

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Здоровая Москва

С прошлого года во всех центрах московского долголетия действует «Школа здоровья». Медики из 42 городских поликлиник регулярно проводят занятия с участниками проекта. В ЦМД «Тверской» врач поликлиники №3 Гаяне Балоян вооружила слушателей знаниями о первой помощи при инсульте / **5**

Форум

На Петербургском международном экономическом форуме заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов рассказал об опыте проекта «Московское долголетие» по повышению цифровой грамотности горожан «серебряного» возраста / **6**

Мой стиль

150 учениц модельной школы проекта «Московское долголетие» «Королевская осанка» провели выпускной показ и фотосессию, где представили образы, вдохновленные летом. Сейчас модельная школа приглашает новых участниц. Присоединяйтесь! / **14**



Город. Утро. Зарядка!



Тренды сезона. В столице начался летний сезон проекта «Московское долголетие». Для горожан открыто более 800 площадок, где на свежем воздухе пройдут экскурсии, занятия скандинавской ходьбой, садоводством, танцами и серия «Зарядок долголетия» с известными спортсменами. / **2-3**

ТРЕНДЫ СЕЗОНА

Более **800** площадок на свежем воздухе открыто для горожан в летнем сезоне проекта «Московское долголетие».



Город. Утро. За

В столице начался летний сезон проекта «Московское до свежем воздухе, пешеходные экскурсии, занятия сканди и другие увлекательные мероприятия ждут нас этим вол

© АННА ПОНОМАРЕВА

© ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Одним из главных событий сезона станут «Зарядки долголетия», которые будут проводить не только преподаватели проекта, но и знаменитые спортсмены.

Первая звездная зарядка, в которой приняли участие свыше ста человек, прошла в одном из знаковых мест столицы – театральном сквере перед Большим театром. Под сенью квадриги бога искусств Аполлона собрались активные любители спорта и здорового образа жизни. Да ведь и сам спорт – это своего рода тоже искусство, где оттачивается пластика движения, гибкость тела и формируется гармоничность души. Правильно, активно, интересно жить в любом возрасте – это ведь тоже умение, талант, желание и возможности, которые предоставляет проект. Об этих уникальных возможностях, о сюрпризах летнего сезона рассказала **Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



скандинавская ходьба, зарядки, танцы, пешие экскурсии. Я благодарна нашим звездным спортсменам, которые присоединяются к нам. Надеюсь, что всем понравится новый сезон, приглашаю участвовать и активно проводить лето в Москве».

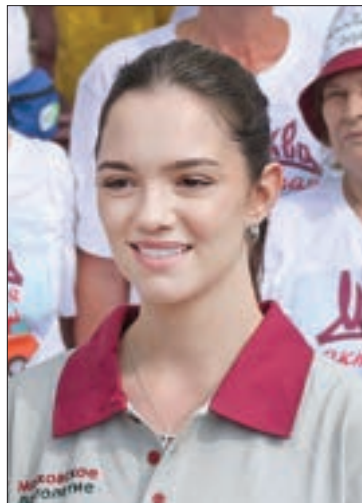
Звездными гостями первой зарядки стали замечательные фигуристы – олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира в танцах на

льду Роман Костомаров и двукратный серебряный призер Олимпийских игр, двукратная чемпионка мира и Европы Евгения Медведева.

Более **570 000** москвичей старшего поколения объединил проект «Московское долголетие» за шесть лет работы.



– Это прекрасные мероприятия для москвичей «серебряного» возраста, и я желаю всем бодрого и спортивного утра, лета! – поделился хорошим настроением **Роман Костома-ров**. – Спортом можно заниматься в любом возрасте. зарядкой уж точно. Желаю всем крепкого здоровья, всегда быть спортивными, смелыми и сильными. Любой человек, который хочет чувствовать себя весь день бодрым и воодушевленным, должен рано проснуться, попить кофейку и сделать зарядку, и желательно регулярно. Главное, не сдаваться, бороться, если тебе дана жизнь, надо жить!



С ним полностью была согласна и **Евгения Медведева**: – Для меня большая радость участвовать в таком замечательном и важном мероприятии, как первая утренняя зарядка в этом сезоне, и мне хочется провести ее на отличном уровне, поднять настроение людям, которые много трудились в свое время и сделали наш город таким прекрасным и комфортным для жизни! Люди, которые активно проведут это лето, занимаясь физкультурой на свежем воздухе, будут правильно питаться, – сделают все самое лучшее для своего здоровья!

Зарядка!

«Московское долголетие». Спортивные утренние тренировки на пешеходной ходьбой, садоводством, танцами – эти привычные московским летом.

Цифры

Более **17 000**

человек

приняли участие в «Зарядках долголетия» летом прошлого года.

Почти **37 000**

москвичей старшего поколения в теплое время года выбирают занятия на свежем воздухе.

Около **77 000**

участников проекта

предпочитают онлайн-занятия. Это позволяет заниматься с преподавателями без перерыва, даже находясь за городом.

Долголеты провели полноценную утреннюю тренировку на все группы мышц: упражнения для осанки, координации, бег на месте, всевозможные наклоны, развороты, приседания – все делалось легко и без напряжения. Обаятельная и ободряющая улыбка Евгении, ее доступные пояснения, мягкие движения, спокойный ритм, теплая поддержка помогли всем отлично позаниматься и влюбиться в это спортивное московское лето.

Зажигательные песни разных лет помогли настроиться участникам утренней зарядки на бодрый лад и почувствовать себя в водовороте положительных эмоций. Дружелюбная атмосфера, новые знакомства, фотографии на память на фоне Большого театра и море улыбок – все эти прекрасные мгновения станут еще одним ярким моментом летнего сезона проекта «Московское долголетие», мероприятия которого проходят позитивно и всегда интересно.

На спортивных тренировках во всех округах столицы можно также увидеть брендированный 30Ж-мобиль «Московского долголетия» – он создаст праздничную атмосферу и добавит веселого и бодрого настроения участникам тренировок.

В теплое время центры московского долголетия традиционно приглашают горожан на разнообразные встречи на свежем воздухе. Например, в центре «Московский» открыт клуб «Мой сенсорный огород». Его участники выращивают овощи и ягоды, а осенью собирают урожай.

С началом летнего сезона особую актуальность приобретают и онлайн-курсы. Там можно заниматься без перерыва, даже находясь за городом, на даче, – изучать иностранные языки, делать физические упражнения, повышать уровень финансовой и компьютерной грамотности, рисовать и участвовать во многих активностях проекта.

Мнение эксперта

Польза занятий на свежем воздухе



Юнус Арджанов, врач-терапевт городской поликлиники №220:

1. Чистый воздух.

Тренироваться на природе не просто приятно, но и полезнее для здоровья, чем в зале. Качество воздуха вне помещения гораздо выше, чем в замкнутом пространстве, намного больше кислорода, отсутствуют опасные сквозняки. Занятия на улице улучшают самочувствие, работу внутренних органов, особенно благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы.

2. Стимуляция мозга.

Окружающий мир, который мы наблюдаем на улице, постоянно меняется. Конечно, отвлекаться на его созерцание во время тренировки нет времени, но мозг все равно обрабатывает новую информацию. Такая стимуляция особенно благоприятна для нервной системы.

3. Положительные эмоции.

Доказано, что тренировки на улице снижают уровень тревожности и помогают победить стресс, так как солнечные лучи активизируют выработку гормонов счастья. Активизируются все органы чувств, повышается психоэмоциональный фон. Улучшаются координация движений и ориентация в пространстве. Больше вырабатывается витамина D, который участвует в улучшении работы жизненных функций организма.

4. Нагрузка на организм

более естественная и щадящая. Многие люди переносят занятия спортом на свежем воздухе легче, чем в зале.

Справка

«Зарядки долголетия» будут проходить по расписанию – в будние дни с 09.30 до 10.30.

Узнать расписание и точки сбора можно на сайте

dolgoletio.dszn.ru.

Каждую неделю участников ждут очередная площадка и новые звездные тренеры. Присоединиться к проекту можно в любом центре московского долголетия, центре госулуг «Мои документы», а также онлайн на портале mos.ru.

Мнения участников



Светлана Тимошина, 57 лет:

«Зарядка мне дает бодрость, хорошее настроение и возможность быть в команде. Мне очень нравится заниматься спортом для своего здоровья и радости. Я всегда делаю зарядку, увлекаюсь йогой, а сейчас в проекте у меня появилось еще больше возможностей выбрать много направлений – мне нравится фитнес, растяжка, зумба в парках».



Виктория Кушнарева, 64 года:

«Спорт – это всегда жизнь и здоровье, хорошее настроение! В проекте, выйдя на пенсию, я стала заниматься живописью и ходить на экскурсии. Любимый город открылся совершенно с другой стороны».



Вера Гушина, 76 лет:

«В проекте я с самого начала и в прошлом году все лето посещала зарядки на летних площадках, а еще я занимаюсь йогой, пилатесом и скандинавской ходьбой, потому что со спортом дружна с детства и без него не представляю своей жизни».



Лариса Листопад, 65 лет:

«Очень люблю заниматься спортом, веду активный образ жизни – цигун, йога, ежедневные пробежки, ведь в прошлом я занималась художественной гимнастикой и была педагогом по физической культуре».



Елена Данилова, 79 лет:

«Для меня спорт – это здоровье. Выйдя на пенсию, я стала ходить в походы, регулярно делать зарядку и увлеклась скандинавской ходьбой».



Наталья Еременко, 71 год:

«Зарядка – это же чудесно! В прошлом году не пропустила ни одной, такие занятия очень дисциплинируют! Благодаря «Московскому долголетию» у меня каждый день расписан, всегда есть чем заняться».

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

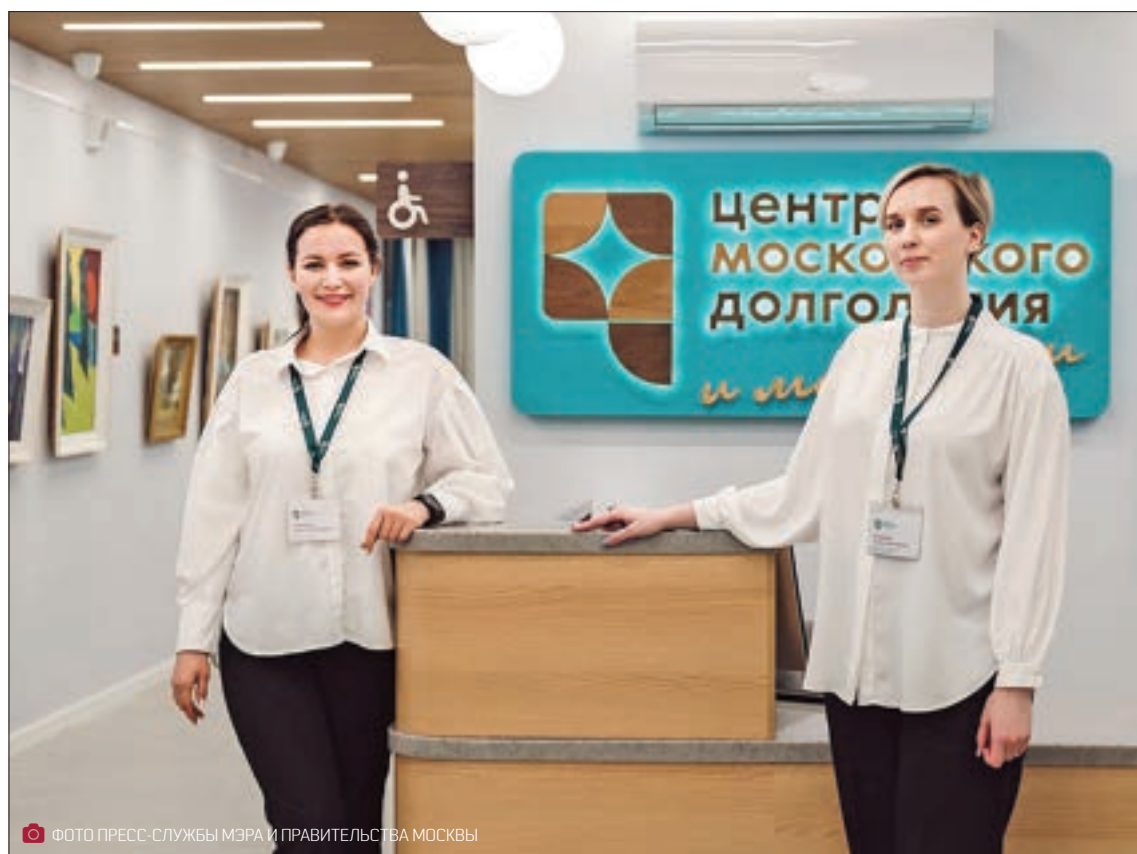


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭР И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



В кругу заботы

Приоритеты. Мэр Москвы Сергей Собянин назвал основные задачи развития столичной системы социальной защиты.



■ Обеспечить безусловное выполнение социальных обязательств перед москвичами, сохранить лучшие традиции и внедрить более гибкие и эффективные инструменты поддержки горожан – таковы основные задачи Правительства Москвы в сфере социальной защиты до 2030 года. Об этом рассказал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.

«Московская система социальной поддержки складывалась не одно десятилетие и сегодня носит, без всякого преувеличения, всеобъемлющий характер. Различными видами помощи пользуются около 4,5 миллиона москвичей – каждый третий житель нашего города», – написал Мэр Москвы.

Социальные выплаты

В январе 2024 года в системе назначения социальных выплат произошли значительные изменения. Заработало учреждение «Социальное казначейство» – единый центр обработки заявок на оказание мер поддержки для всех категорий москвичей. Здесь принимают решения о назначении 94 различных льгот, пособий, выплат. За первые пять месяцев специалисты обработали более 1,3 миллиона обращений. Получить консультации можно в едином контакт-центре, где предусмотрена функция обратного звонка. Есть также возможность пообщаться со специалистом в режиме видеосвязи. Кроме того, на базе центров «Мои документы» открыто 12 окружных клиентских офисов с удобным графиком работы.

Благодаря переводу предоставления услуг в электронный вид и созданию центра «Социальное казначейство» сроки принятия решения о назначении мер поддержки сократились в два раза. Значительно уменьшилось число необоснованных отказов и других ошибок при назначении помощи жителям столицы.

«В ближайшие годы мы продолжим развивать систему социальных выплат, максимально гибко и оперативно адаптируя ее под меняющиеся потребности различных категорий москвичей», – отметил Сергей Собянин.

«Московское долголетие»

К проекту «Московское долголетие» присоединились уже более 570 тысяч горожан старшего поколения. Сегодня это уникальная экосистема, в ко-

торую вовлечена практически вся городская инфраструктура. Лучшие столичные организации создают эксклюзивные программы для участников проекта. Занятия проводятся на 3,3 тысячи городских площадках. Среди партнеров проекта – Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Московский зоопарк, киностудия «Союзмультфильм» и другие известные учреждения культуры, науки, образования и спорта.

Создана сеть из 133 центров московского долголетия, где люди старшего возраста отдыхают, общаются и объединяются в клубы по интересам. Москвичи увлекаются искусством, кулинарией, изучением иностранных языков, ведут здоровый образ жизни. Есть и необычные направления, такие как нейрографика, каллиграфия, ушу.

Особой популярностью пользуются интеллектуальные активности, клубы по психологии и здоровому образу жизни, а также шахматы, настольный теннис, бильярд, занятия йогой, гимнастикой. В планах на ближайшие годы – завершить формирование сети центров московского долголетия, чтобы они появились в каждом районе, включая активно развивающиеся территории ТиНАО.

«Также мы продолжим расширять сеть организаций-поставщиков, благодаря чему в проекте появится еще больше интересных и полезных занятий. С 2025 года взаимодействие с ними перейдет в электронный вид. Стать поставщиком «Московского долголетия» и проводить занятия для москвичей старшего возраста можно будет в «два клика» на портале mos.ru», – резюмировал Сергей Собянин.





За восемь лет в столице
число операций по удалению
тромбов увеличилось в **30 раз**.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Мгновения «золотого» часа

С прошлого года во всех центрах московского долголетия действует «Школа здоровья».



Справка

Занятия «Школы здоровья» могут посетить жители столицы старше 55 лет. Для этого нужно обратиться в ближайший центр московского долголетия или позвонить по телефону **8-(495)-870-44-44**. Анонсы встреч с врачами и ссылки на занятия размещают на страницах центров в социальных сетях.

Мнения участников



Нина Калиниченко:

«Я посещаю занятия «Школы здоровья» с самого начала. Здесь нам дают необходимые знания о том, как сохранить здоровье. Хочу отметить, что нам удивительно повезло с лектором. Гаяне Гевондовна объясняет все понятно и всегда выбирает самые актуальные темы, которые нас волнуют. В «Школе здоровья» получаем очень полезную информацию».



Александр Бандорин:

«Считаю, что очень полезно знать не только что делать при инсульте, но и как вести профилактику».



Маргарита Бомер:

«Самое ценное, что мы почерпнули на занятиях, как надо себя вести и какие действия предпринимать, если есть подозрения на инсульт. У меня бабушка умерла от этого заболевания, у отца было повышенное давление. Я большую часть жизни гипотоник. Так что информация, которую я получаю здесь, очень помогает».

✎ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Специалисты из 42 городских поликлиник регулярно проводят занятия с участниками проекта, рассказывая им о здоровом образе жизни, правильном питании и профилактике различных заболеваний.

В ЦМД «Тверской» лекции москвичам старшего поколения читает врач городской поликлиники №3 Гаяне Балоян.

— Когда мне предложили проводить занятия в «Школе здоровья», я с удовольствием согласилась, — говорит Гаяне Балоян. — У людей старшего возраста возникает много вопросов, связанных с тем или иным заболеванием. Мне очень нравится объяснять людям то, что я сама хорошо знаю. Всегда пытаюсь донести информацию простыми словами и примерами. Наша сегодняшняя тема — «Первая помощь при инсульте».

Когда запускался проект «Школа здоровья», Мэр Москвы Сергей Собянин отметил, что его «главная задача — научить старшее поколение москвичей заботиться о своем здоровье». Это действительно очень важно. Несмотря на то, что большинство людей осведомлены о том, какие симптомы сопровождают инсульт головного мозга, на практике менее половины больных, их родственников или знакомых экстренно звонят в «неотложку».

В большинстве случаев больному пытаются оказать неква-

Признаки и симптомы инсульта

Для того чтобы распознать инсульт, существует шкала FAST (Face ArmSpeech Test), что в переводе значит «Лицо-Рука-Речь-Время».

Face (лицо): попросите человека показать зубы или улыбнуться. При инсульте, как правило, происходит заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны «провисает»).

Arms (руки): попросите человека в течение 5–10 секунд держать поднятыми обе руки на 45° в положении лежа или же на 90° в положении сидя. При инсульте одна рука «отстанет» от другой или останется неподвижной.

Speech (речь): попросите произнести несложную фразу. Если это инсульт, то речь будет невнятной и неразборчивой, возникнут трудности с повторением.

Time (время): если хоть один из признаков подтвердился, дорога каждая секунда. Незамедлительно вызываем «скорую».

лифицированную первую помощь. Все это приводит к потере драгоценного времени, увеличению очага инсульта и развитию необратимых осложнений.

Инсультом называют острое нарушение кровообращения в головном мозге, сопровождающееся развитием структурных изменений в его тканях, а также появлением стойкой органической симптоматики, длящейся более суток.

Инсульты бывают разные, но в основном разделяются на геморрагические, сопровождающиеся возникновением кровоизлияния в головном мозге и ишемические, характеризующиеся прекращением поступления крови к определенному участку головного мозга.

Как пояснила Гаяне Балоян своим слушателям, ишемический инсульт может быть бессимптомным. Этому заболеванию подвержены многие. Но в

группе риска находятся те, у кого есть врожденные пороки сердца, различные сосудистые заболевания (васкулиты), болезни крови, атеросклероз, закупорки сонных, позвоночных артерий, сосудов головного мозга.

Как распознать инсульт?

— Клиническая картина ишемического инсульта может быть стертой, и сам больной и его окружение сразу не способны определить, что происходит инсульт, это не быстрое явление, — поясняет доктор. — Выраженными симптомами являются опущенный угол рта, изменение мимики, половина тела перестает работать, человек жалуется на головную боль. Задолго до инсульта человек может говорить о каких-то проявлениях: часто меняется настроение, головные боли, мелькание мушек перед глазами,

изменяется походка, нарушается речь.

Геморрагический инсульт связан с разрывом стенки сосудов в головном мозге. Как правило, чаще всего происходит при сильном повышении артериального давления, бесконтрольном применении препаратов, снижающих свертываемость крови. При этом инсульте человек скорее всего упадет в обморок. Существует такое понятие — терапевтическое окно, которое составляет 4–5 часов. У больного происходит резкое нарушение мозгового кровообращения, и, скорее всего, потребуются оперативное лечение. Если замешкаться, то время будет упущено.

Что делать в сложной ситуации?

— Первое и самое важное при первых же подозрениях — не мешкая вызвать «скорую», — продолжает Гаяне Балоян. — Больного надо доставить в больницу в лежачем положении максимально быстро. В ожидании приезда бригады собрать документы: паспорт, медицинский полис, выписки из медицинской карты, особенно если человек уже находился в стационаре. Больного положить на бок. Если человек находится в сознании — спросить, какие лекарства принимает, чтобы сразу сообщить об этом врачам. Очень важно до приезда врачей не давать никаких таблеток, воду и пищу, даже если человек просит.

Как избежать инсульта

Совет от доктора Гаяне Балоян



«Правильное питание — основа основ. Кроме того, здоровый

образ жизни: отказ от вредных привычек, занятия спортом. Также женщинам я бы рекомендовала избегать косметологических операций, потому что это провоцирует образование тромбов. Если есть варикоз — ношение компрессионного трикотажа, регулярное прохождение диспансеризации. Каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье».

ГРАНИ ЦИФРОВОГО МИРА

Код доверия нового времени

Дискуссия. Об опыте проекта «Московское долголетие» по повышению цифровой грамотности людей «серебряного» возраста рассказали на Петербургском международном экономическом форуме-2024.

✎ СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов принял участие в дискуссии «Цифровая безопасность клиента. Код доверия нового времени». Он рассказал о том, как проект «Московское долголетие» занимается цифровым просвещением старшего поколения горожан, и отметил, что сейчас в столице среди людей «серебряного» возраста наблюдается рост интереса к IT-технологиям.

Сегодня Москва – лидер по уровню внедрения электронных сервисов и инноваций в повседневную жизнь горожан: запись к врачу, электронные дневники, оплата услуг ЖКХ, получение различных выплат и многое другое. Активными пользователями современных сервисов являются не только молодое поколение, но и москвичи старшего возраста. Идти в ногу со временем во многом помогает проект «Московское долголетие» – это подтверждают как сами участники, так и эксперты. Обеспечение доступа к цифровым технологиям людям «серебряного» возраста в условиях глобальной цифровизации – одна из приоритетных задач «Московского долголетия», так как это напрямую влияет на повышение качества жизни старших горожан.

Сейчас в проекте открыто более 900 групп по обучению компьютерной грамотности и около 100 компьютерных клубов в центрах московского долголетия. Горожане старшего поколения могут выбрать занятия разных уровней – для начинающих или продвинутых пользователей.

«Образ жизни человека и его знания играют ведущую роль в сфере безопасности, поэтому проект «Московское долголетие» взял на себя миссию изменить паттерны поведения старших москвичей и дать им возможность получать знания в таких сферах, как цифровые технологии, финансовая и правовая грамотность. Проект «Московское долголетие» существует более 6 лет и уже давно трансформировался из досугового в оздоровительный и образовательный. Цифровые технологии и финансовая грамотность – одно из приоритетных

направлений проекта, а интерес к ним растет с каждым днем. На данный момент обучение по этим направлениям прошли более 200 тысяч горожан, а 30% владельцев личных кабинетов на портале mos.ru составляют старшие москвичи», – говорит Владимир Филиппов.

Также он отметил, что совместно с Билайном было проведено совместное исследование, которое показало эффективность обучающих программ проекта «Московское долголетие» и опровергло тот факт, что старшее поколение горожан только в силу возраста является уязвимой категорией для мошенников.

Согласно исследованию, участники «Московского долголетия» чаще пользуются мобильным интернетом и Wi-Fi, более осведомлены о своем тарифе (56% среди участников проекта и 40% среди неучастников), больше доверяют приложениям и онлайн-сервисам (57% среди участников проекта и 42% среди неучастников).

Также они считают, что технологии облегчают жизнь, делают ее более разнообразной и наполненной общением. Участники проекта ведут более активный образ жизни: почти в 2 раза чаще посещают парки, музеи, выставки, кино, путешествуют. Всего 4% участников опроса считают, что мобильные технологии усложняют жизнь, остальные отмечают их пользу.

Владимир Филиппов добавил, что столица готова делиться опытом реализации образовательных программ с коллегами из регионов, чтобы как можно большее количество граждан старшего поколения обезопасить от атак мошенников.

«Сообщите свои банковские данные...»

Между тем схемы цифрового обмана становятся все более изощренными: по данным Центробанка России, только в прошлом году кибермошенники похитили у россиян 15,8 млрд рублей. Злоумышленникам удалось провести 1,17 млн успешных операций, что на треть больше, чем в 2022 году. Правда, и банки сумели отразить 34,8 миллиона попыток украсть деньги у доверчивых вкладчиков.



– Телефонное мошенничество приняло колоссальные масштабы, – продолжил дискуссию заместитель председателя правления ПАО «Сбербанк» **Станислав Кузнецов.** – Мы впервые вплотную занялись этой проблемой девять лет назад, и на наших глазах редкие телефонные звонки злоумышленников трансформировались в гигантский поток, своего рода

отрасль, которая имеет миллиардные обороты, огромное число вовлеченных в эту криминальную деятельность мошенников и миллионы пострадавших от их операций жертв. Увы, но наша страна стала мировым лидером по масштабам этого бедствия.

Проблема еще в том, что мошенники постоянно придумывают новые схемы обмана граждан, и защита цифровой безопасности часто запаздывает в отражении угроз.



– Я более чем уверен, что пока обсуждается законопроект об ужесточении правил продажи SIM-карт, у злоумышленников уже есть схема, как обойти запреты, – считает управляющий директор компании Positive Technologies **Алексей Новиков.** – Кроме того, имеются случаи, когда мошенники спокойно обходятся без «симок»,



Более **200 000** участников проекта прошли обучение по компьютерной и финансовой грамотности.

Более **1000** групп, где можно освоить компьютерную грамотность и гаджеты, открыто в проекте.

обманывая людей в разных популярных мессенджерах типа WhatsApp или Telegram. Поэтому решение проблемы цифровой безопасности лежит на уровне современных технологий и искусственного интеллекта.

Пароль – ненадежное средство защиты

Лицо обмана многообразно и переменчиво. Поскольку объемы электронной торговли и услуг растут быстрыми темпами, все чаще его жертвами становятся пользователи маркетплейсов.



– Покупатели не всегда могут отличить, с кем они имеют дело – реальным маркетплейсом или фальшивым аккаунтом, – рассказывает директор по развитию сервисов компании Wildberries **Кристина Спирева**. – Мы ушли от системы паролей, потому что пароль – это самое ненадежное средство защиты. Давайте посмотрим на старшее поколение – наших мам и бабушек. Какой у них обычно пароль? Как правило, это дата рождения. А получить доступ к дате рождения для людей, которые, скажем так, очень предприимчивы, не составляет особого труда.

Наконец, покупатели очень падки на такую уловку злоумышленников, как скидки и акции. Доверчивые люди клюют на эту наживку, хотя крючок оказывается голым. Платим за товар, которого просто не существует.

В рамках ПМЭФ-2024 дискуссия, посвященная цифровой безопасности и опыту проекта «Московское долголетие», была не единственной. На заседании круглого стола на тему «Чужих родных не бывает: комплексные технологии безопасности» выступила заместитель директора ГБУ «Московское долголетие» Анна Скорик. Она поделилась результатами работы экосистемы «Московского долголетия» в части обучения людей старшего возраста цифровой и финансовой грамотности, включая выстраивание взаимоотношений с ними с точки зрения освещения вопросов безопасности. В дискуссии также приняла участие доктор медицинских наук, директор Российского геронтологического научно-клинического центра ФГАУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России Ольга Ткачева. Она обозначила важность учета когнитивных особенностей людей старшего возраста в выстраивании эффективных технологий их защиты на уровне цифровых решений.



С компьютером – на «ТЫ»

✎ ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ



■ Участники «Московского долголетия» вышли в финал Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью. Они поборются за победу на заключительном этапе соревнований, который пройдет в конце июня в Москве. Эти соревнования проходят ежегодно по инициативе Союза пенсионеров России.

На чемпионате москвичи соревнуются в области информационной безопасности и цифровой грамотности, а также в умении пользоваться поисковыми системами и работать на смартфонах.



«Чемпионат по компьютерному многоборью – это событие, уже ставшее традицией. Москвичи старшего возраста сначала изучают информационные технологии в проекте «Московское долголетие», участвуют в отборочных соревнованиях в своих районах и округах. Городской этап ежегодно собирает лучших из лучших», – рассказал председатель правления Союза пенсионеров России по Москве **Игорь Корнеев**.

В этом году к чемпионату присоединились более 50 участников «Московского долголетия» в возрасте от 55 до 85 лет.



«Мы планировали более тридцати вариантов различных тестов в самых разных областях, – рассказала **Лидия Абашина**, член жюри турнира и руководитель центра московского долголетия «Московский» в ТиНАО. – К примеру, всем участникам надо вычислить с помощью интернета налоговые вычеты, которые им полагаются при оплате ме-

дицинских услуг. Необходимо также хорошо ориентироваться в поисковых системах. Часть заданий связана с умением использовать навигаторы, с ориентацией в навигационных системах. Проверяются навыки работы с электронной почтой, написанием посланий, организацией вложений в почтовые отправления. Есть задачи по установке новых приложений на смартфон, по расчету стоимости недвижимости. В общем – компьютерные технологии охватывают сегодня все сферы современной жизни».

Полтора часа участники чемпионата выполняли различные задания. Здесь учитывалось все. И точность принятия решения, и быстрота действий за компьютером, и количество технических ошибок. Электронная система оценки была беспристрастной и объективной.

Среди женщин первой стала Элла Осипова из ЮВАО, а среди мужчин – Алексей Капшицкий из ЗАО. Заключительный этап чемпионата пройдет в конце июня в Москве.



«Сейчас активно осваиваю возможности нейросетей. Стараюсь идти в ногу со временем и рекомендую это всем. Получать новый опыт, общаться, находить друзей можно и нужно в любом возрасте, а участие в подобных мероприятиях – это отличная возможность изучить что-то новое», – сказала **Элла Осипова**.



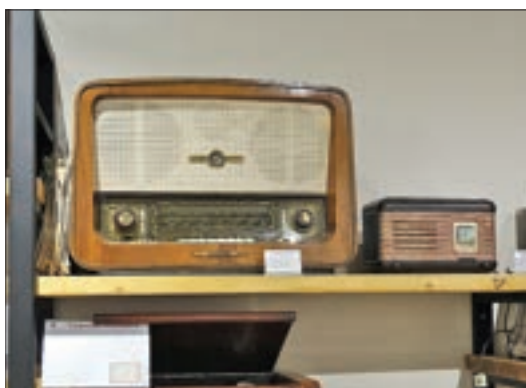
Среди мужчин первое место занял **Алексей Капшицкий**. «С компьютером дружу давно, – отметил он. – Поэтому с нуля учить меня не требовалось. В проекте я с самого начала. Но моя сфера интересов сводится не только к компьютерам. Я с удовольствием хожу на балльные танцы и посещаю уроки живописи».

В проекте «Московское долголетие» открыто более тысячи групп, где можно освоить компьютерную грамотность и устройство современных смартфонов. Участники курсов осваивают цифровые сервисы, учатся оплачивать счета, заказывать продукты и лекарства онлайн. А более продвинутые пользователи осваивают графический дизайн, фото- и видеоредакторы.

Справка

Присоединиться к проекту можно в любом центре **московского долголетия**, центре госуслуг **«Мои документы»**, а также онлайн на портале **mos.ru**.

МАРШРУТЫ «ДОБРОГО АВТОБУСА»



Гостям Музея радио и телевидения также предоставляется возможность сфотографироваться со знаменитыми Александром Демьяненко в роли Шурика и Натальей Селезневой в роли Лидочки, а также преследующим их бульдогом из фильма «Операция «Б»».

Активный участник «Московского долголетия» ветеран труда Владимир Авдеев, более 40 лет проработавший в «почтовых ящиках» – научно-исследовательских институтах и лабораториях, специализирующихся в области радиотехники, отметил прекрасное состояние и качество работы экспонатов музея. Профессионал, он был в самой гуще событий, создавал уникальные приборы радионавигации для выведения спутников на расчетную орбиту.

Участница проекта Наталья Алексеева поделилась своими воспоминаниями о молодости, когда первые катушечные магнитофоны были прекрасной возможностью организовать танцевальный вечер с однокурсниками и соседями по студенческому общежитию.

Лидер одного из клубов ЦМД «Свиблово» Дмитрий Волошин рассказал о появлении в их семье легендарного трансистора «Спидола». Это был подарок его отцу-водолазу от властей за успешное осуществление специальной спасательной операции. Приемник позволял слышать зарубежные радиостанции, вечерами транслирующие музыкальные программы, например, «Радио Монте-Карло», да и «вражеские голоса».

Участник проекта Владимир Токарский, занимающийся в театральной студии, рассказал, что побывав в музее перед его глазами прошла история смены технологий – первые цветные телевизоры, первые портативные магнитофоны, пейджеры и радиотелефоны.

Валентина Александрова, которая в проекте занимается зумбой и скандинавской ходьбой, увидев ламповый телевизор КВН, вспомнила сцену из легендарного фильма о Москве «Покровские ворота» и, с ее слов, ощутила тепло и открытость к общению москвичей прекрасной поры «оттепели».

К сожалению, слова героев фильма в какой-то мере оказались пророческими – постепенно ушла душевность в общении... Но Валентина Ивановна уверена, что доброе общение вернулось в повседневную жизнь старшего поколения именно благодаря проекту «Московское долголетие».

Репортаж вел Алексей Гаврилов. Фото Владимира Куприянова.



Спецпроект

«Добрый автобус» – это первая экскурсионная программа, которая появилась в проекте «Московское долголетие». За время своего существования она завоевала большую популярность среди горожан старшего поколения и сформировала интерес к изучению истории города и области. Ежедневно в путешествие вместе с профессиональными гидами отправляются более 500 человек на 11 автобусах. Сейчас в список достопримечательностей, которые посещают активные участники проекта, входит уже 68 локаций. Перечень маршрутов постоянно дополняется.

От первого лица



Сабина Цветкова, руководитель спецпроекта «Добрый автобус»:

«Я очень рада, что проект «Добрый автобус» пользуется таким вниманием, и вижу, как его любят люди уважаемого возраста. На протяжении многих лет работы про-

екта у нас сформировались любимые всеми маршруты и направления. В то же время мы всегда в поиске новых интересных локаций и откликаемся на предложения друзей и пассажиров «Доброго автобуса».

Как присоединиться к экскурсиям

Присоединиться к экскурсиям могут активные участники проекта «Московское долголетие», которые регулярно посещают занятия проекта или клубы в центрах московского долголетия.

Также одна поездка в год доступна для москвичей, которые еще не являются участниками проекта (в возрасте старше 55 лет для женщин и старше 60 лет для мужчин). Подать заявку на участие в автобусной экскурсии можно в ближайшем к дому центре московского долголетия или по телефону единой справочной службы столичного Департамента труда и социальной защиты населения: +7 495 870-44-44. Запись на экскурсионные поездки начинается с 15-го числа каждого месяца.

По радиоволнам нашей памяти

Экскурсии. «Добрый автобус», на котором участники «Московского долголетия» совершают путешествия по знаковым местам столицы и области, с появлением новых маршрутов стал настоящей машиной времени. Поездка в Музей радио и телевидения словно вернула долголетов во времена их детства и молодости.



■ Черная тарелка репродуктора, радиоприемник «Москвич», телевизор КВН с линзой, проигрыватели виниловых пластинок, массивные ламповые радиолы и транзисторы «ВЭФ» – все это пробуждало у участников экскурсии теплые воспоминания и возгласы: «И у нас такой же был!»

Экспозиция небольшого по размеру, но очень представительного музея сразу поразила посетителей. Приятно удивило, что она была увлекательной не только для любящих технику мужчин, но и заинтересовала изысканных дам, которые внимательно слушали рассказы о каждом экспонате со своей занимательной историей.

Музей радио и телевидения является частью политехнического музея «Дедушкин чердак», который был создан

по инициативе коллекционера Павла Бритова, радиоинженера по образованию.

Самым старым экспонатом является симфоний, возраст которого превысил 130 лет. Это небольшой проигрыватель с ручным пружинным заводом. Симфоний играет музыку по нотам, которые нанесены на стальные пластинки, звук которых напоминает мелодии шарманок. Затем участникам экскурсии удалось услышать «голос» фонографа братьев Пате.

Участницу проекта «Московского долголетия» Веру Сергееву вернул в молодость «Школьный вальс» Исаака Дунаевского, прозвучавший из патефона. По ее признанию, женщина была готова вновь кружиться в этом прекрасном танце, живо напомнившим ей школьные годы.

Гости экспозиции останавливаются и фотографируются у уголка с техникой из фильмов Леонида Гайдая. В голове возникает образ зубного врача Шпака и его фраза: «Все, что нажито непосильным трудом... Магнитофон импортный... Два!» Жмешь на клавишу, а из динамика звучит хрипотца Владимира Высоцкого: «Поговори хоть ты со мной, подруга семиструнная». Рядом расположился магнитофон «Яуза-5». Помните сцену в гостинице с Юрием Никулиным и Светланой Светличной в кинокомедии «Бриллиантовая рука»? Актриса должна была ловко пнуть туфлей по кнопке включения магнитофона. Только был нюанс: аппарат весил 15 килограмм – одно неосторожное движение, и можно палец сломать. Актриса жаловалась, что за десять дублей отбила лодыжку.

ВЕК УЧИТЬСЯ!

Вновь на студенческую скамью

Более 350 участников «Московского долголетия» освоили новые профессии.

■ Для москвичей старшего поколения работает спецпроект «Серебряный университет», где можно пройти профессиональную переподготовку по 11 программам. Среди них популярность набирают IT-направления.

Возможности для личного роста

«Серебряный университет – важный элемент образовательного блока проекта «Московское долголетие». В этом году обучение по одиннадцати программам профессиональной переподготовки прошли более 300 москвичей старшего возраста. Они получили дипломы и могут трудоустроиться по новой специальности или развиваться с новыми навыками в своей сфере. В современных реалиях образование на протяжении всей жизни помогает взрослым людям оставаться конкурентоспособными и адаптироваться к быстро меняющемуся миру. Программы Серебряного университета подобраны с учетом потребностей рынка труда. Участники проекта получают знания в таких востребованных направлениях, как, например, IT, педагогика, экскурсоведение», – говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Серебряный университет работает на базе двух столичных вузов – Московского городского педагогического университета и Московского финансово-промышленного университета «Синергия». Первым обучение для старшего поколения по профессиональной переподготовке в столице начал проводить Московский городской педагогический университет. Только в этом году выпускниками стали 144 человека. Самая популярная программа этого года – «Экскурсоведение», где 66 горожан старшего поколения обучались навыкам составления маршрута и проведения экскурсий.

Стать экскурсоводом, гувернером и секретарем-администратором

Многие участники, освоившие программу, успешно развиваются в новом ремесле. Например, Светлана Лукаревская всегда интересовалась историей Москвы, а также хотела стать профессиональным экскурсоводом и делиться своими знаниями с другими людьми.

В возрасте 60 лет она ушла на пенсию и наконец осуществила мечту – окончила Серебряный университет и получила квалификацию «Экскурсовод». А еще она прошла дополнительную аккредитацию и теперь рассказывает слушателям новые интересные факты о Москве.

Также визитной карточкой университета являются программы профессиональной переподготовки по педагогике, среди них: домашнее обучение и воспитание (гувернерство), педагог дополнительного образования и основы тьюторской деятельности. Новинкой этого учебного года стала программа профессионального обучения на секретаря-администратора.

Благодаря новым знаниям выпускники успешно принимают участие в тематических конкурсах. Например, Галина Любимова, окончив Серебряный университет по программе «Гувернерство», стала участницей конкурса «Няня года». Женщина пришла учиться, уже будучи няней, для того, чтобы повысить квалификацию и освоить новые навыки:

«Я случайно узнала о том, что в Серебряном университете есть такая программа, и сразу поняла: это то, что мне нужно! Программа рассчитана не только на тех, кто хочет в дальнейшем работать с детьми, но и на бабушек и дедушек, которые хотят заниматься дома с внуками. Уникальные преподаватели и их методики позволили достичь нового уровня в работе», – говорит Галина Анатольевна.

Справка

Сейчас в МГПУ идет набор групп на следующий учебный год, ознакомиться с программами можно на сайте: su.mgpi.ru

«Синергия»: программы в сфере IT

В университете «Синергия» состоялся уже второй выпуск Серебряного университета. В этом году успешно сдали экзамены и получили дипломы 182 человека. Одним из ведущих профилей профессиональной переподготовки в вузе остаются программы в сфере IT: графический дизайн, интернет-маркетинг, создание сайтов и веб-дизайн. Всего по ним прошли обучение 72 горожанина старшего поколения.

Выпускница курса «Интернет-маркетинг» Елена Бороница – профессор Московского



государственного института культуры. Для того чтобы быть со студентами «на одной волне» и внедрять информационные технологии в образовательный процесс, Елена решила пройти обучение в Серебряном университете.

«Я много общаюсь с молодежью и понимаю, что мой уровень владения IT-технологиями до обучения был несколько меньше, чем у студентов. Тогда я решила – этот курс для меня. С помощью полученных знаний у меня появляется все больше новых возможностей развиваться в цифровом пространстве. Кроме того, у нас сложилась чудесная группа – от гуманитариев до математиков и экономистов. Были как действующие опытные маркетологи, так и те, кто только начал путь в этой сфере», – говорит Елена Германовна.

Еще 110 человек в этом учебном году получили документы об образовании по трем новым программам: основы психологии и личного роста, специалист по здоровому питанию, наставник по воспитанию и обучению.

69-летняя Людмила Минаева уже более 4 лет занимается волонтерством в различных молодежных проектах, передавая свой опыт и знания молодым людям. А когда женщина узнала о наборе в группу по специальности «наставник по обучению и воспитанию», не раздумывая, записалась на курс.

«Несмотря на то, что у меня уже есть диплом по специальности «социальный педагог и реабилитатор», а также опыт работы с многодетными семьями, я все же почерпнула большое количество новой информации. Наш курс оказался очень дружным, и мы даже задумываемся над открытием собственного центра, в котором мы могли бы реализовать свои навыки на практике», – говорит Людмила Ивановна.

Справка

В летний период в университете «Синергия» будут продолжаться занятия по таким программам, как: основы психологии и личного роста, графический дизайн, интернет-маркетинг и специалист по здоровому питанию, а также по уникальной программе Серебряного университета – младшая медсестра. **Записаться на обучение можно по телефону +7 968 725 8435.**

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Влюбленные в пение

Для всех желающих москвичей старшего возраста творческие мастер-классы проводит самый большой коллектив проекта – сводный хор. Первая творческая встреча прошла в ЦМД «Нагатинский Затон».

✎ АННА ПОНОМАРЕВА
✎ ОЛЕГ СЛЕПЯН

Приятная и уютная атмосфера, современный дизайн, радушный прием – каждый посетитель ЦМД ощущает это на себе, приходя сюда за хорошим настроением и занимательным полезным времяпровождением. И в этот раз те, кто пришел на мастер-класс, встречу, концерт, не ошиблись с выбором.

Зал, где проходила встреча, быстро наполнился зрителями. Ведь впервые в истории проекта состоялся не просто обычный концерт, а был проведен и увлекательный урок пения, где вместе с исполнением песен зрителей учили и дыханию по системе Стрельниковой, и секретам взятия неудобных высоких нот, вокальному мастерству, артистизму и актерскому раскрепощению. А после участия хора читали собственные авторские эссе о любимых местах столицы, о своих местах силы, где они черпают вдохновение и заряжаются хорошим настроением. И весь этот концерт-мастер-класс проходил так легко и весело, что невозможно было устоять и не

начать петь самому, особенно когда ты видишь, как хористы так вдохновенно и с упоением поют.

Да и сами песни, которые прозвучали во время концерта, – «Москва майская», «Я шагаю по Москве», «Россия моя», «Песня остается с человеком» – замечательные произведения из эпохи молодости наших долголетов, стали для них песенной терапией, настоящим бальзамом на душу, источником положительных эмоций. В этих песнях и патриотизм, и напоминание о мощи страны, ее громадных просторах, о величии духа народа и любви к Родине.



Вот что нам рассказала главный хормейстер коллектива **Ольга Голубева:**

– Сейчас мы активно готовимся ко Дню города, работаем над новой программой, впереди у нас съемки фильма и музыкальных клипов, еще мы решили создать сборник-подарок эссе от участников проекта о своих любимых местах в столице. Всем нам запомнился и недавний концерт в музее Победы ко Дню России. Выступления на

таких престижных площадках столицы очень стимулируют наших хористов, ведь мы полны желания и решимости двигаться дальше.

Впервые мы запустили интерактивную программу мастер-классов в центрах московского долголетия и планируем провести не меньше пяти встреч. Такой формат общения с залом нам очень понравился – получился мощный энергообмен, чему мы несказанно рады!

Присоединиться к сводному хору «Московского долголетия» могут все желающие, у нас нет ограничений по уровню вокальных данных и музыкальной подготовки. На занятиях будет интересно как начинающим, так и уже достигшим успехов в вокале людям. Мы всегда рады

новым участникам, ведь, помимо творческой реализации, здесь можно обрести друзей, которые также вдохновлены музыкой.

Ирина Калмыкова на этой встрече презентовала свое эссе о любимом месте – Покровских воротах, где провела детство, рассказала о детских играх, о съемках фильмов.

Ольга Зеленова увлекательно рассказала об одном из самых зеленых районов столицы – Отрадном, про выращивание цветов и ловлю тритонов.

Познавательное о своих любимых местах в столице рассказали и другие участники хора. А потом было устроено радужное чаепитие, где разговор о песнях, которые и строить и жить помогают, продолжился.

Мнения участников



Ирина Морозова:

«Я очень люблю петь и поэтому

с удовольствием занимаюсь в кружке хорового пения уже второй год. Благодаря нашему большому сводному хору у меня появилась замечательная возможность не только петь, но и познакомиться с другими участниками, обрести новых друзей. Пение меня и духовно, и музыкально очень развивает: на занятиях мы изучаем и теорию музыки, и сольфеджио, поем прекрасные песни, знакомимся с произведениями новых композиторов. Некогда болячки считать, идешь на занятие, соберешься как солдат – и на сцену».



Светлана Усова:

«Пою в хоре с начала его основания.

До выхода на пенсию в хорах не пела, но дома у нас всегда звучала музыка: сестра училась в музыкальной школе. Мне же особенно нравятся песни о Москве и современные популярные мелодии. Мой пятилетний внук, когда слышит на концертах эти песни, всегда мне говорит: «Бабушка, это же твои песни, давай петь!» Внук стал для меня главным импульсом – вместе с дедом он с удовольствием ходит на все концерты нашего хора. И теперь мы стали петь с ним вместе!»



Ольга и Андрей Крапивины:

«Сорок семь лет

мы уже вместе и уже два года поем в этом хоре! Изначально попали в группу Ольги Голубевой и сразу же в нее влюбились. От нее идет такая сила и мощь! Она притягивает своей творческой энергетикой, и нас покоряет ее влюбленность в пение. Мы с радостью бежим на все репетиции, стараюсь побывать на всех. И поэтому мы постоянно в движении!»



Татьяна Чмелева:

«Мне очень нравится петь, хотя

раньше, до пенсии, не пела никогда, а теперь в хоре пою уже два года. Каждое занятие жду с нетерпением. Для меня пение – это продление молодости и оздоровление».

Справка

Следующие мастер-классы пройдут **4 июля** в центре московского долголетия «Северный» (Дмитровское шоссе, дом 169в). **13 июля** вокалисты «серебряного» возраста соберутся в центре московского долголетия «Измайлово» (9-я Парковая улица, дом 5 а), а **21 августа** – в центре московского долголетия «Прспект Вернадского» (улица Лобачевского, дом 66а).

Те, у кого не получится попасть на мастер-классы, могут в любое время обратиться в ближайший центр московского долголетия для записи на занятия в существующих группах, которых уже 10. В них можно заниматься с профессиональными хормейстерами два раза в неделю.

СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

■ Говорят, известных разведчиков не бывает: если о разведчике узнают, значит, он провалился. Наш собеседник никогда не проваливался, хотя работал в буквально набитых американской агентурой Хельсинки, Лондоне и Копенгагене. Британские разведчики прозвали его «улыбчивым Майклом» — правда, как писала «Санди Телеграф», «его веселый тон не должен заслонять его смертельно серьезную роль в англо-советской холодной войне». Конечно, в те годы о его настоящей работе знало только прямое начальство на Лубянке, а известность уже намного позднее принесло писательство.

— Михаил Петрович, позвольте поздравить вас с юбилеем, пожелать активного долголетия и, конечно, новых книг. Мне один ваш коллега как-то сказал, что вы совсем не ощущаете возраста. У вас и рецепт такого активного долголетия имеется?

— Спасибо за поздравления. Увы, возраст я ощущаю. В девяносто лет возрастных болячек хватает. Но чего их описывать? У меня рецепт простой — бодрость духа, активный образ жизни и работа. Стараюсь сам себя нагружать, да и как-то привык писать, без этого тяжело, а когда пишу — для меня это своего рода отдых, отвлечение от немощей, и я чувствую себя живым человеком, а когда что-то получается хорошо — летящей птицей.

— Ваше поколение часто называют «железным» — несмотря на нелегкую жизнь, и вы, и многие ваши ровесники сохранили и любовь к этой жизни, и оптимизм, да и физически не выглядите немощными старцами. Это что, какие-то особые гены?

— Вряд ли тут виноваты гены, в каждом поколении есть такие люди. Но однодневки могут пересчитать по пальцам, а большинство бывших коллег по службе в разведке моложе меня лет на десять. Конечно, я рос совсем не в тепличных условиях, мама умерла в 1946 году, меня воспитывал отец, служивший в СМЕРШе.

— А войну помните?

— Конечно, это осталось в памяти, мне ведь было почти семь лет, когда началась война. Запомнилось, как мы с мамой уезжали из Киева в эвакуацию, была такая неразбериха, что до сих пор удивляюсь, как я тогда не потерялся. Тяжелых моментов в жизни хватало, в том числе и когда работал в разведке. Но ведь у каждого есть в биографии и взлеты, и падения, и тяжелые, и счастливые времена. Наверное, когда нам особенно трудно, наша память обостряется. И мы запоминаем такие события на всю жизнь,

Михаил Любимов: «Вся жизнь

Юбилей. 27 мая исполнилось 90 лет писателю, поэту, публицисту много лет Службе внешней разведки. Наш обозреватель беседует о творчестве, о тайнах холодной войны, об уроках его богатого жи



а что-то забывается напрочь. Память щадит нас: отбрасывает все плохое и оставляет хорошее. Мне таких ощущений хватает для того, чтобы писать книги.

— А чего больше в ваших книгах — правды или вымысла?

— Ну, в процентном соотношении я этого не измерял. Когда пишешь о разведчиках, всего написать нельзя. Иногда описываю реальные события, воспроизвожу ситуацию, как она мне виделась, и просто меняю фамилии своих героев. Бывает, использую какие-то черты реальных людей, скажем, больших начальников описываемого времени, — у того голова лысая, у этого челюсть крупная. Пусть, кому интересно, угадывают, кого я имел в виду. Для меня это художественный образ, вобравший в себя черты реальных людей.

Это в кино показывают работу разведчика как сплошные погони, драки, перестрелки, тайники и прочее романтическое. С реальной работой в разведке это не имеет ничего общего — разумеется, случается всякое, но я ни разу за всю карьеру ни от кого не отстреливался. В политической разведке главное — умение добывать и анализировать информацию и умение провести вербовку «жирного» агента. Разведчик должен быть коммуникабельным, он должен уметь незаметно выуживать нужные сведения. Вы же не подойдете к иностранцу со словами: «А расскажите-ка мне, сударь, о соотношении сил в лейбористской партии!» В лучшем случае он от вас убежит, а в худшем — доложит о вас своим спецслужбам. А ты должен все время искать информацию, искать источники этой информации, и без подхода к людям, без умения вести беседу, расположив к себе нужного человека, ничего не выйдет.



Рецепт долголетия от Михаила Любимова: «Бодрость духа, активный образ жизни и работа. Когда пишу и хорошо получается – чувствую себя летящей птицей».

– роковая ловушка...»

и историку Михаилу Любимову, отдавшему с юбилеем о секретах его активного долголетия, знанию опыта и поворотах судьбы.



– Значит, разведчик просто обязан быть тонким психологом?

– Да, здесь требуется и умение общаться, и определенный склад ума, но нужна и серьезная интеллектуальная подготовка. У нас же всегда ощущалась нехватка таких кадров, крайне нужных, например, в научно-технической разведке. О ее работе говорят мало, но мы многим обязаны этим разведчикам. Скажем, Запад не поставил нам компьютеры, как продукцию двойного назначения, надо было как-то обходить эти запреты, и разведка нашла выход. Наши люди устанавливали тайные контакты с «фирмачами», аккуратно вербовали их, и те без излишней огласки продавали нам и компьютеры, и даже какие-то элементы военного назначения. Здесь тоже был нужен особый подход – чтобы дело не пахло шпионажем, но при этом мы могли незаметно вытянуть из «фирмачей» либо образец продукции, либо техническую информацию.

– Так разведчики добывали и атомные секреты?

– Бытует представление, что наша разведка чуть ли не притащила в Москву выкраденную у американцев атомную бомбу. Это не так. Здесь была задействована практически вся разведка – кто-то добывал обрывки формул, кто-то передавал в Москву информацию, полученную в официальных и неофициальных беседах с участниками «Манхэттенского проекта» и учеными – например, с Нильсом Бором, Альбертом Эйнштейном, и даже с самим руководителем атомного проекта Робертом Оппенгеймером и людьми из его окружения. Тут работали и завербованные агенты, и наши кадровые разведчики-нелегалы. В этой огромной и «долгоиграющей» операции участвовало до полусотни человек. Они буквально по крупицам собирали разрозненную информацию и передавали ее в Центр, где аналитики и специалисты складывали «атомный пазл». Но подробности этой работы засекречены и сегодня. Все работавшие с атомным проектом были мужественными людьми, они спасли от гибели не только нашу страну, но и мир, стоявший на грани ядерной войны.

– В 70-е годы и у нас, и на Западе серьезно относились к договорам. Сейчас модно не придерживаться вообще никаких договоренностей. Получается, теперь западные элиты не ведают, что творят?

– Не ведают. Сегодня у власти поколение, не нюхавшее войны. И Кеннеди, и Буш-старший, и Хрущев, и Брежнев – все они воевали и видели ужасы войны. Когда заключались договоры, и наши, и западные лидеры понимали важность соблюдения этих договоров, направленных на сохранение мира. А для тех, кто сменил их сейчас, война – что-то вроде компьютерной «стрелялки», где если и умирают, то понарошку. И новые лидеры уверены, что в случае чего всегда смогут сказать «чур, я в домике», – и ничего страшного не случится. Как ни прискорбно, но такой инфантилизм уже стал преобладающим в политических элитах Запада. Мне эти политики напоминают нашего Горбачева, который числил себя «спасителем мира», но сам же этот мир и разрушил, нарушив его равновесие. Он просто не понимал, что делает.

– С высоты вашего жизненного опыта – в чем главная беда и главное преимущество России?

– Думаю, и наша беда, и наше преимущество – у нас очень большая страна с очень разными народами. Пока она единая, это наше преимущество. Но огромность может стать и недостатком – трудно и даже невозможно удержать управление такими огромными территориями так называемыми демократическими способами, которые нам так долго навязывали. Конечно, свобода – дело хорошее, но не свобода того образца, который нам пытаются протиснуть извне. У нас есть свои ценности, а кому нравятся бородатые мужики в дамских платьях – это не в Россию. Я не знаю, что задумали на Западе. Возможно, они желают, чтобы человечество начало размножаться исключительно в пробирках – так легче контролировать людей, – и когда все обрушится, часть людей улетит на Марс, а часть останется на Земле воевать друг с другом за ресурсы. Но Россию, да и всех нормальных людей на Земле, такой жуткий мир не устраивает.

– Вы с детства мечтали стать разведчиком?

– Нет, я хотел стать поэтом. Потом «заболел» дипломатией. А когда заканчивал институт, понял, что мне интереснее работать в разведке. Но через много лет службы во внешней разведке ушел в литературу. Хотя стихи писал всегда, для души, публиковать и не пы-

тался. Правда, в детстве мы с мамой отправили в «Пионерскую правду» одно мое стихотворение, но его не напечатали, хотя прислали очень ласковое письмо: мол, учишься хорошо, Мишенька, слушайся родителей и все у тебя получится.

– А человек должен меняться в течение своей жизни?

– Человек ничего никому не должен, но меняться он – может. Признаться, я не очень понимаю людей, хвастающихся тем, что у них всю жизнь одни и те же убеждения. Но ведь жизнь не стоит на месте, все меняется, как же может не меняться человек?! Маркс и Ленин не боялись менять свои убеждения. Нужен был мир – и Ленин выступает за Брестский мирный договор. Надо было поднимать разрушенную экономику – и Ленин вводит нэп. Сталин, сообразив, что мировая революция застопорилась, начинал строить социализм в одной стране. В годы войны он допустил и послабления к религии, поняв, что это не «опиум для народа», а мощное оружие патриотической пропаганды. Он не побоялся ввести в войсках офицерские звания, погоны и прочие атрибуты царской армии. Я уже не говорю о том, как правые коммунисты Хрущев и Брежнев поддержали политику мирного сосуществования с капиталистическим миром. А теперь посмотрите на наших либералов. Явлинский уже тридцать лет говорит одно и то же. Демократы – против войны. Я тоже против войны, любой нормальный человек против войны, – но разве не понятно, что без нашей победы мира не будет и нас просто сожрут? Когда человек говорит, что он сто лет верил и верит в одно и то же, для меня это – очень посредственная личность. Нельзя жить, основываясь на догмах, жить надо, основываясь на жизни. А если наши политические взгляды замирают в одной точке, значит, мы уже умерли.

– Пишете сейчас что-то новое?

– Уже написал, как раз сейчас выходит моя новая книга «Роковая ловушка» – там повесть с таким названием и мои воспоминания о встречах с интересными людьми. Это Дмитрий Шостакович, Галина Вишневская, Борис Ливанов и многие другие наши знаменитости, с которыми мне довелось общаться, как говорится, на короткой ноге.

– Вы назвали книгу «Роковая ловушка». Почему именно такое название?

– Наверное, потому, что «вся жизнь роковая ловушка, смешения счастья и мук, и кажется, будто на мушке, и слышится выстрел звук»...

Беседу вел Григорий Саркисов

МОЙ СТИЛЬ



Вдохновленные солнцем

Присоединяйтесь! Модельная школа «Московского долголетия» приглашает новых участниц.

Профессиональные педагоги научат москвичек «серебряного» возраста дефилировать по подиуму, позировать перед камерой, наносить макияж и делать прически.

Занятия модельной школы «Московского долголетия» будут проходить все лето. Присоединиться к ним могут все желающие горожане старшего поколения вне зависимости от возраста и опыта. Помимо классических дефиле и фотопозирования в программу курса включены история моды, мастер-классы по преобразению одежды, созданию украшений и уходу за кожей.

150 учениц модельной школы «Королевская осанка»

проекта «Московское долголетие» провели выпускной показ и фотосессию. Шоу прошло в Екатерининском парке, где модели «серебряного» возраста представили образы, вдохновленные летом.



«Несколько раз в год мы проводим экзаменационные показы мод и фотосессии для учениц. Основная цель – не выставить оценки, а дать возможность моделям продемонстрировать навыки, которые они приобрели, и окунуться в атмосферу модного шоу. Все образы, прически и макияж участницы создали сами и отлично справились с заданием», – говорит руково-

дитель школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие» **Елена Федукевич.**

Локацией для фотосессии были выбраны аллеи парка. К съемке ученицы школы выбрали тематические аксессуары, цвета макияжа и одежды. Фотосессия проходила под руководством преподавателей школы, которые помогли выбрать ракурсы и еще раз отработать задания по фотопозированию. Новые кадры дополняют портфолио учениц, а для кого-то станут первыми профессиональными снимками.

«Давно хотела научиться красиво позировать и дефилировать. Увидев в социальных сетях приглашение в школу «Королевская осанка», поня-

ла – это мой шанс. Раньше я смотрела модные показы и путешествовала по миру, поэтому у меня есть некоторая насмотренность, которая так важна в модной индустрии», – говорит Галина Рара.

Также в этот день летняя веранда парка стала подиумом, где гости смогли увидеть настоящий показ мод. Участницы подготовили наряды, подходящие тематике мероприятия, а некоторые даже специально сшили образы. Например, один из номеров дефиле посвятили японской культуре. Ученицы своими руками сшили цветные атласные кимоно, сделали высокие прически с украшением в технике «канзаши» и аксессуары по мотивам японской живописи.

«Участие в школе «Королевская осанка» помогает реализовать творческий потенциал, дарит возможность сохранять здоровье благодаря постоянному движению, держать себя в тонусе и оставаться молодыми. Опытные руководители учат нас быть привлекательными, творческими и целеустремленными в любом возрасте», – поделилась участница проекта Людмила Никитина.

Как записаться

Стать участником школы «Королевская осанка» можно, обратившись в любой центр московского долголетия, а также онлайн на портале mos.ru.

Грядки долголетия

Нет ничего вкуснее того, что выращено на своем огороде. Преимущество дачи и огорода состоит уже в том, что они – источник свежих продуктов, зелени, овощей и ягод.

✎ МАРИНА СИТНИКОВА

Только первой свежести!

Есть овощи, зелень, ягоды и прочие растения «только что с грядки», прогретые солнцем и самой первой свежести – дорогого стоит! Особенно в плане здоровья. Многие витамины имеют свойство разрушаться, если продукты, в которых они содержатся, хранятся долго. Поэтому чем свежее то, что лежит в вашей тарелке, – тем оно полезнее.

На даче можно вырастить колоссальное количество полезных растений и овощей, которые будут радовать и насыщать витаминами весь летне-дачный сезон и дольше, если по осени собранный урожай переработать и законсервировать.

В первую очередь обратите внимание на зелень и травы, что можно посадить на своем огороде. Непосредственно зеленых листовых салатов – огромное количество. Зеленые салаты подарят массу витаминов и очень разных вкусов. Кроме того, можно создать «зеленый конвейер» – постоянно подсеивать тот или иной салат.

Но не только зелеными салатами должен быть богат стол. Есть еще масса растений, которые полезны и вкусны. Можно посадить черемшу, спаржу, различный зеленый лук, листовую горчицу, рукколу, портулак огородный, амарант, овощной физалис и даже... садовую лебеду. Лебеда, между прочим, – кладезь витаминов. Она бывает в зеленолиственном и краснолиственном садовых вариантах и вполне способна заменить шпинат. Как шпинат лебеда в основном и используется.

Пак-чой, бораго и мышьяная дыня

Хотите экзотики – посадите и ешьте китайскую капусту пак-чой. Пак-чой имеет мясистые листья, которые можно сравнить с молодой белокочанной капустой. Во вкусе нет остроты и горечи, он нейтральный, с приятными ореховыми нотами.

А бораго, или огуречная трава, прекрасно заменяет в са-



латах огурцы, так как их вкус и аромат удивительно схожи. Бораго также красиво цветет, а его большие голубые цветы тоже пригодны в пищу. Чаще всего их засахаривают.

Катран – прекрасный заменитель хрена. Он еще и вкуснее, слаще, сочнее и полезнее обычного хрена. И не разрастается на весь огород, как тот же хрен.

Мелотрия, или мышьяная дыня, – неприхотлива, а по вкусу напоминает огурец, выглядит как огурец с арбузной окраской. Ее и едят как обычный огурец – свежей или засоленной. Свежие плоды крошат в салаты, а консервируют их как по отдельности, так и в сочетании с другими овощами.

Белые огурцы – отличная замена зеленым. Они вкусны как в свежем, так и в консервированном виде. Понятно, что только этими растениями длинный список всего того, что может расти на даче и радовать на столе, не ограничен.

Время есть ботву

И да, лето – это время есть ботву! Ботва многих растений содержит просто невероятное количество витаминов (и даже часто превосходит по их количеству сами овощи) и полезных веществ, которые укрепляют иммунитет и способствуют долголетию.

В пищу пригодна самая разная ботва – свеклы, репы, редьки, брюквы, моркови, гороха, фасоли, тыквы, пастернака, а еще листья подсолнечника.

Обычно используют молодые нежные побеги, листья и верхушки растений. Лучше всего их собирать в сухую солнечную погоду, когда капли росы и дождя высохли. А вот есть влажные листья, пожухлые и пожелтевшие, поврежденные вредителями, не рекомендуется. Ботву можно собирать в течение всего лета. Главное – не переусердствовать и не ослабить рост непосредственно самих овощей.

Ботву для еды замачивают в холодной воде минут на 20, после хорошо промывают проточной водой 3–4 раза и слегка обсушивают, лучше на решетке.

Ботву можно есть прямо сырой, а при проблемах с желудочно-кишечным трактом –

вареной, тушеной, жареной, печеной. Ее добавляют в начинки разных пирогов, запеканок, в каши и тесто. Из ботвы делают запеканки, пюре, лепешки и квас.

Ботва свеклы – главный ингредиент известного осетинского пирога с сыром и ботвой. А из ботвы фасоли, гороха, тыквы, редьки и брюквы получается очень приятный (и весьма полезный!) отвар, на основе которого варятся легкие и аппетитные летние супчики. Ботва моркови также часто добавляется в пироги и супы, но она хороша и просто в отварном виде.

Замедляют процесс старения

Следует назвать ряд овощей, которые способствуют долголетию и которые несложно вырастить на своем огороде.

В первых рядах – капуста белокочанная, богатая витамином С, который участвует в восстановлении тканей и образовании коллагена. Также эта капуста богата витамином К, который играет чрезвычайно важную роль в обмене веществ.

Другие виды капусты, цветная и брокколи, тоже хороши для долголетия. Обе помогают в борьбе со старением, препятствуют развитию онкологии, укрепляют иммунную систему и кости.

Сельдерей активно борется со свободными радикалами и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

А кудрявая капуста, или кейл, – впечатляет количеством белков и аминокислот. В кейле очень много важных витаминов долголетия – А, С и К. Он также обладает мощным противовоспалительным эффектом и полезен для сердца.

В обычной морковке много бета-каротина, который в организме превращается в ретинол – витамин молодости и красоты. Морковь содержит большое количество антиоксидантов, поэтому ее можно смело назвать овощем, замедляющим процесс старения. Чтобы свежая морковь усваивалась хорошо, ее следует есть со сметаной или растительным маслом.

Зеленая фасоль – обладает противовоспалительным эффектом, снижает артериальное давление и укрепляет сердце.

Фестиваль



Пикник в стиле XIX века

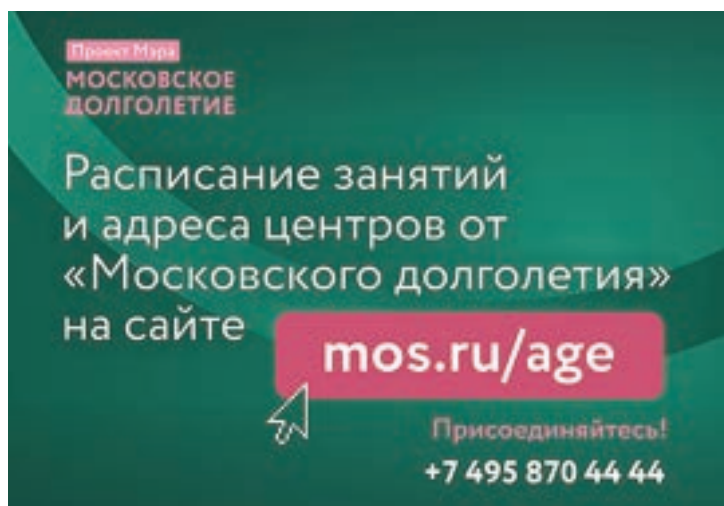
В столице стартовал фестиваль «Усадьбы Москвы», который продлится до 15 сентября. Его площадками стали 21 городское и 19 загородных исторических имений, что в два раза больше, чем прежде.

Как отметил Мэр Москвы Сергей Собянин, новый сезон стал самым масштабным в истории фестиваля. Организаторы подготовили более 2,5 тысячи мероприятий: гостей ждут кинопоказы под открытым небом и мюзикл, а семьи с детьми приглашают на старинные русские игры и творческие мастер-классы. Также посетителей ждут на концертах современной музыки в атмосфере разных эпох, а для старшего поколения организуют пикник в стиле XIX века.

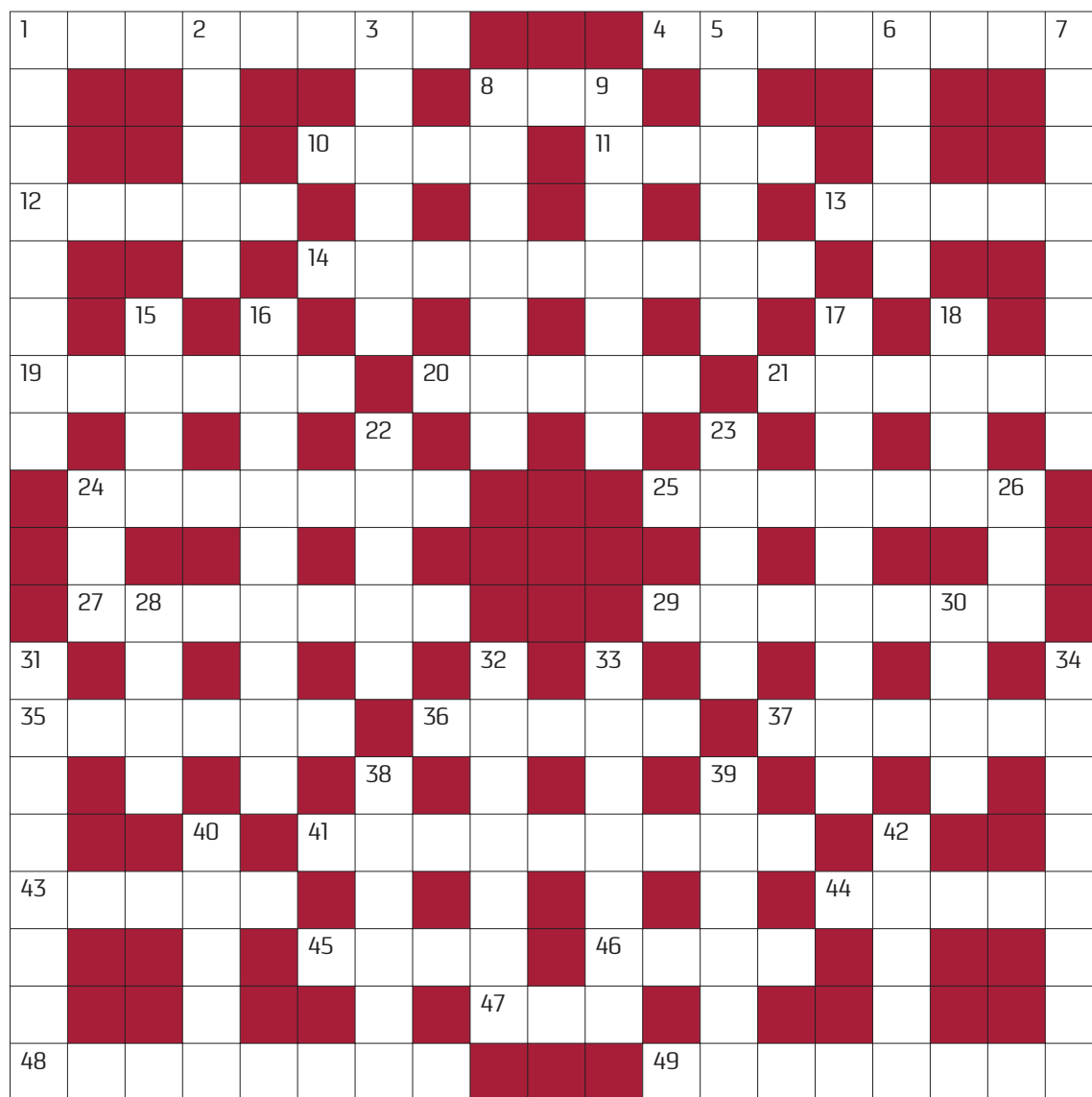
«Исторические пикники, игры, экскурсии, мастер-классы – все для того, чтобы туристу и москвичу показать богатство Москвы, наследие историческое, культурное, архитектурное, с помощью таких интерактивных форматов, которые будут удобны для восприятия информации и детям, и взрослым. Это будет новой культурой выходного дня, чтобы человек выбирал себе развлечение, посетив усадьбы Москвы, в которых мы организуем мероприятия», – рассказала Ирина Кокарева, начальник управления реализации специальных проектов АНО «Проектный офис по развитию туризма и гостеприимства Москвы».

Горожане и туристы знакомятся с историей и традициями старой Москвы, погружаются в другие эпохи и узнают много нового. Каждый из архитектурно-парковых ансамблей подготовил уникальную программу, подробнее ознакомиться с ней можно на сайте Russpass. Все мероприятия бесплатные, на некоторые необходимо зарегистрироваться.

В этом году программа фестиваля включает несколько тематических направлений, в том числе «Усадебный кластер «Басманный» и «Городская дача». Первое направление посвящено городским усадьбам Басманного района. Помимо расположения, исторические имения объединяет событийная программа о прошлом Москвы. Для жителей и туристов подготовили новые маршруты, тематические аудиоспектакли, которые можно слушать во время самостоятельных прогулок, лекции, викторины и серию концертов. Программа направления «Городская дача» объединяет шесть усадеб: Коломенское, Кузьминки, Измайлово, Царицыно, Михалково и Екатерининский парк. Главная идея заключается в том, чтобы внутри мегаполиса создать островки, которые погружают в атмосферу старинной московской дачи. Для посетителей разных возрастов организованы пленэры и мастерские, садовая школа, танцы, игры на свежем воздухе.



Над номером работали: Татьяна Кинева, Анна Ферубко, Ирина Бондарева.



По горизонтали: 1. Двигательная активность организма в целом или отдельных органов, которую в рамках проекта «Московское долголетие» развивают с помощью рукоделия. 4. Русский биолог, нобелевский лауреат. 8. Торжественная песня, посвященная какому-либо событию или герою. 10. Крыша над головой. 11. Неблагоприятное воздействие, зло, ущерб. 12. Вещественное доказательство чье-либо вины. 13. Плотное прилегающее ожерелье, которое носят на шее. 14. Гормон сна, который мозг вырабатывает в темноте. 19. Венгерская компания, которая поставляла знаменитые автобусы в Советский Союз. 20. Продукт, который помогает в сохранении дачного урожая. 21. Советский художник, мастер политической карикатуры, проживший 107 лет. 24. Самое высокое воинское звание среди высших флагманских офицеров военно-морского флота. 25. Автор «Трактата о старости». 27. Название местности между реками Москва и Яуза, где располагалась кузнечная слобода. 29. Вид землероек; обитает в прикаспийской части России и Средней Азии. 35. Период сдачи экзаменов. 36. Пьеса Антона Чехова. 37. Соус, основными составляющими которого являются томаты, уксус, сахар и специи. 41. Двухколесный транспорт, который выбирают для дальних прогулок участники проекта «Московское долго-

летие». 43. Клавишно-духовой музыкальный инструмент. 44. Предмет гардероба, который особенно необходим в «серебряном» возрасте для защиты горла в прохладу. 45. Самоорганизованное объединение по интересам, созданное в центрах московского долголетия. 46. Город на юго-западе Танзании; основан в 1920-х годах, во времена «золотой лихорадки», как город старателей. 47. Птица семейства попугаевых. 48. Человек, которого выдвигают на соискание премии или награды. 49. Московский машиностроительный завод.

По вертикали: 1. Персонаж из Библии, один из праотцев человечества. 2. То, в чем часто нуждаются люди с приходом «серебряного» возраста. 3. Знаменитая опера Жоржа Бизе. 5. Человек, который придерживается взглядов, противоречащих базовым ценностям и доктринам церкви. 6. Роман Достоевского. 7. Одна из форм материи; то, из чего состоит физическое тело. 8. Общее название ряда пород пастушьих собак. 9. Вид транспорта, который может быть «добрым» в рамках бонусной программы для активных участников «Московского долголетия». 15. Автор и исполнитель песен под гитару. 16. Искусство приготовления различных блюд, которое участникам проекта «Московское долго-

летие» преподают на курсах. 17. Вид пресноводных рыб; имеет название пират-окунь. 18. Город на севере Швеции. 22. Область человеческой деятельности, направленная на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности. 23. Замедляющая старение точная система дыхательных и двигательных упражнений. 24. Документ, подтверждающий завершение каких-то работ и их качество. 26. Псевдоним человека в интернете или в соцсетях. 28. У славян – древняя птица; тотем. 30. Разновидность можжевельников семейства кипарисовых, произрастающая в Средней Азии. 31. Древнегреческий поэт и философ, писал стихи, которые считаются одними из первых сатир; дожил до 95 лет. 32. Противотанковое и противотранспортное ограждение из бревен, металлических, железобетонных балок или камней, врытых в землю. 33. Утверждение, которое считается истинным без требования доказательства. 34. Древнегреческий жрец; стоит у истоков травной медицины; по легенде, прожил 154 года. 38. Красная Армия взяла его штурмом в мае 1945 года. 39. Запас чего-либо на случай необходимости. 40. Автомобиль для перевозки пассажиров в любое место назначения с оплатой проезда по счетчику. 42. Он гордый корабль и не сдался врагу.

Составитель Наталья Елисеева.