



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Дискуссии

В Гостином Дворе в рамках «Дней «Московского долголетия» состоялась научно-популярная дискуссия «Долголетие в большом городе: как быть счастливым сегодня, завтра и в 95» / 5

Моя роль

Презентация первого в истории проекта «Московского долголетия» сериала «Я не СТАР» прошла в рамках Московского урбанистического форума во время дискуссии «Образ старших в кино и сериалах» / 8–9

Мои кумиры

В Гостином Дворе прошла творческая встреча участников проекта «Московское долголетие» с народным артистом России Николаем Басковым. «Я безумно счастлив, что живу в России и пою для вас», — сказал певец / 11



Проект соединяет сердца



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

День любви. В Гостином Дворе на Московском урбанистическом форуме состоялась торжественная регистрация брака двух пар, которые познакомились в проекте «Московское долголетие» / 2–3



ФОРУМ: ДЕНЬ ЛЮБВИ



Анастасия Ракова,
заместитель Мэра Москвы
по вопросам социального
развития:

«В Москве есть практика проводить регистрацию брака в красивых, неординарных локациях нашего города. Гостиный Двор – уникальный исторический особняк, в котором с 1 августа по 10 сентября проходит Московский урбанистический форум, событие федерального масштаба. В рамках Урбанфорума мы предложили молодоженам заключить брак в окружении современных достижений социальной сферы. В красивую дату 23.08.23 в Гостином Дворе свадебные церемонии проходили сразу в пяти залах старинного особняка».

р АННА ПОНОМАРЕВА

о ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Легкая классическая музыка, корзины чудесных букетов, роскошные женщины в изумительных нарядах, солидные мужчины в элегантных смокингах и бабочках – море сияющих глаз и солнечных улыбок: под прозрачной ажурной крышей атриума Гостиного Двора любовь разливалась повсюду, распались сердечки и порхали довольные купидоны. В эту красивую зеркальную дату 23.08.23 артисты театра, кино, певцы, шоумены вместе с ведущими торжественных церемоний московских загсов поздравляли молодоженов и желали им счастья.

Музыка их связала

Светлана Белорыбкина и Александр Чернов немного волнуются перед началом свадебной церемонии, хотя Светлане Ивановне не привыкать выступать перед публикой. Она – одна из солисток ВИА «Московское долголетие». Яркую, талантливую и артистичную вокалистку Александр Николаевич увидел на одном из концертов в центре московского долголетия «Западное Дегунино» и не мог пройти мимо этой жизнерадостной и обаятельной женщины. Поначалу он пред-

Проект соединяет се

Событие. Гостиный Двор, где сейчас проходит Московский урбанистический форум, в Дворец бракосочетания – 60 пар москвичей поженились здесь были и пары, которые познакомились благодаря проекту «Московское долголетие».



📸 Светлана Белорыбкина и Александр Чернов до свадьбы встречались полтора года. Их творческий союз со временем перерос в семейный

ложил совместный творческий проект – сам Александр Николаевич сочиняет песни. Со временем их дружба переросла в нечто большее. После каждого концерта и выступления Александр дарил очаровательной Светлане букеты цветов.

– «Московское долголетие» – это не просто слова, это наша жизнь – этот проект подарил нам счастье – говорит Светлана Ивановна, едва сдерживая эмоции в такой торжественный и ответственный день в ее жизни. – Сейчас век высоких технологий, но настоящих мужчин не так уж много, и когда увидела Александра, то сразу поняла – это он! Меня восхитили его добрые голубые глаза, а когда уж он поднял

меня на руки, словно искра промелькнула между нами. Я поняла, что это настоящий мужик, о котором я молилась и мечтала... На Александра всегда можно опереться, и мне повезло. У нас одинаковый подход в отношениях к людям и к жизни. А искренность помогает нам сохранить свежесть чувств. Не буду оригинальной, если скажу: то, что ты излучаешь, то к тебе и притягивается. Твори добро, а любовь дарит чудеса.

– Найти своего человека во второй половине жизни – это дар свыше, – высказывает свое мнение Александр Николаевич. – И к выбору своей спутницы отношение уже более зрелое и сознательное, чем

в молодые годы. Мне помогает сохранять любовь доброта к жизни и к людям, очень важно не растерять с годами душевность и отзывчивость.

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

– От лица всей дружной команды проекта «Московское долголетие» желаю вам счастья и надеюсь, что ближайшее десятилетие и в «Московском долголетии», и в вашей семье будет в тысячу раз больше добрых эмоций. Самое главное – берегите себя и объединяйте вокруг, как сегодня, красивых, молодых, здоровых, уверенных, умных людей –

таких, как все ваши друзья, которые пришли вас поздравить в этот знаменательный день!

Известная актриса театра и кино Катерина Шпица вручила паре свидетельство о браке и символический герб, созданный искусственным интеллектом на основе семейных ценностей Светланы и Александра.

А после были многочисленные и искренние поздравления от родных и близких, от участников вокально-инструментального ансамбля «Московское долголетие», ставших за прошедший год друзьями и единомышленниками. Они спели для счастливых молодоженов любимые песни своего коллектива.

Более **30** пар познакомились, а затем поженились на занятиях проекта.



рдца

истический форум, превратился в День любви. Среди молодоженов «Московское долголетие».

23.08.23



После торжественной церемонии в подарок пара также получила семейный герб, созданный нейросетью. Трогательную песню о поиске любимой пронзительно и проникновенно исполнил Святослав Юрьевич.

Бал влюбленных

В этот день для семейных пар и гостей Московского урбанистического форума в Гостином Дворе пела любимица публики Анна Семенович. А после для всех новобрачных был организован Бал влюбленных, в котором приняли участие 150 супружеских пар, и все гости могли поучаствовать в танцевальных мастер-классах, один из которых для них зажигательно провел известный мастер-танцор Евгений Папунаишвили.

Двадцать лет вместе

В завершение Дня любви состоялся праздничный концерт, где перед молодоженами выступили популярные артисты и певцы Денис Клявер, Виктор Рыбин, Наталья Сенчукова, Зара.

На этом же мероприятии чествовали семейные пары, которые прожили в браке не один десяток лет. Среди них поздравили и пару из проекта «Московское долголетие» Валерия Тимофеевича и Зосю Михайловну Верстюк.

Вместе они уже двадцать лет. Пережив в своей жизни неудачи в первых браках, создав семью, они научились бережно относиться друг к другу и никогда не скандалить. Познакомившись на работе, они не сразу понравились друг другу.

— Теперь же, — признается Зося Михайловна, — благодаря мужу я расцвела и помолодела на десять лет! Главное, как мне кажется, — заботиться и уважать друг друга. В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь на курсах компьютерной грамотности и делаю зарядку в парке.

— Я без жены даже в магазин не хожу, — продолжает рассказ Валерий Тимофеевич, — мы все делаем вместе. А секрета никакого нет, раз есть любовь.



Святослав Кузьменко и Надежда Люкина познакомились в мае 2022 года в центре московского долголетия «Пресненский». В проекте они вместе занимаются вокалом и актерским мастерством

На одной волне

Еще одна замечательная пара, которую счастливо связал брачными узами наш проект, — это Святослав Кузьменко и Надежда Люкина. Они познакомились буквально на пороге центра московского долголетия «Пресненский» в мае прошлого года, когда Святослав Юрьевич пришел записаться на занятия в хоровой клуб и немного заплутал. Он ошибся дверью, но не сердцем. Очаровательная хрупкая Надежда вызвалась проводить его и покорила его с первого взгляда: ее большие, удивительные карие глаза, излучавшие тепло и доброту, не смогли оставить его равнодушным. Оба они, пережившие

утрату близких и испытывавшие боль, печаль и одиночество, пришли в проект «Московское долголетие» для того, чтобы найти новые стимулы к жизни, буквально воскреснуть из небытия. Надежда записалась сразу на хор, танцы, рисование и английский. В проекте она уже пять лет.

— Когда я пришла в 2018 году в проект, — рассказывает Надежда Николаевна, — мой круг общения заметно расширился, столько знакомых у меня за всю жизнь не было, кардинально поменялось мое мироощущение и мировоззрение, появились замечательные друзья. Со Святославом нас объединяют творческие интересы и схожие взгляды на

жизнь. Мы вместе занимаемся в театральном коллективе, мы на одной волне.

— Нас связало творчество, — вторит своей избраннице Святослав Юрьевич, — и соединил проект. Через месяц после знакомства я понял, что без своей Надюши не могу жить и просто задыхаюсь. Сергей Собянин сделал величайшее дело, создав этот проект! Теперь он с каждым годом набирает силу, люди, становясь активными, обретают новую жизнь. Встретил свое счастье здесь и я — к нему я шел семь лет. Не верьте тому, кто говорит, что любви с первого взгляда не бывает. Теперь я точно знаю, что она есть, и я очень рад, что наши судьбы соединились.

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

«Московское долголетие» — лучшее место для знакомств в старшем возрасте. Так считают 54% участников опроса, который мы проводили в социальных сетях, и подтверждают на практике новые семьи, которых объединил проект. Всего, по нашим данным, на занятиях познакомились и затем поженились уже более 30 пар. Их истории и опыт показывают всем, что в зрелом возрасте есть место любви, а также дают надежду тем, кто ищет вторую половину. Общие увлечения могут объединить не только новые пары, но и наладить отношения внутри уже сформировавшихся семей. Среди наших участников много супругов, что уже отметили 50-, 60-, 70-летние юбилеи семейной жизни. Это золотой фонд проекта и всей Москвы, а также пример для молодого поколения».

Предложение руки и сердца Святослав Юрьевич сделал своей Надежде прямо во время репетиции спектакля по рассказу Антона Чехова «Брак через 10–15 лет». А свадебная церемония Святослава и Надежды прошла в зале «Москва» — самом большом в Гостином Дворе. Новобрачных сердечно поздравили заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Он пожелал молодоженам большого семейного счастья, долгих лет жизни в согласии, любви, радости и выразил уверенность, что такой пример вдохновит многих на создание крепких союзов и наш город Москва станет еще счастливее.



ФОРУМ: КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Успех принадлежит команде

В Гостином Дворе на панельной сессии «Качество жизни в старшем возрасте: концепции, практики, технологии» участники обменялись опытом работы со старшим поколением и познакомились с успешными практиками коллег. О работе экосистемы долголетия Москвы и планах ее развития рассказал министр правительства Москвы, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Евгений Стружак. Он обозначил новые вопросы и задачи, которые предстоит решать большой команде «Московского долголетия».



Долголет должен со временем привести в проект своих детей

— Проект доказал своим пятилетием, что ему быть, — сказал **Евгений Стружак**. — Мы все — счастливые люди, что участвуем в создании как архитектуры, так и начинки этого проекта. Сейчас настало время, когда мы должны дальше развивать все его направления, разрабатывать некие стандарты и регламенты, постоянно действующие технологии. Чтобы не отдельные фишки какие-то были у поставщиков или в каком-то отдельном центре московского долголетия. Подход должен быть научный. В идеале, к которому надо стремиться: долголет, человек «серебряного» возраста, должен со временем привести в проект своих детей уже в солидном возрасте.

«Полмиллиона участников проекта — это хорошо. Но мы должны идти дальше. Необходимо привлекать новых людей, и здесь возникают вопросы, как привлекать, кого привлекать, в какие аудитории идти. В городе есть общества людей «серебряного» возраста, организованные и без нас, различного рода клубы, с которыми мы могли бы сотрудничать», — отметил министр.



Формировать научные знания о старшем возрасте

Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филипов** отметил, что команда «Московского долголетия» смогла создать эстетически привлекательный и содержательный проект, а его участники находят в нем не только возможность избежать одиночества, но и учиться, самореализовываться и находить друзей.

— Мы должны понимать, что каждое поколение имеет свои паттерны поведения, требования и ожидания. Наша задача — выявлять эти ожидания и предлагать актуальные программы. Для этого необходимо проводить исследования, изучать целевую аудиторию, поэтому мы запустили такой проект, как «Институт долголетия», куда привлекаем экспертов из разных областей.



Клубы — эпицентр нового движения

Продолжила тему развития проекта руководитель сети центров московского долголетия **Елена Громова**.

— Центры московского долголетия — уникальная сеть учреждений для организации клубов по интересам в сфере досуга, ЗОЖ и образования для москвичей «серебряного» возраста. Наша команда работает над ее совершенствованием. Цель наших сотрудников — уметь увидеть и раскрыть таланты в каждом из посетителей. Часто люди приходят к нам за одним, а уходят совсем с другим. Они приходят на занятия какого-то клуба, а в результате организуют свой, и не один. И становятся эпицентром нового движения, которое собирает и объединяет новых людей. Это очень важный процесс, — отметила Елена Громова.



Развивать новые сервисы

На сессии также шла речь о внедрении информационных технологий и новых сервисов в проекте, что существенно упростит, например, учет участников «Московского долголетия». Об этом, а также о планах дальнейшей информатизации проекта гостям рассказал **Владлен Сафиуллин**. Он отметил, что изменения качественно отразятся не только на работе сотрудников и поставщиков, но и участников проекта. В июне 2023 года в проекте появилась онлайн-запись. Теперь горожане старшего поколения могут подать заявку на участие в «Московском долголетии» не только в центрах госуслуг или отделах долголетия территориальных центров социального обслуживания, но и онлайн через портал mos.ru/age.



Для долгой жизни нужны силы

Трехкратная олимпийская чемпионка, директор центра по синхронному плаванию и депутат Московской городской думы **Мария Киселева** подчеркнула тенденцию формирования приверженности к здоровому образу жизни среди горожан всех возрастов. «По роду своей деятельности часто встречаюсь с людьми, которые приходят в проект и занимаются любимым делом. Чувствую эту мощную энергию, вижу эти горящие глаза. Уверена, что для долгой и благополучной жизни нужны силы, которые мы можем регулярно восполнять за счет здорового образа жизни. Те люди, которые участвуют в проекте, безусловно, находятся на своем месте и занимаются тем, что по-настоящему любят», — говорит Мария Киселева.

ФОРУМ: ДИСКУССИИ



Как быть счастливым

В Гостином Дворе в рамках «Дней «Московского долголетия» состоялась научно-популярная дискуссия «Долголетие в большом городе: как быть счастливым сегодня, завтра и в 95».



Что же такое счастье? На этот вопрос попытались ответить эксперты и ученые, которых собрал модератор дискуссии – заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, кандидат социологических наук, директор Московского урбанистического форума в Гостином Дворе Владимир Филиппов.

Уровень счастья зависит от активности в проекте

Ученые в разных странах проводят различные исследования, выявляют факторы, которые влияют на самочувствие, на счастье, на психологическое состояние. Об этом рассказала доктор экономических наук, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского

менеджмента Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Елена Аксенова**.

– Счастье – очень субъективная характеристика, – подчеркнула спикер. – Мы можем сказать, что счастливы, если у нас есть дети, здоровье, позитивные социальные отношения, как в экосистеме «Московского долголетия».

Мы задумались о том, что такое счастье, и с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы провели исследование среди участников экосистемы «Московского долголетия», используя проверенную методику ВЦИОМ. В нем участвовали около 9000 человек. Исследование показало, что значимое влияние на уровень счастья оказывает активность в проекте. Уже после шести месяцев участия в проекте уровень счастья выше на 10%, чем у тех, кто только пришел в проект. Факторы, которые определяют счастье, по мнению респондентов: семья (50%), а также здоровье, позитивный настрой, общение, увлечения и различные культурные мероприятия.



Елена Аксенова, директор НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, доктор экономических наук:

«Мы можем сказать, что счастливы, если у нас есть дети, здоровье, позитивные отношения, как в экосистеме «Московского долголетия».



Дмитрий Леонтьев, заведующий международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, доктор психологических наук:

«Люди, которые очень зависят от денег, несчастнее тех, кто более философски к ним относится».



Андрей Васильев, директор Института биологии развития РАН, доктор биологических наук:

«Чтобы мы обретали счастье, надо помнить, что на наши когнитивные способности, это особенно важно в пожилом возрасте, влияет подвижность. Поэтому так полезен проект «Московское долголетие».



Юлия Бордовских, журналистка и телеведущая, автор книги «Витамин L. Жизнь с позиции любви»:

«Вы счастливы, если вы здоровы и наполнены любовью. Счастье – это честность с самим собой, ответственность за то, что мы делаем, любовь вместо страха. Мы способны контролировать свою жизнь».

Что такое высшее благо

Доктор психологических наук, заведующий международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ **Дмитрий Леонтьев** считает, что счастье больше зависит от нас, чем от обстоятельств.

Он отметил, что люди, которые зависят от денег, несчастнее тех, кто относится к ним философски. В развитых странах, где растет благосостояние людей, показатели счастья остаются прежними и даже снижаются. Когда денег недостаточно, рост материального благосостояния делает человека счастливее. После дальнейшего улучшения счастливее люди не становятся.

Одно из самых устойчивых понятий счастья, по словам ученого, – наличие глубоких отношений – семейных, дружеских. Постулат «счастье – это когда тебя понимают» находит научное подтверждение.

Шаг к благополучию

Жизнь в крупных мегаполисах довольно сложна. Доктор биологических наук, директор Института биологии развития РАН **Андрей Васильев** напомнил, что человек только еще к ней адаптируется.

– Человек в нашем нынешнем анатомическом облике насчитывает до 400 тысяч лет, а в городе живет всего 100–150 лет, мы находимся в процессе адаптации, – подчеркнул ученый. – И чтобы этот процесс проходил благополучно и мы обретали счастье, надо помнить, что на наши когнитивные способности, это особенно важно в пожилом возрасте, влияет подвижность. Поэтому так полезен проект «Московское долголетие».

Также Андрей Васильев говорил о том, что человек на протяжении веков привык испытывать некоторое голодание. Ограничение калорий – это на самом деле путь к здоровью, без которого никакого счастья быть не может.

Витамин любви

Его «обнаружила» журналистка и телеведущая **Юлия Бордовских**. Она даже написала книгу «Витамин L. Жизнь с позиции любви».

– Вы счастливы, если вы здоровы и наполнены любовью. Счастье – это комплекс. Что же составляет наше счастье? Честность с самим собой, ответственность за то, что мы делаем, выбор благодарности вместо обид. Любовь вместо страха. Только мы и наши мысли определяют наше счастье, мы способны контролировать свою жизнь. – считает Юлия Бордовских.



НА ПУЛЬСЕ МОСКОВСКИХ ПЕРЕМЕН

Всегда в движении

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

Выставка «Станция «Манеж» Московского урбанистического форума, где посетителей встречают удивляющие своим необычным дизайном настоящие вагоны поездов «Москва-2020» и «Иволга» 3.0, у ветерана Мосгортранса 83-летней Раисы Олениной вызвала воспоминания о том, как она целых 17 лет водила трамвай по московским маршрутам.

От «Бесфонарного» до «Витязя»

Сначала это был так называемый «Бесфонарный» – один моторный и два прицепных вагона. «Это же целый поезд!» – гордилась Раиса Ивановна. Она маленького росточка, и чтобы дотянуться до рычагов, ей приходилось подкладывать на сиденье подушку. Стрелки приходилось переводить вручную, что требовало немалых усилий. Зимой в вагоне было холодно, работать приходилось в полуботинках и валенках. «Современные трамвай «Витязь» – это просто космос!» – восхищается Оленина. «Комфортные, низкопольные, бесшумные, с кондиционером и Wi-Fi. Вагоновожатый – как пилот, которому во всем помогает электроника. И сам трамвай весь светится, как новогодняя елка. Они как дикие игрушки, даже слеза прошибает», – признается Раиса.

Раньше условия были спартанские, но все равно Оленина всегда работала весело и с азартом. Ее самый любимый маршрут: от Тушина до Сокольников. Она не только объявляла остановки, но и пела для пассажиров. Водила она по Бульварному кольцу и знаменитую «Аннушку» – трамвай маршрута «А». Но, как сказано в романе Булгакова, «Аннушка уже разлила масло»... Однажды трамвай, который вела Раиса, столкнулся с автобусом. Эта авария стала для обоих участников ДТП фатальной. Словно сама судьба столкнула их. Пока Раиса и водитель автобуса выясняли отношения и разбирались с ГАИ, между ними промелькнули искры симпатии. Они влюбились друг в друга и вскоре стали мужем и женой.

За рулем «Волги»

Семнадцать лет водила Оленина трамвай, а потом решила стать водителем такси. Ее вдоховляла знаменитая «Волга М-21» с оленем на капоте. В 60-е



Работая вагоновожатой, Раиса Оленина не только объявляла остановки, но и пела для пассажиров



годы женщина за рулем автомобиля с «шашечками» – явление редкое. Во всей Москве женская бригада существовала только в 15-м таксомоторном парке, куда и взяли нашу героиню. Отучившись полгода в автошколе, Раиса вышла в свой первый рейс. Пассажиры не переставали удивляться, что их везет хорошенькая, молоденькая женщина. Все норовили угостить ее конфеткой, звали на свидания. Вскоре Оленина стала настоящей королевой таксомоторного парка, в котором проработала восемнадцать лет, сменив три поколения «Волг».

Спрашиваю у Раисы Ивановны: пользуется она такси?

– Я и предпочитаю сидеть не на пассажирском месте, а за рулем – у меня «Волга 3110», на ней ездю на дачу в Егорьевск, – смеется Оленина.

Раиса Ивановна водит по-прежнему мастерски. Не случайно ведь она мастер спорта по скоростному маневрированию. Был у Олениной и кроссовер «Санг-Энг Кайрон», но его



отдала дочке, а сама осталась верной своей «Волге». Но на выставке «Станция «Манеж» с интересом рассматривала и раритетные машины, и современные модели. Особенно Оленину порадовало, что возродился «Москвич». Она надеется, что на наши дороги вскоре вернуться и «Волги».

Машин стало больше, а пробок меньше

Работу в такси Оленина вспоминает с ностальгией. Но помнит и о проблемах, о том, что двадцать таксопарков для растущей Москвы явно не хватало. Что машину с зеленым огоньком было не поймать, а на стоянках такси выстраивались очереди желающих уехать.

В конце 90-х – начале 2000-х рынок такси окончательно развалился. В Москве господствовали «бомбилы», устанавливающие свои грабительские тарифы. Город застыл в пробках, даже тротуары были превращены в парковки. Мегаполис был на грани транспорт-

ного коллапса. Это был вопрос жизни и смерти. Решить его смогла команда Мэра Москвы Сергея Собянина. За двенадцать лет в столице построено 1200 километров дорог, был создан новый транспортный каркас. Хотя машин стало больше, город поехал, пробок стало меньше.

Все эти колоссальные изменения произошли на глазах старшего поколения, таких ветеранов Мосгортранса, как Раиса Оленина. Ей нравятся и новенькие синие автобусы, и экологичные электробусы, и новая маршрутная сеть, связавшая все районы столицы.

За верность проекту

Движение, активность – залог долголетия. Движение у таких людей, как Раиса Ивановна Оленина, в крови. Взятые в молодые годы темп и ритм они не сбавляют. В свое время Оленина освоила семафорную морскую азбуку, занималась в аэроклубе, прыгала с парашютом с самолета и аэростата.

Цифры

Более

162 000

легковых автомобилей

Москвы и Московской области работает на столичном рынке такси. Среднее время подачи такси – не более четырех минут. Это один из лучших показателей в мире.

1,7

миллиона человек пользуется этим сервисом в сутки.

Более

31 000

машин насчитывает крупнейший в мире парк каршеринга в Москве.

В Москве на городских маршрутах работает более

1100

электробусов, а концу 2024 года их будет уже **2400**.

Оленина и сегодня не представляет себя без дела. Она не только ветеран Мосгортранса, но и ветеран «Московского долголетия»

– Когда я узнала о проекте «Московское долголетие» – сразу поняла, что судьба дает мне шанс на новую жизнь, – рассказывает Раиса Ивановна. – Так уж случилось, что я одной из первых заполнила анкету участника проекта. С большим удовольствием посещаю хорошие студии «Контабле» и «Отрада», где поют песни, написанные на мои стихи.

Оленина награждена дипломом лауреата премии «Человек года-2019» проекта «Московское долголетие» в номинации «За верность проекту».

Раису Ивановну можно увидеть на многих мероприятиях проекта. Ей нравится быть в гуще событий и присутствовать при рождении чего-то нового. Оленина осваивает компьютерную грамотность, занимается гимнастикой, а недавно приняла участие в литературном конкурсе нашей газеты.

ЛУЧШИЙ ГОРОД ЗЕМЛИ



Александр Маршал: «Парк Горького неузнаваемо похорошел и расцвел»

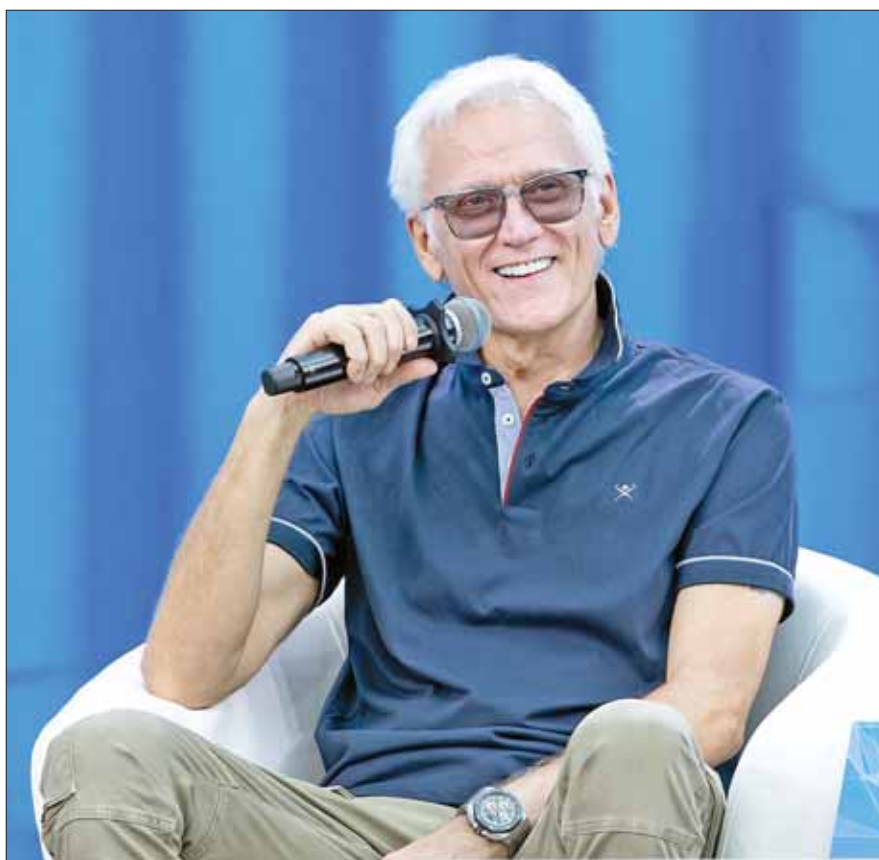
Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ На площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе состоялась творческая встреча участников проекта «Московское долголетие» с заслуженным артистом России, популярным певцом и автором песен Александром Маршалом.

Конечно же, все долголеты хорошо помнят его песни и композиции, а также известную и популярную в свое время группу «Парк Горького».

«Мне пришлось объехать много стран, – начал встречу Александр. – И могу с уверенностью сказать – краше и лучше нашего города нет ни одного места на планете Земля. Город изменился за последнее десятилетие неузнаваемо. Мои знакомые, иностранцы, которые были в Москве много лет назад и приехали сюда недавно, были в последний раз в шоке. В хорошем смысле этого слова. Город изменился в лучшую сторону. Изменился до неузнаваемости. Он прекрасен. Так что нам очень повезло здесь родиться и жить сегодня! Собственно, и название нашей группы, которая много лет выступала перед российскими зрителями, пришло из любимого города.

В столице есть для меня особенно любимые места, связанные с прошлым. В восьмидесятые годы я приехал сюда из Крыма для того, чтобы попытаться удачу в одном из музыкальных коллективов. Приехал с небольшим чемоданчиком. Был уверен, что не возьмут. К большому удивлению – взяли. Так получилось, что поселился в квартире на улице Жолтовского, в самом известном месте – на Патриарших прудах. Окна выходили прямоком на пруд. С тех пор это стало моим любимейшим местом. Но, правды ради, хочу заметить,



■ Могу с уверенностью сказать – краше и лучше нашего города нет ни одного места на планете Земля.

Сегодня «Патрики» – одно из гламурных мест. Самых дорогих и модных. Так было не всегда. Я поселился на Патриарших, но... в огромной коммунальной квартире, где кроме меня было еще много незнакомых людей. Там, говоря словами из песни Владимира Высоцкого, была «на двадцать восемь комнаток всего одна уборная». Так что комфорт нам и не снился. И

тем не менее я до сих пор люблю это место. Прожил там целых пять лет. Как выдается случай – приезжаю сюда. Сами Патриаршие изменились за последнее время. Изменились к лучшему, как и вся Москва.

Не могу не упомянуть еще раз парк Горького. Мы его в шутку называли «Парк культуры имени отдыха». Он неузнаваемо похорошел, расцвел, стал уютным и родным всем посетителям. Каждый раз, проезжая мимо, люблюсь им, как и всей Москвой!»

В заключение Александр Маршал исполнил для зрителей несколько своих известных песен. Зал долго аплодировал, не хотел отпускать любимого певца.

Цифра

950 парков и зеленых территорий благоустроено в Москве в 2012–2022 годах.

Парки в зеркале мнений



Аделина Сотникова, российская фигуристка, олимпийская чемпионка, четырехкратная чемпионка России, заслуженный мастер спорта России.

«В Москве сама городская среда помогает жителям старшего поколения заниматься разнообразными активностями. Взять хотя бы пару мест, где я сама выступаю, – «Лужники» и парк культуры имени Горького. Что было там, и что сейчас – две разные планеты. Сегодня это потрясающие по комфорту места с идеально развитой инфраструктурой. Для занятий различными видами спорта, для молодежного и семейного отдыха. Для проведения концертов. И таких мест становится все больше и больше. Это здорово!»



Александр Энберт, российский фигурист, выступавший в парном катании, заслуженный мастер спорта России, серебряный призер Олимпийских игр в Корее:

«С каждым годом Москва меняется к лучшему. На месте пустырей появляются прекрасные, благоустроенные парки с полной инфраструктурой для полноценного отдыха. В них можно и отдохнуть, и заняться спортом, и погулять с детьми, и устроить пикник. Все в шаговой доступности».



Светлана Образцова, участница «Московского долголетия», руководитель театра песни «Открытая душа» (CAO):

«Нашему музыкальному коллективу часто приходится выступать на открытых площадках. Выступать в парках столицы – особое удовольствие. За последние годы они изменились к лучшему. Они стали местом притяжения людей всех возрастов. Можно привести в пример наш парк «Ветеран». Раньше это было полудикое, неухоженное место. Сегодня в парке есть все. И площадки для детей, и зоны отдыха для взрослых, и спортивные тренажеры, и дорожки для занятий скандинавской ходьбой. Есть прекрасная сцена для выступлений. Одно удовольствие прийти сюда. Такие же позитивные перемены произошли и в парке «Вагоноремонт», и в Лианозовском парке.



Ольга Коренкова, тренер «Московского долголетия» по зумбе:

«Раньше парк «Яуза» был на семьдесят процентов непроходимым лесом. Здесь размещались одна-две небольшие площадки, куда на выходные приходили жители района на пикники. В остальных же местах – просто тайга. Вечером даже зайти было немного боязно. Сегодня здесь чудесное, благоустроенное пространство с огромным количеством прекрасных площадок различного назначения. Кстати, мы занимаемся зумбой на всех площадках парка «Яуза» в Отрадном, Ростокине, Медведкове и Бабушкинском. И все места преобразились до неузнаваемости. Уютно, комфортно, приятно. Можно и отдохнуть, и позаниматься любимыми видами отдыха, и перекусить».



МОЯ РОЛЬ

Быть открытым к переменам



Алла Семенышева,
заместитель руководителя дирекции
проекта «Московское долголетие»:

«Мы очень долго искали ту точную интонацию, с которой можно было ярко и убедительно рассказать о нашем проекте. Ведь это только с первого взгляда кажется, что наш проект исключительно для людей, перешагнувших пенсионный возраст, а нам хотелось, чтобы темы, затрагиваемые в сериале, — о семейных ценностях, межпоколенческих отношениях, взглядах на жизнь — были интересны всем. В каждой серии свой сюжет, своя интонация, показан свой мир. И внучка главного героя нашей ленты, придя в проект «Московское долголетие» волонтером, поначалу сильно удивлена. Оказывается, здесь много веселых и радостных людей, которые с удовольствием танцуют, поют, играют в футбол. И даже есть свое модельное агентство!

Через этот сериал глазами молодой девушки Саши мы рассказываем о замечательных, порой уникальных возможностях, которые предоставляет людям старшего возраста наш проект. Здесь очень много глубинных смыслов, разных пластов и символов. Проект кардинально меняет людей, делая их более смелыми, позитивными, открытыми к любым изменениям, происходящим в жизни. Ведь, согласно опросам, люди, участвующие в «Московском долголетии», чувствуют себя на 20 процентов счастливее и благополучнее своих сверстников, пока не вовлеченных в проект. И этот сериал именно об этих позитивных и прекрасных переменных в жизни горожан старшего возраста, которые происходили и происходят в течение пяти лет существования проекта «Московское долголетие». И мы очень хотим, чтобы о наших героях и звездах проекта узнала вся Москва!»

р АННА ПОНОМАРЕВА

В зале «Москва» собрались не только любители и поклонники кино, но и многочисленные активные участники театрального, а теперь уже кинонаправления в проекте «Московское долголетие».

Съемки сериала «Я не СТАР» прошли в рамках четвертого сезона театрального фестиваля «Серебряная астра». Ранее москвичи старшего поколения уже принимали участие в театральном марафоне, в котором они работали с молодыми режиссерами над шестью постановками, а также в съемках полнометражного фильма «Серебряная астра» и авторской театральной постановке. Это уже второй сезон фестиваля, связанный с кинематографом. Все главные роли в ленте исполнили участники проекта, всего в картине задействованы около 80 долголетов, а в основу сюжета легла тема взаимоотношений между поколениями. Вместе с актерами «серебряного» возраста снялись также и знаменитости — певица Валерия, спортивный комментатор Виктор Гусев, телеведущий и певец Родион Газманов, музыкант, шоумен, участник команды Высшей лиги КВН Вячеслав Макаров и другие.

Трансформация «серебряных» красавиц

Вспомните, еще лет десять назад седина в волосах и сеточка морщин у глаз считались полным моветоном на российских

экранах. Михаил Жванецкий даже написал ставший знаменитым спич «Где вы, женщины, которым за 55?». А теперь седовласые красавицы покоряют мировые подиумы, статные инструкторы за 70 преподают йогу, вновь вернулись ведущие, которые перешагнули шестидесятилетний юбилей. И в слове этого стереотипа, кардинальной перемены на возраст, его возможности, радости и ценности, согласитесь, немалую роль играет и проект «Московское долголетие», который в этом году отметил свое пятилетие.



Однако видоизменять устоявшиеся представления о возрасте не так-то просто, тем более что образы кинобабушек на экранах воплощали кинодивы первой величины. О том, как создавались и менялись наши представления об образе старших, рассказал пиар-директор «Москино»

Владимир Соломенцев.
— Джина Лоллобриджида как-то сказала: женщина в 20 лет — это лед, в тридцать она становится теплее, в сорок она уже кипиток, а если развить ее мысль дальше, то в 80 лет женщина — это просто огонь! И история современного кинематографа тому подтверждение: если раньше в 40 лет перед актрисой стоял выбор — продолжать ли ей дальше карьеру, потому что на роли восхитительных соблазнительниц ее уже не брали, а играть стареющих тетешек или сварливых бабу-

шек не очень-то и хотелось, то нынешний век перевернул все с ног на голову — сегодня стать суперзвездой можно практически в любом возрасте; и головокружительные карьеры Джуди Денч, Мэгги Смит и наших замечательных соотечественниц Татьяны Пельтцер, Любови Соколовой, Любови Добржанской, Галины Стахановой, Александры Назаровой и других тому подтверждение.

Стать звездой мож

Презентация первого в истории проекта «Московское долголетие» Московского урбанистического форума во время Дней культуры в Дворце.



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

Найти вдохновение, исполнить мечту



Владимир Филиппов,
заместитель руководителя Департа-
мента труда и социальной защиты на-
селения города Москвы:

«В проекте «Московское долголетие» активно развиваются направления, где горожане старшего поколения могут исполнить мечту и прикоснуться к театральному и киноискусству. Фестиваль «Серебряная астра» — это уникальный формат, который объединил новаторский подход молодых режиссеров и стремление москвичей старшего возраста к творчеству. За четыре года действия фестиваля более 1000 москвичей «серебряного» возраста уже были задействованы в съемках и театральных постановках, а их работы высоко оценило профессиональное сообщество. В этом году мы хотим рассказать о фестивале и участниках «Московского долголетия» как можно большему количеству людей, поэтому решили снять сериал. Надеемся, что он поможет другим москвичам старшего поколения найти вдохновение и начать жить активной жизнью».

Когда же зрители «серебряного» возраста вернутся в кинозалы?

Многие наши читатели застали еще те времена, когда в кино ходили всей семьей, теперь же новинки кино можно смотреть и дома, и нынче бабушек и дедушек не так просто вернуть в кинотеатры, да и тематика большинства показываемых фильмов не всегда соответствовала интересам старшего поколения. Об этом говорит и статистика — среди аудитории кинотеатров зрителей 45+ только 10 процентов.



О том, как вернуть аудиторию «серебряного» возраста обратно в кинозалы, поразмышляла президент сети кинотеатров «Каро» **Ольга Зиникова:**

— Мы очень любим и ценим зрителей старшего поколения и предлагаем выгодные условия посещения кинотеатров нашей сети, а также стараемся в составлении репертуарного плана учесть их пожелания и интересы. Уверена, лидеры



Кино в любом возрасте

«Московское долголетие» сериала «Я не СТАР» прошла в рамках дискуссии «Образ старших в кино и сериалах» в Гостином



нынешнего проката, фильмы для семейного просмотра «Чебурашка», «Вызов», «Движение вверх», где героями стали представители и старшего поколения, войдут в копилку любимых кинокартин. Тренд на молодых и красивых постепенно теряет свою актуальность, и актрисы старшего поколения постепенно завоевывают сердца аудитории. Заметно трансформируется и тема конфликта поколений в современном кинематографе, теперь все больше наблюдается тенденция уважения и преемственности к людям старшего возраста. А впереди нас ждет запуск нового проекта, в рамках которого московские долголеты не только смогут смотреть фильмы, но и активно их обсуждать и дискутировать.

Как на наших глазах рождалась легенда

Однако гвоздем программы и дискуссий стала презентация ставшего уже легендарным мокьюментари-сериала

«Я не СТАР». Лента состоит из 10 серий, и мы не будем сейчас подробно рассказывать о всех перипетиях сюжета, однако, поверьте, вас ждет увлекательное и интригующее кинематографическое повествование о жизни нашего проекта, потому что он снят талантливыми, добрыми и неравнодушными людьми, в нем снялись наши замечательные актеры «серебряного» возраста, влюбленные в кино, в наш проект и в саму нашу замечательную московскую жизнь! Гости форума увидели первые тизеры серий, а создатели фильма поделились своими впечатлениями о работе в сериале «Я не СТАР».



О том, как зажигаются новые звезды среди москвичей старшего поколения, рассказал креативный продюсер фестиваля «Серебряная астра», актер, певец, руководитель открытого театрального пространства «Арт-платформа» **Дмитрий Бикбаев:**

– Все образы, которые будут воссозданы в сериале, взяты из жизни. Нашей работой мы хотим показать, что современный человек старшего поколения уже давно изменился. При этом для нас было важно отразить преемственность и взаимосвязь поколений, и в каждом творческом проекте фестиваля главная сюжетная линия строится именно на этом. Каждый год мы ищем новые форматы, подбираем молодую съемочную команду, а объединяет их с участниками «Московского долголетия» одна цель – творить, экспериментировать и создавать уникальный, не похожий ни на что творческий продукт и делать нашу жизнь еще лучше и счастливей!



О работе на съемочной площадке рассказал режиссер сериала **Олег Санько:**

– Есть такое профессиональное понятие, как «вера и наив», которому учат режиссеров и актеров, а вот у участников проекта за счет их желания исполнить свою мечту эта вера и наив встроена в их сердца, поэтому на съемочной площадке мы много импровизировали. У нас создалась уникальная атмосфера дружбы и семейственности между съемочной командой и актерами, которая и помогла нам творить.

Своими впечатлениями об игре в сериале поделились и актеры сериала.

Александр Кирилин, который исполнил главную роль:

– До проекта «Московское долголетие» я даже и подумать не мог, что когда-то стану актером. Вжиться в роль помогла профессия. Я, как и мой герой Петр, – полковник в отставке, который старается найти себя после завершения службы. А еще мне очень помогала Виктория, которая в сериале сыграла мою внучку, она давала мне уроки мастерства, за что я ей премного благодарен.

Елена Богачева, сыгравшая одну из главных женских ролей:

– В начале съемок я побаивалась нашего режиссера, а потом мы подружились, и всем молодым людям я желаю оставаться такими же веселыми, задорными, красивыми и молодыми на долгие-долгие годы!

Цифры

4

кастинга.

500

участников.

28

съемочных дней на протяжении двух месяцев.

Более

50

часов материала.

35

человек в съемочной команде.

Уже этой осенью!

Посмотреть сериал можно будет уже этой осенью. За новостями о премьере можно следить на страницах проекта «Московское долголетие» в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и в телеграм-канале.





МОЙ ГОЛОС

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В финал творческого состязания вышли одиннадцать москвичей «серебряного» возраста – победители окружных этапов конкурса. Три тысячи зрителей пришли в Зеленый театр ВДНХ их поддержать, а еще пять тысяч человек болели за конкурсантов онлайн.

Песни о главном

Вокалисты выступали под акомпанемент симфонического оркестра «Full Sound Band» под руководством Евгения Олейникова. Они исполняли песни разных жанров – от лирических баллад до джазовых композиций. Зрители тепло встречали хиты прошлых десятилетий: «Московские окна», «С чего начинается Родина», «Ах ты, Русь моя», «Надежда», «Город влюбленных людей»...

Вокальный конкурс проходил в рамках ежегодного Творческого фестиваля проекта «Московское долголетие». Выступления участников оценивало жюри, в состав которого вошли победитель проекта «Голос» Сергей Волчков, певец и композитор, кавалер ордена «За вклад в развитие культуры России» Руслан Алехно и певица Анастасия Спиридонова. Судьи обращали внимание на исполнительское мастерство долголетов, раскрытие художественных образов, а также умение взаимодействовать с партнером на сцене. Конкурс проходил в два этапа. В первом туре вокалисты выступили с сольными номерами, а во втором вышли на сцену в дуэтах и трио.

Кубок Мэра Москвы и звание лучшего вокалиста 2023 года завоевал Александр Зорин, солист ВИА «Московское долголетие». Он исполнил сольно песню «Эти глаза напротив», а в дуэте с Ольгой Горячевой – композицию «Вечная любовь».

В проекте родились новые звезды

– В проекте очень много достойных участников с большим талантом, – отметил Александр Зорин. – Наблюдая за своими коллегами за кулисами, я получил огромное удовольствие. В моей творческой карьере проект «Московское долголетие» сыграл колоссальную роль. Первой ступенькой было участие в конкурсе «Дороги, которые мы выбираем», где я получил гран-при. Это придало мне уверенности и подтолкнуло к участию в шоу «Голос 60+». А затем я прошел кастинг и стал одним из вокалистов ВИА «Московское долголетие».



Открыть в себе талант

В столице завершился вокальный конкурс «Московского долголетия». Лучшим вокалистом стал Александр Зорин из САО.

Кроме того, жюри выбрало трех лауреатов конкурса. Ими стали Маргарита Котельникова (ЗелАО, 1-е место), Елена Ногина (ЮВАО, 2-е место) и Ирина Пырхало (ВАО, 3-е место).

Зрители тоже выбрали своего кумира. Им стал Анатолий Стешенко (ЗАО), который покори всех исполнением песни «Смуглянка».

Большинство участников начали серьезно заниматься вокалом в проекте «Московское долголетие», а благодаря творческому конкурсу смогли заявить о себе и выйти на большую сцену. И, как отметила, поздравляя всех участников и победителей, заместитель директора Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Алла Семеньшева, «в проекте «Московское долголетие» родились новые звезды, которых мы еще не раз увидим на сцене лучших концертных залов столицы».

Любовь к жизни сохраняет бодрость духа



Самым старшим участником конкурса стал полковник в отставке **Дмитрий Усик**



(ЮАО), которому скоро исполнится 92 года. Ветеран живет под девизом «Достоинство, честь, справедливость». Для своего сольного номера он выбрал замечательную песню «Я люблю тебя, жизнь». По его словам, именно любовь к жизни помогает ему сохранять бодрость духа. Каждый день он старается проживать как праздник, а оптимизм и вдохновение для этого черпает в проекте «Московское долголетие».

Финал творческого состязания вели певица Елена Максимова и певец, композитор и телеведущий Марк Тишман,

которые, как и члены жюри, порадовали зрителей своими выступлениями. А участники конкурса все вместе завершили этот замечательный праздник композицией «Песня остается с человеком».

Открыть в себе талант, выйти на большую сцену, научиться петь могут все желающие москвичи старшего поколения, с любым уровнем, от начинающих до опытных исполнителей. В проекте «Московское долголетие» есть занятия вокалом. На них профессиональные педагоги помогают раскрыть талант, поставить

Кубок Мэра Москвы и звание лучшего вокалиста 2023 года завоевал Александр Зорин (САО), солист ВИА «Московское долголетие»

голос, выступать перед аудиторией и многое другое. Помимо творческой самореализации, регулярные вокальные тренировки помогают улучшить самочувствие, улучшают кровообращение и являются профилактикой заболеваний легочной системы.

Мнение жюри



Руслан Алехно:

«Все, кто дошел до финала, –

победители. Поэтому я поздравляю каждого, кто выступал на этой сцене. Своим примером участники конкурса показывают, что вне зависимости от возраста песня всегда остается в наших сердцах. Всем финалистам желаю новых побед».



Анастасия Спиридонова:

«Все конкурсанты достойно

выступили, своим талантом и энергией заряжали всех нас. А зрители очень тепло поддерживали исполнителей».

Николай Басков: «Я – специалист по улучшению настроения»

На Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе прошла творческая встреча участников проекта «Московское долголетие» с народным артистом России Николаем Басковым.

Р АЗАТ ПРИМОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ В зале «Москва» Гостиного Двора уже минут за сорок до начала встречи яблоку негде было упасть. Опоздавшие устраивались на ступеньках, стояли за сидящими.

Николай Басков начал творческую встречу с шутки: «Спасибо дождю: люди не знали, куда бежать, и забежали сюда, в Гостиный Двор». На встречу пришло почти полторы тысячи человек. В основном это были участники проекта «Московское долголетие», но к микрофону выходили и молодые люди.

Вопросов было много. Самый, пожалуй, необычный задала дама-долголет: как ей научиться петь так, как Басков, и чтобы было столько же поклонников? Наверное, не она одна хотела славы и поклонников, но ответа мы так и не услышали: артист пообещал дать ответ лично в одной из соцсетей, таким образом сохранив интригу.

О детстве

Рассказ о детстве артиста тоже получился с юмором.

«Я был ребенок эмоциональный и очень подвижный. Однажды, когда мы собирались в гости, хозяйка сказала моим родителям: вы сами приходите, но вашего ребенка с собой не берите». Эта история вызвала смех в зале.

В 11 лет Коля Басков решил разобраться в торговле и стать продавцом. Сказано – сделано. Он пришел в соседний магазин и обратился к продавцу со словами: «Вам подмастерье не нужен?» Долго уговаривал, и в итоге его пустили а прилавок, где юный Коля научился лихо разбавлять молоко водой. Под смех зала артист признался, что он еще не знал тогда, что это плохо.

О карьере

Играть на фортепиано будущего народного артиста России научил солдат – выпускник Московской консерватории. Было это во время службы отца в одном из гарнизонов в Новосибирске.



Николай Басков с детства готовился стать знаменитым. В их семье до сих пор хранится школьная тетрадка, заполненная его подписями. Когда его спрашивали, зачем он это делает, Коля с гордостью отвечал: я учусь давать автографы.

«У меня не было такого, чтобы проснулся, и ты уже звезда, – признается Николай. – Это сейчас – написал пост в интернете, получил миллион просмотров и стал известным».

Баскову приходилось учиться и много работать. Он познал нужду в непростые 90-е, когда доходы его семьи упали и чтобы как-то помочь родителям, певцу приходилось торговать духами на Тверской. Он не понаслышке знает, что такое трудности и нехватка денег.

О Москве

С тех пор изменилась страна, совершенно преобразился родной город.

«Я благодарен нашему Мэру за то, что он сделал Москву

лучшим городом Земли, – говорит Николай Басков. – Так считаю не только я, об этом мне неоднократно говорили иностранцы.

В Москве столько создано для удобства людей, и с каждым годом комфорта становится больше. Москве важен каждый человек, о нас думают, о нас заботятся, нас слышат, у нас есть обратная связь. Власти города дают понять, что они – для людей, во имя людей, а не люди – для них и во имя их», – делится певец своими наблюдениями.

Три лучших места в столице

Николай Басков любит гулять по Москве, по переулкам в центре, на Патриарших прудах. Но есть три места в городе, которые он любит особенно: это Красная площадь с ГУМом, с которым связано самое вкусное мороженое из детства, Коломенское и парк имени Горького.

– Впрочем, сейчас все парки Москвы похорошели и отвечают самым высоким требованиям, – считает артист.

О стране

– Я люблю свою страну, – признается певец. Он считает, что такого сострадания, которое есть у нас в России, нет нигде: это спасет нашу страну.

«Я безумно счастлив, что живу в России и пою для вас», – заявил Николай.

О СВО

На встречу пришел ветеран СВО из Донецка, который после ранения переехал с семьей в Москву. Выйдя к микрофону, он поблагодарил любимого артиста за патриотическую позицию. Это растрогало певца.

«Помогаю стране как могу: где-то материально, где-то – приехав в госпитали с концертом. Там я вижу сильных духом людей. Один лейтенант без ноги признался: вот сейчас поста-

вят протез, и я обратно – там мои друзья, которых не могу бросить.»

Мысли вслух

«Я хочу, чтобы люди со всего света, приезжая в Москву, могли бы сказать: какое счастье, что мы попали в Москву!» – сказал Николай.

О счастье

«Счастливый человек – это тот, кто доволен своим местом в жизни. Надо уметь прощать. И радоваться каждому дню», – поделился с участниками встречи певец.

В завершение мероприятия артист спел несколько песен, в том числе – «Мой город» и знаменитую «Шарманку».

На встрече с долголетами Николай Басков еще раз подтвердил, что он специалист по улучшению настроения: люди расходились в приподнятом расположении духа, с шутками и смехом.



МОЯ ЭРУДИЦИЯ



9–10 сентября столица отмечает День города. Мы празднуем 876-ю годовщину. Предлагаем нашим читателям ответить на вопросы викторины, посвященной Москве, ее многовековой истории.

- Как с XIV века стали называть знаменитый архитектурный ансамбль в Москве вместо устаревшего слова «детинец»?
- Какую достопримечательность Московского Кремля создали отец и сын Моторины?
- В честь какого события в Москве был построен Манеж?
- Иван III, опасаясь пожаров, велел снести все деревянные постройки вокруг Кремля. Что заменило их в 1493 году?
- В 1816–1830 годах в Москве срыли земляной вал и засыпали ров. Что было образовано на этом месте?
- В конце XVII века на пересечении улицы Сретенка с Садовым кольцом Петром I была выстроена башня. Она не была похожа на другие московские башни, а напоминала европейские ратуши. В ней были размещены первые в России математическая и навигационная школы. Как называлась эта башня?
- Какое здание в центре Москвы в 30-е годы XX века было построено по проекту знаменитого французского архитектора Ле Корбюзье?
- В Москве есть улица, названная в честь 800-летия Москвы. В каком году она появилась?
- На какой московской улице в XVIII веке находилась усадьба Салтычихи, известной в народе своей жестокостью в обращении с крепостными?
- В советское время исполком Моссовета дважды возглавляли однофамильцы. Назовите их фамилию и периоды, в которые они работали.
- Какое здание выстроено в Москве в форме пятиконечной звезды? Где оно находится?
- Какой столичный парк создан на месте бывшей свалки?
- Какой столичный памятник прозвали «шампур с шашлыком»?
- Кто назвал Новый Арбат «вставной челюстью Москвы»?
- Когда в Москве был заложен памятник Юрию Долгорукому и в каком году он был установлен?

«Божья коровка» и «Муза конфуза»

На площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе в интеллектуальной игре «Квиз» сразились участники «Московского долголетия» и сотрудники проекта.



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

Соревнования под девизом «Москва – лучший город Земли» состояли из семи раундов. В них приняла участие 41 команда из всех округов столицы – 246 человек. Очень важно, что все команды состоят из представителей разных поколений и объединены главным – любовью к самому лучшему городу на Земле. К нашей столице.

«Квиз» – состязание интеллектуалов. Кто смотрит популярную игру «Что? Где? Когда?», тот знает правила. За очень небольшой промежуток времени командам надо правильно ответить на множество сложных вопросов. В этот раз все вопросы были связаны с Москвой, с ее историей, знаковыми местами.

Наталья Васильченко из команды ЗелАО не новичок в такой игре. «Сначала вопросы несложные. Но с каждым туром они становятся все труднее и труднее. Здесь могут помочь только твои эрудиция, хорошая память и широкий кругозор. Случайной удачи не бывает. А еще большое значение имеет слаженность всей команды. Только общее творчество и сплоченность помогут выиграть!» – считает Наталья.

Старт игры озвучили ее ведущие – участники популярной телеигры «Что? Где? Когда?» Алена Блинова и Павел Ершов. Вопросы сначала были действительно не очень сложные. Например: «Зашел. Вышел.

Проект дает такой калейдоскоп полезных навыков, которого нет нигде в мире



В перерыве мы поговорили с ведущим игры Павлом Ершовым. В телепроекте «Что? Где? Когда?» команда, в которой Павел участвует, победила в летней серии игр. «Как ведущий, я впервые в «Московском долголетии», – рассказал он. – Но моя теща – очень активный член этого проекта. Каждый день я с интересом слушаю ее рассказы про различные активности, в которых она принимает участие. Каждый день она посещает минимум две секции. Да еще успевает заниматься с внуками. Проект дает такой калейдоскоп полезных навыков, которого нет нигде в мире. Объехав много стран, могу с уверенностью сказать: Москва, без преувеличения, даст сто очков вперед всем городам и странам. По темпам внедрения инноваций Москва опережает другие мировые столицы. К примеру, Wi-Fi в метрополитене впервые в мире появился в Москве. Решена сложнейшая техническая задача. Подземное пространство плюс высокоподвижный транспорт. Но ее с успехом решили».

Будь здоров!» – говорит актер Сергей Бурунов в конце рекламного ролика. Какому проекту Правительства Москвы он посвящен? Конечно, все дали правильный ответ – проекту «Здоровая Москва». Или еще: «Какое средство массовой информации существует в проекте «Московское долголетие»? Большинство участников назвали нашу газету. Но чем дальше, тем вопросы становились все сложнее. Уже далеко не все эрудиты вспомнили, что пионерская организация до 1924 года носила имя не В.И. Ленина, а Спартака. Так же, как и новая станция столичного метрополитена, открытая в 2014 году. Так что страсти кипели нешуточные. Надо отметить, что почти все команды боролись активно и показывали почти одинаковые результаты.

Всего игроки интеллектуального состязания ответили на 54 вопроса, посвященных Москве. Они вспомнили кинокартины, музыкальные композиции, книги и не только, где есть упоминание столицы. По традиции «Квиза» каждая команда придумала оригинальное название. Первое место заняла команда «Божья коровка» из Троицкого и Новомосковского округов. Вторыми стали «МерЦАО-щие звезды» из Центрального округа, а «бронза» досталась команде Северо-Западного округа с названием «Муза конфуза».

Горожане «серебряного» возраста из проекта «Московское долголетие» отметили, что на игре смогли объединиться с молодым поколением и узнали много новых интересных фактов из разных сфер друг от друга.



Блюдо долголетия – огуречный суп-пюре

Участники проекта «Московское долголетие» приготовили ЗОЖ-блюда на Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Путешествие в мир здорового образа жизни и изысканного вкуса завершилось ничьей. Жюри, продегустировав приготовленные блюда, не смогло отдать предпочтение той или иной команде. А зрители большинством голосов выбрали «Блюдо долголетия». Им стал огуречный суп-пюре.

Примечательно, что обе команды участников проекта и лидеров кулинарных клубов состояли из представительниц слабого пола. А оценивало их кулинарные шедевры жюри, в котором оказались исключительно мужчины.

Вместе со своими капитанами – певицей Анной Семенович и артистом Марком Тишманом на глазах тысячной аудитории в самом большом зале «Москва» команды «Позитивщицы» и «Ангелы кухни» готовили по три холодных сезонных блюда: закуску, салат и суп. Основу их составляли овощи и зелень.

Сусанна Бицукова из команды «Позитивщицы» – победитель районных и окружных кулинарных конкурсов, лидер клуба «Шедевры

от Сусанны», готовя салат «Дары Кавказа», рассказала, что решила остановиться именно на этом блюде, потому что овощи и зелень – кладезь витаминов: «На Кавказе едят много зелени и свежих помидоров и огурцов, особенно в сезон, поэтому там люди живут долго, до 120 лет».

Анна Семенович, настраивая свою команду «Позитивщицы» на победу, рассказала о своих предпочтениях в еде: «Люблю завтракать яйцами или гречневой кашей, в обед обязательно ем суп, мама с детства меня так приучила. Я сама очень вкусно их готовлю, а на ужин стараюсь есть белковую пищу с овощами».

Капитан другой команды «Ангелы кухни» Марк Тишман считает, что надо прислушиваться к своему организму: «У меня граница всего – мера. Если чего-то очень хочется, лучше это съесть, и не надо себя за это наказывать. Чувствуешь, что съел лишнее, лучше это компенсировать движением или трудом. Сам я ем все, но, как уже сказал, понемногу».

Член жюри, лидер клуба «Развитие способностей в любом возрасте» Владимир Козлов пояснил, почему было сложно выбрать команду-по-

бедителя: «У каждого человека есть конкретные предпочтения, и у нас, членов жюри, тоже. Поэтому решить, какие блюда из шести разных – лучше, не получилось. Тем более что все они отвечали задачам конкурса и обе команды справились отлично».

Лучшее ЗОЖ-блюдо выбирали зрители. Большинство голосов им стал огуречный суп-пюре, приготовленный Натальей Давидовской из команды Марка Тишмана «Ангелы кухни». По словам Натальи, суп готовится очень быстро из доступных продуктов, и он низкокалорийный – в 100 граммах готового блюда содержится всего 70 килокалорий.

Рецепт «Ангелов кухни»

- 200 г свежих огурцов
- 50 г укропа
- 1 авокадо
- 2 бутылки низкокалорийного питьевого йогурта
- 1 упаковка греческого йогурта
- 2 яичных желтка

Все ингредиенты измельчить в блендере, и огуречный суп-пюре готов.

Ягодка к ягодке

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Сколько свежих ягод вы съедаете каждый день? Наверняка недостаточно. А ведь в них масса пользы! И большинство самых полезных для пожилых людей ягод доступны и привычны в нашей полосе.

Польза горстями

Диетологи рекомендуют есть каждый день свежие ягоды. Обычные ягоды – это богатейший источник витаминов и антиоксидантов. Разумное потребление ягод повышает иммунитет и улучшает общее состояние здоровья.

Любим после 60 лет нужно непременно включить в рацион все яркоокрашенные ягоды. Для пожилых норма таких ягод – около 1 стакана в день или даже полстакана. Регулярное употребление ягод снижает риск потери мышечной массы, а также закрывает потребность организма пожилого человека в большой группе витаминов и других полезных веществ.

Малина против стресса

Малина – просто феноменальная ягодка! Мало того, что она имеет высокую антиоксидантную активность (приблизительно 350 единиц на чашку, так еще и содержит много других полезных веществ. Например, в изрядном количестве медь. Медь необходима в борьбе со стрессами, пониженным настроением и депрессией. Малина хороша тем, что совершенно не теряет своих свойств после термической обработки. А это значит, что ее можно сушить, замораживать, варить из нее варенье.



Земляника замедляет старение

Земляника – тоже весьма «чудодейственная» ягода. Она обладает выраженными противовоспалительными и иммуномодулирующими свойствами. Садовая земляника очень полезна для пожилых

– она замедляет процессы старения, восстанавливает обмен веществ, положительно влияет на остроту зрения. А еще нужна для профилактики остеопороза. Рекомендуется съедать в сезон 16 стаканов этой ягоды – этого более чем достаточно для витаминного «заряда» до следующего сезона. Но и в течение осенне-зимнего сезона земляникой для поддержания иммунитета себя надо баловать. Главное, чтобы не было аллергии.



Облепиха укрепляет иммунитет

Облепиха – эта солнечная ягода давно славится своими целебными свойствами. С точки зрения долголетия она полезна тем, что предохраняет от раннего старения, связанного с дегенеративными изменениями в сердечно-сосудистой

системе, помогает предупредить развитие онкологических недугов. Облепиха содержит большое количество витамина С, а витамин С – это не только крепкий иммунитет, но еще и чрезвычайно эффективный антиоксидант, то есть он поддерживает молодость. Облепиха, как и малина, сохраняет витамин С после термической обработки и заморозки, и пожилым она точно нужна!





МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

ОБ АВТОРЕ. Марина Ровнова родилась в 1953 году. Коренная москвичка в третьем поколении. Проработала в сфере образования 40 лет. Увлекается литературой, пишет прозу и стихи.

■ Завершился литературный конкурс «Москва долголетняя», организованный Союзом журналистов Москвы и газетой «Московское долголетие». Более 300 авторов прислали около 1000 работ.

Итоги конкурса будут подведены 2 сентября на Московском медиафестивале на Поклонной горе, где состоится награждение победителей. Лучшие произведения войдут в книгу «Москва долголетняя» и будут публиковаться в нашей газете до конца года. При редакции с 2018 года действует клуб героев наших публикаций. Конкурс позволил нам расширить это круг и включить в него новых интересных авторов. С ними мы продолжим сотрудничество и будем вовлекать их в орбиту событий «Московского долголетия».



Р МАРИНА РОВНОВА

Коммуналка на Солянке

В то время я училась в первом классе московской школы, расположенной на улице Солянка. В древности на этом месте находился соляной двор – так и называли улицу.

Моя семья жила в самом центре Москвы, недалеко от Солянки, у Яузских ворот, на Устьинской набережной. Мы проживали в коммунальной квартире, в пятнадцатиметровой комнате на первом этаже двухэтажной дореволюционной постройки.

Из-за тесноты у меня не было своего спального места. Когда семья ложилась спать, мне ставили раскладушку головой под стол. Я представляла себя в ракете, и частенько мне снился космос. В детстве я мечтала стать космонавтом. Днем, забавы ради, мы с соседскими девочками прыгали на бабушкиной кровати, воображая себя летчиками из отряда космонавтов, готовящимися к полету в космос. Прыгали самозабвенно, с упоением, стараясь достать рукой до потолка, благо он был низкий.

Тогда весь мир, вся страна и столица нашей родины Москва вступали в эпоху освоения космоса: спутники бороздили просторы околоземной орбиты. Собачки Белка и Стрелка, уже побывавшие в космосе, стали настоящими героями – народными любимцами.

Дома, в которых мы жили, стояли на пяточке, расположенном на набережной Яузы, недалеко от ее устья – места впадения в Москву-реку. Ветхие стро-

Мне снился космос

Глазами очевидца. В 60-е годы XX века Москва жила предчувствием колоссального прорыва человечества в космическое пространство. Как будто сам воздух города был напоен ощущением великих событий. Все только и говорили о предстоящем полете человека в космос.



ения «пяточка» образовывали несколько маленьких дворов, обрамленных по кругу серыми деревянными сараями, в которых жители хранили нехитрый скарб и дрова. Зимой детвора с этих сараев прыгала в снежные сугробы. В детском восприятии эта забава тоже входила в «подготовку будущих космонавтов».

Сам «пяточок» располагался в низине, над которой проходила дорога, ведущая к Красной площади и Кремлю. В праздники по ней шли демонстрации трудящихся с транспарантами, разноцветными надувными ша-

рами и бумажными цветами. Ребятя гурьбой высыпала на улицу, чтобы с восторгом и замиранием сердца следить за этими незабываемыми шествиями. Часто со взрослыми дети совершали пешие прогулки по набережной Москвы-реки, доходя до Красной площади, чтобы полюбоваться древними стенами и башнями Кремля.

Высотка, как ракета, парит над «пяточком»

А на противоположном высоком берегу Яузы, прямо напра-

тив «пяточка», красовалось величественное высотное здание на Котельнической набережной. Монументальная громада с барельефами и скульптурами, как ракета, взмывала своим высоченным шпилем прямо в небо. Казалось, что высотка огромной птицей парит над Москвой и над нашим маленьким «пяточком», обхватывая его распахнутыми крыльями фасада и оберегая нас от всяческих бед и невзгод.

В высотке тогда жили выдающиеся люди эпохи: ученые, артисты, певцы, композиторы, писатели. А на первом этаже высотного здания располагались магазины, почта, ателье, парикмахерская, кинотеатр «Знамя». Сейчас это «Иллюзион». Этот кинотеатр любили посещать многие москвичи, в том числе и я. Мне хотелось жить в таком же доме с ванной и горячей водой, хотелось иметь свою комнату и собственную кровать.

Через год папе на работе дали заветную отдельную квартиру в пятиэтажке в районе Черемушек, а еще через год снесли и весь «пяточок». В Москве

шло интенсивное жилищное строительство. Все обитатели «пяточка» переехали в новые квартиры в дома-«хрущевки», построенные на окраинах тогдашней Москвы.

Порыв неопишуемой радости

...А пока я сидела одна в комнате за столом и делала уроки. Родители были на работе, бабушка развешивала постиранное белье во дворе. Кошка Дымка мирно дремала на дедушкином диване. Из радиоприемника, висевшего на стене и почти никогда не выключавшегося, доносилась бравурная музыка. И вдруг музыка смолкла. Дымка проснулась, а диктор хорошо поставленным, торжественным голосом сообщил:

«Внимание! Внимание! Говорит Москва! Работают все радиостанции Советского Союза! Передаем сообщение ТАСС о первом в мире полете человека в космическое пространство. Сегодня, 12 апреля 1961 года, впервые в мире летчик-космонавт майор Юрий Алексеевич

ОБ АВТОРЕ. Галине Цыганковой из Зеленограда 60 лет. Она активная участница «Московского долголетия» с 2018 года. В проекте занимается в театральной студии, посещает занятия танцами и компьютерной грамотностью. Принимала участие в мероприятиях, посвященных пятилетию проекта.



Гагарин на космическом корабле «Восток» поднялся в космос и совершил один виток вокруг Земли».

Хотелось прыгать, бежать, кричать от переполнявших меня гордости и счастья, поделиться со всеми своей неопределимой радостью!

Не одеваясь, я выскочила во двор к бабушке. В голубом высоком небе ярко светило весеннее солнце, звенела капель, журчали ручейки. Весь снег еще не успел растаять в низине двора, а в огромной луже величественно отражался шпиль взметнувшегося в небо высотного здания.

– Бабуля, бабуля! Ура! – закричала я. – Радуйся! Прямо сейчас по радио сообщили: «Сегодня впервые в мире наш советский человек поднялся в космос и облетел в ракете вокруг всего земного шара!»

И бабушка, цепляя пододеяльник деревянной прищепкой, произнесла:

– Ну и слава Богу! Спаси Господь! Иди, внученька, оденься, а то простынешь!

Через несколько дней вся страна и Москва ликовали, встречая первого в мире космонавта – Юрия Алексеевича Гагарина. Мой папа со своими сослуживцами тоже принимал участие во встрече Гагарина на Красной площади.

А потом последовали полеты Титова, Николаева, Поповича, Быковского, Терешковой. Они были первыми в космосе.

Сейчас на месте моего московского «пяточка» красивый сквер, и ничто не напоминает о прежней жизни, кроме высоких тополей, посаженных еще моим дедом под окнами нашего старого московского дома.

☉ **Вся страна и Москва ликовали, встречая первого в мире космонавта – Юрия Алексеевича Гагарина**

Нас обручил фестиваль

Связь поколений. Трудно представить любую семью без истории, без воспоминаний. Они существуют в памяти старшего поколения и передаются молодым. Каждый человек является частью повседневности, выражает дух времени. Наша жизнь как паутинка, в которой каждая ниточка это вариант дороги.



Р ГАЛИНА ЦЫГАНКОВА

Встреча в «Ударнике»

В нашей семье есть удивительная традиция, о которой я хочу рассказать. Началась она в июле 1957 года в Москве на VI Всемирном фестивале молодежи и студентов. Это было грандиозное событие для Советского Союза. В Москву из разных уголков мира съезжались гости фестиваля. В эти дни по широким улицам столицы, которые стали невероятно тесными, бурлящими, шли молодые люди из разных стран. Эта была фантастическая дорога объятий, улыбок и песен. Мои будущие родители в это время учились и работали в Москве, где им вручили пригласительные билеты на кинофестиваль в кинотеатр «Ударник». Места оказались рядом. Согласитесь, что когда встречаются два молодых незнакомых чело-

века, а вокруг смех, улыбки, радость, это дает толчок к дальнейшим событиям. Они разговорились и уже не разлучались никогда. Фестиваль стал судьбоносным событием для зарождения новой семьи. Они прожили вместе 45 лет.

Танцы перед свадьбой

А в августе 1985 года, когда в Москве проходил XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов, мы с моим будущим супругом попали на танцевальную площадку в парк Горького, где выступали известные певцы и музыкальные группы. Мы были молоды, счастливы, были потрясены размахом танцев нескольких сотен человек из разных уголков мира, яркими салютами и морем улыбок. В нас кипела энергия и желание изменить мир к лучшему. Это неизгладимое чувство радости и созидания так и осталось в нас. Мы живем в согласии и любви уже 38 лет.

Шестьдесят лет спустя

На этом бы традиция и закончилась, если бы в октябре 2017 года моя дочь со своим другом не приняла участие в праздничном шествии в составе танцевальной команды в Москве, посвященном открытию XIX Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Они двигались яркой веселой лентой от Кремля до стадиона «Лужники», вовлекая в свои ряды прохожих и гостей столицы. Сейчас у них подрастает мальчик, мой внук.

Вот такие интересные истории, ставшие нашей семейной традицией. Эти фестивали молодежи и студентов дали импульс к зарождению наших семей. Хотя и каждому фестивалю была присуща своя атмосфера, свои события, но чувство свободы, молодости, желание творить мы пронесли через поколения.

Лучшие минуты дарит нам Москва

Вспоминая эти события, я иногда задаюсь вопросами: а как судьба сложится для моих внуков? Будет ли она связана с будущими фестивалями молодежи в нашей стране?

Я считаю, что такая прекрасная пора, как молодость, открывает перед человеком любые дороги. Это время выбора жизненных ценностей и ориентиров. Самые лучшие минуты и надежды на добрые перемены нам дарит Москва. Эти фестивали объединили не только судьбы нашей семьи, но и укрепили веру в то, что молодежь всего мира способна объединиться подлинной дружбой и теплой человеческих отношений.

Мир, доброта, сила мечты, искренность и взаимопонимание способны растопить лед недоверия, избавить мир от несправедливости, от войн. Мир – это счастливое будущее планеты, воплощенное в наших детях!



Акция

Бодрость духа, грация и пластика



Заслуженный мастер спорта России, известный фигурист Алексей Ягудин провел «Зарядку долголетия» для москвичей «серебряного» возраста на площади у Большого театра.

Традиционно в теплое время года эпицентром активности для москвичей старшего поколения становятся уличные площадки города. В этом году самыми популярными местами для проведения занятий стали локации в самом центре столицы – фонтан у Большого театра и площади, где находятся памятники Пушкину и Маяковскому. Здесь «Зарядки долголетия» проводят не только тренеры проекта, но и известные спортсмены. Прекрасная погода и зажигательная музыка зарядили долголетов бодростью и хорошим настроением. Алексей Ягудин поделился тренировочными методиками и раскрыл старшим москвичам секреты развития гибкости, координации и выносливости, а также сделал памятные фотографии с участниками проекта. Он рассказал, что верный путь к долголетию кроется в регулярных тренировках и хорошем настроении. Помимо выполнения физических упражнений, москвичи старшего возраста узнали интересные факты о столице, в том числе о том, как люди различных эпох поддерживали здоровый образ жизни, продлевая свою профессиональную активность, и сколько долгожителей было среди величайших балерин прошлого века. Постоянный физический труд и правильное питание – таков секрет их долголетия. Систематические физические нагрузки вырабатывают выносливость организма, правильное питание положительно влияет на работоспособность всех внутренних органов. Среди балерин самую долгую жизнь прожила Марина Тимофеевна Семенова. Ей был 101 год. Семенову называли иконой русского балета. Она преподавала в Большом театре до 96 лет, а ее учеников называли «Семеновским полком». Майе Плисецкой было 89 лет, Галине Улановой 88. А один из выдающихся хореографов, которому уже 96 лет, Юрий Григорович по-прежнему продолжает консультировать молодое поколение. «Секрет долголетия в генах и интересе к работе», – заявляет маэстро. Участницы проекта Галина Савельева и Татьяна Селиверстова поделились впечатлениями от зарядки, отметив, что физическая активность дарит им позитивные эмоции, а красивые столичные локации вдохновляют и мотивируют заниматься спортом чаще. Ранее «Зарядки долголетия» уже проводили звездные тренеры – фигуристы, призеры Олимпийских игр Ирина Слуцкая и Александр Энберт, олимпийская чемпионка Аделина Сотникова и футболист Иван Новосельцев.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №6:

По горизонтали:

- 7. Аквариум. 8. Неглинная. 10. «Квартал». 11. Серп. 13. Манеж. 14. Абрикос. 16. Доступ. 19. «Вернисаж». 20. Лигроин. 22. Анапест. 23. «Петрушка». 26. Лотман. 27. Токката. 29. Пресс. 31. Риал. 32. Ежевика. 34. Ярмольник. 35. Нумизмат.

По вертикали:

- 1. Скелетон. 2. Фрак. 3. Бумага. 4. Петляков. 5. Битум. 6. Пастернак. 9. Штурман. 12. Патриарх. 15. Сарапул. 17. Парашют. 18. Фиксатор. 21. Фейерверк. 22. Арбалет. 24. Асклепий. 25. Параграф. 28. Азимут. 30. Сипл. 33. Ария.

	1		2		3		4		5		6		7		8	
9									10							
11											12					
14				15							16	17				
											19					
20											21					
22	23										24					25
29			30		31						32		33			
35													36			
37																

По горизонтали: 9. Риторическое противопоставление, стилистическая фигура контраста в художественной или ораторской речи, заключающаяся в резком противопоставлении понятий, положений, образов. 10. Советский и российский писатель, драматург, сценарист, Герой Социалистического Труда, участник Великой Отечественной войны. 11. Наука о наиболее общих законах природы, о материи, ее структуре, движении и правилах трансформации. 12. Второй по плотности природный металл (после осмия). 13. Человек, работа которого связана с поддержанием чистоты и порядка во дворе и на улице. 14. Относительно прямая и без резких поворотов дорога. 16. Крупный род цветковых растений семейства бобовые; произрастает преимущественно в Австралии, Африке, Мексике и Азии. 18. Река в Москве и Московской области, левый приток Москвы-реки. 20. Продукт труда; вещь, произведенная для практического применения, сделанная с определенным назначением. 21. Базовый элемент орнамента, часть узора, повторяющаяся многократно в художественном оформлении ткани. 22. Традиционный десерт у восточных славян. 24. Вид общественного транспорта; в современной Москве в основном переводится на электропитание. 26. Станция Московского метрополитена; получила название в честь ко-

оперативного поселка, который построили тут в 1920-х годах. 29. Широкая прошивка сбоку по шву вдоль брюк, сверху донизу, отличная от цвета материи брюк; применяется преимущественно в военной форме. 32. Род травянистых растений семейства бромелиевые, является важной плодовой культурой, широко возделывается в тропических странах по всему миру. 34. Одна из разновидностей эластичного пенополиуретана, мягкая синтетическая пена, широко использовалась как материал для придания упругости изделиям. 35. Короткошерстная сильная собака с тупой мордой. 36. Биологически активное вещество, образующееся в основном в железах внутренней секреции (эндокринных желез) и оказывающее регулирующее влияние на функции организма. 37. Выделение голосом гласного звука в слове. 38. Многослойное стекло; как правило, изготавливается прессованием при нагреве.

По вертикали: 1. Общее название для жидкостей, не замерзающих при низких температурах. 2. Самая яркая звезда на ночном небе. 3. Заливной луг или затопляемый пойменный лес. 4. Член преступной организованной группировки в Италии. 5. Небольшой предмет, закрепленный на конце веревки, нитки или цепочки таким образом, чтобы он мог свободно дви-

гаться над любой поверхностью; бывает в часах с кукушкой. 6. Юго-восточная область Центральной Греции; полуостров, выступающий в Эгейское море. 7. Второй по площади материк после Евразии. 8. Единица измерения объема жидких и сыпучих тел, применяемая во Франции; десятая часть литра. 15. Одна из старейших улиц Москвы, начало старинной дороги на Рязань. 17. Чин, воинское звание офицерского состава в армии, авиации и на флоте многих государств. 18. Белое крепленое вино, производимое преимущественно в Испании из различных сортов белого винограда. 19. Область распространения определенного вида животных или растений. 23. Вид змей из подсемейства удавов. 25. Специальная тара для обеспечения сохранности товаров и сырья во время перемещения, хранения. 27. Пробный показательный экземпляр чего-либо (например, ткани). 28. Один из 46 субъектов Российской Федерации. 30. Должностное лицо, занимающееся перепиской и составлением канцелярских бумаг (устар.). 31. Беговая спортивная дистанция до 400 метров включительно. 32. Крупнейшая административно-политическая часть Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии. 33. Один из весенних месяцев.

Составитель **Наталья Елисева**

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md

8 495 777 77 77

Новости проекта @mosdolgoletie

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



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@gmail.ru
Телефон: 8-495-691-89-17
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.08.2023

Отпечатано «**Прайм Принт Москва**», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2730
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.