

В ТРЦ «Браво» прошел первый аукцион, где на торги были выставлены картины, созданные участниками проекта «Московское долголетие».

стр. 4



Главный гериатр Минздрава РФ Ольга ТКАЧЕВА: «Основу долголетия составляет не только генетика, но и правильное питание, социальная и физическая активность».

стр. 14



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

№ 9 (009) 12 ноября 2018 года



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



Проект «Московское долголетие» предлагает бесплатные занятия в спортивных секциях, творческих студиях, на образовательных курсах. Выбирайте интересные для вас кружки!

Подробности проекта на сайте

mos.ru/age

Телефон «горячей линии»

8(495) 221-0282,

(ежедневно с 8.00 до 20.00).

Сказки и краски «Осеннего бала»

В парадных залах Большого дворца музея-заповедника «Царицыно» 7 ноября состоялся костюмированный «Осенний бал» — одно из главных и самых ярких событий осени в рамках проекта «Московское долголетие». В нем приняли участие более двухсот поклонников бальных танцев старшего возраста из Южного округа и приглашенные гости из самых разных районов Москвы.

Читайте на стр. 8—9

Принято
решениеИмена
для улиц

Площадь Кима Филби, бульвар Сенкевича и проезд Невельского появятся в столице. Соответствующее постановление городского правительства подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

По решению московских властей, на юго-западе Москвы, в районе Ясенево, появится площадь, названная в честь легендарного советского разведчика Кима Филби. Новый городской объект расположится на пересечении Новоясеневского проспекта с Тарусской и Ясногорской улицами. Кроме того, мэр принял решение присвоить нескольким безымянным проездам, расположенным в районе Ляфорттово Юго-Восточного административного округа, следующие наименования: бульвар Сенкевича (между шоссе Энтузиастов и улицей Золоторожский Вал), проезд Шелихова (между шоссе Энтузиастов и Третьим транспортным кольцом), проезд Невельского (от шоссе Энтузиастов в сторону улицы Золоторожский Вал и до проезда Завода «Серп и Молот»), сквер Гужона (вблизи пересечения улицы Золоторожский Вал и проезда Завода «Серп и Молот»).

Проектируемому проезду № 239, расположенному в районе Северный, присвоено наименование улицы Академика Алиханова.

День воинской славы

Помнить о тех,
кто стоял на защите столицы

7 ноября на Красной площади прошел торжественный марш, посвященный параду 1941 года. В нем приняли участие пять тысяч человек. За ним наблюдали около семи тысяч зрителей, среди которых были ветераны Великой Отечественной войны, в том числе участники парада 1941 года и Парада Победы 1945 года.

«Поздравляю вас с годовщиной славного парада 7 ноября 1941 года. Парад на Красной площади навеки стал символом мужества и верности. Все для фронта, все для Победы! Осенью 1941 года для москвичей это были не пустые слова. Победа означала свободу и жизнь, поражение — позор, гибель и крах. И мы, разгромив врага под Москвой, сделали первый, самый трудный шаг к победе над фашизмом», — сказал Сергей Собянин. По его словам, 7 ноября каждый должен почтить память тех, кто стоял на защите столицы.

«Сегодня мы вспоминаем бойцов и командиров Красной армии, которые не сломались перед самой мощной армией мира, мы вспоминаем ополченцев, курсантов, стоявших насмерть под Крюковым и Вязьмой, вспоминаем женщин, стариков,

детей, которые под дождем и снегом рыли окопы. Вспоминаем инженеров, рабочих, которые по 16 часов стояли у станков», — отметил мэр Москвы.

На Красной площади состоялась историческая реконструкция. Зрителям по-

казали, как добровольцев отправляли на фронт. После этого перед трибунами торжественным маршем прошла кавалерийская группа Президентского полка ФСО РФ, исторические роты Минобороны, воспитанники Московского суворовского военного и Московского военного-музыкального училищ,

не померкла. Я уверен, что наши потомки, как и мы, будут вспоминать о подвигах героев и о миллионах простых, казалось бы, совсем не героических людей, которые отстояли Москву осенью 1941 года», — подчеркнул Сергей Собянин. Парад 7 ноября 1941 года стал символическим, он показал, что



кадеты и реконструкторы.

После марша на Красной площади открылся музей под открытым небом. Здесь можно было увидеть военную технику времен Великой Отечественной войны.

«77 лет — срок не малый, но память о Битве за Москву

советские воины не собираются сдаваться и готовы к решающей Битве за Москву. В то время линия фронта проходила в нескольких десятках километров от города.

**Фото Пресс-службы
Мэра и Правительства
Москвы**



Приоритеты

Город заботится о ветеранах

В Москве проживают около 70 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны. От города они получают всестороннюю поддержку: это выплаты и льготы, путевки в санатории и социальные сертификаты.

О нуждах ветеранов социальные службы знают наверняка. Все дело в том, что на каждого инвалида и участника вой-

ны, вдову погибшего военнослужащего, труженика тыла заведен электронный социальный паспорт. В него занесены данные о статусе

ветерана, его потребностях и видах предоставленной помощи. Кроме того, на основе этих сведений оказывается дополнительная адресная социальная помощь и формируется база данных, которая постоянно обновляется.

В пансионатах для ветеранов войны и труда сегодня проживают около тысячи фронтовиков. Более 21 тысячи ветеранов обслуживаются на дому.

В 2018 году услуги по программе «Санаторий на

дому» получают шесть тысяч ветеранов. Более 3,5 тысячи человек в этом году поправят здоровье в Социально-реабилитационном центре ветеранов войн и Вооруженных Сил и отдохнут в пансионате «Никольский парк».

Ветераны могут экстренно получить помощь, воспользовавшись тревожной кнопкой. Одиноко проживающим или нуждающимся ветеранам (на сегодня это 23 тысячи человек) выданы мобильные телефоны с крупными клавишами. В любое время суток с их помощью можно связаться со специальным диспетчерским пунктом.

Помимо прочего, ветераны получают и материальную помощь. Так, с 1 января 2018 года увеличены размеры некоторых единовременных и ежемесячных социальных

выплат. Ежемесячная выплата участникам обороны Москвы выросла до восьми тысяч рублей. А к 77-й годовщине Битвы за Москву 11 348 человек получают единовременные выплаты по 10 тысяч рублей. Это участники обороны Москвы, инвалиды и участники Великой Отечественной войны.

Также московские ветераны пользуются льготами на некоторые городские услуги. Например, инвалиды и участники Великой Отечественной войны освобождены от платы за жилье и коммунальные услуги (в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг), для них бесплатны лекарства и проезд на городском транспорте.

(По материалам mos.ru)



Конкурс



Москва – лидер по занятости

Лучшим работодателям Москвы вручили награды. Конкурс проходил в рамках всероссийского мероприятия «Российская организация высокой социальной эффективности».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Ежегодный конкурс делится на две группы: «Федеральные номинации» и «Московские номинации». Лучшим работодателем могла стать любая организация, вне зависимости от формы собственности. В итоге победителями и призерами назвали 42 компании. Их определили Оргкомитет и Экспертная рабочая группа, в которую вошли представители столичных и федеральных органов власти, а также Московской федерации профсоюзов и Московской конфедерации промышленников и предпринимателей.

В группе «Московские номина-

ции» в номинации «За создание необходимых условий работникам, воспитывающим детей, для совмещения профессиональных и семейных обязанностей» победило общество с ограниченной ответственностью «Лукойл-Аэро». В номинации «За предоставление рабочих мест для трудоустройства молодежи и лиц с ограниченными возможностями в организациях города» первое место заняло Государственное автономное учреждение культуры города Москвы «Московское агентство организации отдыха и туризма». В номи-

нации «За повышение профессионального уровня сотрудников в организациях города» лучшим стало общество с ограниченной ответственностью «Ресторанная объединенная сеть и новейшие технологии евро-американского развития Ресторантс».

Награды победителям вручал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Он заметил: «Конкурс проходит в восьмой раз и в третий раз организуется Департаментом. В

этом мероприятии участвуют руководители предприятий, которые ответственно относятся к договорным обязательствам перед своими коллективами, сотрудниками, а также помогают им в социальных вопросах. Это обязанность бизнеса и всего сообщества. Сегодня в нашем городе самый низкий уровень безработицы. Официально зарегистрировано 4 % — 24 тысячи людей, не имеющих постоянную работу. При этом у нас есть порядка 160 тысяч вакансий. Они реальны. Найти необходимую работу сможет каждый».

Премьера

Широка страна моя родная

4 ноября, в День народного единства, в Медиацентре парка «Зарядье» состоялась премьера фильма «Полет над Россией».

АННА ДРОНОВА

В 8-минутном видеоаттракционе со стремительной скоростью вы проносите над просторами родной страны, с захватывающей дух высоты видите ее ландшафт, природные заповедники и архитектурные памятники.

Посетители парка «Зарядье» уже высоко оценили первый фильм, который был показан в «летающем кинотеатре» Медиацентра. С момента открытия парка ролик «Полет над Москвой» посмотрели свыше 260 тысяч человек. Сам медиакомплекс «Полет», по словам директора парка Павла Трехлеба, является не только сердцем парка, но и «национальным драйвером». За счет панорамной аэросъемки, динамической платформы, подвижных

кресел и 13-метрового полусферического экрана создается полная иллюзия полета на скоростном летательном аппарате, где для острых ощущений отсутствует лобовое стекло. Вам бьют в лицо порывы ветра, вы жмуритесь от взлетающих ввысь брызг воды, прорываетесь сквозь молнии, чудом избегаете столкновения с птицами. Аналогов такому комплексу еще нет в России.

В новом фильме «Полет над Россией» урбанистическую тему потеснили удивительные природные места России. Вы проносите вдоль реки Лены, пролетаете над Долиной гейзеров и Саяно-Шушенской ГЭС. Возвращаетесь на юг страны, и вот под вами уже Крым. Красоты природы сменяют виды Петербурга.



Рынок труда

Ассесмент — способ подбора сотрудников посредством проведения группового собеседования. По словам директора Женского делового центра Натальи Филимоновой, целью «Дня ассесмента в Москве» стало создание условий для эффективного трудоустройства.

Fazer, телеканалы «Ю», Disney, «МУЗ-ТВ» и многие другие. Соискатели имели возможность попробовать свои силы и тем самым увеличить шансы получить предложение о работе. Для этого были созданы комфортные условия, располагающие для плодотворного диалога с работодателями.

зала первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Александра Александрова.

В рамках акции была организована специальная зона «Р.А.Б.О.Т.А». Здесь по шести направлениям профессиональные коучеры помогли кандида-

Оцените свои шансы

По инициативе Женского делового центра и при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы для жителей столицы были опробованы новые технологии в поиске работы. Для соискателей в EventHall «Даниловский» был организован «День ассесмента в Москве — Марафон переговоров о трудоустройстве».

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

«Групповые собеседования на открытые вакансии — это новые технологии подбора сотрудников. Мы предоставили возможность соискателям максимально продемонстрировать свои личные и профессиональные навыки работодателю в ходе ассесмента, чтобы успешные кандидаты «здесь и сейчас» получили приглашение на работу, а не ждали месяцами ответ от работодателя», — отметила Филимонова.

В течение дня в EventHall «Даниловский» состоялось более 30 групповых собеседований. Свои вакансии предлагали такие известные компании, как PepsiCo, «Рот-Фронт», «Детский мир», «Шереметьево Безопасность», «Домодедово Тренинг», химчистка «Диана», «Уиллстрим», центр государственных услуг «Мои документы»,



«Сегодня я побеседовала со многими работодателями и соискателями, приняв участие в Дне ассесмента в Москве. Для нас, как для организаторов, очень важна обратная связь, чтобы мы могли максимально быстро и эффективно пересмотреть свои бизнес-процессы по содействию занятости. Ведь мы нацелены на оказание реальной помощи людям в трудоустройстве, а с работодателями — на построение взаимовыгодных партнерских отношений», — расска-

там оценить свои карьерные возможности и наметить пути их достижения, составить резюме, подготовиться к самопрезентации, определиться с выбором будущей профессии, получить юридическую консультацию и многое другое.

Благодаря ассесменту к работодателю приходят только мотивированные и максимально подходящие по компетенции кандидаты. А соискатели не тратят свое время в ожидании приглашения на работу.

ПРОВОЖАЯ ОСЕНЬ

В СВАО в рамках проекта «Московское долголетие» с успехом прошло окружное мероприятие «Проводы осени». Гостей ждала разнообразная концертная программа «Разноцветная осень», мастер-классы по рисованию и художественно-прикладному творчеству. Осенняя тема объединяла и выставку работ участников проекта «Московское долголетие». Многолюдно было в интерактивной игровой зоне. Работал консультационный пункт проекта, шла запись в кружки.

Насыщенная яркими, масштабными мероприятиями осень передала эстафету зимнему сезону, в котором проект «Московское долголетие» ждут новые активности, новое развитие.

ШЕДЕВРЫ ШКОЛЫ РЕАЛИЗМА

Экскурсии на «Добром автобусе» пользуются большой популярностью в СВАО. Так, активные участники проекта «Московское долголетие» из района Свиблово побывали в Институте русского реалистического искусства. Здесь они ознакомились с художественным собранием лучших коллекций живописи национальной реалистической школы XX века. Были представлены работы именитых художников Константина Коровина, Игоря Грабаря, Александра Дейнеки и Гелия Коржева.

ТАЙНЫ ИЗМАЙЛОВСКОГО КРЕМЛЯ

Другим адресом для «Доброго автобуса» стал Измайловский Кремль. Здесь побывали участники проекта «Московское долголетие» из ТЦСО «Ярославский». Экскурсанты очутились в сказочной атмосфере уникального памятника. Они полюбовались пестрыми узорчатыми башнями и резными теремами. Особый интерес вызвало посещение музеев хлеба, древней игрушки и гончарной мастерской.

ЛИЦА С ПОРТРЕТОВ

Участники проекта «Московское долголетие» района Ростокино на «Добром автобусе» побывали в галерее Александра Шилова. Они познакомились с биографией и творчеством известного портретиста, осмотрели картинную галерею и услышали рассказ о некоторых шедеврах, созданных знаменитым художником.

МИНУВШИХ ДНЕЙ СВЯТАЯ ПАМЯТЬ

Так называлась музыкально-поэтическая программа в ТЦСО «Кузьминки». В этот день состоялась встреча с ветеранами и участниками Великой Отечественной войны, которые поделились своими воспоминаниями о былых временах. Прозвучали революционные и военные стихи и песни в исполнении участников проекта «Московское долголетие» Лидии Поповой, Людмилы Осинной и Юлии Поташниковой.

У ПЕТРОВСКИХ ВОРОТ

Участники проекта «Московское долголетие» района Кузьминки получили возможность своими глазами увидеть отреставрированное здание усадьбы князей Гагариных. Еще недавно комплекс находился в полуразрушенном состоянии. Городские власти провели крупные реставрационные работы и спасли его от разрушения. Городской парламентско-общественный центр у Петровских ворот стал новым местом притяжения общественно-политической жизни столицы.

«НЕЗАБУДКИ» НАПОМНИЛИ О НЕЗАБЫВАЕМОМ

В ТЦСО «Бабушкинский» для участников проекта «Московское долголетие» состоялся праздничный концерт, посвященный 100-летию Ленинского комсомола. Перед зрителями выступил самодеятельный вокальный коллектив «Незабудки» с популярными советскими песнями, посвященными комсомолу.

Занятие для души приносит реальный доход



Проект «Московское долголетие» не перестает удивлять многообразием возможностей, которые открываются перед его участниками. В ТРЦ «Браво», при поддержке Музея русского искусства и галереи ТНК Арт, прошел первый аукцион, где на торги были выставлены произведения живописи и художественно-прикладного искусства, созданные участниками проекта из Южного административного округа столицы.

АННА ДРОНОВА

О том, как родилась, прямо скажем, столь амбициозная идея, мы попросили рассказать начальника Управления социальной защиты населения ЮАО Елену Утунову:

— Мысль организовать такой аукцион появилась давно, в июне этого года, если не забывать, что возраст нашего проекта «Московское долголетие» пока насчитывает всего восемь месяцев. Мы прекрасно осознавали, что занятия художественно-прикладными видами творчества весьма полезны во всех отношениях для людей старшего возраста. Но на старте проекта вперед вырвались образовательные программы, спортивные занятия. И нам показалось актуальным способствовать продвижению именно творческих направлений. В июне у нас успешно прошел окружной Слет мастеров, где мы собрали и начали объединять поклонников прикладных видов творчества. У нас много партнеров.



Это школы искусств, дома культуры, творческие организации, которые предлагают людям старшего поколения свои услуги на самом высоком уровне. И скоро мы убедились, как много вокруг талантливых людей в возрасте, какие прекрасные работы создаются их руками, работы вполне конкурентоспособные для участия в настоящих художественных аукционах. Воплотить эту идею нам помог аукционный дом Арт Хаммер, организовавший торги, где лотами стали прошедшие отбор экспертов лучшие творческие работы участников проекта «Московское долголетие» нашего округа.

Аукцион был проведен по всем правилам открытых торгов — с энергичным аукционистом, ассистентами, соблюдением состоятельности между потенциальными покупателями. Все средства, полученные от продажи, были переданы авторам работ на месте, сразу после того, как расплатились покупатели. Выручка аукциона составила более 50 тысяч рублей. Мы полностью согласны с Еленой Утуновой, что творчество после выхода на пенсию может стать не только занятием для души, но и ремеслом, которое позволяет конвертировать свои способности и навыки в реальный доход.

62-летняя Людмила Зайцева посещает фитнес с самого начала проекта «Московское долголетие». На фитнес она ходит четыре раза в неделю. В этот день ее ждет дыхательная система цыгун. Тренер Валерий проводит разминку, Ольга помогает освоить технику упражнений. А как ей нравится работать на тренажерах! Людмила Зайцева гордится тем, что за полгода сбросила 10 килограммов! При этом она чувствует себя легко, хорошо, ведь похудение проходит под



«Квант» долголетия

Люди старшего поколения не отстают от модных тенденций в здоровом образе жизни. Скажем, в Сокольниках они занимаются в фитнес-клубе «Квант». Какие же упражнения полезны для них?

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

присмотром специалистов. Помимо этого, она посещает здесь танцы «кардио». Людмила Зайцева также растягивает мышцы и занимается зумбой, уже в другом заведении, предложенном ТЦСО.

В этом клубе предлагают и другие занятия: «здоровая спина», «здоровые суставы», «бархатный возраст» — силовые упражнения, пилатес, калланетика. Очень важно, что за каждым человеком следит тренер, подсказывает, какие нагрузки возможны, а какие стоит избегать. Тренер говорит: будут эффективны даже минимальные нагрузки. Без справки от врача и его рекомендаций не разрешат заниматься фитнесом.

У пожилых постоянно есть стремление — увеличить нагрузку. Приходится им объяснять, что самое главное — это безопасность в работе с тренажерами.



Понятие, выраженное противоположными по значению словами Young Old — **Молодые Старшие**, для российского общества пока достаточно новое. Организаторы фестиваля предложили свой творческий его перевод — **Новые Старшие**. Так что будем считать, что многие

речь о возрастах, потому что сама идея поколения, как и идея взросления, распадается на глазах». Как оказывается, люди больше не взрослеют. И подтверждением этого стало голосование в зале — большинство отказалось считать себя взрослыми... Но одно дело собственное восприятие себя, а

таем «новыми старшими» тех, кто хочет продолжать активную жизнь, придерживается стратегии успешной жизни в старшем возрасте. Я хочу подчеркнуть, что мы не собираемся никого учить жизни... Главное, что мы хотим сделать на нашем фестивале, — это собрать интересных экспертов, про-



Вызовы возраста: взгляд без розовых очков

В столице 3—4 ноября впервые прошел двухдневный городской фестиваль для старших под названием Young Old. Современная площадка DI Telegraph на Тверской улице объединила публику, готовую принять вызовы своих лет, и креативную молодую команду, серьезно настроенную доказать, что в современном мире существуют самые разнообразные стратегии, которые могут сделать жизнь в возрасте яркой, успешной, здоровой и счастливой.

НИНА ЮХНО, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



получили возможность стать первыми участниками интересного события для Новых Старших — фестиваля образа жизни, творчества, досуга, здоровья и образования. На первой же дискуссии, состоявшейся на фестивале, ее участники вместе с многочисленной аудиторией пытались определить, к какой же возрастной категории следует относить Новых Старших. Наверное, всеми она каким-то образом ощущается, но четких границ не существует, уверен философ и культуролог Виталий Куренной: «Сегодня трудно гово-

другое дело — как тебя видит общество с его во многом еще индустриальными представлениями о возрасте. «Мы хотим, чтобы наш фестиваль отличался от многого того, что организуют сейчас для людей старшего возраста. Это должна быть умная и интеллигентная история, где поднимаются сложные вопросы, о которых еще не всегда принято говорить. Мы предлагаем подойти к вызовам возраста без розовых очков, озвучить их на современном языке», — рассказывает один из двух организаторов фестиваля Татьяна Дроздова. «Мы счи-

фессионалов в своем деле, с которыми наша аудитория по разным причинам, в первую очередь из-за ограниченности информационного пространства, просто не сталкивалась», — объясняет идею фестиваля Young Old второй его организатор и сооснователь Екатерина Курашева.

Серьезные лекции и свободные дискуссии, активные мастер-классы, тренинги и практические занятия на площадке фестиваля в режиме pop-stop шли ни много ни мало два дня, или, точнее, 20 часов. Говорили о самом разном. Как вли-

ают на нашу жизнь современные технологии и как сохранить когнитивное здоровье. Почему волонтерство может сделать нас счастливее и что возраст вовсе не помеха наконец-то понять свое призвание. Поднимались вопросы социальной активности и противостояния стереотипам. Утро начиналось с зарядки: в первый день — дыхательные упражнения и простейшие асаны под руководством инструктора Московской школы йоги, во второй — занятия по системе цигун. Можно было получить полезные советы от карьерного кон-

сультанта, как правильно вести себя на собеседовании, послушать личные истории успешных людей, высказать свое мнение и послушать позицию других по серьезному вызову наших дней — как делиться с внуками виртуальное пространство. О восприятии старшего возраста в мире современной моды рассказал профессионал индустрии Игорь Гавар. Одним из хэдлайнеров фестиваля стал наш новый телегерой, финалист конкурса «Голос 60+» Сергей Манукян. Нашему корреспонденту он сообщил, что «люди в возрасте прежде всего должны жить активно и красиво, тогда и вокруг все будет хорошо».

Пространство фестиваля Young Old было открытым и гостеприимным. Его организаторы Татьяна Дроздова и Екатерина Курашева вдохновляли публику молодым азартом, серебряные волонтеры не только помогали решить организационные вопросы, но и уверенно вступали в публичные дискуссии.

Среди пришедшей на фестиваль публики было много энергичных участников проекта «Московское долголетие». Миссия прошедшего фестиваля Young Old видится в том, чтобы через просвещение и расширение доступного информационного пространства поддержать поколение 60+ в поиске новых смыслов жизни и преодолении сложившихся в обществе стереотипов понимания возраста. Ощущая новые тренды, понимая язык современной культуры, легче быть открытым и независимым в общении с младшими поколениями.



КЛЮЧ К НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Участники проекта «Московское долголетие» из района Ростокино посетили очередное занятие по компьютерной грамотности в Центральной городской деловой библиотеке.

Обучение работе на компьютере и в социальных сетях имеет огромное значение в жизни пожилых людей. Свободное ориентирование в интернет-пространстве дает возможность дистанционно оплачивать коммунальные услуги, быстро найти нужную информацию, совершать различные покупки и многое другое. Ученые утверждают, что пожилые люди, освоившие интернет, меньше подвержены процессам старения и риску инсульта.

Владимир Геннадьевич Мочалов — один из тех, кто в 81 год решил освоить компьютер, чтобы поставить себе на службу информационные технологии.

— Занятия на компьютерных курсах помогут мне научиться дистанционно оплачивать услуги ЖКХ, заказывать билеты в театр и многое другое, — считает Владимир Мочалов.

СТАРТ С НУЛЕВОГО УРОВНЯ

Знание иностранного языка необходимо в любом возрасте. С момента начала проекта «Московское долголетие» такая возможность появилась у столичных пенсионеров. Участники проекта из Ярославского района обучаются английскому языку в школе № 1374.

В этой группе обучаются те, кто осваивает язык с нулевого уровня. Но уже сегодня они могут с гордостью заявить, что обиходные английские выражения уже прочно усвоены.

ПИШЕМ ДИКТАНТ

Участники проекта «Московское долголетие» из ТЦСО «Ярославский» приняли участие во всероссийской акции «Большой этнографический диктант». Диктант позволил оценить уровень этнографической грамотности населения, знания о народах, проживающих в России.

В этих вопросах люди старшего поколения оказались гораздо грамотнее молодых. Жительница района Свиблово, 83-летняя Нина Ивановна Адамушко, набрала 70 очков.

Проверить свои знания культуры и традиций народов России пришли и участники проекта «Московское долголетие» из района Жулебино, Южнопортовый, Лефортово и Нижегородский. Этнографический диктант прошел в атмосфере доброжелательности и тепла.



Изменения, происходящие в мировой системе образования, специалисты в этой области считают самыми серьезными за последние десятилетия. Новые идеи и эксперименты в области образования, признанные успешными, обретая соответствующую поддержку, оказывают существенное влияние на улучшение качества нашей жизни. Идея Серебряного университета и само это достаточно необычное словосочетание родились у учено-географа, преподавателя с большим стажем работы в высшей школе в год, а точнее в день его 70-летнего юбилея. «Разошлись гости после торжества, сижу один и думаю, а что будет дальше...» — вспоминает Александр Евгеньевич. — Ведь в этом возрасте многие мои сверстники увлечены своими немощами и болезнями, забывают о том, что часть гуманитарного долга остается еще не выполненной. Мы не сформулировали еще то важное, что необходимо больше не нам, а поколениям, в силу своего

В Серебряном университете Александр Левинтов ведет несколько курсов. Среди них — «История и культура Москвы», «География путешествий», в будущем году собирается превратить в учебный курс свою рукопись «Вкусная Россия» — о кухне разных городов нашей страны. Своими студентами 55+ доволен. «Они знают, зачем учатся. Мотивированы, догоняют все, что

в процессе обучения уделяется поддержке комфортного самочувствия «студентов». Поэтому практикуется вольная форма занятий. Учеба должна быть не напряжением, а скорее праздником. Конечно, память слабеет, прежде всего моторная, оперативная. Трудно порой вспомнить знакомое слово. «При этом креативные способности с годами растут, — подчеркивает Левинтов. — Люди

Догнать все, что упущено

О том, как идея Серебряного университета нашла понимание в среде ученых и обрела поддержку государства, о научных итогах первого года работы Московского Серебряного университета рассказывает преподаватель Московского городского педагогического университета Александр ЛЕВИНТОВ.

возраста пребывающим во тьме отсутствия жизненного опыта». С «залетевшей» идеей Серебряного университета обратился к своим коллегам и ученикам в Московскую школу управления СКОЛКОВО, получил поддержку для проведения научных исследований. Их выводами заинтересовались в Московском городском педагогическом университете, столичный Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы выделил для реализации проекта немалые средства. И вот уже с энтузиазмом поддержанный публикой старшего возраста Московский Серебряный университет отпраздновал первую годовщину.

упущено и пропущено. Во всем мире пенсионеры самые активные студенты и туристы», — подчеркивает Александр Евгеньевич. Конечно, есть вполне понятное чувство личной гордости — были идея, научный проект, а теперь все наполнилось конкретным смыслом и реальными, отозвавшимися на этот смысл людьми.

Весь год параллельно с учебным процессом продолжались научные исследования по aging-педагогике — изучению психолого-педагогических характеристик пожилых людей. Для большинства из них не столь важна профессионализация, важнее восполнить социально-культурные потребности. Большое внимание в про-

в возрасте вдруг начинают сочинять стихи, заниматься живописью. И механизм здесь понятен. Старая истина — творчество и свобода неразделимы. А в зрелые годы мы как раз такую свободу и обретаем». Пожилых студентов отличает высокий уровень самоуважения, они чувствуют за собой силу своих знаний и образования, поведенчески совсем другие, чем молодые студенты. Но и спорить тоже очень любят, будучи уверенными в том, что именно им открыта истина. «К множественности истин, возможно, в силу особенностей нашего прошлого, многие из них не готовы», — с улыбкой комментирует такое научное наблюдение Александр Евгеньевич.

Деньги еще никто не отменял

Студенты Московского Серебряного университета впервые побывали на экскурсии в Банке России. В Музейно-экспозиционном фонде им рассказали, какую роль Банк России играет в жизни страны, о самых ярких страницах истории Госбанка и Московской конторы, людях, творивших эту историю.

В музее Главного управления Банка России по ЦФО регулярно проводятся выставки, посвященные ключевым моментам истории и актуальным проблемам развития финансового сектора страны, направленные на повышение финансовой грамотности самой широкой аудитории. Особое место в этой работе занимает финансовое просвещение людей старшего возраста. В нынешнем учебном году специалисты Банка России начали сотрудничество с созданным на базе Московского городского педагогического университета Серебряным университетом, который является частью уже хорошо извест-



ного в городе проекта «Московское долголетие». Как нам рассказали в ГУ Банка России по ЦФО, «здесь придается особое значение взаимодействию с Серебряным университетом, поскольку в наше время пенсионеры являются наиболее социально активной частью граждан. При высоких темпах «циф-

ровизации» нашей повседневной жизни очень важно научить людей старшего возраста выбирать различные финансовые услуги, правильно пользоваться ими, грамотно распоряжаться своими сбережениями». Специалисты банка отмечают заинтересованность

и активность «серебряных студентов», их общую подготовленность и открытость к полезным и необходимым знаниям.

Экскурсию для слушателей Московского Серебряного университета провела сотрудник банка кандидат исторических наук Ольга Григорьева. Она рассказала, что Главное управление ЦБ РФ по Центральному федеральному округу является правопреемником Московской конторы Госбанка и имеет богатую историю и традиции. Музейно-экспозиционный фонд был сформирован в 2003 году на основе собственного архива и архивов Москвы, многие экспонаты были подарены самими сотрудниками банка. Очень хорошо, что столь солидная организация, как Банк России, планирует проводить подобные историко-просветительские занятия для участников проекта «Московское долголетие» на регулярной основе.

6. Самоотдача с умом, любовь к себе

Когда видишь человека, который ставит себя всегда на последнее место, отдает все свое время и силы другим, не оставляя ни минутки для себя, поневоле задумываешься. Это сложный вопрос, особенно для нас, российских женщин. Но если этот человек не заботится о себе и себя не любит, из какого опыта он почерпнет любовь к другим?

Женщину вообще, а русскую или славянскую в особенности, с ее исходной готовностью беззаветно отдавать себя без остатка, подстерегает опасность попасться в ловушку удушающей опеки, которая может принести вред и ей, и близким.

Мне посчастливилось долгое время работать с Ва-



Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8)

Сегодня ведущая нашей рубрики, кандидат биологических наук Ольга ШЕСТОВА, продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.

лентином Ивановичем Диккулем, человеком-легендой. Старшее поколение помнит его играющую мускулами полуобнаженную фигуру на ярко освещенной арене. Он поднимал платформу стоящим на ней автомобилем, и весь цирк взрывался аплодисментами. Лица зрителей горели от восхищения, вызванного красотой и мощью тела артиста, а еще больше — силой его духа, победившего собственную немощь. История Валентина Диккуля, когда он еще подростком, на заре своей страстной любви к цирку, упал из-под купола, сломал позвоночник и был, казалось, обречен на неподвижность, а потом, вопреки всем врачебным прогнозам, смог сам буквально вытащить себя из инвалидного кресла, воодушевляя многих и по-

сей день. К нему привозят больных, из-за травмы или заболевания прикованных к постели годами.

Валентин Диккуль поделился со мной наблюдением, выведенным из опыта многих тысяч таких травмированных людей, которым он смог помочь, и десятков, кому все-таки встать не удалось. «Очень много, — сказал Валентин Иванович, — зависит от окружения. Когда только привозят, я уже сразу вижу, кто пойдет, а кто нет. Если вокруг больного вьются мамы-бабушки-няньки, предупреждают каждое движение, не дают ему сделать никакого усилия, он не делает даже того, что с трудом, но мог бы сделать сам, то он так и останется больным несчастным инвалидом».

В 1864 году Достоевский в «Записках из подполья» писал: «Сначала надо научиться жить самому, прежде чем давать уроки другому». Звучит почти по-евангельски: научись любить себя и возлюби ближнего, как самого себя. Осуществляя гиперопеку, как те няньки, которые окружают заботой обездвиженного инвалида, не давая ему возможности подняться, точно так же человек, слишком заботящийся о другом, вредит ему — будь то выздоровление или раскрытие способностей. При этом он не только мешает другому, но и

сам не развивается, не растет, бегая по одному и тому же заколдованному кругу. Слово «возраст» имеет тот же корень, что и «возрастать». И вот он не растет, не возрастает — и от этого стареет, стареет все быстрее. Что делать, чтобы этого избежать?

Забота о других, благотворительность возвышает душу, и, если есть такая возможность или необходимость, конечно, надо этим заниматься. Но с умом. Человек, который присоединяется к волонтерству — будь то уход за лежачим больным, забота о детях без родителей или об оставленных животных, заслуживает уважения. Но при этом надо оставлять пространство для общения с самим собой. Действуйте, как написано в инструкции в самолете: сначала надеть кислородную маску на себя, потом — на ребенка. Надо уметь находить баланс между желанием сделать максимум для других и заботой о себе. При этом надо иногда не стесняться просить о помощи других. И тогда от вас будут исходить исцеляющие любовь и тепло, близким будет рядом с вами уютно и спокойно, а сами вы будете сохранять душевную молодость и внешнюю привлекательность на долгие годы.

Продолжение в следующем номере



Почему мы плохо спим?

«В последнее время стала плохо засыпать. Вроде, за день так устаю, что, кажется, сразу засну, но, бывает, сон не приходит два-три часа. С чем это может быть связано и что делать для того, чтобы засыпать сразу?» — спрашивает Людмила Захарова, пенсионерка из ТуНАО.

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Оказывается, «норма засыпания» — всего семь минут. Если мы не засыпаем за это время, значит, дело пахнет опасной для здоровья бессонницей. Что же делать?

По статистике, бессонницей больше всего страдают люди, севшие на диету. Как правило, они не едят после 18 часов и спать ложатся голодными. Возможно, этот голод и не дает сразу заснуть. Если верить диетологам, то вечером, за час до сна, надо устроить себе небольшой перекус — лучше всего орешками, кусочком индейки или несладкими фруктами. Много есть не стоит, хватит и 150 калорий, которые обеспечат тело энергией, достаточной для того, чтобы погрузиться в спокойный

«сон урывками» обеспечит плохое засыпание ночью, и специалисты придумали даже термин «бессонница выходного дня», когда человек не может заснуть в ночь на понедельник и утром первого рабочего дня чувствует себя разбитым, хотя, вроде, отдыхал два дня подряд.

Давно замечено: зимой люди страдают бессонницей чаще, чем летом. «Секрет» может заключаться в том, что зимой в наших широтах мы привыкли сильно «утепляться» и, вдобавок к включенным на максимум радиаторам, еще и укрываемся теплым одеялом.

Между тем, наиболее комфортной для сна считается температура 21–22 градуса.

Играет свою роль и поза, в которой человек привык



сон. Дело в том, что повышение количества инсулина в крови способствует выработке гормона серотонина, который, в том числе, улучшает качество сна. Правда, ни в коем случае нельзя есть перед сном сладкое. Сахар активизирует работу мозга, а чрезмерная мозговая активность просто не даст вам заснуть, например, шоколад, содержащий кофеин, гарантированно обеспечит бессонницу или, не к ночи будь сказано, кошмарные сны. Так что лучше легко перекусить орешками, чем потом часами вертеться в постели, пытаясь заснуть, или просыпаться в холодном поту после ночного кошмара.

Плохой сон ночью может быть вызван и тем, что вы привыкли спать днем или засыпаете перед телевизором по вечерам. Такой

засыпать. Конечно, это дело индивидуальное: один сворачивается калачиком, другой, наоборот, раскидывается по всей площади кровати, а третий привык засыпать, лежа на спине. Ученые, изучающие проблемы сна, утверждают, что лучше всего человек высыпается, если спит на спине или на боку. А вот поза «на животе» считается самой вредной — проблема в том, что наши мышцы и позвоночник в этом положении не расслабляются, а сдавленная грудная клетка затрудняет дыхание. Говорят, эта поза наиболее вредна для тех, кто болен атеросклерозом, страдает заболеваниями сердца и легких.

Не переешьте и не голодайте, ведите здоровый образ жизни, чаще проветривайте квартиру, спите на спине или на боку — и спокойной вам ночи!



В душе звучит музыка

**Что такое бал?
Это прежде всего прекрасные бальные танцы...**

В наши дни культура бальных танцев, к счастью, возрождается, и свой вклад в этот позитивный процесс вносит публика старшего возраста. В проекте «Московское долголетие» бальные танцы — одно из востребованных направлений.

В Парке Победы на танцевальной площадке на Аллее Партизан, участники проекта «Московское долголетие» регулярно собираются из разных концов города, не жалея на дорогу ни сил, ни времени, чтобы разучивать падеграс, кадрили, полонез, польку. Марина Овчинникова приезжает сюда, на запад столицы, из района Орехово в ЮАО. «В молодости я совсем танцевать не умела, а так этого хотелось. И вот мечта моя сбылась, я разучиваю танцевальные движения под руководством профессионального хореографа Александра Покровского, — делится Марина Александровна. — У меня жизнь изменилась теперь. Стою в метро на платформе, а в душе музыка звучит, ноги как будто танцевальные па выделывают...» Очень благодарна ТЦСО района Дорогомилово за поддержку, внимание, заботу. А сотрудники центра в свою очередь рады встретить в ее лице активного участника проекта.

С наступлением холодной погоды занятия бальными танцами не прекратятся. Над площадкой возведен огромный шатер, в электрифицированном помещении будет установлена тепловая пушка — танцы продолжатся в весьма комфортных условиях. Золотые листья скоро сменят первые снежинки, но тепло от новых встреч и радость творческой активности будут согревать душу москвички, в зрелые годы открывшей для себя искусство бальных танцев.

Бальная традиция является одним из направлений работы с людьми старшего поколения. «Большие балы мы проводим уже не первый год, — рассказывает начальник управления Елена Утунова. — И наши активные в танцах жители, конечно же, не сегодня появились. Уже более двух лет мы всемерно поддерживаем и развиваем их инициативу. У нас в округе помимо Осеннего бала успехом пользуются бал-маскарад, зимний Гусарский бал, весной у нас был майский Бал трудящихся, летом —



прекрасный бал на открытом воздухе в Коломенском. Мы стараемся проводить балы в различных декорациях, в пространстве известных исторических мест. Достояние нашего округа — музей-заповедник «Царицыно», и как же не дать шанс нашим уважаемым поклонникам бальных танцев почувствовать себя в атмосфере изысканного бала екатерининской эпохи!»

Туалеты дам и блеск их глаз, подтянутость кавалеров, спокойная уверенность в себе и

совершенно очевидный интерес к происходящему вокруг наполняют чувством гордости за наше старшее поколение. Мы беседуем с Валентиной Яковлевной Ищенко из ТЦСО «Донской». Вот уже несколько лет она ведет у себя в районе кружок народного танца. Рассказала, что сама даже моделирует и шьет костюмы для своих подопечных. По опыту знаменитой литературной героини Скарлетт О'Хара при надобности тоже может смастерить бальное

Сказки и краски «С

Бал — это всегда праздник. Прекрасная музыка, наряды дамы и, конечно, танцы без усталости. Кого из нас не привлекает этот мир, которым в большинстве своем хорошо за шестьдесят? «Осенний бал в Царицыно» — событие, организованное для жителей населения Южного административного округа столицы.



«Мастерславль», первый в России крупный детский интерактивный проект, хорошо знают многие московские бабушки и дедушки, которые приводят сюда на занятия и полезное времяпрепровождение своих внуков. Город мастеров, где дети в игровой форме изучают устройство современного общества, открывают для себя мир взрослых профессий, приобретают трудовые и жизненные навыки, был официально открыт четыре года назад и

очень быстро стал любимым местом для многих ребятшек. Он расположен в деловом квартале «Москва-Сити», его площадь — более 6000 кв. м, одновременно вмещает около тысячи посетителей. И вот теперь такое, казалось бы, предназначенное только для детей место начинает сотрудничать с возрастной публикой проекта «Московское долголетие».

В конце октября в «Мастерславле» при поддержке управления социальной за-

«Мастерславль» открывает двери

Хорошо известный семейный досуговый центр «Мастерславль» давно стал еще одним участником проекта «Московское долголетие». Теперь здесь будут проходить регулярные занятия для жителей старшего возраста. Это совместное начинание «Мастерславля» и «Московского долголетия». Однако двери «Мастерславля» будут открыты для всех участников проекта независимо от района их проживания.

щиты населения ЦАО и при активном участии ГБУ ТЦСО «Арбат» была организована ознакомительная экскурсия для москвичей старшего возраста в рамках проекта «Московское долголетие». Их познакомили с инфраструктурой Города мастеров — многочисленными мастерскими, музеями телефонов и кукол, галереей современного искусства, театром и другими достопримечательностями. А самое главное — гости узнали о тех разнообразных занятиях, которые будут проводиться на площадке «Мастерславля».



«Осеннего бала»



любезные и галантные кавалеры, в роскошных
да бальная публика — счастливые люди,
десять, испытываешь радость вдвойне.
Управлением социальной защиты
столицы.



платье из ставших вдруг не-
нужными гардин. Увлечаться
танцами Валентина начала в
70 лет, никогда ими прежде
не занималась, учебником
стал интернет. Сама подби-
рает музыку и придумывает
хореографию, и таким путем
уверенно идет уже почти де-
сять лет. «Да, мне скоро будет
80», — с вполне объяснимым
вызовом говорит Валентина
Яковлевна. Один из самых
известных участников Осен-
него бала в Царицыно — Вик-
тор Владимирович Устинкин.
В Южном округе про него

говорят: «Это лицо нашего
округа». В некотором роде это
и лицо газеты «Московское
долголетие». Именно Виктор
Устинкин со своей партнер-
шей танцевал на фоне моста
над Москвой-рекой на первой
полосе первого номера на-
шей газеты. Рассказал, что с
гордостью хранит этот номер,
на котором ему лично поста-
вил свою подпись Сергей
Семенович Собянин. Виктор
Устинкин живет в Чертано-
ве, по образованию инженер,
кандидат в мастера спорта
по беговым лыжам. Танцами
начал заниматься... только в
феврале этого года в окру-
жном ДК «Гармония». «Тан-
цы — это восторг и праздник,
все заботы с себя сбрасыва-
ешь... и просто веселишься.
Это задор и радость, прежде
не испытанные. В молодости
были свои приоритеты, но
такого чувства не было», —
приводим искренние слова
Виктора Владимировича.
Привлекательность балов и
в их предвкушении. Все наши
участники задолго готовились



к Осеннему балу. Совершен-
ствовались танцевальное ма-
стерство, многие сами шили
себе новые наряды или искус-
но обновляли старые, совето-
вались, обсуждали, волнова-
лись, как все пройдет.

На Осеннем балу танце-
вали все, совершенствуя на
ходу танцевальное искусство.
Впереди у нас Новый год и
Рождество, а в Южном округе
молодых душой старших ждет
череда красочных и веселых
балов-маскарадов районного
значения. Еще один приятный
повод и себя показать, и на
других посмотреть... До но-
вых встреч на балу!



«Мастерславль» не-
сковское долголетие».
тия для людей старше-
ерславля» и ГБУ ТЦСО
ткрыты для всех
оживания.

После экскурсии в зависи-
мости от желания и интере-
са можно было попробовать
свои силы в видеоблогинге,
скульптуре, народной роспи-
си, создать свой сад в бутылке
и помуцировать в кон-
серватории «Мастерславля».
Как в каждом гостеприимном
доме, впечатлениями обме-
нивались во время чаепития
за столом с самоваром.

Организаторы такого дру-

жественного союза сооб-
щили, что в рамках проекта
«Московское долголетие» в
«Мастерславле» уже начали
проходить занятия, разумеет-
ся, бесплатно, по информа-
ционным технологиям (ком-
пьютерная грамотность, обу-
чение работе с мобильными уст-
ройствами), художественно-при-
кладному творчеству (на-
родная роспись, скульптура,
рисование на воде в технике
эбру и многое другое), на-
правлению «Здорово жить!»
(лекции и занятия в области
здорового и интересного об-
раза жизни).

Следует особо подчеркнуть,
что записаться на бесплатные
занятия может любой житель
Москвы возраста 55+ вне за-
висимости от места прожи-
вания и от того, посещает ли
он какие-либо другие занятия
в рамках «Московского дол-
голетия» в других районах
города. До конца этого года
занятия проходят один раз в
неделю с 17 до 19 часов: ин-
формационные технологии —
по понедельникам, «Здорово

жить!» — по вторникам, худо-
жественно-прикладное твор-
чество — по средам. И еще
одно дополнение. Запись на
занятия осуществляется в
ГБУ ТЦСО «Арбат» — Тру-
бниковский переулок, дом 21,
стр. 3.

Досуговый центр «Мастер-
славль» расположен по адре-
су: Пресненская наб., д. 4,
стр. 1 — в торговой галерее
между станцией метро «Вы-
ставочная» и мостом «Багра-
тион» в «Москва-Сити».



Материалы подготовила Нина ЮХНО,
фото Михаила БИБИЧКОВА и Натальи САШУНОВОЙ

Люди старшего поколения часто становятся мишенью мошенников. По просьбам читателей сегодня мы рассматриваем наиболее типичные ситуации и советуем, как распознать обман и не лишиться денег.

Фишинг: финиш без призов

В последнее время некоторые пенсионеры получают СМС-сообщения или уведомления в мобильных мессенджерах о том, что якобы Пенсионный фонд произвел доначисление некой внушительной суммы, которую можно получить, если перейти по ссылке, содержащейся в этом сообщении.

Это так называемый «фишинг», или форма мошенничества, при котором пользователь, переходя по ссылкам, попадает на фишинговую страницу, где оставляет свои данные для доступа к своим счетам, аккаунтам и т.д.

Чтобы уберечь свои данные от мошенников, будьте бдительны.

Если вы не уверены в подлинности полученного сообщения:

- не переходите по ссылкам в письмах и СМС-сообщениях;
- не открывайте и не скачивайте файлы, приложения к письму;
- не сообщайте в ответ свои личные данные;
- не звоните по телефонам из СМС и e-mail-сообщений.

Берегите себя и свои данные!

Поделитесь этой информацией с друзьями и близкими, помогите обезопасить каждого из них и предотвратить похищение личных данных.

Пенсионный фонд РФ предупреждает, что информационная работа с населением не предусматривает массовой рассылки СМС-сообщений и уведомлений через мессенджеры.

При получении такого сообщения рекомендуется его удалить. Можно предположить, что таким образом мошенники пытаются занести вирус в устройство либо получить доступ к вашей банковской карте (если она «привязана» к номеру телефона).

Будьте бдительны! Не поддавайтесь на уловки мошенников! Любую информацию, вызывающую сомнение, можно уточнить по телефону «горячей линии» вашего территориального учреждения Пенсионного фонда. Список телефонов находится на региональной странице сайта ПФР в разделе «Контакты и адреса».



Компании группы «Кэшбери» строят свою деятельность на принципах сетевого маркетинга, обещают завышенную доходность, ведут агрессивную рекламу в СМИ и социальных сетях. Деньги привлекаются и в рублях, и в криптовалюте, но при этом признаки реальной экономической деятельности отсутствуют, лицензий Банка России у компаний, которые предлагают финансовые услуги, нет.

По экспертным оценкам, «Кэшбери» удалось вовлечь в свой «проект» несколько десятков тысяч человек. Это одна из самых масштабных финансовых пирамид, которую мы выявили за последние годы, она развернула свою деятельность во мно-

гих регионах, практически по всей стране.

Банк России считает необходимым предупредить граждан о рисках, связанных с вложением денег в этот «проект», чтобы уменьшить их возможный ущерб. Факты о деятельности «Кэшбери» были установлены сотрудниками Банка России в результате работы по противодействию нелегальной деятельности на финансовом рынке. По нашей предварительной экспертной оценке, потенциальный ущерб может быть более миллиарда рублей, от деятельности мошенников пострадало несколько десятков тысяч человек. Но не все пока успели осознать, что потерпели убытки — срок выплат по

Обираловка от «Кэшбери»



Банк России передал в Генеральную прокуратуру и МВД информацию о группе российских и иностранных компаний, действующих под единым брендом «Кэшбери». В их деятельности эксперты отметили явные признаки классической финансовой пирамиды.

предлагаемым псевдоинструментам растянут на год и более.

В 2015—2018 годах Банком России зафиксирована деятельность почти 600 организаций и интернет-проектов, имеющих признаки финансовой пирамиды. Материалы об их деятельности переданы в правоохранительные органы и прокуратуру.

По каким признакам можно отличить пирамиду? Прежде всего, пирамида — это откровенное мошенничество. Ее организаторы не используют финансовые инструменты, о которых заявляют. Такие организации не ведут реальной экономической деятельности, используют агрессивную рекламу, буквально вынуждая людей

принять эмоциональное решение. Они умело выстраивают свои коммуникации таким образом, что упоминание нескольких финансовых терминов создает впечатление профессионализма.

Если вам настойчиво предлагают вложить средства в очень прибыльное предприятие, важно не принимать скоропалительных решений, все внимательно взвесить, опираясь на свой жизненный опыт, посоветоваться с родственниками, друзьями. Относитесь к рекламным предложениям спокойно. Посмотрите, есть ли у компании лицензия, как долго она существует на рынке. Придите в офис и посмотрите, чем реально занимается компания, на чем зарабатывает.

Если вас «поставили на счетчик»



«Вам надо заменить электросчетчик!» С таких слов начинают «обрабатывать» москвичей — и прежде всего пенсионеров — мошенники, работающие под видом сотрудников энергетических компаний столицы и обычно представляющиеся работниками Мосэнергосбыта.

Такие случаи зафиксированы уже по всей стране, но в столице мошенники особенно активны, и главной их «мишенью» становятся одинокие люди старшего возраста.

Чтобы не стать жертвой «энергетических» аферистов и не потерять свои деньги, достаточно соблюдать несколько простых правил.

Первое и главное — электросчетчик подлежит замене только в двух случаях: если прибор сломался или истек срок межповерочного интервала. Срок службы счетчика можно узнать либо из приложенной к нему ин-

струкции, либо в обслуживающей организации. Если некие «сторонние» организации вдруг предлагают вам услугу по замене исправного счетчика, да еще и до истечения срока его эксплуатации, скорее всего, вы имеете дело с мошенниками.

Не забывайте: все услуги, в том числе и связанные с заменой электросчетчика, оказываются официальными энергетическими компаниями только на основании предварительной заявки, полученной от жителей. Еще один «секрет»: сотрудники официальных энергетических компаний никогда не предлагают заменить счет-



чик немедленно, они придут к вам только после получения заявки и согласования с вами как с заказчиком даты и времени работ по замене электросчетчика.

Полезно помнить и о том, что все официальные энергокомпании оказывают услуги по прейскуранту, который вам в таком случае обязаны представить. Если стоимость услуги подозрительно низка или завышена по сравнению с прейскурантом, значит, к вам пришли мошенники.

Кроме того, официальные компании выполняют работы по замене электросчетчиков только после

предварительной оплаты. Если клиент все же желает оплатить работы на месте, по факту их выполнения, у сотрудника официальной энергетической компании должен быть при себе кассовый аппарат, и клиент при оплате получит кассовый чек.

Если вам позвонили в дверь и представились сотрудниками энергетической компании, требуйте предъявить соответствующие документы. В случае сомнений звоните в свою управляющую компанию, там обязаны знать о любых визитах, например, сотрудников Мосэнергосбыта.

Поиск источников активного долголетия — не дань моде. Мы стали дольше жить, не стремимся оставить работу и отсиживаться на пенсии в первую очередь по экономическим соображениям. Дети выросли. Появилось много возможностей попробовать себя в деле, на которое не было времени в молодости.

— Есть фундаментальные ценности, которые поддерживают нас на всем протяжении жизни, — считает Екатерина Жемчужная. — Я считаю, что это семейные отношения и память о наших предках. Кто я, откуда пришла и как могу укрепить авторитет рода — это ли не основа любого устремления!

Ей есть чем гордиться. Родом из-под Тулы, эта цыганская семья уходит корнями в далекое прошлое.

— Тульская область — толстовские места. Мама рассказывала, что ее отец Илья Петрович был придворным скрипачом. Известно, что

Золотая пара Жемчужных

О чествовании супружеских пар, проживших в браке 50 и более лет, мы рассказали в «МД» № 8. Сегодня мы представляем известную золотую пару артистов Георгия и Екатерину ЖЕМЧУЖНЫХ.

ТАТЬЯНА УЛИТИНА

цыганке Маше и прожил с ней всю жизнь. Она родила ему 11 детей. Я с восторгом слушала такие рассказы. И вот уже в звании народной артистки я получила возможность выступить в Ясной Поляне. С замиранием сердца мы, участники концерта, вошли в святая святых великого писателя. Я пела старинный цыганский романс «Не вечерняя» в гостиной Льва Николаевича. В этот момент передо мной прошла вся история переплетения судеб наших народов. Я инстинктивно встала на колени перед портретом Толстого и в такой молитвенной позе допела романс. Все присутствовавшие на концерте плакали. Как мне не уважать в себе цыганскую кровь, если



стать артисткой. В студии при театре «Ромэн» встретила свое счастье. После студии, уже работая в театре, оба поступили в ГИТИС. Георгий — на режиссерский, Катя — на актерский.

ставляете, с каким трепетом мы ходили на занятия! Мы жили профессией, спорили о новых направлениях в искусстве, мечтали о славе нашего цыганского театра, единственного в мире. Молодость! Вот так более полувека вместе. Замечательно, когда муж и жена занимаются одним делом. Всегда есть тема для разговора. До сих пор спорим по каждому поводу. Помогаем друг другу и в творчестве, и в быту.

Здоровье и долголетие подпитываются тем, что мы всегда вместе. Для меня лучше Георгия никого нет. Он талантлив, красив, добр, умен. Кого мне еще искать!

Так и захотелось спросить: а как же цыганские секреты

здоровья, всякие заклинания и гадания? Неужели это все забыто или не помогает? — Еще как помогает!

Ответ, в котором я сразу заподозрила подвох. Выражение лица цыганки гово-

рило, что меня сейчас будут «разводить».

— Мы же по жизни спортсмены. Кочевая жизнь в таборе, на природе, скачки на конях, костры, погони... Отсюда генетически передаваемое здоровье. Ну а если утром спина не держит, ноги не ходят, шея не гнется, Георгий начинает цыганский обряд внушения: «У нас ничего не болит!» Смейся сквозь слезы, но повторяем. И идем в театр. А там лучшее лекарство от всех болезней — работа и признание зрителей. Вот так и держимся. Сила воли — великая вещь. Плюс оптимизм и встречи с хорошими друзьями. Побольше любви к ближнему! И улыбайтесь!

Екатерина ЖЕМЧУЖНАЯ: «Замечательно, когда муж и жена занимаются одним делом. Всегда есть тема для разговора. Помогаем друг другу в творчестве и в быту».

цыгане всегда любили скрипку и умели заставлять сердце радоваться и плакать. Еще в детстве от родителей я узнала, что Сергей Николаевич Толстой, брат Льва Николаевича, был женат на

мы так вписаны в культуру великой страны!

С мужем Георгием Жемчужным судьба свела ее 57 лет назад. Окончила школу — и прощай, Тула, впереди столица. Очень мечтала

— Какие педагоги были! Я училась у Нины Соломоновны Михоэлс, дочери режиссера и общественного деятеля Соломона Михайловича Михоэлса. Она руководила нашим курсом. Пред-

Волшебные коты Котяева

Наша встреча произошла случайно. В актовом зале ТЦСО Тверского района молодой пенсионер, полковник таможенной службы в отставке Андрей КОТЯЕВ показывал друзьям свою коллекцию... рукотворных котов.

АННА ДРОНОВА

В течение долгих лет картинки с собственноручно нарисованными по образу и подобию человека котами служили весьма необычными посланиями любимой жене во время частых и длительных командировок.

— Почему именно коты? — с удивлением спрашиваю Андрея.

— Фамилия у меня такая — Котяев. Кого же мне еще рисовать?

Более 35 лет отслужил Андрей Котяев в Федеральной таможенной службе. Во время длительных, порой многомесячных служебных отлучек из дома скучал по семье. Сначала посылал жене Ольге свои фотографии, где



неизменно держал в руках цветы в зависимости от сезонов. Например, скромные, но такие трогательные букетики полыни из бесснежных забайкальских степей. А потом как-то вдруг стал рисовать котов... Изображал их порой

в своей даже одежде. Такие вот были необычные знаки внимания, понятные только двоим любовные послания.

— Очередной волшебный кот, который держал в лапах цветы, приводил меня в полный восторг, — делится сво-



ими воспоминаниями жена и муза нашего художника Ольга Щербакова. Юрист по образованию, она тоже много лет отдала таможенной службе, а теперь пенсионерка и участница проекта «Московское долголетие». В семье двое сыновей, и родители для них самый лучший жизненный пример.

Постепенно и незаметно собралась коллекция почти из 60 нарисованных котов. Многие картинки сопровождаются стихами или цитатами. Например, из знаменитого мультфильма Федора Хитрука: «Любимая, я тебя поведу к самому краю Вселенной, я подарю тебе эту звезду...» А есть ли среди котов кошечки? Такой вопрос

напрашивался сам собой.

— Конечно, есть. Без портретного сходства, — говорит Андрей, — но все понимают, что это она. Такие же глазастенькие, зеленоглазые, с длинными ногами...

Муза должна быть безупречной.

Котяевские коты стали популярны у друзей и знакомых семьи. Хранились в специальных альбомах как память и семейное достояние. Над предложением показать их публично думали долго. Но решение принято — коты вышли из альбомов и, оправленные в багет, предстали в публичном пространстве. Это первая персональная выставка полковника Андрея Котяева.



Парк советского периода

Почувствовать себя молодыми, вернуться в юность, ощутить настроение ушедшего советского времени поможет удивительный музей, созданный настоящими энтузиастами в Калужской области на территории этнографического парка-музея «Этномир». Экспозиция, которая так и называется — «Музей СССР». Начнем экскурсию...



У входа на необычную выставку нас встречает популярнейший автомобиль, который советские люди могли позволить себе купить, ожидая многие годы, — «Запорожец». Блестящий красавец красного цвета.

Мы погружаемся в дни минувшие. Проходим мимо бюста В.И. Ленина, коих во времена прошедшие было установлено немало по всей стране. Здесь же — школьная форма пионеров восьмидесятых, пионерское переходящее Красное знамя. Дальше ждет самое интересное — до мелочей воссозданная квартира в общеизвестной «хрущевке». Малогабаритная, но отдельная, о которой мечтали миллионы строителей коммунизма. В прихожей — выдавший виды диван и шкаф-буфет с немудреной столовой посудой. Все то, что могли позволить себе обычные советские люди. Ничего лишнего. Дальше — небольшая гостиная с потускневшим от времени самоваром на круглом обеденном столике. С самоваром соседствует чудо двадцатого века и несбыточная мечта миллионов граждан — дисковый красный телефонный аппарат. Рядом — тумбочка с телевизором «Концерт». В небольшой спальне стоит еще одна примета века минувшего — железная кровать на пружинах. Напротив — шкаф с томами сочинений В.И. Ленина, пластинками фирмы «Мелодия» и детскими игрушками. Подробнее познакомиться с удивительной экспозицией

нам помогает эксперт музея Любовь Зиновьевна Веденецкая.

— Когда «Этномир» начал радовать посетителей своими необычными экспозициями?

— Мы постепенно начали открываться в 2007 году.

— Кто создатель парка?

— Бизнесмен и большой энтузиаст своего дела, выпускник юридического факультета МГУ Руслан Фаталиевич Байрамов. Парк — проект всей его жизни. Здесь можно найти экспозиции многих стран. Специально для развития и укрепления дружеских отношений между странами он создал фонд «Диалог культур — единый мир». В парке большое количество тематических выставок — музей русской печи и самоваров,



нам регулярно приходят заявки на экскурсии для групп старшего возраста. Они в полном объеме пользуются льготами на посещение музея и с удовольствием приезжают сюда.

— Всем нравится?

— Не то слово. В «Музей

курсии для представителей старшего возраста, то сами посетители больше рассказывают о тех временах, а я слушаю и запоминаю.

— Как создается фонд музея?

— Многие экспонаты собираются по всей стране

отлично сохранившийся автомобиль «Запорожец». У него тоже есть своя история?

— Конечно. Машина до сих пор на ходу. Мы периодически обращаемся к нашим коллегам и посетителям с просьбой приносить или присылать в музей вещи прошедшего века. Нас посетила супружеская пара средних лет из Волоколамска. Им настолько понравилась экспозиция, что они поделились впечатлениями с отцом. Тот вспомнил про свой автомобиль и принял решение: «На переплавку не дам. Продать не разрешаю. Только — для музея СССР».

— Помимо постоянно действующей экспозиции вы проводите какие-то мероприятия, напоминающие старшему поколению о днях минувших?

— Регулярно. В мае этого года мы организовали вечера памяти «Эпоха СССР». Желающих приехать было очень много. На площадках парка посетители могли участвовать в играх советского времени, послушать песни далекой юности. Люди просто не хотели уходить...



музей утюгов, музеи «Украина» и «Беларусь». Все то, что когда-то связывало народы огромной страны.

— Москвичей много приезжает?

— Много. Мы работаем со столичными центрами социального обслуживания. К

СССР» они приходят с ностальгическим чувством. Экспозиция дает им возможность вернуться в молодость. Люди радостно погружаются во времена очень памятные и светлые для них. Парадоксально, но когда я провожу в музее экс-

организаторами парка. К примеру, в зал музея, воссоздающий классную комнату в советской школе, были из далекой российской глубинки привезены школьные деревянные парты. Самые удобные до сих пор.

— У входа в музей стоит



Беседу вел Вениамин ПРОТАСОВ, фото Михаила БИБИЧКОВА

Здесь собраны самые разнообразные вещи из быта простых москвичей, вещи века минувшего. Экспозиция особенно привлекательна для горожан старшего поколения. Каждый экспонат возвращает посетителя на многие годы назад, во времена чудесной юности. А помогает нам познакомиться с выставкой экскурсовод-консультант **Мария КРАСНОВА**.

— Как пришла идея сделать выставку предметов быта прошлых лет?

— В наш парк приходит много людей старшего поколения. Участвуют в различных мероприятиях и, конечно, общаются друг с другом. А какое же общение без воспоминаний о молодости?! Вот так и родилась идея воплотить воспоминания в осязаемую форму. Самые простые вещи могут многое рассказать.

— Откуда брали экспонаты?



Платье из занавесок

«Вещи и люди» — так называется необычная, но очень интересная экспозиция в ГБУК города Москвы «Культурный центр «Новослободский», что на Новослободской улице, д. 58/12.

— Их приносили и сотрудники парка, и посетители-завсегдатаи.

— Расскажите о наиболее интересных экземплярах.

— Здесь каждая вещь имеет свою необычную историю или она сама необычна. Это обязательное

ходит к нам молодая девушка и приносит мамино платье. Да не просто платье, а сшитое для выпускного вечера, когда мама оканчивала школу. Жили они тогда очень скромно. Купить в магазине обновку было для них не по карману. Даже ткань приобрести было про-

жечками. Их нам принесла посетительница Екатерина. А вот что она написала в сопровождении: «Эти чашки подарил мне прадедушка. Он рассказал, что это подарок турецкого султана. Много лет я пила из них какао, представляя, что я турецкая принцесса».



условие выставки. Возьмем подшивку журнала «Нива», выходявшего с дореволюционных времен. Сегодня такое издание назвали бы популярно-глянцевым. Там и статьи на разные темы, и много рекламы самых различных направлений — от парфюма до платьев. Подшивку нам принесла семья, где журнал стал реликвией.

— А что за платье белоснежное на стене?

— Это тоже история. При-

блемой. Так вот, это платье сшито из... оконных занавесок! Да-да! А как прекрасно смотрится! Мастерство, выдумка и оптимизм всегда были присущи нашим людям.

— На выставке много посуды. Тоже с историей?

— Обязательно. Обратите внимание на две необычные чашки в резных узорных медных подстаканниках с такими же необычными резными, витиеватыми ло-

— А другой экспонат? Вот эта белоснежная чашка похожа на царскую.

— Совершенно верно. Чашку принесла я. Она из сервиза, сделанного на императорском фарфоровом заводе в Петербурге. Этот сервиз подарил мне дедушка ко дню свадьбы.

...Таких экспонатов, вызывающих теплые волны памяти, здесь много. Читатели старшего поколения наверняка помнят корич-



невый чемоданчик на двух защелках с железными уголками. С ним вся страна ездила в командировки, на учебу, в пионерские лагеря. Он отлично сохранился и находится на стенде. На окне стоит настольная лампа с круглым абажуром из пятидесятых. На столе — красочная открытка с автографом Мирей Матье, тоже из века минувшего.

Выставка в центре «Новослободский» поистине уникальна. Но парк привлекает москвичей красивого возраста не только экспозицией. Культурный центр активно участвует в проекте «Московское долголетие». Каждую неделю по несколько раз здесь проходят уроки английского языка и занятия по изобразительному искусству. В планах — организация занятий по скандинавской ходьбе.

*Беседу вел
Вениамин ПРОТАСОВ*

Узнай свою родословную!

В саду «Эрмитаж» посетители парка пытались составить свою родословную. И это неудивительно, ведь каждый хочет знать историю своей семьи.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Карта России, которая находилась на самом видном месте площадки, — символ единства не только нашей Родины, но и, конечно, семьи. Родственников подчас можно найти в любом уголке нашей страны и даже мира.

Лекцию прочитал историк, эксперт-генеалог Михаил Гершзон. Он и сотрудники программы «Ваше родословие» занимаются этой темой более 20 лет, составляют генеалогические ветви по всему миру, но чаще — на территории России и стран бывшего СССР. В течение многих веков границы государств менялись, поэтому без отличного знания исто-

рии и географии здесь не обойтись. После лекции слушатели долго расспрашивали Михаила Гершзона о том, в какой области или районе, городе нужно начинать искать архивы. Не всегда возможно самому полететь, скажем, в Иркутскую область. В этом случае на помощь могут прийти сотрудники компании.

Итак, с чего же начинать поиск своей родословной? Михаил Гершзон рассказывает: «В первую очередь надо опросить всех своих родственников, собрать дома документы и старые фотографии. Этот первый шаг упростит последующие действия. Дальше сто-

ит зайти в интернет (сайт vasherodoslovie.ru). Ищите на сайтах, где представлены участники Великой Отечественной войны, репрессированные, частично информацию можно почерпнуть на порталах госархивов. И уже тогда можно начинать писать запросы в государственные архивы — желательно в письменном, а не в электронном виде. Подчас приходится долго ждать ответа. Тогда нужно ехать самим. Усидчивость вам в помощь! Если в архивах нет самих документов, есть описи к ним». Пенсионерка интересуется, где искать архивы в Белоруссии. Специалист советует: если известен населенный

пункт, где жил ваш предок, год его рождения, тогда обращайтесь в Национальный исторический архив этого государства. Однако учтите: услуга будет платной.

В этот день посетители парка также проходили мастер-классы по оформлению семейного альбома с использованием разнообразных материалов.





Все определяет генетика и образ жизни

Основу долголетия составляет не только генетика, но и правильное питание, социальная и физическая активность. Об этом рассказала главный гериатр Министерства здравоохранения РФ Ольга ТКАЧЕВА.

В беседе с RT врач напомнила, что дряхлость организма обусловлена в первую очередь мышечной атрофией. А сохранить мышечную силу и продлить молодость может физическая активность. В рационе человека должны присутствовать овощи и фрукты, кроме того, необходимо сохранять социальную активность. Гериатр обратила внимание, что человек живет дольше, если он востребован.

Среди других залогов долголетия она назвала режим дня, сбалансированный сон, уровень холестерина в крови и отсутствие вредных привычек.

По словам Ткачевой, утверждение, что длительность жизни определяет генетика, — это миф.

«На самом деле все определяют генетика и образ жизни», — резюмировала врач.

В начале сентября ученые обнаружили гены долголетия: по числу копий «генов домашнего хозяйства» можно судить о стрессоустойчивости и длине жизни.

Отвергая подарки цивилизации

В расположенной в Южной Калифорнии «голубой зоне» Лома-Линда, населенной общиной адвентистов седьмого дня, зарегистрирована самая высокая продолжительность жизни в США.

Столетних старичков и старушек здесь и впрямь поразительно много, хотя люди в этих местах буквально с детства проводят свои дни в неустанных трудах на земле. Секрет — в образе жизни адвентистов, отвергающих многие «подарки цивилизации». Адвентисты, как и иудеи, соблюдают шabat — еженедельный субботний перерыв от хлопот повседневной жизни. По мнению местных жителей, такой перерыв в трудах снимает стресс, укрепляет социальные связи и вообще улучшает жизнь.

Второй «рецепт» — адвентисты следят за своим весом, и «людей-гамбургеров» в этих местах не встретишь. Активный образ жизни и правильное питание позволяют местным жителям иметь нормальный уровень кровяного давления и низкий уровень холестерина в крови.

Третий «рецепт» долголетия — частое общение всех членов общины адвентистов и принятая в этой среде поддержка «своих». Один из главных принципов этой общины — «делиться с окружающими», здесь пропагандируется и поощряется волонтерство. Возможно, поэтому здешние долгожители до конца сохраняют бодрость духа и практически не знают, что такое депрессия.

Панацеей от многих болезней адвентисты считают легкий и ранний ужин, а также умеренное потребление мяса, которое эти люди едят в качестве не основного, а дополнительного блюда, хотя многие адвентисты придерживаются ве-

Наслаждайтесь каждым днем

«Голубые зоны» — так геронтологи называют очаги долголетия в разных уголках планеты. Согласно статистике, дольше всех в мире живут на Сардинии, на острове Окинава, на Кавказе и в Южной Калифорнии — эти регионы считаются своего рода «эпицентрами долголетия», где необычайно большое число людей доживают до ста и более лет, сохраняя при этом ясный ум и ведя весьма активный образ жизни. В «МД» № 4 мы рассказали о сардинском феномене. Сегодня мы раскроем секреты долгожителей Южной Калифорнии и Окинавы.

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

гетарианской диеты. Самое большое место в их рационе занимают фрукты, овощи и необработанные зерна, что, по мнению ученых, защищает организм от различных видов рака. Кроме того, адвентисты весьма «уважают» орехи.

Окинавское чудо

В одной рыбацкой деревушке на Окинаве стоит камень с высеченным на

казатель в мире. В 2018 году люди на Окинаве живут еще дольше — мужчины в среднем до 83 лет, а женщины — до 89 лет. Сегодня «индекс концентрации» долгожителей на Окинаве в два раза выше, чем в остальной Японии, и в три раза выше, чем в Западной Европе.

Почему же тихоокеанская Окинава, расположенная на расстоянии более 1600 километров от Токио, стала «островом долгожителей», где на каждые 100 тысяч человек приходится 35 чело-

Многие исследователи считают, что все дело в окинавском искусстве неспешной низкокалорийной трапезы, или «хара хати бу» («вставай из-за стола, насытившись лишь на 80 процентов»); системе безмятежного взгляда на мир, или «тайгай», и в умении медитировать, позволяющем человеку погружаться в глубины его духовности.

Возможно, кто-то посчитает все это «пустыми словами», но медицинские исследования подтверждают, что



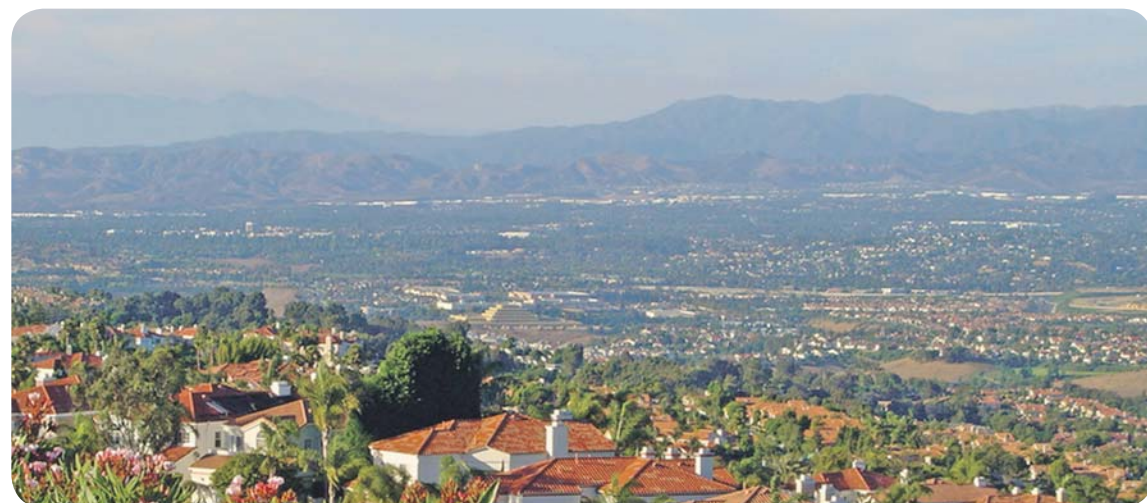
нем старинным местным изречением. «В 70 лет ты еще ребенок; в 80 — юноша или девушка; если в 90 кто-то с небес пригласит тебя наверх, скажи ему: уходи и возвращайся, когда мне будет 100», — написано на камне.

Окинавцы и сегодня бьют рекорды долголетия. По данным на 2000 год, средняя продолжительность жизни на Окинаве составляла 78 лет у мужчин и 86 лет у женщин — уже тогда это был самый высокий по-

век старше ста лет? Может быть, причина долгой жизни окинавцев в традиционном образе жизни с его спокойствием и духовностью? Или все дело в ежедневных физических нагрузках? А может, секрет долголетия окинавцев кроется в низкокалорийном рационе, где практически нет животных жиров, зато много овощей, фруктов, сои и рыбы? Не потому ли и смертность от ишемической болезни сердца на Окинаве на 82 процента ниже, чем в США?

старики-окинавцы, при всех тяготах жизни, обладают завидным здоровьем. У столетних старцев здесь совершенно неизношенные сердца, чистые сосуды, низкий уровень холестерина и практически полное отсутствие признаков окислительного стресса — главной причины атеросклероза, вызываемого образованием жироподобных бляшек. Изучив 600 старейших жителей острова, ученые сделали вывод, что здоровье их сердец на 80 процентов обусловлено образом жизни и на 20 процентов — хорошей генной наследственностью.

— Надо знать, для чего ты просыпаешься утром, — гласят эти правила. — Питаться надо только растительной пищей, которую ты вырастил в своем саду, где человек должен работать до ста лет, больше бывай на солнце, ешь больше сои, не теряй связи со своей семьей, будь приятен в общении и наслаждайся каждым днем.



В своем родном Московском авиационном институте, где она работала с 1961 года, Бэлла Ароновна перестала читать лекции всего лишь год назад. До этого она продолжала плодотворно трудиться. Конечно, уже не в том объеме, как это было в самом начале ее работы в вузе, но имея достаточную нагрузку для своего возраста, которого до недавнего времени и не замечала. Она и сейчас консультирует своих коллег, которые к ней обращаются за советом.

Бэлла Эренграсс уверена, что секрет ее долголетия прежде всего в том, что она всю жизнь занималась любимым делом.

— Своей профессиональной жизнью я очень довольна, — говорит Бэлла Ароновна. — Мне очень повезло. Я всегда занималась тем, что мне интересно, делала то дело, которое считаю нужным, к которому прикипела душой. Наверное, такая долгая жизнь связана именно с тем, что мне посчастливилось зарабатывать на жизнь любимым делом, не растрчивая себя на другое.

Как рассказывает Бэлла Ароновна, никаких специальных диет она не соблюдала, не увлекалась и спортом. Правда, и дурных привычек никаких у нее никогда не было. Единственной ее страстью на протяжении многих лет было плавание. Почти пятьдесят лет она постоянно посещала бассейн.

— Очень люблю плавать, — рассказывает Бэлла Ароновна. — Это единственное, чем я увлекалась помимо работы. Мне посчастливилось приобрести как-то абонемент, и я стала постоянно посещать бассейн. С 1960 по 2007 год сначала три раза в неделю, затем два я с огромным удоволь-

ствием плавала. И ходила в бассейн даже не с целью поддержания здоровья, а именно для удовольствия.

В последнее время Бэлла Ароновна проводит время в основном дома, стали одолевать болячки. Но она окружена вниманием и заботой родных и близких. Часто приезжает сын, бывают внуки, их у нее — трое, радуют успехами в школе правнуки, которых уже четверо. Да и с соседями повезло.

Детство и юность Бэллы Эренграсс пришлось на сложное время. Она родилась в 1921 году в Смоленске, когда еще шла гражданская война. Ее родители были убежденными партизанами.

В конце 1920-х годов родителей направили в Минск, затем — на учебу в Москву, сначала — мать, а затем и отца. Так жизнь юной Бэллы оказалась навсегда связанной со столицей. Здесь она окончила школу, поступила в Московский городской педагогический институт им. В.П. Потемкина. В Москве она услышала и страшное слово «война». На фронт не попала, но в эвакуации под Саратовом и в колхозе ей довелось поработать, и в больнице посудомойкой, и строить оборонительные рубежи.

Вернувшись из эвакуации, институт она окончила с отличием, была даже сталинской стипендиаткой. Окончив в родном вузе аспирантуру по кафедре философии и защитив кандидатскую диссертацию, она какое-то время не могла устроиться на постоянную работу, перебиваясь подработками. В то время в стране началась кампания борьбы с космополитизмом. Хорошо еще, рекомендации коллег поспособствовали устройству Бэллы Эренграсс на работу преподавателем в Университет марксизма-ленинизма при Люберецком авиагарнизоне. Именно там



Лирика для физиков

2 ноября 2018 года исполнилось 97 лет ученому, преподавателю философии, эстетики, культурологии, кандидату философских наук, профессору, действительному члену Академии профессионального образования Бэлле Ароновне Эренграсс. Ее трудовой стаж насчитывает без малого 70 лет.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Белла ЭРЕНГРОСС: «Моя долгая жизнь связана именно с тем, что мне посчастливилось заниматься любимым делом, не растрчивая себя на другое».

произшел инцидент, который мог и вовсе перечеркнуть любую возможность найти работу в вузе, как мечтала Бэлла Ароновна.

На выпускном экзамене по философии в 1951 году представители политотдела округа были недовольны ответами слушателей и настаивали на снижении им оценок. Тогда Бэлла Ароновна отказалась подписывать ведомости, утверждая, что ее слушатели прекрасно знают

предмет. Последствия этого поступка могли быть очень плачевными. В то время она воспитывала ребенка одна. Да еще и мать сократили на работе. О скандале в гарнизоне доложили не только в политотделе, но и командующему Московского военного округа Василию Сталину. Вопреки ожиданиям оппонентов Эренграсс, он ее поступок одобрил и даже объявил ей благодарность. Она до сих пор хранится у Бэллы

зоне, не оставляя мечту — работать в вузе.

А с 1961 года трудовая деятельность Бэллы Ароновны связана с Московским авиационным институтом. Начав читать лекции в ДК МАИ, она затем стала преподавать философию, этику, эстетику, создала кафедру культурологии и была три года ее первой заведующей. Своими лекциями она прививала физикам вкус к лирике, открывала культурные горизонты для технарей. Выпустила вместе с коллективом авторов два учебника — «Культурология» и «Мировая художественная культура» — для негуманитарных вузов.

Ароновны. Как вспоминал один из свидетелей разбирательства этого дела, Василий Сталин оценил принципиальность преподавателя, ставшего на защиту своих слушателей. Бэлла Ароновна еще несколько лет читала лекции в Люберецком гарни-





рополе. На тот момент существовало много конкурентов по «сладкому цеху». Чтобы обогнать их, Гейс сделал удивительный ход. Как сегодня принято говорить — маркетинговый. Многие конкуренты выпускали фруктовые сладости. Гейс тоже посадил фруктовые деревья. А рядом расположил цветники роз. «Фишка» заключалась в том, что теперь товарищество



«Алёнка», «Белочка» и «Мишка косолапый»



Конфеты «Коровка», «Гусиные лапки», «Раковая шейка», «Вдохновение», «Москва», «Белочка» и, конечно, шоколад «Аленка». Бьемся об заклад, что нет ни одного москвича старшего поколения, который бы не знал и не любил эти известные на всю страну сладости, выпускаемые знаменитым «Красным Октябрем».



Совершить путешествие в сладкое прошлое и узнать о современной жизни любимых лакомств нам помогла заместитель директора музея «Роза Эйнема» **Марина ЖДАНОВИЧ**.

— **Марина Николаевна, почему музей называется «Роза Эйнема»? Это же «Красный Октябрь».**

— «Октябрь» появился после революции 1917 года. До революции в середине XIX века немецкий кондитер Фердинанд Теодор фон Эйнем открыл на Арбате небольшую мастерскую по производству шоколада и конфет. В мастерской работали всего четыре человека. Производство быстро росло и расширялось. После смерти Эйнема в 1876 году у руля встал Юлиус Гейс. В 1889 году он начал приобретать участки на Берсеневской набережной и построил там целый комплекс из 23 зданий.

— **А почему Роза?**

— В 1879 году Гейс открыл фабрику по производству компотов, варений и глазированных фруктов в Симфе-

«Эйнема» с полным правом заявляло: «Наши сиропы и мармелад превосходят всех. Ведь они — с божественным ароматом роз!» Не правда ли, потрясающая реклама!

— **Если производство росло, значит, продукция пользовалась спросом?**

— Конечно. Но до революции шоколадные деликатесы были доступны далеко не всем. Цена на них была высокой, и по карману они оказались только состоятельным гражданам.

— **А что это за дивная музыка звучит в зале музея?**

— Это шоколадный вальс. Да-да, действительно шоколадный вальс. Гейс пригласил композитора Карла Фельдмана. Специально для кондитерских изделий Фельдман написал «Шоколадный вальс», «Кекс-галоп», «Вальс монпансье», «Танец какао». Для чего? Все просто и гениально. Накануне выпуска нового продукта, будь то печенье или шоколад, посетителям магазинов предлагали ноты «Сладких произведений». Еще один маркетинговый ход.

— **Очень известное название леденцов «Монпансье». Его помнят многие. А откуда оно взялось?**

— Существует легенда. В XVII веке жила известная французская герцогиня де Монпансье. Она ужасно не любила чистить зубы. Но, дабы сделать дыхание свежим, постоянно употребляла маленькие леденцы с ароматными вкусами. Отсюда и пошло название конфет. Москвичи преклонного возраста их прекрасно помнят.

— **Еще одна знаменитая конфета «Мишка косолапый». У нее есть своя история?**

— Да, и любопытная. Придумали ее в 1913 году. Изобразил на этикетке репродукцию картины Шишкина «Утро в сосновом лесу» художник фабрики Мануил Андреев. Есть версия, что в кабинете руководителя фабрики висел оригинал картины. Вообще «медвежья»

тема в России была всегда развита. Интересно, что в двадцатые годы прошлого века к рекламе «Мишки косолапый» приложил руку Владимир Маяковский. Он написал: «Если хочешь кушать «Мишку», заведи себе сберкнижку». Конфета была недешевая.

— **Почему не могли сделать лакомство, более доступное для всех?**

— Вот тут мы подходим к, пожалуй, самому известному лакомству — шоколадке «Аленка». В 60-е годы прошлого века правительство СССР приняло решение — выпустить шоколад, доступный каждой семье. Темный шоколад был дорог из-за большого количества какао в нем. А какао-бобы дороги. Все фабрики: «Бабаевская», «Рот Фронт», «Красный Октябрь» — предложили свои варианты. Именно в это время появился недорогой молочный шоколад. В нем было и какао, и молоко, и много сахара. Победила «Аленка» «Красного Октября». И немного — о знаменитой обертке. Предположительно образ Аленки создал художник Маслов по фотографии вполне реального ребенка Елены Геринас, дочери фотографа.

— **Когда фабрика обрела свое нынешнее имя?**

— Ее национализировали в 1918-м и назвали «Государственная кондитерская № 1», а в 1922 году — «Красный Октябрь».

Наша фабрика стала кузницей всех кондитерских кадров СССР. Здесь создали исследовательские лаборатории, готовили специалистов «сладкого дела» для всей страны.



Беседу вел **Вениамин ПРОТАСОВ**, фото **Михаила БИБИЧКОВА**

Становитесь участником проекта «Московское долголетие»! Запишитесь в центре социального обслуживания на бесплатные занятия. Подробная информация о проекте на сайте mos.ru/age. Телефон горячей линии **+7(495)-221-02-82** (с 8.00 до 20.00).



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий ХОДАНОВИЧ
 Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolg@mail.ru, тел.: 8-495-695-53-59
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45
www.instagram.com/mos.dolgoletie
vk.com/club168718622

Редакционный совет:

Ольга ГРАЧЕВА, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
Андрей ПЕНТЮХОВ, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
Людмила ЩЕРБИНА, первый секретарь Союза журналистов Москвы
Арина ШАРАПОВА, телеведущая и общественный деятель
Дмитрий ВИНОКУРОВ, топ-стилист, создатель международного модельного агентства
Надежда БАБКИНА, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ
Степан ТЮШКЕВИЧ, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 3145
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.