

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Приоритеты

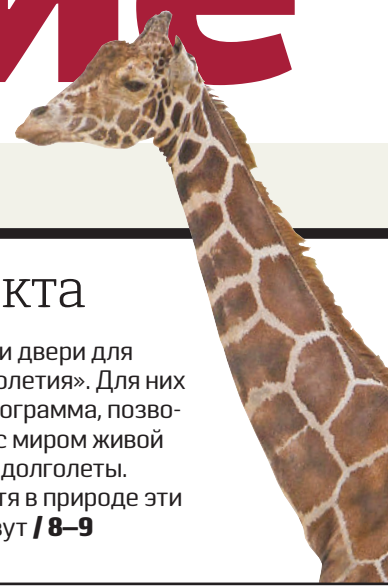
Город постоянно развивает систему социальной поддержки жителей, формирует новые стандарты оказания помощи, обеспечивая индивидуальный, адресный подход. О стратегии развития социальной защиты населения столицы до 2030 года рассказал Мэр Москвы Сергей Собянин / 2–3

Век учись!

Для участников проекта «Московское долголетие», которые создали в ЦМД клубы по интересам и стали их лидерами, подготовлена программа обучения «Мастерская «Лидер». Выпускники, защитившие свои проекты, рассказывают, как учеба помогла им найти новые подходы в работе с людьми старшего поколения / 5

Партнеры проекта

Столичный зоопарк открыл свои двери для участников «Московского долголетия». Для них подготовлена эксклюзивная программа, позволяющая ближе познакомиться с миром живой природы. Здесь тоже есть свои долголеты. Жирафу Самсону уже 31 год, хотя в природе эти животные больше 15 лет не живут / 8–9



Вдохновляясь чудесными видами Москвы



ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

Формула активности. В летнем сезоне проекта «Московское долголетие» для жителей столицы старшего поколения подготовлена насыщенная программа. Главное событие – «Зарядки долголетия» – за первый месяц лета объединило более трех тысяч горожан. Утренние тренировки проходят в знаковых местах столицы. В июне они состоялись на площади у Большого театра, смотровой площадке на Воробьевых горах, Пушкинской площади и Северном речном вокзале / 6–7

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

Новые стандарты оказания п

Приоритеты. Город постоянно развивает систему социальной поддержки жителей, внедряет новые стандарты оказания помощи, создает специализированные учреждения, открывает профильные производства и учитывает нужды каждой категории москвичей.



В Москве разработали стратегию развития системы социальной защиты до 2030 года. В нее, в частности, вошли меры поддержки горожан с ограниченными возможностями здоровья, пожилых людей и ветеранов специальной военной операции. О том, что они могут получить благодаря системе соцподдержки, рассказал в своем блоге Сергей Собянин.

Система долговременного ухода

В столице действует система современного надомного обслуживания – адресный, удобный и технологичный сервис для нуждающихся горожан.

«С помощью функциональной диагностики – уникальной цифровой алгоритма – формируется индивидуальный набор услуг, учитывающий потребности конкретного человека. Использование мобильного приложения полностью избавило специалистов от бумажной работы, позволяя видеть перечень необходимых москвичу услуг, а также отмечать объем и качество их выполнения в онлайн-режиме. Благодаря сервисам доставки продуктов социальные работники 80 процентов времени могут уделять заботе и общению с подопечными», – написал Мэр Москвы.

Помощь на дому по новому стандарту получают около 100 тысяч человек – все горожане, которым это необходимо. Раньше им нужно было лично обращаться в социальные службы, сегодня достаточно подать заявку в электронном виде на портале mos.ru. Сделать это могут родственники, знакомые или соседи. Кроме того, у москвичей есть возможность обратиться в любой удобный центр «Мои документы».

В этом году в столице появилась единая организация по оказанию поддержки на дому – «Мой социальный помощник». Ее специалисты обеспечивают индивидуальный, адресный подход в уходе за пожилыми москвичами и людьми с инвалидностью.

Тем, кто решил самостоятельно заботиться о пожилых и маломобильных членах семьи, предлагают пройти бесплатное обучение родственному уходу. Занятия проводят опытные тренеры, а практические навыки можно отработать на интерактивных манекенах.

Интернаты стали социальными домами

Для горожан, которым требуется круглосуточная помощь, работают стационарные социальные учреждения. В 11 корпусах бывших домов-интернатов внедрили новый стандарт проживания – теперь это уютные социальные дома, где можно по своему вкусу украсить помещения. В комнатах проживают три-четыре человека. В зданиях установили пандусы, поручни и лифты, приспособили коридоры для перемещения на креслах-колясках. Благодаря этому удалось улучшить условия жизни более 1,7 тысячи горожан.

До 2030 года современные стационарные социальные учреждения планируют открыть на территории ТиНАО.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

«Кроме того, продолжим развивать отделения дневного пребывания для взрослых с ментальными особенностями, предоставляя им возможность днем посещать социальный дом, а вечером возвращаться домой к близким. Для горожан с особенностями здоровья это способ познакомиться с новыми людьми, стать более самостоятельными и научиться чему-то новому, а для их близких – свободное время для личных дел и восстановления своих ресурсов», – отметил Сергей Собянин.

Для молодых выпускников социальных домов, центров содействия семейному воспитанию и ребят из приемных семей с ментальными особенностями действует программа адаптации к самостоятельной жизни – сопровождаемое проживание. Московский центр сопровождаемого проживания «Гурьевский» уже три года успешно работает с молодыми людьми с инвалидностью. Сегодня в нем обучаются 140 студентов, 12 из них уже переехали в тренировочные квартиры. Треть воспитанников получают среднее или среднее специальное образование, больше половины работают, многие посещают творческие мастерские некоммерческих организаций.

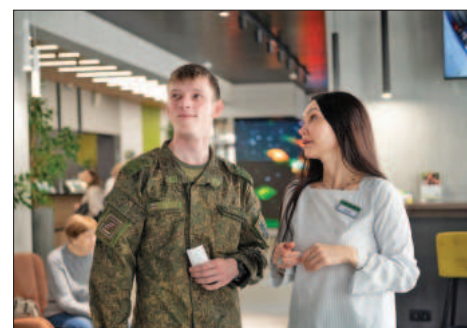
Опираясь на первые результаты программы, город ставит задачу предоставить шанс на успешную адаптацию к самостоятельной жизни максимуму молодых людей с ментальными особенностями. В рамках проекта «Путь домой» улучшают системную работу по поддержке тех жителей стационарных социальных учреждений, которые в дальнейшем смогут жить самостоятельно или с минимальным сопровождением.

Результаты программы, город ставит задачу предоставить шанс на успешную адаптацию к самостоятельной жизни максимуму молодых людей с ментальными особенностями.

Опираясь на первые результаты программы, город ставит задачу предоставить шанс на успешную адаптацию к самостоятельной жизни максимуму молодых людей с ментальными особенностями.

Реабилитация москвичей с инвалидностью

В столице проживают 945 тысяч людей с инвалидностью. Благодаря новейшим методикам и технологиям, современному оборудованию и работе большой команды профессионалов каждый из них может получить комплексную поддержку.



ПОМОЩИ

ей: формирует
открывает



«Столица делает все возможное, чтобы поддержать людей с особенностями здоровья на протяжении всей жизни. Например, услуги реабилитации ежегодно получают более 200 тысяч человек. Техническими средствами реабилитации в прошлом году были обеспечены 239 тысяч горожан. И наша задача – сделать так, чтобы москвичи оперативно получали доступ к новейшим методикам и разработкам», – рассказал Мэр Москвы.

В прошлом году в индустриальном парке «Руднево» открыли производство абсорбирующего белья. Завод полностью покрывает потребности города в этих изделиях, обеспечивая ими более 100 тысяч

москвичей с инвалидностью. Предприятие работает на отечественном экологическом сырье. Для удобства получателей действует сервис по доставке абсорбирующего белья на дом.

В планах – до 2030 года построить реабилитационно-образовательный центр и открыть семь новых районных отделений реабилитации с пунктами выдачи технических средств в ТиНАО.

Поддержка участников специальной военной операции

В Москве создали первый в стране единый центр поддержки участников специальной военной операции (СВО) и членов их семей. Бойцам здесь помогают быстрее вернуться к мирной жизни после окончания службы. В центре в Береговом проезде можно получить комплексную помощь, в том числе психологические и юридические консультации, городские услуги, сопровождение в вопросах медицинской реабилитации, протезирования и адаптации после боевых травм, содействие в поиске работы, подбор программ обучения и профессиональной переподготовки.

Во втором корпусе центра разместился досуговый клуб для ветеранов, где можно пообщаться с товарищами, отдохнуть, принять участие в культурных и спортивных мероприятиях, а также пройти курсы по адаптации, протестировать и получить технические средства реабилитации.

«В распоряжении ветеранов есть тренажерный и спортивный залы, бильярдная, мастерские, кулинарная и музыкальная студии. На прилегающей территории организованы зона отдыха и кибатлетическая трасса для адаптивных тренировок», – добавил Сергей Собянин.

В будущем планируют открыть специализированный социально-реабилитационный центр для ветеранов СВО. В нем можно будет получить полный спектр услуг в режиме одного окна. Посетителям откроют доступ ко всем сервисам с использованием передовых методик реабилитации и социализации, а также предоставят многофункциональное клубное пространство.



Развитие системы долговременного ухода и помощи

Около **100 000** человек – все горожане, которым это необходимо, получают помощь на дому по новому стандарту.

Модернизация действующей системы домов-интернатов

Новые стандарты модернизации стационарных социальных учреждений:

- Личное пространство
- Домашняя обстановка
- Безбарьерная и безопасная среда
- Комнаты на 3-4 человека

11 жилых корпусов

для >1,7 тыс. жителей домов-интернатов улучшены условия проживания

Перспективы до 2030 года

Новый стандарт строительства стационарных социальных учреждений:

- Открытые планировки
- Внутреннее планирование и благоустройство с учетом потребностей человека с возрастными изменениями
- Максимальная полезность площади
- Безопасная и безбарьерная среда
- Личное пространство, уют и комфорт

Открытие современных учреждений стационарного социального обслуживания на территории ТиНАО

- Перепрофилирование здания на территории центра «Красная Пахра» под геронтопсихиатрический центр
- Строительство геронтологического и геронтопсихиатрического центра

Обеспечение помощи на дому для 100 000 горожан по новому московскому стандарту: диагностика функциональных ограничений, составление индивидуальной программы, использование цифровых технологий и контроля качества оказания услуг.

100% нуждающихся граждан охвачены социальным обслуживанием на дому по новому стандарту

>500 тыс. диагностик функциональных дефицитов человека проведено с 2020 года

Количество времени, которое социальный работник уделяет помощи в быту и общению

Год	Процент
2020	20%
2024	80%

подана заявка через портал mos.ru или МФЦ

бесшовный переход из учреждений здравоохранения в систему социального обслуживания

В 2024 году создано единое учреждение по оказанию услуг ухода на дому «Мой социальный помощник»

Обучение родственников уходу по московским стандартам надомного обслуживания

Развитие новых подходов

- Изучение возрастных когнитивных заболеваний, создание и внедрение инновационных подходов для поддержания здоровья и повышения качества жизни пожилых и людей с психиатрическими диагнозами
- Развитие проекта «Социальная помощь в больницах»
- Развитие стационарозамещающих технологий:
 - сопровождаемое проживание
 - отделения дневного пребывания
- Персонализированные программы заботы и ухода, с упором на индивидуальные потребности человека
- Развитие проекта «Путь домой»

Москва увеличит мощности нестационарной реабилитации и откроет пункты выдачи технических средств реабилитации с современными демонстрационными и консультационными залами

>200 тыс. человек получает услуги реабилитации ежегодно

239 тыс. человек были обеспечены техническими средствами реабилитации в 2023 году

100% потребности Москвы обеспечивает завод по производству абсорбирующего белья, открытый в 2023 году

- Открыт завод абсорбирующего белья в индустриальном парке «Руднево»
- Запущен сервис по доставке абсорбирующего белья
- Создана модель автоматизированного пункта выдачи ТСР с возможностью индивидуальной консультации и подбора

Перспективы до 2030 года

- 7 новых районных отделений реабилитации совместно с пунктами выдачи ТСР и строительство 1 реабилитационно-образовательного центра на территории ТиНАО

ЗДОРОВАЯ МОСКВА



По итогам опросов рейтинг возглавил филиал №1 городской поликлиники №220.

Плюс 21 поликлиника

Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что в Москве будет построена 21 новая поликлиника.

Помимо профессиональных специалистов и современного оборудования медицинские учреждения нового стандарта отличаются удобная навигация и благоустроенные прилегающие территории. С 2011 года в Москве построили 81 новую поликлинику. Об этом в своем телеграм-канале сообщил Сергей Собянин. «Большая часть из них – 44 здания – возведена за счет города, остальные – на внебюджетные средства», – отметил Мэр Москвы. В этом году начали принимать пациентов три новые городские поликлиники: детская на Лебедянской улице и две детско-взрослые на Ленской и Автозаводской улицах.

Сейчас поликлиники строятся по новому московскому стандарту. Это значит, что в них достаточное число врачей самых востребованных специальностей, используется современное оборудование и передовые цифровые технологии. У пациентов есть доступ к электронной медицинской карте, благодаря чему они могут видеть результаты анализов и исследований. Кроме того, новые медицинские учреждения отличаются удобным расположением кабинетов врачей, а также зонирование помещений.

Для маломобильных пациентов

В столичных поликлиниках созданы необходимые условия для маломобильных пациентов. Здесь действует проект «Искренний сервис», благодаря которому москвичи чувствуют внимательное и отзывчивое отношение со стороны персонала. Помимо этого, в учреждениях удобная навигация, а прилегающие территории благоустроены.

Два десятка новых поликлиник

До конца 2027 года в городе планируют построить еще 21 поликлинику. Пять из них будут возведены за счет инвесторов.

Медики повышают квалификацию

Больше 200 тысяч медиков повысили квалификацию в Кадровом центре Департамента здравоохранения столицы.

За три года здесь внедрили свыше 90 программ дополнительного профессионального образования и больше 60 различных тренингов. Каждый месяц для врачей, медсестер и других медицинских специалистов появляются новые возможности обучения. Об этом сообщил Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

«Врачи могут пройти бесплатные открытые тренинги по 13 направлениям и отработать навыки на уникальном симуляционном и медицинском оборудовании. У них в доступе виртуальные манекены, роботы-симуляторы, фантомы и тренажеры. Так, в проекте участвовали уже больше 2900 специалистов», – написал Мэр Москвы.

Справка

Свыше 23 тысяч сотрудников московских амбулаторий прошли тренинги ценностного подхода в работе и формирования навыков коммуникации. В поликлиниках на месте бывших картохранилищ для них создают комнаты профессионального роста. Там врачи повышают квалификацию, получают доступ к научным базам и профессиональной литературе.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Прямой диалог с пациентами

Рейтинги. В Москве опубликовали обновленный рейтинг взрослых городских поликлиник. Он был составлен на основе опроса, который пациенты могли пройти после посещения медучреждений.



Работа поликлиник оценивалась по шести основным критериям: профессионализм, доброжелательность, командная работа, доверие, пациентоориентированность и уважение. По итогам опросов рейтинг возглавил филиал №1 городской поликлиники №220. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«В столице внедряется новый московский стандарт, в соответствии с которым в работе городских поликлиник реализуются новые принципы и ценности: профессионализм, доброжелательность, командная работа, доверие, пациентоориенти-

рованность и уважение. Именно эти шесть критериев вошли в опрос, который пациенты могли пройти после посещения медучреждений. Каждый аспект их работы оценивался по шкале от 1 до 10. Нам было очень важно получить обратную связь от москвичей. Мы еще раз убедились в том, что они активно следят за преобразованиями в жизни города, так как многие жители столицы приняли участие в инициативе. Непосредственно их мнения и впечатления легли в основу обновленного рейтинга, который возглавил филиал №1 городской поликлиники №220. Подобные исследования дают дополнительную мотивацию для развития медицинским организациям, позволяют в динамике проследить, как совершенствуется система оказания медпомощи, и, что немаловажно, открывают еще одну возможность для ведения прямого диалога с пациентами», – сообщила вице-мэр.

Второе место занял филиал №8 консультативно-диагностической поликлиники №121, а третье – филиал №3 городской поликлиники №220. Рейтинг регулярно обновляется, а актуальные результаты можно изучить на сайте столичного Департамента здравоохранения. Он составлен на основе результатов исследования, в котором приняли участие жители столицы. Каждый, кто посетил поликлинику хотя бы один раз в этом году, мог получить доступ

к соответствующему опросу, перейдя по ссылке, которая содержалась в письме, приходящем на электронную почту. Вопросы анкеты были составлены так, что жители могли по 10-балльной шкале оценить каждый отдельный аспект: доброжелательность медицинских работников, вежливое и уважительное отношение, реализацию принципа пациентоориентированности, профессионализм и уровень доверия к специалистам.

Проект дает людям возможность познакомиться с показателями всех взрослых поликлиник города, узнать как их общий балл, так и оценку по каждому конкретному критерию. Подобные исследования проводятся не первый год, рейтинг регулярно обновляется, так что москвичи могут ориентироваться на актуальную информацию, например, при выборе поликлиники, в которой они хотели бы наблюдаться. В свою очередь, медицинские организации могут применить полученные данные для точечного и эффективного совершенствования своей работы.

Новый стандарт московских поликлиник учитывает все аспекты оказания первичной медицинской помощи. Он включает создание комфортных условий для пациентов и врачей, повышение доступности специалистов, расширение возможностей для диагностики и профилактики заболеваний, а также внедрение цифровых технологий.



Лидеры клубов в центрах московского долголетия могут подать заявку на следующие наборы курса «Мастерская «Лидер». Объявления о наборе будут размещены в социальных сетях проекта «Московское долголетие»: «ВКонтакте», Телеграм, «Одноклассники».

ЛИЦА ПРОЕКТА

Как стать лидером

110 лидеров клубов проекта «Московское долголетие» получили сертификаты об окончании программы обучения «Мастерская «Лидер» в Серебряном университете.

Особая гордость проекта

Программа обучения «Мастерская «Лидер» была создана совместно специалистами Московского городского педагогического университета и Московского института психоанализа.

«Лето – разгар выпускных экзаменов не только для школьников и студентов университетов, но и для участников «Московского долголетия». В Серебряном университете завершилось первое пилотное обучение по программе «Мастерская «Лидер». Курс был специально разработан для горожан старшего поколения, которые создали собственные клубы по интересам в центрах московского долголетия. Первые сертификаты получили 110 человек. Лидеры клубов – это особая гордость проекта, которые развивают его и своим примером помогают другим преодолеть страх, сделать первый шаг в насыщенную жизнь. Теперь они обладают дополнительными знаниями и навыками, которые будут применять на практике, и надеемся, что благодаря их деятельности в проекте появится еще больше новых участников», – говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Курс длился три месяца. Во время обучения психологи и педагоги помогли развить индивидуальные лидерские и творческие качества, научили грамотно управлять своим клубом, выстраивать коммуникацию с другими участниками. Также каждый слушатель прошел персональное тестирование, которое позволяет выявить его сильные стороны. Сами студенты отмечают, что, даже несмотря на многолетний опыт, каждый смог почерпнуть что-то новое для своей деятельности, а занятия подарили возможность получить как теоретические, так и практические знания. Итогом обучения стала защита собственных проектов.

Мы встретились с выпускниками «Мастерской «Лидер» Мариной Зазимко и Марией Винокуровой и узнали, как учеба помогла им найти новые подходы в работе с людьми старшего поколения.



Шаги к долголетию

Марина Зазимко много лет работала в системе Москомспорта. Повышая свою квалификацию, она окончила курсы тренеров по скандинавской ходьбе, которая стала одной из самых популярных активностей «Московского долголетия».

Марина Николаевна собрала единомышленников, которые увлекаются не только скандинавской ходьбой, но и фитнесом и общей физической подготовкой в центрах московского долголетия «Преображенское» и «Богородское», и создала клуб спортивной направленности.

Узнав о новой программе, Марина Зазимко сразу же подала заявку на обучение. Имея за плечами большой опыт тренерской работы, она понимала,

что в самоорганизующемся коллективе есть свои сложности.

– Очень рада, что попала на курс «Мастерская «Лидер», – поделилась Марина Николаевна. – С нами работали прекрасные преподаватели – доктора и кандидаты наук. Были даны разработки по самореализации, как себя развивать дальше в этой работе. Мне там очень все понравилось. Много полезного узнала на занятиях по психологии, также много времени посвящалось самой организации работы клубов.

Обучение помогло, во-первых, понять саму структуру, как лучше клубы организовать, а во-вторых, нам прояснили многие психологические моменты работы именно с возрастным контингентом. В частности, нас обучали бесконфликтному общению в группе, взаимодействию в коллективе единомышленников и безоценочному взаимодействию. Я бы рекомендовала всем, кто создает свои клубы, пройти обучение в «Мастерской «Лидер». Каким бы ни был человек опытным, все знать невозможно, здесь же нас учат профессионалы в той области, которая относится к психологии, к общению с людьми «серебряного» возраста. Нас вооружили специальными методиками, которые помогают найти общий язык с нашими подопечными.

Основное направление своего клуба – скандинавскую ходьбу – Марина Зазимко будет развивать и дальше. Ей важно приносить людям пользу, а еще помогать тем, кому сложно освоить другие виды спорта.



Клубам нужны перемены

Мария Винокурова, пройдя курс обучения в «Мастерской «Лидер», подготовила проект по усовершенствованию своего клуба «Любимые поэты». В ЦМД «Жулебино» она создала несколько объединений, не только литературных, но еще и шахматный клуб «Каисса».

– Поэзией я увлекаюсь с детства, – рассказывает Мария Сергеевна. – Два года назад основала клуб поэтов и любителей поэзии. Несмотря на общие интересы, на наших творческих встречах возникали и проблемы. Например, некоторые участники перебивали выступающих или слишком долго говорили, поэтому часто не хватало времени обсудить все, что было запланировано, плюс всегда находятся люди, которые любят манипулировать другими. Курс «Ма-

стерская «Лидер» в Серебряном университете появился очень своевременно. Я понимала, что клубу нужны перемены, и здесь такая возможность – получить рекомендации профессионалов, стать настоящим лидером.

Полученные знания Мария Винокурова сразу начала применять. Она усовершенствовала предлагаемую методiku: устранение причин конфликтов, равноправное существование и взаимодействие – каждому выделено время, проводятся творческие игры, саморазвитие членов клуба, проведено анкетирование и выявлены интересы.

Кроме того, уже в рамках модернизации клуба Мария Сергеевна организовала гастроли членов клуба в других центрах московского долголетия. Это придало им уверенность и дало возможность продемонстрировать более широкой публике свои таланты.

А еще по ее инициативе организован городской литературный фестиваль к 135-летию Анны Ахматовой «Я – голос ваш, жар вашего дыханья», который прошел 28 июня в ЦМД «Мещанский» и где выступили участники литературных клубов со всей Москвы.

Как открыть свой клуб

Открыть собственный клуб по интересам в центре московского долголетия может любой желающий горожанин старше 55 лет. Для этого достаточно объединить единомышленников (не менее трех человек) и забронировать локацию центра для встреч. Сейчас в центрах уже свыше пяти тысяч сообществ по разнообразным направлениям.

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Справка

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

Узнать расписание и точки сбора можно на сайте

dolgoletio.dszn.ru.

Каждую неделю участников ждут очередная площадка и новые звездные тренеры.

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

Вдохновляясь чудесными видами Москвы

В столице продолжают «Зарядки долголетия», которые стали главным событием летнего сезона проекта.

В летнем сезоне проекта «Московское долголетие» для жителей столицы старшего поколения подготовлена насыщенная программа. «Зарядки долголетия» за первый месяц лета объединили более трех тысяч горожан. Утренние тренировки проходят в знаковых местах столицы. В июне они состоялись на площади у Большого театра, смотровой площадке на Воробьевых горах, Пушкинской площади и Северном речном вокзале.

В июне звездными гостями зарядок стали сразу четверо фигуристов, победителей и призеров Олимпийских игр — Роман Костомаров, Евгения Медведева, Илья Авербух, Татьяна Тотьмянина, а также четырехкратный чемпион Игр гимнаст Алексей Немов. Каждый из них подготовил комплекс уникальных спортивных упражнений, которые помогают разогреть мышцы. Например, Алексей Немов провел классическую зарядку времен СССР под песню Владимира Высоцкого «Утренняя гимнастика». Все спортсмены отметили, что благодаря проведению «Зарядок долголетия» в знаковых местах города можно привлечь внимание не только представителей старшего поколения, но и людей других возрастов к поддержанию здорового образа жизни. Зарядки каждый будний день также проводят профессиональные спортивные инструкторы. Для участников устраивают не только классические разминки, но и танцевальные тренировки, занятия по цигуну, дыхательной гимнастике, зумбе и другое. В июле горожан старшего поколения ждут, например, в парке Горького, на площадке возле станции метро «Коммунарка» в ТиНАО и по другим столичным адресам.



Владимир Филиппов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Утренние зарядки в самых красивых местах города — новая традиция «Московского долголетия». В этом году география проведения «Зарядок долголетия» расширилась и охватит все округа столицы. Кроме того, к нам присоединились самые авторитетные спортсмены, которые делятся своим примером дисциплины, силы воли и правильной техникой выполнения упражнений. В июне тренировки уже посетили три тысячи москвичей старшего поколения. Участники не только получают запас бодрости на весь день, но и заряжают спортивной энергией других горожан. Ведущие геронтологи подчеркивают, что, в каком бы возрасте мы ни начали заниматься физическими упражнениями, это позволяет на несколько лет продлить активную, бодрую, интересную жизнь».



Алексей Немов,

российский гимнаст, четырехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира:

«Участники «Московского долголетия» и сами отлично знают, что нужно делать, чтобы хорошо себя чувствовать. Спорт объединяет людей с разными взглядами, из разных поколений. Сегодня во время зарядки я показал простые, но очень эффективные упражнения, которые в свое время мне давали тренеры. Надеюсь, старшее поколение возьмет их себе на заметку — это большая честь для меня».

Мнения участников



Ольга Фандеева:

«Меня привела на Речной вокзал возможность провести прекрасное солнечное утро с родным «Московским долголетием». Нам повезло, что спортивную зарядку проводит знаменитый спортсмен Алексей Немов. Я регулярно занимаюсь и стараюсь поддерживать свой организм в тонусе».

спортивную зарядку проводит знаменитый спортсмен Алексей Немов. Я регулярно занимаюсь и стараюсь поддерживать свой организм в тонусе».



Надежда Петракова:

«С удовольствием прихожу на «Зарядку долголетия», чтобы поддерживать себя в форме. Также хожу на занятия по скандинавской ходьбе, ОФП. Чувствую себя прекрасно и смотрю на жизнь позитивно! Но, конечно же, важной составляющей является душевная и доброжелательная атмосфера».



Лидия Сазонова:

«Мне уже 75 лет, и я постоянно посещаю занятия в центре московского долголетия. Я стараюсь участвовать в разных мероприятиях, потому что получаю от этого огромное удовольствие и прекрасные эмоции. Важно, что на занятиях мы общаемся, делимся впечатлениями».

Более **3000** горожан «серебряного» возраста за первый месяц лета приняли участие в «Зарядках долголетия».

Говорят «звездные» тренеры



Евгения Медведева, российская фигуристка, двукратный серебряный призер Олимпийских игр, двукратная чемпионка мира и Европы:

«Для меня большая радость участвовать в таком замечательном и важном мероприятии, как первая утренняя зарядка в этом сезоне, и мне хочется провести ее на отличном уровне. Люди, которые активно проведут это лето, занимаясь физкультурой на свежем воздухе, будут правильно питаться, – сделают все самое лучшее для своего здоровья!»



Роман Костомаров, российский фигурист, олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы:

«Спортом можно заниматься в любом возрасте, зарядкой уж точно. Желаю всем крепкого здоровья, всегда быть спортивными, смелыми и сильными. Любой человек, который хочет чувствовать себя весь день бодрым и воодушевленным, должен рано проснуться, попить кофейку и сделать зарядку, и желательно регулярно. Главное, не сдаваться, бороться, если тебе дана жизнь, надо жить!»



Татьяна Тотьмянина, российская фигуристка, олимпийская чемпионка в парном катании, пятикратная чемпионка Европы, двукратная чемпионка мира:

«Проект «Московское долголетие» помогает людям зрелого возраста сохранять здоровье, быть социально активными и яркими. На тренировке москвичи поразили меня своим позитивным настроением и зарядили положительной энергией на весь день. Задумка проводить «Зарядки долголетия» в знаковых местах города позволяет не только начать утро правильно, но и вдохновиться видами Москвы и провести время на свежем воздухе».



Илья Авербух, российский фигурист, серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира и Европы, хореограф-постановщик ледовых шоу:

«Московское долголетие» – это замечательный проект, и я уверен, что не найдется человека, который сказал бы иначе. Проект объединяет и наполняет событиями жизнь людей старшего поколения. На этой зарядке мы не только выполнили физические упражнения, но и сделали нечто большее друг для друга – наполнились позитивом и яркими эмоциями. Тот, кто оказывается в этом эпицентре событий, однозначно продлевает себе жизнь».



Площадь у Большого театра



Смотровая площадка на Воробьевых горах



Пушкинская площадь

Репортаж с «Зарядок долголетия» вели Вениамин Протасов и Алексей Гаврилов. Фото Владимира Куприянова.

Совмещайте несколько видов занятий



Главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи

взрослому населению столичного Департамента здравоохранения Андрей Тяжельников поделился правилами и советами, которых стоит придерживаться при занятиях летом:

● Чтобы получить максимальную пользу для здоровья, лучше совмещать несколько видов занятий. Например, зарядки с утра помогут начать день эффективно, танцы – развить ритм и укрепить суставы, а экскурсии по городу – бороться с гиподинамией.

● Любой вид занятий на свежем воздухе увеличивает потребление кислорода, что способствует улучшению кровообращения, а благодаря воздействию солнечного света организм получает витамин D, который необходим для нормального функционирования иммунной системы. Поэтому старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе, занимаясь любимыми активностями, но не во вред организму.

● Главное – помнить о правилах безопасности, брать с собой воду, головной убор и стараться заниматься спортом в утренние часы.

Занятия на свежем воздухе повышают тонус

■ Особенно это полезно для старшего поколения, поскольку повышается иммунитет, общий тонус и выносливость, усиливается кислородный поток к органам, нормализуется обмен веществ. Все это также способствует полноценному сну.

Кардиологи считают, что занятия на улице хороши для сердца и сердечно-сосудистой системы, поскольку укрепляют кровеносные сосуды. А благодаря улучшению кровообращения повышается и общий уровень энергии, необходимый для восстановления организма. В результате тренировок вы получаете отличную дозу витамина D, который улучшает тонус мышц и всего тела. Ну и разумеется, во время физических упражнений на улице в разы снижается уровень стресса и тревоги и как следствие – улучшается настроение. Занятия на улице помогают мозгу работать более ясно и четко за счет обогащения кислородом.

ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА



1200 видов различных животных представлено в Московском зоопарке, который является крупнейшим в Европе.



Заповедный остров в море мегаполиса

Столичный зоопарк открыл свои двери для участников «Московского долголетия». Для них подготовлена эксклюзивная программа занятий, позволяющая ближе познакомиться с миром живой природы.

АННА ПОНОМАРЕВА
ОЛЕГ СЛЕПЯН

В Москве как ведущей мировой столице в последние годы появилось много знаковых мест, мощных точек притяжения, где каждый горожанин может приобщиться к культурным ценностям и узнать много нового. Одно из таких мест – Московский зоопарк, где удачно сплелись в единое гармоничное целое настоящая забота, любовь и бережное отношение к животным, новые технологии и современные подходы к миру живой природы. Зоопарк – это еще и источник добрых и веселых новостей, неоценимый фактор социального позитивизма.

«Проект «Московское долголетие» сотрудничает с крупнейшими городскими учреждениями, которые формируют программы специально для жителей старшего возраста. Московский зоопарк открыл свои двери для участников проекта, и теперь они имеют

уникальную возможность познакомиться с жизнью зоопарка изнутри, посмотреть на нее глазами сотрудников. После посещения занятий проекта москвичи могут вернуться сюда с внуками и рассказать им познавательные истории из жизни обитателей зоопарка», – говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Узнавая новое, люди молодеют



«Московский зоопарк с удовольствием принимает участие в проекте «Московское долголетие» и всегда рад гостям. Для москвичей «серебряного» возраста мы подготовили специальную программу, в рамках которой они смогут узнать самую интересную информацию о зоопарке и о его обитателях, а также познакомиться с растениеводством

и даже освоить основы ландшафтного дизайна. Это же здорово, когда люди, выйдя на пенсию, не сидят дома возле телевизора, а приходят к нам на экскурсии, гуляют по прекрасной территории, узнают много нового и молодеют, наслаждаясь общением с нашими замечательными питомцами», – рассказала генеральный директор Московского зоопарка Светлана Акулова.

Стать «серебряным» натуралистом



Лариса Чернышева, начальник культурно-просветительного отдела Московского зоопарка, более подробно остановилась на деталях:

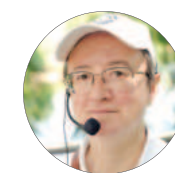
– Для москвичей «серебряного» возраста разработана программа «Травки-муравки». В прекрасной оранжерее, расположенной на территории зоопарка, и проходят эти занятия: изучаются дикорастущие и культурные растения, горожане знакомятся с флорой разных климатических зон и континентов, изучают правила подготовки почвы под посадки, основы ландшафтного дизайна и правила комбинации цветов на клумбе, а также узнают о растительной парфюмерии и искусстве составлении гербария. Программа «Натуралист» подразумевает изучение мира животных на экскурсиях по территории зоопарка. Организуются научные наблюдения за обитателями зоопарка, рассказывается, как действует программа обогащения среды зоопарка и поче-

Совет от генерального директора зоопарка Светланы Акуловой

«Лучшее время для знакомства и наблюдения за животными – утро или вечер, в это время они наиболее активны, потому что голодны. После обеда животные обычно отдыхают».

му для каждого животного специально обустроен вольер. Каждое занятие посвящено отдельной теме. Занимаются наши долголетие с января по декабрь с каникулами в августе. Зоопарк – очень атмосферное место, где как нигде можно зарядиться отличным настроением и снять любой стресс, а еще узнать много нового и заставить работать свои мозговые клетки. Впрочем, порой и сами участники проекта рассказывают удивительные вещи из жизни животных.

У животных новостей не меньше, чем у людей



Сотую, юбилейную экскурсию с участием в проекте «Московское долголетие» экскурсовод зоопарка Елена Козлова решила посвятить самым-самым – животным-рекордсменам.

Например, капибары – это самые крупные в мире грызуны, у викуны – самая дорогая

шерсть в мире (с нее можно настричь аж 300 г шерсти раз в два года). Лебеди – одни из самых крупных водоплавающих птиц, гуси-сухоносы с самым длинным клювом, а огари – самые крупные дикие утки, у фламинго – самые длинные ноги по отношению к телу, у совы – самый крутой поворот головы на 135 градусов в обе стороны, а панда – единственный в своем роде медведь-вегетарианец. Жираф – самое длинношеее и высокое животное на земле. Северные олени – единственные, у кого самки с рогами, а у овцебыков – самая длинная шерсть.

– По средам, когда у нас проходят экскурсии, как правило, в зоопарке всегда хорошая погода, – улыбается Елена Викторовна. – Мне очень нравится работать с участниками проекта, потому что это очень внимательные и отзывчивые люди, всегда проявляющие живой интерес к нашим экскурсиям. Им нравится, когда в рассказах о животных используются примеры из мировой литературы. Основная идея, которую я хочу донести до них, рассказать, наглядно показать им, что в природе все взаимосвязано, ни одно животное не живет в вакууме, что все они связаны в пищевые цепи, все зависит и от растений, и от фотосинтеза. Мы часто затрагиваем темы экологии, говорим о богатстве и значимости биологического разнообразия природы. Мне хочется, чтобы у моих подопечных создавалось целостное впечатление. Ведь зоопарк, по сути, тот же биосферный заповедник, где животные в разных клетках живут не сами по себе, а встроены в гармонично связанную экосистему. А говорить о животных можно бесконечно, новостей у них не меньше, чем у людей: у кого-то появились детеныши, у кого-то птенцы, кто-то сел на гнездо, а кто уже и заметно подрос. Концепция современных зоопарков заключается в том, чтобы предоставлять животным столько свободы, сколько это возможно, все ради удобства зверей.

Жирафа назвали в честь фонтана

Все мы знаем, что самое высокое животное на земле – это жираф. В столичном зоопарке он единственное животное, у которого есть имя, отчество и фамилия – Самсон Гамлетович Ленинградов. Самсон – долголет. Ему уже 31 год, хотя в природе эти животные больше 15 лет не живут. У Самсона Гамлетовича есть даже собственный личный охранник, который следит за тем, что солидного постояльца вольера посетители не совали вредной для жирафа еды. Если интересно, то жираф был назван в честь фонтана Самсон, что в Петергофе, а отчество ему досталось от отца, который был привезен в свое время из Дании. Фамилия же была дана в честь Ленинградского зоопарка и в память о тех людях, которые в годы блокады смогли сохранить тут несколько животных.

Конечно, те эмоции и удовольствие, которые получают участники экскурсий от созерцания и наблюдения за жизнью животных, бесценны. Одно дело – видеть их по телевизору или в гаджетах, а другое дело – на расстоянии вытянутой руки.

Пандемия – это любовь к пандам

Особо популярен павильон с пандами. Здесь всегда много народу и весело. Нам повезло, не так давно ставшая мамой панда Динь-Динь с упоением

уплетала свежий бамбук, который медведям раз в неделю доставляют из Китая самолетом, причем четырех видов. Местный красnodарский бамбук панды не жалуют. Ее чудесное продолжение – уже заметно подросшая панда Катюша мирно спала на ветках в уголке. Теперь я понимаю, что настоящая пандемия – это любовь к пандам.

Один из самых современных и технически оснащенных павильонов – это бассейн с ластоногими. Здесь обитают тюлени, ларги (дальневосточные нерпы) и сивучи (морские котики). Прозрачная лазурная вода, сияющая в лучах солнца и отражающаяся от стен бассейна, резво играющие в бликах солнечных зайчиков морские животные – такая живописная картина поднимет настроение любому посетителю.

Жирафа назвали в честь фонтана

Все мы знаем, что самое высокое животное на земле – это жираф. В столичном зоопарке он единственное животное, у которого есть имя, отчество и фамилия – Самсон Гамлетович Ленинградов. Самсон – долголет. Ему уже 31 год, хотя в природе эти животные больше 15 лет не живут. У Самсона Гамлетовича есть даже собственный личный охранник, который следит за тем, что солидного постояльца вольера посетители не совали вредной для жирафа еды. Если интересно, то жираф был назван в честь фонтана Самсон, что в Петергофе, а отчество ему досталось от отца, который был привезен в свое время из Дании. Фамилия же была дана в честь Ленинградского зоопарка и в память о тех людях, которые в годы блокады смогли сохранить тут несколько животных.

Казалось бы, чего мы не знаем о современном мире, когда каждый день переполнен разнообразными новостями? А вот придешь в Московский зоопарк, где на знакомых дорожках мы так много узнаем нового о невиданных зверях... И забываешь о плохом настроении – ведь мир живой природы всегда исцеляет нас, потому что мы, люди, сами чаще еем, только хорошо бы об этом почаще вспоминать...

Мнения

Людмила Суплатова:



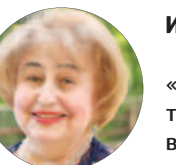
«Знакомство с проектом «Московское долголетие» у меня как раз и началось с зоопарка. Эти встречи-занятия дарят мне огромную радость общения с интересными людьми. Наш замечательный куратор Елена Козлова неистощима в своих идеях: мы каждый раз слышим ее знаменитую фразу: «Сегодня будет очередной сюрприз!».

Алла Кретова:



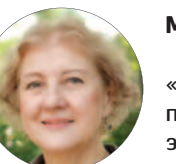
«В первый раз я пришла на занятия в зоопарк из чистого любопытства. Оказалось, тут настолько интересно рассказывают о каждом животном, его привычках, что я теперь прихожу сюда регулярно. Это не музей, где картины висят годами, здесь постоянная движуха. И долголетие приходят уже не только по средам, но и в другие дни. Тут очень доброжелательные люди. Наш зоопарк – настоящий островок доброты, искреннего отношения, и тут такие внимательные сотрудники – к любому подойдешь, все тебе объяснят и покажут».

Ирина Захарова:



«Я в полном восторге от занятий в зоопарке! Это отдых для души, поскольку с детства люблю всех животных: когда их вижу, то сердце радуется. Мне очень нравится наблюдать за ними, для меня это одно сплошное удовольствие!»

Марина Захарова:



«У нас такой потрясающий экскурсовод-преподаватель Елена Викторовна, она просто создана для этого – придумывает для нас всегда интересные маршруты и увлекательные темы. Мы узнаем новые и необычные факты из жизни животных. После посещения таких занятий головная боль проходит, давление нормализуется и настроение повышается. Мы тут изучаем жизнь».

Как записаться

Записаться в группы может любой желающий москвич старшего возраста. Для этого необходимо обратиться в центр московского долголетия «Пресненский» лично по адресу: ул. Пресненский Вал, 14, корп. 5, или по телефону 8 (495) 870 44-44, попросив соединить с центром.

МОЯ СЕМЬЯ

Накануне Дня семьи, любви и верности, который празднуется 8 июля, мы рассказываем об участниках проекта «Московское долголетие», отметивших юбилей семейной жизни.

Гамма красок золотого сада

Больше полувека.

Лариса и Александр Мамаевы вместе уже более пятидесяти лет. У них сын и двое взрослых внуков. Семейная пара – активные участники проекта «Московское долголетие».

✎ НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ В ЦМД «Текстильщики» по пьесе Александра Андреевича с большим успехом прошли две постановки о войне и мире. Лариса Николаевна – учит английский и занимается пением. Они до сих пор назначают друг другу свидания. И, убежав от городской суеты, взявшись за руки, гуляют по парку.

Станция Кистендей. Следующая остановка – Дворец Марии-Терезии

Родилась Лариса в Саратовской области, в доме своей бабушки на железнодорожной станции со странным названием Кистендей. Ее мама приехала попрощаться с родителями перед долгой заграничной командировкой, в которую отправляли мужа. Видимо, женщина так разволновалась, что прямо в отчете родила маленькую Ларису. С тех пор девочка любит путешествовать исключительно поездом и объехала почти всю страну. Но первая ее поездка была в Будапешт, а затем в Вену. Отец – талантливый банковский специалист, консультировал иностранных коллег в вопросах создания единой банковской системы. Особенно много работы у него было в Австрии, которая была поделена на две оккупационные зоны. Трудился он в

советской зоне, а семья жила в центре Вены, напротив волшебного дворца австрийской императрицы Марии-Терезии. Эта женщина, величественный памятник которой она видела, произвела на маленькую Ларису неизгладимое впечатление. Она захотела быть похожей на нее. А когда семья Ларисы вернулась в Москву, сверстники очень удивлялись манерам и осанке девочки. А еще тому, что она не хочет быть врачом, продавцом или инженером. После окончания школы наша героиня поступает в музыкальное училище по классу фортепьяно. Окончив его, подала документы на исторический факультет пединститута.

Союз чувств, или Синестезия по Чюрленису

В средней художественной школе-интернате при Московском художественном институте им. В.И. Сурикова Лариса Николаевна преподавала историю и обществоведение. В этот период ее заинтересовала музыкальная живопись Микалоюса Чюрлениса. Его картина «Соната моря» (1908 г.) – не что иное, как попытка поиска аналогий музыки и изобразительного искусства. Силе звука здесь соответствует интенсивность цвета, а темпу мелодии – ритм изображенных линий и форм. Также можно назвать «цветными» картины

Александра Скрябина. Лариса разработала спецкурс о цветовой музыке, который пользовался большим успехом у слушателей.

Кстати, учились у Ларисы Николаевны Иван Глазунов, будущий ректор Российской академии живописи, ваяния и зодчества им. Ильи Глазунова, Василий Нестеренко, народный художник России, который восстанавливал росписи храма Христа Спасителя. Главное, что пыталась донести молодая преподавательница, – это умение слышать себя, а также других людей и мир, который нас окружает. Ведь именно благодаря союзу чувств она нашла свою единственную и главную любовь всей жизни.

Модельщик. Лимитчик. Поэт

Со своим будущим мужем Лариса познакомилась на свадьбе. Подруга выходила замуж и предложила ей быть свидетельницей. Ей сразу приглянулся свидетель со стороны жениха. Было в нем что-то притягательное. Молодые люди встречались почти год. Но когда Лариса познакомилась парня со

ими родителями, срочно собрался семейный совет. Разве о такой партии для своей дочери мечтали родители? Родился Александр в колхозе им. Сталина Вятской губернии, где до ближайшего городка Молотовск – 50 км. Семья многодетная: три сестры и два брата. Отец – председатель колхоза, мать – учительница в сельской школе. В селе после войны остались одни женщины, инвалиды и дети. Для воспитания собственных детей времени уже не было. Конечно, Сашка был орлом: здорово слагал частушки и громко играл на гармошке. После восьмого класса он вообще уехал из колхоза и поступил в ПТУ в поселке Баранча Нижнего Тагила, где выучился на модельщика по деревянным моделям. После службы в армии Александр Мамаев приехал в подмосковный город Щелково погостить к брату. Да так и остался. Устроился на завод, а заодно поступил в вечернюю школу.

Отец Ларисы негодовал: он пытался убедить дочку, что не может быть ничего общего у той, которая играет на фортепьяно, учит талантливых художников слышать музыку, с модельщиком и лимитчиком.

Что мог видеть из окна общего вагона паренек в свою пер-



а

вую поездку на Урал? Ну уж никак не памятник австрийской императрице из династии Габсбургов. Несмотря на протесты родителей свадьба все-таки состоялась. После торжественной росписи в загсе молодые по традиции поехали на Воробьевы горы. И тут опять засада: водитель молодых просто потерял. И уехал. А тут ливень. Зонта нет. Денег тоже. Осталась только любовь, которую они слышали, прижимаясь друг к другу. Тогда-то Мамаевы поклялись никогда не расставаться.

Послушаем друг друга

Есть женщины, которые в браке мужчин тянут вниз. Есть женщины, которые мужчин ведут вверх. В нашем случае Александру Андреевичу с женой повезло. Он окончил знаменитую Плехановку – экономический факультет. На Первом шарикоподшипниковом заводе был заместителем начальника цеха. В 90-е годы работал в Стройбанке России, затем в ИМПЭКСБАНКЕ. Был и на госслужбе – в Комитете рекламы, информации и оформления города Москвы. Выйдя на пенсию, увлекся стихами. Вернее, эпиграммами. Тренировался на родных: писал эпиграммы на сына, внуков, на многочисленных родственников. Александр Андреевич – член Союза писателей России. У него есть несколько сборников стихов, подписанных «Саша Вятский».

Александр Мамаев не раз подчеркивал, что проект «Московское долголетие» для его энергичного и творческого характера оказался настоящим спасением. В ЦМД «Текстильщики» он играет в бильярд, читает свои стихи в поэтическом

клубе им. Владимира Фирсова. Вместе с женой занимаются изучением азов журналистики и берут интервью в рамках проекта «Дизайн смысловых пространств». Не отстает от мужа и Лариса Николаевна. Во время пандемии женщина переболела ковидом, и, чтобы восстановить функциональность легких, ей посоветовали заняться пением. В ЦМД записалась в кружок, где преподаватели помогают разрабатывать голос и учат азам дыхательной гимнастики. Она также учит английский. Но самое важное дело, которому семья Мамаевых посвящает большую часть свободного времени, – экспериментальный инициативный клуб-содружество помощи бабушкам, дедушкам, чьи близкие страдают от алкогольной зависимости. В свое время Мамаевы окончили соответствующие курсы и владеют различными практиками по реабилитации людей, попавших в подобные жизненные ситуации. За полтора года через клуб прошло 20 человек, и все они вспоминают чету Мамаевых с благодарностью.

В конце июня Лариса и Александр Мамаевы отпразднуют очередную годовщину совместной жизни – 50+1 год. Они уже договорились со своим сыном, чтобы он посидел с бабушкой – мамой Ларисы, которой исполнился 101 год. Внуки обещали приготовить праздничный ужин, а сами они поедут гулять в Куковский парк. И не будет пары счастливее на свете!

Советы от Ларисы Мамаевой

Как сохранить живость чувств, любовь и уважение к своему партнеру на целых полвека:

- **ЛЮБОВЬ – НЕ ВЕСНА.** Скорее, осень. Тогда можно собрать плоды и насладиться всей гаммой красок золотого сада.
- **СОХРАНЯЙТЕ ИНТРИГУ.** Назначайте друг другу свидания. Встречайтесь в кафе, в театре, в парке на лавочке. Приходите пораньше, чтобы прочувствовать до конца весь процесс ожидания.
- **НИКОГДА ЕГО НЕ СРАВНИВАЙТЕ С ДРУГИМИ.** Он самый лучший. А если нет, тогда зачем вы с ним?
- **К НЕУДАЧАМ ОТНОСИТЕСЬ С ЮМОРОМ.** Если вы столько лет вместе – это уже удача.
- **НЕ ДОКУЧАЙТЕ МУЖУ ТЕЛЕФОННЫМИ ЗВОНКАМИ.**
- **ПРИВЕТСТВУЮТСЯ МАЛЬЧИШНИКИ И ДЕВИЧНИКИ.**



Сапфир – символ прочности отношений

45 лет вместе. Семейная пара москвичей – Надежда и Александр Никитас – накануне Дня любви, семьи и верности отметила сапфировую свадьбу.

■ **Считается, что после этой годовщины уже ничто не разрушит любовь супругов. Надежда и Александр Никитас поделились секретами семейного счастья и рассказали о своих увлечениях в рамках проекта «Московское долголетие».**

С большим теплом вспоминали они время, когда были студентами московских вузов, в свободное время прогуливались по городу, собирались в парках, иногда проводили время на танцплощадках, общались... И вот однажды Надежда и Александр встретились в общежитии на вечеринке. Познакомились поближе и вот с тех пор никогда не расстаются.

– **У вас трое детей, по тем временам это была многодетная семья. Как справлялись?**

– Вы знаете, когда в доме царят любовь, уважение и взаимопонимание, не страшны никакие бытовые неурядицы. Мы всегда старались дать своим детям лучшее, обеспечить всем необходимым, воспитывать личным примером. Рады, что они стали достойными людьми. Сейчас часть своей любви передаем своим четверым внукам. А занятия для души дарит «Московское долголетие»

– **Александр, какие у вас предпочтения, чем увлекаетесь?**

– Знаете, в молодости был немного застенчив, но с возрастом стало нравиться заниматься вокалом. Постепенно укрепостился и сейчас участвую в работе клуба «Театр песни «Доминанта», являюсь его лидером. Надюша тоже часто при-

мает участие в концертах. Кроме того, участвую в играх клуба «Что? Где? Когда?» в центра московского долголетия «Беговой». Довелось выступать и в шоу «А ну-ка, дедушки!». Все концерты, выступления и конкурсы помогают раскрыть творческий потенциал и вызывают позитивные эмоции.

– **А что по сердцу вам, Надежда?**

– Я тоже люблю петь, занималась этим с молодости – есть в этом занятии огромная душевность, обращение к нашим культурным истокам, народным традициям. Ведь недаром говорят, что у песни есть душа. И мне абсолютно комфортно в клубе «Театр песни «Доминанта». Мне даже довелось принять участие в песенном конкурсе «Голос 60+». Очень часто пою в хоре района Аэропорт.

Еще я активно занимаюсь скандинавской ходьбой. Это занятие полезно для здоровья, задает определенный темп жизни и поддерживает тонус. В сентябре 2019 года мы с Александром приняли участие в фестивале скандинавской ходьбы «Московского долголетия», который проходил в Митинском парке. Как оказалось, мы установили рекорд Гиннесса по массовости участников. Кстати, должна отметить, что возраст нескольких «скандинавов» превышал 80 лет. Словом, мы живем интересной и насыщенной жизнью, хотим участвовать в новых проектах, узнавать что-то новое, развиваться... Ведь все это продлевает активную жизнь!

Беседу вела Татьяна Кинева.

МАРШРУТЫ «ДОБРОГО АВТОБУСА»

БОЛЕЕ 520 000

участников «Московского долголетия» стали пассажирами «Доброго автобуса» за время работы проекта.



В царстве золотой рыбки

Участники проекта «Московское долголетие» побывали на осетровой ферме в Пушкино.



✉ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✉ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Борт №5

С июня к маршрутам «Доброго автобуса» добавился еще один – поездка в Подмоскowie, на ферму, где разводят осетров. Одним из первых туда от центра московского долголетия «Хорошево-Мневники» отправился борт №5 с командой, которую возглавляет старший экскурсовод Светлана Дидковская.

Светлана подробно рассказала экскурсантам о проекте «Добрый автобус». Он зародился в 2017 году по инициативе Сабины Цветковой. Но если сначала по городу курсировал всего один автобус и попасть на экскурсию можно было только раз в год, то сейчас по разным маршрутам, которых уже несколько десятков, отправляются ежедневно одиннадцать автобусов.

– Каждое утро они направляются в разные районы Москвы и Подмоскowie, – поясняет Светлана Дидковская. – А вместе с «Добрыми автобусами» на экскурсии выезжают

Как записаться на экскурсии

Спецпроект «Добрый автобус» – это бонусная программа для активных участников «Московского долголетия» и посетителей центров московского долголетия. Присоединиться к экскурсии могут активные участники проекта «Московское долголетие», которые регулярно посещают занятия проекта или клуба в центрах московского долголетия.

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

почти 600 москвичей. У каждого автобуса свой маршрут путешествия – уникальный и интересный. Всего за время работы проекта «Добрый автобус» мы отвезли на экскурсии больше 520 тысяч москвичей.

Ровесники динозавров

Увидеть, как разводят царскую рыбу – зрелище действительно необычное. Экскурсия по Пушкинской осетровой ферме включает в себя легкую дегустацию копченого осетра, посещение цехов с бассейнами, где обитают рыбы, – от мальков до насто-

ящих гигантов весом более 40 килограммов, кормление рыб, а также увлекательный рассказ о процессе выращивания осетровых и работе уникального запатентованного оборудования с устройством замкнутого водоснабжения (УЗВ).

На ферме выращивают ленского осетра и его гибрид с калугой, а также белугу. На ферме установлено 24 бассейна с оборудованием УЗВ. Принцип УЗВ основан на очистке воды от продуктов жизнедеятельности рыбы для многократного ее использования. Нерастворенные вещества удаляются сразу

путем механической фильтрации, растворенные вещества выводятся за счет дегазации и обновления воды в системе.

36 тонн осетра в год

Осетровая ферма была создана в 2013 году. Началось все с двух комплектов оборудования и четырех бассейнов. Выращивалось тогда около 4 тонн осетра в год. Позже были построены новые цеха, последний введен в эксплуатацию полтора года назад. В новом цеху выращивается 16 тонн осетра, здесь еще заложены бассейны с маточным поголовьем. В общей сложности на ферме выращивается 36 тонн осетра в год.

До недавнего времени цикл выращивания был неполный. Малька закупали и растили целый год, за это время он вырастает до двух килограммов. В этом году на ферме запустили инкубаторы и теперь здесь получают и мальков. Для того чтобы получить потомство, осетрам, у которых внешне невозможно определить пол, делают ультразвуковое исследование.

Мнения участников



Валентина Егорова:

«Я в первый раз поехала на экскурсию на «Добром автобусе». Счастлива, что попала в это удивительное место. В восторге от поездки, узнала столько интересного. Даже подумать не могла такого, что рыбами делают УЗИ. Приобрела целую рыбку. Сварю дома уху и еще что-нибудь вкусное приготовлю».



Валерий Жданов:

«Меня очень заинтересовала возможность порыбачить и поймать настоящего осетра. Люблю рыбалку, правда, редко удается выбираться с удочкой. Так что, как узнал про эту экскурсию, сразу записался».



Татьяна Теплякова:

«Я с «Добрый автобусом» с момента запуска проекта. Как раз была в той самой первой поездке, которая состоялась 1 октября 2017 года, и получила в подарок синий платочек. Проект активно развивается, теперь каждый месяц можно ездить на экскурсии. Сегодняшняя экскурсия мне очень понравилась. Здорово было посмотреть, как из мальков вырастают такие огромные рыбки. Любая экскурсия дает пищу для ума, узнаешь много нового».

Мнения экскурсоводов



Светлана Дидковская:

«На «Добром автобусе» работаю с марта 2019 года. Мне очень нравится. У наших экскурсантов огромный интерес вызывают театральные музеи, столичные и подмосковные усадьбы. С огромным удовольствием долголеты выезжают в монастыри и храмы, парк «Патриот». Осетровая ферма – это новая площадка, у нее замечательные перспективы, люди в восторге от посещения этой локации».



Карина Малюткина:

«Наши экскурсанты очень дисциплинированные и внимательные. Всем интересуются, задают множество вопросов. Сегодня они просто атаковали экскурсоводов, чтобы узнать как можно больше о том, как выращивают осетров».

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Смех, да и только!

✎ АННА ПОНОМАРЕВА
✎ ОЛЕГ СЛЕПЯН

Помните ли вы, когда от души долго, весело и раскатисто смеялись в последний раз?! Когда мир был для вас прекрасен, а жизнь вселяла радужные надежды? Да, возможно, это было в далеком замечательном детстве. Хотите вернуться в пору этого беззаботного веселья и радости? Приходите на занятия йоги смеха, где вы сможете вдоволь насмеяться и научитесь без всякого напряжения и условностей транслировать в мир радость и позитив. Ведет такие волшебные курсы преобразования международный сертифицированный тренер по радости, лидер совета ассоциации «Московского долголетия», наставник академии йоги смеха России Любовь Ким.

Учитесь мыслить позитивно

Попасть к ней на занятия, считают ее ученицы, это большая удача. Час подобной смехо-йоги заряжают энергией радости и здоровья на несколько дней вперед. Существуют уже сотни научных исследований, дока-

зывающих эффективность этой методики. А саму йогу смеха практикуют уже в 120 странах мира. И это неудивительно! Ведь эффект от таких занятий практически моментальный – меняется настроение, уходит напряжение из тела, исчезают усталость, раздражение и апатия. Вместо них вы ощущаете прилив радости, творческой энергии, душевный подъем, улучшается самочувствие, укрепляется иммунитет. Меняются и отношения с окружающими – вы меньше реагируете на раздражители, легче относитесь к ежедневным мелким трудностям. Учитесь мыслить позитивно и тренируете навык – относиться к себе с принятием и любовью. Для тех, кто мечтает сбросить пару-тройку килограммов, тоже хорошая новость – йогасмехотерапия способствует снижению веса

Тренер по радости

– Йогой смеха я занимаюсь по несколько часов в день и не чувствую усталости, – рас-

сказывает нам о своем опыте Любовь Ким. – Российской Академии смеха в России 7 лет, и уже три года мы проводим занятия в «Московском долголетии», где с нами смеются уже более тысячи человек! Занятия ведут 15 тренеров как в режиме онлайн, так и формате очных встреч в центрах московского долголетия, кому как удобно. Йогу смеха можно практиковать и дома, освоив комплекс упражнений вместе с наставниками. Мы ведь обязательно даем домашние задания, и у наших участниц замечательные результаты – кто-



то забыл про боль в коленях и стал ходить, забыв про палочки, у кого-то нормализовалось давление, ушел лишний вес и сошли отеки, открылись творческие способности к рисованию, декоративному творчеству, ушла депрессия и многое другое. На мой взгляд, это очень простой и доступный инструмент для качественного изменения своей жизни, ведь смех – это бесплатно и очень приятно.

Вернуть себе душевное равновесие

– Если йогой смеха заниматься регулярно, – продолжает свой рассказ Любовь Александровна, – то в головном мозге возникают новые нейронные связи и вырабатывается гормон радости. И если в какой-то момент вдруг нахлынет печаль, то мы уже можем отследить свое эмоциональное состояние, задав себе вопрос – а нужен ли нам этот негатив и вспомним ли мы о нем через месяц? И таким образом, мы возвращаем себе душевное равновесие. Смех помогает нам преодолеть стеснительность, лучше относиться к себе. Йога смеха – единственная техника, способная научить взрослого человека управлять своим смехом.

Детский сад для взрослых

Сессия по нейросмехогимнастике начинается с разминки, которая включает себя растяжку, распевание, хлопки и зарядку, это помогает раскрепоститься, на время перестать быть взрослым и выключить контроль, а вспомнить, что где-то внутри нас живет тот веселый и беззаботный ребенок, который умел так радоваться этому миру и заразительно смеялся.

Мнения участников



Ольга Бусарова:

«Йога смеха – это же экономия на лекарствах – проходят болячки и недомогания. Йога смеха – это стык медицины и психологии, зарядка оптимизма. Тут учат позитивному отношению ко всему, что происходит в жизни. С удовольствием буду посещать эти занятия».



Татьяна Бахова:

«Я впервые на мастер-классе по смехо-йоге. Мне хотелось снять напряжение и получить положительные эмоции. Порой жизненные ситуации вносят свои коррективы, и поэтому смех и радость мне сейчас крайне важны. Наступает такая пора, что теперь я хочу жить для себя и жить счастливо».



Наталья Дымнова:

«Желание нейтрализовать свои грустные чувства и подзарядиться хорошим, веселым настроением привело меня на этот мастер-класс. Мне очень понравилась наша тренер Любовь Ким, очень добрый и позитивный человек!»

Как правильно смеяться

- **Сделайте глубокий вдох через живот**, «надуйте» его, задержите на несколько секунд дыхание и на выдохе начинайте смеяться. 10–15 минут – рубеж, за которым начинается терапевтический эффект: улучшается циркуляция кислорода в организме, вырабатывается иммуноглобулин, стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, происходит массаж кишечника. Включаются 80 групп мышц.
- **Можно заставить себя смеяться, если вы начнете с буквы «А»**. Вдохните глубоко через живот и на выдохе говорите: «А-а-а...». Смейтесь в течение нескольких минут.
- **Широко раскрывайте рот**. Не надо смеяться с зажатыми губами или зубами. При открытом рте высвобождается энергия и в работу включаются живот и диафрагма.
- **Включайте все тело**. Двигайтесь, машите руками, хлопайте в ладоши. Нам отлично поможет упражнение «коктейль радости». Представьте, что в одной руке у вас стакан с радостью, в другой – смех. Мысленно переливайте из одного стакана в другой и при этом громко хохочите.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

✎ МАРИНА СИТНИКОВА

■ Что бы такого летом съесть, чтобы получить максимум пользы?

Выключите «обогрев»!

Сразу следует сказать, что в летнем рационе актуален вопрос не только «что бы такого съесть?», но и «сколько съесть?» и «чего не есть?».

Первым делом надо «выключить» обогрев. Еда – это своего рода топливо, а еще точнее, жиры – главный источник топлива для нашего тела. В холодный сезон жирная пища помогает нам согреться, но летом это не нужно. Нас прекрасно согревает солнышко.

Поэтому следует перейти на более легкие варианты блюд, а жирное мясо, жирную «молочку», субпродукты, даже орехи и прочие жирные продукты оставить для холодов. Почаще задавайте себе летом, когда готовите или едите, сакраментальный вопрос: «А не жирно ли будет?»

Хотя, конечно, полностью от жиров отказываться не надо, это совсем не полезно. Лучшими источниками полезных жиров летом служат авокадо, рыба (белая, красная) и морепродукты, нежирное легкое мясо типа курицы без кожи, семена льна и чиа, качественные нерафинированные растительные масла (допустим, кунжутное, льняное, кедровое, оливковое). Маслами заправляйте салаты – чайной ложкой вполне достаточно, а «литры» даже самого полезного масла уже совсем не хорошо.

Снижаем калорийность

В общей сложности калорийность летнего рациона надо снизить на 150–200 калорий. За калорийность также отвечают и углеводы. Их мы тоже сокращаем, но в пределах разумного – полезные крупы вроде

Секреты летнего меню

Как питаться летом, чтобы быть здоровым? По-летнему! Летнее меню имеет некоторые отличия от меню других времен года, но при этом – «кормит» организм весь год.

гречки, киноа, овсянки, сорго, разумеется, в рационе должны остаться. Но вот хлебушка, тем более сладкого, следует есть меньше, а то и вовсе от него отказаться, как и от калорийной выпечки, тортов и пирожных. Легкие десерты из ягод и фруктов – предпочтительнее. Из «молочки» остановитесь тоже на легких вариантах – нежирном твороге и сырах – рикотте, сулугуни или адыгейском. Отличная вещь – кисломолочные напитки типа айрана, мацони, тана, простокваши, кефира. Однако с ними тоже следует соблюдать меру.

Обойдемся без ташиков

Многие, стремясь не упустить богатое на свежие фрукты, ягоды и зелень с овощами лето, все это «наворачивают» ежедневно ташиками – «витаминки кушаем». Так нельзя! Несмотря на самый сезон и очевидную пользу, перебор с фруктами и ягодами чреват резким подъемом глюкозы и инсулина, увеличением мочевины кислоты, воспалением суставов, а также проблемами с печенью и поджелудочной железой. Ташики зеленых салатов – тоже так себе идея. Безусловно, зелень и овощи – едва ли не главные короли в летнем меню, их нужно есть в обязательном порядке, причем самых разных, самых разнообразных. Но! В пределах нормы! И не с майонезом или чем-то аналогичным. Даже сметану лучше заменить на натуральный йогурт.

Только одна горсть

Диетологи советуют есть небольшие порции разнообразных салатов, 150–200 граммов два-три раза в день. Одной горсти свежих ягод или одного фрукта в день – вполне достаточно, чтобы и «вита-

минки» получить, и себе не навредить, и глюкозу с инсулином не поднять до запредельных высот.

Не забывайте про разные травы, которые можно добавлять в салаты и прочие блюда. Свежие травы – богатейший источник минеральных веществ, микроэлементов, витаминов, пищевых волокон. Петрушка, укроп, розмарин, тимьян, орегано, майоран и другие придадут вкус и аромат вашему меню и вашему лету!

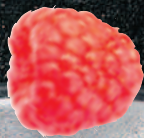
К наиболее же ценным продуктам лета надо отнести овощи и фрукты красно-оранжевой окраски – тыквы, кабачки, морковь, томаты, абрикосы, персики, вишню, малину и так далее.

Пить хочется!

Летом всегда хочется пить, и надо пить – воду, много простой воды! Ни в коем случае нельзя допускать обезвоживания организма. Норма питьевой воды, согласно диетологам, остается все той же – 2–2,5 литра в день.

Для большей пользы воду подкисляйте лимоном или ароматизируйте мятой. А утро начинайте со стакана воды, выпитой до завтрака. Если куда отправляетесь – берите воду с собой в бутылке обязательно! Сухость во рту – один из признаков начала обезвоживания. Для пожилых людей оно очень опасно!

Квас, морс и компот, даже домашние, – тоже не летняя панацея от жажды. В этих напитках, как правило, содержится много сахара. А сахар – это «привет» от скачущего вверх инсулина. Фруктовые соки – по сути, концентрат фруктозы и сахара, что опять же совсем не полезно, слишком сладко и нередко является ударом по поджелудочной железе. Обычный черный чай летом также не должен быть главным напитком. Лучше пейте травяные чаи – из ромашки, мяты, Melissa, лаванды, цветков клевера и другого. Очень много трав и листьев (например, вишни, черной смородины, малины, земляники), заваренных как чай или добавленных в чай, также принесут пользу и разнообразят рацион.



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Об авторе



Ирина Прокофьева родилась в 1960 году. Более 35 лет работала хормейстером в ДМШ Москвы и ДМХШ «Пионерия» им.Г.Струве, затем трудилась заведующей литературной и музыкальной частью в Московском театре иллюзии. Теперь Ирина – активная участница «Московского долголетия». В проекте она занимается в литературной мастерской «Живые строчки», является лауреатом литературного конкурса «Москва долголетняя» 2023 года. Она делится своими воспоминаниями о детстве, прошедшем в Москве 60-х годов.



Всему начало – отчий дом

Москва – моя родина, и я очень люблю Москву! Искать в ней самые любимые места просто бессмысленно, так как их в Москве великое множество, и с каждым связано какое-нибудь значимое событие моей жизни. Мне, как и многим, дороги Арбат, Воробьевы горы, Нескучный сад... да миллион мест, куда я с трепетом бегу, о которых я могу часами рассказывать истории. Но сегодня я хочу поведать вам о совсем незнакомом для вас месте, старинном доме, в который меня принесли сразу после рождения. Итак...

В атмосфере коммуналки

Бауманская улица (бывший Девкин переулок), дом номер 13, второй этаж, квартира номер три. Большой красивый кирпичный дом с фигурной кладкой, большими окнами. Сбоку парадный вход под чугунным витым козырьком. Истертая лестница, выдавшая не одну тысячу башмаков за более чем сто лет. Массивные двери в квартиру с большой кнопкой и табличкой: «Звонить 1 раз, звонить 2 раза, Алипов В.М. звонить 3 раза». А за этой дверью еще одни... А за ними длинный коридор шириной в три метра, направо – узкий коридорчик на кухню, дверь на черную лестницу (страш-

ная лестница с особым запахом). И дальше, если идти по большому коридору, налево двери в комнаты, а их тут целых семь. Тут царит атмосфера московской коммуналки.

Первые две комнаты – не помню, кто там жил, потом комнаты бабушки Риты и бабушки Вари, младших сестер моего деда, между комнатами голландская печь, выложенная кафелем, с красивой чугунной узорной дверцей. Дальше дверь в самую большую комнату моих деда Володи и бабы Лели, которую в 40-х годах перегородили фанерной перегородкой и сделали две, так как комната была огромная и в ней было три окна. За нашей комнатой дверь в комнату старшей сестры деда, бабы Кати (она была вдовой и жила одна). И справа – в комнату тети Тони, учительницы русского и литературы, мамин подруги. Говорили, что эта комната до революции была нежилой, там находилась прислуга. Да, я совсем забыла про особый запах, распространявшийся из ванной комнаты, что была напротив дверей в нашу комнату. Это был запах мыла «Красная Москва!» Этот запах я и сейчас узнаю из тысячи других! И еще постоянный грохот проезжавших мимо трамваев, пути которых были расположены в двух-трех метрах от дома...

В будни и в праздники – вместе

Бабушки, дедушки, тетки, дядьки, сестры, братья – все собирались многие годы в этом доме. Праздники, дни рождения объединяли всю большую семью за одним столом. Каждая кулинарная мастерица несла к столу свое коронное блюдо. Тосты, шутки, хохот, звон бокалов!

А мы, мелочь, после небольшого обеда ныряли под стол, где проходил первый этап игр. Безусловно, это старшим быстро надоело, и нас выгоняли в коридор с игрушками, трехколесным велосипедом, скакалкой или мячом. Мы – народ любопытный – шастали по всей квартире, заглядывая в соседские комнаты. Где-то нас встречали конфеткой, где-то недовольно ворчали, но мы быстро попадали под крыло тети Тони, которая с большой охотой забирала нас к себе в комнату и читала нам удивительные сказки. А когда дед Володя брал семиструнную гитару, все пели и танцевали.

А потом стол возвращался на место, все садились за стол, и начиналось самое интересное – игра в лото! Нас брали на коленки, и мы играли вместе с родителями. Понятно, что поначалу нам доверяли самое важное дело – ставить бочонки на карточки и складывать копееч-

ки в блюдечко. Незабываемый азарт!

Иногда мы заходили к бабе Кате, хранительнице семейных реликвий, фотографий, и рассматривали у нее разные фарфоровые фигурки и фиалки на подоконнике, коих было превеликое множество. Потом все потихоньку разъезжались по домам. Но частенько меня на день-другой оставляли с бабушками, и я жила в той, маленькой комнатке за фанерной перегородкой.

Потом не стало бабушки, четыре года позже ушел из жизни дед, и мои поездки на Буманскую, 13, стали все реже. До конца 70-х там оставалась только старшая сестра деда, бабушка Катя... Все остальные получили отдельные квартиры и разъехались по разным районам Москвы.

С острым, щемящим чувством я тогда проходила мимо дома, смотрела в родные окна... Все хотелось снова вдохнуть до боли родной запах «Красной Москвы»... Развалиться в неге на кушетке в уютной комнатке за фанерной перегородкой...

Разбираем семейный архив

За делами взрослой жизни как-то реже вспоминался отчий дом, пока вместе с дядей не приступили к разбору архивов семьи. Оказалось, что сам дом имеет удивительную историю.

Этот красивый дом из красного кирпича построен в 1917 году потомственной почетной гражданкой купчихой Пелагеей Ивановной Миловановой, владелицей нескольких кирпичных заводов в Москве и селе Кучино Московской волости. Представьте себе, что таких домов в Москве только два, здесь и в Гавриковом переулке. Причем именно эти два дома Милованова построила из огнеупорного кирпича для доменных печей в отличие от других доходных домов, которые она построила в Москве. В тот год было выпущено больше необходимого количества кирпича для металлургических заводов, и Пелагея Ивановна решила построить два дома и лабазы между ними из кирпичных излишков.

Стены домов были непомерно толстые. Сравнить такие можно, пожалуй, только с крепостными. Толстые дубовые перекрытия оставались невредимыми аж до 90-х годов XX века. Снести этот дом по причине его особой крепости не представлялось возможным, поэтому по прошествии некоторого времени его решили отреставрировать и сначала отдать в пользование с 1993 по 1999 год художникам товарищества «Искусство или смерть» и сквот-галерее «Бауманская, 13», а позже там разместили хостел, который существует и по сей день. Печальная судьба...

Мой стиль



От эскиза до модного показа

В столице начался четвертый сезон творческого проекта «Мастерская дизайнеров», приуроченный к Году семьи. Участники проекта «Московское долголетие» пройдут полный цикл создания коллекции одежды – от эскиза до модного показа.

«Мастерская дизайнеров» – один из самых успешных креативных проектов «Московского долголетия». Он не только завоевал любовь участников, но и был высоко оценен профессиональным сообществом модельеров. Мастерская открылась четыре года назад не случайно – мы видим большой интерес среди горожан старшего поколения к теме моды и красоты. Только сейчас занятия по этим направлениям посещают около 20 тысяч человек, а в рамках «Мастерской дизайнеров» уже создано 15 модных коллекций одежды. В этом году основными темами станут семья, будущее и образ современной женщины «серебряного» возраста», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Наставниками в новом сезоне проекта «Мастерская дизайнеров» будут пять известных модельеров: Леонид Алексеев, Игорь Гуляев, Денис Еремкин, Ксения Новикова и Вадим Мерлис. Пройти отбор могут все желающие участники проекта «Московское долголетие» до 5 июля. Для этого нужно заполнить заявку, а также подготовить эскизы на одну из пяти тем. Они станут основой для создания концепции будущих коллекций. Источником вдохновения для эскиза на тему «Семейные альбомы» могут послужить домашние фотоархивы. В рамках направления «Мы-2030» участники поразмышляют над тем, что будут носить москвичи будущего. Найти идеи для эскиза будущей коллекции «Городская романтика» можно, понаблюдав за столицей, ее жителями и архитектурой. В рамках темы «Мама» нужно вспомнить любимые наряды мам и предложить их современные вариации. А для «Яркого возраста» необходимо подумать над образами, которые олицетворяют участника проекта «Московское долголетие» и разрушают стереотипы.

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Расписание занятий и адреса центров от «Московского долголетия» на сайте mos.ru/age

Присоединяйтесь!
+7 495 870 44 44

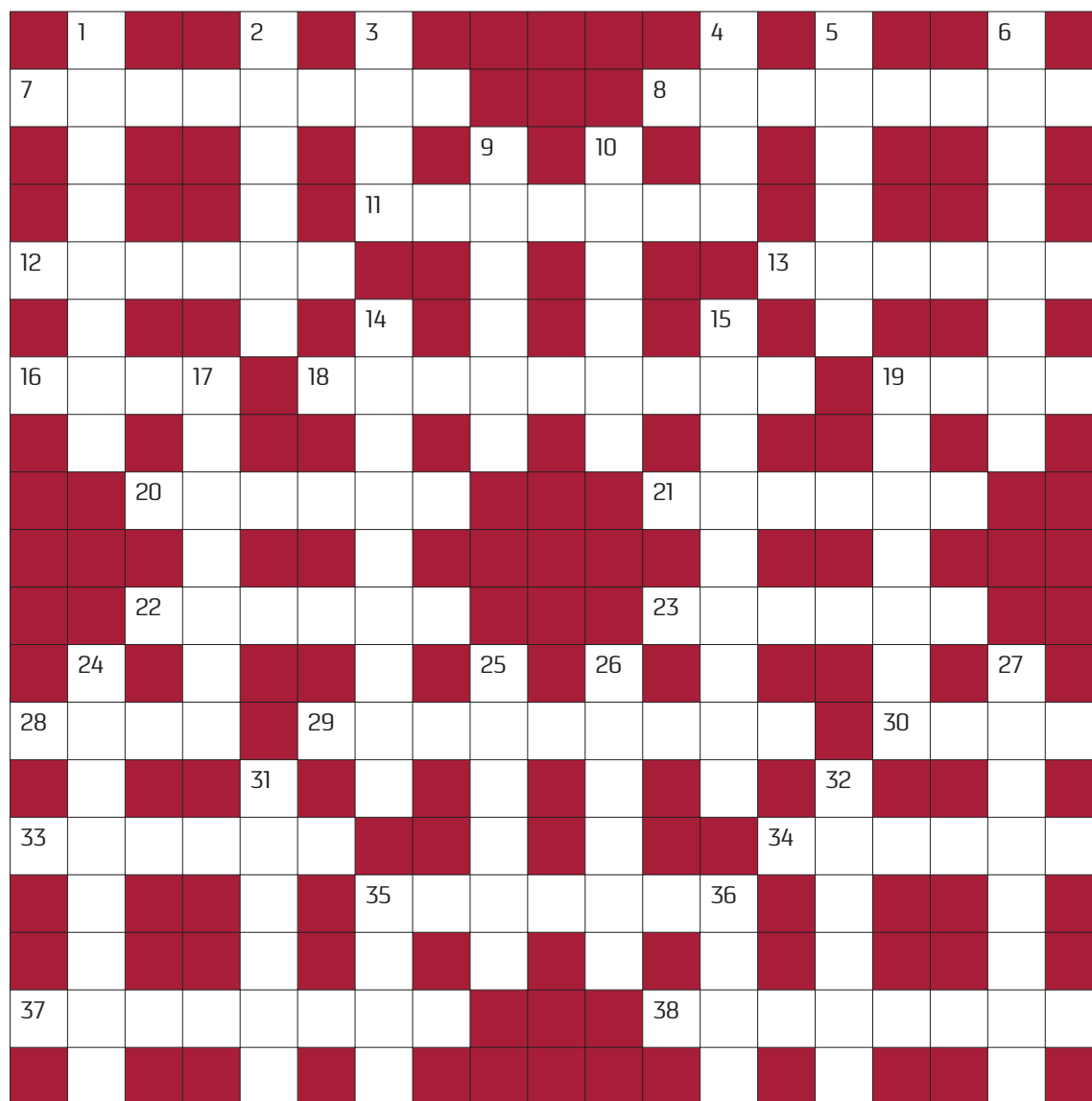
Над номером работали: **Григорий Саркисов, Анна Ферубко, Ирина Бондарева.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №1

По горизонтали: 1. Моторика. 4. Мечников. 8. Ода. 10. Кров. 11. Вред. 12. Улика. 13. Колье. 14. Мелатонин. 19. «Икарус». 20. Уксус. 21. Ефимов. 24. Адмирал. 25. Цицерон. 27. Таганка. 29. Пугачев. 35. Сессия. 36. «Чайка». 37. Кетчуп. 41. Велосипед. 43. Орган. 44. Кашне. 45. Клуб. 46. Мбея. 47. Ара. 48. Номинант. 49. «Авангард».

По вертикали: 1. Мафусаил. 2. Опек. 3. «Кармен». 5. Еретик. 6. «Идиот». 7. Вещество. 8. Овчарка. 9. Автобус. 15. Бард. 16. Кулинария. 17. Афродитер. 18. Умео. 22. Наука. 23. Цыгун. 24. Акт. 26. Ник. 28. Аист. 30. Арча. 31. Ксенофан. 32. Надолба. 33. Аксиома. 34. Эпименид. 38. Берлин. 39. Резерв. 40. Такси. 42. «Варяг».



По горизонтали: 7. Его имя носит московский театр, который был основан в 1923 году. 8. Средневековый поэт-музыкант; герой советского мультфильма, который поет голосом Муслима Магомаева. 11. Историческое название местности в российской столице между реками Москва и Яуза. 12. Глубокая речная долина с очень крутыми склонами и узким дном. 13. Вид временного циркового помещения; разборная конструкция шатра из мачт и натянутого на них полотна. 16. Небольшая возвышенность округлой или овальной формы, с пологими склонами и слабо выраженным подножием. 18. Улица в Центральном административном округе Москвы (Басманный район); на ее большей части сохранилась застройка XIX века. 19. Суп со свеклой. 20. Военный парусный трехмачтовый корабль, второй по величине после линейного корабля. 21. Афинский философ классического периода Древней Греции, основатель первого высшего учебного заведения в западном мире. 22. Опросный лист со списком вопросов. 23. Общепринятый установившийся традиционный порядок, укоренившийся в быту с давних пор. 28. Название посмертного сборника стихов Владимира Высоцкого, первое официальное издание его произведений. 29. Расширенные зоны обитания животных или зоны влияния отдельного государства. 30. Один из самых

распространенных элементов на Земле; основной компонент воздуха. 33. Спортивный судья в некоторых видах спортивных состязаний. 34. Архитектурный элемент судна (корабля), горизонтальное перекрытие в корпусе или надстройках. 35. То, что мы не любим в телевизионных трансляциях и телесериалах. 37. Советский писатель и сценарист, журналист, военный корреспондент, лауреат двух Сталинских премий; похоронен на Новодевичьем кладбище в Москве. 38. Советский актер, кинорежиссер, сценарист; служил в московском Театре-студии киноактера; во время войны ушел добровольцем на фронт.

По вертикали: 1. Советский и российский театральный режиссер; главный режиссер Московского драматического театра на Малой Бронной и Московского академического театра имени В. Маяковского. 2. Гостилица в Москве, которая была построена в 1976–1979 годах для приема иностранных гостей на Играх XXII Олимпиады. 3. Навес для защиты от солнца или осадков. 4. Архитектурное сооружение в виде монументальных ворот; в деревянном виде в Москве сооружены в 1829–1834 годах по проекту архитектора О. Бове на площади Тверская Застава в честь победы в Отечественной войне 1812 года. 5. Часть рукава в виде полоски ткани, пришитой снизу. 6. По-

пулярный канал российского телевидения. 9. Оставшаяся после сгорания часть свечи. 10. Разновидность бильярда, придуманная в Великобритании. 14. Гравитационно связанная система из звезд, звездных скоплений, межзвездного газа и пыли, темной материи, планет. 15. Книжный знак, удостоверяющий владельца книги. 17. Популярный советский актер театра и кино, служил в труппе Московского театра сатиры. 19. В военном деле – изоляция вражеского государства, крупной группировки войск. 24. Российский актер театра и кино, режиссер, сценарист, продюсер; художественный руководитель Московского губернского театра. 25. Деталь машин и механизмов продолговатой формы, вставляемая в паз. 26. Тропический фрукт, который предлагается есть буржуям в их последний день. 27. Маршал Советского Союза, считается одним из лучших советских генералов Второй мировой войны. 31. Восточное холодное оружие с длинным клинком, имеющим двойной изгиб. 32. Крупная болотная птица семейства аистовых, обитающая в Африке. 35. Советский кинорежиссер и сценарист, актер, лауреат двух Сталинских премий. 36. Наименьшая частица химического элемента, входящая в состав простых и сложных веществ.

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 МЕШАКВИНА 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+. Дата выхода в свет 01.07.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1952
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.