



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Формула активности

Второй фестиваль скандинавской ходьбы проекта «Московское долголетие» собрал в «Лужниках» почти 4000 человек в возрасте от 55 до 89 лет. Они все вместе преодолели дистанцию в 2,5 километра / **6-7**

## Век учись!

Общение в социальных сетях помогает людям старшего поколения не только найти новых друзей и единомышленников, но и улучшить свое финансовое положение / **10**

## Твоя газета

Газета «Московское долголетие» на столичном фестивале прессы провела 12 мастер-классов и стала организатором костюмированного шествия «Народный карнавал» / **15**



## В подарок – полет

**Приключение.** Браки совершаются на небесах. Это еще раз доказали Валерий Пашинин и Галина Таболич, которые нашли друг друга благодаря проекту «Московское долголетие» и отправились в свадебное путешествие на воздушном шаре / **8-9**





# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

## День города-2019

Столице удалось достигнуть отличных результатов



7 и 8 сентября Москва отметила 872-й день рождения. В торжественной церемонии открытия празднования, которая прошла на ВДНХ, приняли участие Владимир Путин и Сергей Собянин.

Президент России поздравил горожан и гостей столицы с праздником и отметил, что Москва играет исключительную роль в истории страны. По словам Владимира Путина, столице удалось достичь отличных результатов в различных сферах, в том числе в области повышения комфорта и качества жизни горожан.

Мэр Москвы Сергей Собянин отметил, что, несмотря на достигнутые результаты, столица продолжит работу по развитию разных направлений.

«Мы должны заботиться о том, чтобы Москва была в числе лидеров так называемых Urban Health – здоровых городов, о первоклассном здравоохранении и возможности занятия спортом», – подчеркнул Мэр Москвы. Вся эта работа, по словам Сергея Собянина, в результате будет востребована миллионами жителей столицы. «И конечно, лидерство нужно для того, чтобы три с половиной миллиона людей старшего поколения были под надежной социальной защитой. Для того чтобы каждый москвич мог получить достойную работу и достойную зарплату. В конце концов, это нужно для того, чтобы Москва оставалась локомотивом развития современной экономики», – отметил Сергей Собянин. В этом году главной темой праздника стал юбилей ВДНХ, которая отметила 80-летие.



# Когда молодость бесконечна

## Город и ветераны.

В Государственном Кремлевском дворце прошел торжественный вечер чествования москвичей «Молодости нашей нет конца».

р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Главными гостями вечера стали горожане, внесшие большой вклад в жизнь и развитие российской столицы, – среди них не только всемирно известные москвичи, но и простые труженики – акушерка, принявшая более 36 тысяч родов, отдавший работе в метро более сорока лет машинист подземки и три жителя столицы, продолжающие трудиться даже в столетнем возрасте!

Эта встреча стала еще одним подтверждением особо внимательного отношения московских властей к людям старшего поколения, к тем, кто внес большой вклад в развитие главного города России.

Перед началом концерта в Гербовом фойе Кремлевского

дворца прошла презентация проекта «Московское долголетие», где гости могли записаться в проект и познакомиться с его возможностями. Во время презентации за консультацией к волонтерам «Московского долголетия» обратились более 300 человек.

С приветственным словом выступил куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов: «Москва является одним из лидеров по демографическим показателям среди мировых мегаполисов, и мы надеемся, что и в дальнейшем будем держать эту высокую планку по росту продолжительности жизни и интересу к активному и здоровому образу жизни среди москвичей. Для этого мы и развиваем проект «Московское долголетие» и



Владимир Филиппов пригласил присоединиться к тысячам людей старшего поколения, которые находят новые увлечения и уже занимаются в проекте «Московское долголетие»

приглашаем вас, ваших близких и друзей присоединиться к тысячам людей старшего поколения, которые уже за-

Для москвичей в каждом округе прошло более 250 праздничных мероприятий



## Чна

нимаются спортом, танцами, рисованием, находят новые увлечения и расширяют свой круг общения», – отметил он.

Показали свое искусство и ветераны – перед концертом в фойе Кремлевского дворца выступили танцевальные пары, финалисты и призеры Танцевального марафона «Московского долголетия», исполнившие три вальса под аккомпанемент Военного оркестра Росгвардии. А многие из зрителей присоединились к танцорам.

Собравшихся в Кремлевском дворце приветствовали Мэр Москвы Сергей Собянин, член Совета Федерации, дважды Герой Социалистического Труда Владимир Долгих, председатель Комитета Госдумы, Герой РФ Владимир Шаманов.

– По сути дела, Москва – это ваш ребенок, которого вы вырастили, лелеяли, которому

Сергей Собянин подчеркнул, что город каждый год будет наращивать социальную защиту, индексировать выплаты и создавать комфортные условия для жизни москвичей старшего возраста.

дали будущее, – сказал Мэр столицы Сергей Собянин. – Вы защищали его от врага, восстанавливали после военной разрухи, создавали мощную науку, которой гордится сегодня Москва. Развитие столицы продолжается благодаря традициям и основам, заложенным представителями старшего поколения, и я всегда испытываю огромную ответственность за то, чтобы мы не уронили ту планку, которую вы нам задали...

Напомнив, что сегодня средняя продолжительность жизни в Москве приближается к 80 годам, Сергей Собянин подчеркнул важность проекта

«Московское долголетие», назвав заботу о людях старшего поколения одним из приоритетов столичного правительства. Он заверил собравшихся в том, что город каждый год будет наращивать социальную защиту, индексировать выплаты и создавать комфортные условия для жизни москвичей старшего возраста.

Мэр Москвы предложил сделать такие встречи традиционными перед каждым Днем города и поблагодарил за инициативу торжественного чествования знатных москвичей народного артиста СССР Василия Ланового, который в ответном слове заверил

в своей готовности и впредь трудиться на благо родного города, поблагодарил правительство Москвы и лично Сергея Собянина за постоянное внимание к развитию социальной сферы столицы.

– Гордиться славой своих предков не только можно, но и должно! – процитировал Пушкина любимый артист. – Нестареющие душой ветераны могут с полным правом сказать: молодости нашей нет конца!

Горожанам, внесшим большой вклад в развитие столицы, вручили благодарности Мэра Москвы и награды в номинациях «Созидание», «Всегда на связи», «Ангелы милосердия», «Достучаться до сердца» и «Не ведая преград». Среди награжденных – первая женщина-космонавт, Герой Советского Союза Валентина Терешкова, член-корреспондент Российской

академии естественных наук Юрий Сараев, заслуженные строители России Рафаил Родионов и кавалер ордена Почета Людмила Забарская, актриса театра и кино Юлия Борисова, врач-кардиохирург Лео Бокерия и многие другие люди, которыми по праву гордится Москва. Ветеранам вручили памятные подарки, прекрасные букеты цветов, и, конечно, им были приятны и аплодисменты зала, и музыкальные поздравления мастеров искусств – народного артиста РСФСР Михаила Ножкина, актрис Ирины Купченко и Нины Шацкой и многих других известных артистов.

Цифра

7,4

миллиона человек посетили праздничные площадки Дня города-2019.



# СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА



## Создавая атмосферу позитива в городе

**Награды.** Сотрудники столичной системы социальной защиты населения получили награды города Москвы.

**■ Заместитель Мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова вручила награды работникам органов и учреждений социальной защиты населения столицы.**

«Наверное, ни одна на свете профессия не требует таких

душевных человеческих качеств, как профессия соцработника, – сказала Анастасия Ракова. – Столичная система социальной защиты – одна из самых развитых в нашей стране. В последние годы мы стараемся сделать ее еще эффективнее, и это работа не только властей Москвы, но

в первую очередь ваша. Система «Тревожная кнопка», патронаж, пансионаты для ветеранов, «санаторий на дому» – на сегодняшний день этими услугами пользуются более 130 тысяч пожилых москвичей и инвалидов. Большая работа ведется с семьями самых разных категорий:

многодетными, воспитывающими детей-инвалидов, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Мы никого не оставляем один на один с проблемами. Кстати, за последний год в Москве в два раза увеличилось количество многодетных семей, и это не может не радовать».

Анастасия Ракова отметила растущую популярность проекта «Московское долголетие».

«Эти люди становятся здоровее, счастливее и формируют позитивную атмосферу в городе, – подчеркнула Анастасия Владимировна, – и в этом тоже ваша огромная заслуга, потому что именно вы работаете с людьми. Надеюсь, что и другие проекты, которые мы с вами будем создавать и реализовывать, принесут нашим москвичам радость и удовольствие».

Званий «Почетный работник социальной защиты населения города Москвы» были удостоены специалист по реабилитационной работе в социальной сфере психоневрологического интерната № 11 Светлана Демичева, специалист по реабилитации инвалидов службы социального и культурно-массового обслуживания пансионата для ветеранов труда № 31 Ольга Буслова, начальник отдела социальной защиты населения района Дорогомилово Елена Панкова, постовая медицинская сестра Центра содействия семейному воспитанию «Маяк» Светлана Поликарпова и социальный работник отделения социального обслуживания на дому ТЦСО «Можайский» Ирина Лазарева. Если подсчитать общий стаж работы этих пятерых женщин в системе соцобслуживания, то он составит 157 лет.

Также представителями органов и учреждений социальной защиты населения столицы наградили почетными грамотами Правительства Москвы и благодарностями Мэра Москвы.

## Особое состояние души

**■ Победителей конкурса профессионального мастерства «Московские мастера» наградили в концертном зале «Зарядье» 6 сентября. Призы получили 123 профессионала своего дела. Среди них 18 работников столичной системы социальной защиты населения.**

Конкурс «Московские мастера» проходит в столице в 22-й раз. В этом году лучших в своем деле выбирали среди представителей 48 профессий в 6 отраслях: промышленность, строительство и ЖКХ, транспорт, социально-культурная сфера, сфера услуг, здоровье и безопасность. На церемонии награждения собралось более 1000 человек. Среди них участники конкур-

са, победители прошлых лет, представители правительства Москвы и некоммерческих организаций.

Награды получили 18 сотрудников столичной системы социальной защиты. Это воспитатели и соцработники, специалисты по охране труда и психологи, сотрудники центров занятости населения. Лучшим специалистом по работе с семьей стал Расул Атаев из Территориального центра социального обслуживания «Марьино». Он отметил, что добиться таких результатов ему помогла команда.

«Я считаю это победой всего нашего коллектива. Мы все очень старались. Специалист по социальной работе – это особое состояние души, образ жизни. Мы помогаем детям обрести



себя, поддерживаем их, вместе решаем проблемы. Без большой любви в этой сфере делать нечего. Молодым специалистам я бы посоветовал верить в себя, постоянно учиться и не стесняться просить совета у опытных коллег», – отметил он.

Второе место в номинации – «Лучший воспитатель для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» заняла Людмила Гришина. Она трудится в Центре содействия семейному воспитанию «Наш дом».

«Я очень люблю детей. Всегда стараюсь им чем-то помочь, защитить. Потому и выбрала такую непростую профессию. Важно сочетать в себе доброту и строгость. Этим детям очень нужен близкий человек, достойный пример для подражания», – рассказывает она.

В этом году Людмиле исполнилось 66 лет. 28 лет она работает воспитателем. Но, по словам специалиста, возраст работе не помеха.

Победителей конкурса наградили фирменной статуэткой, дипломом и знаком «Московский мастер». Также все участники получили денежные сертификаты: 300 тысяч рублей за первое место, 200 и 150 тысяч – за второе и третье места.

# Возраст – не преграда для новой карьеры

Эту истину с успехом доказывает ГБУ «Моя карьера», работающее при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы.



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Сергею Калинову в этом году исполнилось 55 лет. По профессии он программист, окончил Донецкий политехнический институт и там же работал в Институте математики, а потом много лет трудился системным администратором в банках.

Но жизнь сложилась непросто. После распада СССР Сергей с семьей переехал в Россию, в Томск. На работу по специальности с трудом, но устроился. Через несколько лет семья



получила российское гражданство. Жизнь стала налаживаться. Но было одно больше «но» – маленькая зарплата, денег семье хронически не хватало. Посоветовались и решили переехать в Москву, к друзьям. В Москве Сергею было сложно найти работу, он получил несколько отказов. Знакомые подсказали, что существует специализированный центр «Моя карьера». Ему сразу понравилась деловая атмосфера и внимательный подход. Сначала Сергей посещал лекции и семинары, где объясняли, как правильно составлять резюме,

грамотно отвечать на вопросы во время собеседования. Со временем почувствовал уверенность в своих силах и три месяца назад уверенно прошел собеседование и стал системным администратором в столичной фирме. Получил работу по любимой профессии с зарплатой, в разы превышающей оклад в Сибири.

Таких примеров в ГБУ «Моя карьера», к счастью, много. Большое количество программ центра направлено как раз на помощь москвичам старшего возраста.

«Профессии, на которые также трудоустраиваются люди старшего возраста, – это музейные смотрители и библиотекари. Эти профессии сильно трансформировались в последнее время и предполагают наличие социально-поведенческих навыков, таких как клиентоориентированность, умение расставлять приоритеты и умение работать в режиме многозадачности, стрессоустойчивость. В центре «Моя карьера» проходят тренинги по развитию этих навыков, – рассказала директор Центра занятости населения города Москвы Ирина Швец. – В настоящее время появилась очень интересная программа – школа бебиситтеров. Занятия будут проходить ежемесячно.

## Учитель стала смотрителем

■ Центр «Моя карьера» помог многим москвичам найти работу. Одна из них – Елена Коробан. Сейчас ей 58 лет, и долгое время она была учителем английского языка, но обстоятельства заставили задуматься о новой работе. Теперь она – смотритель в Третьяковской галерее.

– До апреля этого года я работала в школе. Но пришел молодой, более перспективный учитель, а у меня уже пенсионный возраст, и меня попросили уступить ему место.

Я разместила резюме на одном из сайтов для поиска ра-

боты, и менеджер центра «Моя карьера» сам со мной связался и сказал, что поможет трудоустроиться. Я претендовала на вакансию «музейный смотритель», так как очень люблю музеи. Обычно таких вакансий мало, но мне повезло: в Третьяковской галерее как раз в это время открылась вакансия смотрителя.

Сотрудничество с центром «Моя карьера» было коротким, но продуктивным. Меня зарегистрировали, провели беседу, поинтересовались моими предпочтениями и компетенциями. Вскоре я попала на собеседование в Третьяковку и получила

работу. «Моя карьера» выступила посредником между мной и работодателем. Я так понимаю, что Третьяковская галерея обратилась в центр за помощью в поиске смотрителей.

Я работаю в галерее с середины июня. Основная обязанность – следить, чтобы посетители не портили картины. Они не должны приближаться к произведениям искусства ближе, чем на 50 сантиметров. Работа смотрителя непроста в физическом плане: во-первых, нужно много ходить. Во-вторых, бывают сквозняки из-за того, что необходимо поддерживать определенную температуру для

сохранности картин. Работа учителя сложнее в психологическом плане. От постоянного контроля за детьми сильно устаешь. А когда приходишь домой – садишься за проверку тетрадей и готовишься к завтрашним урокам, ищешь в интернете интересные материалы. На пенсии лучше, конечно, работать смотрителем. Это менее трудозатратно, нет такой нагрузки, как в школе. Меня устраивает новая работа. Коллектив подобрался очень хороший, люди отзывчивые, всегда подскажут, как лучше сделать, если возникают вопросы.

По материалам сайта mos.ru

### Ярмарка

## Вакансии – соискателям 50+

■ 12 сентября в специализированном Центре занятости «Моя карьера» прошла ярмарка вакансий «Территория карьеры 50+».

Более 20 крупнейших компаний-работодателей предложили свои вакансии соискателям предпенсионного возраста. Участие в ярмарке – это не только возможность найти работу, но и шанс познакомиться с разными работодателями, задать волнующие вопросы.

О своих возможностях трудоустройства рассказали банк «Открытие», Третьяковская галерея, Мосгортранс, Торговый дом ГУМ, отель Hilton, Sodexo, Централизованная библиотечная система СВАО, «Ренессанс жизнь», «Яндекс такси», «Детский мир» и другие крупные компании и организации.

Участники смогли получить точную информацию сразу о нескольких местах предполагаемой работы (заработная плата, возможность получения или продолжения образования, перспективы карьерного роста, социальные гарантии), прошли несколько собеседований, задали вопросы представителям отделов персонала компаний. Это поможет им определиться в выборе лучшего для себя места работы.

Для работодателей ярмарка вакансий стала хорошей возможностью познакомиться со многими кандидатами и пополнить базу данных потенциальных сотрудников компаний.



### Справка

Адрес и место проведения: ГБУ «Моя карьера», ул. Сергия Радонежского, д. 1, стр. 1 (м. «Римская», м. «Площадь Ильича»). Справки по телефону: +7 (495) 633 6383



# ФЕСТИВАЛЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ



## Самый массовый старт

**Формула активности.** На втором фестивале скандинавской ходьбы в «Лужниках» чей старшего возраста получили заряд бодрости и хорошего настроения. Активны этих людей – не просто слова, а образ жизни.

■ – Фестиваль стал еще одним этапом, который показал, как важен и нужен проект «Московское долголетие», – сказал, поздравляя победителей и участников скандинавского марафона министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян.

– Приятно отметить, что с каждым разом такие мероприятия собирают все больше участников и зрителей. Значит, этот проект нравится москвичам, он работает и будет работать на благо жителей столицы. А мы учитываем все пожелания всех участников и работаем для вас, наши дорогие москвичи.

Разумеется, только соревнованием по скандинавской ходьбе организаторы фестиваля не ограничились. Работали интерактивные площадки и мастер-классы, в лектории рассказывали о здоровом образе жизни и активном долголетии. Популярными оказались и площадки, где все желающие могли сыграть в настольные игры, немало гостей фестиваля посетили уроки по зумбе и гимнастике цигун. Хорошего настроения добавили зрителям и выступления известных артистов – Алены Свиридовой, Наташи Королевой, Игоря Саруханова, Валерии, Родиона Газманова, групп «Bridge Brothers Band» и «Моральный кодекс».

Спортивная часть фестиваля, увенчалась рекордом: на

дистанцию в 2,5 километра вышли 3793 участника проекта «Московское долголетие». Был официально зафиксирован новый рекорд – «Самая массовая скандинавская ходьба среди людей старшего возраста». Впрочем, главным рекордом можно смело считать крепкое здоровье и хорошее настроение спортсменов, старшей из которых оказалась 88-летняя любительница скандинавской ходьбы, жительница Хамовников Мария Дворянчикова, легко прошедшая всю дистанцию и оставившая позади многих, как она выразилась, «молодых людей». А самому младшему участнику фестиваля уже исполнилось 55 лет...

Как и полагается, перед стартом участники провели



📷 Поздравляя победителей и участников марафона, Министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян отметил, что фестиваль стал еще одним этапом, который показал, как важен и нужен проект «Московское долголетие»

11 000

УЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ЗАНИМАЮТСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ



первым, и вот – новый успех! Такому постоянству могут позавидовать и наши молодые чемпионы!

– С самого старта была уверенность в победе, ведь я много времени посвящаю тренировкам, – сказал после финиша Василий Решетников. – Обязательно буду участвовать в марафоне и в следующем году.

Серебряным призером стал Геннадий Смирнов из ТиНАО, а зеленоградец Виктор Павлов занял третье место. Да и все оставшиеся за чертой призеров показали отличную технику скандинавской ходьбы, а значит, можно ожидать на следующем фестивале еще большей конкуренции.

70-летней Вере Королевой из ВАО, на преодоление 2,5 километра понадобилось всего 17 минут 26 секунд. На втором месте – Елена Лузанова из СЗАО, на третьем – зеленоградка Надежда Прудникова. Все женщины-призеры прошли дистанцию менее чем за двадцать минут, а это, по словам специалистов, очень приличное время.

– Наверное, моя победа была закономерной, ведь я никогда не прерывала занятий спортом, и до сих пор работаю тренером по фитнесу в проекте «Московское долголетие», – сказала победительница фестиваля Вера Королева. – Для занятий нужны только палки, а трассой может стать лес или любая асфальтированная дорога, – говорит победительница. – А самое главное, что проходить дистанции можно в приятной компании.

Явно в приятной компании прошли дистанцию и победители в командном зачете – здесь сильнее всех оказались продемонстрировавшие настоящий командный дух спортсмены Юго-Западного административного округа Москвы.

Были на фестивале и семейные спортивные пары.

– Здесь выступали наши бабушка и дедушка, – рассказала Наталья из района Дорогомилово. – Перед стартом они поспорили, кто быстрее пройдет дистанцию, и этот спор выиграла бабушка. Теперь дедушке придется больше тренироваться, чтобы выиграть спор на следующем фестивале скандинавской ходьбы...

#### Цифра

**3793** участника проекта «Московское долголетие» прошли марафонскую дистанцию в 2,5 километра. Был установлен новый рекорд – «Самая массовая скандинавская ходьба среди людей старшего возраста».



#### Прямая речь



**Владимир Филипов,** заместитель руководителя

Департамента труда и социальной защиты населения:

– Почти половина участников «Московского долголетия» выбирает спортивные направления проекта. Из них скандинавской ходьбой занимается более 11 тысяч человек. Летом каждый третий участник занимается этим видом спорта. И это неудивительно: скандинавская ходьба улучшает работу сердца, легких и мозга, тренирует 90 процентов мышц тела, омолаживает организм, а также позволяет проводить больше времени на свежем воздухе и, что немаловажно для старшего поколения, находить новых друзей. Специальная подготовка не требуется, главное – природа, компания и хорошее настроение.

## Точка зрения медика

# С опорой на «Нордики»



**О том, как скандинавская ходьба помогает укрепить здоровье, рассказывает врач высшей категории, кандидат психологических наук Евгений Тарасов.**

Как некогда написал Ежи Скипски: «Мало ходить, надо еще точно знать, зачем и куда!» Но ходьба ходьбе – рознь...

Набирающая все большую популярность со второй половины XX века «нордическая ходьба» с помощью пары палок – «нордики», которую в наши дни называют все чаще «скандинавской», а то и «финской», – это передвижение к здоровью с опорой на эти самые «нордики». Такая ходьба не только и не столько позволяет вырабатывать «нордический характер», но и в отличие обычных прогулок, при которых работает в основном нижняя часть тела, задействует также мышцы плечевого пояса и рук, снижая нагрузку на коленные суставы и поясничный отдел позвоночника, да к тому же улучшает чувство равновесия и координацию. И еще в наши дни хорошо известно, что такая ходьба улучшает работу легких и сердца, а кроме того, сжигает на 40–45% калорий больше, чем обычная «прогулочная» ходьба.

Эта «необычная ходьба» весьма полезна даже спортсменам-лыжникам, что было замечено еще в 40-е годы прошлого века, когда финские лыжники, практиковавшие все лето интенсивную ходьбу с обычными лыжными палками, на зимних соревнованиях стали показывать гораздо более впечатляющие результаты.

Современным жителям городов, проводящим от шести и больше часов на своих рабочих местах или в социальных

сетях, все чаще страдающим хроническими заболеваниями позвоночника, поражениями суставов, гипертонической болезнью, атеросклерозом, церебросклерозом, ишемической болезнью сердца, хроническими бронхитами или даже бронхиальной астмой, диабетом, ожирением, такие тренировки приносят особую пользу. И еще скандинавская ходьба оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает иммунную защиту, нормализует сон, тонизирует нервную систему.

Для занятий скандинавской ходьбой нужны специальные палки, которые в наши дни «бездефицитно» имеются в спортивных магазинах, а также удобная, свободно дышащая спортивная одежда, лучше всего из натуральных тканей. Перегревание и повышенное потоотделение во время занятий этой ходьбой недопустимы!

Лучшее время для начала занятий такой ходьбой – весна. Причем заниматься ею лучше всего утром и вечером.

Внимание! Не следует хвататься за «нордики» при выраженной сердечной недостаточности и тяжелых заболеваниях сердца; тромбозах и тромбофлебитах вен; неконтролируемой гипертонии; остеопорозе; после перенесенных за 1–2 месяца перед этим полостных операциях; а также при серьезных инфекционных заболеваниях с высокой температурой.

И еще с началом таких занятий лучше всего повременить при острых простудных заболеваниях, требующих соблюдение постельного режима; выраженном болевом синдроме в пояснице или в конечностях; головокружениях; обострениях гипертонической болезни; стенокардии; а также при выраженном упадке сил.

#### Разминочные упражнения

Перед тем, как начинать «идти за здоровьем», рекомендуется проделать разминочные упражнения, включающие:

- 1) Плавные наклоны, повороты головы;
- 2) Круговые движения, вращения плечами;
- 3) Повороты, наклоны корпуса;
- 4) Махи ногами вперед, назад, в стороны;
- 5) Приседания с опорой на «нордики»;
- 6) Ходьба на мысках, на пятках.

И, конечно же, приобщение к скандинавской ходьбе должно происходить с помощью опытного инструктора.

» ТЫСЯЧИ МОСКВИ-  
ое долголетие для

разминку, а руководила этой разминкой именитая спортсменка, олимпийская чемпионка по легкой атлетике Ольга Зыкина. А на дистанции к любителям скандинавской ходьбы присоединились такие известные люди, как прославленный лыжник, олимпийский чемпион Никита Крюков и популярный блогер Ольга Киприановна.

Среди мужчин самым быстрым оказался 63-летний Василий Решетников из САО, преодолевший дистанцию за 16 минут 41 секунду.

– Это второе подряд чемпионство Василия Решетникова! – сообщил публике комментатор Кирилл Набутов. – На прошлогоднем фестивале скандинавской ходьбы он тоже был



## МОЯ СЕМЬЯ

# В подарок – полет

**Приключение.** Свадебным путешествием для Галины Таболич и Валерия Пашинина стал полет на воздушном шаре.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА  
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**Галина и Валерий встретились чуть больше года назад на модном показе «Московского долголетия» «7 историй счастья». Их история получила счастливое продолжение. Через три месяца знакомства Валерий сделал Галине предложение. Так в «Московском долголетии» появилась новая семейная пара. Люди нашли друг друга благодаря проекту.**

Церемония регистрации их брака стала праздником для всего проекта. А еще она запомнилась необычным свадебным подарком – новым мировым рекордом: в самом массовом танцевальном флешмобе приняли участие 59 жителей ЮАО в возрасте 55+ в фате. А их свадебным путешествием должен был стать полет на воздушном шаре. Сертификат на полет от имени Департамента труда и социальной защиты населения столицы вручил куратор проекта «Московское долголетие» Владимир Филиппов. Он напомнил, что в проекте занимаются 3785 семейных пар. И это здорово, что на юге Москвы появилась еще одна семья. Самое время «Московскому долголетию» осваивать новые горизонты.

– Это был царский подарок, – говорит Галина Таболич. – Мой муж сразу загорелся, ведь он уже давно решил осваивать небо. Несколько лет назад его старший сын увлекся парашютным спортом, и Валерий из солидарности прыгнул вместе с ним. Так что воздушная стихия ему уже покорилась.

Сама Галина Таболич по профессии врач-хирург, уже в зрелом возрасте резко поменяла судьбу. Создала собственное агентство «Огни рампы», которое проводит кастинги актеров для телефильмов и шоу. А когда появился проект «Московское долголетие», стала вести занятия в ТЦСО «Южное» в качестве сертифицированного тренера ЗумбаGold. Одновременно она

занималась в школе «Королевская осанка». Участие в дефиле требует серьезных физических усилий и эмоционального напряжения. Но когда Галине позвонили и сообщили, что полет назначен на завтра, она немного испугалась. Ночь, понятно, не спали – мысленно переживали взлет и посадку.

Наши герои отправились к месту старта вблизи города Яхромы Дмитровского района. Там выбрали удобную площадку для старта. Надули шар. Первым в корзину залез инструктор. Веселый симпатичный парень, от которого веяло спокойствием и уверенностью. Он протянул руку Галине, и та поняла, что все будет хорошо. Шар стал медленно подниматься вверх.

– Это было грандиозно! – рассказывает Валерий Пашинин. – Аэростат поднялся на высоту 500 метров. Мы летели над лесами, полями, каналом и дорогами. Из горелки с шумом вырывались огромные языки пламени. Рядом плыли еще шесть воздушных шаров, и это был настоящий парад аэростатов...

Приземлились аэронавты в районе поселка Сорочаны. По традиции, которую ввел для поднявшихся в воздух еще Людовик XVI, наших молодоженов посвятили в воздухоплаватели и присвоили им графские титулы. Этапы посвящения символизируют стихии. Воздухоплавателю поджигают прядь волос, что обозначает огонь газовой горелки аэростата над головой – стихия огня. Волосы тушат шампанским – стихия воды и воздуха. А затем присыпают прядь волос землей – стихия земли.

Новоиспеченные граф и графиня Сорочанские теперь могут подумать и о наследнике своих титулов. Если учесть, что на двоих у Галины с Валерием уже семеро детей, то рождение восьмого ребенка будет новым рекордом «Московского долголетия».







☰ Когда верстался номер, стало известно, что Галина Таболич получила главный приз ТВ-премии «Дай пять!» – Золотую шоколадку. Церемония награждения прошла 10 сентября в Московском дворце молодежи и выйдет в эфир телеканала СТС в воскресенье, 15 августа, в 23 часа 30 минут. Об этом конкурсе мы расскажем в следующем номере газеты.





# ВЕК УЧИСЬ!



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

Советы  
дадут  
эксперты

В специализированном Центре занятости «Моя карьера» стартует тренинг «Как использовать социальные сети для поиска работы». Занятия пройдут 20, 23 и 30 сентября с 14 до 17 часов.

Специалисты Центра расскажут, как использовать свой аккаунт в социальных сетях не только для личного общения, но и для поиска интересных вакансий, сбора информации о компании, условиях и людях, которые могут стать вашими коллегами. Эксперты дают советы, как сделать так, чтобы ваш профиль не стал причиной отказа на собеседовании.

Обычно процесс поиска работы ассоциируется с бесконечными описаниями вакансий на порталах. Мы нажимаем кнопку «Отправить», не получаем никакой реакции на резюме и ходим по замкнутому кругу. Паузу в активной деятельности можно использовать для освоения новых каналов работы с информацией. На занятиях тренеры рассказывают, как сделать процесс поиска работы увлекательным исследованием.

«Реальность такова: профессиональные и социальные сети становятся эффективными каналами поиска работы. Компании малого и среднего бизнеса, современные динамичные стартапы размещают свои вакансии не только на порталах, но и в Facebook, Instagram, Twitter», – рассказывает тренер Мастерской эффективного трудоустройства Екатерина Автушко. Интересное предложение о работе может прийти откуда угодно: закрытые чаты и сообщества выпускников различных курсов и марафонов, участников тренингов и конференций, тематические группы, чаты волонтеров. Если таковых у вас нет – не беда. В Facebook и VK растет количество сообществ, которые специализируются на публикации вакансий. Еще один источник информации о вакансиях в социальных сетях – профильные группы.

## Справка

Адрес и место проведения: ГБУ «Моя карьера»: ул. Сергея Радоноговского, д. 1, стр. 1 (м. «Римская», м. «Площадь Ильича»). Справки и регистрация по телефону: +7 (495) 633 6383

# Соцсети расширяют круг общения

**Ломка стереотипов.** Еще недавно интернет часто негативно воспринимался людьми зрелого поколения, но время течет неумолимо, и многим понятно, что с ним гораздо удобнее.



р АННА ПОНОМАРЕВА

**Вроде бы простые истины, но консерватизм мышления иногда очень мешает увидеть очевидные плюсы новых компьютерных технологий.**

Например, не секрет, что с годами круг общения резко сокращается и неизбежно наступает социальное одиночество, которое усугубляет развитие старения, от которого в первую очередь страдает головной мозг. А общение в популярных соцсетях помогает людям найти не только новых друзей, единомышленников, но даже устроить свою личную жизнь и даже улучшить финансовое положение.

Но как войти в мир интернета? Чтобы и самореализоваться, и не обжечься?

Екатерина Помелина была одним из создателей клуба «Инста-бабушка» в ТЦСО «Жулебино». Сейчас она ведет мастер-классы для участников проекта «Московское долголетие», открывает для них мир соцсетей. Она рассказывает о тонкостях ведения личного блога и его продвижении в очень популярном сейчас канале Инстаграм.

Очень важно, отметила Екатерина, быть открытым и харизматичным автором, это как в реальной жизни – к смурному неприветливому человеку вряд ли кто подойдет просто так пообщаться, и читатель текста чувствует сразу. Хорошего блогера всегда можно узнать по его неповторимому и оригинальному стилю, как, собственно, любого художника или писателя. И при этом писать следует не слишком сложно, язык должен быть понятен каждому. Также важно и визуальное изображение – серые скучные фотографии никто смотреть не будет. Почему именно ваш пост узнают из тысячи? Сильная начало-вязка, описание своего личного опыта, отличное фото – и вы уже набираете своих подписчиков, новых друзей. Но самое главное, по мнению Екатерины, любить свою аудиторию и писать от души, делиться тем, что искренне волнует автора, и не гнаться за модными тенденциями, но сначала понять, для каких читателей вы собираетесь писать.

На мастер-классе присутствовали и начинающие блогеры,

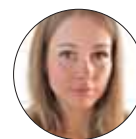
такие как Ольга Ильченко, которая хочет через Инстаграм продвигать свое экскурсионное бюро, рассчитанное для путешественников 55+, и уже опытные авторы, как Галина Сокольская, искусствовед и модель, которые пользуются различными соцсетями уже более десяти лет.

– Я реже стала общаться со своими ровесниками, потому что я не люблю говорить по телефону, – делится своими впечатлениями Галина. – Считаю это атавизмом, прошлым веком, потому что по телефону не видно лица моего собеседника.

Информации по телефону мне уже недостаточно, Инстаграм же расширяет мой кругозор и восприятие мира.

Тамаре Кривошеиной 62 года. Она активная участница «Московского долголетия» и в своем канале публикует фотографии своей «долголетской» жизни – посещение занятий по гимнастике цыгун, занятие в хоре, теперь на очереди – театральная студия. Даже если устают, проект не дает ей расслабиться – то в парк ей нужно, то на концерт. И в шестьдесят лет жизнь должна быть насыщенной, богатой событиями.

## Советы начинающим от Екатерины Помелиной



Хэштеги могут помочь заинтересованной аудитории находить ваши публикации. Метки надо подбирать в соответствии с публикуемым фото, используя ключевые слова. Легче всего подобрать хэштеги из Инстаграм-аккаунтов конкурентов.

[Хэштег это своего рода ключевые слова, по которым можно найти все посты в социальных сетях на определенную тему. Выглядят они #так. То есть перед словом надо поставить значок #и\_не\_использовать\_пробелы, а язык может быть любой, как и само слово.]

К каждому фото следует добавлять около 20-30 меток. Снимок должен быть ярким, красочным и эстетичным, чтобы люди заинтересовались. Чтобы аккаунт не заблокировали, следуйте правилам:

- Хэштеги прописывайте вручную, не копируйте из редакторов.
- Не используйте темы политики, криминала, насилия, порно.
- Пишите к разным публикациям разные хэштеги.



# 12 500

СТУДЕНТОВ ВЫПУСТИЛ  
СЕРЕБРЯНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЗА ВРЕМЯ СВОЕЙ РАБОТЫ

# ВЕК УЧИСЬ!




## Строим свой маршрут познания

**Образование.** Люди старшего поколения, решившие продолжить обучение, – это наиболее мотивированные студенты, потому что они учатся с пониманием и делают это совершенно осознанно.

Р АННА АЛЕКСЕЕВА  
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

**На ВДНХ в рамках Московского международного форума «Город образования» прошла панельная дискуссия «Серебряный возраст: перезагрузка». В дискуссии приняли участие преподаватели и выпускники Серебряного университета, дающего возможность людям возраста 55+ изучить то, на что раньше не хватало времени.**

Профессор Марина Шалашова, директор Института непрерывного образования МГПУ, считает, что сегодня люди серебряного возраста воспринимаются совершенно иначе. Это энергичные женщины и мужчины, которые хотят продолжать обучение и у которых четко сформированы образовательные запросы. Участие в проекте «Московское долголетие» – это социальная миссия Серебряного университета. Создана среда, в которой люди старшего возраста могут реализовать свой потенциал и перестанут чувствовать себя одиноко.

### Как записаться?

Студентами Серебряного университета могут стать женщины, достигшие возраста 55 лет, и мужчины 60 лет либо лица, являющиеся получателями досрочной страховой пенсии по старости или пенсии по выслуге лет независимо от их возраста.

Запись на занятия в Московский Серебряный университет осуществляется на основании заполняемой гражданином анкеты-заявки.

Прием анкет-заявок осуществляется:

- в любом территориальном центре социального обслуживания и его филиале (ТЦСО);
- на площадках ГАОУ ВО МГПУ.

Марат Суданц, директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, делится своими наблюдениями: «Вы не видели этих людей! У них реально меняется жизнь. У них появляется столь-

ко возможностей активности, и все – абсолютно бесплатно. Мы хотим поменять отношение людей серебряного возраста к самим себе, изменить ментальность, воспитать активных людей старшего поколения, на которых станут равняться молодье».

Александр Левинтов, ведущий научный сотрудник лаборатории индивидуализации и непрерывного образования МГПУ, подчеркивает, что люди старшего поколения – наиболее мотивированные студенты, потому что они учатся с пониманием, делают это совершенно осознанно. И не способствовать этому прекрасному желанию – огромная ошибка. Человечество теряет огромное количество интеллектуальных ресурсов, отпуская стариков из жизни молча.

Выпускники и студенты ценят такую невероятную возможность продолжить образование и рассказывают о том, как они решились пойти в университет после 55, а также делятся своими впечатлениями.

Римма Белоусова всю жизнь проработала инженером, а в

университете решила пройти профессиональную переподготовку и стать няней, хотя, казалось бы, опыта хватает: детей и внучку воспитала в свои-то «чуть больше 70» лет. Однако и для нее современные методы воспитания стали очень интересны и полезны. «Просто нужно детей любить и мягко направлять в нужную сторону». Римма считает, что профессия няни для людей серебряного возраста очень престижная, а у выпускниц этого направления отбоя нет от предложений.

Сергей Жильцов имеет два высших образования, проработал 40 лет, а потом попал под сокращение. Три месяца ждал вакансий, но биржа труда ничем помочь не могла. Он готов был пойти на любые курсы, но ему ответили, что для пенсионеров ничего такого нет. И потому Серебряный университет стал для него спасением. Его заинтересовала программа «История Москвы», параллельно он пошел на усовершенствованный курс «Я шагаю по Москве» и теперь надеется стать экскурсоводом.

### Справка

В Серебряном университете можно получить рабочие профессии:

- Рабочий зеленого хозяйства
- Билетный кассир
- Изготовитель игровых кукол

По программе профессиональной переподготовки на базе высшего образования можно стать:

- Педагогом дополнительного образования
- Репетитором
- Гувернером
- Экскурсоводом
- Цифровым куратором



# ДНЕВНИК ПРОЕКТА



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



## Возраст красоты

**Дефиле.** В Нескучном саду состоялся финал окружного конкурса «Леди Москва-2019»

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА  
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Если в прошлом году конкурсантки выступали в парке «Зарядье», то на этот раз подиумом стал сквер у Ротонды в Нескучном саду. Цветы, клумбы, постройки в античном стиле и окружающий лес – все подчеркивало красоту наших женщин.

В конкурсе участвовали двадцать дам в возрасте от 55 до 73

лет. Конкурс проходил в три этапа. В каждом из них участницы в процессе дефиле представили зрителям три модных образа, которые они придумали самостоятельно.

В последний тур вышли восемь конкурсанток. Каждая из них удостоилась своего титула. Ведущая конкурса, известный диктор телевидения Анна Шатилова, объявляет: «Леди улыбкой» стала Елена Ковалева, «Женственность» – Наталья Коробейникова, «Оча-

рование» – Лариса Карлова, «Грация» – Галина Маршалова. Титул «Леди Вдохновение» заслужила Вера Феокистова, «Уверенность» – Мария Михайлова, «Любовь» – Валентина Ашурова.

Абсолютной победительницей конкурса стала 59-летняя Любовь Николаева из Пресненского района. Эта элегантная, красивая женщина рассказала нам о своем участии в «Московском долголетии»: «Я посещаю курсы «Королевская



Победительницей конкурса «Леди Москва» стала 59-летняя Любовь Николаева

осанка». Там мы узнаём, как правильно накладывать макияж, учимся походке и многому другому. По профессии я экономист. Раньше моя жизнь подчинялась точности и логике, сейчас – красоте и творческому полету. Я также постигаю москвоведение, а еще хотела бы изучать французский язык. Как прекрасно, что у нас появилось «Московское долголетие»! Сейчас я могу с удовольствием самосовершенствоваться и общаться в коллективе. А еще я люблю путешествовать, часто езжу на экскурсии в «Добром автобусе».

Член жюри, дизайнер, модельер головных уборов, член Общественного совета проекта Светлана Кварта рассказала нам о конкурсе и занятиях в школе «Королевская осанка». «Наш конкурс не похож на остальные, мы хотим показать, что женщина в любом возрасте может быть красивой как на подиуме, так и вне него. В «Королевской осанке» учится много дам с нестандартной фигурой. У нас есть 72-летняя ученица – Анжелика Коршунова, у нее отнюдь не модельная фигура по подиумным меркам. При этом она очень востребована как возрастная модель. Я сама веду уроки в ТиНАО. У школы «Королевская осанка» в Москве уже четыре курса, постепенно открываются новые точки. Мы расширяемся, поскольку все больше женщин хотят выглядеть на все сто процентов».

Одним из главных событий праздника стало гранд-дефиле самого большого числа моделей «55+». В этом дефиле выступили 98 участников «Московского долголетия».

## Поделись дарами осени!

**Урожай-2019.** В Бабушкинском парке прошел ежегодный гастрономический фестиваль «Золотая осень».

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Гости фестиваля попробовали уникальные блюда, выпечку, десерты, приготовленные участниками проекта «Московское долголетие» из Северо-Восточного округа столицы, а также поучаствовали в кулинарных мастер-классах.

Главным событием праздника стало подведение итогов конкурса творческих экспозиций из овощей и фруктов «Дары



лета». В районе Бибирево вырастили тыкву в 25 кг, а район Северный создал цветочную поляну из 219 бутербродов с икрой и баклажанами длиной 3 метра; в Ярославском районе приготовили 250 маленьких шарлоток и сказочную сценку из овощей, в Бабушкинском – канале в форме подсолнухов, а в Алексеевском – «Лесную сказку». Ее герои – торт «Муравейник», игрушечный ежик, грибы и яблоки, подсолнухи. Татьяна Прилепская угощала гостей вареньем из черной смородины. После подведения

итогов выставки все экспонаты стали угощением для гостей торжества. Район Марфино потчевал гостей овощными и фруктовыми детокс-коктейлями. Модные и здоровые напитки пользовались особым успехом у всех.

Также на фестивале прошел конкурс костюмов с элементами живых цветов и цветочных композиций «Цветочная феерия». Ольга Филатова для своего костюма выбрала герберу. Этот цветок прикреплен ко всем элементам одежды. Платье и шляпы она сделала из

шерсти. Ее платье весит всего сто граммов. Что удивительно, в нем не жарко и не холодно, поскольку этот материал сохраняет тепло. Гербера – любимый цветок Ольги, он напоминает ромашку.

Лидия Кузнецова, которая была победителем конкурса «СуперБабушка» в 2017 году, представляет на «Цветочной феерии» дельфиниум. Она сама вырастила эти цветы у себя на даче. Дама говорит, что любит это растение, поскольку оно высокое, стройное, гордое, но капризное. Цветок имеет женские качества!



В МОСКВЕ СТАРТОВАЛА МАСШТАБНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА. ПРИВИВКИ МОЖНО СДЕЛАТЬ В ПОЛИКЛИНИКАХ И 65 МОБИЛЬНЫХ ПУНКТАХ.

## Заставьте себя жить по расписанию

**Проблемы.** Многие считают появившуюся в пожилом возрасте бессонницу неизбежным и вполне естественным явлением наравне с другими признаками старости, например, морщинами или сединой. Однако это не совсем так...

Р МАРИНА СИТНИКОВА

**Пожилые люди чаще испытывают проблемы с засыпанием, нежели молодые, однако причины их бессонницы нередко кроются не в самой старости и возрасте, а являются следствием других факторов. И, как утверждают ученые, многим пожилым людям, страдающим от плохого сна, на самом деле можно помочь.**

### Когда не снятся сны

В среднем пожилые люди спят на два часа меньше, чем молодые. Время их сна составляет 6–6,5 часа, хотя в постели они могут находиться по 8–9 часов. Это связано с тем, что, укладываясь спать, пожилые засыпают не сразу, долго ворочаются, вертятся с боку на бок, или просто час-другой смотрят в потолок, прежде чем уснуть. Если молодые засыпают где-то за 45 минут, то пожилым на это требуется около 90 минут.

Также для пожилых людей характерны частые пробуждения ночью. Почти 20 процентов ночного времени старые люди проводят в бодрствующем состоянии.

Сам сон тоже изменяется. В старости увеличивается продолжительность поверхностного сна и сокращается стадия глубокого сна, во время которой снятся сны. Вот почему некоторым пожилым людям сны либо не снятся вообще, либо их невозможно запомнить и осознать.

А вот днем многих старых людей охватывает чувство неустойчивой сонливости, заставляющей прилечь соснуть час-другой. В науке такое состояние называется нарколепсией. Подобный дневной сон частенько приводит к ночной бессоннице.

### Куда делись «тормозные нейроны»

Причины, по которым в старости появляются проблемы со сном, самые разнообразные. Некоторые из них напрямую вызваны возрастными изменениями.

Например, уменьшение с возрастом количества «тормозных нейронов», которые работают как «рычаги сна». Их задача



вовремя «выключать» нервную систему, тем самым обеспечивая быстрое засыпание и глубокий сон. Но в пожилом возрасте число этих нейронов сокращается, что увеличивает вероятность появления бессонницы.

Также с возрастом уменьшается количество орексинов – нейрорепептидов, которые поддерживают состояние бодрствования. Недостаток орексинов является одной из причин нарколепсии, ведет к приступам дневной сонливости и плохому засыпанию ночью.

У пожилых женщин частенько бессонницу вызывает недостаток гормонов эстрогенов. В итоге сон нарушается, а утро начинается с ощущения разбитости, усталости и плохого настроения. А оно, в свою очередь, продолжает и дальше угнетать нервную систему и ухудшать сон.

### Распорядок дня и режим питания

Другие же причины проблем со сном у пожилых вызваны внешними факторами.

Так, некоторые лекарственные препараты могут спровоцировать бессонницу. Например, прием диуретиков на ночь или отхаркивающих средств. Также бессонницу провоцируют кортикостероиды, антидепрессанты и адреналиновые бета-блокаторы.

Частая причина старческой бессонницы – стресс и депрессия, выход на пенсию, различные тревожные состояния и фобии, начало проявления деменций.

### Синдром беспокойных ног

Еще одним из распространенных факторов, провоцирующих проблемы со сном, является так называемый синдром беспокойных ног. Это когда незадолго до засыпания у человека появляются неприятные ощущения в нижних конечностях – жжение, покалывание, онемение или боль. Чтобы эти проявления снять, человеку приходится двигать ногами, и эти активные движения прогоняют сон.

С этим синдромом связан и другой – синдром периодических движений во сне. Как правило, при этом синдроме человек сгибает большой палец стопы или ноги в коленях с периодичностью в 10–30 секунд либо просто хаотично подергивает ногами. Качество сна при обоих синдромах существенно ухудшается.

Кстати, движения конечностей во время медленного сна могут указывать на риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.

### Старайтесь меньше волноваться

Старайтесь как можно больше двигаться. Дневная активность это залог хорошего ночного сна. Также перед сном необходимо прогуливаться – неспешно, желательно вдали от шумных трасс и многолюдных улиц.

Берегите свою нервную систему. Старайтесь меньше волноваться и тревожиться, ругаться и спорить. Не стоит перед сном смотреть телеви-

зор, «зависать» в интернете, а также употреблять кофе, чай, курить и наедаться. А вот успокоительные травяные чаи или молоко с медом (конечно, если у вас нет аллергии на мед) весьма желательны.

Заставьте себя жить по расписанию – засыпать и просыпаться в одно и то же время, своевременно делать рутинные дела и обязательно упорядочьте прием пищи.

Также постарайтесь позаботиться об условиях засыпания. В комнате должно быть прохладно (проветривание обязательно!), темно и тихо. Постельное белье должно быть качественным и ровно уложенным – многие проблемы со сном возникают из-за того, что постель скомкана или там образовались складки. Это же относится и к одежде для сна – пижамы и ночные рубашки выбирайте из натуральных материалов, приятные для тела и свободные. Некачественная одежда для сна тоже нередко провоцирует бессонницу.

Хороших вам снов!



# МОСКВА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ



## Сделать достижения достоянием всех

**Юбилей.** Главной темой Дня города-2019 было 80-летие ВДНХ. О роли этого культового места в своей судьбе рассказывает заслуженная артистка РСФСР Дина ГРИГОРЬЕВА.



■ Легендарная телеведущая многих программ Центрального телевидения, правительственных концертов, «Левитан в юбке» – так называли ее по-доброму коллеги, родилась, выросла и работала рядом с ВДНХ. Она почти ровесница главной выставки страны. А этот район столицы для нее не только малая родина, место работы – это судьба, лучшее место на Земле. Почти восемьдесят лет она живет здесь. Даже мысль переехать куда-нибудь в центр никогда не приходила ей в голову.

– Это удивительное место – район ВДНХ, самое грандиозное в Москве после Красной площади, все гости столицы непременно его посещают. Недавно я прочитала, что каждый восьмой житель нашей



страны бывал тут обязательно. Сегодня ВДНХ – это чудесный неповторимый архитектурно-парковый ансамбль, в создание которого были заложены высокие смыслы – сделать великие достижения великого народа достоянием всех.

А я еще помню ВДНХ совсем другой. Там, где сейчас стоит знаменитая ракета-памятник «Покорителям космоса», располагался дом, в котором я родилась. Раньше это было село Алексеевское с кривыми улочками и такими же домишками – одноэтажными избушками с завалинками, маленькими садами, закоулка-



ми, среди которых так здорово было нам, детворе, играть в прятки и казаки-разбойники. Это же была самая настоящая окраина Москвы. Единственный большой дом был у тети Маши, мы ее звали «царица села Алексеевского»: она одна оставалась из помещичьих, ее сын был священником, но, разумеется, они старались об этом помалкивать.

На том месте, где я сейчас живу, раньше были пруды, и мама в детстве водила меня сюда посмотреть уток. Помню, пруды были сильно заболочены, по берегам росли густые заросли камышей, птиц было

много, но мне особенно запомнились белые лебеди... Возможно, это была моя детская фантазия, или они на самом деле там обитали, но в память мне врезалась одна изумительная картинка – белоснежное отражение лебединого крыла на зеркальной поверхности пруда. Гуляли и совершенно не думали, не гадали, что когда-то будем жить на этом месте. Жили мы втроем в шестиметровой комнате большого барака – мама, я и сестра. Папа погиб во время войны.

В декабре 1957 года маме принесли смотровой ордер с ключом на квартиру в доме по

улице Королева, тогда она называлась 3-й Останкинской, в ту самую квартиру, в которой я живу до сих пор, уже шестьдесят третий год. Помню этот день как сейчас – мы входим в огромную квартиру, которая казалась мне тогда настоящим дворцом: высокие потолки в три с половиной метра, в каждой комнате свет – лампочки уже были вкручены, холодная и горячая вода, тринадцатиметровая общая кухня, отдельные туалет и ванная, наша собственная комната в 16 метров и теплые батареи, возле которых мы и расстелили свои пальтишки и блаженно уснули прямо на полу.

По вечерам после работы мама посещала кружок художественной самодеятельности, который впоследствии стал народным театром, руководил им замечательный человек Евгений Васильевич Блонквист. Кружок существовал при Доме культуры тогда еще Всесоюзной сельскохозяйственной выставки (ее переименовали в ВДНХ в 1959 году). Представляете, только закончилась война, и уже через полтора года заработал ДК. Помимо кружка самодеятельных артистов там проводились занятия по кройке и шитью, были духовые инструменты, танцевальный кружок, хор. Ставили они пьесу «Платон Кречет», и для роли Майки нужна была девочка 6-7 лет, по возрасту я подходила, и меня взяли. Репетиции заканчивались не раньше одиннадцати вечера, и мы с мамой возвращались по совершенно пустым и заснеженным аллеям выставочного комплекса.

И это было такое блаженство! На наших глазах поднималась и строилась эта выставка, создавалась новая реальность! После войны возводились новые павильоны, каток, где у меня было энное количество свиданий и знакомств: по освещенным, скользким, звенящим, музыкальным, ледяным аллеям я каталась под ручку со своими кавалерами. Каток же на ВДНХ был знаменитым местом встреч и свиданий.

Помню, как возводили Дом печати, где регулярно проводились дни радио, и я была ведущей встреч со слушателями, а позже уже и со зрителями Центрального телевидения.

А какое здесь было вкусное мороженое и пирожки с повидлом!

Теперь же я на ВДНХ гуляю с внуками, и нашим любимым времяпровождением стало посещение здешнего «Москвариума»: прозрачное стекло, захватывающие виды, какая тебе рыба понравится, зови ее и целуйся с ней. Здорово же!

Записала Анна Пономарева

У стенда нашей газеты на фестивале активно шла запись в проект «Московское долголетие».

ТВОЯ ГАЗЕТА 



## «Московское долголетие» покорило Поклонную гору

**Обратная связь.** В парке Победы состоялся XVII Московский фестиваль прессы.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

Р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА

О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**Мероприятие под девизом «Встречай то, о чем читаешь» посетили более 20 тысяч москвичей и гостей столицы.**

Одной из точек притяжения в медиагородке, выросшем на Поклонной горе, стали шатры газеты «Московское долголетие». Здесь развернулась насыщенная разнообразная программа, в которой были представлены практически все направления проекта Мэра для старшего поколения.

Наша газета ведет своеобразный дневник проекта. За полтора года она стала востребованной у людей старшего поколения. Здесь они из первых рук получают советы ведущих врачей, консультации психологов и диетологов. Мы рассказываем, как в возрасте 50+ продолжить образование, найти работу и получить новую профессию, знакомим с интересными участниками проекта. Многие читатели стали нашими авторами, участвуют в конкурсах «Семейный альбом» и «Москва вчера и сегодня».

Встречи с героями нашей газеты, которые в зрелом возрасте добились успеха в новом для себя деле, прошли в зоне «Бизнес». Здесь же состоялась

### Награды

На отраслевом мероприятии, проведенном Департаментом СМИ и рекламы города Москвы, состоялось награждение победителей конкурса «Московские мастера» в сфере распространения периодической печати. Были отмечены наиболее активные участники фестиваля прессы.

**Редакция газеты «Московское долголетие» награждена дипломом за реализацию оригинального проекта – создание нового информационного издания, освещающего социально значимый проект Мэра.**

презентация Клуба социального туризма, который уже организовал более 20 зарубежных туров для участников «Московского долголетия». На мастер-классе клуба «Инстабабушка» в зоне «Диджитал» можно было узнать, как людям старшего поколения освоить социальные сети и стать блогерами. В зоне «Увлечения» известные стилисты рассказывали о том, как в любом возрасте выглядеть модно и стильно. В зоне «Спорт и здоровье» ведущие рубрик в нашей газете делились секретами о том, как остановить старение, как правильно питаться и преодолевать стрессы. В нашем шатре состоялись занятия по

оздоровительной гимнастике цигун, а на главной сцене фестиваля прошел мастер-класс по зумбе.

У шатров «Московского долголетия» с утра и до самого вечера, до закрытия фестиваля, стояла очередь желающих посетить Киоск здоровья. Этот аппарат, предоставленный нам компанией «Кеито», за считанные минуты проводил диагностику организма, выявлял отклонения и выдавал рекомендации.

Стояла очередь за свежими номерами нашей газеты: было распространено более 2000 экземпляров. У нашего стенда активно шла запись в проект «Московское долголетие».

Настоящей сенсацией стало выступление героев наших публикаций, уникальной группы «Old tigers dixi-band», которая объединила звезд советского джаза 60–70-х годов. Эта группа, которая была лауреатом Московского фестиваля молодежи и студентов 1957 года, востребована и сегодня. Именно «Старые тигры» открывали в «Музее» летний сезон «Московского долголетия» в столичных парках. И сейчас большой шатер не смог вместить всех желающих увидеть и услышать легендарную группу. Средний возраст участников группы – 72 года. Они играют виртуозно и ар-

тистично, выкладываясь по полной. Весь этот джазовый фейерверк узнаваемых мелодий настраивал на воспоминания о приятных событиях в жизни, которые происходили под звуки саксофона и клавиш.

А затем настала очередь посмотреть на нечто уникальное. Сначала гости фестиваля с удивлением и восторгом рассматривали дам в необычных костюмах, которые поражали не только красотой, элегантностью, но и оригинальностью. Более 60 участников «Московского долголетия» в костюмах самых разных стилей и эпох прогуливались по парку, восхищая посетителей фестиваля и увлекая их к шатру нашей газеты. Шествие участников карнавала через все площадки медиагородка стало одним из самых ярких событий фестиваля.

В шатре был полный аншлаг. Все возрастные модели, с молодо блестящими глазами, приятными улыбками, изящной походкой, проплывали перед восхищенными зрителями. Автор проекта «Народный карнавал» Ирина Гончарова представляла коллекции, созданные талантливыми самодельными дизайнерами.

Это был настоящий «Народный карнавал», заряжающий бодростью, оптимизмом и хорошим настроением.

### Цифра

**120** различных мероприятий представили участники фестиваля. Из них 12 мастер-классов – больше, чем все другие издания, провела газета «Московское долголетие».



# ДОСУГ

## Фестиваль



### Чудеса света

В столице с 20 по 24 сентября пройдет Московский международный фестиваль «Круг света» — один из наиболее масштабных и ожидаемых городских фестивалей Москвы, ежегодный праздник света, в рамках которого талантливые светодизайнеры и специалисты в области аудиовизуального искусства из разных стран мира преобразуют архитектурный облик столицы.



На площадках фестиваля развернется невероятное мультимедийное шоу с использованием света, огня, лазеров и фейерверков. Одной из главных изюминок фестиваля будут видеопроекции на фасадах зданий-символов Москвы. Талантливые мастера и светодизайнеры превращают их в экраны для масштабных световых шоу.

В 2019 году фестиваль проходит уже в девятый раз. За неполный десяток лет своей истории «Круг света» превратился из локального московского праздника в крупное международное событие — один из популярнейших фестивалей света, который привлекает в Москву туристов из других регионов России и зарубежных стран. Достижения фестиваля неоднократно попадали в Книгу рекордов Гиннесса: за самую большую видеопроекцию в 2015 и 2016 годах, а также за самую большую мощность светового потока при проектировании изображения в 2016 году.

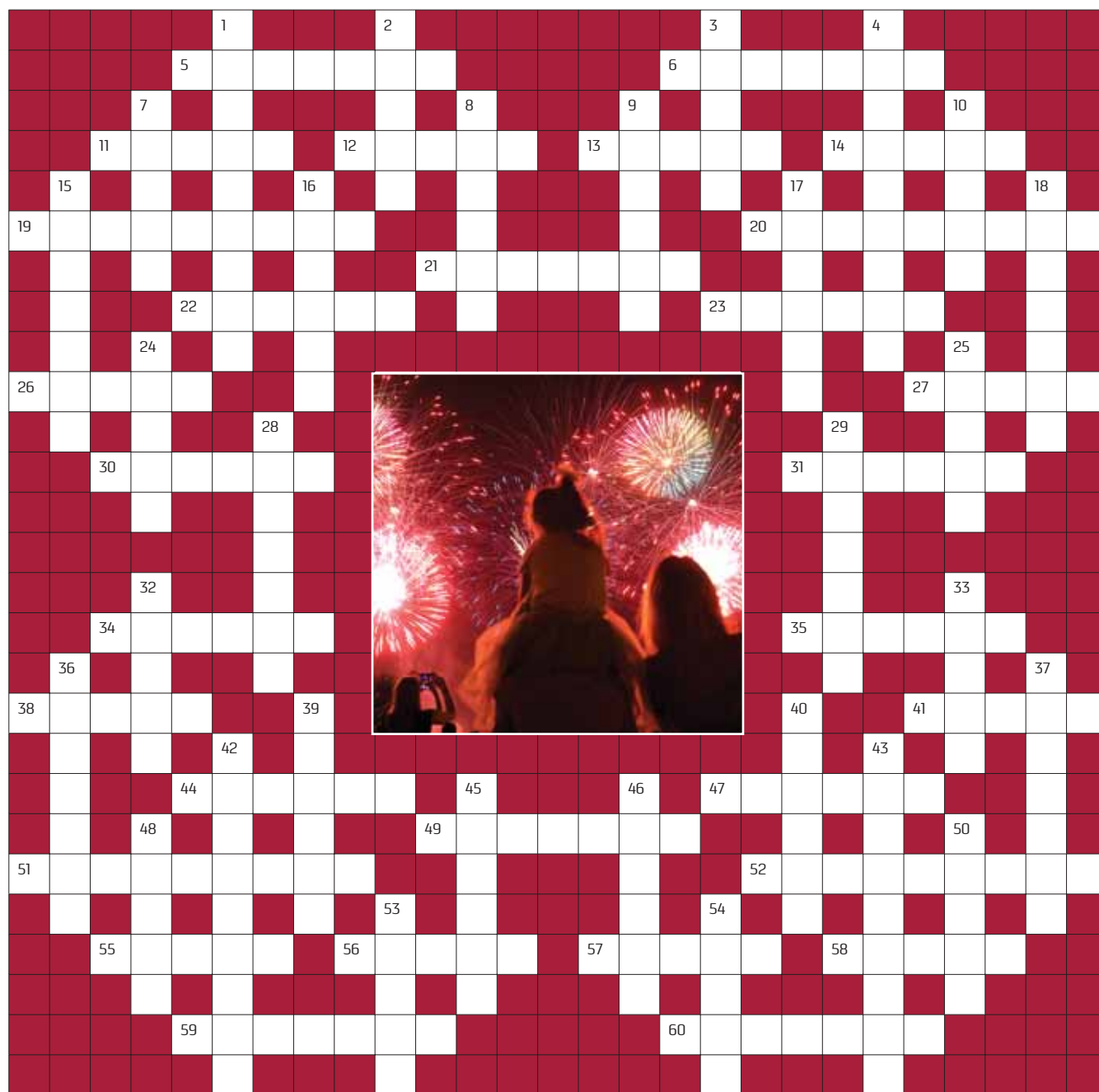


### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 12:

**По горизонтали:** 5. Батат. 6. Канат. 11. «Багратион». 12. Печатники. 15. Вальс. 16. Горох. 17. Лотос. 18. «Тоска». 22. Долохов. 23. Вокализ. 24. Анадыр. 27. Мионов. 28. Пар. 30. Пелотон. 31. Сокол. 33. Капот. 34. Белов. 37. Котов. 41. Секунда. 42. Пат. 43. Токарев. 48. Такелаж. 49. Нищенка. 50. Поленов. 53. Дедал. 54. Сизиф. 55. Гарин. 56. Фигус. 59. Симметрия. 60. «Локомотив». 61. Этика. 62. Аллея.

**По вертикали:** 1. Капри. 2. Бастион. 3. Паратов. 4. Махно. 7. Дальтоник. 8. Морозов. 9. Дебошир. 10. Аккордеон. 13. Фагот. 14. Якорь. 19. Чохов. 20. Гамак. 21. Юниор. 25. Команда. 26. Геродот. 28. «Потоп». 29. Робот. 31. Сок. 32. Лев. 35. Верещагин. 36. «Кураж». 38. Танец. 39. Вагон. 40. Репетиция. 44. «Манеж». 45. Никитин. 46. Экватор. 47. Конус. 51. Сиртаки. 52. Бинобль. 57. Смета. 58. Борец.



**По горизонтали:** 5. Специализированный парк в Одинцовском районе Москвы. 6. Город-порт на северо-востоке России. 11. Крупнейшее по численности населения государство мира, расположенное в Восточной Азии. 12. Восточная сладость из карамельной массы и растертых обжаренных ядер орехов или семян масличных культур. 13. Она бывает электронной, голубиной и т.д. 14. Хищник в океане или в мире бизнеса. 19. Один из старейших исторических районов Москвы. 20. Один из крупнейших русских поэтов XX века, нобелевский лауреат. 21. Уникальный памятник архитектуры конструктивизма, один из старейших кинотеатров Москвы. 22. Устройство, которое, анализируя какой-либо объект, создает его цифровое изображение. 23. Актер театра и кино, народный артист СССР, Герой Социалистического Труда, служил во МХАТе им. М. Горького. 26. Математический символ. 27. Знаменитый лагерь для отдыха детей. 30. Всесоюзный сатирический киножурнал. 31. Персонаж романов Александра Дюма, королевский мушкетер, генерал иезуитского ордена. 34. Русская советская писательница и драматург. 35. Русский советский поэт, драматург и переводчик, автор популярных детских книг. 38. Женский балетный костюм с многослойной юбкой из жесткого тюля. 41. Стекло или хрустальный сосуд для алкогольных напитков. 44. Электрический разряд в атмосфере. 47. Французский философ, математик, механик, физик и физиолог. 49. Советский и российский актер, Герой Социалистического Труда, возглавлял театры «Современник», МХАТ, МХТ им. А. Чехова. 51.

Советский государственный, хозяйственный и партийный деятель, близкий сподвижник И. В. Сталина; его имя первоначально носил Московский метрополитен. 52. Государство в Центральной Америке. 55. Город в Иркутской области, затопленный нынешним летом. 56. Плавсредство для перевозки пассажиров и транспортных средств между двумя берегами водоема. 57. В Москве есть старый и новый. 58. Пресноводная рыба, самый распространенный обитатель водоемов России. 59. Знаменитый советский футболист, игрок московских команд «Крылья Советов» и «Спартак». 60. Русский полководец, генерал-фельдмаршал, первый полный кавалер ордена Святого Георгия.

**По вертикали:** 1. Связанная система из звезд и звездных скоплений, меж-звездного газа и пыли, темной материи. 2. Спортивный снаряд для игры в бадминтон. 3. Русская советская детская поэтесса, писательница, киносценарист. 4. Спортивная командная игра с мячом. 7. Русский революционер, советский государственный и политический деятель, убийство которого послужило поводом для начала массовых репрессий в СССР. 8. Повесть Эммануила Казакевича, экранизирована в СССР и России. 9. Прямой тонкий кинжал с граненым клинком обоюдоострой формы, часть офицерской парадной формы. 10. Офисный работник, «белый воротничок». 15. Основатель и первый президент Берлинской Академии наук. 16. Одно из важнейших сельскохозяйственных животных. 17. Советский и российский ученый-физик, просветитель, телеведущий. 18. Итальянский физик, механик, астроном,

философ и математик, который разошелся во мнениях с католической церковью. 24. Государство на севере Африки. 25. По словам российского императора Александра III Миротворца, это один из двух союзников России. 28. Советская российская артистка балета, дважды Герой Социалистического Труда, служила в Мариинском и в Большом театрах. 29. Драматический театр в Москве; историческое здание театра является объектом культурного наследия. 32. Герой рассказа Максима Горького, осветивший путь людям своим горящим сердцем. 33. Величайший узбекский поэт, в честь которого назван город в Узбекистане. 36. Степная рысь. 37. Кондитерское изделие из подсушенного фруктово-ягодного пюре, относится к древнерусской национальной кухне. 39. Герой наиболее часто публикуемого и читаемого произведения Вольтера. 40. Созданный в 1933 году и ныне закрытый гражданский аэропорт Москвы. 42. Советский и российский киноактер, режиссер театра и кино, сценарист, депутат Государственной думы. 43. Элемент покрышки колеса, предназначенный для защиты внутренней части шины от проколов и повреждений. 45. Советский и российский мастер политической карикатуры, прожил 108 лет. 46. Австрийский композитор и музыкант-виртуоз. 48. Устройство для прыжков, спортивный снаряд. 50. Самый массовый молодежный журнал Советского Союза. 53. Бронепалубный крейсер, герой знаменитой песни. 54. Специальное полотно на корабле, преобразующее энергию ветра в энергию поступательного движения.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович  
 Дизайн-макет СЕРГЕЯ МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
 Телефон 8-495-695-53-59  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 2779  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.