солнечной Испании. В этой коллекции – и хрупкость и напряжение, и ярость и страсть, и нежность и красота. Здесь были самые разнообразные оттенки красного – от карминного до алого, контрастные фактуры – шелк, буклированная шерсть, кружево, трикотаж и пайетки, кожа и замша. Нина Князева пришла на показ вместе с мужем Владимиром Филипповичем, с которым они на днях сыграли рубиновую свадьбу (тоже же красный цвет). Нина Яковлевна создала модель, где верхняя часть – накидка состоит из 400 фрагментов, которые полностью сделаны вручную. Еще одна участница команды Ольга Аркатова свою модель посвятила медицинским работникам – врачам, медсестрам, работающим сейчас не только в «красных зонах», но и в обычных поликлиниках. «Они лечат нас, – сказала Ольга, – чтобы мы оставались здоровыми, несмотря на непростое время! Красный цвет – это наш вызов пандемии, это цвет страсти и любви, цвет возвращения к нормальной жизни. Моя мама всю жизнь проработала в медицине, и этот красный крестик на модели я помню с детства – она всегда вышивала его на своем халате. Поклон всем медикам!»

### Цифры

65 часов мозгового штурма, 36 метров ткани, 5 километров красных ниток, 11 видов материалов.



# МОЯ РОЛЬ



Посмотреть наш фильм можно будет на **YouTube-канале проекта «Московское долголетие»** в январе 2022 года.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**Приоткроем кинематографическую кулису и расскажем о том, как проходили съемки фильма, раскроем тайны главного кинособытия проекта.**

## Как попасть на съемки фильма и стать звездой

Стать звездой экрана, утверждают кураторы, создатели и участники проекта, можно в любом возрасте. Правда, есть тут одно важное условие – не бояться сделать первый шаг к кинематографическому олимпу и верить в себя! «Оскар» в семьдесят лет, а почему бы и нет? – именно так сказали себе 353 человека из проекта «Московское долголетие» и подали заявки в онлайн-формате на участие в будущем фильме. Кто-то это сделал спонтанно, как Александр Курняев. Он узнал о будущих съемках, случайно зайдя в свой районный ТЦСО. А кто-то целенаправленно, как Елена Блинникова. Она прочитала о предстоящих съемках фильма на сайте mos.ru и отправила свою заявку в надежде попасть на съемочную площадку.

Жюри выбрало на главные роли 17 человек, и, как признались сами члены жюри, как по мановению волшебной палочки приходили именно те претенденты, которые просто идеально подходили по типажам к будущим героям фильма! Еще 150 человек из списка прославших видеоролики на конкурс приняли участие в съемках различных эпизодов фильма и массовых сцен.

## Как выйти на площадку со звездами

Работать в кадре вместе с именитыми звездами и не растеряться? Сложно ли это? По телевизионным интервью и газетным статьям мы знаем, как молодые актеры часто нервничают и волнуются, когда



# Внимание, снято!

**Фестиваль.** Мы все в предвкушении премьеры – кинотеатральный проект «Московского долголетия» «Серебряная астра» финиширует в декабре.

работают вместе с мэтрами театральной сцены и мастерами кинематографа. Однако наши долголеты чувствовали себя на съемочной площадке просто великолепно, и это происходило потому, что работали они в доброжелательной атмосфере с суперпрофессиональной съемочной группой. Это отмечали как наши участники проекта, так и звезды российского кино и эстрады Александр Олешко, Родион Газманов, Анна Ардова, Дмитрий Бикбаев, Сергей Май-

оров, Ольга Кузьмина, которые также сыграли в фильме. Но не главные роли, как обычно, а в этот раз они стали героями второго плана. Еще одним приятным сюрпризом стало для всех участие в картине Владимира Филиппова, заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, который сыграл самого себя. Он тоже попробовал себя в чем-то новом, показав пример, как можно выходить за рамки привычного.

## Как реальная жизнь превратилась в рождественскую сказку

Всем известно, что фильм начинается со сценария. И не просто сценария, а с захватывающей истории! А где их взять? И самые лучшие истории нам преподносит наша жизнь, а жизнь участников проекта «Московское долголетие» не менее захватывающая и интересная, чем любой голливудский сценарий. Ведь именно реальные рас-

сказы наших долголетов легли в основу сценария будущей картины. Да, тут не будет стремительных погонь, хотя, впрочем... Не будем рассказывать сразу обо всем... Зато будут простые, удивительные, пронзительные истории с неожиданными поворотами и сюрпризами. Ведь именно из них, из таких вот чудес, и состоит наша жизнь. Главное, их замечать.

## Импровизации рождались во время съемок

Над картиной работали начинающие режиссеры Вадим Ветров и Анна Петрик. Они отметили, что участники проекта «Московское долголетие» в полной мере выполняли их указания, быстро учились работать в кадре, хорошо знали текст. При этом в итоговый монтаж фильма войдут неожиданные актерские импровизации, которые родились во время съемок.

«Наши участники получили тот самый опыт, чтобы в будущем попасть в другие картины. Они теперь умеют правильно заполнять заявку, снимать самопробы, они уже чувствуют и понимают, как держаться в кадре. Им было легко понять своих героев, поскольку фильм о них – участниках проекта, и все актеры чувствовали причастность, и это помогало расслабиться на площадке», – рассказал продюсер фильма Олег Санько.

## Мнения

**Елена Соколова,**

исполнительница роли в новелле «Первый день на пенсии»:

«Мне повезло, что моя героиня очень похожа на меня, поэтому можно сказать, что я играла само себя. С одной стороны, мне очень понравился съемочный процесс, а с другой, я очень переживала из-за того, что всегда кажется, что можно было и лучше отыграть сцену. Но в любом случае для меня это новый опыт и вызов».

**Михаил Еремин,**

исполнитель роли в новелле «Третий аккорд»:

«Для меня это первый творческий опыт, и самым сложным было выучить текст, я как школьник перед экзаменами зубрил его, старался понять характер моего героя. Я получил огромное удовольствие от съемок, общения с актерами и съемочной группой. Спасибо проекту «Московское долголетие» и фестивалю «Серебряная астра» за то, что у нас есть возможность проявить себя».

## НОВЕЛЛЫ

Каждая новелла – это отдельный мини-фильм, рассказывающий об истории любви и дружбе, о взаимопонимании с подрастающим поколением и самореализации в зрелом возрасте, о раскрытии своих талантов и свежести чувств, которые всегда живут в наших сердцах вне зависимости от указанного в паспорте года рождения.

**«ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НА ПЕНСИИ».** Афанасий в проекте «Московское долголетие» нашел не только новые увлечения, но и встретил свою новую любовь. Его друзья-шахматисты помогают ему обставить знакомство нужным образом.

**«ВТОРОЙ ЭТЮД».** Александр, выйдя на пенсию, решил осуществить мечту всей своей жизни – стать художником. И это ему удалось. Он рисует портрет «таинственной девушки» и начинает поиски незнакомки, в которых ему помогает вся Москва.

**«ТРЕТИЙ АККОРД».** Для многих музыка – это жизнь, в том числе и для Максима, поющего внука наших главных героев музыкантов. В ответственный момент ему на помощь приходят бабушка и дедушка вместе со своим нестарющим оркестром.

**«ЧЕТВЕРТЫЙ ЗВОНОК».** По сценарию новеллы, пенсионерка Анастасия Васильевна – театральная костюмер с большим стажем, любящая мама и бабушка, неожиданно становится главной фигурой театрального процесса на фестивале «Серебряная астра».



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

## ЛИЦА ПРОЕКТА

# Человек-оркестр

**Поворот судьбы.** Хор и китайский язык, сербская кухня и стендап, компьютерное многоборье и собственный блог – Лиля Гусева успевает все.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**Кандидат химических наук Лиля Рашидовна на пенсии благодаря проекту «Московское долголетие» стала заниматься тем, на что не хватало времени в молодости, и достигла успехов, которые помогли ей стать одной из героинь фотовыставки «Время исполнять мечты».**

### Из бизнеса – в хор

– По специальности я химик-технолог по переработке нефти и газа, кандидат химических наук. В последние годы перед пенсией работала бизнес-консультантом преимущественно в нефтехимической и полимерной промышленности. Это серьезный интеллектуальный труд, от которого иногда устаешь, и хочется переключиться на что-то другое, – говорит Лиля Рашидовна. – Отдохнуть я сначала находила в экскурсионной деятельности. Живу в районе Сокольники, и моим хобби стали экскурсии по нашему парку. А как только вышла на пенсию, сразу записалась в кружок пения, который был организован в рамках проекта «Московское долголетие». В школьном возрасте пела в хоре и в вокальном ансамбле, но потом стало уже не до этого.

Просто петь Лиле Гусевой было не очень интересно, она человек, мыслящий глобально, проектами. Так что хор «Соколовушки», которым она руководит, теперь не только радует своими выступлениями гостей парка «Сокольники», но и участвует в городских и международных мероприятиях. Коллектив стал лауреатом фестиваля «Весна в Сокольниках», а также принимал участие в фестивале «Спаская башня» на Красной площади в составе сводного хора в 2019 году.

Концертные программы, с которыми хор выступает в парке, пользуются большой популярностью у зрителей, в репертуаре в основном советское ретро. Пандемия, нарушившая привычный ритм жизни, внесла свои коррективы, но хор «Соколовушки» и в это сложное время продолжал свои репетиции онлайн. Даже записал две песни собственного сочинения – поздравления социальным работникам и медикам.

### С компьютером на «ты»

Главным событием уходящего года Лиля Рашидовна считает участие во Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Это стало возможным благодаря ее победе

на окружном и московском городском этапах. Хотя попала она туда, можно сказать, случайно.

– Я хорошо владею компьютером, когда работала, пользовалась им постоянно, – рассказывает Гусева. – Летом прошлого года увидела информацию о состязаниях по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Мне это показалось очень любопытным, позвонила в ТЦСО «Сокольники» и рассказала о своем желании участвовать в чемпионате. Меня пригласили пройти дистанционное обучение в «Серебряном университете».

Победа на окружном этапе далась ей легко. А вот городской этап оказался под вопросом. Лиля Рашидовна как раз, когда он планировался, заболела коронавирусом. Думала, что свой шанс она упустила. Но московский этап перенесли, и, едва выйдя из карантина, она все-таки решила участвовать и вошла в число лидеров. Всероссийский этап был самым сложным, но и здесь столичной команде и лично Лиле Гусевой удалось занять призовое место.

### Иной взгляд на мир

Сложно даже представить, как при такой загруженности Лиля Гусева решилась еще и изучать китайский язык. На вопрос, как она все успевает, Лиля ответила так: «Количество занятий в проекте «Московское долголетие» просто поражает, у меня фантазии не хватает на то, что там есть. Что особенно радует, ведут занятия очень серьезные преподаватели. Когда я узнала, что можно с нуля научиться китайскому языку, который совершенно не похож на наш, решила попробовать. Это ведь совсем другой формат мышления. Все, что необычно, привлекает мое внимание, тем более что в нашем возрасте очень важно заставлять мозг работать. Наш преподаватель ведет занятия так, что язык не кажется сложным. Я не ставлю перед собой задачу выучить какое-то количество иероглифов или научиться общаться с носителями языка без переводчика. Мне важнее сам процесс познания с о в е р - ш е н -

но иного взгляда на мир, изучение этого непростого языка расширяет мыслительный потенциал».

### Искусный кулинар и начинающий стендапер

Стать искусным кулинаром вполне может каждый, но освоить искусство стендапа, да еще в возрасте, дано не каждому. Лиля Рашидовна показала класс и в этих совершенно разных направлениях творчества.

В конце прошлого года она стала победителем одной из программ «Куки Внуки» на телеканале «Москва 24». С одной стороны, это неудивительно. Лиля Гусева ведет в ТЦСО «Сокольники» клуб «Сербская кухня для русских». Только в передаче ей пришлось готовить блюдо китайской кухни, да еще угадать, из каких ингредиентов и как оно сделано.

Активная участница проекта «Московское долголетие» в апреле этого года стала еще и звездой YouTube со своим стендапом о прожитых годах. Она самостоятельно написала шуточки, а с записью видео помогли кураторы проекта. Также к написанию текста Лиле Рашидовну подтолкнул просмотр сериала «Я не шучу», где рассказывается

история о 49-летней женщине, которая решила попробовать себя в роли стендап-комика.

По словам Лили Рашидовны, написать шуточки для видео было несложно, за основу она взяла свое любимое выражение «Да, ладно? Серьезно?» и уже вокруг этой фразы построила свое выступление, в котором немало шуток про возраст.

Лиля Гусева рассказала, что этот новый опыт вдохновил ее пересмотреть и отношение к своему блогу «Страсти по пластмассе», где она рассказывает про полимеры. Теперь она пробует записывать короткие шуточки на тему профессионального юмора и делится ими в блоге.

– Я не исключаю, что при том многообразии занятий, которое предлагает «Московское долголетие», найду для себя еще что-то интересное. Мне любопытно открывать для себя новые горизонты. Пробовать свои силы в разных направлениях. И этого желаю всем участникам проекта, – говорит Лиля Гусева.

### Страницы биографии



● **Лиля Гусева** в 1985 году с отличием окончила химико-технологический факультет Пермского политехнического института по специальности «Химическая технология переработки нефти и газа».

● В 1993 году стала кандидатом химических наук в области химии высокомолекулярных соединений. Закончила докторантуру Института химической физики им. Н.Н. Семенова по специальности «Химическая физика горения и взрыва».

● Опыт работы в Академии наук, маркетинговых и нефтехимических компаниях позволил Лиле Рашидовне накопить обширные знания о рынках химической и нефтехимической продукции полного спектра: от продуктов первичной переработки нефти и газа, нефтехимического и органического синтеза до средств бытовой химии и минеральных удобрений, мелкотоннажной химической продукции.

● Выйдя на пенсию, Лиля Гусева стала одним из самых активных участников проекта «Московское долголетие».





# СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Среди подопечных Московского совета ветеранов – гвардии старший сержант Галина Тихоновна Майорова. С ней могли познакомиться многие москвичи – в столичном метро она была в числе героев роликов о защитниках столицы, которые показывали на мониторах в вагонах подземки. Вместе с представителями столичного совета ветеранов мы побывали в гостях у Галины Тихоновны, которой 8 ноября исполнилось 99 лет.

## Треугольники любви

Галина Майорова очень любила танцевать «Барыню». И даже уже будучи на пенсии в солидном возрасте, когда ноги позволяли, пускалась в пляс. В эти моменты она всегда вспоминала любимого мужа. Их крепкое, проверенное временем чувство зародилось в годы войны в ансамбле 1-й воздушной армии. Галина Тихоновна частенько читает дорогие сердцу «треугольники», которые слал ей любимый во время разлуки. «Ты знаешь, как я люблю тебя, как о тебе беспокоюсь. Ты для меня – это все...» – писал он. Но жизнь оказалась жестокой – она отняла не только мужа, но и сына, и внука...

Первое боевое крещение Галина Тихоновна получила под Москвой. На фронт попала из родного Козельска, где работала в госпитале медсестрой. После эвакуации госпиталя она сама отправилась в базирующуюся в городе авиационную часть, которая осенью 1941-го была направлена на защиту столицы. Молодую девушку определили в роту связи телефонисткой, параллельно она освоила азбуку Морзе, а вместе с ней и специальность радио-телеграфиста.

– Это было тяжелое время, – вспоминает ветеран. – Немцы едва ли не в двух шагах от столицы. Окрестные деревни, небольшие города разбиты, разрушены постоянными артиллерийскими и авиационными налетами. Но методичные обстрелы и бомбардировки не стихают. Об обстановке на фронте ничего неизвестно. Про Москву мы тоже ничего не знали, ни газет, ни радио у нас не было. Любой клочок бумаги тогда был на вес золота – солдатики могли махорку в него закрутить. В фашистов мне стрелять не довелось. Нам, телефонисткам, винтовок не выдавали. Мы, пять девочек, жили все время в теплушках для скота, которые едва-едва обогревались «буржуйкой», больше месяца не раздевались, умывались снегом. С двух сторон теплушки были двери, на досках навалено сено, везде



📍 Главным секретом своего долголетия Галина Тихоновна считает оптимизм

## Сержант Майорова



📍 На фронт Галина попала из родного Козельска, где работала в госпитале медсестрой. После эвакуации госпиталя она сама отправилась в базирующуюся в городе авиационную часть, которая осенью 1941-го была направлена на защиту столицы



В битве под Москвой Галина Тихоновна получила серьезное осколочное ранение в ногу и была контужена.

### От Козельска до Кенигсберга

Такой путь прошла Галина Тихоновна Майорова, защищая родную землю от врага. Едва

оправившись от ранения и контузии, она вернулась на фронт, в свою часть. Участвовала не только в обороне Москвы, но и в освобождении Калуги и Смоленска, а также территории Белоруссии и Литвы. В 1944 году была еще раз тяжело контужена и временно переведена на службу танцовщицей в ансамбль песни и пляски 1-й воздушной армии. Именно тогда она и познакомилась со своим будущим мужем, который служил хормейстером. Они расписались в январе 1945 года. Свадьба состоялась в Литве.

В составе 1-й воздушной армии и в чине гвардии старшего сержанта Майорова дошла до Кенигсберга, где и встретила долгожданную Победу на боевом посту. Демобилизовалась Галина Тихоновна 26 июня 1945 года.

Ее ратный подвиг отмечен многими наградами. В их числе – орден Отечественной войны, медали «За боевые заслуги», «За оборону Москвы», «За взятие Кенигсберга», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов». Для нее очень важна еще одна награда – нагрудный знак «Отличный связист», полученный на фронте во время прохождения службы в марте 1944 года.

### По Красной площади – в колонне ветеранов

Насыщенной и полной событиями была жизнь Галины Тихоновны и после Победы. С 1947 года она живет в Москве. Всегда много училась и много работала. Была учителем в школе, воспитателем, заведующей детским садом, инспектором Кунцевского районного отдела народного образования. Окончила педагогический институт. Два раза вместе с мужем была в ГДР в длительных командировках. Ее трудовая деятельность также отмечена многими медалями, а также знаком «Отличник народного просвещения».

Галина Тихоновна активно занималась не только профессиональной, но и общественной деятельностью, военно-патриотической работой. Многие горожане помнят ее как своего депутата в выборных органах представительской власти. Она возглавляла местный совет ветеранов. За свои заслуги удостоена звания «Почетный гражданин района Фили-Давыдовское».

Галина Тихоновна Майорова в колонне ветеранов Великой Отечественной войны прошла по брусчатке главной площади страны в парадах 9 мая 1995, 2000, 2005 годов. Это почетное право и честь гвардии старший сержант Майорова заслужила всей своей жизнью.

засохший навоз, света нет. Кроме того, в 41-м неожиданно и рано пришли сильные морозы, выпал снег. Мерзлы страшно. Был случай, проснулась, а у меня шапка к теплушке примерзла...

Огромной радостью, – продолжает Галина Тихоновна, – стала для нас всех прямая радиотрансляция с Красной площади 7 ноября 1941 года, где со-

стоялся легендарный военный парад и с речью выступил Верховный главнокомандующий И.В. Сталин. Затаив дыхание мы все слушали маленький детекторный приемник, который принес командир в нашу теплушку. Все почувствовали небывалое воодушевление и веру в то, что враг будет разбит.

# СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

## Наполни смыслом каждое мгновение

**Кредо.** «Чтобы жить долго, жить надо интересно», – считает известный российский журналист-международник Георгий Зубков.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

**■ Мы видели его репортажи в программе «Время» и «Международной панораме», он был одним из основателей радиостанции «Маяк», стоял у истоков цветного телевидения в СССР и даже составил до сих пор актуальное пособие по технике речи для дикторов телевидения и радио. И сегодня, в свои 95 лет, он молод душой, ему интересно все, что происходит в этом мире.**

– Георгий Иванович, вы работали в Европе в разгар «холодной войны». А были случаи, когда цензура не пропускала в эфир ваши материалы?

– Нет, наверное, я не давал повода для этого, хотя многое было, что называется, «на грани». Как-то я сообщил в Москву, что буду готовить для «Международной панорамы» репортаж о выступлениях французов против повышения цен на бензин. Казалось бы, безобидная тема. Но ведь и советский зритель не дурак, он сразу сообразит, что французы так ополчились против повышения цен на бензин, потому что почти у всех есть машины. Тогда получается, что французы живут лучше нас, и не очень-то они там «загнивают» вместе с их проклятым капитализмом. Конечно при желании, можно было запретить такой «скользкий» репортаж, но он прошел по Центральному телевидению.

– У вас есть формула журналистского успеха?

– Я всегда стремился к тому, чтобы довести «до накала» каждый репортаж, чтобы у каждого материала была своя драматургия, способная увлечь зрителя. Слова, обращенные в образ, и стали моей творческой философией, творческой формулой, если хотите. Конечно, факт – наш журналистский хлеб, но полноценная журналистика – это осмысление факта.

– Говорят, вы были одним из отцов-основателей радиостанции «Маяк»?

– В 1964 году нас, нескольких журналистов, пригласили в отдел пропаганды ЦК и поручили создать новую по форме и манере подачи материала радиостанцию. Мы сразу предложили: каждые полчаса даем новостные выпуски, перемежаемые музыкальными вставками, причем музыка должна быть самая современная. С тех пор наши журналисты привозили



из зарубежных командировок не колготки любимым женщинам, а музыкальные новинки, и мы ставили эту музыку на «Маяке». И новостные выпуски делали не так, как сегодня, когда одну и ту же новость слово в слово гоняют по кругу целый день. Наши редакторы буквально за несколько минут так перекладывали текст, что каждый новостной выпуск отличался от предыдущего. Это был наш стиль, наш почерк.

– В начале 60-х вы входили в пресс-группу Хрущева, сопровождали его в зарубежных поездках. Как работали с Никитой Сергеевичем?

– Нормально работалось. Однажды я с ним даже поспорил и выиграл спор. А дело было так. Наша делегация во главе с Хрущевым прибыла в Болгарию, и на центральной площади в Софии, перед мавзолеем Георгия Димитрова, должен был состояться митинг болгаро-советской дружбы. А перед этим Хрущев сказал мне: «Вот смотри, Георгий, какие американцы шустрые – не успел я что-то сказать, а они уже об этом сообщают!» Я говорю: «И мы так можем, Никита Сергеевич». Он усмехнулся: «А давай проверим. Этот митинг в Со-

**☰** Слова, обращенные в образ, стали моей творческой философией, творческой формулой.

фии закончится в 18 часов. Сможешь сделать так, чтобы наше радио тут же передало сообщение об этом митинге?» И вот до конца митинга остается минут пятнадцать, а как передать в Москву информацию? Иду к болгарам, включаю всю свою наглость и прошу телефон. Они глаза выкатили: «Да ты что? Это же мавзолей, святое место, какой тебе тут телефон?!» А я отвечаю: «Придется доложить куда следует, что у вас даже телефона нет». И сразу телефон нашелся. Я позвонил в редакцию инновещания на Пятницкой, 25, передал стенографистке текст и потребовал, чтобы его сейчас же выдали в эфир. Так эта информация и вышла ровно в 18 часов, в последних новостях, их читал Игорь Кириллов. Хрущеву это понравилось, да и мне было приятно, все-таки не каждый день выигрываешь спор у первого секретаря ЦК КПСС!

– Вы вели репортажи с демонстраций и парадов на Красной площади. Импровизации там позволялись?

– Давайте я расскажу вам историю про импровизацию. Как-то я принес на согласование председателю Гостелерадио всесоюзному Сергею Лапину сценарий парада 7 ноября. И вот читает он сценарий, видит – белая страница. «А это что такое?» – спрашивает. «А это, Сергей Георгиевич, импровизация». Он вскинулся: «Как это – импровизация?!» Я ему объясняю: «Мы же не можем заранее предугадать, что да как там пойдет, вот и оставили место на всякий случай». Он перелистал сценарий – опять белая страница. «А это что?» «А это тоже импровизация». Тут Лапин закрыл папку и вернул ее мне со словами: «Сначала завизируй, а потом импровизируй!» Эта фраза мгновенно стала поговоркой и у радиотчиков, и у телевизионщиков.

– С 1972 по 1981 год вы работали в Париже. Как выбирали темы для репортажей?

– В семидесятые у нас мало кто мог выехать за границу, тем более в капиталистическую страну, и я хотел, чтобы

мои репортажи были для советских зрителей «окном в мир». Поэтому вдобавок к обязательным материалам, например, о забастовках, безработице и прочих «язвах капитализма», я делал и репортажи, выходящие за рамки обязательных тем. Конечно, за такое «вольнодумство» можно было и получить нагоняй от начальства, но зато потом я получал от телезрителей тысячи писем с благодарностями. Делал репортажи о том, что было интересно мне самому.

– Вы работали на телевидении и радио, писали повести и пьесы, преподавали в РУДН, вместе с Андреем Красильниковым стояли у истоков советского политического телевизионного театра. Как вы все это успевали?

– Я всегда ставил перед собой сложные задачи, которые хочешь не хочешь, а надо было решать. Условно говоря, должен был писать хотя бы страницу в день, через «не могу» и «не хочу». Просто на кураже многого не сделаешь, в творчестве огромное значение имеет самодисциплина, собранность, требовательность к себе. Как-то я увидел на стене кабинета одного французского писателя его «план жизни», расписанный на несколько лет. Вот и я всю жизнь составляю себе такие планы, иначе ничего не успел бы сделать. Мой отец Иван Георгиевич, начальник «Ленмтростроя», один из руководителей обороны Ленинграда, погиб в 1944 году, не дожив месяца до своего сорокалетия, сейчас я уже на 55 лет старше отца. Незадолго до своей гибели он подарил мне, тогда еще школьнику, книгу и написал на ней строчки из Киплинга – «Наполни смыслом каждое мгновение, часов и дней неумолимый бег, тогда весь мир ты примешь во владенье, тогда, мой сын, ты будешь Человек». Для меня это стало напутствием на всю жизнь.

– Наверное, многие хотели бы узнать секрет вашего творческого долголетия...

– А никакого секрета нет. Я себя особо не берег, не «режимил», никакой специальной диеты не соблюдал. Надо просто жить интересно, тогда и жизнь будет долгой. Правила несложные: поменьше ворчать, побольше двигаться, делать людям добро, постоянно совершенствоваться и – не стареть душой.

# МОЕ ЗДОРОВЬЕ

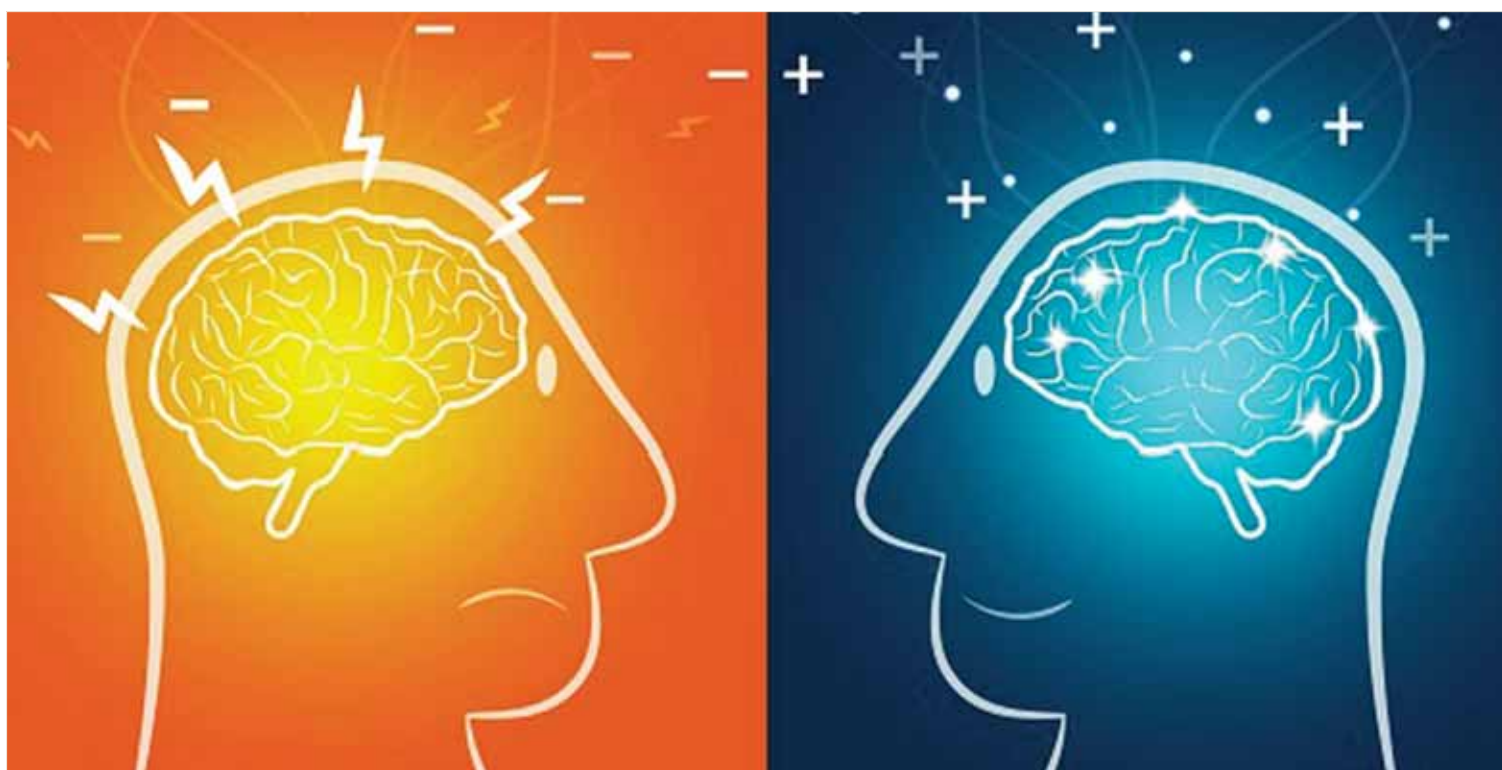
Минута в день на упражнение предупреждает старение



С помощью тренировок можно улучшить устойчивость и силу нервных процессов в коре головного мозга, предупреждая старение. Свой рецепт дает кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения» Ольга Шестова.

Возможно, на приеме у невролога врач просил вас встать ровно, соединив стопы, закрыть глаза и вытянуть вперед руки с растопыренными пальцами. Он оценивал при этом возможный тремор рук, дрожание век и время, которое вы можете провести, не теряя равновесия. Этот простейший тест называется «поза Ромберга», и исходно он служил для исследования функций нервной системы. По нему врач оценивает состояние нервно-мышечных взаимодействий, поэтому он получил название «координационная проба». Проведем с вами усложненный тест. Поставьте ноги на одну линию перед собой, так чтобы пятка одной ноги касалась большого пальца другой. Закройте глаза и наблюдайте, сколько секунд вы можете так простоять, не теряя равновесия и не сильно покачиваясь. Если вам больше 50 лет и вы простояли больше 6 секунд – с вами все в порядке.

Существуют таблицы, по которым ориентировочно определяют биологический возраст в зависимости от времени, которое вам удалось провести в позе Ромберга, не сильно пошатываясь. Если больше 10 секунд, то вам меньше 55 лет, больше 15 – тогда ваш биологический возраст меньше 45 лет. Ну а если вам удалось сохранять равновесие с закрытыми глазами, поставив стопы на одну линию, дольше 23 секунд, то – поздравляю: ваш биологический возраст меньше 35 лет. С помощью тренировок можно постепенно увеличивать время координационной пробы, тем самым улучшая устойчивость и силу нервных процессов в коре головного мозга и предупреждая старение. Уверена, что после нескольких попыток время увеличится, а значит, уменьшатся факторы риска. Уделите упражнению 1 минуту в день, и буквально через несколько дней ваш результат улучшится, и ваш риск неврологических заболеваний и преждевременного старения снизится, а функции мозга – улучшатся.



## Как очистить разум

**Есть пища для тела, а есть пища для ума.** И в том, и в другом случае она может оказаться вредной, или, как сейчас модно говорить, – токсичной.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

**Если с обычной пищей все понятно, то как быть с пищей для ума? Каким образом она может быть вредной и токсичной?**

### Волнение и отравление

Очень даже может быть! Те мысли, что лезут в голову, могут нас отравлять – негативными эмоциями, что они порождают. Этот эффект иногда называют «ментальным отравлением». Ментальное – значит, связанное с разумом, умственной деятельностью.

И думать, что только плохим настроением подобное ментальное отравление и ограничится, – напрасно. Эмоциональная сфера прочно связана со сферой физической, нормальной работой органов и систем, иммунными процессами и самим иммунитетом.

Поэтому, отравляясь и заболевая эмоционально, человек может заболеть и чисто физически. Например, от сильных волнений получить инфаркт. Такое случалось, и не раз.

Так что ментальный мусор, что забивается в голову, вреден точно так же, как вредны плохие продукты. И в отличие от продуктов, проникнуть в наш разум ему гораздо проще, чем обычной «мусорной» еде в желудок, – достаточно лишь лишний раз что-то «токсичное» увидеть, услышать, прочитать.

### Ментальные токсины

Психологи выделили несколько групп ментальных токсинов, которые могут отравлять и разум, и тело. Это всем известные эмоциональные состояния – стресс, гнев, страх и негативное мышление. В «ковидную эпоху» это особенно стало видно и ощутимо.

Стресс бьет по всем системам и сильно изнашивает организм, причем сделать это может довольно быстро. Он отрицательно сказывается на мозговых процессах и ослабляет иммунную защиту.

Гнев высвобождает большое количество стрессовых гормонов – адреналина и кортизола, которые начинают вредить, если от них не избавиться. А сделать это не всегда удается. И блуждающие по крови, эти стрессовые гормоны тоже превращаются в своеобразные токсины.

Страх также вызывает всплеск стрессовых гормонов. И если страх постоянный, то ни к чему хорошему это не приведет. А бояться в нашем мире можно на каждом шагу – причин предостаточно.

Ну, и наконец, негативный взгляд на мир и постоянные фразы, что «все плохо» и «все пропало», явственно ослабляют иммунитет. Научным путем доказано, что негативно, то есть «токсично», мыслящие люди чаще болеют вирусными заболеваниями.

### Диета для мыслей

Что делать? Устраивать диету – говорят психологи. Ментальную диету, или, по-другому, ментальную детоксикацию.

Это, по сути, очищение разума от токсичных мыслей. А также «непускание» их в свою голову, избегание ситуаций, при которых можно получить массу негативной и токсичной информации.

Источником токсичного ментального негатива сейчас выступают все виды средств массовой информации – телевидение, пресса, интернет, радио, да просто разговоры со знакомыми и друзьями по не самым веселым темам.

В период детоксикации следует сознательно ограничить контакты с этими источниками потенциального негатива. Например, вместо внушающих страх и ужас новостей смотреть передачи на тему культуры, живой природы, мотивационные видео, комедии и так далее.

### Не думайте о плохом!

Но только этим ментальная детоксикация не ограничивается. Чтобы очистить разум, нужно к этому приложить сознательные усилия.

Вы должны сознательно контролировать свои мысли, которые вас расстраивают, пугают, напрягают, огорчают,

заставляют со страхом думать о будущем или сожалеть о прошлом. То есть не жить ими, прокручивая и прокручивая в голове.

Да, от мыслей никуда не денешься, но их можно «отловить» и взять под контроль. А попросту – сказать самому себе «Стоп!», когда осознали, что думаете о плохом. И переключиться на более позитивное.

Можно прогуляться, почитать книгу, приготовить что-нибудь вкусненькое, пообщаться с домашним питомцем, сделать зарядку – на самом деле существует множество занятий, которые способны оградить разум от ментальных токсинов и выгнать плохие мысли.

Психологи также советуют находить 3-5 позитивных моментов в любой ситуации. А еще – установить намерение управлять своими мыслями. Да-да, вот так прямо каждое утро и говорите себе: «Сегодня я буду внимательно следить за тем, какие мысли у меня в голове», «Я буду допускать лишь позитивные мысли в свой разум» и «Я буду негативные мысли заменять на позитивные».

Вообще, курс ментальной детоксикации рассчитан на неделю. В течение 7 дней вы даете своему мозгу и самому себе отдохнуть и очиститься от всего вредоносного, что лезет в голову или уже поселилось там.



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

## МОЕ НАСТРОЕНИЕ



# Охота на гормоны счастья

Чем их больше, тем мы себя лучше чувствуем и тем крепче наш организм.

р. МАРИНА СИТНИКОВА

**Наше настроение и даже мировоззрение напрямую зависят от того, что происходит в организме. И если мы несчастливы, погружены в депрессию или готовы конфликтовать по самому малейшему поводу, то наверняка нам не хватает гормонов счастья.**

### Что управляет нашим настроением

В медицине нет такого официального понятия, как гормоны счастья. Но сами гормоны есть, и счастье тоже есть, если этих гормонов достаточно и вырабатываются они вовремя и правильно.

Эти гормоны управляют и нашим настроением, и нашими эмоциями, и нашим поведением, и еще многим другим в организме. К этим гормонам счастья или радости относятся дофамин, эндорфин и серотонин. Они синтезируются не всегда, а лишь по достижении конкретных действий. Когда-то эти действия напрямую были связаны с выживаемостью: сделал все правильно, спасся – получи «дозу счастья».

Так что наше счастье – отчасти дело физиологическое. В первобытные времена оно способствовало выживанию. В наши дни выживать в схватках с саблезубым тигром уже не надо, но механизмощерения гормонами счастья остался. И чтобы сейчас быть счастливым, необходимо совершенно другое. Но гормоны счастья по-прежнему связаны с долголетием: ведь чем их больше, тем мы себя лучше чувствуем и тем крепче наш организм.

### Упоительное чувство успеха

Дофамин – это из «области» неожиданного счастья. Его «дозу» получают тогда, когда достигают чего-то выдающегося: совершают открытие или решают трудную задачу из школьного учебника, забывают гол или добегают до финиша и так далее.

В общем, перспектива достичь чего-то большого и важного заставляет наш организм вырабатывать дофамин. И чтобы снова испытать то упоительное чувство успеха, люди вновь и вновь бросают вызовы, решают все более сложные задачи...

### Если у вас голод на положительные эмоции

Эндорфин – чрезвычайно нужный гормон, и не только для того, чтобы почувствовать себя счастливым! Именно эндорфин уменьшает болевые ощущения как при физических, так и при психических травмах, дает силы преодолеть стресс и негатив, мобилизует и вдохновляет.

Благодаря ему происходит стабилизация нервной системы, что благоприятно сказывается на работе сердца и сосудов, укрепляется иммунитет. Например, настоящий прилив эндорфина случается при длительном смехе. Также чтобы удовлетворить свой голод на положительные эмоции, почаще читайте книги, слушайте музыку, ходите на выставки.

### Это можно тренировать!

Итак, зная действие гормонов счастья, легко можно понять, чего именно вам не хватает. Стало грустно и тоскливо – дефицит дофамина, отсутствие стабильного удовольствия и чувства комфорта – серотонина, страстей и радости.

Не ходите с несчастным видом. Это легко исправляется нашими усилиями и действиями. Помните, собственное счастье можно тренировать! И будьте счастливы!



## Ловушка для Золушки



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова

**Старая истина, что невесту надо искать не в хороводе, а в огороде, в нашем веке приобретает совершенно другие черты. Я не о служебных романах, далеко не все «новые взрослые» еще работают, некоторые уже находятся на заслуженном отдыхе. Так что «огороды» отпадают сами собой.**

Остаются «хороводы», но и тут есть свои засады... Где встретиться двум людям, оставшимся в одиночестве, если в нашем возрасте на улице к женщине уже не подойдешь, в ресторанах сейчас не танцуют, а дискотек для тех, кому «под шестьдесят», раз, два и обчелся.

Но есть такие «рыбные места», где мужчин много, разных, симпатичных и обаятельных, со схожими интересами и весьма многообещающими резюме. Казалось бы, найти там свою половинку не самая сложная задача. Я говорю о сайтах знакомств. Но, увы, все не так однозначно... И я сейчас объясню почему.

Но сначала немного истории. Знаете ли вы, что первый сайт знакомств появился в далеком 1965 году? Именно тогда команда Гарвардского университета создала совершенно новаторскую компьютерную программу знакомств. Всего за три доллара пользователи заполняли анкету и получали список потенциальных совпадающих партнеров. Далее эта идея серьезно развивалась, и, как итог, к 2007 году сайты знакомств стали второй по величине онлайн-индустрией.

Итак, ключевое слово «индустрия». Помните, работчики не ставят целью подобрать вам пару, им вовсе не нужно, чтобы люди быстро и эффективно находили друг друга. Интеллектуальные ресурсы программистов тратятся на то, чтобы создать у вас ИЛЛЮЗИЮ выбора, поселить надежду, увлечь перспективой обрести свое счастье. Это общий принцип. Вы должны, так сказать, «подсесть» на эти ресурсы. Втянуться в бесконечные просмотры новых кандидатур. Это заполнит вакуум вашей личной жизни. И станет самой вредной вашей привычкой. Теперь уже вы не заняты поиском личного счастья, вы развлекаетесь, тешите свое самолюбие, играете... Согласно одному исследованию, только ПЯТЬ процентов мужчин ищут на этих ресурсах себе пару. Да и женщин всего 50 процентов. Остальные просто коротают так свой досуг. По большей части и до свиданий-то не доходит. Поболтали и разошлись... Сайты знакомств делятся на платные и условно бесплатные. Платные сайты предлагают вам заполнить психологические тесты, на основе которых будут предлагать вам кандидатов, на бесплатных вы будете делать это самостоятельно. Однако и бесплатные попробуют стянуть с вас денег. В чем, я считаю, огромный вред подобных ресурсов: ожидания почти никогда не совпадают с реальностью. В сети мы выставаем лучшие свои фотографии, мы стремимся привлечь внимание интересным резюме, мы очень стараемся понравиться. Но на свидание, скорей всего, придет «худшая версия» вас. И это будет обоюдное разочарование.

### Справка

Чем еще полезны гормоны счастья?

#### Дофамины:

- регулируют режим сна и бодрствования;
- влияют на мыслительные процессы, то есть – очень важны в пожилом возрасте.

#### Эндорфины:

- сжигают жиры;
- защищают нервные клетки от стресса;
- держат в тонусе логические, эмоциональные и все центры навыков в головном мозге;
- оказывают благоприятное действие на механизмы обучения, памяти и сна.

## Фестиваль

Зимний  
праздник  
возвращается

В Москву возвращается фестиваль «Путешествие в Рождество». Зимний праздник пройдет в столице с 10 декабря по 9 января. На площадках «Московских сезонов» будут работать ярмарки, 18 ледовых катков с искусственным льдом, а также площадка для керлинга.

«Путешествие» пройдет на 27 фестивальных площадках, расположенных в центре и округах. А ярмарки развернутся на 56 локациях. Там предложат приобрести сувениры из разных регионов России, изделия народных промыслов, подарки, свечи, а также мясные и рыбные деликатесы, сыры, икру, сладости и многое другое. Тема «Путешествия в Рождество» — новогодние традиции разных стран. Гости праздника смогут совершить виртуальное путешествие по планете, узнать больше о культуре других народов и попробовать их кулинарные изыски. На 26 площадках фестиваля появились елки, оформленные в разных стилях.

По традиции, каждая фестивальная площадка «Путешествия в Рождество» украшена в особом стиле. Площадь Революции — в богатом купеческом стиле. Здесь можно увидеть яркие многослойные бусы, которые носили женщины, вставки, напоминающие камни-самоцветы, и вкрапления искусственного меха. Главные цвета — золотой, оттенки красного, белый, серебро и зеленый.

Кедры, растущие на Тверской площади, украсили гирляндами длиной более 10 километров! Здесь царит атмосфера рождественских балов, которыми всегда славилась столица. Под музыку Чайковского и Штрауса гости смогут погулять и купить все необходимое для рождественских праздников. Площадка поделена на две части. Первая украшена арт-объектами в виде масок и вееров: тут представят бал-маскарад для взрослых. Вторая приглашает на детский бал, вдохновленный сказкой «Щелкунчик». Здесь гостей встретят гигантские игрушки-щелкунчики и предложат покатаются на сказочной лошадке-качалке.

Гостей фестиваля ждут 18 катков. Покататься можно будет на Городецкой, Вешняковской и Проф-союзной улицах, а также Коптевском бульваре и в сквере у Гольяновского пруда. Рождественский керлинг в поддержку нашей сборной по этому виду спорта на зимних Олимпийских играх в Китае откроется на Школьной улице.

Вход на территорию катков будет осуществляться только по предварительной записи через мобильное приложение «Московские Сезоны», интернет-сайт [moscowseasons.com](http://moscowseasons.com) или по телефону горячей линии. Все мероприятия фестиваля «Путешествие в Рождество» организуются с соблюдением санитарно-эпидемиологических норм. Посетителям площадок необходимо придерживаться социальной дистанции и носить маски.

Над номером работали: Татьяна Кинева, Владимир Винтер, Александр Фирсанов, Анна Ферубко.

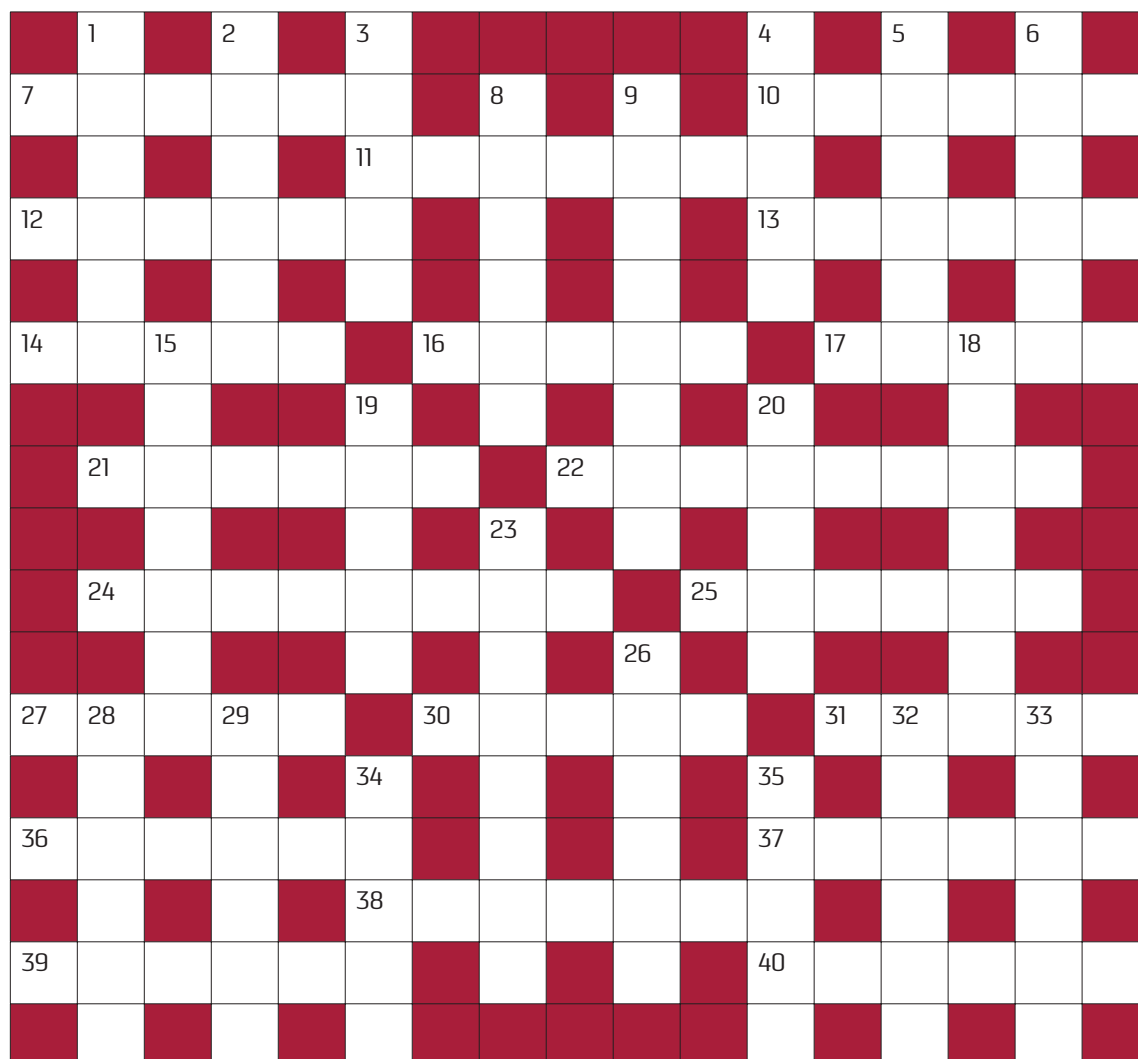
## Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №13

По горизонтали: 9. Кулакова. 10. Акваланг. 11. Гоголь. 12. Рекрут. 13. Кобальт. 14. Галька. 16. «Астрон». 18. Олово. 20. Ледоруб. 21. Природа. 22. Ступино. 24. Кремний. 26. Карта. 29. Навага. 32. Брянск. 34. Волокно. 35. Печора. 36. Латвия. 37. Гитарист. 38. Астерикс.

## По вертикали:

1. Аутодафе. 2. Пароль. 3. Польша. 4. Гандбол. 5. Вавилов. 6. Кварта. 7. Плакат. 8. Сноуборд. 15. Картинг. 17. Скипетр. 18. Оброк. 19. Опекун. 23. Трапеция. 25. Инстинкт. 27. Атланта. 28. Такелаж. 30. Аромат. 31. Авария. 32. Болото. 33. Янтарь.



По горизонтали: 7. Разновидность пульсирующих звезд-гигантов. 10. Город в России, столица небольшой национальной республики на юге Сибири. 11. Легендарная крепость на севере Крыма, другое название — Ор-Капу. 12. Распространенный ручной плотницкий или столярный инструмент. 13. Советский и российский композитор-авангардист и музыкальный педагог; его имя носит Московский государственный институт музыки. 14. Млекопитающее из семейства псовых. 16. Русский путешественник и колокольный мастер, литейщик; более 40 лет работал в Москве на Пушечном дворе, где создал в том числе Царь-пушку. 17. Индийский политический и общественный деятель; памятник ему установлен в Москве на Ломоносовском проспекте. 21. Второй после Стамбула по значению, по населению и потенциалу экономический центр Турции. 22. Крупнейший в мире город, расположенный за Северным полярным кругом. 24. Один из наиболее талантливых и опытных полководцев Великой Отечественной войны, Маршал Советского Союза; осуществил прорыв линии Маннергейма. 25. Австрийский композитор и музыкант-виртуоз, автор более 600 классических композиций. 27. Род однолетних и многолетних травянистых растений семейства; из их семян делают популярную кашу. 30. Завершение, заключительная часть чего-либо (в спорте, музыке, книге, пьесе и т.д.). 31. Российский, а затем фран-

цузский художник; родился в многодетной семье еврейского чернорабочего в Витебске. 36. В стихосложении — группа стихов, объединенных каким-либо формальным признаком. 37. Российский футбольный клуб из Москвы; просуществовал с 2017 года до 5 февраля 2020 года. 38. В архитектуре ислама башня (круглая, квадратная или многогранная в сечении), с которой муэдзин призывает верующих на молитву. 39. Награда, которая вручается спортсменам за третье место в соревновании. 40. Метод исследования, характеризующийся выделением и изучением отдельных частей объектов исследования.

По вертикали: 1. Образное выражение или оборот, в котором содержится художественное преуменьшение величины, значения изображаемого предмета или явления; намеренное двойное отрицание. 2. Узкая длинная лодка у индейцев. 3. Кузовная деталь, защищающая двигатель и другие элементы моторного отсека автомобиля. 4. Макароны изделия лентообразной формы. 5. Улица длиной чуть больше 300 метров в Центральном административном округе Москвы на территории Тверского района. 6. Несколько гидроэлектростанций, расположенных одна после другой на одной реке. 8. Русский публицист и поэт, издатель сатирико-просветительских журналов; более всего известен как автор 236 басен. 9. Персонаж комедии А Грибоедова «Горе от ума». 15. Район

в Западном административном округе Москвы, назван по имени города, включенного в состав столицы в 1960 году. 18. Одно из самых крупных животных на земле; занимает почетное второе место по величине среди травоядных, уступая лишь слону. 19. Твердая губчатая масса железа с низким содержанием углерода, серы, фосфора и других включений, представляющая собой продукт переработки руды или чугуна. 20. Специальное сооружение в христианском храме, предназначенное для чтения Священного Писания, пения или произнесения проповедей. 23. Четырехзальный кинотеатр в Москве, который не пережил последствия пандемии. 26. Город областного подчинения на востоке Московской области. 28. Советская и украинская эстрадная певица, народная артистка СССР. 29. Река в Московской области и городе Москве, левый приток Москвы-реки. 32. Старший в роду и предводитель у степных народов, предводитель казаков или вообще старший в деле. 33. Самый набожный из мушкетеров; он же ваннский епископ, аббат монастыря в Нуази, генерал иезуитского ордена; вымышленный персонаж романов Александра Дюма. 34. Один из видных представителей монгольской военной аристократии, талантливый военачальник и политик в Золотой Орде. 35. Место проведения чемпионата мира по футболу в 2022 году.

Составитель Наталья Сашунова.



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 15.12.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3645  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.