

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Форум-фестиваль

Главным событием второй половины лета станет масштабный форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030», посвященный развитию мегаполиса, урбанистике и инновациям. Фестиваль продлится с 1 августа по 8 сентября и будет проходить на 30 площадках в разных районах города / **2–3**

Акция

В центре московского долголетия «Вешняки» стартовала акция «Марафон добра» по сбору гуманитарной помощи для детей из новых регионов России, в которой также участвуют активисты ЦМД «Восточный», «Новогиреево», «Перово» и «Новокосино» / **6**

Рецепты долголетия

Известная писательница Дарья Донцова поделилась с участниками проекта своими секретами здорового образа жизни. По ее мнению, зарядка помогает держать тело в тонусе, но самое главное для долголетия – доброта и позитивное отношение к жизни / **12**



Поединки на паркете



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Праздник. Лето в Москве продолжает радовать горожан «серебряного» возраста новыми, яркими событиями, красками и впечатлениями. В парке «Сокольники» состоялся праздник «Танцевальные истории «Московского долголетия». На снимке – лучшая танцевальная пара проекта 2024 года Любовь Яровая и Андрей Милосердов / **8–9**

ФОРУМ-ФЕСТИВАЛЬ



Территория будущего. Москва

Формула развития. Мэр Москвы Сергей Собянин в своем блоге пригласил горожан посетить главное событие второй половины лета – масштабный форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030», посвященный развитию мегаполиса, урбанистике и инновациям.



Фестиваль продлится с 1 августа по 8 сентября и будет проходить более чем на 30 площадках в разных районах города. Все 39 дней «Территория будущего. Москва 2030» обещает насыщенную программу – большая часть активностей пройдет на свежем воздухе.

На площадках москвичей и гостей города ждут инновации, достижения московских производителей, последние достижения градостроительства и городского хозяйства, планы по развитию транспорта, передовые технологии в сферах здравоохранения и образова-

ния, креативных индустрий и спорта.

Флагманские площадки «Территории будущего. Москва 2030» расположатся в центре города, Лужниках, Экспоцентре и Сколково.

В Манеже откроется большая интерактивная выставка «Станция Манеж. Московский транспорт 2030». Гости встретят новейшие образцы подвижного состава железнодорожного и наземного транспорта, а также метровагон «Москва-2024».

Посетители погрузятся в атмосферу прошлого и увидят, с каким трудом раньше люди добирались из дома до центра

города: как еще недавно все входы в метро были окружены торговыми ларьками, остановки обклеены рекламой, а дворы заставлены машинами. В натуральную величину будут воссозданы локации, которые встречаются на пути каждого горожанина, – двор, остановка, автобус и станция метро. Гости смогут увидеть, как транспорт и город преобразились за последние 10 лет.

Посетителей ждет мультисенсорное шоу, а также демонстрация достижений московского транспорта и планы по его развитию до 2030 года.

Благодаря новым интерактивным форматам посетители

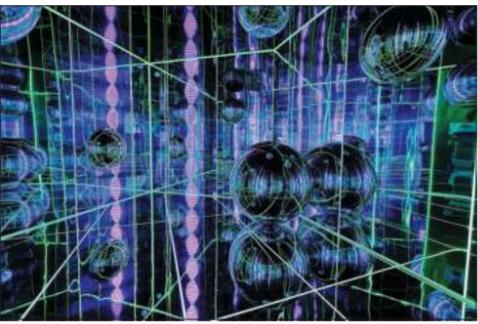
увидят, как производят новые автомобили «Москвич», и с помощью симуляторов смогут попробовать свои силы в управлении городским транспортом.

Отдельная зона будет посвящена высокоскоростной железнодорожной магистрали Москва – Тверь – Великий Новгород – Санкт-Петербург. Посетители окажутся в мультимедийном экспрессе будущего и совершат путешествие до Северной столицы.

На Манежной площади расположится экспозиция «Цифровые технологии Москвы», приуроченная к 30-летию Рунета. Арт-инсталляция познакомит

Более **35 000** мероприятий
пройдут на площадках
форума-фестиваля.

В Гостином Дворе откроется бульвар московского долголетия



а 2030

и гостей столицы
в «Территория
овациям.

с эволюцией и возможностями цифровых сервисов столицы, позволит больше узнать об ИТ-решениях, которые делают жизнь в современном мегаполисе комфортной, удобной и яркой.

А с 1 августа по 8 сентября Манежная площадь станет гастрономическим центром столицы: в масштабном кулинарном празднике примут участие 40 ресторанов, кафе, баров, бистро и гастроэнтузиастов, которые представят свои авторские блюда.

На «Красном Октябре» можно будет увидеть и прочувствовать процессы непрерывной трансформации города. «Мо-

сква 2030: фестиваль на Октябре» расскажет о философии городской жизни и о том, что формирует город будущего, – идеях, вкусах, привычках горожан. Гостей площадки ждут киберсады, современные виды спорта, стрит-арт, маркет и концертная программа.

На Болотной площади своими достижениями и планами поделится московские производители. Визитной карточкой столичного производства станет проект «Сделано в Москве». Посетители познакомятся с продуктами, которые изготавливают в современной столице, а также увидят, как должна быть организована торговля в городе будущего. В арт-павильонах можно будет приобрести более 20 тысяч товаров.

В «Зарядье» откроется выставка урбанистики – мультимедийная экспозиция «Город будущего», где можно будет попробовать создать собственный город мечты, узнать о планах по развитию Москвы, познакомиться с технологиями создания сложнейших городских объектов.

Понять логику и философию московского градостроения поможет интерактивный игровой макет «Строим город вместе». А большой экран «Дом 2030», имитирующий многоэтажное здание, позволит жителям и гостям города «поселить себя» в многоэтажный дом.

На территории Старого Английского двора пройдет выставка «Находки в реставрации», показывающая неразрывную связь прошлого и будущего. Будет представлено порядка 100 экспонатов – находок московских реставраторов: элементы лепного декора и художественного оформления, старинные предметы быта, фотографии и исторические документы.

Сколково соберет самые смелые фантазии о будущем. Фестиваль «ПОРТАЛ 2030–2050» объединит более 70 спикеров – футурологов, визионеров, ученых и предпринимателей, которые обсудят тренды жизни в мегаполисе в перспективе 2030–2050 гг.

Лужники, разумеется, станут центром спорта. Под руководством опытных тренеров можно будет попробовать себя в разных активностях. В том числе здесь оборудуют и беговой центр, и скейт-парк, и площадки для падел-тенниса и пляжного волейбола. В каждой зоне пройдут мастер-классы и соревнования для любителей и профессионалов.

Здесь же проведут мульти-спортивный турнир «Фиджитал-Игры 2024». Формат будет сочетать традиционные спортивные дисциплины и их цифровые аналоги.

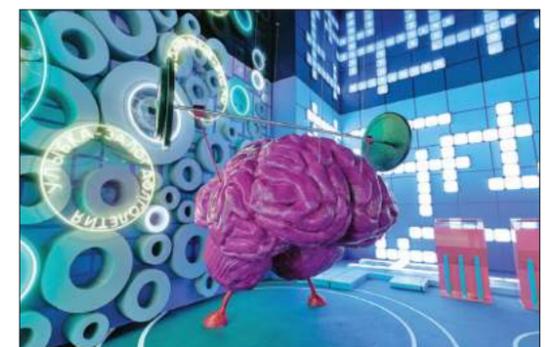


Посетителям форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе расскажут об уникальных возможностях, которые столица предлагает горожанам для долгой и счастливой жизни. Тематическая экспозиция откроется 1 августа. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«В рамках форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» откроется бульвар московского долголетия, который станет тематическим интерактивным пространством, посвященным активному образу жизни. Здесь каждый гость найдет ответы на вопросы о том, как прожить не просто долго, но и счастливую жизнь. Посетители смогут заглянуть в будущее, создав с помощью нейросетей свой портрет долголетия, а также благодаря видеoinсталляции «Рецепт долголетия» познакомятся с историями людей, чья жизнь после 55 лет заиграла яркими красками. В Москве активно реализуются программы и инициативы, направленные на социализацию людей старшего возраста, что способствует их интеграции в общество. Участие в общественных мероприятиях, культурных и образовательных проектах помогает москвичам старше 55 лет не только поддерживать активный образ жизни, но и развивать новые навыки, расширять круг общения и оставаться здоровыми», – отметила заместитель Мэра Москвы.

На центральной площадке гостей ждет фильм о жизни обычной московской семьи. Через воспоминания отца и дочери, важные семейные события можно будет узнать об изменениях в социальной сфере столицы. Здесь же расположится «Библиотека поколений». Каждый сможет поучаствовать в викторине, а также узнать о сленге своих бабушек и дедушек. Посетители выставки отправятся в путешествие по человеческому организму, побывают в «Тупике вредных привычек», станут участниками иммерсивного спектакля и научатся лучше понимать родных, окунутся в атмосферу магии в «Перекрестке зазеркалья».

Участников форума ждут различные площадки, викторина, интерактивные арт-объекты, творческие мастерские, спектакли с известными актерами и концерты для всей семьи. Главная идея экспозиции – единение человека, семьи и мегаполиса и уникальная ДНК Москвы. Тематику поддержат как внутренние локации выставки, так и фасад Гостиного Двора. Каждый день с 22.00 он будет оживать с помощью маппинга (3D-проекции на объект окружающей среды) и до рассвета раскрывать главные темы площадки.



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Более **12 000 000** снимков обработали сервисы на основе искусственного интеллекта.

Умные сервисы помогают врачам и пациентам

Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал, как цифровизация изменила столичное здравоохранение.

■ О том, чего уже удалось добиться в этой сфере, Сергей Собянин написал в своем блоге. «На старте цифровизации мы планировали лишь решить проблему очередей и навести порядок в поликлиниках. Но очень скоро стало понятно, что «цифра» ощутимо повышает качество диагностики и лечения людей», – рассказал Мэр Москвы.

Замена аналогового оборудования на цифровую технику позволила создать единый цифровой контур московского здравоохранения – единую медицинскую информационно-аналитическую систему (ЕМИАС).

Запись к врачам, медицинские карты пациентов, плановые и экстренные госпитализации, назначения и рецепты, прививки, результаты исследований и анализов и множество другой медицинской информации – все это теперь аккумулируется в ЕМИАС и доступно врачам городских больниц и поликлиник в режиме онлайн.

На следующем этапе медицинские учреждения перешли к безбумажному формату работы. Сегодня его используют во всех городских поликлиниках, скорой помощи и 17 больницах. В ближайшие полгода таких цифровых стационаров станет более 30. К ЕМИАС постепенно присоединяются и федеральные клиники, в которых ежегодно получают медицинскую помощь тысячи москвичей.

Параллельно идет развитие цифровых сервисов, в том числе на основе искусственного интеллекта (ИИ), которые становятся незаменимыми помощниками московских врачей.

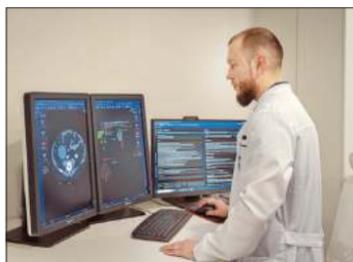
От компьютерного зрения к автоматической расшифровке ЭКГ

Компьютерное зрение, можно сказать, флагманский проект цифровой трансформации московского здравоохранения.

«Более 50 сервисов автоматизированной расшифровки лучевых снимков способны обнаружить признаки 37 различных заболеваний, включая онкологию, аневризму аорты, ишемическую болезнь сердца, инсульт и многие другие. На



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



сегодняшний день ИИ-сервисы обработали уже больше 12 миллионов снимков. Точность диагностики достигает 95 процентов», – уточнил Сергей Собянин.

С мая 2024 года сервисы самостоятельно анализируют флюорографии и рентгеновские снимки органов грудной клетки в поликлиниках. С 2022 года умные алгоритмы ИИ используются для автоматической расшифровки ЭКГ. Получив заключение, специалист может согласиться с ним или внести необходимые правки. Как и в случае с лучевой диагностикой, это значительно повышает качество исследований и сокращает время постановки диагноза до нескольких минут.

Искусственный интеллект и система «Триаж»

Система поддержки принятия врачебных решений действует во всех взрослых поликлиниках. На основе информации о жалобах, анамнезе с учетом пола и возраста пациента сервис рекомендует врачу три наиболее вероятных предварительных диагноза. Помимо этого, система предлагает пакет необходимых исследований и консультаций.

При постановке заключительного диагноза ИИ анализирует актуальные жалобы на здоровье, протоколы осмотров, результаты анализов и исследований за последние два года. Но в любом случае окончательное решение принимает специалист.

Система «Триаж» в стационарах помогает врачам приемных отделений распределять пациентов в красную, желтую или зеленую зону в зависимости от тяжести их состояния и срочности оказания помощи.

Цифровая реанимация и патоморфология

Во всех цифровых клиниках внедрен сервис «Цифровая реанимация». Он позволил перевести в электронный вид карту интенсивной терапии, основной медицинский документ контроля в отделении реанимации и интенсивной терапии.

«Перейдя на «цифру» в патоморфологии, мы открыли новую технологическую эру в диагностике онкозаболеваний. Лабора-

тории онкологических клиник Москвы объединены в единый цифровой контур. Благодаря этому время на диагностику онкозаболеваний сократилось на 20 процентов, а точность значительно возросла. Цифровые образы аккумулируются в единой базе, со временем она станет основой для разработки интеллектуальных сервисов автоматизированной диагностики различных видов опухолей», – добавил Сергей Собянин.

Всего за десять с небольшим лет цифровизация стала неотъемлемой частью московской медицины. Каждый новый умный сервис, внедренный в городских больницах и поликлиниках, – это прямой вклад в улучшение качества лечения москвичей.

Более **2000** сотрудников работают в медучреждениях в направлении «Мой администратор».

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

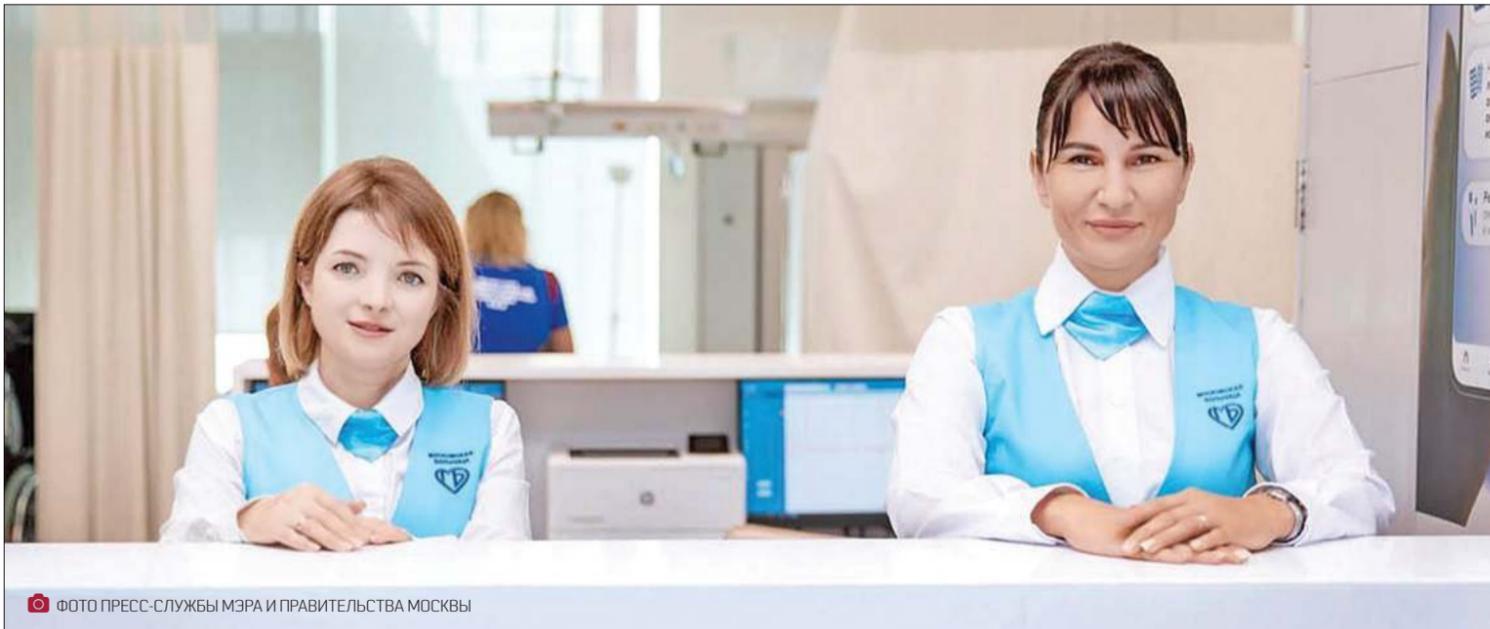


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Человек на первом месте

Новые практики. Сотрудники МФЦ – это уже неотъемлемая часть пациентоориентированного подхода в рамках нового стандарта экстренной помощи.

Во флагманских центрах и приемных отделениях 20 городских стационаров пациентам помогают 419 специалистов центров госуслуг. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Администраторы центров госуслуг в городских медучреждениях помогают сфор-

мировать доверительные отношения между пациентами и медицинской системой. В 2023 году они впервые пришли работать во флагманские центры, где показали свою востребованность. Полученный позитивный опыт дал нам возможность внедрить эту практику и в другие городские стационары. Сейчас 419 специалистов заняли должности администраторов во флаг-

манских центрах и приемных отделениях 20 московских больниц. Сотрудники МФЦ – это уже неотъемлемая часть пациентоориентированного подхода в рамках нового стандарта экстренной помощи. Они регистрируют пациентов, консультируют сопровождающих по немедицинским вопросам, организуют их встречи с врачами и помогают посетителям в разрешении нестандарт-

ных ситуаций», – рассказала Анастасия Ракова.

Администраторы руководствуются принципом: «Человек на первом месте». Они уделяют время каждому пациенту и индивидуально подходят к решению его вопроса. Всего в направлении «Мой администратор» числится более двух тысяч сотрудников.

Администраторы офисов «Мои документы» помогают

также во флагманских центрах городской клинической больницы имени В.В. Вересаева, Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, городской клинической больницы № 15 имени О.М. Филатова и городской клинической больницы имени С.П. Боткина. По новому стандарту экстренной помощи будут работать и строящиеся флагманские центры городской клинической больницы имени В.М. Буянова и городской клинической больницы № 1 имени Н.И. Пирогова.

Обучение специалистов центров госуслуг для помощи в медицинских учреждениях начинается с работы в офисах «Мои документы». Здесь сотрудники приобретают навыки уверенного и доброжелательного общения с посетителями, узнают больше о корпоративной культуре организации и направлении «Мой администратор».

Кроме того, они проходят специальную подготовку в образовательном центре «Академия искреннего сервиса». Они изучают функционал и специфику работы в поликлиниках, флагманских центрах и приемных отделениях больниц, развивают навыки проактивного поведения в нестандартных ситуациях и ориентирования на интересы пациента. Администраторы ежедневно стремятся повысить свой профессионализм, в том числе обмениваются опытом друг с другом и разбирают варианты решения необычных случаев.

Когда близкие в реанимации

Сервис, благодаря которому родственники пациента в реанимации могут узнать о состоянии его здоровья, появился еще в 18 московских стационарах. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Мы стараемся сделать процесс лечения в московских стационарах максимально комфортным, а информацию о состоянии здоровья доступной как для пациентов, так и для их родственников. Когда твой близкий в реанимации, справиться с тревогой и беспокойством особенно сложно. Сегодня благодаря цифровизации московских больниц у нас появилось больше возможностей для повышения информированности родных и близких пациентов, находящихся на лечении», – сообщила Анастасия Ракова.

По ее словам, в июне на базе Московского многопрофильного клинического центра (ММКЦ)



«Коммунарка» в пилотном режиме начал работать сервис ежедневных СМС-оповещений, которые содержат важные данные о здоровье человека, поступившего в отделение интенсивной терапии. В сообщениях указывается, находится ли пациент в сознании, подключен ли он к аппарату искусственной вентиляции легких, какая у него температура, давление, пульс и многое другое.

Проект оказался очень востребованным у москвичей, поэтому к сервису подключили еще

18 городских стационаров, работающих в формате цифрового госпиталя, в их числе городская клиническая больница (ГКБ) имени С.С. Юдина, ГКБ имени В.В. Вересаева, Научно-исследовательский институт скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, ГКБ № 1 имени Н.И. Пирогова, ГКБ имени С.П. Боткина, ГКБ имени В.М. Буянова, ГКБ № 15 имени О.М. Филатова, инфекционная клиническая больница № 1, ГКБ № 31 имени академика Г.М. Савельевой, ГКБ № 24, ГКБ № 23 имени И.В. Давыдовского,



ГКБ имени А.К. Ерамишанцева, Московская городская онкологическая больница № 62, ГКБ № 29 имени Н.Э. Баумана, ГКБ № 67 имени Л.А. Ворохобова, ГКБ № 52, Московский клинический научный центр имени А.С. Логинова и онкологический центр № 1 ГКБ им. С.С. Юдина. В дальнейшем сервис появится в реанимационных отделениях других столичных больниц.

Для подключения сервиса СМС-информирования родственнику необходимо обратиться к лечащему врачу от-

деления. Оповещения приходят двух типов. Автоматические СМС отправляются сразу после поступления пациента в реанимацию на номер доверенного лица, который тот указал в согласии при поступлении в стационар, если был в сознании. Рассылка о состоянии пациента начинается после того, как родственник самостоятельно обратится к лечащему врачу и врач поставит в ЕМИАС соответствующую отметку о подключении. Помимо температуры, пульса, артериального давления, сатурации, частоты сердечных сокращений и дыхания в отчете указывается, находится ли пациент в сознании и подключен ли к аппарату искусственной вентиляции легких. Кроме того, представляется заключение о динамике состояния пациента (положительная, отрицательная или без изменений). Когда пациента переведут из реанимации и он самостоятельно сможет общаться с родственниками, рассылка автоматически отключится.

МАРАФОН ДОБРА

Нас объединяют добрые дела

Инициатива. В центре московского долголетия «Вешняки» стартовал сбор гуманитарной помощи для детей из новых регионов России.



✎ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✎ ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Идея проведения «Марафона добра» родилась в рамках социального проекта «Добро – это просто», который реализуется в Восточном округе столицы.

С инициативой выступила руководитель центра московского долголетия «Новокосино» Людмила Митрюк. С начала СВО поддержка участников операции стала неотъемлемой частью деятельности клубов центров московского долголетия. Но на этот раз решили поддержать детей из новых регионов России. И не расплыться, а помочь конкретному учреждению образования. Адрес подсказал участник СВО Юрий Иванов.

Торжественное открытие акции «Марафон добра» собрало активистов центров московского долголетия «Вешняки», «Восточный», «Новогиреево», «Перово», «Новокосино» (обустройство которого на стадии завершения).

Неравнодушные люди готовы прийти на помощь



Людмила Митрюк,
руководитель центра московского долголетия «Новокосино»:

«Всегда очень радует, что есть неравнодушные люди, которые готовы прийти на помощь близким, тем, кому эта помощь особенно нужна и важна. Такие люди собственным примером показывают чистоту своих сердец, душевность и искренность своих поступков. И такие акции, как «Марафон добра», – особенно показательное тому подтверждение. Каждый, кто приносит вещи для детей, отдает частичку своего тепла и участвует в одном общем добром деле. Спасибо большое тем, кто придумал акцию, кто помогает ее проводить, и, конечно, всем тем, кто поддерживает!»

В рамках гуманитарной акции был объявлен сбор необходимых вещей для детей Амвросиевской школы-интерната № 4 Донецкой народной республики. Помимо традиционных канцелярских принадлежностей и всего того, что нужно для учебы, ребятишкам требуется, как сообщила директор школы-интерната Ок-

сана Плотницкая, повседневная одежда и форма для занятий, в том числе спортивных. Информация о необходимых размерах для более чем ста воспитанников организаторам «Марафона добра» передана. В приобретении новых вещей помогут также НКО, представители бизнеса и различные организации.

Коробки для сбора гуманитарной помощи наполнялись с невероятной скоростью, больше всего приносили предметов для учебы и занятий творчеством. Для участников акции был организован праздничный концерт, где выступили ведущие коллективы центров московского долголетия Восточного округа.

Мнение организаторов



Юлия Бокова,
руководитель
Центра под-
держки семьи
и детства

«Ладочка счастья»:

«В день старта «Марафона добра» мы организовали с активистами клубов центров московского долголетия и детишками, которые пришли в гости, мастер-класс по изготовлению открыток. Делаем красочные поздравления для ребят Амвросиевской школы-интерната №4 к 1 сентября. Хотим передать им чуточку нашего тепла и доброты!»

Мнения участников



Лидия Рубцова:

«Об акции в центре московского долголетия «Вешняки» узнала из соцсетей и решила приехать, чтобы поучаствовать. Надо привлекать как можно больше людей к таким благотворительным мероприятиям. Лично я принесла канцелярские принадлежности, нужные ребятишкам для учебы. Уже не раз участвовала в гуманитарных акциях для участников СВО, в частности, делала окопные свечи.»



Лидия Молодчинина:

«Специально приехала в ЦМД «Вешняки». У нас в Новокосине только планируется открытие своего районного центра московского долголетия. А в районе много активистов, так что такие благотворительные акции мы точно будем организовывать скоро у себя. А пока нужные детишкам новых регионов России вещи привезем сюда.»

Как принять участие

Акция продлится до 22 августа, к ней могут присоединиться все желающие.

Сбор вещей будет вестись с 10.00 до 20.00 в центрах московского долголетия «Вешняки», «Перово» и «Восточный». Затем гуманитарный конвой отправится в Амвросиевскую школу-интернат № 4.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Городской адрес деревенской идиллии

Если вы скучаете по сельской пасторали и обожаете домашних животных, то Городская ферма на ВДНХ ждет вас в гости. Проект «Московское долголетие» предлагает горожанам старшего возраста стать активными участниками увлекательных и познавательных занятий на природе.

✎ АННА ПОНОМАРЕВА
✎ ОЛЕГ СЛЕПЯН

Городская ферма – живописный уголок дивной русской природы средней полосы, с прекрасным естественным водоемом, раскидистыми ивами, голубыми елями, благоухающими снопами свежего заготовленного сена, с кукарекающими петухами, гогочущими гусями и ласковыми альпаками.

На четырех гектарах в открытых левадах и закрытом хлеву тут мирно уживаются олени, и коровы, овечки и кролики, и многие другие обитатели фермерских хозяйств. У наших долголетов есть замечательная возможность буквально в шаговой доступности комфортно общаться с домашними животными, во всех подробностях знакомиться с жизнью фермы, традициями и вести дружбу с симпатичными, ухоженными ее обитателями, наполнять свой день новыми впечатлениями и незабываемыми эмоциями.

Занятия улучшают настроение



— Наши занятия проходят в формате непосредственного общения с животными, — рассказывает **Ирина Потемкина**, ветеринарный врач и руководитель зоологического отдела на Городской ферме. — Долголеты очень любят контактировать с обитателями фермы, ухаживать за ними, чистить и кормить. Они наблюдают, как растут животные, как меняется их поведение в разное время года. На Городской ферме можно контактировать со всеми животными без ограничений, участники занятий иногда даже гуляют с животными по территории фермы, например, зимой с ослицей Глашей. По моему мнению, такие занятия очень полезны — они повышают настроение, делают нашу жизнь немножечко веселее и добрее. Животные все примут и выслушают, и психологическая разгрузка налицо. У нас шесть

больших левад (загороженное место для прогулок) два больших птичника с гусями, курами и утками и большой козлятник-овечник — так что животный фермерский мир представлен в большом разнообразии.

Занятия проходят круглый год, летом — на открытом воздухе, зимой — в закрытых теплых помещениях. Группы, как правило, небольшие, не более 10 человек, и потому тут царит всегда камерная и душевная атмосфера. Темы подбираются, как правило, самые разные, иногда сами участники являются их инициаторами, задав какой-то волнующий их вопрос.

Анималотерапия снимает стресс

Татьяна Ивановна посещает занятия на Городской ферме уже третий год. Животные для нее стали почти родными, многие ее уже узнают. Например, альпаки Черничка и Шоколадка, которые родились и выросли на ее глазах.

Открытая левада с альпаками — одно из самых популярных мест на ферме. Ведь это очень

добродушные и дружелюбные животные, к тому же, их шерстка такая мягкая, что погладить их — одно удовольствие. Нравятся такие любезности и самим животным, они с нетерпением ждут, когда их начнут вычесывать. Татьяна Ивановна специально приходит, чтобы совершить такой туалет. Шоколадка и Черничка смиренно ждут своей очереди. С ними в загоне и их мама Дося. Кстати, беременность у этих животных длится 11 месяцев! В леваде с альпаками прогуливается ослица Глаша, она давно подружилась с этим семейством, так что ее смело можно назвать воспитательницей Шоколадки и Чернички. Ослица Глаша — нежнейшее, добрейшее существо, у нее много фанатов среди бабушек. Кстати, Глаша — дочка знаменитой ослицы Люси из фильма «Кавказская пленница».

Татьяне Ивановне всегда нравится кормить животных и птиц, а они уже привыкли к ней и совершенно не боятся. Даже холмогорский гусь Василий со своим гаремом из трех гусынь благосклонно принимает сырую морковь из ее рук.

— Животные стали для меня почти родными, — делится своими впечатлениями от посещения фермы Татьяна Ивановна. — Я обожаю животных и каждый раз жду очередного занятия, я тут и отдых получаю, и полный релакс. Раньше я бы не стала читать про альпак, а сейчас мне уже интересно узнать о них побольше, когда я прихожу сюда, я все больше и больше узнаю об их образе жизни, и мне интересно. Я видела, как родились детеныши Доси, а теперь Черничка и Шоколадка заметно подросли, став почти взрослыми. Не зря же существует анималотерапия. Тут забываешь о своих болячках, уходит стресс, появляется больше доброты в сердце.

А еще на Городскую ферму замечательно прийти всей семьей, с внуками, насладиться природой, прекрасно провести время на свежем воздухе и поучаствовать в мастер-классах, например, по валянию шерсти или научиться делать игрушки из сена. Тут также есть отличные фотозоны, уютные беседки и даже организуется рыбалка для тех, кто любит удить рыбу.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

Поединки на паркете

Праздник. Лето в Москве продолжает радовать горожан «серебряного» возраста новыми яркими событиями, красками и впечатлениями. В парке «Сокольники» состоялся праздник «Танцевальные истории «Московского долголетия».

В конкурсе по спортивным и бальным танцам лучшей танцевальной парой проекта 2024 года стали Любовь Яровая и Андрей Милосердов, а лучшим коллективом – «Афина».

Пятьдесят оттенков фиолетового

Праздник танцевального мастерства открылся необычным флешмобом под названием «Фиолетовый вальс», который собрал полтысячи горожан старшего поколения. В самом сердце парка на Фонтанной площади участники проекта устроили настоящее шоу – светский бал на свежем воздухе в окружении вековых деревьев, густой листвы и лазурного неба. Они станцевали большой фигурный вальс во круг Главного фонтана в «Сокольниках». Одной из основных изюминок феерического флешмоба стал фиолетовый цвет – цвет творчества, зрелости, мудрости и духовной свободы, то, что как раз и объединяет активных участников нашего проекта.

Вся площадь перед началом мероприятия расцвятилась всеми оттенками фиолетового – от лавандового, лилового, сиреневого до баклажанового и пурпурного! Таково было условие флешмоба – иметь в образе костюма элемент этого цвета. Участники и зрители танцевального шоу устроили настоящее пиршество фиолетового: дамы облачились в платья в фиолетовый цветочек и горошек, кто-то надел похожих оттенков юбки и блузки, красивую обувь, у кого-то нашлись умопомрачительные шляпки, оригинальные заколки, бусы, сережки – все возможные аксессуары были представлены на этом необычном мероприятии. Кавалеры тоже отличались оригинальностью – фиолетовые канотье, галстуки, бабочки и бутоньерки в петлицах и шейные платки, цветастые сирени ленточки на запястьях. Некоторые зрительницы захватили с собой сумочки такого же цвета, пришли на праздник с букетиками лаванды и живых флоксов. Словом, все участники флешмоба проявили свою яркую творческую оригинальность.



Кружатся пары у фонтана

Под чарующие звуки известного вальса Арама Хачатуряна из балета «Маскарад» под руководством профессионального танцора и хореографа Артема Лялина и его партнерши Марины Копыловой пары вначале повторяли основные движения фигурного вальса, которые оттачивали на занятиях в проекте, медленно и в такт кружась вокруг фонтана. И это было так грандиозно, красиво и увлекательно, что, думаю, надолго запомнится всем, кто пришел в этот день в «Сокольники». Это был не только круг вальсирования, а еще доверия, удовольствия, вихря всех оттенков фиолетового, радости и ярких незабываемых эмоций.

Самым старшим участникам – награды

Самые старшие участники были удостоены специальной награды от партнера флешмоба – бренда «Нутриция». Ими стали 90-летняя Валентина Семенова и 83-летний Евгений Ахромеев. Сувенир и поздравление со сцены получила и Ольга Углова, которая отметила участие в танцевальном празднике свое 78-летие.



– Я танцую практически с детства до сегодняшнего дня, когда мне идет 91 год. Это жизнь, это здоровье, это движение и хорошее настроение. Дважды в неделю прихожу на танцы – у нас



своя компания, мы общаемся и вне занятий. Не нужно закидываться на телевизоре и на лавочке – нужно выходить в люди, нужно жить и любить в любом возрасте, – рассказала самая старшая участница, 90-летняя **Валентина Семенова**. Известный танцор

и член жюри Евгений Папунашвили восхитился энергией танцоров старшего поколения, а также закружил в вальсе Валентину Семенову. Она отметила, что станцевать с партнером такого уровня было для нее одним из главных подарков.

Кто станет лучшими танцорами

Главным событием праздника стал конкурс по спортивным бальным танцам среди пар и коллективов.

В отборочном онлайн-туре конкурса участвовали сотни человек. Профессиональное жюри, просмотрев видеозаписки, выбрало 18 пар и 10 коллективов. Они и сражались на танцполе за право стать лучшими танцорами проекта «Московское долголетие» 2024 года.

Конкурс проходил в несколько этапов по двум программам: латиноамериканской и европейской. В состав жюри, которое возглавлял Геннадий Гунько, шестикратный призер чемпионатов мира, многократный чемпион России по

бальным танцам, судья высшей международной категории, вошли известные актеры, участники телепроекта «Танцы со звездами» Андрей Соколов и Артем Ткаченко.

Чемпионы мира и России по танцам Денис Тагинцев и Анна Мельникова на протяжении всех лет существования проекта «Московское долголетие» также входят в состав жюри танцевальных конкурсов. «Мы восхищаемся вами – активными участниками «Московского долголетия». Это неповторимый проект, который делает людей счастливыми. Продолжайте танцевать, делайте это каждый день и наслаждайтесь этим прекрасным искусством», – напутствовали известные танцоры конкурсантов.

Наслаждаться жизнью в танце можно в любом возрасте



Андрей Соколов, актер и режиссер театра и кино, народный артист РФ:

«Это замечательное мероприятие! Я сам люблю танцевать с детства. С уважением отношусь к долголетям, которые так замечательно танцуют. Они вызывают у меня гордость, преклонение и восхищение!»



Артем Ткаченко, актер театра и кино:

«Танцы – это так прекрасно, ведь танцуют, как правило, всегда счастливые люди, и поэтому я вижу здесь столько одухотворенных лиц, и вы такие замечательные, праздничные и летние, и, глядя на вас на душе становится теплее и радостнее!»



Евгений Папунашвили, танцор международного класса:

«Искренне признаюсь в любви к проекту «Московское долголетие». Для меня танцы – это вся жизнь, и видеть, как много людей танцует и улыбается, для меня – это абсолютное счастье! Танцы – занятие позитивное, легкое. Когда человек танцует, он становится счастливее и моложе. Для меня огромное удовольствие – ощущать энергию долголетов, их позитив, видеть улыбки. Сегодня все прекрасно танцевали, искренне и эмоционально. Наслаждаться жизнью в танце можно в любом возрасте!»

Мнения участников

Галина Мосеенко:

«Танцами я просто наслаждаюсь. В танце и сила, и здоровье, и красота, и гармония. Сегодня я здесь со своим очень хорошим знакомым и отличным танцором Олегом Теркуловым. Три года назад он стал финалистом на городском танцевальном конкурсе в проекте «Московское долголетие». Сегодня ему 80 лет. Благодаря танцам он по-прежнему в строю!»

Валентина Машаева:

«Танцевать очень люблю и пользуюсь любой возможностью потанцевать. На празднике мне удалось хорошо попрактиковаться и поучиться у других».

Людмила Миненкова:

«Я танцую всю жизнь, много лет работала хореографом народных танцев, а выйдя на заслуженный отдых, занимаюсь бальными танцами. Флешмоб и конкурс – красивые мероприятия, которые, безусловно, подняли настроение».

Наталья Фальковская:

«Танцами стала заниматься только на пенсии и теперь активно танцую и участвую в различных культурных мероприятиях проекта. Танцы возвращают мне молодость и дарят интересное общение. Сегодня встретила своих единомышленников по танцам и получила огромный прилив энергии и жизнелюбия!»

Людмила Кашкирова:

«Танцы – это потрясающие эмоции, здоровье и общение, стройность и красивая осанка, а еще настоящее братство единомышленников! Особенно мне нравятся исторические и бальные танцы».

Надежда Маркушина:

«Люблю танцевать спортивные, бальные и латиноамериканские танцы. В проекте с самого начала. Танцы мне дают закалилку, дисциплину, осанку, положительные эмоции. А главное – я нашла много друзей!»

Репортаж вели Анна Пономарева, Марина Александрова и Вениамин Протасов. Фото Владимира Куприянова и Олега Слепана.

12 500

человек посещают занятия по танцам в «Московском долголетии».

Победители и призеры танцевального конкурса в номинации «Пары»

Танцевальные лидеры проекта

Все пары были на высоте. Но сразу выделились своим мастерством Андрей Милосердов и Любовь Яровая (ЦМД «Тимирязевский»). В «Московском долголетии» они с момента старта проекта, уже не раз были призерами и победителями в танцевальных конкурсах.

К сегодняшнему конкурсу готовились очень интенсивно. Попытались сами выявить все недостатки, предугадать реакцию судей. Все рассчитывали и прогнозировали. Мы уже давно занимаемся танцами и в состоянии сами себя оценивать и направ-

лять. Сами же подбирали и музыкальную часть. Танцы давно стали для нас очень важной частью жизни. Ну, а побеждать всегда приятно вдвойне! – рассказал Андрей Милосердов.

Второго места были удостоены Андрей Перевозчиков и Ирина Аликина (ЦМД «Марьино»), на третьем оказались Вячеслав Петрейкин и Татьяна Горохова (ЦМД «Красносельский»).

Среди танцевальных коллективов лидирует и уже не в первый раз «Афина» (ЦМД «Мещанский»). Этот коллектив и в прошлом году завоевал первое место. Серебро – у «Денс'О» (ЦМД «Останкинский»), бронза – у «Олимп» (ЦМД «Вешняки»).



Победители и призеры танцевального конкурса в номинации «Коллективы»

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

Более **13 000** человек посещают занятия по северной ходьбе в «Московском долголетии».

На экваторе лета

«Мероприятие ознаменовало экватор лета и еще раз напомнило москвичам, на какие активности они могут успеть записаться в этом сезоне. На одной площадке были собраны самые популярные уличные занятия «Московского долголетия»: танцы, северная ходьба, «Зарядки долголетия», рисование, познавательные лекции и многое другое. Одним из центральных мероприятий стал массовый заход любителей северной ходьбы, в котором в том числе приняли участие горожане старше 90 лет. Это огромное достижение, потому что своим примером они мотивируют людей разных возрастов вести здоровый образ жизни. Летний сезон проекта продолжается, все желающие москвичи старшего поколения могут присоединиться к занятиям на свежем воздухе», — отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Свет утренних звезд

Спортивные тренировки для участников проекта проводят настоящие звезды. Так, за 1,5 месяца «Зарядки долголетия» объединили уже более 4,5 тысячи горожан.

Летний фестиваль начался с одного из самых масштабных по числу участников занятия — его провела российская фигуристка, призер Олимпийских игр, двукратная чемпионка мира **Ирина Слуцкая**. Она после общей разминки на свежем воздухе присоединилась и к самому массовому мероприятию фестиваля — заходу любителей северной ходьбы. На него вышли 1,5 тысячи москвичей старшего поколения.

Долгожители шагают впереди

На Воробьевых горах прошел фестиваль «Москва долгоЛЕТНЯЯ». Он объединил свыше трех тысяч горожан «серебряного» возраста.



«Московское долголетие» — потрясающий проект, объединяющий жителей «серебряного» возраста. Приятно видеть на фестивале много людей, которые пришли зарядиться бодростью, а также тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями и, значит, бережно относится к здоровью», — отметила Ирина Слуцкая.

Ходьба — это судьба

Во главе колонны шла команда долгожителей — в ней были 53 человека в возрасте старше 80 лет. Самыми старшими участниками захода стали 91-летний Юрий Родионов и 92-летняя Тамара Травкина. Юрий Михайлович рассказал, что занимается северной ходьбой уже два года. «Этот вид спорта очень помога-

ет держать себя в тонусе, главное — побороть свою лень и не жалеть себя, а вставать и идти на тренировку», — поделился он.

Тамара Травкина увлеклась северной ходьбой еще 10 лет назад, а с появлением проекта «Московское долголетие» присоединилась к одной из групп. Кроме того, участники проекта любят гулять по городу и узнавать о новых местах.

Утро начинается с зарядки

■ В Зеленограде «Зарядку долголетия» провел российский гимнаст, заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира, восьмикратный чемпион Европы **Никита Нагорный**.

На площади перед культурным центром «Зеленоград» собрались самые активные участники проекта «Московское долголетие». Они с таким энтузиазмом выполняли упражнения, что своей энергией заряжали всех, кто оказался на Центральной площади города. Не случайно Никита Нагорный назвал эту зарядку лучшей в своей жизни.



«У меня такой опыт впервые, — поделился Никита. — Впечатления просто невероятные. Наверное, это самая лучшая зарядка в моей жизни. Все участники такие активные, все большие молодцы! В целом

хочется, чтобы каждый житель нашей страны всю свою жизнь не расставался со спортом или хотя бы делал зарядку. А когда это происходит в коллективе, тем более в таком замечательном, — что может быть лучше».

Мнения участников



Наталья Егорова:

«Когда объявили «Зарядки долголетия» с удовольствием к ним присоединилась. С первого дня участвую и радуюсь, что у меня все получается».



Виктор Акульчев:

«Впечатления от зарядки замечательные. Такого заряда бодрости давно не получал. Вместе веселее получается».



Мargarита Рассказова:

«Сама идея отличная — люди старшего возраста имеют возможность общаться со спортсменами, которые являются для них примером. Я получила огромное удовольствие: тело ликует, душа поет».

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



В изысканной манере рисуем на пленэре

✎ АННА ПОНОМАРЕВА
✎ ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ На фестивале «Москва долгоЛЕТНЯЯ» был устроен массовый пленэр.

Сделать шарж менее чем за час

Импровизированная художественная мастерская уютно расположилась на зеленой лужайке вблизи Московского дворца пионеров. Художники-долголеты рисовали шаржи на популярную певицу и ведущую Анну Семенович и известную писательницу Дарью Донцову. Еще одним заданием стало рисование картины по образцу, на которой были изображены Кремль и Москва-река.



Художник и преподаватель проекта «Московское долголетие», одна из ведущих мастер-классов **Елена Кротова** рассказала нам о тонкостях изобразительного процесса:

— Для шаржа мы выбрали акварельные краски, а для пейзажа отлично взяли акрил. Шарж довольно сложный вид искусства, которым, как правило, хорошо владеют уже опытные профессионалы, но долголеты отлично справились с заданием. А вообще главное — получить удовольствие от самого процесса рисования, приятно пообщаться и посмотреть на мир через призму творчества.

Сделать юмористический и дружественный рисунок человека, ухватить его характерные черты, попробовать почувство-

вать его характер и соприкоснуться с его внутренним миром — задача действительно не из легких, а тем более сделать шарж, а тем более сделать шарж менее чем за час.

Увидеть человека в разных ракурсах

И вот началось таинство творческого процесса, движение руки и мысли, их соединение на плоскости бумаги, проработка деталей, и вот уже на картоне появляются глаза, губы, явственно вырисовывается улыбка любимой артистки.

Казалось, всего несколько мазков, одни и те же материалы и краски, но нет ни одной похожей друг на друга работы, настолько разными, необычными получаются шаржи.

Да, у всех разное видение певицы — у кого-то она веселая и озорная, а где-то задумчивая, с фиолетовыми волосами. Творческие порывы художников-долголетов никто не ограничивал. Тем и интересен мир, что каждого человека мы можем увидеть в разных ракурсах.

— Шарж на меня рисовали впервые! К этому событию я тоже основательно подготовилась — принесла с собой из дома хорошее настроение и заряд бодрости! — делится своими впечатлениями от участия в конкурсе Анна Семенович. — Шаржи получились такие добрые и позитивные, что я в полном восторге! «Московское долголетие» — это потрясающий проект, и здорово, что к сотрудничеству здесь привлекаются знаменитые спортсмены и известные артисты.

С надеждой на победу

Победителями стали Татьяна Овчинникова, Сагитджан Ахмеров и Елена Лисовская. Им были вручены ценные подарки. Вот что рассказали авторы шаржей:



— В душе я надеялась на победу, и работать над шаржем мне было нетрудно — у Анны вдохновляющая яркая внешность. Когда я рисую, то отдыхаю от разных мыслей и получаю сплошное удовольствие, — сказала **Татьяна Овчинникова**.



— Хорошо рисую я еще со школьных лет. А проект «Московское долголетие» предоставляет массу возможностей, связанных с творчеством и с рисованием. Шарж будет первым в моей художественной практике. Мне понравилось осваивать новый стиль, — рассказала **Елена Русина**.



— Сейчас мне уже 78 лет, а рисовать начала только в 70. За это время у меня выработался свой авторский почерк, и на различных творческих конкурсах я стала получать дипломы. В последнее время увлеклась акварелью и сегодня рада возможности поработать акварельными красками. Рисование стало для меня второй жизнью! После выхода на пенсию в 50 лет я оказалась как в вакууме, а тут такой

проект! А Анна Семенович — это просто зажигалка, а мне всегда импонировали люди, которые могут зажечь, — поделилась впечатлениями **Ирина Балашова**.



Ирина Сергеева пришла поучаствовать в пленэре вместе со своей внучкой Арианой. — Два года я уже с «Московским долголетием», очень люблю рисовать, а поучаствовать в пленэре меня попросила внучка. Еще я хожу на танцы и занимаюсь в спортивных кружках, — рассказала она.

Создавая цветную реальность

Следующий мастер-класс был посвящен пейзажу. Рисовали любимую Москву, вид Кремля и набережной. Ведущая пленэра Елена Кротова призвала погрузиться в художественный процесс с хорошим настроением и творческим азартом:

— Давайте отправимся в мир искусства, будем творить — выбирайте краски, свою яркую реальность и заполняйте ее теми цветами, которые вам нравятся.

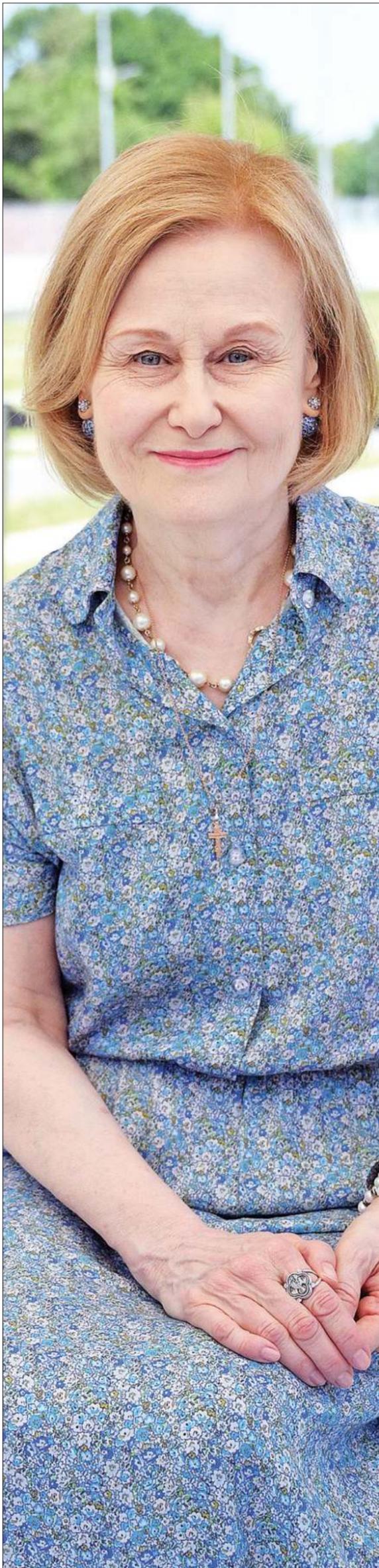
И вот на наших глазах мягкие мазки постепенно наполнили полотно и величественный Кремль проступил на рисунках наших долголетов. И опять поражает разнообразие эскизов, таких непохожих и одновременно узнаваемых силуэтов столицы. Акриловые краски помогли сделать пейзаж ярким и сочным. Тем и уникально настоящее творчество — своей неповторимостью и непредсказуемостью.



РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



31 июля в Оружейном переулке у памятника Иосифу Кобзону Дарья Донцова провела «Зарядку долголетия».



В нашем теле главное – душа

✎ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✎ ОЛЕГ СЛЕПЯН

Известная писательница Дарья Донцова поделилась с гостями фестиваля «Москва долгоЛЕТНЯЯ» своими секретами здорового образа жизни и даже показала несколько простых упражнений, которые помогают держать тело в тонусе. Но самое важное для долголетия, по мнению писательницы, это доброта и позитивное отношение к жизни.

Держать себя в тонусе

«Замечательно что существует проект «Московское долголетие» – потому что он открыл для людей старшего поколения возможность реализовываться, находить новые увлечения и друзей», – сказала известная писательница.

Дарья Донцова на своем примере показала, какие возможности таит в себе человеческий организм. Прежде всего она рекомендует укреплять мышцы ног и рук. Большим подспорьем в этом являются занятия северной ходьбой.

– Это прекрасно, это лучшее, что вы можете сделать для своего организма, – ходить с палками для северной ходьбы. Важно также делать гимнастику дома. Для занятий очень хорошо подойдет тренажер «степпер». Польза от него для укрепления ножных мышц будет огромная. А для тренировки рук рекомендую обычную швабру. Мне 72 года, у меня было четыре онкологические операции, у меня практически нет ни мышц, ни связок. Если после всего этого у меня работают руки, почему они не работают у вас? Только постоянными тренировками можно добиться хороших результатов, – утверждает писательница.

После шести не есть

По мнению Дарьи Донцовой, чем мы становимся старше, тем меньше надо весить:

«Излишний вес – это больные суставы и нагрузка на сердце. И очень часто плохое настроение. Настроение зависит от того, что происходит внутри нас. Плохое – часто бывает из-за проблем с печенью и с желчным пузырем. А они возникают от того, что мы очень много едим такие неполезные продукты, как колбаса, сосиски, буженина, пельмени... Это все вкусно, но не очень полезно. И есть это каждый день я вам никогда бы не посоветовала».

Также Дарья подробно рассказала, почему не стоит есть после 6 часов вечера. При употреблении пищи на ночь нарушается гормональный баланс. Даже небольшой перекус может повлиять на сон, он ухудшится, и в целом состояние организма будет нарушено. А бессонница всегда влияет на настроение.

– Попробуйте не есть после шести вечера, и уже через двадцать один день ваш организм перестроится и вы будете спать как младенцы. Организм наш заряжен на то, чтобы человек вставал в 5–6 утра, а ложился спать в 10–11 часов вечера. Так работает наша гормональная система. Мужчинам нужно семь часов для сна, а женщинам – восемь. Если соблюдать эти простые правила, то вы всегда будете хорошо выглядеть и заодно похудеете, не соблюдая какую-то особую диету. Воды при этом можно пить сколько угодно, – говорит Дарья Донцова.

В гармонии с собой

Обратила внимание писательница и на то, как важно, чтобы в гармонии были и душа, и тело.

– Старость очень часто – это немощь тела. Но это еще можно как-то пережить. Если же вы будете злиться, завидовать, вечно с кем-то бороться, сплетничать, кого-то ненавидеть, постоянно раздражаться, не будете никого прощать, то вам не поможет никакая гимнастика. Что бы мы ни думали про наше тело, но наша душа в этом теле – это главное. И какая у нас душа, такая у нас жизнь, такое у нас тело и такое

у нас здоровье. Поэтому у людей, которые ходят в какой-либо храм, все в жизни получается, и в конечном итоге они счастливы, даже когда у них нет денег или когда случается какая-то неприятность. Счастье найти очень просто. Надо просто отказаться от зла внутри себя. И помнить, что зло нельзя победить злом. Зло можно победить только любовью, – считает писательница.

Призы и автографы

Дарья Донцова на фестивале также стала героиней шаржей участников пленэра. Она призналась, что шаржи на нее очень давно не рисовали и ей хочется, чтобы сегодня шаржи были добрыми.

Автором одного из лучших шаржей стал участник проекта Иван Сусанин, который изобразил писательницу летящей на большом гусином пере в окружении своих книг в виде птиц. Вот что он рассказал о своем участии в конкурсе:

– Мне очень нравится Дарья Донцова, и я пришел на мастер-класс, чтобы ее нарисовать и получить автограф.

Призом был отмечен и шарж писательницы с любимым мопсом Мулей. Его автором стала Нина Шишканова:

– Благодаря проекту «Московское долголетие» рисую уже пять лет. Для меня рисование – это вдохновение, творческое погружение в сказочный мир искусства. Шаржи до этого никогда не рисовала и поэтому очень рада своей победе. И, так же как Дарья Донцова, люблю собак.

Еще один приз получила Наталья Шилкина. По словам писательницы, участница конкурса смогла уловить ее характер и верно отобразить его в рисунке.

– Очень рада, что увидела Дарью Донцову воочию. Рисованием раньше не занималась и пришла сюда ради своей любимой писательницы. Очень хотелось получить ее автограф, а еще получила и приз! – говорит Наталья.



✎ Иван Сусанин изобразил писательницу летящей на большом гусином пере в окружении своих книг



✎ Призом был отмечен и шарж писательницы с любимым мопсом Мулей. Его автором стала Нина Шишканова



✎ Наталья Шилкина в своей работе смогла уловить характер писательницы и верно отобразить его в рисунке

ЛИЦА ПРОЕКТА



Крепкие узы Рягузовых

Полвека вдвоем. Супруги Валентина и Валерий Рягузовы из ЮЗАО в июле отметили золотую свадьбу.

✎ ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Эта пара и сегодня больше напоминает молодоженов, чем супругов с полувековым супружеским стажем.

Быть в гуще событий

Валерий Семенович и Валентина Матвеевна – люди активные. С молодости привыкли быть в гуще событий и даже познакомились в 1972 году не где-нибудь в гостях, а на Красной площади, на первомайской демонстрации.

– Я училась в историко-архивном институте, и нас, студентов, всегда отправляли на первомайские и ноябрьские демонстрации, благо институт наш располагается практически рядом с Кремлем, на улице 25 Октября, ныне это Никольская, – вспоминает Валентина Матвеевна. – Наша колонна шла рядом с колонной Всесоюзного заочного юридического института, там я и увидела своего будущего супруга.

– Она меня увидела, а я сразу к ней подошел, – улыбается Валерий Семенович. – И повод нашелся – смотрю, красивая девушка еле держит в руках



огромный плакат. Предложил помочь, забрал у нее плакат, и так мне эта девушка понравилась, что я готов был нести этот плакат хоть сто километров. Но нести пришлось недолго – успели перебраться только парой фраз и дошли до историко-архивного института. Надо было прощаться, а я прощаться не захотел и пригласил Валю в кафе-мороженое. Вот так мы и познакомились.

Они встречались два года, но со свадьбой не торопились.

Соблюдая традиции

– Хотели проверить свои чувства, – говорит Валентина Матвеевна. – Мне с Валерием было интересно, мы много говорили об истории, ходили на концерты, в музеи, в кино, в туристические походы, да и просто гуляли по Москве. И вот в июне 1974 года Валерий пришел к нам свататься и по всей форме попросил у моей мамы руки ее дочери. Маме это очень понравилось, все-таки не каждый

молодой человек в те времена соблюдал традиции. Так что они с моей мамой быстро подружились.

И началась у молодых супругов Рягузовых семейная жизнь. Скучать было некогда – как раз пришла пора защиты дипломов, потом было распределение, и Валентина стала работать в Минфине СССР, а Валерий – в Главмоспромстрое.

– Когда родились наши дочери, приходилось, конечно, нелегко, – говорит Валентина Матвеевна. – Но мы все делали вместе и трудностей не замечали, была только радость от того, что теперь у нас настоящая семья. Какая же семья без детей, правда?

Особая часть жизни Валерия Семеновича – работа в юридическом отделе Государственной думы разных созывов.

– Это ответственная, сложная, но и очень интересная работа, – вспоминает ветеран. – Ведь я непосредственно участвовал в разработке многих законов, действующих и сегодня, и если эти законы приносят пользу государству и обществу, значит, и я не зря потрудились.

В школе – музей ЮНЕСКО

Когда дочерям пришла пора идти в школу, Валентина, чтобы быть поближе к девочкам, устроилась в эту же 107-ю школу преподавателем истории и обществознания. Но она не из тех, кто работает буквально от звонка до звонка: задумала организовать в школе... музей ЮНЕСКО. Но почему именно ЮНЕСКО?

– Наверное, потому, что именно эта организация отвечает за памятники культурного наследия во всем мире, – объясняет Валентина Матвеевна. – Из зарубежных поездок мы с мужем привозили много сувениров, фотографий различных памятников. А в России объектов культуры такого уровня – огромное множество. Мы много ездили по нашей стране, собирали различные экспонаты. В нашем музее много книг, рассказывающих об историческом наследии. Это же здорово, когда детей можно учить не только по учебникам истории, но и по материальным свидетельствам этой истории.

Спортивная и музыкальная семья

– Нам очень помогает проект «Московское долголетие», – вступает в разговор Валерий Семенович. – Мы занимаемся вместе. В проекте масса возможностей для интересного и полезного времяпрепровождения, просто глаза разбегаются от изобилия самых разных активностей, экскурсий, мастер-классов и клубов.

Рягузовы – еще и спортивная семья. Они занимаются адаптивной гимнастикой, играют в теннис, да и в шахматном клубе они частые гости.

– Мы участвуем в «Зарядке долголетия» и по себе знаем, как благотворно это действует и на самочувствие, и на настроение, – говорит Валерий Семенович. – Тут ничего мудреного нет: хочешь долго и активно жить – шевелись, двигайся, не поддавайся лени.

А еще Рягузовы – настоящая музыкальная семья. В их ясеневской квартире инструментов – на целый оркестр, тут и пианино, и гитара, и мандолина, и даже такой экзотический инструмент, как ксилофон.

– Музыка всегда выручает, особенно когда у меня плохое настроение и я начинаю выяснять отношения, – улыбается Валентина Матвеевна. – Валерий Семенович сразу садится за пианино и начинает тихо наигрывать мои любимые мелодии. И тучки тут же расходятся. А вообще, секрет нашего долгого семейного счастья в том, что мы никогда серьезно не ругались. Всегда трудились вместе и вместе служили родной стране.

АКЦИЯ

Сделай первый шаг и измени свою жизнь

В проекте «Московское долголетие» запустили новую акцию «Лето с друзьями». Акция продлится до 15 сентября. Миссия акции – мотивировать участников проекта вдохновлять своих друзей и знакомых на позитивные перемены в жизни.

В «Московском долголетии» до конца сезона будет проходить акция «Лето с друзьями». Участники, которые запишут в проект пять своих друзей, получают полезные подарки. По условиям акции новые участники должны посещать занятия проекта или клубы в центрах московского долголетия не менее шести дней в течение месяца. В этом случае человек, который привел друзей, получит полезный подарок «Набор долголетия»: рюкзак, тонометр, визитницу и кружку. Подводить итоги акции будут ежемесячно.

«Наши исследования показывают, что у многих москвичей старшего возраста есть страх сделать первый шаг. Преодолеть его могут помочь люди, которые сами уже изменили жизнь благодаря проекту «Московское долголетие». Мы предлагаем всем участникам повнимательнее посмотреть на свое окружение и привести в проект знакомых, которые пока продолжают мыслить стереотипами или стесняться своего возраста, чтобы заняться тем, о чем мечтали всю жизнь. Надеемся, что этим летом благодаря акции в проекте появятся новые участники, а в столице станет больше счастливых горожан старшего поколения», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Сотрудники проекта проведут «новичкам» экскурсии по центрам московского долголетия, помогут подобрать занятия с профессиональными преподавателями у организаций-поставщиков или в одном из пяти тысяч клубов, а также познакомят с мероприятиями проекта или помогут открыть собственный клуб.

«Московское долголетие» создает возможности для образования, оздоровления и досуга горожан старшего поколения. В столице работают более 130 центров московского долголетия, где можно создать клуб по интересам или присоединиться к существующему. Также получать новые знания и навыки горожане старшего поколения могут у профессиональных преподавателей. Занятия проходят на базе более чем 1,3 тысячи столичных организаций, среди которых вузы, культурные и спортивные центры, художественные школы, музеи, кинотеатры и другие.

**Проект Мэра
МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ**

ЛЕТО С ДРУЗЬЯМИ

Пригласи в проект
«Московское долголетие»
5 новых активных друзей 55+
и получи «Набор Долголетия»
В ПОДАРОК!

с **15** ИЮЛЯ
по **15** СЕНТЯБРЯ

РЮКЗАК • ТОНОМЕТР • ВИЗИТНИЦА • КРУЖКА

- Более подробные условия акции вы можете узнать в центре московского долголетия.
- Количество наборов ограничено. • Не является офертой.

МОСКВА-1980

Об авторе



Евгений Константинов родился в 1959 году в Москве. Окончил музыкальную школу по классу баяна. Свой трудовой путь начал токарем, служил в погранвойсках, затем работал инкассатором. Евгения всегда тянуло к творчеству. Он окончил Литературный институт имени А.М. Горького. Далее свой профессиональный путь связал с творчеством. Лауреат литературного конкурса «Москва долголетия-2023». Он делится своей личной историей об Олимпиаде-80, 44-ю годовщину которой мы отмечаем в эти дни.



Главный подарок – билеты на Олимпиаду

Для многих и для меня 1980 год неразрывно связан с летними Олимпийскими играми.

Истекали дни моей срочной службы в звании сержанта на финской границе. По сравнению с другими родами войск пограничники традиционно переслуживали два и более месяца, а тут еще и поползли слухи, что дембелей оставят на усиление на все время Олимпиады.

Прощай, граница, здравствуй, Москва!

Но обошлось, и я вернулся в Москву за три недели до начала праздника. Привез с собой толстенный дембельский альбом, заполненный фотографиями, в том числе и неуставными. К примеру, возмущение наших командиров могла вызвать фот-

ка служебной овчарки, охраняющей готовый к бою пулемет, при этом облаченной в бушлат с погонами и фуражку. Были в альбоме и стихи с рисунками, и почетная грамота, и приказ министра обороны СССР об увольнении в запас.

На последнем же развороте красовался коллаж, выполненный из бархатной бумаги. Слева надпись – «Прощай, граница!», поезд и маршрут следования домой: Вяртсиля – Суоярви – Петрозаводск – Москва; справа – «Здравствуй, Москва», символика Олимпиады, олимпийские кольца и, конечно же, олимпийский мишка.

Радости после дембеля

На «гражданке» ждало множество радостей, а главным подарком от моего отца стали билеты на Олимпиаду: два – на футбол,

пусть и не с нашей сборной, и три – на легкую атлетику. И, конечно же, я пять раз с удовольствием посетил Олимпийские игры.

Тем временем жизнь текла своим чередом. Я общался с друзьями, знакомился с девчонками, устроился работать инкассатором, купил магнитофон, на который записывал любимые рок-группы. Я неплохо играл на баяне и запросто подбирал на слух не очень сложные музыкальные композиции, среди которых оказались и песни популярной немецкой группы «Чингисхан»: довольно-таки задорные Rasputin, Moskau и сам Dschinghis Khan.

Приглашение на концерт

И как-то раз моя знакомая девушка, игравшая в драмкружке, пригласила меня на концерт в

какой-то Дом культуры. Нормальный оказался концерт, актеры, в том числе и моя знакомая, играли хорошо, зрители аплодировали. По окончании концерта решили это дело скромненько отметить: бутылка сухого вина, чай, кофе. А у меня как раз был с собой в пакете еще один подарок отца – набор джемов в миниатюрных «олимпийских» упаковочках. Отец подарил мне еще и две бутылочки пепси-колы, но их я жадно употребил дома.

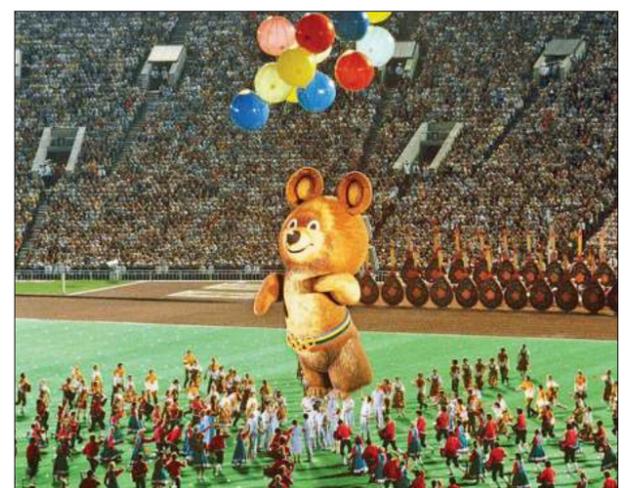
В подсобке, где мы расслаблялись, нашелся баян, и я решил показать, что не чужд музыкальной культуре. Не идеально, конечно, играл, порой фальшивил, но собравшиеся активно поддерживали. И как-то само собой прорезались композиции модного «Чингисхана», что еще больше понравилось моим новым знакомым.

Припев с угрозами

Когда же начал исполнять популярную «Москау», девушка еще и подпевать стала. Я не сразу разобрал слова припева, но, когда он повторился, понял, что милая девушка с улыбкой поет: «...будет вам Олимпиада, а-ха-ха-ха-ха! Москау, Москау, закидаем бомбами, заровняем танками, о-хо-хо-хо-хо». Тогда это была поразительная дерзость. А сегодня такие угрозы в адрес «Москау» звучат почти из каждого западного утюга.

Кому-то было весело, но только не мне, два с лишним года отслужившему на границе, сержанту, гордящемуся, что не каждому дано право ходить по последним метрам родной земли.

Я тихонько покинул вечеринку и пошел гулять по вечерней Москве...



Архивы



Узнай свою родословную

Метрические книги православных церквей Москвы и Московской губернии остаются самыми востребованными документами, хранящимися в столичном Главархиве. В них представлена информация о рождении, браке и смерти жителей. Она может быть полезна горожанам, которые интересуются историей своих семей.

В метрических книгах можно найти важные сведения о своих предках. Например, в актовых записях о рождении, помимо имен, указывалось место приписки, сословие, род деятельности и информация о крестных родителях. В актовых записях о браке есть данные о женихе и невесте, такие как возраст, сословие, имена родителей или поручителей.

Для удобства Главархив Москвы оцифровывает метрические книги и публикует их в онлайн-сервисе «Моя семья». Сейчас здесь доступно почти 12 миллионов страниц документов. В дополнение к ресурсу Главархив Москвы и крупная российская коммуникационная компания создали портал «Поиск по архивам». Он позволяет расшифровывать рукописные записи из метрических книг при помощи нейросетей. Теперь достаточно вбить в поисковую строку фамилию, имя и отчество человека, а затем выбрать нужные результаты из предложенных.

В начале XX века в Москве и Московской губернии насчитывалось более 1,4 тысячи православных церквей. Свыше 300 из них располагались в столице. Метрические книги велись священниками в течение года в хронологической последовательности. Самые ранние из сохранившихся в Главархиве относятся к 1760-м годам. Метрические книги состояли из трех частей и содержали записи о родившихся, бракосочетавшихся и умерших. В XVIII и начале XIX века разделы вели на одной странице в виде трех столбцов. Сейчас в Главархиве Москвы хранятся актовые записи о выдающихся личностях. Так, в собрании есть метрические книги с информацией о рождении Александра Пушкина, Федора Достоевского, Софии Круковской (Ковалевской), браке Николая Карамзина и других. Кроме того, сохранилась запись о браке графа Николая Шереметева и бывшей крепостной актрисы Прасковьи Ковалевой-Жемчуговой.

В 1918 году метрические книги отменили. Их заменили актовыми и реестровыми документами в местных органах ЗАГС.

Проект Мара
МОСКОВСКОЕ
ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Присоединяйтесь!
+7 495 870 44 44

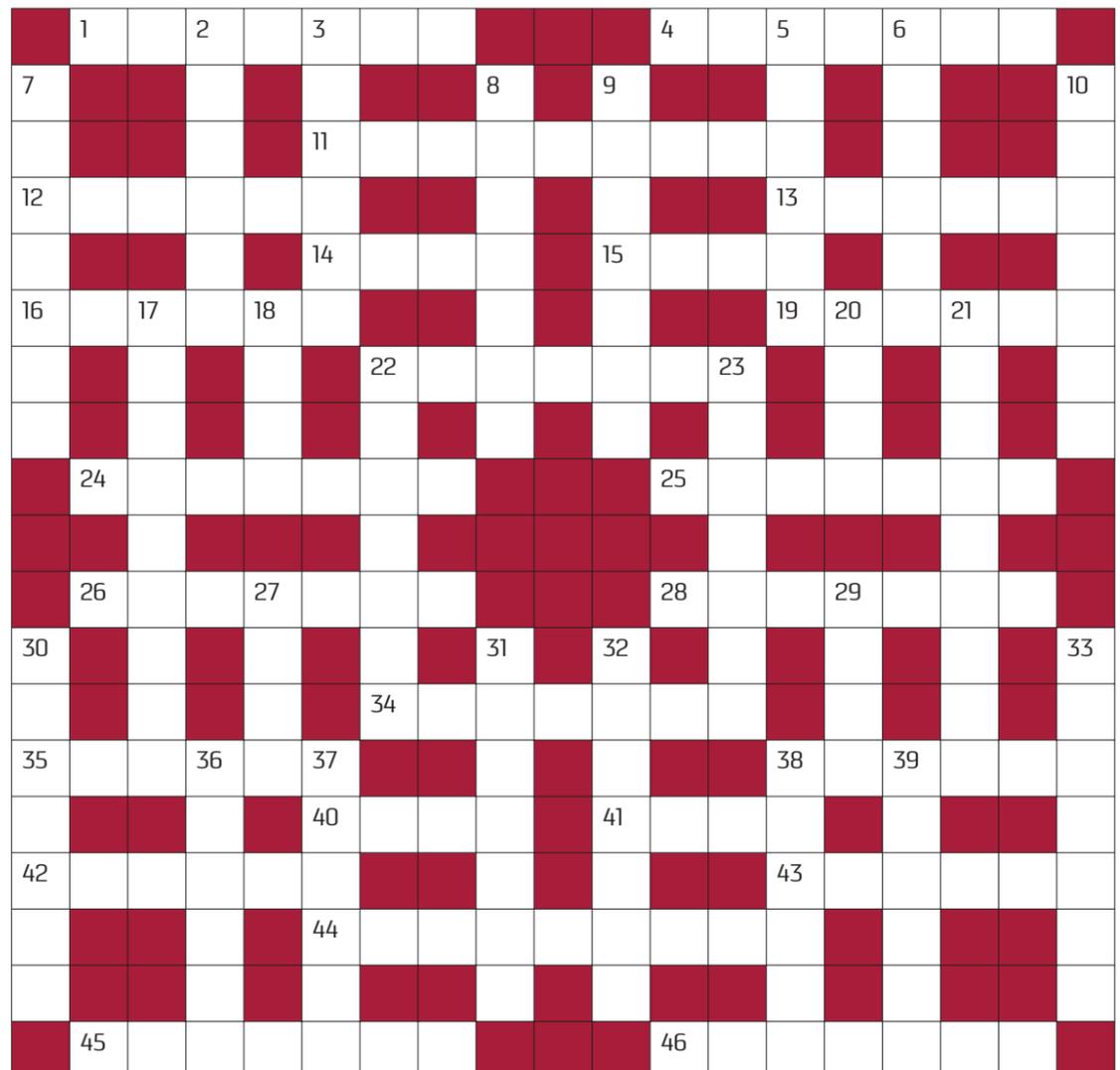
Над номером работали: Григорий Саркисов, Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Анна Ферубко, Александр Фирсанов, Ирина Бондарева.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №23:

По горизонтали: 4. Котов. 10. Бакалавр. 11. «Аэроплан». 12. Аршин. 13. Винт. 14. Сода. 15. Жираф. 17. Оазис. 19. Доллар. 20. «Сатурн». 21. Марфино. 23. Парад. 25. Бланк. 28. Анкер. 29. Почта. 30. Волк. 31. «Кино». 32. Парус. 34. Газон. 36. «Ротор». 38. Атака. 40. Водянка. 41. Дерево. 43. Аккорд. 44. Озеро. 46. «Искра». 48. Кант. 51. Юмор. 52. Навоз. 53. «Горизонт». 54. Индукция. 55. Аканф.

По вертикали: 1. Папироса. 2. Ватт. 3. Шарнир. 4. Кража. 5. Тушь. 6. Ванна. 7. Арахис. 8. Эпос. 9. Мандарин. 15. Жажда. 16. Фурор. 17. Олимп. 18. Самба. 21. Макаров. 22. Отчизна. 23. Повар. 24. Рулет. 26. Афиша. 27. Квота. 32. Право. 33. Судно. 34. Генри. 35. Наука. 37. Оператор. 39. Коррозия. 42. Озеров. 43. Аренда. 45. Рента. 47. Сизиф. 49. Трио. 50. Овца. 51. Юкка.



По горизонтали: 1. Невысокая стенка, ограждающая террасу, набережную, мост и тому подобное. 4. Еда, которая подается перед основными блюдами. 11. Крупный район города Москвы, расположенный в Центральном административном округе в излучине Москвы-реки. 12. Город в Московской области, один из научных центров Российской академии наук. 13. Тонкая и прочная отбеленная хлопчатобумажная ткань, разновидность муслина. 14. Кондитерское изделие, состоящее из нескольких коржей, пропитанных кремом или джемом. 15. Вид болотных птиц; на Востоке – символ бессмертия. 16. Великий русский композитор, основоположник русской академической музыки и «отец» национальной оперы; его музыка была гимном России в 1990-х годах. 19. Предприятие по оказанию различных бытовых услуг населению (ремонт обуви, пошив одежды и т.п.). 22. Русский поэт Серебряного века. 24. Один из типов гробниц Древнего Египта; вытянутое усеченное пирамидальное строение, которое служило усыпальницей для фараонов, их семей или высокопоставленных чиновников. 25. Записная книжка или тетрадь, состоящая из отрывных листов. 26. Российский адвокат, прославился способностью выигрывать даже самые сложные дела; окончил юридический факультет Императорского Московского университета; считался лучшим адвокатом

Москвы. 28. Врач определенной узкой специализации. 34. Яма, образованная разрывом артиллерийского снаряда, мины, бомбы. 35. Выражающее насмешку лукавое иносказание. 38. Часть огнестрельного оружия, устройство для запирания канала ствола. 40. Хищное млекопитающее семейства кошачьих. 41. Крупа, сваренная на воде или на молоке. 42. Работница животноводческой фермы. 43. Плод, из которого началась Троянская война. 44. Блестящий дипломат, талантливый писатель и поэт, композитор; убит во время разгрома русского посольства в Тегеране в 1829 году. 45. Советский и российский композитор, певец, поэт; работал в ансамбле при Московском мюзик-холле и при Московской областной филармонии. 46. Исполнение песен и музыки на четверых.

По вертикали: 2. Территориальная единица государства. 3. Древнейший род войск; главный род войск сухопутных сил. 5. Музыкальный интервал. 6. Основной источник энергии и самая важная звезда для всего живого на Земле. 7. Вид птиц, которые известны своей способностью имитировать человеческую речь. 8. Жизненно важный орган, обеспечивающий поступление воздуха в легкие. 9. Приспособление для крепления оружейного ремня. 10. Ценная бумага, письменное обязательство выплатить определенную сумму денег в обозначенный

срок и в определенном месте. 17. Исторический район в ВАО города Москвы. 18. Мелкое млекопитающее, приспособленное к подземному образу жизни. 20. Бронированная боевая машина. 21. Первый крупный русский ученый-естествоиспытатель; его имя носит МГУ. 22. Советский и российский актер и режиссер; народный артист СССР; возглавлял Московский Художественный театр им. А. П. Чехова. 23. Традиционный музыкальный духовой язычковый инструмент многих народов Европы; в Шотландии. 27. Третья буква всех славянских и большинства прочих кириллических азбук. 29. В средние века – военно-административная организация у тюркских и монгольских народов. 30. Постоянное или временное подземное фортификационное сооружение для защиты от пулеметного, артиллерийского, минометного огня. 31. Отверстие, прорубленное во льду замерзшего водоема. 32. Поклон с приседанием как знак приветствия. 33. Двухлетнее растение, овощная культура, считается любимым лакомством зайцев и кроликов. 36. Процесс откладывания рыбами икры. 37. Рубяще-режущее и колющее холодное оружие; разновидность кинжала. 38. Запрос на выполнение каких-либо ремонтных работ. 39. Его не рекомендуется зарывать в землю.

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, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон 8 (495) 695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 31.07.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2266
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.