



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Моя роль

В новом IV кинотеатральном сезоне «Серебряной астры» впервые будет снят сериал о жизни участников проекта «Московское долголетие». Он будет состоять из десяти эпизодов и снят в жанре «мокьюментари» — так называют игровое кино, в котором имитируется документальная съемка / 10

## Мой стиль

Участников «Московского долголетия», которые хотят попробовать себя в роли модельеров, приглашают в новый сезон «Мастерской дизайнеров». Один из наставников, известный модельер Денис Еремкин, провел мастер-класс для будущих участников творческих лабораторий / 11

## Здоровая Москва

В 46 столичных парках с 16 мая открылись павильоны «Здоровая Москва». Подробности о запуске этого проекта в 2023 году рассказывает заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова / 4



# Шагаем в новый летний сезон!



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТЭСН

**Лето долголетия.** Стартовал летний сезон проекта «Московское долголетие». Открыл его ставший уже традиционным Фестиваль скандинавской ходьбы — он состоялся в Москве в четвертый раз. Около 5 тысяч москвичей в возрасте от 55 до 90 лет и старше прошли дистанцию в 2,5 километра. Это первое из более 30 общегородских мероприятий, которые подготовлены для участников «Московского долголетия» в летнем сезоне проекта / 2–3



# ЛЕТО ДОЛГОЛЕТИЯ

Москва –  
любимый город



■ О том, что ждет участников «Московского долголетия» в новом летнем сезоне проекта, рассказал в своем телеграм-канале Мэр Москвы Сергей Собянин.

Фестиваль скандинавской ходьбы – первое из более 30 общегородских мероприятий, которые подготовлены для участников «Московского долголетия» в летнем сезоне проекта.

«Впереди участников проекта ждут конкурсы, фестивали, спортивные турниры, занятия в творческих лабораториях, лекции, мастер-классы и даже съемки сериала», – написал Мэр Москвы.

Для горожан старшего поколения организованы занятия в 26 столичных парках и на 630 различных площадках на свежем воздухе. Всего будет работать более 4 тысяч групп по 20 направлениям занятий. Кроме того, продолжит расширяться сеть центров московского долголетия – к открытию готовятся 30 новых клубных пространств в разных районах столицы.

Более 43 тысяч горожан старшего поколения уже занимаются на свежем воздухе в группах по таким направлениям, как скандинавская ходьба, пеший лекторий, гимнастика, общая физическая подготовка, танцы, спортивные игры, иностранные языки и другие. К ним может присоединиться каждый желающий житель старшего поколения. Одним из самых популярных уличных направлений является скандинавская ходьба, ею занимаются более 16 тысяч москвичей «серебряного» возраста на 300 площадках по всему городу. А абсолютным лидером уличных активностей является направление «Пеший лекторий» – экскурсии по историческим местам столицы. Его посещает почти 21 тысяча горожан. В этом сезоне будет расширен список маршрутов и открыто 100 новых экскурсионных групп.

Горожане смогут проявить себя в спортивных турнирах «Игры долголетия» и «Неолимпийские игры», присоединиться к большому сводному хору проекта «Московское долголетие» и выступить на концерте ко Дню города, показать свое умение в кулинарном мастерстве на фестивале «Здоровая еда – да!», стать участниками арт-флешмоба «Люблю Россию» и фестиваля цветов в центрах московского долголетия, а также посетить «Вечера знакомств», фестиваль бардовской песни и большой общегородской фестиваль «Зарядись долголетием».

По просьбам участников проекта этот летний сезон пройдет под лозунгом «Москва – любимый город». На занятиях будут петь песни, посвященные столице, рисовать город, а также писать о нем стихи и рассказы. По итогам планируется выпуск литературного сборника «Москва долголетняя».

# Шагаем в новый ле

Фестиваль скандинавской ходьбы, который состоялся в столице в рамках проекта «Московское долголетие». Около 5 тысяч москвичей преодолели дистанцию в 2,5 километра.

## Пионеры «Московского долголетия»



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

«Дорогие друзья, какие вы все красивые, бодрые, здоровые! Здесь, в парке «Ходыньское поле», так же как и в 10 других, мы начинаем шагать в новый летний сезон. От всей команды правительства Москвы поздравляю вас с тем, что вы живете интересной, насыщенной, полноценной жизнью. Вы – первое поколение, которое открыло для будущих поколений новый формат жизни в старшем возрасте. Вы – пионеры «Московского долголетия»!

Скандинавская ходьба была одним из первых видов занятий, которые предложили горожанам старшего поколения пять лет назад, когда стартовал проект «Московское долголетие». Она входит в топ-3 любимых активностей участников на свежем воздухе. Массовый заход по скандинавской ходьбе стал доброй традицией для москвичей старшего возраста, в этом году он проходит уже в четвертый раз. Каждый год количество участников растет. В этом году на спортивный праздник пришли более пяти тысяч человек в возрасте от 55 до 93 лет. Мы приглашаем всех москвичей старшего поколения самим проверить пользу проекта и записаться на занятия. Врачами-геронтологами научно доказано, что все активности проекта приносят пользу для здоровья, а также помогают быть активными, позитивными и менять жизнь к лучшему».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Массовый заход по скандинавской ходьбе состоялся одновременно в 11 городских парках во всех округах столицы.

Центральной площадкой фестиваля стал парк «Ходыньское поле». Здесь в марафоне приняли участие более 500 человек. Участников захода поддерживали известные спортсмены и преподаватели проекта. Они провели предстартовую подготовку.



В парке «Ходыньское поле» разминку проводил гимнаст, олимпийский чемпион **Артур Далалоян**. Он подчеркнул, что разминка – самое главное для каждого спортсмена. А также отметил, что сейчас в столице делается многое для популяризации активного образа жизни старшего поколения, а участники массового захода вдохновляют других горожан быть спортивными, здоровыми и счастливыми.



**16 000** москвичей «серебряного» возраста занимаются скандинавской ходьбой на **300** площадках по всему городу.



# ЛЕТНИЙ СЕЗОН!

Лице уже в четвертый раз, открыл летний сезон. В возрасте от 55 до 90 лет и старше прошли



Тренер **Алена Гижицкая** напомнила о технике безопасности на массовых занятиях скандинавской ходьбой и провела специальную разминку с палками.

Уникальность этого направления заключается в том, что в одном движении задействовано около 90 процентов мышц. Во время прогулок со скандинавскими палками укрепляются суставы, пропадают хрусты, уходят боли в спине, улучшается осанка, за счет аэробной нагрузки идут восстановительные процессы в организме. Кроме того, этот вид физической активности подходит для любого возраста. А с удовольствием работаю с представителями «серебряного» возраста с самого начала проекта, и мне нравится видеть радость в их глазах. Радость не только от движения, но и от общения, от возможностей, которые дает проект. У нас в группах всегда создается невероятно теплая атмосфера дружбы и поддержки. Люди приходят всерьез и надолго. Причем возраст участников постоянно растет. Я бы

пожелала самой себе в зрелом возрасте иметь такой же задор и энтузиазм, – рассказала Алена Гижицкая.

Дистанцию в 2,5 километра с неизменными улыбками и радостным настроением преодолели самые активные участники проекта в возрасте от 55 до 93 лет. На всем пути их поддерживали волонтеры, которые по необходимости направляли и помогали.



**Лев Росанов.** Ему уже 93 года. Лев Иванович скандинавской ходьбой занимается со дня открытия проекта «Московское долголетие», это его любимый вид активности.

Люблю гулять по городу, а скандинавская ходьба – это прекрасный способ совместить прогулку и спортивную нагрузку. Еще я использую этот вид спорта как реабилитацию после болезни. В прошлом году я уже участвовал в массовом заходе, но остался недоволен своим результатом. Готовился весь год, набирался сил и на этот раз всю

дистанцию прошел до конца, – рассказал Лев Росанов.

После массового захода для гостей праздника на всех площадках была организована обширная программа – мастер-классы, выступления известных артистов и творческих коллективов проекта.

## Точка зрения медика



**Наталья Шиндряева,** главный врач городской поликлиники №2

Департамента здравоохранения города Москвы:

«Скандинавская ходьба – очень популярный вид физической активности, который не имеет возрастных пределов. Но все же и такому виду активности надо учиться. Именно поэтому у нас работают опытные инструкторы, которые обучают всех желающих технике ходьбы. Только при правильной технике ходьба приносит пользу, вовлекает в процесс развития все большие группы мышц, укрепляет и мышцы, и суставы, и кости».

## Польза скандинавской ходьбы

- Сжигает на 46 % больше калорий, чем обычная ходьба.
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник.
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.
- Корректирует нарушения осанки, снимает напряжение с мышц шейно-плечевого пояса, уменьшает болевые ощущения.
- Улучшает чувство равновесия и координацию.
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- Прекрасное средство для профилактики остеопороза (что особенно важно для женщин).

## Мнения участников



**Екатерина Гашина, 74 года:**

«Благодаря проекту «Московское долголетие», несмотря на возраст, у меня есть очень большое желание жить. Год назад я перенесла несколько операций и после них ходила с трудом. Как-то, прямо у себя под окнами, заметила, как мои сверстники занимаются скандинавской ходьбой. Поговорила с ними – и на занятия. Сейчас вы видите – не только уверенно хожу, но и участвую в массовых мероприятиях. И это все благодаря скандинавской ходьбе. Укрепились и ноги, и позвоночник. Сейчас у меня программа в проекте большая. Пешие экскурсии, скандинавская ходьба, физкультура. Еще начала заниматься компьютерной грамотой. А одно из моих самых любимых занятий – пешие экскурсии. Ведь Москва – самый лучший город земли».

«Скандинавской ходьбой начала заниматься около двух лет назад. Сначала мы с подругой ходили раз в неделю по два часа. В любую погоду. Это было непередаваемо! Потом я купила палки и подарила их мужу. Теперь у нас – семейный подряд. Оба занимаемся скандинавской ходьбой. А еще я веду в интернете собственный блог по разным темам и жизненным проблемам».



**Лидия Пыженко, 69 лет:**

«Я старожил в «Московском долголетии». Участвую все пять лет вместе с женой Аллой. Чем мы только не занимались! Пинг-понгом, психологией, гимнастикой, танцами. И мы регулярно участвуем в викторинах-соревнованиях. В общем, в «Московском долголетии» скучать не приходится. Ну и, конечно, регулярно занимаемся любимой скандинавской ходьбой. Даже если мы не в городе, а, например, на даче, тоже берем палки и ходим час-два. И отдых, и тренировка. Жизнь – в движении! И это здорово!»



**Вячеслав Чиков, 76 лет:**

«Я старожил в «Московском долголетии». Участвую все пять лет вместе с женой Аллой. Чем мы только не занимались! Пинг-понгом, психологией, гимнастикой, танцами. И мы регулярно участвуем в викторинах-соревнованиях. В общем, в «Московском долголетии» скучать не приходится. Ну и, конечно, регулярно занимаемся любимой скандинавской ходьбой. Даже если мы не в городе, а, например, на даче, тоже берем палки и ходим час-два. И отдых, и тренировка. Жизнь – в движении! И это здорово!»



**Зинаида Сысоева, 87 лет:**

«Невзирая на свой возраст, чувствую себя отлично. Я учитель русского языка и литературы. А учитель должен подавать всем пример. И в спорте тоже. В «Московское долголетие» меня привела внучка. Она первая в нашей семье узнала о новом проекте. С самого начала занимаюсь гимнастикой. Это позволяет держать себя в тонусе, не раскисать. И скандинавскую ходьбу поэтому полюбила. Бодрит, придает силы, улучшает настроение!»



**Владимир Янковский, 67 лет:**

«Я инженер по профессии и много лет ходил в плавание радистом. А теперь вот мы с женой Людмилой с удовольствием бороздим океан «Московского долголетия». Если у нас организуют семейные эстафеты и соревнования, то берем с собой и младшее поколение. Все с удовольствием принимают участие. Занимаемся любимыми видами спорта – волейболом, футболом. Скандинавской ходьбой я начал заниматься сразу. Да и не мудрено. Я ведь лыжник. Беговые лыжи – мое увлечение по всей жизни. Так что все закономерно!»



**Виктор Игишев, 75 лет:**

«Как и многие здесь, посещаю занятия в проекте с самого начала. А вот увлечение мое – довольно редкое, даже для проекта. Занимаюсь историческими бальными танцами – вальсы, менуэты, мазурки. Это в наши дни необычно и очень красиво. Но помимо красоты – танцы еще и позволяют изучить историю XVII–XVIII веков. Почувствовать настроение балов и приемов. Конечно, помимо танцев занимаюсь скандинавской ходьбой. Это тоже мое. Ведь я – кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам. Мне это все близко и знакомо».





# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

# 1 000 000

человек за четыре года смогли проверить свое здоровье в павильонах «Здоровая Москва».

## На прием к врачу – в парк

В столичных парках и зонах отдыха с 16 мая открылись павильоны «Здоровая Москва», в которых москвичи могут за час пройти комплексное обследование и проверить свое здоровье.

Павильоны здоровья сохранили все любимые жителям города качества: удобство, скорость, отсутствие записи, комфортный график работы, уют, отзывчивость персонала и профессионализм врачей. За прошедшие со старта проекта годы здоровье в павильонах в парках проверили больше 1 миллиона раз. В 2022 году каждый пятый из тех, кто пришел на комплексное обследование, проверял здоровье в павильоне и в 2021 году. Об этом на открытии павильона «Здоровая Москва» в парке «Красная Пресня» рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

### Быстро, удобно, с пользой

«Уже в четвертый раз мы приглашаем москвичей прийти на быструю проверку своего здоровья в парки рядом с домом. В этом году мы сохранили все любимые жителям города возможности: это все так же удобно, быстро, бесплатно, без записи, по комфортному графику работы, в павильонах уютно и работает отзывчивый персонал, а прием ведут квалифицированные врачи.

Еще пять лет назад мы хорошо понимали, что по-настоящему здоровым мегаполисом может стать только при условии, что город, во-первых, создает возможности для здорового образа жизни и поощряет приверженность к нему. Этой цели служит и проект «Московское долголетие». И, во-вторых, город формирует условия для качественной диспансеризации, а также высококвалифицированного и эффективного лечения. Мы разместили павильоны здоровья прямо в парках – там, где ежедневно бывают тысячи людей утром, днем и вечером. Пройти обследование можно по пути на работу, во время прогулки, в конце спортивной пробежки или гуляя с собакой.

Нам потребовалось на небольшом пространстве павильона собрать все самое основное: оборудование, специалистов, построить наиболее комфортный путь для пациента. Мы фактически перенесли поликлинику в условия парка. Несмотря на все сложности, мы каждое лето, за исключением одного ковидного года, запускаем «Здоровую



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Москву». За прошедшие годы павильоны посетили уже более 1 миллиона раз», – сообщила заместитель Мэра.

Впервые павильоны «Здоровая Москва» открылись в 2019 году. Москвичам предложили пройти быструю проверку здоровья в комфортных условиях. Диспансеризация поможет на ранних стадиях выявить различные заболевания: от болезней сердца до онкологии. Всего за час в павильоне здоровья в парке можно проверить ключевые показатели своего здоровья, выявить признаки хронических неинфекционных заболеваний и факторы риска их развития, проконсультироваться со специалистами о способах профилактики и узнать, что здоров, или, в случае выявленных отклонений, получить рекомендации от врача.

### Изменить наши привычки

«Есть у этого проекта и сверхзадача – изменение паттерна поведения. Ведь пройти чек-ап и получить консультацию врача просто как никогда. Неко-

торые подвижки на этом пути уже есть: почти каждый пятый посетитель «Здоровой Москвы» в 2022 году пришел на проверку повторно. Это маленький, но важный шаг на большом пути по изменению наших привычек», – отметила Анастасия Ракова.

Уже сейчас есть положительные результаты. Из года в год людей, проходящих летнюю диспансеризацию в павильонах, становится все больше. Это значит, что у москвичей формируется более ответственное отношение к своему здоровью. Программа обследований включает в себя самые информативные исследования, которые с наибольшей вероятностью могут указать на развитие заболеваний. Они позволяют на ранней стадии выявить факторы риска развития осложнений и хронических заболеваний.

Если по результатам исследования будут выявлены какие-либо отклонения, то в обязательном порядке жителям либо проведут дополнительные обследования прямо в павильоне, либо направят к врачу в другое



медучреждений. О нововведениях рассказала заведующая отделением медицинской профилактики городской поликлиники №220, руководитель павильона «Здоровая Москва» в парке «Красная Пресня» **Оксана Учаева:**

«Список медицинских обследований и тестов каждый год расширяется. В этом году у нас много нововведений. Это и биоимпедансометрия для всех посетителей. Анализ соотношения жировой, мышечной и костной тканей. Многие посетители ведут активный образ жизни, и для них такое исследование очень важно. Это позволяет дать рекомендации людям с избыточным весом, что помогает им избежать многих заболеваний. Из нововведений – комната сбора биоматериала. Здесь можно оставить свои анализы на большой спектр исследований. Раньше это можно было сделать только в поликлинике. В этом году в павильонах до-



бавлен смотровой акушерский кабинет. Для мужчин добавили анализ на ПСА, что помогает определить опасность ракового заболевания на ранней стадии. Отрадно, что с каждым годом посетителей павильонов становится все больше и больше. Только за первые 3 часа работы нашего павильона его посетили десятки человек. Представители «Московского долголетия» – одни из самых активных».

### Справка

Пройти комплексное обследование в павильоне «Здоровая Москва» может любой житель Москвы. С собой достаточно иметь московский полис ОМС и любой документ, удостоверяющий личность. Павильоны работают ежедневно с 8.00 до 20.00. Узнать больше о проекте и выбрать удобный павильон можно на сайте [mosgorzdrav.ru/zm](https://mosgorzdrav.ru/zm).

Материал подготовил **Вениамин Протасов**. Фото **Владимира Куприянова** и Пресс-службы Мэра и Правительства Москвы.



23 мая в центрах московского долголетия начался интеллектуальный марафон «Самый умный». Финал соревнования пройдет 8 июня.

ВЕК УЧИСЬ! 

Идти в ногу со временем

В столице прошел заключительный этап большого городского турнира по компьютерному многоборью среди людей старше 55 лет. Участники состязались на шести площадках центров московского долголетия. Победители представят город на федеральных соревнованиях.



«Современные москвичи старшего поколения уже давно являются полноправными членами цифрового сообщества: пользуются интернетом, смартфонами, совершают онлайн-покупки, оплачивают услуги ЖКХ и не только. Во многом этому поспособствовал проект «Московское долголетие», в рамках которого постоянно проводятся занятия по компьютерной грамотности разных уровней сложности — как для начинающих, кто только решил узнать о возможностях компьютера, так и для уверенных пользователей, которые уже осваивают специализированные программы», — рассказал министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения **Евгений Стружак**.

Он добавил, что в центрах московского долголетия также действуют проекты «Освой гаджет» и «Школа гаджет», с помощью которых можно узнать о возможностях смартфонов, научиться скачивать полезные приложения, регистрироваться в социальных сетях и начать общаться с близкими, даже если они далеко. «Благодаря подобным турнирам старшее поколение может проверить свои знания и навыки, чтобы и дальше идти в ногу со временем», — отметил Евгений Стружак.

Чемпионат организовали при поддержке Союза пенсионеров России. Районный и окружной этапы проходили одновременно на 54 площадках. В финал вышли 50 победителей окружного этапа. Он прошел в шести центрах московского долголетия: «Бирюлево Западное», «Выхино», «Донской», «Ломоносовский», «Пресненский» и «Чертаново Северное». Первое место среди мужчин занял Виктор Михайлов из Юго-Восточного административного округа, победительницей среди женщин стала Елена Путиева из ЗАО.

Участников наградили дипломами и памятными подарками на главной площадке турнира, в центре московского долголетия «Бирюлево Западное». После этого их ждала праздничная концертная программа, которую подготовили артисты из музыкальных и танцевальных клубов.

## Время открытий

Старейшим участником чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров стала 97-летняя москвичка Рима Павловна Драчук.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Она удивила своими навыками работы с гаджетами и поисковыми системами. И, конечно, своей богатой событиями биографией.

### Проект как чудо света

— Для меня проект «Московское долголетие» — это как чудо света, такое же, как пирамиды Мачу-Пикчу или огромные земные рисунки в пустыне Наска, — поражает неожиданным сравнением Рима Павловна. Оказывается, она была в Перу и вообще объездила полмира. У нее тысячи фотографий из путешествий. А встретились мы с ней в ТЦСО «Щукино», где Рима Павловна и получила путевку в грандиозный, по ее словам, проект «Московское долголетие», охвативший полмиллиона москвичей старшего поколения, открывший им новые смыслы и радость общения.

— Пять лет назад мы получили ответ на сакраментальный вопрос: «Есть ли жизнь после пенсии?» Да, есть! Жизнь интересная, наполненная открытиями, впечатлениями и эмоциями, вселяющая надежду, приносящая знания и укрепляющая здоровье, — рассказывает Рима Павловна.

С самого старта проекта она выбрала, казалось бы, самое сложное направление — информационные технологии и в этом деле преуспела. Рима Павловна любит гаджеты и уверенно работает с ними. Ее любимый браузер — Орега. А еще она не очень любит обновления в браузерах, поскольку это нарушает интерфейс, к которому привыкла. И это женщина, которой через несколько месяцев стукнет 98! Молодые позавидуют.

А еще Рима Павловна посещает литературную студию проекта. Ведь ей есть что вспомнить и что рассказать...

### Школьница с Арбата стала медсестрой

..Родилась Рима в 1924 году на Арбате. В самом сердце столицы, воспетом Булатом Окуджавой. Она прекрасно помнит керосиновую лавку неподалеку от дома, собачью площадку, широкие кроны тополей. Как будто это было только вчера. Детство как у миллионов советских ребят — ясли, детсад,



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

средняя школа. Все привычно и спокойно. Но вскоре после получения аттестата, 22 июня 1941 года, началась самая страшная и кровавая война.

Семнадцатилетние выпускники настроены были решительно. Многие штурмовали военкоматы, чтобы записаться в добровольцы. Им казалось, что война продлится недолго и Красная Армия победит в считанные месяцы. Вместе со своими одноклассниками семнадцатилетняя Рима пошла в районный военкомат. Конечно, ей отказали — несовершеннолетняя. Пожилой военком, видя, что девушка настроена решительно, предложил ей пойти на курсы ДОСААФ — учиться на радиста.

Рима записалась и занималась усердно. Окончила с отличием и через некоторое время опять пришла в военкомат. Какое же было ее разочарование, когда узнала, что радистов уже набрали. Обидно было до слез. В конце концов, ей предложили пойти на курсы медсестер. Эти курсы она также окончила с отличием. Но на фронт ее не послали, а определили на работу в столичный военный госпиталь. Враг наступал. Фашисты подо-

шли к Москве. Работы в госпитале прибавлялось с каждым днем. Трудиться приходилось по 12–14 часов, что для недавней выпускницы школы было делом нелегким. Именно здесь поняла, что страшнее войны нет ничего на свете.

В 1943 году после победы в Курской битве немцев погнали по всем фронтам, Рима смогла подумать о продолжении обучения, о высшем образовании. По совету отца поступила в Станкоинструментальный институт, известный всем как Станкин. В 1948 году Драчук окончила институт с красным дипломом, стала инженером штамповочного оборудования и много лет работала на различных предприятиях оборонной промышленности.

### Страсть к путешествиям

После выхода на пенсию Риму Павловну захватила страсть к путешествиям. Количество стран, которые она посетила, удивит бывалого путешественника. Англия, Франция, Чехия, Германия, Италия, Таиланд, Египет, Малайзия, Сингапур, Китай, Аргентина, ЮАР, Перу, США. И список этот далеко не полный.

Получить как можно больше впечатлений ей помогло прекрасное знание английского языка. Она даже переводила на английский стихи Корнея Чуковского.

Ярким впечатлением стала и поездка в Перу, в пустыню Наска. Потрясающее место, загадочное и манящее. Здесь расположены огромные рисунки. Птица, обезьяна, паук, цветы... Увидеть эти удивительные творения можно только с борта самолета. До сих пор ученые спорят, кто же создал эти картины — наши далекие предки или пришельцы из космоса?

Но не только дальние страны, но и родной город еще таит много неизвестного. Как активную участницу проекта Риму Павловну часто приглашают на экскурсии «Доброго автобуса». Ей всегда интересно узнать что-то новое о Москве. Тем более что экскурсоводы всегда найдут чем удивить слушателей.

На вопрос о планах на будущее Рима Павловна, не задумываясь, ответила: «Продолжу заниматься в «Московском долголетии», буду и дальше путешествовать! Моя цель — быть в строю до ста лет! И даже дальше!»



## ЭХО ПРАЗДНИКА

# Лейся, песня, на просторе, зап

Большой сводный хор проекта «Московское долголетие» из более чем 500 участников исполнил песню на Поклонной горе в День Победы.

**■ Это уже четвертое по счету большое выступление уникального песенного коллектива, которому скоро исполнится год. Возрастной диапазон его участников варьируется от 55 до 80 лет и старше.**

Два месяца напряженных репетиций, которые проходили в двадцати группах по всем округам Москвы, где вместе с профессиональными хормейстерами долголеты разучивали новый репертуар, оттачивали вокальные навыки, учились слышать и слушать друг друга и провели пять сводных репетиций, – вся эта огромная предварительная работа творческого коллектива вылилась в грандиозное концертное выступление.

### Небо, тюльпаны и песни

Монументальность мемориалов Площади Победы, красный цвет развевающихся праздничных

стягов, яркий цвет красных и белых тюльпанов, распутившихся на клумбах, – вся стилистика подчеркивала торжественность момента – столица встречала День Победы. Большому сводному хору «Московского долголетия» выпала честь выступить с праздничной концертной программой именно здесь, на Поклонной горе, рядом с музеем Победы. Все участники хора понимали всю важность торжества этого незабываемого момента и в жизни нашей столицы, и в жизни проекта, и в их собственных судьбах, ведь многие из них о страшных днях Отечественной войны знают не понаслышке и испытали на себе тяготы военного времени. Ведь некоторым участникам концерта уже за восемьдесят, как, например, Зое Михайловне Сахаровой, Алле Семеновне Кириленко, Тамаре Ивановне Дерябиной, Валентине Васильевне Щелкуновой.

### Победа в наших сердцах, словах и мелодиях

В нарядных, строгих и праздничных костюмах с георгиевскими ленточками, приколотыми к белым блузам и темным пиджакам, участники хора смотрелись как настоящие артисты, привыкшие выступать на больших площадках, – никто из собравшихся зрителей не почувствовал волнения в их голосах и движениях. Торжественно и безупречно они исполнили 10 всем известных песен фронтовых лет и современных патриотических композиций. «Катюша», «Гимн Москвы», «Пора в путь-дорогу», «Смуглянка», «Ехал я из Берлина» «Священная война», «Поклонимся великим тем годам» – эти и другие хиты звучали на площади. У каждой песни своя неповторимая, уникальная история создания: одни рождались на полях сра-

жений, в гуще тех жестоких событий, и, возможно, изначально писались они не для концертов и парадов, а чаще их исполняли в кругу однополчан, под баян и гармошку, они помогали выжить на войне, не сломаться, укрепляли боевой дух. Другие же песни рождались уже после нашей победы, но всегда писались с чистым сердцем, под напором глубоких чувств и эмоций, искренне и честно, и именно поэтому они стали народными и бессмертными именами своих создателей.

И так же торжественно и душевно, полные вдохновения, исполняли их участники хора. Некоторые же композиции вместе с ними спели солист ансамбля песни и пляски Центрального округа войск Национальной гвардии РФ, солист Тверской академической филармонии и полуфиналист шоу проекта «Голос» Кирилл Суслов и солист ансамбля Центра по проведению

спасательных операций особого риска «Лидер» МЧС Артем Козлов. Прозвучал и патриотичный хит автора и исполнителя Шамана «Встанем!». К участникам сводного хора присоединились два коллектива из Московской области и танцевальный коллектив проекта «Победа», который специально для концерта подготовил два номера.

Поддержать хористов пришло много друзей, родственников и просто гостей парка. Было много детей – все пришли послушать яркое и душевное пение своих бабушек и дедушек, матерей и отцов.

### Растем с каждым большим концертом

Конечно, столь классное звучание хора никак не могло состояться без замечательного наставника, главного хормейстера сводного хора Ольги Голубевой – ее эмоциональное и



**■** Участники хора понимали всю важность этого незабываемого момента и в жизни нашей столицы, и в жизни проекта, и в их собственных судьбах

### Мнения участников хора

#### Татьяна Родионова:



«Самые замечательные впечатления от участия в концерте. Как тепло нас встречали зрители. Хотелось для них петь и петь! Нас принимали зрители как именитых артистов. Мне нравится исполнять патриотические песни для того, чтобы их помнила и знала наша молодежь!»

#### Надежда Салова:



«В этом году мы поем на Поклонной горе. А у меня вообще двойной праздник – 9 мая мой день рождения! В этот день моя семья всегда собиралась и отмечала день памяти ушедших дедов и прадедов. И это мое выступление в хоре – просто до слез...»

**КАК ЗАПИСАТЬСЯ.** Записаться на занятия и стать частью сводного хора «Московского долголетия» могут все желающие горожане старшего поколения: мужчины с 60 лет и женщины с 55 лет. Для этого можно обратиться в центр социального обслуживания или оставить заявку онлайн на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age).



# евайте в сводном хоре!

ников выступил на Поклонной горе с праздничным концертом, посвященным



Эмоциональное и чуткое дирижирование главного хормейстера Ольги Голубевой сыграло в столь успешном выступлении хора неоспоримую роль

чуткое дирижирование сыграло в столь успешном выступлении неоспоримую роль.

– Для нашего коллектива это была большая честь стать

частью масштабного городского празднования Дня Победы и выступить на Поклонной горе, – рассказывает Ольга Голубева. – И я счастлива, что у нас

все получилось грандиозно и потрясающе! Именно так, как мы планировали, потому что этот праздник не мог состояться по-другому. Лицо каждого

хориста светилось счастьем, каждый участник хора понимал слова, которые он исполнял, и это осознание вызывало бурю сильных эмоций и переживаний не только у меня, но и у всех присутствующих. И я очень горжусь своими подопечными! Они проделали огромную работу, и сегодня, я надеюсь, все были в восторге от концерта и того результата, который показали участники хора.

Во время репетиций мы стремились помимо навыков пения научить своих подопечных артистов во время своего выступления дать почувствовать своим зрителям характер, смысл и душу каждой песни. Мы растем с каждым большим концертом, лучше понимаем друг друга, что меня не может не радовать. Наши хормейстеры в округах уже поименно знают всех своих участников хоро-вых групп, у нас создан боль-

шой душевный коллектив, одна большая семья. Я благодарна всем участникам за понимание: чтобы отлично выступить, необходимо хорошенько поработать.

Не скрою, случались и сложности во время подготовки концертной программы, например, не сразу получилась песня Александры Пахмутовой «Поклонимся великим тем годам». Да, она непроста в исполнении, и в один момент я решила: если она не прозвучит у нас качественно, то лучше ее исключить. И вот буквально на последней репетиции она у нас получилась и все срослось! И в какой-то момент в конце исполнения песни я просто разрыдалась. Я смотрю на своих хористов, и у многих на глазах тоже слезы... Вообще я восхищена способностями и желанием участников сводного хора «Московского долголетия» учиться, все впитывать и быстро обучаться.



Поддержать участников хора и музыкантов пришло много друзей, родственников и просто гостей парка

## Марина Бархатова:



«После выступления на душе радость! У нас все получилось, и поэтому кроме счастья и удовольствия ничего не испытываю. Хотя вначале присутствовало и волнение, несмотря на то что мы очень много репетировали».

## Людмила Телегина:



«Я пою в нашем хоре и радуюсь жизни. Наше поколение воспитано на патриотических песнях, а сейчас они востребованы еще больше. Когда поешь такие песни, сам наполняешься оптимизмом».



# ЭТОТ ГОРОД – НАШ С ТОБОЮ

## Свидетель перемен

Для кого-то ВДНХ сегодня – это место для душевных и эстетичных прогулок, активных занятий спортом, познавательных походов на выставки и лектории, кто-то любит прийти сюда и вспомнить прошлое, а для Дины Григорьевой, заслуженной артистки РСФСР, бессменной ведущей всех правительственных концертов в Кремлевском Дворце съездов и Большом театре (вела их в течение 26 лет!), вся трудовая жизнь которой прошла на Центральном телевидении и Всесоюзном радио, район ВДНХ стал и малой родиной, и местом работы, ее местом силы и вдохновения. Всю свою жизнь она живет рядом с Выставкой достижений народного хозяйства, не меняя адреса.

С ВДНХ они ровесники. Григорьева была свидетелем всех этапов развития грандиозного архитектурного символа советской эпохи. Он померк в 90-е годы, когда монументальный ансамбль социалистических трудовых достижений превратился в барахолку заграничного ширпотреба. И только масштабная реконструкция, проведенная командой Мэра Москвы Сергея Собянина, возродила этот знаковый московский бренд. Дина Анатольевна считает, что такой красоты, как сейчас, здесь никогда не было.

Сегодня преподаватель «Московского долголетия» Дина Григорьева проведет для наших читателей экскурсию по своим любимым местам главной выставки страны.

## Окраина Москвы, ставшая парадом достижений

– Конечно, я помню это место совсем другим, – начинает наше путешествие Дина Анатольевна. – Там, где сейчас стоит знаменитая ракета – памятник «Покорителям космоса», располагался дом, в котором я родилась. Раньше это было село Алексеевское с кривыми улочками и такими же домишками – одноэтажными избушками с завалинками, маленькими садами, закоулками, среди которых так здорово было нам, детворе, играть в прятки и казаки-разбойники. Это же была самая настоящая окраина Москвы. Единственный большой дом был у тети Маши. Мы ее звали «царица села Алексеевского»: она одна оставалась «из помещичьих», а ее сын был священником. В селе был еще храм иконы Тихвинской Пресвятой Богородицы, поговаривали, что он имел подземный ход аж до Кремля.

Мое самое первое яркое детское воспоминание о ВДНХ, – продолжает рассказ наша героиня, – когда мне шесть лет, и мама после работы ведет меня

# Место силы и вдохновения

**Ровесники.** В этом году ВДНХ исполняется 83 года. 83 года будет и району Дине Григорьевой, которая всю жизнь живет и работает в этом районе.



в драмкружок художественной самодеятельности при Доме культуры тогда еще Всесоюзной сельскохозяйственной выставки (ее переименовали в ВДНХ в 1959 году). Представляете, только окончилась война, и сразу же для трудящихся открыли драмкружок, который со временем стал народным театром.

Для постановки пьесы «Платон Кречет» для роли Майки нужна была девочка 6–7 лет, и мама предложила попробовать меня, я как раз подходила по возрасту. И меня взяли. Так началось мое знакомство со сценой.

А сегодня в отреставрированном, сияющем белоснежными колоннами здании Дома культуры поддерживаются традиции семидесятилетней давности – опять идут театральные репетиции, ставятся спектакли, работают и другие кружки.

– Репетиции заканчивались не раньше одиннадцати вечера, – продолжает делиться воспоминаниями Дина Анатольевна, – мы с мамой возвращаемся по безлюдным и заснеженным аллеям выставочного комплекса, а вокруг сияют фонари и медленно падают снежинки. Какое же это было блаженство, настоящая ночная сказка!

## Цитата



**Сергей Собянин, Мэр Москвы:**

«Уже обновлено больше 10 исторических павильонов и 26 объектов культурного наследия. В этом году планируем завершить реставрацию и строительство больше десятка павильонов, среди них «Мясная промышленность», «Атом», Выставочно-культурный и экспозиционный центр Республики Узбекистан. На ВДНХ откроются новые достопримечательности – парк «Орион» и «Лента Мебиуса».





На ВДНХ запустили спецпроект, посвященный зеленым зонам выставки, — «Лучшее прогулочное пространство Москвы», в котором собрана информация о цветниках, аллеях, скверах, прудах и зонах для прогулок и отдыха. Всего отмечено около 50 точек, в том числе знаменитые фонтаны, воздушная экотропа и зеленый лабиринт в ландшафтном парке.



# НИИ

овеснице главной выставки страны, легендарному диктору ЦТ  
не.



## Дворец мороженого

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

А какое здесь было вкусное мороженое и пирожки с повидлом! Ведь многие приходили на ВДНХ, чтобы отведать знаменитое сливочное мороженое в шоколадной глазури на палочке. Считается, что за 80 лет существования выставки половина страны попробовала эскимо именно на ВДНХ! Его продавали и с тележек, и в киосках, и в па-

виллоне «Мороженое», который вначале назывался «Главхладпромом».

— А какое мороженое было самым любимым? — спрашиваю Дину Анатольевну.

— Я была всеядна, потому что помню голод. Впервые попробовала мороженое лет в семь, когда были отменены карточки. Помню, это было молочное мороженое в брикетах. После появились стаканчики, а уж потом появилось знаменитое эскимо в шоколаде. Это был фантастический вкус! Но лакомиться часто не приходилось, потому что с деньгами в семье было туго и заветный стаканчик был для

нас с сестрой как поощрение. Мама нас воспитывала одна, папа погиб на фронте.

## Взгляд с высоты

Мы проходим мимо самого большого в Европе колеса обозрения, и я интересуюсь у Дины Анатольевны: часто ли она сама на нем каталась и боялась ли высоты?

— Не могу сказать этого про себя, потому что с 14 лет занималась в первом аэроклубе на Сущевке, который в свое время посещала и первая женщина-космонавт Валентина Терешкова, — говорит Дина Анато-

льевна. — А в первый раз, когда каталась на колесе обозрения, почему-то на высшей точке больше всего я запомнила бескрайнее зеленое море лесов и парков. Тогда эта картина бесконечной природы поразила мое воображение. Правда, сейчас колесо располагается в другом месте, и оно гораздо больше предыдущего.

## Встретимся у фонтана

— Обычно свидания назначались у фонтана «Каменный цветок». Свой первый поцелуй в 15 лет был у меня с первой любовью Валеи Зубенко. Остальные

## Справка

В 2013 году комплекс Всероссийского выставочного центра был передан правительству Москвы. В 2014 году выставке вернули ее историческое название и предназначение.

Были ликвидированы сотни незаконных строений — палатки, ларьки, рекламные конструкции, вывезено 10 тысяч тонн мусора. Работы по возрождению ВДНХ стали крупнейшим проектом благоустройства общественного пространства в Москве.

Сегодня на территории выставки расположено 49 объектов культурного наследия. Уже завершилась реставрация более половины из них.

Заработали после реставрации молчаливые фонтаны, возвращен исторический облик цветникам, высажены миллионы цветов и сотни деревьев. Но сутью ВДНХ остаются выставки. Павильоны наполняются новым содержанием. Здесь проходят яркие образовательные и развлекательные программы и фестивали.

воспоминания уже не были такими яркими.

Теперь же на ВДНХ в основном я гуляю с внуками, Этьеном и Авророй, и нашим любимым времяпровождением стало посещение «Москвариума».

## ВДНХ — машина времени

— Для меня ВДНХ — это своеобразная машина времени. Бережно отреставрированные исторические павильоны, фонтаны и ландшафты напоминают о моей молодости. Картины достижений сегодняшнего дня дают новые выставки, образовательные программы и фестивали. Здесь мы встречаемся и с будущим, о котором нам рассказывают экспозиции, где представлены высокие технологии.

Команде Мэра Москвы, который лично курировал проект возрождения ВДНХ, удалось почти невозможное — соединить прошлое, настоящее и будущее. В этом я вижу самое большое достижение обновленной выставки достижений, — делится своими мыслями и впечатлениями Дина Анатольевна.

## Второе призвание — педагогика

На пенсии открылось второе призвание Дины Григорьевой — педагогика. С 2018 года она проводит занятия «Искусство коммуникации» в проекте «Московское долголетие», где обучает москвичей старшего поколения навыкам самопрезентации и выступления перед публикой.

— Своим подопечным я всегда говорю: у нас с вами общение, общие интересы и общий возраст. Я с большим удовольствием с ними встречаюсь, у меня такие замечательные ученики!

## Совет от Дины Григорьевой

### Как расположить к себе собеседника

— В общении очень важна искренность. Заинтересуйте собеседника тем, что вам самим интересно. Как можно кого-то удивить? Только когда сам удивишься!

Дина Григорьева — большой друг нашей газеты. Как преподаватель проекта «Московское долголетие» не раз была героиней наших публикаций. Она активно участвовала в заседаниях читательского клуба редакции. А в сентябре 2019 года легендарный диктор вела программу мероприятий газеты «Московское долголетие» на фестивале столичной прессы, была гостем церемонии «Человек года «Московского долголетия»-2019».

Репортаж вела **Анна Пономарева**. Фото **Владимира Куприянова** и Пресс-службы Мэра и Правительства Москвы.



# «СЕРЕБРЯНАЯ АСТРА»



## Проект, достойный сериала

**Впервые.** В новом, IV театральном сезоне «Серебряной астры» впервые в проекте «Московское долголетие» будет снят сериал.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ На кастинге сериала участники проекта показывали свои таланты, мастерство перевоплощений и импровизаций.

Тут собралось много элегантных женщин в ярких нарядах, с красивыми укладками и оригинальными украшениями. Под стать им были и импозантные мужчины – все немного волновались, потому что кастинг – дело серьезное. Тем более что полюбившиеся всем фильм «Серебряная астра» и киномюзикл «Миссия «Долголетие» только подогрели интерес к будущему сериалу, в котором планируется десять эпизодов.

### Настоящие самородки

Сериал будет снят в жанре «мокьюментари» – так называют игровое кино, в котором имитируется документальная съемка. По словам одного из руководителей съемочного процесса Владислава Горбова, создатели будущего сериала надеются, что новое кино о жизни участников проекта



Олег Санько, режиссер сериала:

Мы хотим более ярким и динамичным кинематографичным языком рассказать, как сегодня живет «Московское долголетие».

увидит не только большое количество зрителей, но оно также поможет людям разных возрастов лучше понять друг друга. Ведь не секрет, что новые цифровые технологии хотя и облегчают во многом нам жизнь, но в то же время изрядно ее и усложняют: люди все меньше и меньше общаются, порой с трудом находят общий язык. Оказалось, что технологические скоростные прорывы увеличивают дистанцию между поколениями, а новые гаджеты, как черные дыры, поглощают внимание подрастающего поколения.

Вот что рассказал режиссер сериала Олег Санько, хорошо известный по предыдущим работам в рамках театрального фестиваля «Серебряная астра»: – С какими-то участниками кастинга мы уже знако-

мы, многие из них принимали участие и в нашем фильме и театральных постановках, но мы нашли и много новых исполнителей, некоторые из них – настоящие самородки.

Люди старшего поколения хотят быть нужными, они хотят, чтобы и от них что-то зависело, и это замечательно. В сериале молодые и старшие сообща решают проблемы и часто действуют как единое целое. Сближение поколений идет и через знакомство с новыми технологиями. Посмотрев сериал, молодые ребята, возможно, по-другому посмотрят на старших представителей семьи, своих бабушек и дедушек, увидят их в новом свете. Мое глубокое убеждение, что в отечественном кинематографе нужно больше снимать доброго кино.

### «Мурка» и рок-н-ролл

Конечно же, поучаствовать в кастинге пришли в основном старожилы театрального направления, но были и новички, как, например, Татьяна Логиновская из ТЦСО «Лефортово». На просмотре она исполнила народный танец и спела отрывок из песни «В шумном балагане». Однако, как часто это бывает, не совсем была собой довольна:

– Мне кажется, можно было и лучше выступить! Когда прочитала сообщение о предстоящем кастинге, сразу решила, что иду. Немного спонтанное решение, ведь до этого я никогда не участвовала в театральных постановках. От участия в кастинге я получила просто колоссальное удовольствие.

Юрий Агеев из ТЦСО «Ховрино» весьма темпераментно спел песню про Мурку, прочитал отрывок из заданного текста и собственное стихотворение о своем участии в проекте. Он не только с удовольствием играет в театральных постановках, но и посещает кулинарный клуб, а еще и играет в теннис.

Не менее ярко выступила и Валентина Иванова из района Выхино, она зажигательно и экспрессивно исполнила рок-

н-ролл, прочитала отрывок. Валентина считает, что если пройдет кастинг, то участие в съемках для нее станет бесценным опытом.

Светлана Шамина, лидер двух танцевальных клубов из Южного Бутова и Галина Иванова из ТЦСО «Текстильщики» стали неразлучными подругами, познакомившись на съемках фильма «Серебряная астра». Тогда они снялись вместе в нескольких новеллах.

– Мне нравятся народные и бальные танцы, – рассказывает Светлана Николаевна. – Если есть желание танцевать, научиться можно любого человека. Занимаясь в проекте, я обрела тут новых подруг и единомышленниц. Если попаду на съемки в сериал, то хотелось бы участвовать именно в танцевальных номерах.

Уже скоро начнутся репетиции – расслабляются некогда – впереди нас ждут увлекательные съемки, сценарий уже готов, а жизнь проекта «Московское долголетие», отметившего в этом году пятилетний юбилей, продолжает удивлять и радовать новыми делами, рекордами и достижениями. Новый сезон открыт, и режиссеры скоро скамандуют: «Мотор! Начали!»

# МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

## Мода рождается в полете фантазии

**От эскиза до показа.** Летний сезон «Московского долголетия» – это время новых творческих достижений, креативных решений и раскрытия талантов москвичей старшего возраста.



Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Одно из таких направлений, где реализуются мечты наших участниц (ну кто из прекрасных дам в детстве не любил придумывать своим куклам наряды на бумаге или не шил их из подручных тканей?), – творческие лаборатории «Мастерской дизайнеров» – открыло свои двери для участников проекта «Московское долголетие» и приглашает горожан старшего поколения попробовать себя в роли модельеров. В качестве конкурсного задания нужно разработать и представить в онлайн-формате собственные эскизы одежды до 31 мая.

Наставниками москвичей старшего поколения в творческих лабораториях в этом году станут пять известных российских модельеров: Игорь Гуляев, Леонид Алексеев, Джемал Махмудов, Денис Еремкин и Ксения Новикова. Каждый из них отберет в свою лабораторию по 10 человек, и вместе они создадут пять модных коллекций одежды. Придумают концепцию, образы и детали, а также нарисуют эскизы. Итогом этой креативной работы станет большой показ, который пройдет в августе.

### Создать модные коллекции



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

«Сейчас индустрия моды пересматривает свое отношение к возрасту, а на подиумах все чаще можно увидеть модели старшего поколения. Проект «Московское долголетие» предлагает жителям «серебряного» возраста пойти еще дальше и доказать всем, что они могут не только показывать стильную одежду, но и сами ее создавать. В этом году мы уже в третий раз откроем творческие лаборатории «Мастерской дизайнеров», где участники проекта смогут получить профессиональные компетенции и в тандеме с известными дизайнерами создать модные коллекции. Ранее, в 2021 году, творческий проект был признан лучшим социальным фешн-проектом по версии одного авторитетного модного канала. А в июне 2022 года работы наших участников были представлены на Московской неделе моды».

### Полцарства за хороший эскиз



«2023» провел мастер-класс один из наставников проекта, известный модельер, педагог и лауреат многих творческих

премий **Денис Еремкин.** Он уже второй год участвует в этом проекте и охотно поделился с присутствующими секретами, тонкостями и техникой создания эскизов: как правильно воспользоваться пространством чистого листа, какими карандашами лучше пользоваться, на что обратить внимание при прорисовке образа будущей модели и многим другим. Например, о том, что на этапе отборочного

конкурса не столь важна будет сама техника исполнения, а очень важно будет показать в эскизе, что вкладывает автор в свой рисунок, как чувствует и мыслит, какой образ создает и какое послание нам несет. Необходимо будет заинтересовать модельера, чтобы он обратил внимание.

**Будет интересно и весело**

А еще Денис Еремкин познакомил будущих дизайнеров со структурой дальнейших занятий, рассказал о последовательности уроков, создании интересных образов, лекал, подбора тканей и сочетании материалов, фурнитуры, ниток и т.д.

### Будет интересно и весело

– Было много вопросов, – поделился после лекции своими впечатлениями известный модельер, – и это очень порадовало, что участники проекта действительно заинтересованы и хотят создать что-то интересное, творческое, готовы учиться, воспринимать новую информацию. У нашего поколения старой закалки тоже есть чему поучиться, у них такой твердый внутренний стержень, мощная энергия. Считаю, что «Мастерская дизайнеров» – классный проект! У людей, которые раньше не были так тесно связаны с миром моды, появилась уникальная возмож-

ность окунуться в него, познать много интересного, постичь самые азы – от создания эскизов, воплощения, реализации своей модели до подготовки и участия в самом показе моделей. И получается это порой так интересно и даже весело, что невольно даже сам зажигаешься и заряжаешься энергией от всего происходящего.

В этом году я ожидаю еще большей отдачи, чем в прошлом, – мы будем много импровизировать, ведь без этого не бывает истинного творчества, я вижу, как мотивированы и работоспособны наши участницы. В любом возрасте всегда можно творить, ведь возраст – это всего лишь цифра. Хочу пожелать всем удачи. Вперед и только вперед!

### Мнения участников

**Елена Лях,** 58 лет, ТЦСО «Раменки»:

«Участвую в этом конкурсе впервые. Меня интересует работа в команде. Занимается моделированием одежды мечтала с глубокой молодости, в детстве очень любила рисовать платья для кукол. Если попаду в команду проекта, то очень хочу создать интересную модель и поучиться у знаменитых мастеров».

**Светлана Швец,** 63 года, ТЦСО «Беговое»:

«За пять лет в проекте я прошла много разных курсов, но больше всего мне полюбилось шитье. У меня есть свои идеи, например, мне нравятся необычные элементы в национальных костюмах, и мне хотелось бы их реализовать в своих эскизах. А еще у меня есть мысль – создать коллекцию по знакам Зодиака. В свое время я окончила школу высокой моды люневильской вышивки и хотела бы использовать элементы этой вышивки в своих моделях».

**Виктория Лебедева,** 58 лет, ТЦСО «Тимирязевский»:

«Шью чуть ли не с детства, но впервые участвую в подобном конкурсе и, конечно же, жажду получить новые знания и опыт в общении с профессиональными дизайнерами».



# АМБАССАДОР «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТ

## Версия доктора Филатова

### От первого лица.

Феликс Филатов – один из амбассадоров «Московского долголетия». Хотелось написать: ему 80 лет, но, несмотря на это, он занимается несколькими активностями. Нет, Феликсу Петровичу всего восемьдесят, и поэтому он занимается в литературной мастерской проекта, изучает японский и китайский языки.

**■ А еще он продолжает активную трудовую деятельность, работает научным сотрудником в Национальном исследовательском центре им. Н. Гамалеи и в НИИ вирусологии. Написал книгу «Клеймо создателя», посвященную одной из версий происхождения жизни на Земле. Пишет прозу и переводит стихи. Мы попросили его рассказать о себе. Давайте послушаем...**

#### Родился в хорошей семье

Я родился в Хабаровске, в хорошей семье. Родители окончили в Москве Планово-экономический институт и поехали работать на Дальний Восток, в Хабаровск. Работали в Крайплане. Позднее отец работал в Совнархозе, а мама – старшим редактором Хабаровского книжного издательства. Сестра моя, младше меня на три года, была кардиологом в Москве, сейчас на пенсии. Моя жена работала в МИД СССР, потом РФ, сейчас также на пенсии, два сына работают в области информационных технологий, а я в этом ничего не понимаю.

#### Летчиком не стал, но мечту летать сохранил

Первой моей научной страстью была астрономия, было

мне тогда лет семь. Потом чем только не интересовался, а к концу школы тянуло только в два места: в военное летно-подъемное училище (ЛПУ), как назывались тогда училища военных летчиков, и в биохимию. Уже лысенковщина (из-за которой биология в школе казалась тоской зеленой, хотя учителя были замечательные) трещала по всем швам, и на ее место становилась нормальная, очень интересная наука, о которой мы ничего не знали, но которая еще оставалась «опасной», поскольку шла вразрез с диалектическим материализмом.

Университет был далеко, даже новосибирский, и я поступил в нечто близкое биологии – в медицинский институт. А летать... я выучил все таблицы по остроте зрения (лет в пять в детской драке мне повредили глаз, и зрение на этот глаз немного снизилось), поскольку знал, что ЛПУ мне все равно не катит. Но первую медкомиссию прошел. На вторую не пошел, а мечту летать сохранил. И самостоятельно самолет я все же поднял в воздух, пусть даже через полвека.

#### В чертогах вирусологии

Моя профессия – молекулярная биология вирусов. Никаких



ИЯ»



великих открытий я не сделал. Открытия – это вообще очень редкая штука. Но всю жизнь занимался наукой.

В частности, занимался ДНК-вакцинами с аэрозольной доставкой против хантавирусов. Идея таких вакцин 20 лет назад была очень новой, но потом работа была прервана.

Я соавтор большого обзора по вирусологии From the Hallowed Halls of Herpesvirology («В священных чертогах герпесвирусологии»), написанной совместно с коллегами по Лаборатории вирусологии Университета Чикаго, где проработал несколько лет. Кроме того, я написал книгу «Клеймо Создателя», посвященную очень оригинальной гипотезе происхождения жизни на Земле моего друга Володи Щербака. Эта тема, в конце концов, стала для меня наиболее интересной. Она связана и с происхождением вирусов. Специальных научных статей написал довольно много, сотни две.

Над оригинальной идеей противовирусных генно-инженерных вакцин работали еще в 80-х годах в Институте вирусологии имени Д. Ивановского. Эта идея легла в основу противокоронавирусной вакцины «Спутник V», которую сконструировали в научно-исследовательском центре имени Н. Гамалеи, это все знают. К этой вакцине я не имею никакого отношения, просто знаю нескольких сотрудников, которые к ней причастны, и принцип ее действия.

Острая вирусная инфекция, если иметь в виду эпидемию, начинаясь, как правило, тяжелыми заболеваниями, с годами становится менее опасной, хотя иногда и более заразной. Ковид – пример. И еще: для создания эффективной и принятой повсюду противооспенной вакцины потребовались столетия. Ожидать, что вакцина против ковида будет эффективной за пару лет, – нелепо. Но это категорически не означает, что от вакцинации надо отказываться, это глупость. Процент на 70 она эффективна. И это позволяет бороться с пандемией вполне грамотно.

### Жена не приветствует сидячий образ жизни

Принять участие в «Московском долголетии» посоветовала моя жена, Наталия Петровна, которая участвует в проекте с са-



Шарик – это объемная 3D-модель генетического кода, подаренная Филатову зарубежными коллегами

мого начала, занимается там общей физподготовкой и другими активностями. А тут началась пандемия, и «Московское долголетие» перешло в онлайн-режим. А я небольшой любитель спорта и вдруг прочитал, что в проекте есть даже группы китайского языка! И я включился в обучение. Мои увлечения супруга, в принципе, поддерживает. Но она не поддерживает сидячий образ жизни, который я веду, занимаясь дистанционно. А мне так удобно: сажусь на стул и оказываюсь в том или ином кружке в соответствии с расписанием. Китайский, японский языки, литературная мастерская. Почему предпочитаю именно эти кружки? Да потому, что интересно, тем более получается.

### Зачем нужно осваивать китайскую грамоту?

Толчком для моего внезапного интереса к китайскому языку послужило совпадение нескольких обстоятельств. Во-первых, интенсивность основной работы потребовала отвлечься на что-то свежее. А в это время «Московское долголетие» предложило самые разные курсы для старшего поколения, которые, по замыслу авторов, должны были сделать старость – радостью. Среди всего этого был и китайский язык. Перспектива превратить китайскую грамоту во что-то осмысленное показалась мне тем самым свежим занятием, в каком нуждалась голова, а давняя склонность к графике быстро сделала иероглифы очень приятными и даже привлекательными.

На выбор к т а й - ского повлиял также неожиданный и необычный (по крайней мере, для меня) сегодняшний экономический рывок страны.

### Размышления тихой ночью

Когда-то, давным-давно, головокругительное впечатление произвели на меня строки Ли Бо «У самой моей постели легла от луны дорожка...» в переводе А. Гитовича. И позднее – стихотворение Тао Юаньмина «Ученый Чжунвэй любил свой нищенский дом...» в переводе Л. Эйлина.

Изучая китайский, я познакомился с методом обучающего чтения Ильи Франка. Обо всем подробно рассказывать не буду, но это уникальная методика, желающие могут поискать в интернете. И тут мне попалась подборка китайских стихов «Размышления тихой ночью» [ВКН, Москва, 2021], подобранных в соответствии с упомянутым методом обучающего чтения. Стихов была сотня, и мне пришла в голову идея собрать книжку своих переводов.

Тем, кто читает классические китайские стихи, очень часто требуется – для уверенности в правильном понимании оригинала – некий опорный, то есть профессиональный, перевод. Я перевел всю книжку. С помощью словарей, конечно. Но не ко всем стихам нашел опорные переводы. Теперь мои переводы могут

также использоваться желающими как опорные. А можно и просто насладиться чтением классической китайской поэзии. Электронная версия книжки опубликована, скоро выйдет бумажная.

### Идея написания книги «Клеймо Создателя» возникла в больнице

В обнинском Институте радиологии, где я лечился, у меня появился океан свободного времени. Мой хороший друг Володя Щербак (к сожалению, уже ушел из жизни) был математиком, а у меня недостаток математического образования, поэтому я долго не мог понять его удивительную идею происхождения жизни. А в клинике было время разобраться. В результате получилась книжка.

Название книги продиктовано версией искусственно происхождения жизни на Земле. Дело в том, что в генетическом коде, который является ключевым феноменом жизни, есть цифровые следы, которые можно принять за информационную метку тех, кто создал генетический код, а следовательно, жизнь. Есть такая версия, что жизнь на земле создана кем-то, не создателем, не Богом, а кем-то – неизвестно кем. Это и есть клеймо Создателя.

### Выучить язык и стать безупречным

Слишком поздно появился в моей жизни бард Михаил

Щербаков со строчкой своей замечательной песни: «Потом я выучил языки и сделался безупречен». Поэтому безупречным я так и не стал. И языками не овладел, хотя интересовался многими, например, армянским. А японский – да к китайскому он близок иероглифами, которые у китайского и позаимствовал. В Японию (я был в Токио), как и в Китай, не собираюсь, а вот книжку хайку, может быть, и соображу – изучая язык тем же методом Ильи Франка.

### Хочется о многом рассказать

Я так пописывал иногда. Опыт жизненный большой, есть о чем рассказать, что вспомнить. Литературная мастерская в «Московском долголетии» как раз и помогает отточить навыки. Скоро должен выйти сборник произведений слушателей нашей мастерской. Инициатива издания книги исходила от нашего преподавателя и некоторых слушателей. В сборнике выйдут три моих рассказа из тех, что мы писали в соответствии с домашними заданиями.

В книге будут воспоминания о Москве, рассказы о нашей юности, о жизни вообще. Москву я люблю очень. Мои любимые места – Гоголевский бульвар, Патрики, разумеется, Ивановская Горка, Кремль, Манеж, метро, несравнимое ни с каким в мире, Строгино и Серебряный Бор, Всехсвятская роща, хотя от нее немного осталось... Нравится то, что Москва стремительно меняется и повсюду строится.

#### Из личного опыта

#### Совет Феликса Филатова взрослым людям:

Будьте самими собой и помните ирландскую поговорку: «Не теряйте мужества, худшее впереди!»

#### Из переводов

Вот одно из стихотворений Гун Цзычжоя из книги переводов с китайского языка, сделанных Феликсом Филатовым.

#### Жизненная сила Поднебесной

Жизненная сила Поднебесной – это ураган, гроза и гром!  
Ты останешься навек безвестным, если уживаешься со злом.  
Я молю: Всевышний, стань гарантом нашей силы, жалок тот, кто слаб.  
Подари нам бодрость и талант быть смелым, человек без них – лишь раб.

Записал Азат Примов.  
Фото Олега Слепяна.



# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

Более **470**

километров велодорожек доступно в Москве. Идет работа над запуском веломаршрута «Зеленое кольцо».



21 мая в столице прошел ежегодный Московский велофестиваль, который собрал около 50 тысяч велолюбителей

## Велодорожка к долголетию

В столице начался велосезон. Среди москвичей старшего возраста немало поклонников этого популярного и экологичного транспорта.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

О возможностях велоспорта и велотуризма для укрепления здоровья в «серебряном» возрасте, о том, как сделать велопробужку безопасной и полезной, рассказывает преподаватель и тренер «Московского долголетия» Александр Ярошенко.



### Простые правила

В Москве постоянно улучшается велоинфраструктура, растет сеть велодорожек, действует система велопроката. Словом, город создал все условия для безопасных велопробужек.

Но если вы раньше никогда не садились на велосипед, то в старшем возрасте, особенно после 70 лет, начинать его осваивать лучше не стоит. А если опыт все-таки был, то прежде всего надо подобрать велосипед себе по размеру. Высота рамы, руля и седла должна подходить велосипедисту. И еще простые правила: отправляясь даже в короткую велопробужку, берите с собой бутылку воды. А если маршрут довольно протяженный, то лучше отправляться в путешествие вдвоем или группой.

### Перезагрузка для организма

Что же дает занятие велосипедом старшему поколению? Одно из преимуществ этого вида

спорта – увеличение расхода энергии, что многократно ускоряет обмен веществ. Кардионагрузка ведет к укреплению тонуса миокарда, эластичных стенок артерий, улучшает кро-

воображение. Оптимальный пульс для велосипедиста составляет в среднем от 138 до 157 ударов в минуту. Снижается уровень холестерина, а также риск инфарктов и инсультов.

Почему занятия велосипедным спортом показаны именно тем, кому за пятьдесят? В отличие от бега, здесь нет ударной нагрузки на позвоночник. Снижается риск остеохондроза и радикулита. Постоянное движение бедрами, вращение педалей укрепляет связочный аппарат органов брюшной полости. И самое главное, как считает Александр Ярошенко, езда на велосипеде позволяет сбросить вес, сильно не напрягаясь. За одну велопробужку от 40 до 90 минут можно сбросить до 800 килокалорий. Улучшается сила и выносливость мышц, фигура за короткое время приобретает привлекательную мускулированность – на зависть любому культуристу.

### Ощутить свободу передвижения

Александр Ярошенко также считает, что человеку в возрасте не стоит увлекаться велотренажерами. Во время монотонных тренировок на велотренажере спортсмен заперт в четырех стенах, что может привести не только к кислородному голоданию, но и к приступу клаустрофобии. А поездка на велосипеде по городу или лесу тренирует вестибулярный аппарат и дает чувство равновесия. Смена видов, звуков и запахов вырабатывает в больших количествах адреналин, что положительно сказывается на работе головного мозга, дарит ощущение свободы передвижения. А это особенно важно для людей зрелого возраста. Велопробужки не только улучшают физическую форму, но и дарят впечатления. Мечта Александра Ярошенко – в рамках проекта создать клуб социального велотуризма, члены которого могут знакомиться с красотами российских регионов на велосипедах.





# Сезон будет удачным

**Обмен опытом.** В центрах московского долголетия особой популярностью пользуются клубы садоводов и огородников.

**Место:** встречи клуба проходят в ЦМД «Братеево»  
**Адрес:** ул. Алма-Атинская, д. 10, корп. 3.  
**Телефон** для справок **8(495)870-44-44.**

**БРАТЕЕВО** В ЦМД «Братеево» клуб «Дачный сезон» существует уже два года. Он объединил дачников со стажем, которые делятся опытом.

– В клубе «Дачный сезон» состоят уже 20 человек, – рассказывает его лидер Галина Кикоть. – У всех нас есть дачи, и здесь мы обсуждаем наиболее важные вопросы. Как правило, выбираем тему, актуальную для всех, а если что-то не успели прояснить, переносим на другой раз. Делимся друг с другом своим опытом, достижениями и рецептами. В конце занятия мы сообщаем, что будем обсуждать на следующей встрече, к которой тщательно готовимся. В нашем клубе в ЦМД мы вырастили рассаду укропа, салата, базилика и бархатцев. Я принесла свою рассаду перцев – поделиться.

На последней встрече мы обсудили, как довести рассаду, как правильно ее высадить, чем заняться в первую очередь на участке. Сейчас важно убрать все укрытия с многолетников, посмотреть, как они перезимовали.

Для решения оперативных вопросов мы создали общий чат и общаемся онлайн. Это позволяет обсудить возникающие вопросы и дать необходимые советы во время работы на даче.

**Место:** встречи клуба проходят в ЦМД «Выхино»  
**Адрес:** Рязанский проспект, д. 64, корп. 2.  
**Телефон** для справок **8(495)870-44-44.**

**ВЫХИНО** В ЦМД «Выхино» клуб «Удачный сезон» появился только в этом году.

– Для каждого дачника важно делиться своими успехами, особенно приятно делать это с единомышленниками, которые по достоинству оценят старания, – отмечает руководитель ЦМД «Выхино» Елена Гордеева.

В этот клуб может вступить любой желающий, кто любит сад и огород, хочет вырастить вкусные и полезные овощи, фрукты. Кто в целом заботится не только о своем здоровье, но и о красоте дачного пространства.

Любителей выращивать различные растения не только на своих участках, но и в квартирах на подоконнике объединила Маргарита Бушина. С дачной жизнью знакома с 1998 года, но сама вплотную занялась этим только в 2015 году, уйдя на пенсию. Она благоустраивает дом, сад, огород и знает теперь множество интересных лайфхаков, которыми делится на заседаниях клуба.

Поскольку главная направленность клуба – это ЗОЖ, то его участники охотно делятся не только различными секретами выращивания экологически чистой продукции, но и рецептами для здоровья и долголетия.

**Место:** встречи клуба проходят в ЦМД «Вешняки»  
**Адрес:** ул. Реутовская, д. 6А.  
**Телефоны** для справок **8(495)870-44-44, 8(915)265-67-70.**

**ВЕШНЯКИ** Инициатором создания клуба по садоводству «Дача FM» в ЦМД «Вешняки» выступила Надежда Суббот, она же взяла на себя обязанности лидера. Под руководством Надежды Петровны участники ухаживают за небольшим огородом на территории центра.

– Создавая клуб, мы не забыли про основную идею проекта – здоровый образ жизни, – объясняет Надежда Суббот. – Мы большую часть времени проводим на свежем воздухе и занимаемся умеренной физической нагрузкой.

В прошлом году выращивали перцы и помидоры. Здесь у нас хорошие условия для рассады, солнечно. Урожай был, пока не такой, как хотелось, но устроить праздничный вечер с подведением итогов сезона со своими овощами мы смогли. В этом году добавили новое направление, будем выращивать салат и зелень, также уже посеяли на рассаду цветы: бархатцы, петунью и бальзамины.



## МОЯ ДАЧА



### Советы от активистов клубов



**Галина Кикоть,**  
ЦМД «Братеево», клуб «Дачный сезон»:

«Чтобы рассаду помидоров и других растений не повредить во время перевозки на дачу, за три дня до отъезда необходимо прекратить полив. Сразу не высаживать, дня 3–4 дать на адаптацию, поставить в теплицу, прикрыв от солнца. При посадке в открытый грунт проверить землю, она должна прогреться до 12 градусов. При посадке рассады помидоров в лунку можно добавить минеральные удобрения. Я лично не добавляю, много лет кладу горстку измельченной крапивы, сверху земли, поливаю и в эту лунку высаживаю рассаду. Крапива начинает преть, дает дополнительное тепло и много полезных элементов для питания растений. После посадки несколько дней поливать рассаду не нужно».



**Надежда Наумкина,**  
ЦМД «Братеево», клуб «Дачный сезон»:

«Уже не первый год у меня вырастает прекрасная зелень. Секрет прост: сею ее под зиму.

Залог хорошего урожая клубники – ранняя обработка весной. Кустики надо очистить от старых листьев, пролить, разрыхлить почву, пролить раствором марганцовки с добавлением бора прямо по кустам. Это помогает от вредителей и способствует закладыванию цветочных почек. Затем вокруг кустов полезно посыпать золы и можно добавить биоудобрения».

### Рецепт от активистки клуба

**Рецепт от Маргариты Бушиной,**  
ЦМД «Выхино», клуб «Удачный сезон»:

#### ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРАГОЙ

«В этом блюде минимум ингредиентов и максимум пользы, что важно для здоровья и долголетия. Тыкву (300 г) очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить на одной столовой ложке растительного масла. Курагу (150 г) обдать кипятком и слегка обсушить на полотенце. Затем измельчить с помощью ножа. Смешать обжаренную тыкву с курагой и выложить в смазанную маслом сковороду. Муку (2 чайные ложки) слегка прожарить на растительном масле (1 столовая ложка), добавить одну чайную ложку сахара и развести водой (0,5 стакана) при непрерывном помешивании. Залить тыкву с курагой полученным соусом, посыпать оставшимся сахаром, молотыми сухарями (2 чайные ложки) и сбрызнуть растительным маслом. Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки 15–20 минут».

### Мнения участников

**Михаил Лифанов,**  
ЦМД «Братеево», клуб «Дачный сезон»:

«Пришло время заняться красотой, растениями, и хочется все делать правильно. В этом году я впервые сажал рассаду. Согласно рекомендациям, вовремя разложил клубни картофеля для прорастания. Очень полезны были советы по борьбе с вредителями и болезнями растений».

**Надежда Суббот,**  
ЦМД «Вешняки», клуб «Дача FM»:

«У меня дача не для того, чтобы собирать урожай, а для удовольствия. Выращиваю всего понемногу: овощи, ягоды, много цветов. В чем-то у меня есть опыт, чему-то учусь у других. Подмосковье – достаточно рискованная зона для земледелия, поэтому проверенные временем способы и интересные идеи по выращиванию и обустройству участков очень ценны».

Подготовила **Марина Александрина.**

## Конкурс



## Москва долголетняя

Летний сезон «Московского долголетия» пройдет под лозунгом «Москва – любимый город». Этой многогранной теме посвящен и творческий конкурс «Москва долголетняя», организованный Союзом журналистов Москвы и редакцией газеты «Московское долголетие».

От наших читателей, участников литературных мастерских проекта и активистов центров московского долголетия уже получено более 50 материалов различных жанров. Прием работ продолжается. Самые интересные стихи, рассказы, истории и воспоминания о ярких событиях в жизни нашего города, о судьбах неординарных москвичей, о долголетию, о занятиях в проекте, о ваших открытиях, сделанных в зрелом возрасте, и о поворотах судьбы мы опубликуем в газете и потом издадим сборник «Москва долголетняя».

Участники могут прислать произведения любых жанров – от стихов и рассказов до журналистских статей объемом от 4 до 10 тысяч знаков. Их оценит жюри, в состав которого входят члены президиума Союза журналистов Москвы, представители городских и федеральных СМИ, дирекции «Московского долголетия», преподаватели факультетов журналистики столичных вузов и литературных мастерских проекта. Итоги конкурса будут подведены в сентябре.

### Куда отправлять работы

Материалы направляются на электронную почту [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru) с пометкой «На конкурс!».

Работы принимаются до 10 августа.

Объем материалов от 4000 до 10 000 знаков.

### Итоги

Итоги конкурса подведем ко Дню города-2023. Победители, занявшие первое, второе и третье места, будут награждены памятными статуэтками «Серебряное перо» и дипломами Союза журналистов Москвы.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ  
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

[mos.ru/age](http://mos.ru/age)  
8 495 777 77 77



Новости проекта  
@mosdolgoletie

Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Григорий Саркисов, Алина Бондарева.

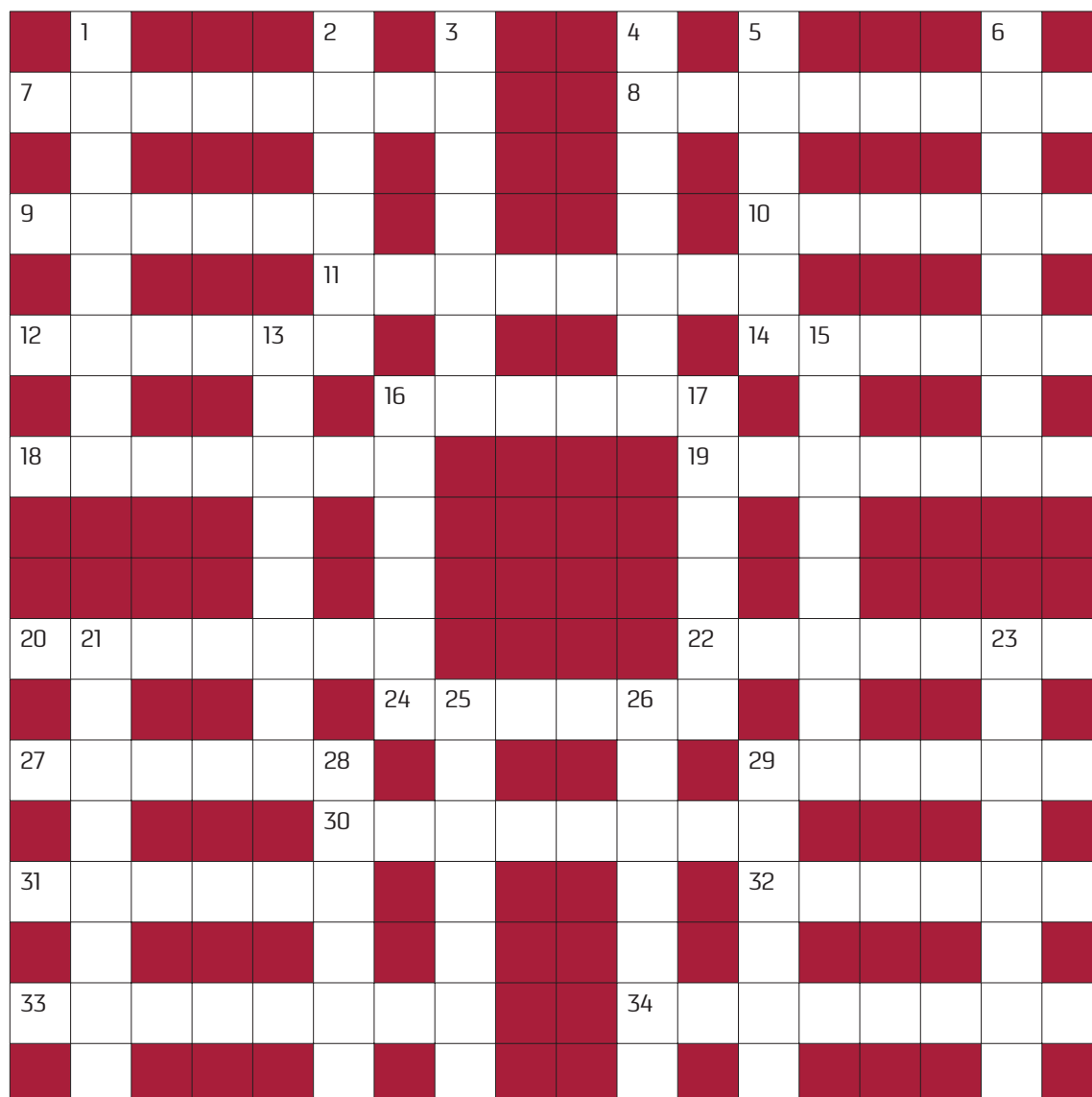
### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №2:

**По горизонтали:** 1. Краков. 4. Лужина. 10. Варварка. 11. Очаковка. 13. Орда. 14. Алгебра. 15. Арка. 18. Штраф. 19. Болид. 20. Топаз. 22. «Кино». 23. Енот. 25. Копия. 28. Бажов. 29. Кобра. 34. Пагу. 35. «Ударник». 36. Одер. 39. Геркулес. 40. Васнецов. 41. Кинжал. 42. Свияга.

### По вертикали:

1. Ковбой. 2. Афродита. 3. Овал. 5. Утка. 6. Инверсия. 7. Ананас. 8. Акула. 9. Очерк. 12. Череп. 16. Вавилон. 17. Шолохов. 20. Ток. 21. Зея. 24. Маргарин. 26. Пьеро. 27. Традиция. 30. Трагик. 31. Адлер. 32. Пикап. 33. Бровка. 37. Куба. 38. Гнев.



**По горизонтали:** 7. Небольшая сумочка с металлическими или пластиковыми застежками, с одним или двумя отделениями для бумажных денег и монет. 8. Один из классиков русской литературы, внесших наиболее значительный вклад в ее развитие во второй половине XIX века; детство его прошло в Москве, в доме на Сивцевом Вражке. 9. Нижняя часть дома или здания, которая возвышается на несколько сантиметров над фундаментом. 10. Московская галерея и выставочный зал на Ильинке. 11. Место к западу от Москвы, где состоялось крупнейшее сражение Отечественной войны 1812 года между русской и французской армиями. 12. Род литературы, воспроизводящий субъективное личное чувство или настроение автора. 14. Музыкальный интервал шириной в пять ступеней. 16. Естественный или искусственный водопад, низвергающийся уступами. 18. Обильно цветущий мелкими цветами, собранными в колосистые соцветия, вечнозеленый многолетний полукустарник. 19. Духовой народный музыкальный инструмент с одинарной тростью; был распространен среди русских и белорусов. 20. Старинная московская улица, которая начинается у Смоленской площади и проходит между Москвой-рекой и Садовым кольцом. 22. Одно из самых популярных у цветоводов растений семейства колоколь-

чиковых, привлекает внимание своими нежными цветками; названо в честь голландского ботаника Маттиаса де Л'Обеля. 24. Серебристо-белый блестящий металл с небольшим золотистым оттенком. 27. Плод садового дерева с мелкими сочными зернышками; с древних времен считается символом плодородия, процветания, любви. 29. Бывает музыкальным, филателистическим, для фотоснимков и т.д. 30. Специалист по управлению работой оборудования различного вида и назначения. 31. Крупнейшая гостиница Москвы. 32. Советский и российский артист эстрады в «Москонцерте», фокусник, актер кино, народный артист СССР. 33. Особое крепленое вино, производимое на северо-востоке Португалии в долине реки Дору. 34. Мифическое существо, которое с древних времен описывалось как животное с одним большим заостренным спиралевидным рогом, выходящим из лба.

**По вертикали:** 1. Советская и российская актриса, театральная режиссер, художественный руководитель и директор Московского Художественного академического театра имени Максима Горького, а с 4 декабря 2018 года – президент МХАТ им. М. Горького; народная артистка СССР. 2. Единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его

с ног. 3. Река в Московской области и Москве, левый приток Москвы-реки. 4. Главный город страны, в котором обычно размещаются высшие органы государственной власти. 5. Река, впадающая в другую реку или в озеро. 6. Строительный эластичный или пастообразный материал на основе полимеров или битума; предназначен для закрытия стыков, швов и зазоров. 13. Раздел механики, изучающий движение материальных тел в пространстве и времени. 15. Командная спортивная игра с перебрасыванием мяча через сетку. 16. Род деревьев семейства буковых; аллеи из этих декоративных деревьев есть перед Главным зданием МГУ. 17. Английский физик XIX века, именем которого назвали единицу измерения работы, энергии и количества теплоты. 21. Советский и российский хоккеист, тренер; в советские времена играл в московском клубе ЦСКА. 23. Вещество, не проводящее электрический ток. 25. Традиционное японское искусство компоновки срезаемых цветов и побегов в специальных сосудах. 26. Организованная азартная игра со случайным выбором победителя. 28. Вид бытовой и кухонной техники, предназначенный для быстрого поджаривания или подсушивания плоских кусочков хлеба. 29. Земляной орех.

Составитель **Наталья Елисеева**



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.05.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1466  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.