



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Форум

С 1 августа по 10 сентября в столице состоится Московский урбанистический форум, который является крупнейшей площадкой для обсуждения проблем и перспектив развития крупных городов. Наряду с деловой программой пройдет открытый фестиваль Urbanfest с лекциями, концертами, выставками и мастер-классами / **4**

## Мой стиль

В творческих лабораториях «Мастерской дизайнеров» под руководством известных российских модельеров участники проекта «Московское долголетие» завершают работу над созданием новых модных коллекций. Все коллекции этого сезона посвящены нашей любимой Москве / **12–13**

## Моя роль

В столице начались съемки сериала «Я не СТАР», главными героями которого стали участники проекта «Московское долголетие». Он посвящен взаимоотношениям между поколениями / **8–9**



## Приходи на зарядку и будешь в порядке!



**Тренды сезона.** В парке «Музеон» и центрах московского долголетия более трех тысяч москвичей старшего поколения присоединились к «Зарядке долголетия». В программу праздника вошли мастер-классы по гимнастике, цигуну и зумбе. Активные участники проекта продемонстрировали свои рекордные достижения / **2–3**



## ТРЕНДЫ СЕЗОНА



Посмотреть запись мероприятия можно на странице «Московского долголетия» в социальной сети «ВКонтакте».

# Приходи на зарядку и будешь

**Праздник.** Более трех тысяч москвичей старшего поколения присоединились к «Зарядке для всех» — праздничному мероприятию для всех любителей здорового и активного образа жизни, стал парк

■ На деревянной террасе вблизи Крымской набережной участницы проекта «Московское долголетие» из всех округов столицы весело и задорно, ярко и зрелищно показали свою отличную физическую форму.

Также к спортивному марафону присоединились активисты центров московского долголетия и более четырех тысяч пользователей социальных сетей, для которых провели прямую трансляцию на странице проекта «Московское долголетие» в социальной сети «ВКонтакте». Вместе с тренерами долголеты делали гимнастические упражнения, танцевали зумбу и занимались оздоровительной гимнастикой цигун.

В программу праздника вошли мастер-классы по гимнастике, цигуну и зумбе, лекция врача о том, какие правила надо соблюдать во время тренировок летом. Также состоялось знакомство с активными участниками проекта, которые продемонстрировали свои достижения. Долголеты доказали, что любовь к жизни и спорту, целеустремленность и настрой могут совершать чудеса.

### Полдня на голове



**Мария Николаева**, лауреат окружного конкурса «Супербабушка-2019», победитель

окружного конкурса по фитнесу, победитель спортивного конкурса «Пятиборье» в составе команды. Марии Николаевой совершенно некогда стареть — ее жизнь занята спортом и учебой. На зарядке в «Музее» она продемонстрировала свой коронный номер — стойку на голове. По ее словам, она может в такой позе простоять полдня.



Мария в «Московском долголетии» со старта проекта. Она увлекается танцами, а динамичная зумба стала ее любовью. А еще в проекте она получила три новые педагогические квалификации



ции — педагога-репетитора начальных классов, гувернера и тьютора. Со спортом Мария дружна с детства: лыжи, коньки, волейбол, баскетбол, гандбол, велосипед. Такими же спортивными стали и два ее сына, которые во всем поддерживают свою маму.

### Знак ГТО на груди у нее



Очаровательная и изящная **Надежда Сара** мечтала получить золотой значок

ГТО, и 23 мая 2023 года ее мечта сбылась. Но путь к вершине был непростым. После выхода на пенсию она записалась в проект «Московское долголетие» и попала на занятия в «Оздоровительный центр «Клуб 33». Рассказала о своей мечте

тренеру, и они совместно начали подготовку, ведь сдать нужно было 16 дисциплин — плавание, бег, упражнения на гибкость... Не сразу получалось у Надежды Николаевны сделать за минуту нужное количество упражнений «пресс лежа», зато теперь она может выполнить их аж 60 раз за один подход! В проекте «Московское долголетие» Надежда уже четвертый год, она несколько раз выходила на подиум в престижных показах мод и в Гостином Дворе, и в Манеже, а еще принимала участие в «Мастерской дизайнеров» — и как модель, и как дизайнер в творческой лаборатории Джемала Махмудова.

Теперь в планах Надежды — бег по утрам: лето — самое лучшее время для этого. Да, еще и ее подруги сейчас готовятся сдавать нормы ГТО.



### Образ жизни — активный



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

«Более 90 тысяч участников «Московского долголетия» на регулярной основе посещают спортивные секции проекта. Занятия проводят профессиональные инструкторы, которые помогут каждому подобрать наиболее

комфортный и подходящий комплекс. Всех, кто только задумывается начать вести активный образ жизни, мы приглашаем записаться в проект и приходить на «Зарядки долголетия», которые будут проходить все лето на различных уличных площадках — в парках, скверах и на бульварах».



Создавать хорошее настроение спортивным долголетям помогал давний друг проекта **Родион Газманов**, который замечательно и весело провел «Зарядку долголетия», а вместе с ним в музыкальной программе поучаствовала и группа TEAMO, исполнившая замечательные песни о нашей прекрасной Москве и вечных человеческих ценностях.

# В порядке!

«Зарядке долголетия». Главной площадкой, местом «Музеон».



## Чтобы тренировки приносили пользу



Для этого важно соблюдать определенные правила безопасности, о которых во время «Зарядки долголетия» рассказала заведующая отделением профилактики городской поликлиники № 3 **Валерия Алисия Гарматюк**.

– Летняя погода очень располагает к физическим упражнениям. Лучший выбор для занятий на свежем воздухе – ходьба, плавание, общая гимнастика, йога и велосипед. Обязательно должен быть головной убор от перегрева, желательнее закрывать плечевой пояс и верхнюю часть тела легкой одеждой, надевать шорты и удобную спортивную обувь. С собой обязательно иметь воду, причем теплую. Холодную употреблять в жару нежелательно, она быстро выводится из организма, и он не успевает восполнять потерю жидкости. А также на тренировки надо брать влажное полотенце и солнцезащитный крем. Выполнять физические упражнения летом предпочтительнее утром до 9 часов и вечером – после 18 часов. Лучше заниматься на траве, земле или резиновом покрытии стадионов. Проводить тренировки полезнее в тени – в парках или в лесу.

Садовый или дачный фитнес тоже полезен, но надо помнить и соблюдать те же рекомендации, что и при обычных тренировках. А перед началом работ на огороде и в саду, полезно сделать разминку: пройтись и сделать круговые движения руками и ногами.

Репортаж вели **Анна Пономарева** и **Наталья Черненко**. Фото **Олега Слепяна** и пресс-службы ДТСЗН.

■ Наш корреспондент **Сергей Пономарев** побывал на «Зарядке долголетия», и его впечатления сами сложились в рифмованные строчки...

Если хочешь быть в порядке,  
Встань с дивана, скинув плед,  
И быстрее на зарядку  
Отправляйся, долголет.

В жизни есть одна примета:  
Толпы валят в «Музеон»,  
Там опять в зените лета  
Радость бьет со всех сторон.

Этот день всегда прекрасный,  
Потому сюда спешу,  
Для здоровья это праздник –  
Бодрость тела и души.

Фестиваля панорама:  
Что же выбрать – есть искус,  
Ведь придумана программа  
На любой запрос и вкус.

Позабыв про запись в паспорт,  
Жизни проживаешь две,  
Тренер скажет: «Делай пассы  
Или стой на голове,

Выйди в парк для променада,  
Встань, присядь или прогнись,  
Ну-ка двигайся, как надо,  
Ведь движенье – это жизнь!».

Если скука сводит зубы,  
Если вдруг печальный вид,  
Можешь станцевать ты зумбу –  
Говорят, она бодрит.

Возраст – это как лагуна,  
Где за рифом океан,  
Но с гимнастикой цигуна  
Снова крепок капитан.

Что тебе года и возраст,  
Если жизнь кипит вокруг?  
Поспешу на свежий воздух –  
Растворится в нем недуг...

## Высокая планка



**Виталий Новиков** показал себе цель – усовершенствовать свое ноу-хау – упражнение, которое он назвал «Планка» «Московского долголетия».

А все началось с увлечения творчеством Владимира Высоцкого. Молодой Виталий Новиков старался во всем подражать кумиру. На одном из концертов артист показал три упражнения, которые все бросились повторять. Потренировавшись, Виталий смог выпол-

нить самое сложное из них – стойку на руках. А выйдя на заслуженный отдых, поставил себе цель – усовершенствовать упражнение.

Это было непросто, но Виталий Алексеевич смог добиться поставленной цели и сделал «стойку Высоцкого» на одной руке. Показательное выступление состоялось в этом году на одном из массовых заходов по скандинавской ходьбе в рамках проекта «Московское долголетие».

«Я к каждой круглой дате ставлю себе новую планку, – рассказывает Виталий. – К 65-летию сдал норматив ГТО и получил золотой значок. В этом году мне исполняется 70 лет, и цель – ноу-хау, которое я показал в «Музеоне». К следующей круглой дате – к своему 75-летию Новиков хочет научиться играть на синтезаторе.



# Самая инновационная сфера

**Накануне события.** С 1 августа по 10 сентября в столице пройдет Московский урбанистический форум – событие федерального масштаба, призванное стать платформой для взаимодействия представителей органов власти, бизнес-сообщества, организаций и экспертов.

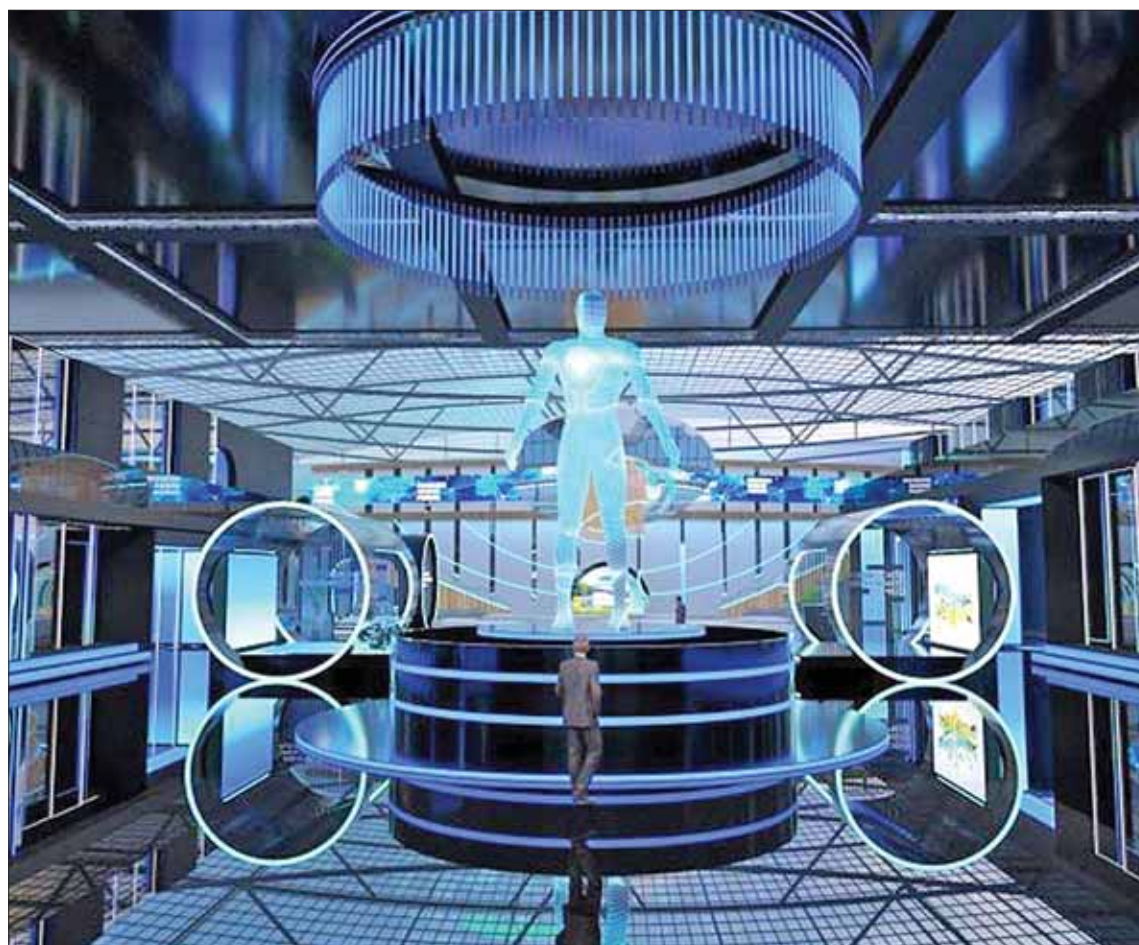


■ **Московский урбанистический форум** является крупнейшей площадкой для обсуждения проблем и перспектив развития крупных городов. Об этом Сергей Собянин рассказал в своем блоге и пригласил посетить главное событие второй половины лета.

«По традиции наряду с деловой программой в рамках форума проходит открытый фестиваль Urban Fest с лекциями, концертами, выставками и мастер-классами для всех, кто хочет знать больше о своем родном городе. В этом году выставочная и просветительская программа урбанфорума будет организована с особым размахом. Целых шесть недель в городе будут работать четыре большие площадки, посвященные настоящему и перспективам развития Москвы», – написал Мэр Москвы.

■ **На период форума Гостиный Двор превратится в презентационную площадку последних достижений в сфере здравоохранения, образования, социальной защиты и других отраслей социальной сферы.** Об этом рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Сегодня социальная сфера столицы – одна из самых инновационных в мире. Мы стараемся не просто строить новые детские сады, больницы, внедрять уникальные цифровые технологии и закупать передовое оборудование. Мы стараемся менять культуру общения и отношение в каждом из наших учреждений, внедряем пациентоориентированный подход в медицине. О том, как



преобразилась социальная сфера и какие изменения помогут сделать ее еще более уютной и заботящейся о каждом жителе, мы расскажем на Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе. С 1 августа по 10 сентября он ста-

нет презентационной площадкой технологий и инноваций в здравоохранении, образовании, социальной защите и других отраслях социальной сферы. Мы будем ждать в гости всех жителей и гостей нашего города и для этого представим на форуме много разных и увлекательных для каждого посетителя форматов», – сообщила заместитель Мэра.

## Тренды заботы о здоровье и Музей вредных привычек

Программа Московского урбанфорума в этом году обширна по наполнению. В частно-

сти, в Гостином Дворе пройдут три ключевых события: конгресс Urban Health, Всероссийский форум среднего профессионального образования и V Форум социальных инноваций регионов.

В рамках интерактивного выставочного пространства Форума в ежедневном формате можно будет ознакомиться с трендами заботы о здоровье, посетить офис управления карьерой и даже изучить профессии и метанавыки человека будущего. На одной из площадок с помощью симулятора старости можно будет почувствовать себя пожилым человеком, понять, с какими трудностями сталкиваются

люди в преклонном возрасте, узнать, как помочь сохранить достойное качество жизни и социальную активность. Кроме того, посетители смогут заглянуть в Музей вредных привычек. Также гостей ждут десятки лекций от топовых спикеров и открытые концерты.

2 и 3 августа в рамках конгресса Urban Health посетителям покажут и расскажут, как принципы здорового образа жизни интегрируются во все сферы городского развития. Экспертами выступят представители власти, врачи, предприниматели, архитекторы и москвичи. Спикеры расскажут, как здоровая городская среда продлевает жизнь москвичей, меняет ее качество, какие интересные проекты в этом направлении запланированы и уже реализованы.

## Колледж – возможность старта для успешной карьеры

17–18 августа пройдет Всероссийский форум среднего профессионального образования. Сегодня обучение в колледжах Москвы – это возможность старта успешной карьеры по востребованной специальности с бесшовным переходом от обучения к работе. В рамках деловой программы форума более 100 экспертов обсудят роль среднего профессионального образования в развитии экономики страны, представят эффективные практики регионов, обсудят портрет и компетенции современных педагогов и наставников, мотивацию будущего поколения студентов, поговорят о перспективах цифровых и образовательных технологий.

## Для достижения высокого качества жизни

Ключевым событием станет V юбилейный Форум социальных инноваций регионов – крупнейшая дискуссионная площадка, формирующая вектор дальнейшего развития социальной сферы страны. С 5 по 8 сентября в рамках деловой программы спикеры обсудят эффективные практики для достижения высокого качества жизни граждан.

# Что может стать причиной инсульта

**Консультации.** Вредные привычки, неправильное питание, отсутствие планового контроля здоровья могут привести к печальным последствиям.



**Об этом рассказал руководитель регионального сосудистого центра Научно-исследовательского института скорой помощи (НИИ СП) имени Н.В. Склифосовского Константин Попугаев.**

«Инсульт бывает двух видов: ишемический и геморрагический. Первый, более частый, случается, когда кровоток в сосуде прекращается при развитии тромбоза церебральной артерии. Второй тип, геморрагический, возникает, когда сосуд разрывается и происходит кровоизлияние в головной мозг. Повышенное давление, атеросклероз, сахарный диабет, курение, злоупотребление алкоголем, нарушение режима питания – все это может привести к развитию инсульта. Не допустить печальных последствий позволит своевременная профилактика», – рассказал Константин Попугаев.

## Отказ от вредных привычек и профилактика

Уменьшить риски развития инсульта можно с помощью отказа от вредных привычек и нормализации режима сна и питания. Кроме того, нужно регулярно контролировать артериальное давление, холестерин, из-за которого образуются атеросклеротические

бляшки в сосудах, и уровень сахара в крови. Узнать эти показатели можно в любом павильоне «Здоровая Москва» бесплатно, без предварительной записи. В расширенную программу этого проекта входит более 11 исследований, направленных на выявление рисков развития сахарного диабета, заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых патологий и других заболеваний. Каждому пациенту подбирают программу обследования.

## «Удар»: простые тесты

Тем, кто находится в категории риска в связи с диагностированными заболеваниями, необходимо регулярно посещать специалистов, ежедневно измерять артериальное давление (оно не должно быть выше 140 на 90 миллиметров ртутного столба), следить за уровнем сахара в крови и правильно питаться, чтобы держать холестерин в норме. Последствием перенесенного инсульта могут стать нарушения речи, движения, сознания. Минимизировать эти риски помогает раннее начало лечения, а для этого необходимо оперативно установить диагноз.

«Нередко бывает так, что ишемический инсульт вследствие тромбоза мозговой артерии развивается у человека где-то в общественном месте – на работе или в транспорте. В такой ситуации важна оперативная реакция окружающих. За-

помните простые тесты по буквам слова «удар». У – улыбка, попросите человека улыбнуться. При инсульте улыбка будет асимметричная. Д – действие, если человек не может поднять руки, скорее всего, это инсульт. А – артикуляция тоже будет нарушена. Р – решение, если человек не справился с описанными задачами, сразу вызывайте «скорую помощь», – уточнил руководитель сосудистого центра.

## Мгновения «золотого» часа

Человека с признаками инсульта необходимо как можно раньше доставить в больницу. Важно помнить, что у врачей есть всего несколько часов – от четырех с половиной до шести – для эффективного оказания медицинской помощи в таких случаях. С учетом того, что выявление состояния и определение тактики лечения занимает время, лучше, если помощь придет в первые два часа.

«В первую очередь пациенту с подозрением на инсульт выполняют КТ-исследование головного мозга, при необходимости проводят восстановление мозгового кровотока при помощи тромболитической терапии или эндоваскулярного удаления тромба церебральной артерии, а затем продолжают лечение пациента в условиях реанимационного отделения», – отметил врач.

## На пульсе

### Качественная медпомощь – рядом с домом

**Обновленная поликлиника в столичном районе Новогиреево возобновила работу после реконструкции. Об этом сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.**

«В приоритетном порядке формируем в каждом районе социальную инфраструктуру. Важно, чтобы качественная медицинская помощь была рядом с домом. В эти дни после реконструкции заработал филиал №1 поликлиники №69 в Новогиреево. По новому московскому стандарту здание практически перестроили», – говорится в сообщении. Мэр отметил, что в результате реконструкции учреждения удалось увеличить число кабинетов – врачей общей практики и процедурных. «Установили новейшее медицинское оборудование. Организовали безбарьерную среду, разработали удобную навигацию, благоустроили территорию», – подчеркнул Сергей Собянин. Он добавил, что также снова приняли пациентов четыре обновленные поликлиники в районах Очаково-Матвеевское, Орехово-Борисово, Южное Бутово, Северное Тушино.

### Улучшить навыки диагностики

**В Кадровом центре Депздрава открылась новая образовательная программа для врачей общей практики. Об этом в своем телеграм-канале рассказал Сергей Собянин.**

«Она посвящена современным методам диагностики и лечения пациентов с хронической сердечной недостаточностью – одной из главных причин инвалидности и смертности среди людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно если они выявлены на поздней стадии», – написал Мэр Москвы. Обучение проходят около 2,5 тысячи врачей городских поликлиник. Новые знания позволят им улучшить навыки диагностики признаков сердечной недостаточности. Пациентов будут сопровождать на каждом этапе. В Москве создана целая система помощи людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Она включает амбулаторное, стационарное лечение, в том числе высокотехнологичную медпомощь, дополнительное лекарственное обеспечение и диспансерное наблюдение.

### Быстро и четко поставить диагноз

**Для врачей флагманских центров больниц Москвы стартовала новая образовательная программа по высокотехнологичным методам диагностики. Обучение проводится в Кадровом центре столичного Департамента здравоохранения. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.**

«Одним из наиболее перспективных методов исследований сегодня считается эндоскопическая диагностика. Она позволяет быстро и точно поставить диагноз, определить степень тяжести заболевания и оптимальный план лечения. Особенно это важно для экстренных пациентов. В рамках нового стандарта экстренной медицинской помощи мы оснастили флагманские центры больниц лучшим диагностическим, хирургическим и эндоскопическим оборудованием. Его использование требует высочайшего профессионализма и постоянного совершенствования практических навыков работы. Поэтому для хирургов и эндоскопистов флагманских центров мы разработали новую образовательную программу по высокотехнологичным видам диагностики. Основной акцент в ней – совершенствование практических навыков при помощи уникальных тренажеров Кадрового центра», – рассказала вице-мэр.

**«УДАР» – простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать «скорую»**



### Улыбка

⚠ Не может улыбнуться. Уголок рта опущен.



### Действие

⚠ Одна рука ослабла. Не может поднять обе руки одновременно.



### Артикуляция

⚠ Не может разборчиво произнести свое имя.



### Решение

⚠ У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

**При первых подозрениях на инсульт вызывайте «скорую помощь»!**

### До приезда «скорой»

Уложите больного на горизонтальную поверхность. Расстегните одежду, выньте зубные протезы. Обеспечьте приток свежего воздуха.





# НА ПУЛЬСЕ МОСКОВСКИХ ПЕРЕМЕН

■ На одной из встреч с журналистами в 2010 году сразу после вступления в должность Мэра Москвы Сергея Собянина спросили о том, что его удивило после того, как он познакомился с положением дел в городе. «Отсутствие плана развития метро», – ответил тогда Сергей Семенович. И вскоре по инициативе Мэра в Москве была принята беспрецедентная по своим масштабам программа строительства метро, жизненно важная для развития мегаполиса. С 2010 года в городе открылось 20 станций метро – столько же, сколько за предыдущие 42 года!

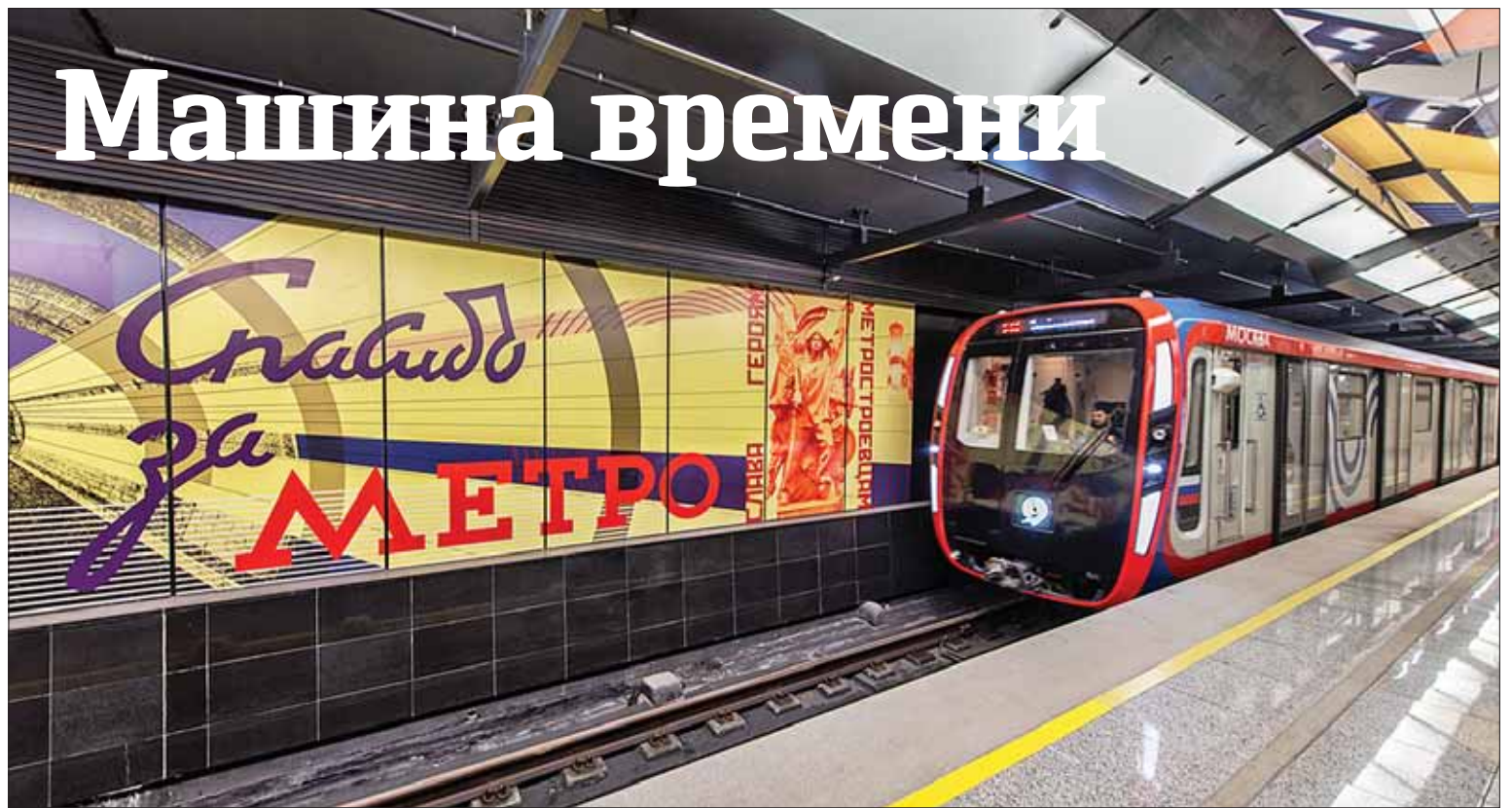
## Глазами ветерана «Мосметростроя»

– Масштабы и темпы строительства метро поражают, – рассказывает ветеран «Мосметростроя», 82-летний Анатолий Ададуров. – В структуру метро интегрировали 54-километровое Московское центральное кольцо, а в этом году открылось движение по Большой кольцевой линии – самой протяженной в мире. Метро придет в аэропорт «Внуково» и в ТиНАО, в город Троицк.

Я люблю бывать на новых прекрасных станциях, мне нравятся современные комфортные поезда «Москва 2020». Метро – это своего рода машина времени для всегда спешащих москвичей. И мы, метростроевцы, как часовщики, кропотливо создаем этот четко работающий механизм.

Анатолий Ададуров до сих пор на посту – он трудится заместителем председателя Совета ветеранов «Мосметростроя». Говорит – в забой не спускаюсь, но работаю, как и прежде на пользу метростроевцам.

«Я родился в Москве и люблю ее, считаю лучшим городом на свете. Наш Мэр хочет сделать столицу еще краше. Он всегда в работе, мне кажется, даже не отдыхает. Часто бывает на объектах «Мосметростроя», все контролирует, открывает новые станции и новые линии. Мне доводилось получать награды из рук Сергея Семеновича. Иногда видимся на общегородских мероприятиях. Как-то он узнал меня и тактично подмигнул, улыбнулся, поприветствовал. Он Мэр, он же не может крикнуть на весь зал, мол, привет, Ададуров! Он всех награждает за хороший труд, а надо наградить его. Эта награда – наше доверие, доверие москвичей.



Мэр и его команда работают, чтобы Москва стала еще более комфортной для жизни», – размышляет ветеран.

## Жизнь спасло метро

В первый раз Анатолий Ададуров спустился в метро еще младенцем на руках у матери, спасаясь с ней от немецких бомбежек в 1941 году. Его отец ушел на фронт.

Ветеран вспоминает, что иногда, уже после войны, когда они бывали с мамой в метро, она вдруг останавливалась на станции «Маяковская» и о чем-то глубоко задумывалась, как будто что-то вспомнила. Маленький Толя послушно ждал. Может быть, перед ее глазами тогда вставали тревожные ночи в метро под бомбежками? Теперь и сам Анатолий Николаевич ловит себя на том, что может в метро остановиться у какой-нибудь колонны и вдруг вспомнить: вот здесь случилась забавная история во время строительства, а вот там мы с ребятами из бригады славно потрудились, устанавливая тьюбинг, который пришлось долго подгонять вручную. Помнит поименно всех, с кем работал, и с благодарностью вспоминает коллег.

Узнают по проходке

В «Мосметрострой» Анатолий Николаевич пришел после окончания школы и устроился в забой проходчиком. Выбор тогда перед ним не стоял: родители в метро работали, значит,



«Ленинские горы» – первая станция, на которой Анатолий Ададуров работал проходчиком



и сыну сюда же. Да так здесь и остался. В этом году исполнилось 65 лет с той даты. Когда метро спасло ему жизнь, а теперь он трудится на благо развития подземки.

Первая станция, на которой он работал проходчиком, – «Ленинские горы». Потом были «Кутузовская», «Пионерская». В те годы щитов не было, но механические тьюбингоукладчики уже имелись. Некоторые тоннели собирали с помощью лебедок, подгоняя тьюбинги – бетонные кольца, которые обрамляют тоннель, – вручную. Процесс проходки выглядел так: бурили, взрывали, собирали породу. При взрыве отходили метров на пятьдесят, на безопасное место. Проходчики обрабатывали молотками забой, машины убирали породу.

После окончания вуза перевели на инженерную долж-

ность: начальник смены, затем – участка, заместитель главного инженера, главный инженер, директор СМУ.

## Тоннель под Босфором строили москвичи

В европейской части Стамбула всегда была проблема с питьевой водой. В азиатской части воды было в избытке, но как ее доставить на противоположный берег? В 2009 году Министерство лесного и водного хозяйства Турции привлекло международный консорциум российских и турецких компаний, в числе которых был и «Мосметрострой». Руководителем проекта назначили опытного метростроевца Анатолия Ададурова.

«Работали аккуратно, использовали немецкий проход-

ческий щит, в день проходили в среднем 10 метров», – вспоминает Анатолий Николаевич. Тоннель длиной почти 3,5 км прорыт на глубине 85 метров под морским дном (145 метров под поверхностью моря) на вершине активного разлома – это сейсмоопасная зона. Потом в тоннель уложили 4-метровые трубы и пустили воду из речки Мелен в азиатской части.

Тоннель под Босфором Ададуров называет одной из главных вех в своей карьере: на международном уровне удалось продемонстрировать мастерство московских метростроевцев.

## Общий стаж династии – 300 лет!

Основателями династии являются родители Анатолия Николаевича, которые познакомились на строительстве первой очереди московского метро в 1931 году. Мать из Владимира, отец из Орла. Старшие Ададуровы отработали на строительстве метро ровно 100 лет на двоих.

Анатолий Николаевич познакомился с супругой во время учебы в МИИТе. Он уже работал в «Мосметрострое», а вечерами учился. После окончания транспортного института сюда же пришла и его супруга Нина. Их общий семейный стаж уже превысил 100 лет. В разные годы в «Мосметрострое» также трудились брат и сестры Анатолия Николаевича. Сейчас здесь работают внучка и племянница. Вот так и набираются те самые триста лет, которые эта династия провела на строительстве московского метро.

Записал Азат Примов. Фото пресслужбы «Мосметростроя».

# ДНЕВНИК ПРОЕКТА

## Книги из семейных библиотек – бойцам СВО

В рамках акции «Поделись теплом» в центрах московского долголетия собрали более 2,5 тысячи книг для военнослужащих, находящихся на лечении в столичных военных госпиталях.



**Об этом сообщил Министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Евгений Стружак.**

«Акция «Поделись теплом» – одна из самых важных инициатив участников проекта «Московское долголетие». Сбор книг для мини-библиотек в военных госпиталях стал уже третьим ее этапом. Ранее отправляли посылки с теплыми вещами перед Новым годом и 23 Февраля. В этот раз горожане решили поддержать военнослужащих, ко-

торые находятся на лечении и проходят реабилитацию в военных госпиталях. Медицинские работники делают все возможное, чтобы наши защитники поскорее восстановились, но тепло и заботу обычных людей ничто не заменит. Участники проекта и ассоциация клубов долголетия очень ответственно подошли к подбору произведений – многие книги когда-то помогли им самим в трудные моменты жизни. За две с половиной недели в акции приняли участие около тысячи москвичей старшего поколения. Вместе с книгами они передавали открытки и письма поддержки, а также писали пожелания скорейшего выздоровления», – рассказал Евгений Стружак.

Участники акции принесли в центры московского долголетия любимые книги из семейных библиотек. Больше всего горожане «серебряного» возраста собрали детективных произведений и романов российских и зарубежных авторов.

«Любимые книги могут поддержать в трудную минуту, улучшить моральное состояние человека. Уверена, у нас получится создать библиотеку для ребят. Хочу пожелать им крепкого здоровья и много сил!» – делится Лидия Булатова, член ассоциации клубов долголетия.

Лидер литературного клуба «Аксио» центра московского

долголетия «Фили-Давыдково» Майя Романова передала бойцам сборник рассказов Василия Шукшина. По словам женщины, он был рядом с ней ровно 44 года и помогал в трудные и радостные минуты, став жизненным талисманом. Сейчас она решила отдать книгу тем, кому, по ее мнению, нужна искренняя сердечная поддержка. Участница проек-

та «Московское долголетие» Галина Разумихина в каждую из пяти принесенных любимых книг вложила флисовые сердечки, сделанные собственными руками, с надписью «Спаси и сохрани». Одним из самых активных участников акции стал Юрий Чмаров – он передал 21 книгу, среди которых фантастика, приключенческие романы и классика.



### Справка

Благотворительная акция «Поделись теплом» для поддержки военнослужащих началась в декабре 2022 года по инициативе участников проекта «Московское долголетие». Ранее они уже отправили бойцам российской армии, участвующим в СВО, более 8,5 тысячи теплых вещей и пять тысяч писем к Новому году, а также свыше 10 тысяч писем и сувениров к 23 Февраля.

## На Красной площади – клумба долголетия



Более  
**15 000**  
цветов высадили  
этим летом активисты  
центров московского долголетия.

**На Красной площади у стен ГУМа участники «Московского долголетия» создали тематическую клумбу, посвященную проекту. Акция проходила в рамках XI фестиваля цветов BOSCO, который продлится до конца лета.**

Долголеты активно предлагали свои идеи и решения. Они работали слаженно, дружно и с неподдельным энтузиазмом. Довольно скоро пространство тротуара рядом с фасадом ГУМа превратилось в яркий цветочный ковер с четко акцентированной буквой «М» посередине. Это цветочное чудо создали участники проекта из СВАО, которые активно посещали занятия по садоводству и ландшафтному дизайну. Символ «М» – как олицетворение любви к столице, особой признательности команде Мэра, которая пять лет назад придумала этот проект, за трепетную заботу и уважение к старшему поколению.

– Мы сделали окантовку красивым бордовым цветом из колеусов, – говорит Татьяна Смирнова из ТЦСО «Южное Медведково», – внутренний акцент подчеркнули оранжевым цветом бархатцев, использова-

ли розовые и белые бегонии и сиреневые агератумы. Замечу, что цветы просто бесподобные!

Своими впечатлениями поделилась и Ольга Большакова из ТЦСО «Марьино Роцца»:

– У себя в Марьиной Роцце мы создали свой цветочный клуб, двери которого открыты для всех пенсионеров нашего района. У нас даже родился свой девиз «Всегда вместе, всегда дружно украшаем наш район», а теперь еще и эта акция в ГУМе. Для меня участие в оформлении такой клумбы – это знак любви к нашему городу, в улучшении и украшении которого мы участвуем.

Для семейной пары Минаевых это еще один повод интересно и необычно провести свое время. Хотя Михаил, как признается Надежда Николаевна, и не увлечен цветоводством, но отказать супруге в просьбе прийти вместе с ней на такую акцию он не смог.

– Для нас это замечательная возможность участвовать в создании красоты, – увлеченно рассказывает Надежда Николаевна, – я обожаю домашние цветы, а в летний период высаживаю цветы на клумбе возле нашего дома.

Анна Лаврениц тоже пришла с мужем Виктором.

– Высаживать красивые растения, доставлять людям радость, – говорит она, – это же так здорово! Я очень рада, что попала на это мероприятие. Очень люблю цветы, особенно гиацинты. У нас в ТЦСО «Южное Медведково» появился свой эко-уголок, где мы выращиваем растения в течение года, а в теплое время высаживаем их на клумбы на территории нашего района. А дома у меня целая оранжерея цветов.

– Цветы – это улыбка бога, – считает Ирина Малец из ТЦСО «Алексеевский». – Если он хотел сделать нам радость, то лучший подарок от него – это цветы. Участвую в жизни проекта с самого первого дня. Он стал для меня смыслом жизни. А участие в этом мероприятии – это память на всю жизнь! Сделаю съемку, пошлю внучке, и вместе будем радоваться.

Любоваться цветочными клумбами можно будет не только в дневное время, но и после заката – историческое здание ГУМа и клумбы вдоль его фасада будут подсвечены иллюминацией, так что и вечером все выглядит особенно красиво.



# МОЯ РОЛЬ



Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ На несколько дней парк «Горка» превратился в нескончаемый танцевально-музыкальный батл – здесь снимается один из эпизодов сериала, посвященный весьма популярному направлению в «Московском долголетии» – танцевальному.

Сам сериал снимается в необычном жанре мокьюментари – игровое кино с имитацией документальной съемки. Фильм будет состоять из 10 серий, каждая из которых станет ярким повествованием о насыщенной и интересной жизни участников «Московского долголетия». Все как в жизни: тут будет место смешным и трогательным историям из жизни участников проекта. А основная, важная тема – поиск взаимопонимания между поколениями, умение дружить, осознание того, что между молодыми и старшими гораздо больше общего, чем различий.

## Счастье продлевает жизнь



– В этом году мы решили поработать в модном формате и снять сериал, – говорит художественный руководитель кинотеатрального фестиваля «Серебряная астра» Дмитрий Бикбаев.

– Много часов мы провели над созданием сценария, подбором интересных сюжетов для доброго кино, которого так не хватает сейчас на экранах. Мы надеемся, что наш сериал с удовольствием посмотрят всей семьей. Нам хочется, чтобы это кино объединило всех!

И каждый раз мы стараемся дарить долголетям незабываемые эмоции от участия в творческом процессе, будь то создание спектакля или съемка в кино, а сейчас и сериала. Что мы ждем от них? Мы хотим, чтобы они были счастливы, потому что этими замечательными эмоциями они поделятся и с нами, и с будущими зрителями. И это продлит драгоценное время и для тех, кто участвует в проекте, и для тех, кто снимается, и для тех, кто будет потом его смотреть. Ведь известно, что счастье – самое большое богатство, которое продлевает жизнь.

Каждый раз перед съемками мы проводим многоступенчатый кастинг, затем идут долгие репетиции или многочасовые съемки, и актеры «серебряного» возраста, как настоящие артисты, держатся всегда молодцами, стойко перенося все перипетии съемочного процесса. И этот синтез усилий и дерзаний молодых режиссеров, постановщиков, сценаристов и артистов – участников проекта всегда приносит необычный, убедительный и яркий результат.

# Жизнь переносит

**Креативный проект.** В парке «Горка» начались съемки сериала «Я не СТАР», главными героями в котором станут участники проекта. По давней и доброй киношной традиции перед началом съемок на площадке раздадут тарелку с фамилиями всех актеров и членов съемочной группы.



## Проект расширяет культурные границы



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

«Проект «Московское долголетие» расширяет культурные границы столицы, реализуя уникальные креативные проекты для старшего поколения. Участники проекта в тандеме с популярными деятелями культуры создают уникальные

арт-продукты: выставки картин, спектакли, фильмы, модные коллекции, а также выступают на главных площадках Москвы и крупных городских фестивалях. В этом году «Московское долголетие» открывает новую веху и снимает сериал о жизни старшего поколения. По традиции главные роли в картине исполняют непосредственно сами участники проекта, а их партнерами по съемочной площадке станут известные актеры».

## Поиск общего языка



Режиссер-постановщик и креативный директор сериала **Олег Санько**, который уже не первый год участвует в фестивале «Серебряная астра», считает, что тема сериала актуальна во все времена, ведь поиск общего языка между поколениями, передача жизненного опыта – это время бесценного общения – важно как старшим, так и младшим. По сути, герои сериала, дедушка и внучка, заново узнают друг друга: девочка Саша и ее друг Коля, ребята-подростки и блогеры, попадают в историю, которая приводит их в «Московское долголетие» на

стажировку. Они пребывают в полном ощущении, что их ждет что-то скучное, непонятное, неинтересное, что они попали в какую-то ловушку и у них случится «минус лето». Но их мнение диаметрально меняется, когда они знакомятся с участниками проекта и теми занятиями, в которых те участвуют. И вдруг молодые ребята понимают, что мир людей 55+ не менее увлекательный и интересный, чем их собственный. Они вместе начинают решать возникающие проблемы, преодолевать определенные трудности. И в какой-то момент становятся одной дружной семьей. На протяжении сериала у старших товарищей тоже происходят важные трансформации: занятия в проекте реально

меняют их жизнь – у них появляются новые друзья, они активно занимаются спортом и творчеством, меняется их духовный внутренний мир, в какой-то момент они заново открывают себя, о чем мы и рассказываем в своем сериале.

– На съемочной площадке много импровизации, – продолжает делиться своими впечатлениями о работе в проекте Олег Санько. – В сериале их реальная жизнь переносится на ленту. Тонкая и кропотливая работа происходит с каждым актером. К счастью, у нас сложился очень дружный и сплоченный коллектив, и артисты, имеющие опыт по предыдущим театральным и киноработам, с удовольствием помогают новичкам.





# СЯ НА КИНОЛЕНТУ

Съемки первого сериала «Московского долголетия» — участие участников проекта и известные артисты. В начале съемок была разбита символическая съемочная группа.



Съемки сериала пройдут в столичных парках, на улицах города, стадионе «Авангард», в торгово-развлекательном центре «Атриум», креативном пространстве «Новый Манеж», культурном центре «Шукино», центрах московского долголетия и на других площадках.

## Плыть под музыку в пространстве



Одну из главных ролей в сериале играет **Александр Кириллин**, ему 66 лет, он из ТЦСО «Марьяна Роща». В прошлом полковник, три года назад он пришел в проект «Московское долголетие» и всерьез увлекся танцами.

— Для меня это первый опыт участия в настоящих съемках, — рассказывает Александр Кириллин. — И все мне тут очень интересно: молодая команда, мощный творческий настрой, необычные сцены, планы. Особо отмечу, с каким большим уважением к нам, артистам-пенсионерам, относятся молодые коллеги.

Сегодня мы снимали эпизод, когда мы с друзьями моей внучки танцуем и показываем друг другу свои танцы. У нас происходит своеобразный соревновательный музыкально-танцевальный батл. И в ходе этого батла мы начинаем понимать, как одинаково любим танцы, и это нас сближает. Но самое большое удовольствие — это когда ты



сливаешься с музыкой и словно плывешь в пространстве.

Самым трудным для меня в съемочном процессе стало умение вовремя войти в образ своего героя и выдать выученный текст, не ошибаясь, не забывая, не переставляя и не путая слова, и все в эмоциях и тональности, нужных режиссеру. Поначалу было сложно, но мне здорово помогли молодые профессиональные актеры, задействованные в съемке. Учусь и у своей внучки по фильму.

Творческий процесс, который создают ребята на площадке, завораживает, заряжает, работаем по 12 часов, но чувствую такой драйв, что с утра опять хочется на съемку. Огромное спасибо всей команде за такое настроение! Еще одна чудесная страница!

## Справка

Для отбора актеров были проведены четыре кастинга, в которых приняли участие более **500** москвичей старшего поколения. В итоговый актерский состав вошли **80** участников «Московского долголетия», которые активно занимаются по разным направлениям проекта, а также посещают клубы по интересам в центрах московского долголетия.

## Кармен, поверившая в себя



Страстное и темпераментное фламенко в танцевальном батле исполнила **Елена Дровельникова** из ТЦСО «Хорошевский», ей в этом году исполнилось 69 лет. Но глядя на нее, как она зажигательно танцует, забываешь обо всем на свете. Ее движения не только завораживают, но и восхищают. Она как настоящая Кармен, и танцует фламенко она уже пять лет.

— Проект «Московское долголетие» — уникальная возможность реализовать себя, и низкий поклон всем тем, кто предоставляет нам такую замечательную возможность проявить себя, познать что-то новое, встретить замечательных людей, найти родственные души, — говорит Елена Адамовна. — Этот проект дал мне возможность поверить в себя, уверенность, что в любом возрасте можно добиться результатов, если ты действительно этого хочешь. В проекте представлено столько интересных и полезных обучающих программ. И можно реализовать сейчас все, о чем мечталось!

## Нас ждет много открытий



**Михаил Еремин** стал настоящей звездой театрального фестиваля «Серебряная астра». Он блестяще играл и в спектаклях, и в кино. И поэтому с удовольствием принял приглашение поучаствовать и в третий раз.

— Вся наша жизнь состоит из впечатлений, — твердо уверен Михаил Леонидович, — если тебе есть что вспомнить, значит, это и была жизнь. Я с замиранием сердца вспоминаю приятные моменты своего прошлого и не устаю радоваться, что они есть и в настоящем. Признаюсь, на съемках бывает непросто — мы тут и прыгаем, и скачем, и танцуем, и чего только не делаем. Но я ясно понимаю, что по-другому хорошего результата не достичь. Это счастье и удовольствие работать с такой замечательной командой!

## Проект соединяет сердца



А еще на съемочной площадке сериала случилось удивительное событие — режиссер и креативный директор сериала Олег Санько сделал предложение своей девушке. Он преклонил колено, надел на ее безымянный палец кольцо и подарил букет чудесных белых хризантем.

А почему бы и не представить, что в конце съемок и долголетие создадут красивую семейную пару?.. Наш проект ведь точно соединяет сердца!

В съемках сериала примут участие известные артисты кино и телевидения Родион Газманов, Екатерина Гусева, комментатор Виктор Гусев, певица Валерия, телеведущая Юлия Барановская и другие. Впереди нас ждет много открытий!

Съемки сериала проходят в рамках традиционного фестиваля «Серебряная астра» проекта «Московское долголетие». В этом году он организован в четвертый раз. В предыдущие годы участники проекта поставили 35 спектаклей по российской и зарубежной классике, снимались в полнометражном фильме «Серебряная астра», киномюзикле «Миссия «Долголетие», а также создали авторский спектакль вместе с молодыми театральными режиссерами.

Фото **Олега Слепяна** и прессы службы ДТСЗН.



# ТВОРЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

## Танцы рождают звезд

**Финал.** В Культурном центре ЗИЛ прошел финал общегородского танцевального конкурса.



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Свое мастерство показали победители окружных этапов Творческого фестиваля «Московского долголетия» – однадцать коллективов и пар. В этих номинациях на сцену вышли 132 человека.**

### В флешмобе – 700 танцоров

Конкурс предварял танцевальный флешмоб, который одновременно проходил в 11 центрах московского долголетия. Под популярную композицию «Лучший город Земли» композитора Арно Бабаджаняна и поэта Леонида Дербенева 700 человек – самые активные долголеты из всех округов столицы исполняли зажигательный танец, посвященный любимому городу. «Песня плывет, сердце поет. Эти слова о тебе, Москва!» – подпевали они, двигаясь в такт музыке.

Центральным танцполом флешмоба стала площадка перед входом в КЦ ЗИЛ. Среди участников – Галина Галудзина из района Нагатино-Садовники.

– Я активная участница «Московского долголетия», – рассказывает Галина. – Как только узнала о флешмобе, сразу решила, что пойду. Танцевать очень люблю. И в молодости, и в зрелые годы всегда с удовольствием ходила в ДК ЗИЛ на танцевальные вечера. В проекте много интересного, даже жаль, что все охватить не удается.

А Наталья Сижашева в свои 70 лет на такое мероприятие пришла впервые: «Заряд бодрости получила, и настроение – отличное», – говорит она.

### Это ты – мой город Москва

Танцы – одно из самых любимых занятий участников «Московского долголетия». Многие всерьез увлеклись ими благодаря проекту. В этом году уже в пятый раз за победу в конкурсе сражались лучшие танцоры от каждого округа.

Зрители очень тепло встречали лучшие танцевальные номера от москвичей старшего возраста. В нынешнем году тема конкурса – «Москва – любимый город», а потому все танцы были посвящены столице. Участники рассказали целые истории с помощью танца, а каждая постановка стала мини-спектаклем. Открыл танцевальный марафон ВИА «Московское долголетие», конечно же, «Песней о Москве».

### Старейшей участнице – 94 года



с номером «Воспоминание». В его составе на сцену вышла **Ишпуля Жамбулатова**, которой исполнилось уже 94 года. Пять

лет назад она присоединилась к проекту «Московское долголетие» и сразу решила записаться на занятия танцами.

По словам женщины, это помогает ей не стареть душой и телом. Помимо танцев она занимается гимнастикой, пишет стихи и прозу.

– Быть в хорошей форме мне помогает проект, – утверждает Ишпуля Жамбулатова. – Чтобы не стареть, не грустить и не печалиться, надо с радостью и с наслаждением жить с «Московским долголетием».

### На первом месте – «Афина»

Оценивало выступление участников компетентное жюри: танцоры международного класса, режиссеры танцевальных программ, хореографы-постановщики. Жюри возглавила многократная чемпионка России, тренер и судья Елена Хворова.

Пока члены жюри совещались, зрителей и участников конкурса ждали сюрпризы. Для них выступали народный артист России Дмитрий Харатьян и театр танца «Гель».

Дмитрий Харатьян поддержал конкурсантов, отметив, что «все, кто выходит со своими творческими проектами на сцену, уже побеждают, потому что главное в жизни – движение вперед». Он также рассказал, что и сам танцует и участвовал в проекте «Танцы со звездами».

– Из всего состава участников я был самой возрастной 60+, – сказал Дмитрий. – Практически прошел в финал. Честно говоря, рассчитывал, что пойдут навстречу нашему брату-долголету и пропустят хотя бы в тройку лидеров. Но нет, не в этот раз.

Подводя итоги конкурса, члены жюри отметили, насколько сложно было выбрать победителей. По словам Маргариты Перовой – мастера спорта международного класса, все участники представили «удивительные номера и каждый из них был особенным».

Певец и композитор Родион Газманов поблагодарил конкурсантов за творческий подход, который мотивирует молодых следовать их примеру.

В номинации «Коллективы» жюри присудило 1-е место коллективу «Афина» (ЦАО), который представил танец «Московские будни». Второго места удостоен коллектив «Олимп» (ВАО) с мюзиклом «Это ты – мой город Москва», а третьего – «Алемана» (СВАО) с танцем «Москва встречает друзей».

1-е место в номинации «Пары» завоевали Любовь Яровая и Андрей Милосердов (ЮАО) с танцем «Мегаполис. Ускорение». На 2-м оказались Ольга Владимирова и Александр Рудик (ЦАО) с номером «Московские грезы», на 3-м – Елена и Евгений Остряковы с композицией «Воспоминание». Приз зрительских симпатий у Галины Ледышевой и Евгения Фереферова из ВАО.

### Мнения жюри:

**Елена Хворова**, многократная чемпионка России, тренер и судья:

«Выбрать лучших из лучших было сложнейшей задачей. Мы справились, но победили все, кто своим творчеством и энергией доказывает, что в любом возрасте возможно все. Мне хочется пожелать нашим «серебряным» танцорам счастья, любви и долголетия».

**Марина Копылова**, мастер спорта по спортивным бальным танцам, хореограф-постановщик:

«Мне хотелось бы отметить творческий подход участников, их замечательные костюмы. Это было потрясающе. Мечтаю, чтобы я смогла в таком возрасте так же двигаться на сцене и чтобы у меня так же светились глаза. От конкурсантов шел невероятный позитив».

### Мнения участников:

**Валерий и Татьяна Чекушины** (ВАО):

«После победы на окружном этапе надо было поставить новый номер. Готовили его легко и с удовольствием. Сами все придумали и воплотили. Самое главное – у нас все участники были в творческом процессе. Коллектив большой, но в финале участвовали 14 человек. Очень рады стать призерами фестиваля».

**Елена Сазанова и Валерий Ежов** (САО):

«Наш танцевальный номер называется «Москва – сердце России». Мы взяли несколько историй на тему Москвы и три мелодии. Танцуем уже давно, хотя мы и не профессионалы. Победа для нас – не главное, к тому же в 2019 году мы уже были призерами – заняли на общегородском танцевальном конкурсе 2-е место».

### Цифра

# 12 500

**человек** посещают занятия в танцевальном направлении «Московского долголетия». За всю историю проекта москвичи старшего поколения установили четыре танцевальных рекорда, в которых в общей сложности приняли участие больше 5,7 тысячи человек.



**Максим Шмырев**, 19-кратный чемпион России:  
«Я рекомендую старшему поколению начать играть в теннис и обязательно записаться в проект «Московское долголетие».

# ИГРЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



## Теннис заставляет быстро соображать

**Турнир.** На городском этапе состязаний по настольному теннису в рамках «Игр долголетия» победила команда ТиНАО.

### Ракетки находят цели

В соревнованиях, которые проходили в Нескучном саду парка Горького, приняли участие победители окружных этапов турнира – одиннадцать команд по шесть игроков в каждой. Возраст участников варьировался от 55 до 78 лет и старше. Всего было сыграно 66 теннисных партий и разыграно девять комплектов наград.

Турнир прошел по международным стандартам игры, а судили партии профессиональные рефери. Главным судьей выступила мастер спорта по настольному теннису Юлия Спиридонова.

Борьба на турнире с самого начала развернулась нешуточная. Финалов как у мужчин, так и у женщин было по три. Соответственно, и чемпионов турнира в личном зачете шестеро. У мужчин золотых медалей удостоились Анатолий Маслов и Александр Киргинцев (оба из ТиНАО) и Игорь Головлев (ЮЗАО), а у женщин – Екатерина Краснова (ЮЗАО), Елена Острякова (ТиНАО) и Наталья Цицаркина (ВАО). Серебряных и бронзовых призеров также было по трое, так что наград удо-

стоился практически каждый четвертый участник турнира. А остальные получили подарки от организаторов.

В командном зачете на первое место вышла сборная ТиНАО, за ними расположились теннисисты из ЮЗАО и ВАО.

### Мяч летит со скоростью 180 километров в час

Был и еще один уголок в интерактивной зоне, куда весь день шло паломничество как гостей, так и свободных от игр участников. Здесь проводил мастер-класс Максим Шмырев – вице-президент Федерации настольного тенниса России, 19-кратный чемпион России, бронзовый призер чемпионата Европы. Максим Шмырев сыграл со всеми желающими, перед этим подробно объяснив некоторые секреты настольного тенниса. Причем все, кто хоть раз смог принять подачу от мастера, получали в подарок специальные призы.

«Все это делается для пропаганды настольного тенниса, – рассказал Максим Шмырев. – Если вдуматься, то наш вид спорта – это шахматы в динамике. У игрока всегда ма-

ло времени для принятия решения. Мяч над столом летает со скоростью до 180 км в час. Настольный теннис заставляет быстро соображать. А еще он помогает поддерживать физическое и ментальное здоровье».

### Игра для старшего возраста

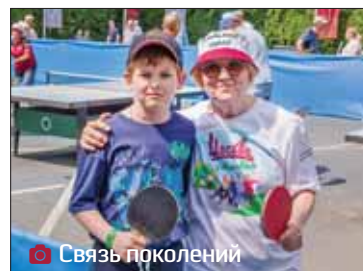
Самыми возрастными участниками турнира оказались Александр Арапов и Леонид Макаренко, обоим по 78 лет.

Александр Арапов начал играть на пенсии. «Я для себя тогда решил – не на диване лежать, а общаться с людьми. Дома уже много грамот и кубков за победы на разных турнирах», – рассказал долголет. Его внучки тоже играют в настольный теннис, и дед для них – пример.

Леонид Макаренко выполнил первый разряд в 1967 году. «Я хожу в театральную студию, где мы ставим спектакли, – общился ветеран. – А еще люблю бывать на экскурсиях».

Среди дам самой старшей оказалась Людмила Дмитриева из ЗАО, ей 76 лет. Всего в турнире участвовали семь женщин в возрасте за 70 лет.

Сборная команда победителей из ТиНАО



### Мнения:

**Юлия Спиридонова**, главный судья турнира:

«Многие долголеты регулярно посещают Нескучный сад и другие оборудованные уличные площадки и особенностями игры на открытом воздухе хорошо знакомы. Очень много спортсменов весьма приличного уровня».

**Андрей Дубченко**, судья:

«Я очень доволен, что люди не замечают свои годы и ведут активный образ жизни. Игроки опытные и технически подкованные. Мне 26 июля – 80 лет. И когда не сужу соревнования, то и сам играю в настольный теннис. А еще я еще хожу на бадминтон, дартс и петанк».

**Анатолий Маслов**, золотой медалист:

«Победа всегда вселяет в тебя радость и азарт продолжать двигаться вперед. Мы встретились с сильными соперниками, поэтому не могу сказать, что «золото» нам досталось легко. Планирую дальше тренироваться и буду в следующем году защищать титул чемпиона».

**Светлана Варновская**, участница турнира:

«Играю в настольный теннис почти 50 лет. Мне уже 70, хотя никто столько не дает, говорят, что я спортивная и в хорошей форме. В «Московском долголетии» занимаюсь еще скандинавской ходьбой, лыжами и коньками».

Репортаж вел **Азат Примов**.  
Фото **Владимира Куприянова** и пресс-службы ДТСЗН.



# МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

■ В творческих лабораториях «Мастерской дизайнеров» под руководством известных модельеров участники проекта «Московское долголетие» завершают работу над созданием новых модных коллекций.

В прошлом номере газеты мы рассказали о том, какие коллекции рождаются в командах, где наставниками выступают известный дизайнер Леонид Алексеев и модельер Ксения Новикова. Сегодня мы побываем в мастерских Игоря Гуляева, Дениса Еремкина и Джемала Махмудова.



Команда  
Игоря  
Гуляева

## Всегда нужно верить в себя



Команда  
Дениса  
Еремкина

## Яркая палитра настроений



Команда  
Джемала  
Махмудова

## Цвет, силуэт и фасон





**■ Легендарный кутюрье, который практически произвел революцию в меховой индустрии, известный новатор, яркая и харизматичная личность – Игорь Гуляев вновь стал куратором одной из творческих лабораторий «Мастерской дизайнеров».**

Общаясь со своими подопечными «серебряного» возраста, мэтр умеет создать атмосферу творчества и полета фантазии – так что каждый участник его команды чувствует себя чертовски талантливым.

### Всегда нужно верить в себя

В своей бурной и яркой жизни чем только не занимался модельер – и шил, и пел, и стихи и музыку сочинял. Но творческая стезя все же привела

Игоря Гуляева в модельную индустрию, где он фонтанирует идеями и заряжает своим драйвом и вкусом к жизни своих взрослых учениц. «Давайте дурить и кайфовать от жизни!» – говорит он им. И снимаются внутренние ограничения, полет фантазии практически не ограничен ничем, уходят страх и остатки неуверенности. «Всегда нужно верить в себя, – говорит известный дизайнер, – и когда внутри есть стержень, рано или поздно все получится». Таков кутюрье Игорь Гуляев, который считает, чтобы создать классную коллекцию, сам автор должен «гореть» и получать удовольствие от сделанного. В третий раз он участвует в проекте «Московское долголетие», и мы ждем от его команды феерической коллекции.

### Оттачивать дизайнерский взгляд

А пока учеба и оттачивание дизайнерского взгляда на мир вокруг, внимательное отношение к деталям и цветовой палитре, поиск новых идей – ведь все коллекции этого сезона будут посвящены нашей любимой столице. Какая Москва для каждой участницы, что значит, как отражается в сердце? Любимые и памятные места, улицы, парки, романтические закаты и восходы на фоне высоток, станции метрополитена, дома, дышащие историей, набережные, купола церквей и новая архитектура новостроек – как вместить все эти впечатления и ощущения, эмоции и наблюдения всего лишь в десять моделей?

Все это найдет отражение в образах новой коллекции.

**■ Дизайнер, лауреат многих творческих премий в области изобразительного искусства Денис Еремкин активно работает с участницами своей команды над созданием новой коллекции одежды.**

Народная мудрость «тяжело в учении – легко в бою» как нельзя лучше подходит к внутреннему состоянию участниц команды Дениса Еремкина. Ведь не все из них имели раньше профессиональное отношение к миру моды. Для многих это было детской мечтой или увлечением молодости, и сейчас им приходится всерьез обучаться новому делу. Разные по характеру, темпераменту и взглядам на жизнь, теперь они одна команда, которой предстоит создать суперколлекцию, которая станет коллективным воплощением их заветных идей.

### Мудборд – первый аккорд

Один из способов поднять мастерство на новый уровень, по словам Дениса Еремкина, – это создать мудборд (дословный период с английского «доска настроения»). Мудборд – визуальное представление будущего проекта-коллекции, источник вдохновения для дизайнера. Это очень распространенный прием в модном бизнесе: создавая коллекцию, автору не обойтись без опоры, которая постоянно будет напоминать ему о поставленной задаче. Конечно же, это еще и увлекательный процесс создания общего взгляда на будущую коллекцию.

– Каждая участница пришла в проект со своей идеей, – говорит Денис, – а разработка мудборда поможет нам выработать общую концепцию и продвинет нас в следующий

этап – разработку форм, фактур, цвета. Сейчас же важно передать образ, как каждый видит и представляет будущую коллекцию. Создание такого коллажа отлично помогает развить творческий потенциал и получить новый опыт.

Мудборд можно собирать разными способами, как правило, дизайнер начинает с того, что собирает различные картинки из журналов, некоторые берут старые фотографии, а кто-то использует даже фантики от конфет, что-то, что соберет ваше ощущение от основной идеи в одно целое. В нашем случае идея коллекции – это город Москва.

Участницы мастерской подружились и стали лучше чувствовать друг друга – решение общей творческой задачи сглаживает углы и стирает недопонимание.

**■ Известный модельер Джемал Махмудов, опираясь на тему, предложенную организаторами «Мастерской дизайнеров-2023», решил развивать ее. Десять его подопечных сейчас работают над коллекцией, в которой найдут отражения образы Москвы и Победы.**

– В первую очередь мои замечательные ученицы выбрали силуэты, определились с основными цветами коллекции и только после этого решили, каким будет фасон. Из нескольких подготовленных ими эскизов я выбрал у каждой один, наиболее точно отражающий разработанную нами сообща концепцию. Эти луки и войдут в коллекцию, которая будет демонстрироваться на общем показе «Мастерской дизайнеров». Общую тему, заданную

в этом году, мы дополняем и развиваем, пытаемся найти золотую середину, чтобы создать нашу коллекцию через призму того, что сейчас актуально, – рассказывает Джемал Махмудов.

Подопечные дизайнера увлеченно работали не только в ЦМД «Марьино Роща», но и в цехах швейного производства. А Джемал показал им мастер-класс за швейной машинкой.

### Хотят научиться новому

Придумывая образы, дизайнеры «серебряного» возраста, по словам Джемала Махмудова, должны понимать, что создают модный наряд не для себя, а для показа. Демонстрировать на подиуме эти модели будет манекенщица школы моделей «Королевская осанка».

Своей командой модельер очень доволен.

«Я собрал умных, красивых, талантливых дам в возрасте, которые не боятся учиться чему-то новому. Выбирал я их из 100 человек в несколько этапов, по эскизам и почерку тех людей, которые мне будут близки, анализировал, насколько они яркие и творческие. Работать с ними очень интересно. Они многое умеют: рисуют, шьют, вышивают, вяжут. Меня вдохновляют их энтузиазм и усидчивость, с которой они готовы творить».

Два месяца мы очень тесно работали и общались для этого даже создали командный чат. Нам очень важно создать достойную коллекцию одежды чтобы мои ученицы могли гордиться нашей совместной работой», – говорит Джемал Махмудов.

### Мнения участников

#### Татьяна Мешланова:

«Я всегда с удовольствием шила, но никогда не рисовала и не создавала моделей. Надеюсь, что под руководством Игоря Гуляева я восполню пробелы в творческом образовании».

#### Ольга Шкляр:

«Счастлива, что попала в мастерскую дизайнера Игоря Гуляева, потому что в прошлом году участвовала как модель в демонстрации его коллекции «Шахматы» и влюбилась в нее. А теперь я попробую себя в роли творца».

#### Людмила Филатова:

«В «Московском долголетии» занимаюсь художественно-прикладным творчеством и очень надеюсь получить в «Мастерской дизайнеров» новый классный опыт».

#### Елена Елисеева:

«Я решила попробовать себя в качестве создателя одежды, потому что всю жизнь восхищалась творческими людьми и их работой».

### Мнения участников

#### Любовь Афонина:

«Для меня стало большой неожиданностью приглашение в дизайнерскую творческую лабораторию, а сегодняшний мастер-класс был очень полезен для меня и весьма интересен. Создание мудборда – необычное для меня занятие, которое активизировало мою фантазию. Когда-то в молодости я увлекалась модой, а по профессии я инженер-химик. Теперь раскрываю в себе новые грани».

#### Евгения Купцова:

«С удовольствием принимаю участие в этом проекте – это так интересно и необычно, требует определенного багажа и художественных наработок, поэтому это очень полезно и замечательно. Всегда вязала для себя и крючком и на спицах, а в прошлом я музыкант».

#### Валентина Москаленко:

«Я швея-закройщица легкого платья, и когда я вижу кусок ткани, то мне нужно обязательно срочно из него что-то сделать. А еще я посещаю занятия по суставной гимнастике и зумбе. В мастерской дизайнеров я приобретаю новый опыт».

### Мнения участников

#### Татьяна Данилова:

«Когда увидела объявление об отборе кандидатов в «Мастерскую дизайнеров», решила попробовать. На конкурс я нарисовала модели, которые бы хотела видеть в наших магазинах. Рада, что попала в этот интересный проект. Для меня это новое направление, а я люблю изучать все новое».

#### Ольга Николич:

«Шить я научилась уже на пенсии, и это занятие меня увлекло. Идея Джемала меня вдохновила: символ Победы для меня – это что-то летящее, вдохновляющее, голубое, блестящее с люрексом».

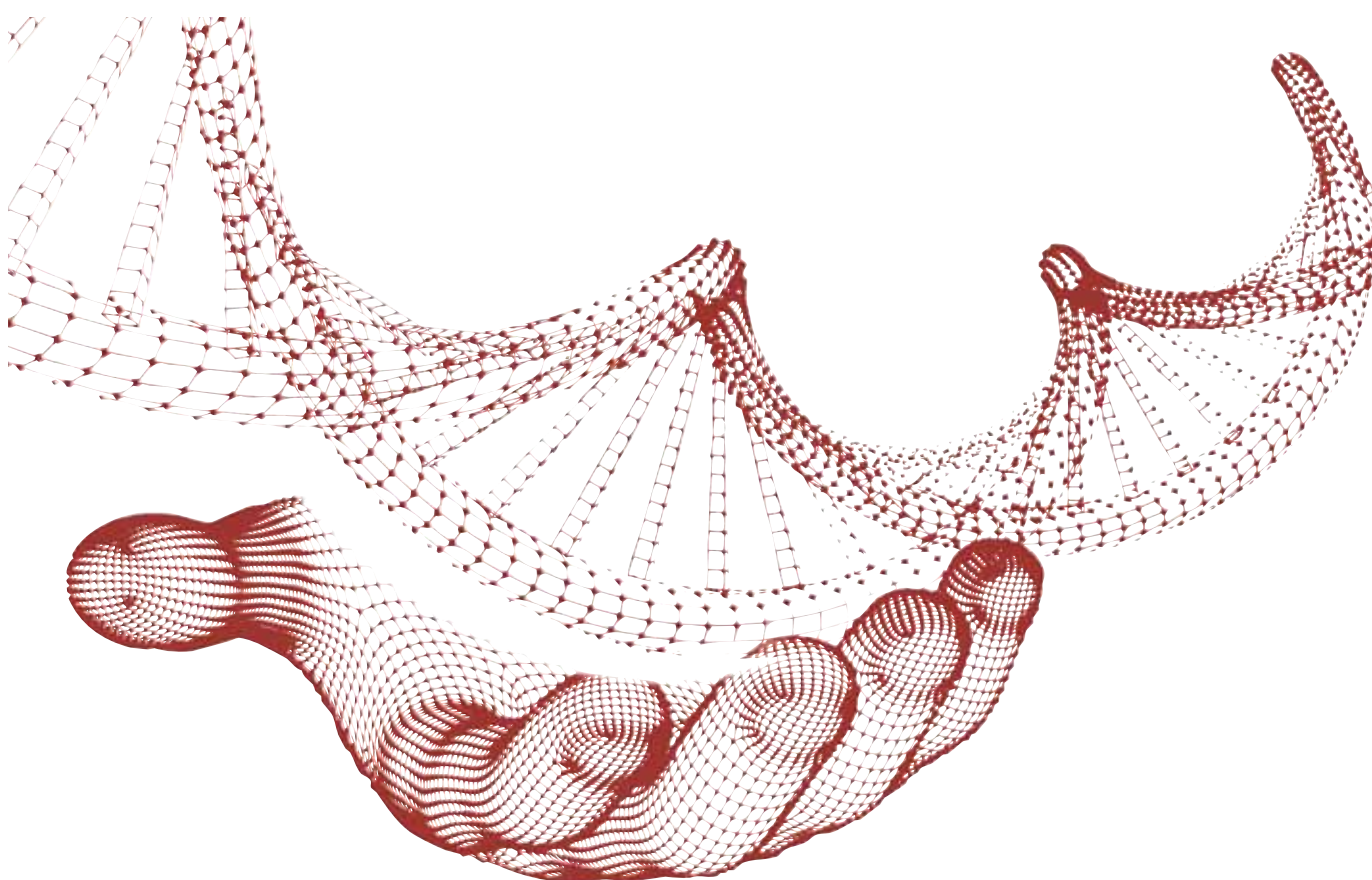
#### Галина Ушкина:

«Так хочется творить. Считаю, что мне очень повезло. Группа у нас получилась дружелюбная, творческая, надеюсь, что мы сделаем отличную коллекцию и порадуем всех своими оригинальными идеями».

Репортаж из «Мастерской дизайнеров» вели Анна Пономарева и Марина Александрова. Фото Олега Слепяна и Владимира Куприянова.



# РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



## Измените свои гены к лучшему

### С точки зрения науки.

У эпигенетики, этой новой отрасли науки, очень благородная цель – отрегулировать активность генов таким образом, чтобы человеческая жизнь длилась 120–130 лет.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

#### Пять процентов мутаций

Оказывается, только 5 процентов генных мутаций, связанных с болезнями, обусловлены некими внутренними причинами и поломками. Остальные 95 процентов изменений генов – это влияние факторов внешней среды, питания и поведения.

Эпигенетика как раз и занимается изучением подобных изменений генов под влиянием факторов извне. И ученые утверждают, что любой человек может воздействовать на свои гены, точнее, на их активность. Встав на путь здорового образа жизни, можно без труда изменить от 4 до 5 тысяч своих генов в лучшую сторону.

#### Правила столетних

Существенно активность генов меняется под влиянием образа жизни и питания. Движение продлевает жизнь эпигенетически – то есть не на уровне мышц и мускулов, а на уровне генов.

В качестве вдохновляющего примера можно привести китайский остров Хайнань, где живет максимальное количество столетних людей. Так вот у жителей этого острова есть жесткое правило – сколько ты раз поел, столько раз ты должен

позаниматься физкультурой. Прогулки, езда на велосипеде и легкая гимнастика тоже считаются.

График питания у островитян довольно четкий и бескомпромиссный – три раза в день, то есть завтрак, обед и ужин – натуральная, легкая и полезная еда. И ни в коем случае не передать!

#### Куркума, брокколи и вино

Существует масса продуктов, которые оказывают весьма положительное влияние на гены и, следовательно, на здоровье. Например, зеленый чай. Он снижает риск онкозаболеваний, так как содержит особое вещество эпигаллокатехин-3-галлат, активизирующее гены-супрессоры (подавители) опухолевого роста.

Активным модулятором эпигенетических процессов является вещество генистеин, который имеется в продуктах из сои. Ряд исследователей указывают на прямую взаимосвязь содержания сои в рационе жителей азиатских стран и их устойчивости к некоторым возрастным болезням.

Также обратит вероятные поломки в генах и повреждения ДНК могут такие вещества: куркумин (содержится в куркуме), сульфорофан (в брокколи), ресвератрол (имеется в винограде и вине).

#### Занятия, любезные душе и уму

А что плохо для генов? Малая подвижность и вредные привычки. Например, всего одна неделя недосыпа угнетает сразу 700 генов.

А еще – стрессы. Исследования доказали, что под влиянием негативных переживаний или хронического стресса могут начинаться развиваться опухоли, то есть пробуждаются онкоклетки.

Чудесное средство от многих болезней – медитация. Она подавляет экспрессию провоспалительных генов, помогает на уровне же генов защищаться от болезни Альцгеймера, рака, болезней сердца и диабета.

И наши мысли не являются секретом для наших генов. Негативные их ломают и корежат, а положительные – лечат и заставляют бороться за наше здоровье и долголетие. В ходе многочисленных исследований было доказано, что доброта, оптимизм, благожелательность и вообще проявление благодарности весьма благотворно сказываются на экспрессии генов и, следовательно, долголетию.

Занятия, любезные душе и уму, самообразование и высокий культурный уровень, активное позитивное общение, все, что предлагает проект «Московское долголетие», тоже оказывают благотворное влияние на гены и их экспрессию.

## О чем расскажет иммунобиография

Ученые Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н.И.Пирогова исследовали здоровье 250 россиян-долгожителей. Оказалось, что только 10 процентов из них состарились без хронических «болячек», а вот остальные страдали различными системными недугами, от сердечно-сосудистых до онкологических заболеваний. Ученые пришли к выводу – причины надо искать в биографии иммунитета человека.

Имунобиография – сравнительно новое направление в геронтологии. Подобно тому, как у каждого из нас есть своя жизненная история, есть биография и у нашей иммунной системы. Она меняется в течение всей человеческой жизни и зависит от многих факторов, в том числе и социальных. По мнению ученых, здесь играют роль и типы инфекций, которые посещают человека в течение жизни, и интенсивность воздействия бактерий и вирусов на организм. Играет свою роль и то, в каком возрасте болел человек, вряд ли кто-то станет отрицать и роль генетических факторов, и особенности диеты. Ученые обращают внимание даже на такие «мелочи», как состав полезных микроорганизмов кишечника, или, как говорят медики, микробиома. Разумеется, нельзя сбрасывать со счетов и роль внешней среды. От всего этого набора факторов напрямую зависит, будет ли наша старость болезненной, или мы до последних дней сохраним бодрость тела и ясность ума.

– Наша лаборатория разрабатывает теорию воспалительного старения в рамках новых концепций иммунобиографии и тренированного иммунитета, – рассказала руководитель лаборатории иммунологии старения Института изучения старения РНИМУ им. Н.И.Пирогова, доктор медицинских наук Людмила Ганковская.

– Сегодня наша задача – разработать анкеты иммунобиографии, куда войдут данные о перенесенных инфекциях, или, как мы говорим, антигенных воздействиях, учитываются и особенности питания человека, и физические нагрузки. Не последнюю роль играют социально-экономические факторы, склонность к вредным привычкам и другие аспекты жизни человека.

Как рассказали в Геронтологическом центре, исследование в рамках масштабного проекта RussAge («Русский возраст») поможет наметить «контрольные точки» перехода нормального старения в патологическое. Медики оценят уровень молодости клеток организма у людей, состарившихся по «здоровому сценарию», и у тех, кто встретил старость с нарушениями в работе сердца и сосудов, онкологическими болезнями и серьезными нарушениями эндокринной системы.

– По результатам этих исследований наши ученые планируют разработать подход, позволяющий выявить начало «воспалительного» типа старения еще до появления симптомов болезней, – отметила Людмила Ганковская. – Это позволит корректировать лечение самых разных недугов с учетом факторов иммунобиографии человека в молодости и в среднем возрасте, а значит, мы сможем говорить об увеличении продолжительности здоровой жизни.

Более **450** материалов уже прислано на наш конкурс.

# МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



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

От наших читателей, участников литературных мастерских проекта и активистов центров московского долголетия уже получено более 450 материалов различных жанров. Мы продолжаем знакомить вас с работами, присланными на конкурс.

Игорь Крючков предлагает нам перенестись в Москву начала 70-х годов, увы, прошлого века, когда на карте столицы появился Новый Арбат – Калининский проспект.



## Об авторе

Игорь Крючков родился в 1954 году и постоянно проживает в Москве. Мечтал о Литературном институте, но пришлось написать и защитить кандидатскую диссертацию по экономике. Работал в Госснабе СССР, после 1991 года – в сфере бизнеса. Посещает шахматный кружок в проекте «Московское долголетие».

### Куда отправлять работы

Материалы на литературный конкурс направляются на электронную почту [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru) с пометкой «На конкурс!». Работы принимаются до 10 августа. Объем материалов от 4000 до 10 000 знаков.

## Когда Новый Арбат был новым



Новый Арбат... Помнишь: сперва до тебя доходили слухи, чарующие, как сказки «Тысяча и одной ночи»? Потом все чаще вокруг стали звучать восторженные свидетельства очевидцев: мол, появился неподалеку от стен Кремля соблазнительный плод «кусочек Америки». Той самой, что манила с телевизионных экранов стреляющими в заоблачные выси стеклобетонными карандашами небоскребов и бесстыжей пляской неоновой рекламы учиняла непрерывный праздничный салют в небе, затянутом гладким бильярдным сукном сумерек.

### Предвкушение грядущего пиршества

Путешествие на Новый Арбат в то время было сродни нынешней экскурсии в Диснейленд: по азарту предвкушения грядущего пиршества для глаз и плоти, по остроте бурно переживаемых эмоций, по не тускнеющей яркости впечатлений, что непременно унесешь с собой, покидая этот ареал чудес, вытянувшийся сладкозвучной струной между отчим тебе роддомом имени Грауэрмана и Садовым кольцом. Магазины



теснились вдоль широченных обочин. Разнообразием и изобилием товаров торговые ряды легко приводили в шок даже обитателей отдаленных районов столицы, не говоря уже о гостях, прибывших в Москву из провинции с пустыми мешками и чемоданами, внутри которых гулко перекатывалось эхо накопленных мечтаний.

### «Октябрьская» революция

В ассортименте потребностей советского человека, удовлетворить которые наперебой предлагали новоарбатские заведения, нашлось место не

только телесным, но и духовным чаяниям. Киноконцертный зал «Октябрь», храм важнейшего из искусств, манил всякого прохожего фейерверком афиш, увенчанных легендарными именами звезд мирового и отечественного кинематографа. Паломничества в «Октябрь» ты совершал, как правоверный мусульманин – в Мекку. Просторные фойе, сверкающие латунью и никелем балюстрады, удобные кресла в залах, ряды, располагавшиеся с небольшим подъемом от первых до самых дальних от экрана, так, чтобы головы впереди сидящих зрителей не

превращались в источник раздражения, а то и перебранки во время сеанса, – эти и иные, подчас даже не осознаваемые составные элементы комфорта превращали, казалось бы, рядовой воскресный поход в киношку в праздничное событие, предвкушаемое всю будничную неделю.

### Гвоздь буфетной программы

Буфетное меню «Октября» поражаало не столько разнообразием бутербродов, выпечки и кондитерских изделий, сколько их свежестью и благоуханием ароматов, устремлявшихся с подносов и тарелок в ноздри изнемогающей слюнотечением очереди к прилавку. Для тебя же и для твоей постоянной спутницы гвоздем буфетной программы, конечно же, был головокружительный, но безобидный, как аттракцион в парке культуры, коктейль «Шампань-Коблер». Подаваемый за невообразимую цену (помнится, что-то в районе трех рублей, что в разы превышало стоимость билетов в кино) в узком фужере, внутренняя кромка горловины которого была оторочена застывшей сахарной глазурью, а пластиковая трубочка, опущенная в ароматную жидкость, позволяла до умопомрачения длить удовольствие от поглощения напитка.

### «Шампань-Коблер»: дама и кавалер

Однажды в числе поклонников коктейля ты заприметил черноокого, с элегантной проседью в свежестриженной

шевелюре, грузинского красавца – актера и по совместительству эстрадного певца Бубу Кикабидзе. Тот на расстоянии всего каких-то полутора метров от тебя смущал некую юную деву пылким монологом, слов которого было не разобрать. Едва заметным кивком и мимикой ты обратил внимание спутницы на неожиданно образовавшееся соседство с божественным идолом, она поняла и приняла твой восторг, напиталась им, и глаза ее, обычно переливавшиеся оттенками серо-голубоватой дымки, вдруг блеснули радужной вспышкой. Ты воздушно приобнял спутницу за талию, и вы отправились в зрительный зал, как жених и невеста в зал торжественной регистрации брака. По крайней мере, такое сравнение моментально посетило тебя, и потом, при обстоятельном размышлении, ты пришел к бесповоротному выводу, что этой и другими романтическими метаморфозами сознания, которые посещали тебя во время визитов в «Октябрь», ты, конечно же, обязан чудодейственной силе коктейля.

А между визитами в «Октябрь» мы выбрались в Грибоедовский Дворец бракосочетаний, где, обменявшись кольцами и прослушав марш Мендельсона, сорок последовавших лет бережно хранили обретенный тогда матримониальный статус, хоть и обходилось это хранение неимоверными порой усилиями. А Садовое кольцо стало обручальным – ресторан «Лабиринт», где гуляла твоя свадьба, располагался как раз на пересечении Нового Арбата с Новинским бульваром.

## Резонанс



## «Вызов»: зов космоса

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Для участников «Московского долголетия» состоялись специальный показ фильма «Вызов» и встреча с Еленой Валюшкиной – исполнительницей одной из главных ролей.

Прежде чем предоставить слово заслуженной артистке России Елене Валюшкиной, сыгравшей в фильме роль матери врача Евгении Беляевой, полетевшей в космос, чтобы провести в невесомости операцию, заместитель руководителя Дирекции проекта «Московское долголетие» Алла Семеновна познакомила зрителей с интересными людьми, жизнь которых была связана с освоением космоса. Среди них – Олег Георгиевич Картуесов, который встречался с Сергеем Королевым и готовил инженеров для космической техники. А Валентина Ивановна Некрасова работала много лет на заводе микроэлектроники, где выпускали компоненты для спутников и космических кораблей. Интересную историю, которая получила неожиданное продолжение, рассказала Елена Юрьевна Варфоломеева. Ей посчастливилось встречаться с первым космонавтом планеты и даже получить от него подарок. – Через два года после первого полета человека в космос моего отца послали в командировку в Германию. И там во время визита Юрия Гагарина и Валентины Терешковой мне, как круглой отличнице, доверили подарить Юрию Алексеевичу цветы. А он преподнес мне в подарок свою книгу, которая стала нашей семейной реликвией, – рассказала Елена Варфоломеева.



Заслуженная артистка России **Елена Валюшкина**, которая представляла фильм «Вызов» участникам «Московского долголетия», услышав историю Елены Варфоломеевой, рассказала, что родилась в Германии и у нее дома хранится фото, на котором ее мама вместе с Еленой, которая присутствовала, судя по всему, на той же встрече с советскими космонавтами в ГДР. Рассказала Елена Валюшкина и о некоторых любопытных фактах, касающихся фильма «Вызов». – Когда я Юлию Пересильд спрашивала: полетела ли ты еще раз в космос, она ответила мне: «Ни за что на свете». То есть она там была и знает, что это такое. Юлия, кстати, написала книгу «Это космос, детка». Фильм получился грандиозный. Космические съемки потрясающие. И Клим, и Юлия совершили невероятный актерский подвиг. Ими гордиться надо! Фильм «Вызов» – это прославление профессий и космонавтов, и врачей, и актеров, которые отважились лететь в космос.

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева, Вениамин Протасов, Григорий Саркисов, Анна Ферубко.**

## Ответы

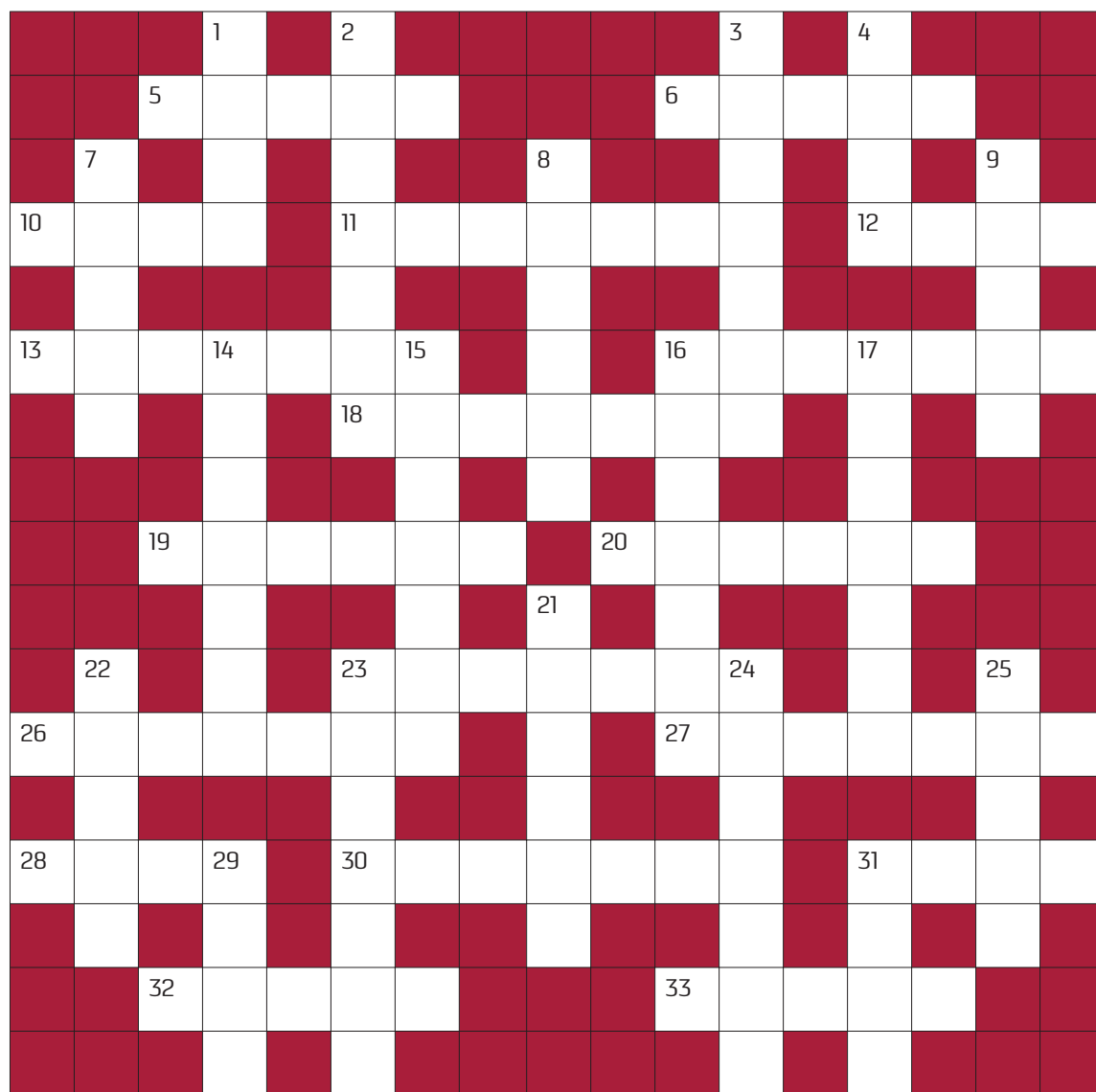
Ответы на кроссворд, опубликованный в №4:

## По горизонтали:

7. Черемушки. 8. Самойлова. 9. Египтолог. 10. «Кармен». 13. Станок. 15. Караван. 17. «Внуково». 18. История. 19. Коллектор. 22. Крюково. 23. Известь. 24. Лотерея. 27. Диспут. 29. Патрон. 30. Оранжерея. 31. Хапиловка. 32. Миниатюра.

## По вертикали:

1. Телебашня. 2. «Музеон». 3. Скрипка. 4. Баллада. 5. Боргес. 6. Евпатория. 11. Микроскоп. 12. Манчестер. 14. Абонемент. 15. «Колокол». 16. Никосия. 20. Архипелаг. 21. Атмосфера. 25. Обвалка. 26. Епархия. 28. Творог. 29. Пряник.



**По горизонтали:** 5. Священная книга мусульман. 6. Одна из двух сторон прямоугольного треугольника. 10. Контактный вид спорта, разновидность единоборств. 11. Река в Юго-Западном административном округе Москвы, крупнейший правый приток Сетуни. 12. Деревянный, металлический или бетонный стержень, который заглубляется в грунт и служит основой фундамента. 13. Крепость (ныне разрушенная) на полоске суши, связывающей Крым с материком. 16. Высокий женский певческий голос. 18. Болгарский шахматист, гроссмейстер, чемпион мира по шахматам по версии ФИДЕ. 19. Последовательность действий, подразумевающих непосредственное визуальное восприятие человеком конкретного объекта или ситуации. 20. Блюда из этой дичи предлагается жевать буржуям в их последний день. 23. Советский живописец-монументалист, скульптор, народный художник СССР, Герой Социалистического Труда; его мозаики украшают фойе актового зала МГУ, фойе Дворца съездов в Московском Кремле, станции московского метро «Маяковская» и «Новокузнецкая». 26. Преступный заговор, союз против кого-нибудь. 27. В древнегреческой мифологии царевна, дочь критского царя Миноса; сплела самую известную в мире нить. 28. Сатирическая пьеса Владимира Маяковского. 30. Полуводный грызун родом

из Северной Америки, акклиматизированный в том числе в России. 31. Официальный союз мужчины и женщины с целью создания семьи. 32. Формирование, существующее в вооруженных силах большинства государств. 33. Распространенный в Северном полушарии род диких быков с длинной шерстью.

**По вертикали:** 1. Наиболее распространенное твердое топливо, используемое в домашних печах для выплавки чугуна и в других шахтных печах. 2. Военно-патриотический парк культуры и отдыха Вооруженных сил РФ в ближнем Подмосковье. 3. Один из основных персонажей пьесы А. Островского «Бесприданница»; лучшими его исполнителями в отечественном кино считаются Анатолий Кторов и Никита Михалков. 4. В древнегреческой мифологии – бог неба, грома, молний, ведающий всем миром. 7. Советский полководец, Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза, кавалер ордена «Победа»; Главнокомандующий Объединенными Вооруженными силами государств-участников Организации Варшавского договора. 8. Первое произведение Максима Горького, напечатанное в журнале «Русское богатство» в 1895 году при содействии В. Короленко. 9. Жанр литературы: короткий рассказ в стихах или прозе с прямо сформулированным мо-

ральным выводом; выдающимся представителем этого жанра в русской литературе считается И. Крылов. 14. Церковная должность в православной церкви. 15. Изображение какого-либо человека либо группы людей; жанр в живописи и рисунке. 16. Одна из старейших улиц Москвы, начало старинной дороги на Рязань. 17. Бытовое радиоэлектронное устройство, конструктивно объединяющее в одном корпусе радиоприемник и проигрыватель грампластинок. 21. Объявление у касс театра, концертного зала, цирка и т. п. о том, что все билеты на предстоящее представление распроданы. 22. Любая вещь, которая участвует в свободном обмене на другие вещи или деньги; продукт, произведенный для продажи. 23. Один из второстепенных персонажей романа Л. Толстого «Война и мир»; офицер гвардии, начальник партизанского отряда; в советской экранизации 1967 года его сыграл Олег Ефремов. 24. Город в Краснодарском крае. 25. Стихотворение, написанное Александром Пушкиным в 1828 году про мифическое ядовитое дерево. 29. Малая река в Московской области и Москве; левый, самый крупный в пределах столицы, приток реки Москвы. 31. Русский поэт Серебряного века, один из крупнейших представителей русского символизма.

Составитель **Наталья Елисеева**



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
 Телефон 8-495-691-89-17  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 21.07.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2123  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.