№21 (033) ● Московское долголетие ● 2019 18/12

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



Наш город

О том, как будет развиваться система здравоохранения в столице, о новом московском стандарте поликлиник, который сделает их комфортнее для пациентов и врачей, Сергей Собянин рассказал в программе «Наш город. Диалог с Мэром» на телеканале «ТВ Центр» **/ 2–3**

Мое здоровье

Чтобы сделать питание правильным, сбалансированным и полезным, ведущие диетологи «Клуба здорового питания Юлии Артемовой» разработали уникальную программу для старшего поколения «Здоровое похудение 55+» **/ 15**

Лица проекта

– Основное преимущество зрелого возраста – это свобода, – считает участница модных показов Елена Юдакова, которая стала лицом осенне-зимнего сезона проекта «Московское долголетие» **/ 8–9**

Серебряный лед зовет в Новый год!



Праздник. Новогодний фестиваль «Московское долголетие 2020» прошел 14 и 15 декабря в парке «Сокольники». В праздничных мероприятиях приняли участие около 15 тысяч человек **/ 4–6**

ДИАЛОГ С МЭРОМ



Чтобы наш город процветал и р

Обратная связь. Сергей Собянин 11 декабря в прямом эфире телеканала «ТВ Центр» ответил на вопросы москвичей, подвел итоги уходящего года и поделился планами на перспективу.

В ходе беседы в программе «Наш город. Диалог с Мэром» Сергей Собянин рассказал и о развитии социальной сферы, о проектах, которые будут реализованы в этой области.

Строить новые поликлиники и реконструировать старые

Говоря о развитии системы здравоохранения в столице, Мэр выделил два направления. «Первое – надо строить новые поликлиники, особенно там, где появляются большие объемы реновации и какие-то новые комплексные проекты застройки бывших промышленных территорий и так далее. Второе направление – реконструировать старые, потому что многие из них десятилетия назад были построены из силикатного кирпича, смотрятся убого и требуют не отдельных видов ремонта, а комплексной реконструкции от начала до конца. Это огромная программа», – сказал Сергей Собянин.

> Новый московский стандарт поликлиник, на который переходят медицинские организации, позволит сделать поликлиники еще комфортнее как для пациентов, так и для врачей. В каждом филиале будут вести прием врачи восьми наиболее востребованных специальностей.

В 2020 году начнется капитальный ремонт 50 зданий городских поликлиник. Это необходимо для повышения доступности первой медицинской помощи для горожан и повышения качества медицинского обслуживания. О том, как будут выглядеть лечебные учреждения после ремонта, можно узнать в разделе mos.ru «Ваша новая поликлиника».

Программа капитального ремонта 135 зданий поликлиник завершится в 2023 году. Высокий уровень доступности медицинской помощи сохранится, жители по-прежнему смогут ходить к своим врачам в другие поликлиники.

По завершении капитального ремонта учреждения будут оснащены новейшей медицинской техникой. В филиалах будут маммографы, рентген-аппараты, аппараты УЗИ, а также оборудование функциональной диагностики. В головных зданиях появятся аппараты МРТ, КТ, денситометры (аппараты для исследования костной ткани), аппараты УЗИ экспертного класса и оборудование для контроля состояния больных с ишемической болезнью сердца, после инфаркта или операции на сосудах сердца.

Людям должно быть комфортно

Новый московский стандарт поликлиник, на который переходят медицинские организации, позволит сделать поликлиники еще комфортнее как для пациентов, так и для врачей. Так, сформированы новые подходы к зонированию помещений и расположению кабинетов специалистов.

«Новый стандарт размещения кабинетов предполагает,



Фото пресс-службы Мэра и Правительства Москвы

развивался

В прошлом году в столице был введен новый стандарт обеспечения лекарственными препаратами, за счет этого количество жалоб пациентов существенно сократилось.

Цифры

50 зданий городских поликлиник подвергнутся капитальному ремонту в 2020 году. Это необходимо для повышения доступности первой медицинской помощи.

135 зданий поликлиник планируется отремонтировать до конца 2023 года. Высокий уровень доступности медицинской помощи сохранится.

что чем больше люди посещают какое-то отделение, тем ближе оно расположено – на первом этаже, то есть там, где все проходят регистратуру. На втором – врачи общей практики, на третьем – специалисты, на четвертом – диагностика. Это нужно, чтобы разгрузить потоки людей», – отметил Мэр Москвы. По новому стандарту в каждом филиале будут вести прием врачи восьми наиболее востребованных специальностей, а в головных зданиях – еще и специалисты пяти узких направлений. Уже трудоустроены более 250 врачей.

«Важно, чтобы людям там было комфортно. И не менее важно, помимо того, что покрасить, отремонтировать стены и поставить оборудование, чтобы поликлиника была полностью укомплектована по стандарту теми врачами, которые востребованы», – подчеркнул Сергей Собянин.

Учитывая пожелания горожан и врачей

Модернизация столичного здравоохранения ведется с 2011 года. Правительство Москвы учитывает пожелания горожан и врачей.

«Мы даже проводили крупнейший краудсорсинг, в котором участвовали и жители, и врачи, мы с ними советовались, что необходимо сделать. Прошли этот этап. Сделали, реализовали его. Сейчас вышли на второй, более высокий этап. Любое движение в области здравоохранения крайне сложно, крайне болезненно, поэтому, выходя на второй этап, мы много обсуждаем и рассказываем людям, что произойдет с поликлиниками, где они будут обслуживаться во время ремонта, что там будет сделано, чтобы они понимали, ради чего им терпеть временные неудобства», – сказал Мэр Москвы.

Вовремя поставить диагноз

Также в столице планируется внедрить новый стандарт онкологической помощи, который позволит сократить время постановки диагноза, повысить его точность и быстрее начинать лечение. «За предыдущие годы много чего сделали в этой области: и лекарственное обеспечение улучшили, и диагностику, и хирургические операции достаточно сложные можно делать сегодня, нейрохирургические в наших клиниках. Но так как мы имеем дело с заболеваниями, которые во многих случаях просто неизлечимы, главное, вовремя поставить диагноз. И вовремя, в максимально короткий период времени приступить к лечению. Чтобы это случилось, надо выстроить всю вертикаль от терапевта, участкового врача, до онкологического диспансера и клинического учреждения, стационара. И после за этим больным тоже надо наблюдать», – отметил Сергей Собянин.

Важно, чтобы пациент мог получить амбулаторную, стационарную помощь и наблюдаться в одном учреждении. По словам Мэра Москвы, если у участкового врача появилось хоть малейшее предположение онкозаболевания, он направляет больного в диспансер, который включен в стационар как единое звено. «Мы приняли решение о создании шести онкологических центров, куда бы включили и стационары, и амбулаторную помощь, оснастили современным оборудованием, что очень важно, современными лабораториями, в которых могли бы точный диагноз поставить и назначили бы терапию», – сказал Сергей Собянин.

Кроме того, Мэр Москвы рассказал, что Москва – первый регион в России, который перешел на новые федеральные клинические рекомендации по профилю онкология» на 3 года раньше срока, предусмотренного федеральным законодательством. По 6 видам рака, которые составляют 80% всех онкологических заболеваний с 1 апреля доступны самые современные методы лечения – таргетная и иммунная терапия. В 2020 году планируется расширить программу обеспечения новейшими таргетными и имунными лекарственными препаратами с 6 до 10 локализаций рака. В программу будут включены препараты, предназначенные для лечения еще 4 локализаций – рака мочевого пузыря, яичников, желудка, опухолей головы и шеи. По словам Сергея Собянина, с проблемой отсутствия лекарств сталкиваются люди, которым не подошли стандартные препараты. В этом случае врач может выписать индивидуально подобранное лекарство. Закупить его заранее в достаточном количестве аптека может не всегда. «Мы приняли решение в порядке эксперимента выдавать людям деньги, чтобы они могли сами пойти и купить лекарства в коммерческих аптеках. И у нас значительно улучшилась ситуация. Посмотрев, что это работает, мы решили расширить перечень заболеваний, по которым можно таким образом помочь людям приобрести лекарства. В том числе в этот перечень войдет сахарный диабет. Но при этом мы контролируем, что деньги пошли именно на лекарство», – сказал Сергей Собянин.

Ученики московских школ вошли в тройку лучших в мире по уровню читательской грамотности.

О качестве школьного образования

Качественное образование сегодня можно получить в каждой московской школе. «Везде: и в Лондоне, и в Нью-Йорке, и в Париже – есть первоклассные школы. И в Москве есть первоклассные школы. Но уровень образования в среднем определяют не они, определяет массовое образование, сотни школ, в которых учится большинство детей», – отметил Мэр Москвы. Он также напомнил, что российская столица заняла высокие места в исследовании, которое проводила Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся (The Programme for International Student Assessment , или PISA).

«Они проводят раз в несколько лет полное исследование всех стран и сопоставляют друг с другом, какое у них качество образования. Берут 14–15-летних подростков, и смотрят на предмет их читательской грамотности, математической грамотности, естественных наук, и сравнивают друг с другом», – уточнил Сергей Собянин.

В новом рейтинге ученики московских школ вошли в тройку лучших в мире по уровню читательской грамотности. По результатам предыдущего исследования, которое проводилось в 2016 году, столичные школьники заняли шестую строчку. При этом по всем направлениям исследования результаты москвичей оказались лучше общероссийских.

Доступность образования в Москве обеспечивается и за счет школ, которые строились инвесторами как частные, но затем были переданы в собственность города и стали бесплатными.

«Мы заранее договариваемся с инвесторами, часть из них говорит: «Нет, мы все-таки будем сами администрировать, это будет наша частная школа». Мы соглашаемся только в том случае, когда есть альтернатива бесплатной школы рядом. Когда ее нет, мы говорим: «Уважаемые, как вы себе представляете? Вы построите район, там живут обычные москвичи с обычными заработками. И вы им объявляете ценник на вход в частную школу, а другого варианта нет. Это же невозможно. Поэтому вы, будьте добры, подарите городу. Мы обеспечим функционирование этой школы бесплатно», – заключил Сергей Собянин.

Хочу пожелать нам всем удачи!

Говоря о пожеланиях москвичам на Новый год, Мэр сказал: «Я хочу, чтобы в следующем году у нас в Москве происходило как можно больше позитивных событий, чтобы больше было положительных эмоций, чтобы у нас все получалось, чтобы наш город процветал и развивался! Пользуясь случаем, хочу пожелать нам всем удачи, успехов и надеюсь, что следующий 2020-й год принесет нам всем удачу».

ФЕСТИВАЛЬ

Серебряный лед зовет в Новый

Праздник. «Московское долголетие» встречает Новый год большим зимним праздником в парке «Сокольники».









14 и 15 декабря здесь прошел новогодний фестиваль «Московское долголетие 2020». Красочный карнавал на льду, театральные шествия, танцевальные мастер-классы, выступление звезд российской эстрады – все, чтобы повысить тонус жизни и так неунывающих и бодрых духом участников крупнейшего городского социального проекта.

Больше креатива и неожиданностей!

Неполных два года прошло с того времени, как проект буквально ворвался в жизнь москвичей старшего возраста. Но за это непродолжительное время уже успели сформироваться свои праздники и сложиться традиции. Встреча Нового года в Сокольниках – одно из таких начинаний.

В прошлом году главным событием было коллективное изготовление на время почти 10 тысяч бумажных снежинок. Но растет проект, и меняется формат его мероприятий. Больше креатива, скорости, движения, фантазии и... неожиданностей. Кто бы мог представить год назад, что москвичи, которым за 60, а отдельным героям и слегка за 80 лет, вспомнив детство и счастливые дни молодости, наденут коньки и выйдут на лед московских парков.

Впрочем, чему удивляться. Наше старшее поколение умело работать, умело и отдыхать. И сейчас достойно принимает вызовы наших дней – стремление к активному долголетию, здоровый образ жизни, занятие спортом без оглядки на возраст и трудности прожитых лет. Встать на коньки, когда не катался долгие годы, – это действительно круто. Поменять стиль жизни, поверить, что на пенсии она может обернуться своими радостями, новыми победами прежде всего над самим собой... Благо, что город не только к этому призывает, но и создает возможности, а их разнообразие и доступность производят впечатление даже на самых серьезных скептиков.

С весельем и задором

Зимнее направление в программе оздоровления москвичей старшего возраста – одно из новшеств проекта «Московское долголетие». До снега и бодрящего морозца мы обязательно доживем и встанем на лыжи. Ну а пока не меньшая радость – коньки в столичных парках. Уже открыли сезон фигурного катания в саду «Эрмитаж». А теперь новое событие – карнавал на катке «Лед» не менее известного московского парка «Сокольники». Мероприятие проходило в поддержку нового направления в проекте «Московское долголетие» – «Коньки», в котором каток парка «Сокольники» стал одной из площадок для постоянного проведения занятий. Красочные костюмы, фантазийные образы, преодоление робости перед льдом, личная отвага, задор, веселое настроение – все вместе создавало на катке столь приятную сердцу новогоднюю атмосферу. Фигуристы серебря-

Прямая речь



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Новогодний праздник проекта «Московское долголетие» проводится уже второй год. Надеемся, что это станет доброй традицией, а мероприятие войдет в событийный календарь столицы. Это настоящий семейный праздник, наши участники приходят на мероприятие со своими детьми и внуками, интересно и весело проводят выходные в окружении своих единомышленников и друзей. Впервые в осенне-зимнем сезоне 2019/20 участники проекта могут посещать занятия по зимним видам спорта – конькам и лыжам. Группы по фигурному катанию формируются в зависимости от физической подготовки – для начинающих и более опытных участников. А каток парка «Сокольники» стал одной из площадок для занятий».

На фестивале проведено **48** мастер-классов, в которых приняли участие около **2000** человек. Каждые два часа на главной аллее парка проходили театрализованные шествия.

...й год!









ного возраста на серебряном льду – это просто блеск!

Новогодние свечи и напиток долголетия

Праздничные торжества собрали сотни москвичей, которые с удовольствием участвовали во всех мероприятиях. Они задорно вышагивали с уличными актерами во время театральных шествий и подпевали любимым артистам, выступающим на главной сцене. А также показали настоящий класс во время танцевальных пауз. Также на территории парка работали чайные домики, где гостей фестиваля угощали горячим чаем с сушками.

В специализированной зоне «Хобби» у павильонов собрались те, кто любит мастерить своими руками. Здесь были организованы мастер-классы по новогодней тематике. Особенно много желающих было на мастер-классе по декупажу новогодней свечи и приготовлению «напитка долголетия». Кроме того, можно было сделать красочную новогоднюю открытку и игрушку – символ долголетия для дома.

Ирина Струкова все свое свободное время проводит с внучкой Дашей. О проекте «Московское долголетие» она слышала и специально пришла в «Сокольники», чтобы своими глазами посмотреть, так ли это интересно и познавательно на самом деле. Результат превзошел все ее ожидания. Вместе с внучкой они украсили свечу новогодним орнаментом из салфетки и изготовили прекрасный цветок, который, по словам Ирина Аркадьевны, станет не только символом долголетия для их дома, но и началом ее новой жизни. Она твердо настроена записаться в проект.

«Для начала займусь английским языком и выберу что-нибудь из творческих занятий. Вообще-то у меня неплохой голос. Если в нашем районе Ростокино есть вокальные кружки, то туда тоже запишусь», – поделилась Ирина Струкова.

По главной аллее с оркестром

Пока любители рукоделия занимались творчеством на мастер-классах, по центральной аллее парка в сопровождении оркестра проходило театральное шествие, к которому могли присоединиться все желающие. Настроение поднимали задорная музыка и ведущие фестиваля Светлана Зейналова и Леонид Закошанский.

На главной сцене выступали известные российские артисты Татьяна Буланова, Ольга Кормухина, Дина Гарипова, Ян Осин, Дмитрий Маликов, Татьяна Овсиенко, Григорий Гладков, группа «Земляне», ВИА «Песняры» и кавер-группа BridgeBrothersBand и многие другие.

Поскольку фестиваль «Московского долголетия» предварял празднование Нового года, на центральной площади была открыта резиденция Деда Мороза и Снегурочки. Все желающие с ними фотографировались на память в специальных фотозонах. Кроме того, на стенде Почты России гости фестиваля могли бесплатно отправить поздравительные открытки проекта «Московское долголетие» в любую точку России и мира.

Все, кто пришел в прошедшие выходные в парк «Сокольники» на новогодний праздник «Московского долголетия», получили заряд бодрости и позитива. И, как подчеркнула участница проекта Галина Сташкова, такие встречи и праздники просто необходимы людям старшего поколения. Вместе всегда веселее!

Репортаж с фестиваля вели **Нина Юхно и Марина Александрина**
Фото **Владимира Куприянова и Владимира Винтера**

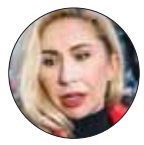
Цифры

около
15 000
человек приняли участие в новогоднем фестивале «Московское долголетие 2020».

почти
2000
новогодних поздравительных открыток «Московского долголетия» отправили гости фестиваля.

около
500
участников проекта «Московское долголетие» приняли участие в костюмированном ледовом балу.

Мнение эксперта



Анастасия Гребенкина,
фигуристка, мастер спорта международного класса:

«Фигурное катание на любительском уровне не только развивает выносливость, улучшает осанку и координацию движений. У вас повысится общий тонус организма, станете увереннее в себе, будете легче преодолевать стрессы. Этот вид спорта улучшает память и помогает бороться с лишним весом».

Мнения участников

Игорь Грачев, ТиНАО:
«В моем детстве во всех дворах были катки. И сейчас с удовольствием возвращаюсь в прошлое. Люблю лед настоящий, чтобы с морозцем. Для костюмированного бала «Московского долголетия» я приготовил наряд всем известного Кота Базилио».

Любовь Водопойникова, САО:
«Сейчас смотрю вокруг и вспоминаю, с каким задором мы здесь, в Сокольниках, летом зумбу танцевали, рекорд устанавливали. Теперь на катке появлюсь в образе императрицы. Помните песню «А я шальная императрица...». Очень хорошо себя в роли императрицы представляю...»

Ольга Евграфова, ТиНАО:
«Я здесь вместе с мужем, он у меня катается хорошо, хоккеем в молодости увлекался. Говорит – не бойся, я с тобой! Я уверена, что он поддержит меня и мы так паровозиком и поедем. Для карнавала мы приготовили пиратские костюмы, чтобы движения были вольные, а уж изюминку постараемся добавить сами».

Игорь Беликов, ВАО:
«Мы с женой Светланой даже не представляли, что получим приз за наши костюмы Мышиного короля и Королевы Мышки. Но надеялись, что будем выделяться на фоне Снежинок и Дедов Морозов. До двух ночи над своими костюмами работали. «Щелкунчик» – это же прекрасная новогодняя сказка, и музыка балета Чайковского нас вдохновляла».

Елена Рыбина, САО:
«В детстве мы все на коньках катались, а у меня еще и стадион «Динамо» рядом был. Я сейчас себя чувствую даже крепче, чем в молодые годы. Возраст совсем не ощущаю, а мне уже под 60. Хорошо, что в городе стало много катков».

Анонс

Праздничные мероприятия проекта «Московское долголетие» продолжатся. 23 декабря в «Лужниках» во Дворце гимнастики Ирины Винер-Усмановой пройдет Рождественский турнир «Спортивные игры долголетия» . За победу поборются команды участников проекта из 11 административных округов – всего 400 человек. Турнир включает в себя соревнования по 4 видам спорта: мини-футбол, шахматы, бильярд и настольный теннис.

ПРИЗЫ ФЕСТИВАЛЯ

Ледовый бал и карнавал

Конкурс. На новогоднем фестивале «Московское долголетие 2020» в Сокольниках фигуристы серебряного возраста соревновались за победу в конкурсе на лучший карнавальный костюм.



Анна Семенович,
российская фигуристка, актриса, телеведущая и эстрадная певица:

«Сегодняшний бал – очень яркий и неординарный. И все костюмы – очень креативные. Если бы я принимала участие в конкурсе на лучший костюм, то я бы придумала костюм... Бабы-Яги. Не смейтесь. Самое сложное придумать отрицательный образ. А еще – Баба-Яга на самом деле очень милая во всех русских сказках. Злая, но милая. Я пришла сегодня сюда в потрясающем настроении. Делать такие мероприятия, такие площадки — это такое счастье. Сегодня люди старшего поколения показали потрясающие результаты —они очень хорошо катаются на коньках. Я в восторге от проекта «Московское долголетие», который делает такие прекрасные мероприятия и дает возможность не сидеть дома, а двигаться вперед и продлевать свою жизнь и молодость. Самое главное – пропагандировать здоровый образ жизни. Мне кажется, что сегодня все остались довольны. Лед, снег, холод омолаживают. Неудивительно, что фигуристы так долго могут сохранять спортивную форму. Вылезайте из своих теплых квартир, играйте в снежки, катайтесь на лыжах и коньках. «Московское долголетие» такие возможности вам открывает!»

Приз Кощею — круиз

Худым, поджарым нынче быть в тренде, а уж бессмертным – так это тот предел, к которому стремится активное долголетие. Поэтому неудивительно, что высокий, стройный Алексей Белов в костюме Кощея Бессмертного стал победителем в конкурсе маскарадных костюмов и обладателем главного приза.

2019 год для активного участника проекта Алексея Белова завершился очередной победой. Совсем недавно он завоевал второе место в городском конкурсе «СуперДедушка Москвы-2019» и стал лицом проекта «Московское долголетие» осенне-зимнего сезона. А теперь еще и создал лучший карнавальный костюм.

«Московское долголетие» кардинально изменило жизнь столичного пенсионера. Правда, и до этого бывший инженер-железнодорожник, закаленный жизнью в Сибири, много времени посвящал спорту. Каждый день он совершает пробежку по парку, по 50 раз отжимается, подтягивается и приседает.

Уже на первом этапе проекта Алексей Борисович окончил курсы информационных технологий, повысил свою финансовую и юридическую грамотность. Кроме того, он открыл в себе вокальный талант, незаурядные способности в танцах и дефиле. Сегодня он уже выходит на лучшие подиумы Москвы и улыбается нам с рекламных щитов.

Творческая жилка и на этот раз его не подвела. Алексей Борисович получил приятный подарок к Новому году. Победив в конкурсе карнавальных костюмов, он стал обладателем путевки в круиз на лайнере «Князь Владимир» по маршруту Сочи – Новороссийск – Ялта – Севастополь – Сочи от партнера мероприятия компании «Черноморские круизы».





Алексей Белов из ВАО в костюме Кощея Бессмертного завоевал главный приз — сертификат на круиз по Черному морю на борту лайнера «Князь Владимир»

Его костюм Кощея Бессмертного со светящимися лампочками, сразу бросался в глаза на ледовом балу. «В создании образа Кощея я использовал компьютерные технологии – в дело пошел компьютерный стол моего внука, – смеется Алексей Борисович. – Проект «Московское долголетие» представляет нам много возможностей. Уверен, в будущем году проект будет еще ярче, разнообразнее и масштабнее. А уж мы себя покажем», – утверждает Алексей Белов.

Баба-Яга, Кот Базилио и фея цветов

Приехавшая в Сокольники из ТиНАО Раиса Бахвалова была в образе Бабы-Яги. Она вышла на лед после десятилетнего перерыва. Все это время она восстанавливалась после того, как тяжело пострадала в автомобильной аварии. И встала не только на ноги, но и на коньки. Раиса Михайловна говорит, что в свои 67 лет просто ожила с появлением в ее жизни проекта «Московское долголетие». Она занимается теннисом – руку надо обязательно разрабатывать, не пропускает зумбу, а еще вокал, участие в театральной студии «Брусиловская завалинка» и с удовольствием включилась в новую активность проекта – «Коньки». За участие в конкурсе на лучший новогодний костюм Раиса Михайловна получила специальный приз «За волю к победе».



Специальный приз «За волю к победе» вручили Раисе Бахваловой из ТиНАО

Жюри возглавляла певица и фигуристка Анна Семенович. Кто лучше – изысканная фея цветов или «шальная императрица»? Мышиный король с милой женой Мышкой или Кот Базилио, на которого претендовали сразу несколько Лис Алис? Задача выбрать лучший костюм была не из легких. Но подарков и аплодисментов хватило всем. Анна Семенович пела и кружилась на льду в кольце девочек из Школы фигурного катания Анастасии Гребенкиной, а ансамбль ветеранов танцев на льду «Москвичи» в очередной раз порадовал публику зажигательным исполнением «Зимнего танго».

Призерами конкурса стали Игорь Беликов из ВАО, создавший наряд Мышиного короля из «Щелкунчика», символ наступающего 2020 года, а также Ирина Ключарева из ЮВАО, которая примерила на себя образ Цветочной феи. Победители конкурса получили подарок – приглашение на ледовое шоу Татьяны Навки.

Репортаж с фестиваля вели **Виктория Кайтукова, Вениамин Протасов, Анна Ферубко**
Фото **Владимира Куприянова и Натальи Сашуновой**

Спортивные секции выбирают 40 процентов участников проекта «Московское долголетие».

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

В зимних парках – на лыжах и коньках

Впервые. Этой зимой в рамках проекта «Московское долголетие» открылись секции по зимним видам спорта.

Катки

Для участников «Московского долголетия» в 17 городских парках проходят занятия на коньках на свежем воздухе. Занятия проходят под руководством опытных тренеров, специально подготовленных для работы с возрастной аудиторией. Спешите записаться в секции, места еще есть! По просьбам читателей сообщаем адреса катков в парках.

ПКиО «Сокольники»
ул. Сокольнический Вал, 1, стр. 1
☎ 8 (499) 393-92-22

ПКиО «Таганский»
ул. Таганская, вл. 40–42
☎ 8 (495) 912-38-83

ПКиО «Красная Пресня»
ул. Мантулинская, 5
☎ 8 (495) 256-13-02

Парк Горького
ул. Крымский Вал, 9
☎ 8 (495) 995-00-20 доб. 12812



Парк «Гончаровский»
ул. Руставели, вл. 7
☎ 8 (499) 908-35-00

МГС «Эрмитаж»
ул. Каретный Ряд, вл. 3
☎ 8 (495) 699-15-95
☎ 8 (495) 699-04-32

Ландшафтный парк «Митино»
ул. Пенягинская
☎ 8 (499) 184-27-00

ПКиО «Бабушкинский»
ул. Менжинского, 6, стр. 3
☎ 8 (499) 184-27-00
☎ 8 (499) 184-34-22

Парк «Ангарские пруды»
ул. Софьи Ковалевской, пересечение с Коровинским шоссе, 21/1
☎ 8 (499) 908-35-00

ПКиО «Измайловский»
аллея Большого Круга, 7
☎ 8 (499) 165-24-27

Парк «Ходынское поле»
Ходынский бульвар, метро «ЦСКА»
☎ 8 (926) 781-70-86

ПКиО «Фили»
ул. Большая Филевская, 22
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

Парк «50-летие Октября»
ул. Удальцова, вл. 22А
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

Сквер по Олонецкому проезду
Олонецкий проезд, 20
☎ 8 (499) 184-27-00

Сад им. Н.Э. Баумана
ул. Старая Басманная, 15А, стр. 4
☎ 8 (499) 261-58-83

ПКиО «Перовский»
Ленинградский проспект, 40
☎ 8 (495) 309-53-42

Усадьба «Воронцово»
ул. Архитектора Власова, 20
☎ 8 (495) 580-26-78

Парк «Ходынское поле»
Ходынский бульвар, метро «ЦСКА»
☎ 8 (926) 781-70-86

ПКиО «Фили»
ул. Большая Филевская, 22
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

Лыжи

На 13 парковых территориях будут проходить занятия лыжным спортом, которые начнутся, когда наконец зима вступит в свои права, выпадет снег и через парки пролягут лыжные трассы. Занятия спортом дают заряд бодрости, укрепляют здоровье, улучшают настроение и расширяют круг общения.

ПКиО «Фили»
ул. Большая Филевская, 22
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

ПКиО «Сокольники»
ул. Сокольнический Вал, 1, стр. 1
☎ 8 (499) 393-92-22

ПКиО «Измайловский»
аллея Большого Круга, 7
☎ 8 (499) 165-24-27

Ландшафтный парк «Митино»
ул. Пенягинская
☎ 8 (499) 184-27-00

Парк у прудов «Радуга»
пересечение ул. Юности и аллеи Жемчуговой
☎ 8 (495) 309-53-42

ПКиО «Кузьминки»
природно-исторический парк Кузьминки-Люблино, 1, стр. 2
☎ 8 (499) 175-33-69

Парк «50-летие Октября»
ул. Удальцова, вл. 22А
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

Парк Олимпийской деревни
Мичуринский проспект, пересечение с ул. Лобачевского
☎ 8 (499) 145-00-00
☎ 8 (499) 142-02-54
☎ 8 (499) 145-45-05

Парк «Ходынское поле»
Ходынский бульвар, метро «ЦСКА»
☎ 8 (926) 781-70-86

Джамгаровский пруд
ул. Стартовая, 11
☎ 8 (499)-185-30-60
☎ 8 (499) 184-34-22



Сквер по Олонецкому проезду
Олонецкий проезд, 20
☎ 8 (499)184-27-00

Парк «Садовники»
проспект Андропова, 58А
☎ 8 (499) 175-33-69

Усадьба «Воронцово»
ул. Архитектора Власова, 20
☎ 8 (495) 580-26-78

ЛИЦА ПРОЕКТА

Преимущество зрелого возраст

Поворот судьбы. «Проект «Московское долголетие» поднял мою самооценку и сделал жизнь ярче и интереснее», — считает Елена Юдакова, которая стала лицом осенне-зимнего сезона проекта.



«Теперь мои портреты на рекламных щитах по всей Москве и меня повсюду узнают. Но это не главное — важно внутреннее состояние — покой и удовлетворение».

Р АННА **ПОНОМАРЕВА**

Круговорот событий, фестивалей, конкурсов и других ярких интересных мероприятий внес в жизнь многих людей зрелого возраста не только море позитивных эмоций и хорошего настроения, он зажег и новые звезды, круто изменив их жизнь и наполнив ее многоцветьем интересов и новых смыслов. Одна из таких звезд — Елена Юдакова.

Два года назад дочь подарила ей фотосессию с профессиональным фотографом. Елене так понравилась съемка, что фотограф и визажист, видя ее такой интерес, подсказали Елене идею — записаться в школу моделей 55+ «Королевская осанка» в проекте «Московское долголетие».

Елена, человек любопытный и любящий все новое, с удовольствием откликнулась на это предложение. И теперь она производит настоящий фурор на многих показах моды. Мы видели ее выходы в блестящей коллекции известного модельера Елены Супрун на недавно прошедшей Mercedes-Benz Fashion Week Russia. Елена Юдакова в тот момент стала олицетворением яркой женственности, безудержной привлекательности и необыкновенного изящества. Внешне она очень напоминала Лайзу Миннелли, однако со славянским шиком. Таковы русские женщины — в шелках и кружевах они по-прежнему сохраняют природную чувственность.

Как живут королевишны

Откуда же появляются красивые, небесно-прозрачные женщины во флере вечной молодости? Все очень просто и все по-земному. Думаю, что у каждой женщины есть несколько жизней, несколько ролей и всему свое время.

Леночка родилась в Луганской области, окончила школу с золотой медалью, приехала в Москву, поступила и окончила Московский авиационно-технологический институт им. К.Э. Циолковского (МАТИ). Вышла замуж за однокурсника и уехала вместе с мужем по распределению работать на одном из секретных предприятий ВПК в Подмосковье. Лена очень любила культмассовую деятельность, была хорошим организатором с большим чувством ответственности и потому, как раньше говорили, быстро продвигалась по общественной работе. Но Шурочкой из бухгалтерии из фильма «Служебный роман» она стать не стремилась, да и не смогла бы — трое детей и бесконечное множество женских и материнских обязанностей не давали ей возможности скатиться на стезю активной общественности.

Тяга ко всему новому и любовь к общению с людьми двигали ее интересами в жизни. Как говорит Елена, она постоянно любила учиться, все время посещала какие-то курсы, всю жизнь любила рукодельничать, шить, вязать и вот уже полтора десятка лет с блеском освоила технику лоскутного шитья. Теперь ее работы в стиле пэчворк (технике лоскутного шитья) украшают интерьеры домов подруг, любимые внучки уютно спят под сделанными с любовью бабушкиными одеялами. Елена шьет подушки, покрывала, панно, сумочки, кошелечки, косметички — свои маленькие и большие шедевры она с радостью раздаривает. Несколько раз принимала участие в благотворительных акциях, передавала свои подушки в больницы тяжелобольным детям.

Занятие пэчворком — это для нее и отдушина от домашней рутины, и полет творческой фантазии, и медитация для души. Если несколько дней ей не удается заниматься любимым делом, то, по выражению Елены, она начинает «кусаться». К тому же лоскутная техника — хорошее занятие для мелкой моторики, развития художественного вкуса, знакомства с разными материалами и для общения с любимыми подружками. Ведь, по словам Елены, рецепт ее активного долголетия — это любить жизнь и людей во всех проявлениях.

та — свобода

Правила от Елены Юдаковой

1 Сначала я избавилась от установки «Я всем должна».
Я должна себе — сейчас это моя жизненная установка. Я не сплю больше 6 часов, потому что хочу успеть сделать очень много дел.

2 Я должна хорошо себя чувствовать, поэтому всегда вовремя хожу к врачам. Свое здоровье нельзя запускать. Если пустить все на самотек, то потом будет тяжелее избавляться от болячек.

3 Я должна быть красивой, и поэтому я регулярно хожу в салон красоты и парикмахерскую. Я хороший организатор. В этом мне помогает увесистый ежедневник. Он меня здорово дисциплинирует.

4 Я занимаюсь утренней гимнастикой каждый день. Эта привычка у меня сохранилась с самого детства. Если у меня будет хорошее настроение, то все будет идти как по маслу.

5 Я всегда слежу за своим весом — и это тоже работа. Кушаю практически все, без ограничений, но очень небольшими порциями.
И когда я ем, стараюсь думать, что я ем и в каких количествах.

6 Через силу делаешь, делаешь-делаешь, раз! — силы вдруг кончились. Я поняла, что через силу вообще ничего не нужно делать. Нужно стараться все делать легко и с удовольствием.









— Что вам помогает любить людей? — спрашиваем ее.

— С возрастом пришла мудрость, да и жизненный опыт подсказывает, что основное преимущество зрелого возраста — это свобода! Если я понимаю, к примеру, что человек меня раздражает, то я просто выключаю его из своего круга и тихо отхожу.

Очень важно сохранить себя и не тратить бездну энергии на исправление других людей. Конечно, бывает больно, когда близкий тебе человек тебя разочаровывает, и тогда меня спасают другие люди — они помогают пережить грустные моменты в жизни. Не стоит замыкаться на своей проблеме в одиночку — ты ее не решишь, а только потеряешь и себя и здоровье. Для меня общение с людьми много значит — можно свою боль вынести, и она немного растечется, и поделиться радостью с другими — и она удваивается.

— А в чем секрет вашего семейного долголетия?

— Это труд. Раньше же была такая установка у нас — женишься или выходишь замуж один раз и на всю жизнь. Поводов разбежаться всегда можно найти множество. Разрушить легко — попробуй сохрани.

Дети уже взрослые, у них свои семьи и уже свои дети, и хотя все живут в одном городе, встречаться часто не всегда удается. И тогда Елена придумала такую фишку для себя — галерею фотографий любимых родных на стене в спальне. Просыпаешься утром — и сразу всех видишь и улыбаешься им. Своеобразная стена памяти и любви.

Как стать звездой подиума

Сейчас Елена Юдакова живет в подмосковном Пушкине, и чтобы ровно в десять утра по вторникам бывать на занятиях «Королевской осанки» в столичном районе Орехово, она встает в шесть утра. А еще бывает череда репетиций перед показами, и тогда заняты все дни напролет.

— Нас учат не только ходить по подиуму, мы осваиваем на занятиях техники визажа, разные стили, — рассказывает Елена Юдакова. — Школа «Королевская осанка» — это не просто занятие по обучению моделей, это своеобразный клуб, в котором собираются в основном оптимисты. Когда мы приходим на занятия, мы радуемся встрече, помогаем, подсказываем друг другу на репетициях. Раз человек пришел сюда, значит, уже не сидит дома на диване, не смотрит сериалы, не пребывает в унынии, значит, он хочет чего-то нового в своей жизни и у него есть мечты. Такие люди не хотят бездельничать и не хотят серой старости.

> «Королевская осанка» — это не просто занятие по обучению моделей, это своеобразный клуб, в котором собираются в основном женщины-оптимистки. Такие люди не хотят бездельничать и не хотят старости.

Когда ты пробуешь что-то новое, у тебя активно работают мозги. Когда мы учим выходы-проходы, композиции, то тоже нужно думать, как ни странно это может показаться на первый взгляд. Казалось бы, что тут такого, однако здесь множество нюансов — необходима синхронизация с телом и нужно контролировать, как у тебя одновременно работают голова, ноги, руки.

Я вижу, какие красивые у нас женщины, когда они приходят на кастинг. Наш руководитель Елена Юльевна Федукович часто говорит нам: «Когда вы идете по подиуму, что вы несете людям? Вы им несете любовь и красоту, и вы ее дарите и ею делитесь. И никак по-другому».

Это очень дисциплинирует! Приехать на занятия нужно к определенному времени, никого не подвести, не опоздать. Держать в узде свою вспыльчивость и несдержанность. Масса плюсов для тренировки характера.

Работа модели научила меня держать осанку, физическую форму, лицо, походку. Теперь я тренируюсь везде — и иду уже «по ниточке», и «делаю лицо».

А потом, мы же девочки, мы же всегда любим переодеваться! Ну где я еще смогу надеть наряды разных стилей и направлений, которые в обычной жизни никуда не наденешь. Это самое настоящее волшебство!

Как записаться?

Для тех, кто хочет стать моделью школы «Королевская осанка»:
tcso-orehovo@social.mos.ru.
Телефон 8 (495) 391-22-33.
График работы:
с понедельника по четверг: с 9.00 до 20.00, пятница: с 9.00 до 18.45, суббота: с 9.00 до 17.00, воскресенье — выходной.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



На мушке у бабушки

Стрелковый спорт. Меткий выстрел — это целая наука. Участники «Московского долголетия» могут постигнуть ее, записавшись на занятия по стрельбе.

Р ВЕНИАМИН **ПРОТАСОВ**

В Центре внешкольной работы «На Сумском», в доме 9А на Чертановской улице, в специально оборудованном тире, можно пострелять из профессионального пневматического оружия. Разумеется, все стрельбы проходят под строгим контролем руководителя секции стрелков, подполковника милиции в отставке, специалиста по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям Александра Соколова.

— Эти занятия не похожи на простое посещение тира, они значительно серьезнее, — говорит Александр Иванович. — Все начинается с теории, мы знакомим людей с правилами безопасности обращения со стрелковым оружием, стандартами поведения в тире, методами подготовки к стрельбе. Меткий выстрел — это целая наука. Наверное, все видели боевики и вестерны, где герои, не глядя, палят во все, что движется. В жизни все не так. Надо правильно взять винтовку, правильно прицелиться и, задержав дыхание, мягко нажать на курок. Помимо практических советов, участники узнают много интересных фактов об оружии вообще, мы знакомим их с историей создания советского, российского оружия, рассказываем о таких образцах, как пистолет Макарова, автомат Калашникова, пулеметах и гранатометах.



Вторая часть занятий проходит в уникальном профессиональном тире, произведенном еще в ГДР для тренировок профессиональных спортсменов. Здесь хорошо оборудованная защита, движущиеся мишени, есть все необходимые механизмы. Этот комплекс был создан много лет назад. Сначала тир использовался эпизодически, а по-настоящему востребованным он стал только после того, как занятия по стрельбе вошли в спортивную программу «Московского долголетия». На занятиях используется профессиональное пневматическое оружие, и можно только удивляться тому, как быстро осваивают секреты стрелкового мастерства люди, которым далеко за шестьдесят.

Самое интересное — подавляющее большинство стрелков — дамы! Во всяком случае, в двух группах из двадцати человек — только три представителя сильного пола.

— Абсолютно все женщины, занимающиеся у нас, имеют отличные достижения, — говорит Александр Соколов. — Теперь в планах — настоящие стрелковые соревнования. Стрелковый спорт — индивидуальный вид, так что и соревнования будут проводиться в личном зачете.

— Мне 74 года, но я чувствую потребность в каких-то новых событиях, новых ощущениях, — сказала после занятий одна из самых активных участниц стрелковых семинаров Надежда Иванова. — Я и в детстве играла в ружья, и мама мне рассказывала про военные годы. Вообще, я заметила, что люди моего поколения очень интересуются оружием. А здесь мы получаем массу знаний. Александр Иванович очень интересно и познавательно рассказывает об истории создания российского оружия, и я, например, теперь знаю, что РПГ-7 — это наш, советский ручной противотанковый гранатомет.

Пока Надежда Никитична и другие подопечные Александра Ивановича используют в тире только пневматические винтовки. Затем они смогут пострелять и из пневматических пистолетов. Еще один сюрприз, который ждет серебряных стрелков, — электронное оружие, практически не отличимое от настоящего автомата Калашникова и пистолета Макарова, здесь совпадают и размер, и вес оружия, похожи даже шумовые эффекты, хотя это виртуальное оружие, стреляющее по виртуальным мишеням.

Что дают участникам «Московского долголетия» занятия стрелковым спортом?

— Это и собранность, и целеустремленность, и внимание, и не в последнюю очередь физическая выносливость, — отмечает Александр Соколов. — Эти качества необходимы в любом возрасте, и чем старше человек, тем важнее ему держать себя в хорошей форме. Так что, не сомневаюсь, наши семинары будут пользоваться особой популярностью у москвичей старшего возраста.

Как записаться

Занятия проходят в Центре внешкольной работы «На Сумском», по адресу: **Чертановская ул., д. 9 А,**
По вторникам и четвергам
с 12 до 13 часов.
Справки по телефонам:
8 (495)312-40-55, 8 (495)312-40-94.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

...А картину мы давайте отутюжим

Мастер-класс. Энкаустика – так называется эта техника живописи, которая известна была еще древним грекам, римлянам и египтянам.





р АННА **ПОНОМАРЕВА**

Что мы знаем об утюге?.. Странный вопрос, скажете вы. Им же гладят. Да. Но не только. Еще утюгом можно... рисовать. Так что берите его в руки и вставайте в строй оригинальных художников!

Энкаустика с греческого переводится как выжигание. В те дальние времена обходились без утюгов, а рисовали воском с помощью шпателя на липовых или кедровых дощечках, предварительно нагрев поверхность.

Не могу остановиться – продолжаю рисовать

В проекте «Московское долголетие» мастер-классы по энкаустике пользуются особой популярностью. Наш обозреватель побывал на одном из таких занятий, которое провела в филиале «Раменки» ТЦСО «Проспект Вернадского» Людмила Рыбакова. Она заинтересовалась энкаустикой, стала сама рисовать и теперь охотно делится своими знаниями с другими.

– Этот вид искусства настолько доступен и прост, что я понимаю, почему у энкаустики столько поклонников во всем мире, – рассказывает Людмила. – Я никогда не рисовала и не умела этого делать. Но тут со мной случилось что-то невероятное – я почувствовала себя настоящим художником – первые работы так вдохновили меня, что я не могу остановиться – все продолжаю рисовать.

Гладим краски

Итак, занятие начинается. Приготовлены рабочие места, разогреты утюги, и первый восковой цветной мелок скользит по стальной поверхности утюга, им проводят по картону, и через секунду-другую краска оставит свой причудливый узор на нем..

«Движения должны быть легкими и плавными», – подсказывает Людмила Ивановна, когда кто-то из участниц по старой многолетней привычке пытается проутюжить поверхность.

Фантазия увлекает, и уже выбирается новый цвет, и каждый задумывает, что он хочет изобразить. Причудливое изображение постепенно проявляется на поверхности картона, и каждая из участниц мастер-класса «колдует» над своим шедевром. Энкаустика – такая техника живописи, что иногда и сам автор не сразу понимает, что в результате у него получается, то ли небо, то ли океан. И в этом элементе неожиданности есть своя прелесть – это интригует и завораживает. Каждый энкаустик становится своего рода охотником и идет за мазком как по следу, оставляемому металлическими гранями утюга, идет за цветом красок, линиями, сюжетами, парадоксами в поисках своей картины мироздания и гармонии души.

Техника излечивает душу

Говорят, во время такого креативного занятия уходят болезни, головокружения, заботы и тоска одиночества – тут некогда даже думать про это, пока цветной воск тает, нужно поторопиться запечатлеть его на картоне, подумать, что же нарисовать дальше. Так излечивается душа и приходит вдохновение. А сами картины получаются необычно многослойными и глубокими.

Радуга красок и чувств

«Энкаустика развивает образное мышление и моторику, – продолжает свой рассказ Людмила Рыбакова. – Легонечко гладишь. Подсохло, салфеточкой или ватным диском полируешь, получается эффект масляной краски. Воск постепенно приходит в себя, и появляются новые оттенки. Дайте остыть картине и натирайте салфеткой.

Радуга красок и радуга чувств, если коротко об энкаустике. Арт-терапия. Иногда рисуешь, и не нравится, а вот на следующий день смотришь и понимаешь, что это просто класс! Начать рисовать может любой, даже если кто никогда не рисовал. И не бойтесь белых пятен на «полотне».

Мнения

Татьяна Якушкина:

«Я впервые рисовала утюгом, хотя прожила долгую жизнь. Думаю, что овладеть техникой энкаустики сможет каждый и, приложив определенные усилия, способен создать свой шедевр. Такую красоту, кроме утюга, ничем не нарисуешь. И главное, не скучно. Вот вышиваешь крестиком и все уже заранее знаешь. А здесь вообще не знаешь, что получится, а получается прекрасная картина. После такого рисования чувствуешь себя настоящим художником, да и близких можно удивить».

Светлана Тарасевич:

«Удивительное зрелище и впечатление необыкновенное. Приятное времяпровождение в любое время года. Я не любила раньше гладить, я шить любила. Удивление от того, что получается в конце. Вначале совершенно не понимаешь, что получится, но в конце получается произведение искусства. Для меня проект «Московское долголетие» – это настоящее волшебство, особенно, я думаю, он спасение для одиноких людей, которые подзаряжаются тут новыми эмоциями, находят новых друзей и узнают много чего интересного. Появилась уникальная возможность заняться делами, которые откладывала всю жизнь».

Татьяна Жигайлова:

«Я впервые на таком мастер-классе, и это абсолютный восторг! Для меня это рисование, краски мира, краски жизни, краски удовольствия. Смешение цветов и буйство красок. Спасибо проекту «Московское долголетие» – тут столько молодильных эмоций возникает!»

Как записаться

Записаться на следующий мастер-класс по энкаустике можно по телефону **8 (499) 143-57-12**.
Или прийти в центр по адресу: **ул. Пырьева, 5А**.

МОИ КУМИРЫ



Рыцарь золотого мяча

Премьера. В 22 столичных кинотеатрах Объединенной сети «Кино Окко» («Формула Кино»/«Синема Парк») прошел «Кинодень «Московского долголетия» — москвичи серебряного возраста стали первыми зрителями художественного фильма «Лев Яшин. Вратарь моей мечты».



р ВЕНИАМИН **ПРОТАСОВ**

Фильм режиссера Василия Чигинского рассказывает о жизненном пути великого вратаря московского «Динамо» и сборной СССР, признанного ФИФА лучшим голкипером XX века. В каждом кинотеатре бесплатный показ предваряли опросы зрителей и встречи с деятелями российской культуры — актером Дмитрием Дюжевым, поэтессой Ларисой Рубальской, диктором ЦТ Анной Шатиловой и другими известными людьми, и это было по-настоящему неформальное общение звезд с участниками проекта «Московское долголетие».

Великий страж ворот

Все пришедшие в уютный зал кинотеатра «Формула Кино Горизонт», что на Комсомольском проспекте, не скрывали нетерпения: всем хотелось поскорее увидеть фильм про великого стража футбольных ворот. Ведь для людей старшего возраста Лев Яшин — не просто легенда отечественного спорта, но еще и символ времени их молодости сегодняшних участников «Московского долголетия».

— Лев Иванович не просто великий спортсмен, он был истинным патриотом Родины и всегда оставался настоящим трудягой, отдавшим футболу всю жизнь, — сказал перед сеансом москвич Александр Воропаев, которому посчастливилось видеть Яшина живьем в 50–60-е годы прошлого века во время матчей на старом стадионе «Динамо».

Человек, который изменил футбол

На сцену вышел любимый многими актер и кинорежиссер, заслуженный артист России и народный артист Карачаево-Черкесской Республики Дмитрий Дюжев, который представил зрителям фильм о кумире нескольких поколений. По его словам, Лев Яшин — человек, который изменил отечественный футбол. У него была невероятная реакция и способность владеть мячом как ни у кого другого. Лев Яшин единственный во всем мире вратарь, который получил награду «Золотой мяч». Впрочем, это был разговор не только о фильме, но и вообще о кино.

Зрителей интересовало все: как отбираются актеры на роли, как долго снимаются фильмы, трудно ли актерам входить в образ... Дмитрий Дюжев подробно отвечал на все вопросы, но, конечно, главной темой разговора оставалась картина о Яшине. И зрители, среди которых было немало

«Кинозал для всех» не просто приобщает к кино людей старшего возраста, но и дает им возможность пообщаться со сверстниками, с молодыми актерами и режиссерами.









В день показа перед участниками проекта «Московское долголетие» выступили Лариса Рубальская, Анна Шатилова, Ирина Муравьева, Татьяна Догилева, Наталья Варлей, Александр Домогаров, Юрий Назаров, Нина Русланова, Светлана Немоляева и другие актеры

Путешествие в молодость

– «Московское долголетие» – это очень нужный москвичам проект, – сказал обозревателю нашей газеты Дмитрий Дюжев после встречи со зрителями. – «Кинозал для всех» дает людям старшего возраста еще одну возможность интересно провести время, пообщаться не только со сверстниками, но и с молодыми актерами и режиссерами. Это для них путешествие в молодость, это продолжение активной жизни, вот почему это особенно важно. Впрочем, общение с людьми старшего поколения важно и для нас, актеров, ведь мы работаем для самой благодарной аудитории, и в зрительном зале происходит таинство единения работы режиссеров и актеров с публикой.

Дмитрий Дюжев искренне заинтересовался идеей проведения киносеминаров в рамках проекта «Московское долголетие».

– Это было бы интересно, – соглашается актер. – С одной стороны, представители старшего поколения могли бы узнавать о деталях творческой жизни, о процессе съемок фильмов. С другой стороны, люди могли бы попробовать поучаствовать в киносъемках, а заодно и ознакомиться с секретами актерской техники, с упражнениями, с разными системами актерской игры.

Дружите со спортом!

Мы поинтересовались, как знаменитый актер относится к футболу.

– Очень хорошо отношусь и раньше с удовольствием играл с актерскими командами, но теперь, увы, это случается все реже, просто не хватает времени, – признался Дмитрий Дюжев. – Буду стараться не забывать футбол, хотя удовольствие можно получить и от обычной утренней зарядки, дающей и физическую бодрость, и хорошее настроение, и обязательно – улыбку на целый день. Всем участникам «Московского долголетия» желаю здоровья, долгой активной жизни и дружбы со спортом, ведь движение – это жизнь.

«Мы были рады принять участие в данном проекте и подарить праздник людям старшего возраста. Видеть искренние эмоции, с которыми люди старшего поколения выходили из зала, – ни с чем не сравнимое удовольствие! На наш взгляд, необходимо чаще проводить мероприятия такого формата», – прокомментировал прошедшее мероприятие генеральный директор Объединенной сети кинотеатров «Кино Окко» Алексей Васясин.

Клуб кинолюбителей

Новое направление в проекте «Московское долголетие» – Клуб кинолюбителей, – несомненно, быстро наберет популярность среди москвичей старшего возраста. Не менее востребованными остаются и футбольные секции, ведь бесплатные занятия по спортивным играм открыты для участников проекта в каждом районе столицы. Надо только узнать адреса и расписание занятий «Клуба кинолюбителей» и спортивных секций в районных центрах социального обслуживания либо по телефону **8 (495) 777-77-77**, – и добро пожаловать в мир кино и спорта!

заядлых футбольных болельщиков, узнали много нового о жизни самого известного вратаря планеты. Например, как в одном из первых матчей молодому Яшину забил гол... вратарь команды соперников! Конечно, были в биографии Льва Ивановича и куда более драматичные моменты – так, после обидного поражения сборной СССР на чемпионате мира в Чили в 1962 году Яшина обвинили во всех грехах и закрыли ему дорогу в сборную команду страны. Но Лев Яшин вернулся и был признан лучшим вратарем не только СССР, но и мира. Он и сегодня остается единственным вратарем в истории футбола, получившим «Золотой мяч», а в нынешнем году еженедельник «Франс-футбол» впервые учредил специальную награду имени Льва Ивановича Яшина, которая вручается лучшему голкиперу планеты, – и теперь это одна из самых престижных футбольных наград.

Опрос

Идем в кино!

«Московское долголетие» и Объединенная сеть кинотеатров «Кино Окко» в рамках опроса, проведенного в «Кинодень «Московского долголетия», выяснили, что влияет на посещаемость кинотеатров у старшего поколения, а также какие фильмы они хотели бы видеть на экранах.

Новый формат кинотеатров, да и сам их репертуар ориентирован больше на молодежную аудиторию. Люди старшего поколения предпочитают смотреть фильмы по телевизору. По итогам опроса, в котором приняло участие около 2000 человек, большинство ответили, что посещают кинотеатры реже, чем раз в полгода (28% от общего числа проголосовавших). Одной из причин этого респонденты назвали стоимость билетов (37%). При этом 23% опрошенных ходят в кинотеатр один раз в полгода и только 12% бывают там ежемесячно.

Участники опроса также ответили на вопросы о том, какие направления проекта «Московское долголетие» нравятся им больше всего и какие изменения они хотели бы увидеть. Более половины участников (56,8%) считают, что в целом все мероприятия проекта повышают жизненный тонус, улучшают настроение и замедляют процессы старения. На вопрос, какие изменения хотели бы увидеть, большинство (43%) отдали свой голос за организацию пешеходных экскурсий по историческим местам, 13% хотели бы включить в программу «Клубы по интересам», а также расширить активности по цветоводству и садоводству.

«Для нас важно получать обратную связь от участников, чтобы развивать проект «Московское долголетие» в соответствии с запросами горожан. Мы формируем новые программы и направления, учитывая пожелания. Так, в новом осенне-зимнем сезоне в проекте появились новые спортивные направления: футбол, волейбол, баскетбол, керлинг, большой теннис, а также лыжи и коньки. При планировании летнего сезона 2020 года будут учтены итоги данного опроса», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Какие фильмы вы предпочитаете



В разрезе интересующих жанров свое предпочтение гости отдали историческим фильмам.

34% исторические фильмы

23% фильмы прошлых лет

16% музыкальные комедии

МОЙ СТИЛЬ



Как стать обаятельной и привлекательной

Советы визажиста. Сделать кожу ровной и свежей, а взгляд молодым и выразительным помогут на мастер-классах «День красоты», которые проходят в городском клубном пространстве «Мой социальный центр» в Марьиной Роще для участников проекта «Московское долголетие».

р АННА **ПОНОМАРЕВА**
о ВЛАДИМИР **КУПРИЯНОВ**



Татьяна Ткачева, визажист Mersedes-Benz Fashion Week Russia, консультант компании Mary Kay и эксперт в beauty-сфере, раскрывает секреты красоты женщинам 55+.

Любая может прийти на мастер-класс и стать моделью. Научиться выглядеть ухоженной несложно. В этом убеждаются все, кто бывает на занятиях у Татьяны Ткачевой. Здесь всегда можно задать любой вопрос и получить квалифицированный ответ.

Иногда мы путаемся в современных терминах и названиях косметических средств, что-то типа: праймер, шиммер, консилер, бьюти-блендер, контуринг и хайлайтер. Ведь раньше, в незапамятные времена, чтобы выглядеть на все сто, нам хватало помады, туши и пудры. Но времена меняются. И, как героине «Служебного романа» Людмиле Прокофьевне, нам иногда приходиться брать ручку и под диктовку записывать новые словечки из beauty-сферы, чтобы в следующий раз не растеряться в косметическом магазине.

Макияж всегда индивидуален. Как не существует двух одинаковых лиц, так и макияж для всех особенный, поэтому советы не могут быть универсальными для всех. Однако есть некие общие правила, которые помогут выглядеть эффектнее.

Как подобрать тон пудры и тональное средство?

Нанесите пудру или другое маскирующее средство на кожу в районе границы лица и шеи, цвет тонального средства должен совпадать с их цветом. Лучший вариант, когда новый тон или пудра освежат вашу кожу.

Ваш образ должен собираться в целом – на него влияют и цвет волос, и прическа, и какой наряд вы наденете на себя. Сделайте акцент на бровях, губах и красивой, ровной, ухоженной коже – и вы всегда будете хорошо выглядеть.

Как наносить макияж

На ухоженной коже макияж выглядит красивее. Нанесите основу (базу) под тональный крем, она сделает вашу кожу ровной и скроет дефекты на лице, скроет морщины. Пудра закрепит ваш макияж. Румяна освежат лицо, сделают его более моложавым. Нанесите их понемногу по всему лицу, сделав акцент на центр щек, а на височную часть для улучшения скульптуры лица, а также под брови и на внутренние уголки глаз лучше нанести хайлайтер.

Чтобы лицо выглядело свежо и молодо, имело нежный блеск и сияние, используйте для этого шиммер, румяна, блеск для губ и помаду с эффектом сияния.

Про брови

Они придают объем и выразительность нашему взгляду. Выделять брови лучше при помощи карандашной техники небольшими штрихами, дорисовывая недостающие волоски, чтобы придать естественную форму, не делаем их слишком резкими, четкими.

Про помаду

В косметичке идеально иметь три помады – холодного и теплого оттенков и нейтральную. Перед тем, как воспользоваться помадой, нанесите на губы праймер – это сделает ваши губы объемными, ровными и помада не будет растекаться.

Если тон у помады насыщенный, то кожу губ нужно подготовить с помощью скраба для губ. Обязательно губы нарисовать четкими и ровными.

Когда дышать коже?

Некоторые из нас с предубеждением относятся к нанесению пудры и тонального крема, мол, как же коже дышать. Однако кожу нужно обязательно закрывать от пыли, ветра и солнца.

Сейчас появилось много хороших косметических средств, содержащих минералы. Они успокаивают кожу и являются для нее защитой.

Чтобы поддержать кожу в хорошем состоянии, рекомендую 1–2 раза в неделю использовать скраб (пилинг) для лица и раз в неделю делать маски.

Beauty-словарь

Консилер, или корректор, – средство для маскировки проблемных участков лица: расширенных сосудов, пигментных пятен, темных кругов под глазами.

Праймер – база для придания ровного матового тона, маскировки мелких недостатков и увеличения стойкости макияжа. Благодаря ей, тональный крем, пудра и румяна лучше держатся, а тени и помада не скатываются. Наносятся праймеры на дневной крем либо на очищенную кожу.

Хайлайтер – (от англ. to highlight – подчеркивать, выделять) предназначен для выделения отдельных частей лица. Помогает скрыть морщинки, подчеркивает рельеф лица, придает эффект свежести и сияния. Как правило, его наносят на выступающие части лица – скулы, спинку носа, контур губ.

Шиммер – средство для придания коже эффекта загадочного мерцания. В состав входят довольно крупные блестки, что обеспечивает яркое и заметное сияние. Обычно наносят на скулы, центр лба, подбородок, под брови, над и под губой – для визуального увеличения губ. Чаще всего производится в виде пудры, используется поверх тональной основы или вместо нее.

Мнения участниц

Татьяна Минаева:
«Великолепный мастер-класс. Я научилась, как правильно накладывать макияж и ухаживать за кожей».

Наталья Процевская:
«Сегодняшний мастер-класс доставил мне огромное удовольствие, сегодня я узнала, как наносить румяна и «делать» губы».

Зоя Ипатова:
«Я в первый раз побывала на подобном мастер-классе. Научилась правильно подчеркивать глаза. Мы порой красимся как клоуны, поэтому и нужны советы профессионалов».

Наталья Кагарманова:
«Нужно иметь в своей косметичке и пудру, и тональник. Нужно учиться жить в гармонии со старостью и правильно ухаживать за собой. Нужно использовать все, что нам рассказали, и радоваться красоте».

Здоровым считается снижение веса на 10% в первые полгода и на 8–10% за второе полугодие.

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что есть, чтобы похудеть?

Правильное питание. Дипломом лауреата премии «Человек года 2019 «Московского долголетия» награжден «Клуб здорового питания Юлии Артемовой».

р ЕЛИЗАВЕТА **ВАНИНСКАЯ**

Чтобы сделать питание правильным, сбалансированным и полезным, ведущие диетологи этого клуба разработали уникальную программу для старшего поколения «Здоровое похудение 55+».

По этой программе в девяти столичных округах создано 45 классов, в которых занимаются около 900 участников проекта «Московское долголетие», которые изучают принципы сбалансированного питания и учатся составлять свой рацион исходя из рекомендаций классической диетологии. В результате все участники программы успешно снижают вес, у них нормализуется сахар в крови, снижается холестерин, стабилизируется артериальное давление, появляется легкость.

Хоть конфеты ешь! Главное – по правилам.

Не стоит пугаться, что вас посадят на диету на целый год. На программе идет работа с изменением привычек, связанных с едой и образа жизни в целом. Проходят встречи с психологами – специалистами по пищевым расстройствам. Важный принцип ежедневного меню – сбалансированный и комфортный рацион. Участницы – «малоежки», например, отмечают, что начинают есть больше и при этом худеют! Полностью не исключены даже «вредности», такие как конфетки, печеньки, колбаса и т.д. «Ешьте их хоть каждый день! Главное – по правилам программы», – говорят диетологи клуба.

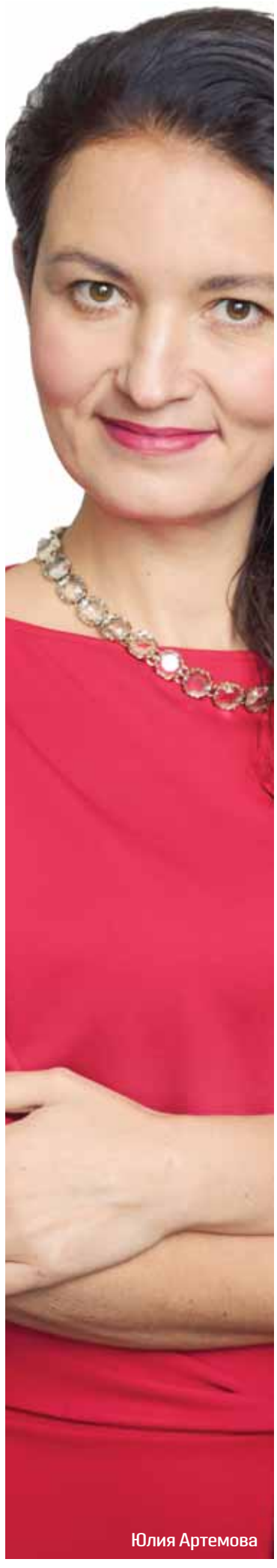
Сколько реально сбросить за год?

Согласно рекомендациям Департамента здравоохранения Москвы, здоровым считается снижение веса на 10% в первые полгода и на 8–10% за вторые. То есть если вес был 100 кг, то за год оптимально похудеть на 18 кг. Такой результат гарантирует программа.

Продукты, которые помогают худеть

В программе питание состоит из шести основных групп: белки, жиры, овощи, молочные (с жирностью не выше 1,5%) и крахмалистые продукты. А в основе системы – жидкость. Главным образом нужно пить воду, а также чай, кофе с калорийностью «0» (то есть без сахара, молока и других добавок). Важно чтобы в ежедневном рационе присутствовали все группы продуктов без исключения. Хотите себя проверить? Возьмите листочек бумаги и записывайте все, что вы съели и выпили в течение дня. Проанализируйте свои записи и увидите, каких продуктов вы недоедаете, а каких едите слишком много. Можно также прислать свои рационы на электронную почту клуба info@tallmam.ru и диетологи помогут с расшифровкой.




Юлия Артемова

Три шага к здоровому весу

1 шаг – Вода. Приучайте себя пить «капельно», то есть небольшими порциями в течение дня чистую воду (от 1,5 до 2,5 литра).

2 шаг – Режим. Выдерживайте чистые интервалы между завтраком, обедом, полдником, ужином в 3–4 часа. Приемы пищи делайте полноценные, не «кусочничайте».

3 шаг – Простое меню. Откажитесь (хотя бы на время) от запеканок, котлет, сырников. Это «сложносочиненные» блюда, в которых намешаны разные группы продуктов. Съешьте просто порцию мяса, рыбы, тушеные или свежие овощи. Так легче держать свое питание под контролем, и вес обязательно сдвинется с мертвой точки!

Мнения участниц

Елена ПОПОВА,
ТЦСО «Можайский»:
« Я в программе всего месяц, но эффект огромный. Перепробовала за свою жизнь огромное количество диет, голоданий, и все с большим напряжением, а тут я похудела на 5 кг, совершенно не напрягаясь».

Галина БЕЛОВА,
ТЦСО «Очаково-Матвеевское»:
«Посещая эту программу, я получаю не только профессиональные советы диетологов и психологов, но также и моральную поддержку всех окружающих меня людей. У меня возникает чувство уверенности в том, что у всех получится справиться с проблемой излишнего веса».

Ольга БОЖЕНКОВА,
ТЦСО «Новые Черемушки»:
«Благодаря программе «Здоровое похудение 55+» я не только похудела на 4 кг за два месяца, но и продолжаю чувствовать себя комфортно. Изменилось отношение к себе, жизнь наполнилась новыми, яркими красками».

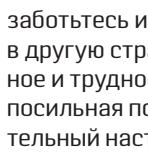
Как записаться

Чтобы попасть в программу «Здоровое похудение 55+», позвоните по телефону **8 (495) 180-49-50** или запишитесь на сайте **www.tallmam.rum**

Вопрос-ответ

Преодолеть ощущение неизвестности

«Никогда не думала, что передо мной встанет такой серьезный выбор: на старости лет остаться совсем одной или покинуть родину. Дочь работает в представительстве иностранной фирмы, добилась больших успехов, и ей предложили работать за границей. Они переезжают всей семьей и зовут меня с собой. Больше у меня никаких родственников в России нет. Не представляю себе жизнь в другой стране, языка не знаю. Что делать, как поступить, время на раздумья практически нет?» – Н.А. Зеленская, ТиНАО.



Екатерина Игонина, психолог ГБУ МСППН:

– Испытываемые вами чувства более чем понятны. Волнение, ощущение неизвестности, страх нового, во многом чуждого, а также расставание с родными местами испытывают даже те, кто уезжает по доброй воле и в более молодом возрасте. Безусловно, минусы в такой ситуации есть, однако рассматривать в первую очередь стоит плюсы. А их, если объективно взглянуть, значительно больше. К примеру, переезд вместе с семьей дочери избавляет вас как от одиночества, так и от возможности остаться без помощи близких, которая в силу возраста уже во многом нужна. Вы будете рядом со своими родными, и они наверняка позаботятся о благополучии мамы и бабушки, помогут адаптироваться в новых условиях. Вы же будете замечательной поддержкой для них – и потому, что важны семье как ее важная часть, и потому, что позволите им избежать беспокойства и переживаний на ваш счет, если бы вы остались дома. Наверняка найдется еще несколько весомых преимуществ отправиться за рубеж, приведу лишь два замечания. Позволю обратить внимание вот на что. Вам предоставляется чудесная возможность познакомиться с жизнью другой страны, увидеть своими глазами то, что видели, возможно, только в фильмах или новостях. И самое главное. Вы воспитали прекрасных детей – они заботятся о своей маме и дорожат ею. Позаботьтесь и вы о них: переезд в другую страну – дело хлопотное и трудное, а ваша мудрость, посильная помощь и положительный настрой значительно его облегчат.

ДОСУГ

Фестиваль

Путешествие в Рождество



Ежегодный зимний фестиваль «Путешествие в Рождество» проходит в столице с 13 декабря по 12 января. В этом году в городе будут работать около 40 фестивальных площадок.

Главные празднования традиционно состоятся на Манежной и Красной площадях. Площадки фестиваля будут работать каждый день, в будние дни — с 11 до 21 часов, в выходные и праздничные дни — с 10 до 22 часов.

«Путешествие в Рождество» — самый популярный фестиваль цикла городских уличных мероприятий «Московские сезоны». Гостей ждут нарядные елки и сказочные световые инсталляции, зрелищные ледовые балеты, театрализованные представления и концерты популярных исполнителей, а также увлекательные мастер-классы, тренировки по керлингу, сноубордингу и другим зимним видам спорта. И конечно, на фестивале горожане и туристы смогут попробовать самые вкусные угощения и приобрести необычные сувениры», — рассказал министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента торговли и услуг Алексей Немерюк.

Этой зимой «посетить» европейские города, где проходят самые известные в мире рождественские ярмарки, можно будет на центральных площадках фестиваля. Так, на Манежной площади детей и взрослых каждый день будут встречать актеры в костюмах городских жителей старой Европы. А в павильоне «Праздничная почта» на этой же площадке сказочные эльфы помогут отправить открытки друзьям и близким или письма Деду Морозу.

На фестивале «Путешествие в Рождество» откроются два ледовых театра. На катке в Новопушкинском сквере покажут шоу в постановке пятикратного чемпиона США Петра Чернышева. А в ледовом театре на площади Революции представят спектакль двукратного олимпийского чемпиона Евгения Плющенко. В свободное от показов время ледовые театры будут работать как обычные городские катки.

ГУМ-каток на Красной площади оформлен в стиле легендарной детской телепередачи «Спокойной ночи, малыши!». Гости смогут сфотографироваться с любимыми телеперсонажами, а также принять участие в мастер-классах чемпиона мира по хоккею Алексея Яшина.

Кроме того, во время фестиваля горожане смогут освоить керлинг и сноубординг. Площадка для керлинга разместится на Школьной улице. Весь необходимый для занятий спортивный инвентарь участникам выдадут бесплатно, а опытные инструкторы научат правильным движениям.

Любителей сноуборда ждут на Новом Арбате. Снежную горку высотой 5,5 метра и длиной 30 метров установят возле дома 21. Открытые уроки школы сноубординга All Pro Park планируют проводить во все дни фестиваля «Путешествие в Рождество». Экипировку — сноуборд, ботинки и защитный шлем — выдадут на месте.

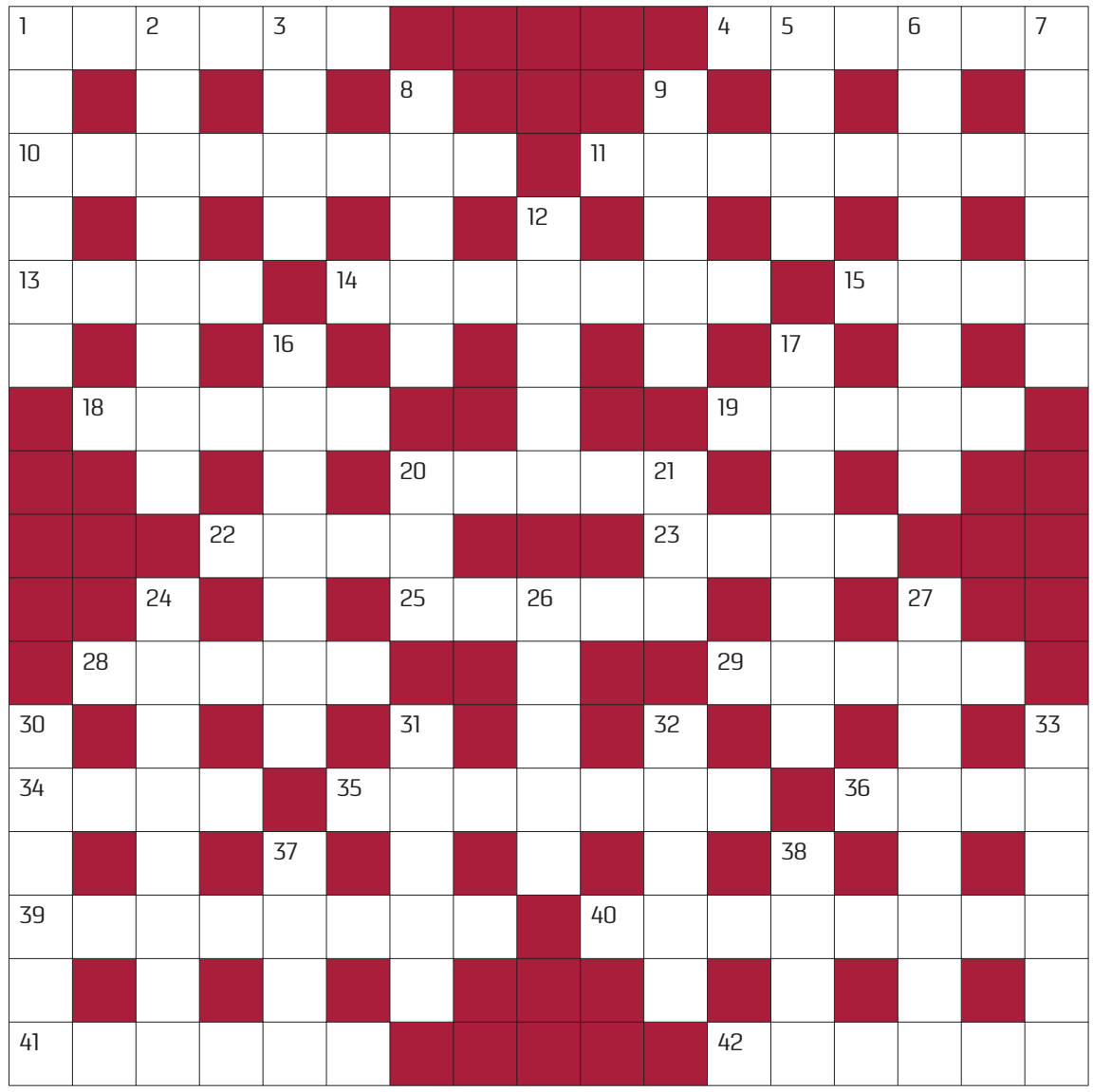
Татьяна Кинева

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №20:

По горизонтали: 5. Плинтус. 6. Левитан. 11. Мороз. 12. Балет. 13. Выдра. 14. Мафия. 19. Балалайка. 20. Партитура. 21. Планета. 22. Брунов. 23. Полька. 26. Шкура. 27. «Садко». 30. Истина. 31. Ураган. 34. Коньки. 35. Хитрук. 38. Каток. 41. Рупор. 44. Оливье. 47. Бартез. 49. Зарядье. 51. Велосипед. 52. Календарь. 55. Ракса. 56. Билет. 57. Сонет. 58. Дятел. 59. Сицилия. 60. Ильинка.

По вертикали: 1. Клеопатра. 2. Буран. 3. Гетры. 4. Галактика. 7. Бокал. 8. «Метель». 9. «Высота». 10. Пихта. 15. Валенки. 16. Акунин. 17. Гамлет. 18. Арктика. 24. Крыса. 25. Кабан. 28. Снегурочка. 29. Брагинский. 32. Посох. 33. Тулуп. 36. «Чародеи». 37. Попурри. 39. Хавбек. 40. Гармаш. 42. Ильинский. 43. Деревянко. 45. «Макбет». 46. Ньютон. 48. Монах. 50. Адлер. 53. Вицин. 54. Тесла.



По горизонтали: 1. Передвижной цирк, дающий представление в шатре. 4. В своем отечестве его обычно нет. 10. Советский кинорежиссер, сценарист, народная артистка СССР, преподавала во ВГИКе. 11. Герой Советского Союза, красноармеец, стрелок-автоматчик, погиб в 19 лет. 13. Хищное мелкое млекопитающее с бандитской маской на мордочке. 14. Река в СВАО Москвы, правый приток Яузы. 15. Хоккеист по прозвищу «Русская ракета». 18. Корабль Петра Первого, известный под именем «дедушки русского флота». 19. Высшая степень творческой одаренности. 20. Острый зуб в передней части челюсти. 22. Тактическое подразделение в вооруженных силах многих государств. 23. Известная басня Ивана Крылова, отклик на осторожную тактику Кутузова в кампании 1812 года. 25. Азиатская страна, лидер мировой экономики. 28. Российский профессиональный футбольный клуб из Волгограда. 29. Его вручают победителю. 34. Природный пигмент желтого или коричневатого оттенка. 35. Кинотеатр в московском районе Жулебино. 36. Мыс, крайняя южная точка архипелага Огненная Земля. 39. Итальянский композитор, скрипач-виртуоз, один из крупнейших представителей итальянского скрипичного искусства XVIII века. 40. Слово или выражение, употребляемое в переносном значении. 41. Красивый полудрагоценный камень розовато-, красновато- или желтовато-оранжевого закатного цвета. 42. Крупнейшая жаркая пустыня на земле.

По вертикали: 1. Немецкий поэт, автор «Оды к радости», измененная версия которой стала текстом гимна Европейского союза. 2. Документ, фиксирующий какое-либо событие, факт или договоренность. 3. Белорусский советский поэт, Герой Социалистического Труда, Председатель Верховного Совета Белорусской ССР. 5. Американский киноактер и сценарист, профессиональный боксер. 6. Приближенный семьи Николая II, знаменитый «целитель», крестьянин села Покровское Тобольской губернии. 7. Русский советский писатель, геолог, геофизик. 8. Срочная работа на судне, выполняемая всем или почти всем экипажем. 9. Способ удовлетворить любопытство отдельных лиц за счет государства. 12. Вид синицы, водящейся в Европе и в Азии. 16. Знаменитый советский и российский актер, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР. 17. Спортивный инвентарь, применяемый альпинистами и горными туристами. 20. Четвертый знак зодиакального цикла. 21. Легендарный советский рок-музыкант, автор песен и художник. 24. Улица в Центральном административном округе Москвы, продолжение улицы Маросейка. 26. Древнее стенобитное орудие, снабженное на конце железным или бронзовым наконечником. 27. Советская и российская актриса, сыграла порядка четырехсот ролей, став одной из самых снимаемых актрис, народная артистка СССР, служила в московском Театре-студии киноактера. 30. Популярный литературный альманах, приложение к журналу «Сельская молодежь». 31. Название языка или диалекта, распространенного преимущественно в северных и центральных регионах Индии. 32. Американский гроссмейстер и одиннадцатый чемпион мира по шахматам. 33. Река в Восточной Сибири, правый и крупнейший приток Енисея. 37. Река в Республике Карелия. 38. Северная морская птица из семейства нырков с нежным, легким и ценным пухом.

Составитель **Александр Ставриецкий**

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

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

Отпечатано **«Прайм Принт Москва»**, 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3850
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года.