

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Моя семья

В День семьи, любви и верности в центрах московского долголетия поздравили юбиляров супружеской жизни. В этом году золотую свадьбу отмечают 87 пар – участников проекта «Московское долголетие» / 2–4

## Новый формат

Тур «Неспешные прогулки: Дом в городе» при участии Дома культуры «ГЭС-2» стал новым форматом для «Московского долголетия», позволяющим ощутить энергетику современного искусства / 8–9

## Формула активности

Уже второй месяц подряд в знаковых точках города проходят «Зарядки долголетия». Российский гимнаст, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира Артур Далалоян провел для долголетов зарядку в Коммунарке / 11



# Солнце, воздух и река!



В этом летнем сезоне для участников проекта «Московское долголетие» организованы занятия по гребле на каяках, сапах и байдарках, которые проводят в живописнейших местах акватории Москвы-реки / 10

ФОТО ОЛЬГА СЛЕПЯНА

# ПРАЗДНИК

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**В памятный день святых муромского князя Петра и его жены Февронии в ЦМД «Ломоносовский» торжественно чествовали 11 семейных пар, ставших в этом году золотыми юбилярами.**

## Ключики семейного счастья

Где, как не в семье, люди черпают опору, любовь и вдохновение! Человеческая душа всегда нуждается в этом благодатном и исцеляющем чувстве, сердечном тепле. Когда нас утомляют трудности, именно семья, близкие люди дают нам это удивительное, упоительное чувство любви и поддержки. Не случайно 2024 год в России объявлен Годом семьи.

О своих сокровенных секретах супружеского долголетия рассказали некоторые участники торжества. Ведь у любви так много оттенков, нюансов и смыслов, что нам непременно захотелось узнать, какие же ключики семейного счастья хранятся и оберегаются в сердцах наших золотых юбиляров.

## Чего хочет женщина, того хочет Бог



Галина и Владимир Суровы познакомились на первом курсе Московского радиомеханического техникума. Молодая симпатичная девушка все свое время отдавала учебе и спорту. Но пылкое признание сокурсника не смогло оставить ее равнодушной. Правда, поженились они только спустя семь лет после знакомства. Такая проверка чувств! Теперь у них дочь, пятеро внуков и правнук, которому исполнилось два года.

Их жизнь насыщена многими славными делами. Владимир Сергеевич, работая в горкоме ВЛКСМ города Москвы, активно принимал участие в организации летней Олимпиады-80. Потом он трудился в Красногвардейском районе, курировал строительство терапевтического корпуса 7-й городской больницы, ветки метро «Каширская» – «Красногвардейская», 16-го автобусного парка и 1-й очереди микрорайон



# Прекрасен ваш союз

В День семьи, любви и верности в центрах московского долголетия годовщину свадьбы отмечают 87 пар – участников проекта «Мос

на Братеево. Галина Николаевна награждена почетной грамотой Министерства угольной промышленности.

Владимир Сергеевич и Галина Николаевна ведут активный образ жизни, помогают воспитывать внуков, занимаются спортом, глава семейства особенно увлечен бильярдом. Секрет их семейного счастья – это когда у супругов есть понимание.

– Мне помогает фраза «чего хочет женщина, того хочет Бог», – говорит Владимир Сергеевич. – Все недоразумения можно переварить, глупо переделять другого человека, нужно принимать его таким какой он есть.

Ему вторит Галина Николаевна: «Выдержка, терпение и любовь, которая позволяет все прощать – это то, что скрепляет наши семейные отношения все эти годы. Здорово, когда люди хотят одного и того же. Такая совместимость приводит к взаимопониманию в семье и такому замечательному долголетию. И, конечно же, оставаться молодыми нам помогают внуки».



**Анастасия Ракова,** заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«В этом году 87 пар – участников проекта «Московское долголетие» отмечают золотую годовщину своей супружеской жизни. Золотым юбилярам были вручены памятные подарки и благодарственные письма за вклад в сохранение и укрепление семейных ценностей. Среди участников проекта «Московское долголетие» много семейных пар, которые уже отметили 30-, 50- и даже 70-летние юбилеи совместной жизни. Их крепкие союзы – пример для многих поколений москвичей. Приятно осознавать, что «Московское долголетие» не только положительно влияет на здоровье людей старшего возраста, но и укрепляет отношения в семье. Проект создает общие интересы между представителями разных поколений. В семье появляются новые темы для разговоров, новые поводы для гордости со стороны детей и внуков. На собственном примере наши долголеты приобщают своих близких к здоровому образу жизни, помогают выработать активную жизненную позицию и прививают любовь к самообразованию».

## Взаимопонимание и терпение



Татьяна и Вадим Ковалевы познакомились в стройотряде под Смоленском. Сейчас у них двое детей и один внук. После 25 лет работы инженером-металлургом в непростые 90-е годы Вадим Геннадьевич сменил профессию и стал редактором рубрики «Строим дом» в журнале «Идеи вашего дома». И сейчас он ведет свой канал о строительстве домов на Яндекс Дзене. А Татьяна Михайловна всю жизнь проработала

в институте авиационных материалов.

Сейчас в проекте «Московское долголетие» Татьяна Михайловна занимается пилатесом. По ее словам, это отлично отражается на ее здоровье, дает ей бодрость, тонус и хорошее настроение. А ее муж является активным участником фотоклуба.

На вопрос: «Что сохраняет ваш брак?» – супруги Ковалевы ответили:



### Двое в одной лодке

Наталья и Лев Соколовские познакомились на отдыхе в пансионате «Энергетик», ему дали путевку от предприятия «Пермьэнергоремонт», а Наталье Борисовне – от «Союзглавэлектро» из Москвы. Большое расстояние не помешало влюбленным соединить свои судьбы на всю жизнь. У них двое детей, трое внуков и один правнук. Семья Соколовских с удовольствием посещает выставки, экскурсии, занятия, посвященные компьютерной грамотности, а в теплое время года ходит по Оке на небольшой лодке, построенной собственными руками.

Секрет их супружеской жизни состоит в том, что им вместе никогда не бывает тесно, а наоборот, хорошо, тепло и душевно. Друг без друга им жизнь не в радость.

### Букеты ромашек, музыка саксофона и танцы

Красивые, элегантные пары, радостные лица, сияющие улыбки – этот день семьи, верности, добра и любви надолго запомнится нашим дорогим «золотым молодоженам». Великолепные нежные букеты ромашек, чувственная чарующая музыка саксофона, романтические танцы – жизнь, полная любви, взаимопонимания и уважения, душевного трепета и настоящей преданности продолжается...

### Новые адреса счастья



В День семьи, любви и верности 8 июля официально зарегистрировали отношения более 400 московских пар. Торжественные церемонии прошли в двух столичных дворцах бракосочетания и на девяти площадках для выездной регистрации брака проекта Сергея Собянина «Новые адреса счастья». А всего с начала года в Москве уже заключили брак около 30 тысяч пар. Для проведения торжественных мероприятий в Москве доступно более 50 мест, среди которых есть как дворцы бракосочетания, так и музеи, станция метро, усадьбы и рестораны. Подобрать идеальную площадку поможет сервис «Наша свадьба» на портале mos.ru.

Продолжение темы – на стр. 4.

# 3!

я поздравили юбиляров супружеской жизни. В этом году золотую ковское долголетие».

– Любовь и терпение – это самые главные постулаты счастливой семейной жизни. Нас спасало совместное песенное творчество. В сложных жизненных ситуациях я начинала петь, а муж тут же подключался и подпевал, – рассказывает Татьяна Михайловна.

А Вадим Геннадьевич добавляет:

– Всегда нужно помнить о том, что без семейных споров совместная жизнь никак не обойдется, но ни в коем случае нельзя обвинять друг друга. В спорах должна родиться истина и оба спорящих стать как-то лучше.

### Чтобы дома было уютно



Валентина и Николай Щиголевы познакомились на ситце-набивной фабрике, где вместе работали. У них двое детей и четверо внуков. Николай Федорович награжден орденом Трудовой Славы 3-й степени, он ветеран труда. Растили детей без бабушек и дедушек, поэтому работали в разные смены, однако жили дружно и весело, их не смущали житейские трудности. Сейчас Николай Федорович в рамках проекта активно посещает тренажерный зал, а Валентина Васильевна любит гулять в парке и занимается скандинавской ходьбой.

– Мне очень повезло с женой, – светится от счастья Николай Федорович.

Валентина Васильевна считает, что именно забота о муже и детях держит любой брак.

– Важно, чтобы в доме всегда было уютно и хорошо. Сегодня я вспоминаю день нашей свадьбы и переживаю такие волнительные эмоции, как тогда. Семья – это большой труд, но колесо семейных будней не разрушило наш брак, а только сблизило.

### Все делаем вместе



Владимир Петренко работал учителем физкультуры, он трижды лауреат премии Мэра Москвы, признан лучшим детским тренером ЮЗАО. Галина Ивановна всю жизнь вела домашнее хозяйство, а сейчас активно посещает самые разные занятия в ЦМД. Они занимаются спортом и увлекаются фотографией.

– Самое главное, – говорит Владимир Игоревич, – понимать друг друга.

А его супруга Галина Ивановна добавляет:

– У женщины в семье должно быть много ответственности за семью, ведь ты вступаешь в брак на долгие-долгие годы.

### Алмазная мозаика жизни

Надежда и Станислав Сапегины вместе работали на Пермской печатной фабрике, а затем 34 года отдали железной дороге. В проекте «Московское долголетие» Станислав Петрович посещает кружок по хоровому пению и выступает с сольными поэтическими программами. Вместе с женой они любят создавать картины в технике алмазной мозаики.

– Для меня главное в семейных отношениях, прежде всего, взаимное уважение, – рассказывает Станислав Петрович. – Если нет уважения, никакая любовь не поможет.



# МОЯ СЕМЬЯ

## «Московское долголетие» укрепляет семьи

Накануне Дня семьи, любви и верности среди участников проекта «Московское долголетие» был проведен опрос, в котором приняли участие около 1000 человек.

70%

респондентов чувствуют улучшение настроения от участия в проекте «Московское долголетие».

63%

опрошенных считают, что участие в проекте помогает заботиться о своем здоровье и улучшает физическое состояние, подавая пример активного образа жизни для своей семьи.

76%

опрошенных на вопрос: «Как участие в проекте влияет на отношения в семье?» — ответили, что общие интересы и занятия в проекте укрепляют их семьи.

В 24%

случаев супруги вместе начали заниматься в проекте, благодаря чему появилось общее хобби.

16%

респондентов отметили, что после того, как они стали посещать занятия в «Московском долголетии», в их семьях стало заметно меньше конфликтов.

Участники опроса поделились своими личными историями о том, как участие в проекте «Московское долголетие» повлияло на отношения внутри семьи.

Члены семьи узнают лучше своих близких родственников и открывают в участниках проекта новые грани, что положительно сказывается на отношениях.

- Они увидели меня в концертных программах и узнали обо мне что-то новое, зауважали.

- Очень удивились, что у деда проявились способности к рисованию, и гордятся этим.

- Благодаря проекту начала заниматься больше своей жизнью, чем очень довольны дети и внуки. Благодарю всех, кто создал замечательный проект.

- Отношение детей изменилось в лучшую сторону, они видят, что у меня свои интересы, свой круг общения. Я не «висну» на них со своими капризами, а живу своей жизнью.

- Стала радовать близких вкусной едой и выпечкой.

- В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь в том числе и на курсах разговорного английского языка. Начали с внуком разговаривать на английском, подтягиваем и совершенствуем знания друг друга.

Члены семьи содействуют участникам в их занятиях в проекте «Московское долголетие».

- После того как начала ходить на экскурсии «Пешего лектория» в рамках проекта «Московское долголетие», стала больше интересоваться историей Москвы, стала больше ходить по музеям, узнавать новое каждый день. Мой муж находит для меня интересные статьи, книги, фильмы, в общем помогает и радуется, что у меня появилось новое увлечение — история родного города.

- Муж, дети и внуки гордятся моими достижениями в театральном клубе и хоре. Приходят на наши выступления. Помогают готовить реквизит для наших спектаклей.

Занятия по психологии способны улучшить отношения участников с членами своей семьи.

- Отношения с мужем стали откровеннее и ближе. На многие вопросы находитесь четкое понимание по методам психологии.

- Благодаря занятиям по психологии стала лучше понимать своих детей и внуков.

- Хожу на психологию более четырех лет, и за это время отношения в семье стали необыкновенными. Радуюсь жизни вместе со своими родными.

Чаще всего участники проекта отмечают, что родственники начали гордиться ими и их достижениями.

- Стараются посещать концерты с моим участием, гордятся моими успехами.

- Мой муж, дети и внуки гордятся моими достижениями. Я участвую в модных показах, сбылись все мои мечты!

- Участие в театральных спектаклях повлияло на отношение детей и внуков ко мне. Они говорят, что гордятся бабулей!

## Жить ярко помогают увлечения

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Наши герои Лидия и Олег Кутиловы, жители поселка Восточный, — активные участники проекта «Московское долголетие». Вместе они уже 55 лет. У них свои секреты и способы сохранить любовь и семью.

### Памятник за долготерпение и молоко за вредность

— Думаю, что Лидии нужно поставить памятник за долготерпение, а мне давать молоко за вредность, — шутит Олег Николаевич. — Для меня главное, что мы с женой многие вещи воспринимаем одинаково, смотрим в одну сторону. Нам нравятся одни и те же вещи, книги, фильмы, музыка. А еще, на мой взгляд, семейные узы очень скрепляет чувство юмора — когда человек смеется, жить становится сразу легче.

### Быть в центре событий

А еще Олегу Николаевичу интересно и ярко жить помогают



его многочисленные увлечения. Он с малолетства стремился на сцену, ему нравилось выступать, играть, перевоплощаться. Олег Николаевич обожал, когда ему хлопают, быть в центре событий, а еще его наполняло

чувство радости, когда то, что он делал, нравилось и другим. Артистическая жилка у него от матери, считает наш герой. Его мама, уроженка Рязанской области, отлично пела и прекрасно танцевала. Сам Олег Никола-

евич поступал в театральный вуз аж три раза. Не сложилось. Пошел работать на завод, и теперь, как говорится, на руках у него пять рабочих специальностей высшей квалификации. Много лет слесарил, был и оптиком, и столяром. С молодости дружен со спортом — занимался и боксом, и гимнастикой, а еще восточными единоборствами, настольным теннисом, волейболом и футболом.

### Страсть к сцене дает вдохновение

Но страсть к сцене, актерству всегда была рядом, жила параллельной жизнью, давала и вдохновение, и радость, и желание всегда творить, создавать и никогда не останавливаться. Олег Николаевич Кутилов и сейчас активный участник театрального направления проекта «Московское долголетие» — участвует в спектаклях, декламирует стихи, выступает на концертах со своей сольной программой. Он также лидер клуба «Восточные театралы» и активный участник клуба «Журавушки», занимается зумбой и

посещает занятия по гимнастике мозга, а еще входит в состав ассоциации лидеров ЦМД.

Еще одним увлечением стали съемки на телевидении. За последние три года Олег Николаевич снялся в проекте «Куки Внуки» (телеканал «Москва 24»), специальном проекте ОТР «Страна поэтов», «Доброе утро» на Первом канале, Новогоднем огоньке на телеканале «Россия», шоу «Решала» (телеканал ЧЕ) и даже в художественном фильме «Шалапин».

### Любить — это понимать

Сама же Лидия Валентиновна после завершения своей трудовой деятельности в 62 года нашла себя в написании икон. Она окончила специальные курсы, и сейчас искусство иконописи наполняет ее жизнь новыми смыслами и дарит положительные эмоции.

— Что мне рассказать вам о секретах семейной жизни, — задумалась Лидия Валентиновна, — для меня главное это взаимопонимание, такт, умение уступить, где-то промолчать, а еще уважение и терпение.

## ТРЕНДЫ XXI ВЕКА

# Быстро стареть стали... дипломы

Чтобы сохранять здравый ум, социальные связи и свою востребованность, надо следовать главному тренду современности – lifelong learning, или иначе – непрерывное обучение. Хотя в нашей национальной культуре этот тренд был всегда и выражался в короткой, но емкой поговорке «Век живи – век учись».



Р МАРИНА СИТНИКОВА

## Знания: период полураспада

Зачем, спросите вы, учиться, если школа и вузы давно закончены? Да затем, что мы живем в совершенно удивительное время, где даже имеется особый термин – «период полураспада знаний». Да-да, есть тут аналогия с радиоактивными элементами.

Дело в том, что раньше действительно большинство знаний, например, инженеров или педагогов, полученных в вузах, имели период полураспада 35 лет – этого было вполне достаточно, чтобы после института с ними работать до самой пенсии.

Однако в наши дни период полураспада знаний составляет всего 2–5 лет в зависимости от сферы деятельности. А в некоторых областях работы, особенно связанных с интернетом, и вовсе – всего полгода. И снова надо обучаться! В том числе и тем, кто только что окончил институт и вышел с дипломом из его дверей, а за ними обнаружил – его знания, которые он получил на недавних лекциях, уже устарели!

## Гимнастика для мозга

На пенсии, конечно, уже не так актуальна работа как таковая для трудового стажа, но вот сохранение полноценной работы мозга и здравого ума – актуально более чем. Без умственной деятельности мозг деградирует довольно быстро. И не всегда кроссворды помогают его сохранить.

Нашему мозгу требуется более сложная деятельность, чтобы постоянно образовывались новые нейронные связи и сохранялась его пластичность. А для этого самое лучшее – обучение чему-то новому. Ни пенсия, ни возраст тут не помеха!

Недавнее исследование мозга здоровых людей от 14 до 79 лет подтвердило то, о чем давно толковали специалисты, – новые нейронные связи без всяких сложностей и проблем могут создаваться в любом возрасте. Но что еще любопытней – особых различий между работой мозга подростка и пенсионера практически нет, разница весьма незначительна, чтобы стать причиной плохой обучаемости или отказа от обучения вообще. «Слишком стар, чтобы учиться», – теперь это всего лишь отговорка.

## Узнавать, изучать, осваивать

Кроме того, непрерывное обучение, и это опять же подтверждается исследованиями, является действенной профилактикой

неврологических нарушений, в том числе и болезни Альцгеймера. Освоение новых знаний, совершенствование прежних профессиональных навыков или же изучение иностранного языка в разы снижает риск деградации мозга даже при генетической расположенности.

Но здесь имеет значение именно непрерывность процесса – когда каждый день поступает новая информация. Мозг ее изучает и активно формирует новые ассоциативные связи. Поэтому непрерывное обучение должно стать образом жизни, когда вы изо дня в день осваиваете, узнаете или изучаете нечто новое.

## Новые профессии, компетенции и личностный рост

Что же можно изучать непрерывно, да еще и в зрелом возрасте? В проекте «Московское долголетие» вам предлагают десятки активностей на любой вкус. Вы – на пенсии и можете выбирать любое время, любой ритм и любой вариант. Можно заниматься очно или в режиме онлайн.

Можно начать увлекательное погружение в какую-нибудь деятельность прямо с нуля, но рассматривая ее при этом как хобби. Можно выбрать спортивные активности, изучать иностранный язык, сценическое мастерство, вокальное искусство, живопись и многое другое.

Широкие и разнообразные возможности предоставляет москвичам старшего поколения Серебряный университет проекта «Московское долголетие».

«Мы обучили уже больше 38 тысяч слушателей. У нас была идея вводить программы, которые бы давали новую компетенцию, новое направление в профессии, современные компьютерные знания. И мы рады, что они пользуются успехом у горожан старшего возраста», – отметила первый проректор МГПУ Елена Геворкян.

А недавно в Серебряном университете состоялся выпуск участников новой общеобразовательной программы «Мастерская «Лидер». Сертификаты получили 110 лидеров клубов из центров московского долголетия.

Непрерывное обучение – это всегда про открытый новому ум и любознательность. При этом совершенно неважно, как и что вы будете изучать. В непрерывном обучении главное – это процесс. А чтобы он был реально непрерывным, очень важны дисциплина и привычка. Никакой лени и «прогулов». Только вперед! Движение и в самом деле – это жизнь, в том числе и полноценная жизнь мозга. Ну, и вас самих тоже.

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Вас научат быть счастливыми

В Москве открылись два центра ментального здоровья, ориентированных на посетителей с психосоматическими расстройствами. Один из них находится в Таганском районе.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

### Как сохранить ментальное здоровье

Центр ментального здоровья в Таганском районе находится в тихом, красивом месте недалеко от метро «Римская». Рядом небольшой ухоженный сквер. На первом этаже центра – зона комфортного ожидания, где можно посидеть в уютном кресле, полюбоваться на панно с бегущей водой. Везде горят светильники в форме огромных зеленых шаров. Легкая музыка успокаивает и настраивает на позитив.

Открытие в Москве медучреждений нового формата, ориентированных на посетителей с психосоматическими расстройствами, – настоящий прорыв не только в системе столичного здравоохранения, но и важная задача этого года. Методические практики, новейшее оборудование, научные разработки финансируются за счет городского бюджета, и все услуги москвичам предоставляются бесплатно.



«Миссия нашего медучреждения – помочь москвичам сохранить ментальное здоровье, которое является необходимым фактором психического благополучия человека, помочь ему управлять своими эмоциями, чтобы он смог сохранить хорошие отношения с окружающими. Чем больше в обществе людей, способных любить и работать, тем устойчивее само общество, его институты, а значит, и жизнеспособность государства. Если в системе ментального здоровья человека происходят сбои, то он очень быстро становится пленником собственных страхов», – говорит руководитель ЦМЗ Елена Алиева.



Как правило, люди регулярно обращаются в поликлинику с жалобами на различные недуги, но главная причина их недугов связана не столько с физическим, сколько с психологическим здоровьем. К примеру, перед важным делом у некоторых людей от волнения может подняться давление и даже случиться приступ стенокардии. Сегодня таким посетителям в ЦМЗ могут реально помочь.

В центре ментального здоровья в Таганском районе работают высококвалифицированные

врачи-психотерапевты Департамента здравоохранения столицы, медицинские психологи, а также опытные психологи Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

«Это настоящая команда, и у нее одна задача – при помощи новых методик и современного оборудования научить москвичей бороться со стрессами, не бояться реальности и научиться быть счастливыми», – подчеркнула руководитель центра Елена Алиева.

Посетителю с проблемами в ментальной сфере будет предложено комплексное лечение в центре, включающее индивидуальные и групповые консультации, тренинги, а также процедуры инструментальной терапии. Кстати, все протоколы обследования и лечения – закрытые. Кроме врачей, их никто не может видеть. Факт очень важный в таком тонком деле, как борьба за ментальное здоровье.

Врачи и медперсонал отказались от традиционных

белых халатов. Свой выбор они остановили на дресс-коде «смарт-кэжуал» – деловом, повседневном стиле одежды. Дизайн и отделка центра тоже играют роль терапевтической среды. Эргономичная мебель и живые растения – все это создает уют. Если посетитель центра имеет направление из городской поликлиники, с ним начинает работать врач-психотерапевт. Если он самостоятельно записался через систему ЕМИАС или портал mos.ru – работает психолог из Департамента социальной защиты города Москвы.

### Очки виртуальной реальности помогут избавиться от фобий

Самый любопытный, на мой взгляд, прибор, которым располагает центр ментального здоровья на Таганке, – это очки виртуальной реальности. Погружение в виртуальную реальность абсолютно безопасно и контролируемо, и в то же время помогает постепенно «приручить» свой страх, снизить уровень тревожности и соматических проявлений тревоги (учащенное сердцебиение, мышечное напряжение и тд.), развить навыки управления стрессом и навыки саморегуляции. Физиологические параметры контролируют специальные датчики, результаты выводятся на экран монитора. Реальность хоть и виртуальная, но очень волнительная. Так сеанс за сеансом посетители центра избавляются от своих фобий, среди которых страх высоты, боязнь воды, авиаперелетов, панические атаки. Прибор помогает развить навыки эффективного управления стрессом и саморегуляции организма.

Центр ментального здоровья в Таганском районе может посетить любой москвич, достигший 18 лет. Центры ориентированы, в первую очередь, на людей с психосоматическими расстройствами, которые ранее обращались в поликлинику и причина их недугов связана не с физическим, а с психологическим здоровьем. В центр они направляются врачом городской поликлиники. Если работа ЦМЗ будет признана успешной, то сеть подобных центров будет расширена.

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА



## Как вести себя в аномальную жару

**Авторитетно.** Высокие температуры могут таить опасность для неподготовленного организма, поэтому не стоит забывать и о правилах поведения в аномальную жару.



■ **О том, как максимально безопасно проводить время в жаркие дни, рассказал главный внештатный специалист столичного Депздрава по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Андрей Тяжельников.**

«Конечно, москвичи всегда с нетерпением ждут наступления летней жары, всем хочется запастись теплом и солнцем так, чтобы хватило даже на долгую зиму. Однако важно помнить, что высокие температуры могут обернуться для нашего организма настоящим стрессом. В жару он тратит много сил и энергии на то, чтобы избежать перегрева и поддерживать жизнеспособность. Нам необходимо ему в этом помочь: например, пить больше воды – это помогает терморегуляции, есть легкоусвояемую пищу, носить свободную одежду светлых тонов и стараться не выходить на улицу во время температурного пика. Именно соблюдение подобных простых правил поможет вам сохранить здоровье и максимально насладиться теплой погодой в этот летний период», – отметил Андрей Тяжельников.

У многих людей из-за различных хронических заболеваний, снижения иммунитета, лишнего веса механизм терморегуляции работает не так эффективно. Жара представляет особую опасность для людей с сердечно-сосудистыми, неврологическими, бронхолегочными и другими патологиями. Слабая терморегуляция свойственна также маленьким детям и пожилым людям.

Тем не менее высокая температура воздуха может повлиять и на относительно здоровых людей. Поэтому важно, чтобы каждый житель города следовал рекомендациям по поведению в аномальную жару – это поможет избежать негативных последствий для здоровья.

**Хотите охладиться – пейте больше воды**

В жаркую погоду нужно употреблять больше жидкости, так как организм интенсивно вы-

водит ее вместе с потом, чтобы охладиться. Если не пополнять ее запасы, может развиваться обезвоживание.

Количество жидкости, необходимое человеку, зависит от его индивидуальных особенностей и образа жизни: от его массы тела и от того, насколько он физически активен. Однако в среднем это примерно 30–40 миллилитров на килограмм. Даже если вы не испытываете выраженного чувства жажды, следует раз в час пить немного воды, по 100–150 миллилитров.

Лучше всего для пополнения жидкости в организме подойдет обычная чистая вода, к ней можно добавить морсы и компоты. В сладких газированных напитках и соках много сахара, они не помогут утолить жажду. В свою очередь, кофе имеет мочегонный эффект, им тоже не стоит злоупотреблять.

«Важно помнить, что вода, которую мы пьем, должна быть прохладной, но не ледяной. Необходимо также отказаться от алкоголя. Он нарушает терморегуляцию, из-за него жидкости из организма выводятся быстрее, а сердце и сосуды испытывают дополнительную нагрузку. Злоупотребление алкоголем под открытым солнцем, при высоких температурах может обернуться серьезными негативными последствиями», – подчеркнул Андрей Тяжельников.

### Чем легче еда, тем легче организму

В жаркую погоду в свой рацион лучше включить легкоусвояемую пищу, чтобы не перегружать пищеварительную систему. В меню стоит добавить свежие овощи, фрукты, зелень и ягоды – в летний период у нас есть из чего выбрать. При этом мясо лучше есть постное или заменить его нежирной рыбой.

«Соблюдение санитарных норм как никогда важно. Высокая температура окружающей среды приводит к ускоренному размножению микроорганизмов в пищевых продуктах. Нужно тщательно мыть фрукты и овощи перед употреблением, а покупая продукты, обращать внимание на их качество, срок годности и условия хранения. И, конечно, все, что быстро портится, должно обязательно находиться в холодильнике», – рассказал Андрей Тяжельников.

### В моде свободный крой и светлые тона

В жару к подбору нарядов надо отнестись максимально серьезно: одежда может повлиять на ваше самочувствие.

«Лучше всего в жаркий период носить светлые ткани из натуральных материалов. Такая одежда нагревается мень-

ше и лучше отражает солнечные лучи. При этом элементы вашего наряда должны быть просторными, так чтобы обеспечить нормальную терморегуляцию. Голову бережем от прямых солнечных лучей», – отметил Андрей Тяжельников.

### Как не переборщить с прохладой и не заболеть

Кондиционеры помогают нам комфортно пережить летнюю жару. Однако если вы не хотите простудиться, помещение нужно охлаждать постепенно и так, чтобы температура не опускалась ниже 19–21 градуса.

«С кондиционерами нужно быть аккуратными. Если человек после горячего воздуха на улице заходит в комнату, которая холоднее на 10–15 градусов, то резкий перепад температур и быстрое охлаждение могут подвергнуть организм стрессу. Это снижает иммунную защиту, мы становимся уязвимыми для вирусов и бактерий. Стоит скорректировать температуру в помещении или накинуть что-нибудь на плечи», – рассказал Андрей Тяжельников.

Важно не забывать выключать кондиционер на ночь, а охладить помещение и увлажнить воздух можно также проветривая его и делая влажную уборку.

# НОВЫЙ ФОРМАТ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

## Выставки в Доме культуры «ГЭС-2»

8 июля первые счастливицы отправились в тур «Неспешные прогулки: Дом в городе» при участии Дома культуры «ГЭС-2». Это новый формат для проекта «Московское долголетие», позволяющий ощутить энергетику современного искусства.

Долголетам предоставляется возможность посетить уникальную локацию – городское пространство Дом культуры «ГЭС-2», которая является основной площадкой фонда V–A–C в России. Поскольку здесь нет постоянных экспозиций, каждый раз гости будут осматривать и обсуждать новые выставки с медиаторами Дома культуры, говорить об искусстве и тех эмоциях, которые оно вызывает. Каждая встреча будет посвящена одной из текущих выставок, что позволит участникам всесторонне познакомиться с новыми видами современного искусства.

## Дворец Советов, храм Христа Спасителя и Дом на набережной

Первая часть экскурсии посвящена замечательному окружению ГЭС-2. Экскурсовод Любовь Вахрушева встречала участников у станции метро «Кропоткинская». Она провела свою группу по маршруту, который собрал впечатляющие архитектурные проекты прошлых веков. Во время прогулки она рассказала долголетям интересные факты о строительстве первого храма Христа Спасителя, возведенного в честь победы в Отечественной войне 1812 года, и его непростой судьбе. А также о проектировании самого большого здания в мире – Дворца Советов, который планировалось построить на месте взорванного храма. Конечно, Любовь Вахрушева говорила и о новом храме Христа Спасителя, который строили всем миром, и возведенном в 2004 году Патриаршем мосте, соединившем главный кафедральный собор Русской православной церкви с Берсеневской набережной.

Вокруг ГЭС-2 расположено немало необычных зданий со своей необычной историей и судьбой. Это и Дом на набережной с кинотеатром «Ударник», который строился специально для ответственных работников госаппарата СССР, сохранившиеся каменные боярские палаты XVII века, сказочный Дом Перцово́й, построенный по проекту художника Сергея Малютина, корпуса бывшей кондитерской фабрики «Красный Октябрь»...



# Энергетика современн

**Объект исследования – город.** Одно из самых популярных направлений экскурсии по Москве, которое постоянно развивается и расширяется.



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

«Столица для участников «Московского долголетия» – это не только родной город, но и объект для исследования. Экскурсионные программы проекта с момента появления завоевали абсолютную популярность среди горожан старшего поколения. Ежедневно на экскурсии в городе выходят более 20 тысяч человек, гиды постоянно дополняют программу новыми маршрутами и локациями. Этим летом при участии Дома культуры «ГЭС-2» в проекте появилась новая экскурсия. На ней участники проекта смогут посетить реконструированное здание бывшей электростанции и погрузиться в мир современного искусства. Подобные программы имеют большую ценность, поскольку позволяют познакомить старших москвичей с тем, что интересует молодежь, и объединить разные поколения».

## Пространство в квадрате

И вот главный объект тура – ГЭС-2. Здесь москвичи старшего поколения познакомилась с историей создания Городской электростанции, введенной в эксплуатацию в 1907 году. Она много лет снабжала энергией различ-

ные объекты столичной инфраструктуры. Также для них был организован показ одной из основных выставок, которые в настоящее время проходят в Доме культуры «Квадрат и пространство. От Малевича до ГЭС-2». Осмотр экспозиции сопровождался открытым обсуждением как

отдельных работ и выставки, так и в целом современного искусства. Долголеты активно включались в процесс, задавали множество вопросов, говорили о своем видении конкретных произведений, размышляли о том, что хотел выразить тот или иной художник в своей работе.

## Шедевры или рамки для селфи

Выставка, которую посетили долголеты, уникальна. На ней параллельно разворачиваются две истории. Первая повествует о том, как пространство творчества выходит за пределы холста и разрастается до масштабов

## Маршрут

- Храм Христа Спасителя
- Патриарший мост
- Дом на набережной
- Дом Перцово́й
- Фабрика «Красный Октябрь»
- ГЭС-2







**Мнение организатора**



**Любовь Вахрушева,**  
экскурсовод:

«Проект «Московское долголетие» запустил новый комбинированный формат проведения экскурсий по городу. Участники встречаются с экскурсоводом, гуляют по центру Москвы, осматривая главные достопримечательности в окрестностях храма Христа Спасителя, любуются столицей с Патриаршего моста, постепенно приближаясь к культурно-выставочному пространству «ГЭС-2». Там их ждет полное погружение в современную жизнь. Первая экскурсия прошла успешно, судя по отзывам. Участникам было интересно узнать историю района и приобщиться к новому для Москвы способу организации выставочного пространства в красивом, светлом, просторном здании с богатой историей. Новому формату – быть!»

**Мнения участников**



**Алексей и Маргарита Микулич:**

«Нам очень понравилось. Первая часть экскурсии была исторической. Многие факты мы не знали, было интересно послушать про храм Христа Спасителя и про окружающие объекты. Наш экскурсовод очень плавно подвела нас к основной части – посещению «ГЭС-2». Здесь же – вообще восторг. Очень рады, что нам посчастливилось побывать в таком замечательном месте.»



**Ирина Шлычкова:**

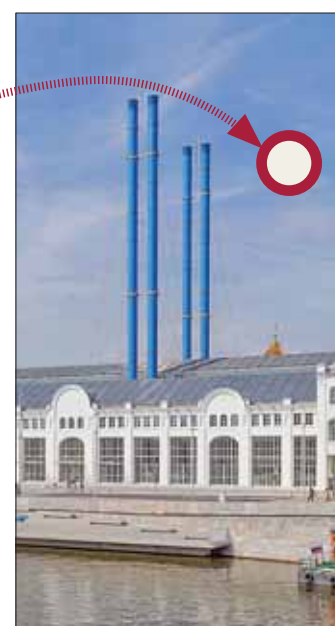
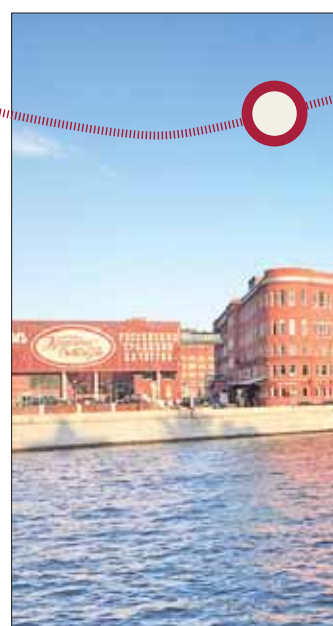
«Шикарная экскурсия. Особенно приятно было слушать экскурсовода Любовь Вахрушеву. В «ГЭС-2» до этого не была, обязательно сюда приду еще. Здесь столько интересного. Каждый художник хорош по-своему. Что-то теперь надо пересматривать и почитать, чтобы лучше узнать о творчестве мастеров.»

**Как записаться**

**Экскурсии будут проходить раз в две недели.**  
Записаться на них можно на портале [mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/](https://mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/), группы **G-02216946** и **G-02216944**.

# ОГО ИСКУССТВА

лений в «Московском долголетии» – «Пеший лекторий» –



здания самого Дома культуры. Вторая – более важная. Это история взаимоотношения произведения и зрителя за последние полтора века, демонстрирующая тот факт, что шедевры перестали играть главенствующую роль. Фактически они превращаются в необязательный фон для самоутверждения, рамку для селфи.

Выставка начинается со знаменитого «Черного квадрата» Казимира Малевича, который предсказал предстоящие изменения в искусстве. Его последователи и те, кто параллельно вел свои исследования, широко представлены в экспозиции. Здесь есть работы Пабло Пикассо и Герхарда Рихтера, Ива-

на Айвазовского и Тьерри де Кордые, Александра Родченко и Эрика Булатова, Ольги Розановой и Александры Экстер... Разделы выставки говорят сами за себя: «На пути к «Черному квадрату», «От изображения к чистому цвету», «Цветопись», «Игра с квадратами», «Символ и жест», «Минимализм и оп-арт»...

Завершился премьерный тур рассказом обо всех локациях Дома культуры. Здесь можно не только посетить различные выставки, но и участвовать в мастер-классах, посмотреть фильмы и спектакли, послушать концерты и погулять в прекрасной березовой роще.

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

Р АННА ПОНОМАРЕВА

О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Для горожан старшего поколения, ставших участниками нового водно-гребного курса, занятия стали взрывом новых эмоций, впечатлений и искренней радости.

Долголеты приезжают на занятия, организованное клубом гребли «Академия», с разных концов Москвы, чтобы окунуться в новый для них мир гребного искусства. Плеск и блики солнца на воде, свежесть яркой листвы и прохладный ветерок – в таких райских местах проходят занятия нового направления, которое стало хитом проекта.



Как рассказал нам один из основателей клуба гребли «Академия»,

тренер и бронзовый призер чемпионата мира по рафтингу **Никита Журавлев**, структура занятий разработана с учетом всех требований и пожеланий, соответствующих возрасту участников проекта «Московское долголетие».

– Программа проработана таким образом, – продолжает рассказ о курсе Никита Журавлев, – чтобы на каждое последующее занятие наслаивался опыт предыдущего. Если сегодня урок по гребле проходит в ограниченной акватории, то уже на следующем участники пройдут маршрут в три километра. Управление сапом или каяком позволяет задействовать мышцы, которые обеспечивают стабильность позвоночника и туловища. Кроме того, гребля развивает дыхательную систему, улучшает концентрацию внимания и координацию.

Гребля – это социализация, общение, каждый гребок сопровождается взаимодействием друг с другом. Люди знакомятся, общаются, проводят свой досуг вместе, и клуб гребли становится центром притяжения.

К нашему разговору присоединяется один из руководителей клуба «Академия», чемпион мира по рафтингу и гребле **Владимир Казанский**:

– Мои ученики – это море неиссякаемой энергии, мы всей нашей командой удивляемся и поражаемся их неистощимому энтузиазму. У нас четко прописана программа, чтобы люди максимально получили полезные и нужные навыки, а дальше могли развивать и использовать на практике в дальнейшем самостоятельно. Навыки, которые приобретут наши подопечные, помогут им находиться на плаву на воде, чувствовать себя уверенными с веслом.

## Солнце, воздух и река!

**Впервые.** В этом летнем сезоне для участников проекта «Московское долголетие» организованы занятия по гребле на каяках, сапах и байдарках, которые проходят в живописнейших местах акватории Москвы-реки.



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

«Проект «Московское долголетие» растет, и у горожан старшего поколения появляется запрос на виды активностей, которых ранее не было, поэтому мы привлекаем новых поставщиков для проведения бесплатных занятий. Сапсерфинг и каякинг уже давно востребованы среди молодых людей. Это несложные водные виды спорта, которые может освоить любой человек. Надеемся, что летняя новинка проекта завоеует популярность и у представителей старшего поколения, они приобретут новые навыки и будут совершать совместные заплывы с детьми и внуками».

### Мнения участников



**Андрей Коньков:**

«Сегодня у меня второе занятие на сапе, и мне очень нравится.

Освоить повороты, маневрирование, ход, а потом поймать свой баланс, стоя на сапе, – это же так круто!»



**Алла Резчикова:**

«Спортом занимаюсь с детства,

в проекте занималась скандинавской ходьбой. Но проблема с ногой не позволила мне продолжить занятия. А когда появилось новое направление, я тут же воспряла духом. Я опять смогу быть в движении, но уже на воде».



**Евгений Хорошилов:**

«Отличное занятие – для меня

это вкус детства! Когда-то всерьез занимался академической греблей. А сейчас велосипед, ролики, а теперь еще и каяк».



**Татьяна Родионова:**

«Возможность близости к

воде, свежий воздух... Полный восторг, когда садишься с пирса в байдарку! Лет пятьдесят назад у меня уже был опыт катания на байдарках, и вот решила вновь попробовать эти великолепные ощущения».



**Нонна Жердева:**

«Живу в Люблине, как узнала

про занятия на сапе, тут же записалась и очень довольна. Люблю плавание, воду и надеюсь получить массу положительных эмоций от обучения!»



**Светлана Карганова:**

«Моя стихия – горы и вода, по-

этому вполне естественно, что я записалась на этот курс. Постоянно ищу новые занятия в проекте и всем советую постоянно искать что-то новое, ведь это же здорово – удивлять и радовать себя. Интерес всегда держит нас в отличном тонусе, и ты всегда в предвкушении чего-то удивительного».



Следующие «Зарядки долголетия» пройдут в парке Горького с 15 по 21 июля.

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

## Под бой барабанов



■ Каждое утро в будние дни участники проекта «Московское долголетие» начинают с зарядки на лучших площадках столицы.

На Пушкинской площади «звездную» зарядку провел российский фигурист, заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира Алексей Ягудин.

«Проект «Московское долголетие» – это сообщество единомышленников, каждый из которых горит своим делом. Мы привыкли видеть молодежь, занимающуюся спортом, но очень важно помнить и о представителях старшего поколения. Уверен, что спорт должен быть доступен каждому, и не важно, сколько тебе лет. А такие мероприятия, как «Зарядки долголетия», дают возможность быть активным всем», – поделился фигурист.

Креативность и новизну в зарядку внесли ударные инструменты разных стран – от Средней Азии до Латинской Америки. Ритмы бубнов, маракасов, джембе и гонгов подняли настроение и зарядили энергией участников на весь день. Уникальную коллекцию ударных инструментов собрали тренеры Алексей Ульянов и Асильдер Гаджиев.

В этой коллекции – барабаны из Африки, Индии, Индонезии, Америки, практически со всех континентов. Есть кожаные, тяжелые, с глубоким низким звуком. Есть легкие, пластиковые, с тонким звучанием. В общем – на любой вкус. Особый интерес долголеты проявили к шаманским бубнам, а также к маракасам и тамбуринам – очень похожим на погремушки и бубенцы. Тренеры учили, как надо правильно играть на этих необычных инструментах. Каждый взял инструмент по душе. И практически сразу же импровизированный оркестр заиграл очень слаженно. Пушкинская площадь мгновенно наполнилась многими десятками зрителей. Всем был интересен необыкновенный концерт.

Профессиональные тренеры отмечают, что барабанные ритмы полезны как на физическом уровне, так и на психологическом. «Игра на ударных инструментах полезна для людей всех возрастов, так как прежде всего это метод психологической разгрузки. Во время игры мы думаем о ритме, а это задействует левое и правое полушария мозга. В командной работе выделяются гормоны радости», – рассказал тренер Алексей Ульянов.



## Разминка, танцы и акробатика



■ География проведения «Зарядок долголетия» расширяется и охватывает все округа. В ТиНАО, в Коммунарке «Зарядку долголетия» провел российский гимнаст, олимпийский чемпион, трехкратный чемпион мира, пятикратный чемпион Европы, заслуженный мастер спорта России Артур Далалоян.

Сначала под руководством знаменитого гимнаста долголеты провели традиционную разминку. А дальше был сюрприз. Под зажигательную мелодию все собравшиеся стали разучивать энергичный танец. И через какие-то пятнадцать минут вся площадь танцевала. Артур Далалоян под музыку продемонстрировал чудеса акробатики – фирменный бланш (сальто назад) и стойку на руках.

«Я всегда подхожу к таким мероприятиям с душой и особенным трепетом. Прекрасно, когда есть возможность тренироваться вместе с такими яркими и энергичными людьми, делиться с ними опытом и подарить им мотивацию заниматься спортом. По их внутренней энергии и активности чувствуется, насколько для них это важно. Наши старшие

москвичи в отличной форме. У многих из них есть большой потенциал и даже гимнастические данные: хорошая пластика, растяжка и гибкость. В этот солнечный день мы провели зарядку с удовольствием и пользой», – поделился Артур Далалоян.

На зарядке мы встретили супружескую пару, ровесницу нашего проекта. Алексей Фунтиков и Наталия Хлобыстина из Фили-Давыдково встретились на занятиях в проекте «Московское долголетие» и вскоре стали супругами.

«Этот проект помог нам не только найти друг друга, но и пережить благодаря онлайн-занятиям непростой период пандемии, – рассказали они. – И зарядкой занимались онлайн, и танцами. В проекте нам очень нравятся экскурсии «Пешего лектория». Хотя мы оба и коренные москвичи, но там узнали для себя очень много нового о другом городе. Очень любим проект «Добрый автобус». И, конечно, будем продолжать участвовать в «Зарядках долголетия».

Репортажи с «Зарядок долголетия» вел Вениамин Протасов. Фото Владимира Куприянова.



# ПОЛВЕКА СПУСТЯ



Москвичам старшего поколения есть что вспомнить и что рассказать. Они жили в великой стране, были очевидцами и действующими лицами ярких, поворотных событий исторического значения. В их биографии отразилась вся география страны.

Лидер клуба «Литературный календарь» в ЦМД «Свиблово», лауреат литературного конкурса «Москва долголетия» 2023 года, автор

нашей газеты **Юрий Говердовский** полвека работал на Дальнем Востоке, участвовал в строительстве Байкало-Амурской магистрали, 50-летие которой отмечается в эти дни. Сегодня он вспоминает о буднях великой стройки и ее героях.

## Воспоминания пробудила карта

В эти юбилейные для БАМа дни открыл карту и «бродил» по знакомым местам Восточного участка Байкало-Амурской магистрали. Конечно, добрался до реки Амгунь, где и наткнулся на железнодорожный разъезд Занга.

В 1978 году этой станции еще не было ни на карте, ни в реальности, поскольку мосты только строили, полотно укладывали. А по камушкам весело журчала прозрачная речушка с поэтическим названием Занга, которым ее нарекли коренные жители этих мест негидальцы, или в переводе с эвенкийского – «прибрежный народ».

Спустя четыре года вновь оказался здесь. Двигаясь от Ургала на восток, в сторону Комсомольска-на-Амуре, сначала на машине по автодублиру БАМа, а от станции Сулук в вагоне уже поставленного на рельсы на этом участке бамовского поезда, пристально разглядывал места с будоражащими память названиями – Солони, Дуссе-Алинь, Сулук, Герби, Баджал, Джамку, Занга... Стоп! Вот здесь четыре года назад...

## По трудным таежным трассам

Вечером с двумя коллегами-журналистами отправились из Комсомольска-на-Амуре до поселка Березовый поездом по

участку железной дороги, построенному еще в сталинское время. Прибыли ночью. У вокзала нас ожидал мостоотрядовский «Урал», в кузове которого, примостившись на деревянных скамьях у бортов, отправились дальше до места назначения – строительства бамовского моста через реку Амгунь на 209-м километре от Ургала.

Тот трехчасовой трек с крутыми подъемами и спусками, бездонными, теряющимися в темноте ночи обрывами до сих пор вспоминаю как наяву. Всю душу дорога вытрясла! Но и вдохновила – позже написал стихи не только о ней, но и о других трудных таежных трассах:

*Нет худшей дороги на БАМе!  
Невольно срывается крик,  
Когда, вспоминая о маме,  
Вползаешь на «тещин язык»...*

Выбрались из кузова. Земля под ногами покачивалась. В предрассветной мгле уже можно было различить, как низкие тучи цепляли заостренные вершины сопки, а в глубоких распадках клубился туман. Типичный таежный пейзаж. Рабочий поселок Ясный спал крепким сном. Предутреннюю тишину нарушало только неугомонное журчание скрытой за деревьями и кустами речки.

– Занга, хорошая речушка... – обратив внимание на то, как мы дружно повернулись на звук, пояснил встретивший нас парень в рабочей робе. – Вода чистой, не хуже артезианской. Хотите попробовать?

# Звенья лет БАМ стыкует крепко...



Мы разом кивнули, и по едва заметной тропинке он вывел нас на берег. После непрерывной тряски и дорожной пыли, щедро заполнявшей крытый брезентом кузов, истинной божей благодатью было умыться ледяной водичкой и испить ее. Взбодрило здорово! Будто и не было бессонной ночи в пути.

А через час – снова дорога, на строящийся мост, что почти в 30 километрах от Ясного. В оборудованном для перевозки людей немецком «Магирусе» было гораздо комфортнее. Мо-

стостроители вежливо потеснились, и мы влились в их ряды. Была суббота, но, как и все предыдущие выходные, она ничем не отличалась от будних дней. Шел большой монтаж, задавший напряженный жизненный ритм мостостроителям.

## Пролеты моста соединяют берега

Трасса была не лучше ночной, как на качелях – то вниз, то вверх. Когда могучая машина прижималась к крутому скло-

ну сопки, казалось, что стальная машина зависла в воздухе. С высоты часто открывался вид на своенравную Амгунь. Река мощная и капризная. Прибыв к строящемуся мосту и взобравшись на третий пролет, мы с высоты увидели ее во всей красе: мутная от частых и затяжных дождей Амгунь стремительно несла свои воды мимо уходящего в поднебесье утеса, на правом берегу врезалась в залом, сердито ворочая вывороченные с корнем могучие деревья. Еще

Фото из личного архива Юрия Говердовского



📍 Монтаж моста через Амгунь



📍 Бригада на монтаже моста



📍 Поселок Ясный

# 4278

 километров  
железнодорожных путей –  
общая протяженность БАМа.


ДАЕШЬ  
МАГИСТРАЛЬ  
ВЕКА!



один 110-метровый шаг-пролет, и берега будут соединены. И тогда бесись, Амгунь, сколько тебе вздумается! Но как нелегко сделать этот шаг! Сделали! 29 сентября 1978 года мост на 209-м километре Восточного участка БАМа был сдан, тем самым открыв путь на Ургал.

Таких мостов – больших и малых, в том числе самый длинный через Амур, – на счету мостоотряда №26 было множество, ведь едва ли не на каждый километр магистрали приходилась водная преграда.

### Пятая опора могла «зависнуть»

Во время той командировки я познакомился с заслуженным строителем РСФСР Александром Кравченко, которого многие мостовики считают своим крестным отцом. Тогда он уже не работал «на высоте» – возраст, но вершил на промбазе в Ясном важнейшее дело – сборку укрупненных узлов мостового перехода. При этом, несмотря на высочайший темп строительства моста, постоянно сверх

плана имел в запасе половину пролета!

А однажды, когда еще шло сооружение опор моста, без преувеличения – совершил трудовой подвиг. Бетонирование опоры – процесс непрерывный. И вдруг на бетонном заводе полетел механизм цементоподачи. Пятая опора могла «зависнуть». Именно Кравченко моментально принял решение – всю свою бригаду и других людей бросил на помощь. Живая цепочка с 50-килограммовыми мешками

на плечах двинулась к бетономешалке. Работали до тех пор, пока машина с последней порцией бетона не ушла на мост...

Вот такие воспоминания о Ясном и Занге. Поселка, похоже, уже давно нет, а разъезд, как и БАМ, здесь надолго. Прочитал недавно комментарий о станции Занга: «Людей нет... Можно встретить медведя». Вот ведь какую глушь освоили! А сегодня вовсю реализуют проект БАМ-2 и уже поговаривают о БАМе-3.

### Жизнь начинается с дороги

Как лидер клуба «Литературный календарь» в ЦМД «Свиблово», естественно, не мог пройти мимо бамовского юбилея: на июльской встрече говорили о великой стройке, читали стихи, в том числе из только что вышедшего сборника – поэтической летописи БАМа «Жизнь начинается с дороги...». Там есть такие строки из моей были в стихах – о связи поколений, строивших магистраль в 30–40-е, а затем в 70–80-е годы прошлого века: *Нависает второй пролет Над бурливой рекой таежной. Так сердито вода поет И шуршит по камням тревожно, Как тогда – сорок лет назад... В память это вонзилось цепко. Не отводит Косицкий взгляд. Звенья лет БАМ стыкует крепко...*

Это о тех местах, где Амгунь и Занга, а Косицкий – собирательный образ одного из героев.

### Второй путь к океану

А еще в разговоре о БАМе участники клуба узнали о замечательном писателе и журналисте, моем друге Сергее Богатко. Он, можно сказать, потомственный железнодорожник – один его дед водил паровозы по Транссибу, другой был проводником пассажирских вагонов, а отец начинал службу помощником машиниста, позже руководил вагоноремонтными заводами, в том числе эвакуацией в 1941 году из Днепропетровска (кстати, избирался депутатом

Верховного Совета РСФСР). Семейную традицию продолжил и Сергей Александрович: став инженером-гидрологом, работал в начале 1960-х годов в зоне будущего БАМа, исследуя горно-таежные районы в тех местах, где позже пролегла железная дорога, возглавлял пресс-службу Министерства путей сообщения.

Сергей Богатко не только лично отмахал сотни таежных верст, но и отличился на писательском поприще. Был спецкором газеты «Правда», освещавшим развитие районов Сибири и Дальнего Востока. Именно в то время, а точнее, 18 января 1972 года, то есть за два с лишним года до объявления Всесоюзной стройки, опубликовал в «Правде» вызвавший широкий общественный резонанс очерк «Второй путь к океану» о героическом труде изыскателей Байкало-Амурской дороги. А позже написал уникальную повесть-хронику «Особая группа НКВД» об аэрофотосъемщиках трассы БАМа. Правдивым и живым рассказ получился потому, что Сергей много лет знал лично и дружил с летчиками-ветеранами, сохранил их воспоминания, изучал мало кому доступные архивные материалы.

Узнав, что мы будем говорить о БАМе, Сергей Богатко подарил книги с дарственной авторской надписью нашему клубу. К сожалению, годы берут свое: Сергей Александрович хотел пообщаться с участниками нашего клуба лично, но не смог. Но я обязательно навещу его, передам благодарность и добрые пожелания от участников клуба «Литературный календарь», от всех участников «Московского долголетия» и читателей нашей газеты. А еще вручу другу поэтическую летопись БАМа «Жизнь начинается с дороги...», специально подготовленную к юбилейной дате. Для каждого человека, причастного к великой стройке, это будет, уверен, желанный подарок.

Сегодня БАМ переживает второе рождение, он снова стал дорогой в будущее, обеспечив переориентацию транспортных потоков на Восток.



📍 Дуссе-Алиньский тоннель, автор – крайний справа



📰 Газета «Знамя труда»



📍 Бамовская детвора

# МОЙ ГОЛОС



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## Как раскрыть свой талант

Сводный хор «Московского долголетия» продолжает серию мастер-классов по профессиональному вокалу для всех желающих.

### Выступают в «Зарядье» и снимаются в клипах

Стены в теплых бежевых тонах, зеркала во весь рост и занавес цвета фуксии – на сцене одного из залов центра московского долголетия (ЦМД) «Северный» по-летнему нарядные мужчины и женщины «серебряного» возраста репетируют знакомый многим хит. «Мир не прост, совсем не прост», – душевно поют они, повторяя при этом танцевальные движения за хореографом, который вместе с хормейстером стоит перед сценой. Мужчины в белых рубашках и черных брюках иногда подглядывают в папки с текстом. Женщины в летящих юбках и длинных цветных сарафанах знают слова наизусть.

«Стоп! Пауза, – делает небольшой перерыв в репетиции хормейстер Ольга Голубева и начинает разбор допущенных ошибок. – В этом месте нужно петь выше и протяжнее». Движением руки она показывает, насколько высоким должен быть звук. Хор повторяет песню – и на этот раз без замечаний. Закончив репетицию, вокалисты спешат в гримерную – переодеться к мастер-классу и концерту.

Основанный в 2022 году сводный хор «Московского долголетия» быстро стал одним из самых популярных коллективов проекта. Сегодня в нем профессионально занимаются вокалом более 500 человек.



По словам хормейстера Ольги Голубевой, занятия проходят в 10 группах в разных районах Москвы. Таким образом, участники хора могут посещать по две и даже по три площадки в день, выбирая, куда удобнее добираться

Хор выступает на городских фестивалях и таких престижных площадках, как парк «Зарядье», олимпийский комплекс «Лужники» и Музей Победы, участвует в съемках клипов, фильмов и мюзиклов.

«Это только маленькая часть нашего сводного хора. Сегодня мы приехали в район Северный, чтобы дать возможность всем желающим услышать наших вокалистов и попробовать себя в пении. А кто захочет – сможет к нам присоединиться», – говорит Ольга Голубева.

### Петь о Москве и России

Не проходит и 15 минут, как хористы спешат на сцену в парадных костюмах. На всех белый верх и черный низ, женщины надели украшения, а мужчины – галстуки-бабочки. Несмотря на то что сегодня здесь нет новичков, перед любым выступлением участники «Московского долголетия» заметно волнуются.



«Я окончила музыкальную школу по классу фортепиано, пела и мечтала стать балериной, но в итоге посвятила жизнь науке. Проект «Московское долголетие» подарил мне возможность вернуться к творчеству, занятия в сводном хоре я посещаю каждый день. У нас очень много талантливых людей, для некоторых хор стал едва ли не смыслом жизни. Когда мы поем, забываем про все недуги и неприятности», – делится участница сводного хора проекта «Московское долголетие» Евгения Дмитриева.



Ради репетиций в сводном хоре некоторые его участники готовы преодолевать любые трудности и расстояния. Так, Людмила Алексеева каждую неделю приезжает на занятия в центр Москвы из Коммунарки. Женщина присо-

единилась к хористам недавно, но уже искренне полюбила вокальный проект.

«Я узнала о сводном хоре от знакомой, которая тоже в нем занимается, и решила попробовать. Давно хотела петь, но до «Московского долголетия» у меня не было такой возможности. Здесь преподаватели дают новые и ценные знания, а наш хормейстер Ольга Голубева научит петь каждого», – смеется Людмила Алексеева, которая из богатого хорового репертуара больше всего любит песни о России и ее столице.

### Лучше, чем «Солнце Монако»

Атмосфера в сводном хоре не только творческая, но и родственному теплой. Участники проекта находят новых друзей, а некоторые даже создают семьи. Так, Михаил Бондаренко благодаря пению познакомился со своей будущей женой Любовью Скопиновой.



«Я увидел, как она выступает на сцене, и тоже захотел петь. Теперь мы вместе занимаемся в большом хоре, ходим на репетиции не меньше трех раз в неделю. Творчество заменяет нам грядки на даче. Здесь хорошие преподаватели, талантливые люди и очень богатый репертуар. Мы исполняем не только народные или

советские песни, но и современные. Например, в прошлом году в «Зарядье» пели «Солнце Монако» популярной российской артистки», – с гордостью рассказывает Михаил Бондаренко.

Сейчас сводный хор «Московского долголетия» участвует в съемках двух клипов, видеопоздравления и фильма, а также готовит концертную программу к празднованию Дня города. По словам Ольги Голубевой, научиться петь можно в любом возрасте и с любым уровнем. Для этого достаточно желания и готовности регулярно посещать занятия.

«Наши вокалисты обычно ходят к нескольким хормейстерам, кроме того, я записываю аудиопартии, чтобы они могли учить их дома. Пение еще и положительно влияет на здоровье. Оно укрепляет голос и общее состояние организма, участники проекта даже перестают болеть», – уверяет хормейстер.

### Справка

Следующий мастер-класс сводного хора «Московского долголетия» пройдет 21 августа в ЦМД «Проспект Вернадского» на улице Лобачевского. Встречи начнутся в 16:00. Присоединиться к сводному хору могут все желающие горожане старшего поколения. Для этого нужно обратиться в любой центр московского долголетия.

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Поллютанты – легких оккупанты

**Экология.** Прекрасное и цветущее лето для наших легких становится, увы, самым настоящим испытанием. Обилие пыли и всевозможной пыльцы – это раз. Загазованность воздуха, превращающегося практически в ядовитый смог, – два. А также прочие загрязнители воздуха – три. Все это чревато разными неприятностями для здоровья.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

**«Термоядерная» смесь**

Лето сплошь состоит из поллютантов – загрязнителей воздуха. К летним поллютантам относятся цветочная пыльца, пыль, которая буквально везде, озон, а также различные летучие органические соединения и еще не один десяток подобных вредителей. Весьма опасными поллютантами являются кислотные туманы и дожди.

Сюда же надо добавить щедрое промышленные выбросы, смешивая

ющиеся с выхлопами тысяч машин. И солнечные лучи, которые данную реакцию активно «подогревают», выступая в роли катализаторов. В итоге образуется фотохимический смог, где количество окислов азота и озона просто зашкаливает. Для нежных легких эта смесь едва ли не «термоядерная».

Также риск для легких существенно повышают жара и вообще теплые погодные условия. Количество чистого кислорода под действием палящего солнца существенно снижается, что может привести к гипоксии – кислородному голоданию. Сонливость и вялость – частые его признаки.

Но и безветрие летом представляет угрозу для дыхательной системы, поскольку усиливает накопление поллютантов. Тихая безветренная погода наиболее опасна для астматиков, так как

безветрие может вызвать обострение и нередко служит толчком для развития других заболеваний дыхательной системы.

**22 тысячи вдохов и выдохов**

За день мы делаем примерно 22 тысячи вдохов и выдохов. При этом вдыхаем почти 2 столовые ложки пыли всякий раз! С каждым вдохом в наш организм попадает около 55 тысяч пылинок, а также элементы цветочной пыльцы, частички сигаретного дыма и прочих поллютантов.

В таких условиях можно и задохнуться! Однако, создавая легкие для дыхания, природа позаботилась о том, чтобы воздух из них поступал в кровь чистым и безопасным. Поэтому клетки слизистой оболочки наших дыхательных путей имеют специальные выросты, называемые ресничками. Эти реснички мед-

ленно колеблются, вычищая наружу попавшие с вдохом лишние частицы пыли.

Но, увы и ах, реснички «выметают» только относительно крупные частички, которые больше 3 мкм в диаметре. Более мелкие частички «успешно» откладываются в легких. Излишек скопившихся частичек превращает легкие из нежно-розовых в серые. Именно такой цвет у курильщиков со стажем.

Аллергены и вредные микроорганизмы из легких проникают в кровь в 20 раз быстрее, чем через пищеварительный тракт, и при этом воздействуют в 80 раз сильнее.

**Если внутри что-то не так...**

Один вдох загрязненного воздуха может «наградить» самыми разными и серьезными заболеваниями. Недавнее исследование показало: при повышении температуры на каждый градус Цельсия смертность от респираторных заболеваний возрастает на 4,3 процента!

Среди самых частых летних дыша-

тельных недугов выделяется пневмония. Потому что слишком много неблагоприятных факторов складываются вместе и наносят сокрушительный удар. В группе риска по пневмонии, как правило, оказываются пожилые люди старше 75 лет, сердечники и астматики, а также заядлые курильщики и те, кто злоупотребляет алкоголем.

Здоровый человек дышит легко, даже не замечая и не особенно чувствуя, как он дышит. Когда же дыхание делается ощутимым и «не таким», жестким, как говорят врачи, – значит, внутри что-то не так. Для жесткого дыхания характерны резкий тембр, хрипы, отсутствие тишины. Нередко развивается непродуктивный кашель и появляется одышка.

Если дыхание у здорового человека в жаркий день немного учащается – это не страшно, так как организм включает свои резервы. Однако любое явное «что-то не так» в легких требует своевременного обращения к врачу. Люди старшего возраста никогда не должны оставлять без внимания затрудненность дыхания.

55

тысяч пылинок, а также элементы цветочной пыльцы, частички сигаретного дыма и прочих поллютантов попадают в наш организм с каждым вдохом

## Фестиваль



# Ледяной чай по старинным рецептам

**Новый сезон фестиваля «Московское чаепитие» продлится до 15 сентября.**

О том, чем он удивит посетителей, а также об итогах прошедших фестивалей рассказал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.

С начала года прошедшие в столице фестивали собрали порядка 20 миллионов гостей.

Главной площадкой фестиваля «Московское чаепитие» вновь станет Тверская площадь. Здесь каждые пятницу, субботу и воскресенье с 12.00 до 21.00 будут идти театрализованные представления. Они погрузят зрителей в атмосферу XVIII, XIX и XX веков. Взрослых и детей ждут веселые мастер-классы по историческим танцам, а также увлекательный спектакль, посвященный традициям московского чаепития.

Помимо этого, на площадке можно будет приобрести оригинальные сувениры, в том числе и фирменный красно-золотой сервиз с изображением достопримечательностей столицы.

К фестивалю присоединились столичные кафе и рестораны, подготовившие специальные меню в рамках проекта «Московский завтрак». Ведущую роль отведи ледяному московскому чаю. В жару москвичи традиционно пили квас, морсы, компоты, но чай занимал особое место. Его готовили, настаивали, а затем подавали к столу. Здесь и берет начало традиция ледяного московского чая.

Рестораны Москвы разработали более 700 рецептов ледяного чая на основе исторических документов.

Попробовать разные вкусы и найти любимый рецепт можно будет до 31 августа на верандах ресторанов, с 15 июля до 8 сентября — на улицах и в парках, где будут стоять тележки «Московского чаепития».

«Лет 10 назад ведущие кондитеры разработали рецепт для фирменного торта «Москва» — сладкого и яркого сувенира. Дегустировали и выбирали лучший жители города — участники проекта «Активный гражданин». А этим летом мы подберем к сладкому десерту «Чай «Москва», — рассказал Мэр Москвы.

Голосование за лучший чайный купаж пройдет в проекте «Активный гражданин», перейти к нему можно с помощью QR-кода, размещенного на дегустационных площадках. Победитель станет известен 8 сентября, в День города.



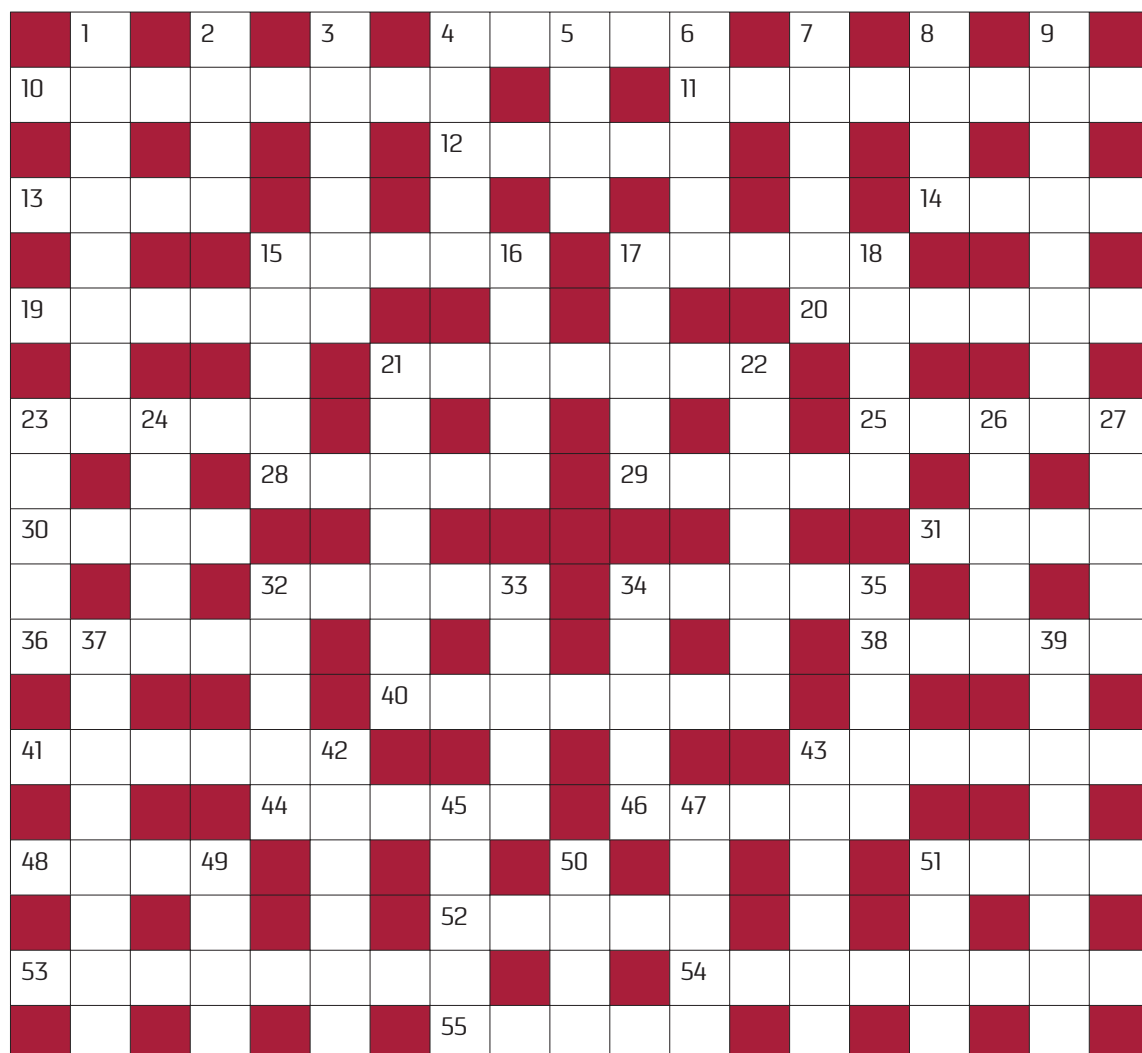
Над номером работали: Григорий Саркисов, Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Анна Ферубко, Александр Фирсанов, Ирина Бондарева.

### Ответы

**Ответы на кроссворд, опубликованный в №2:**

**По горизонтали:** 7. Моссовет. 8. Трубадур. 11. Таганка. 12. Каньон. 13. Шапито. 16. Холм. 18. Маросейка. 19. Борщ. 20. Фрегат. 21. Платон. 22. Анкета. 23. Обычай. 28. «Нерв». 29. Экспансия. 30. Азот. 33. Арбитр. 34. Палуба. 35. Реклама. 37. Горбатов. 38. Толбузин.

**По вертикали:** 1. Гончаров. 2. «Космос». 3. Тент. 4. Арка. 5. Обшлаг. 6. «Культура». 9. Огарок. 10. Снукер. 14. Галактика. 15. Экслибрис. 17. Миронов. 19. Блокада. 24. Безруков. 25. Шпонка. 26. Ананас. 27. Толбухин. 31. Ятаган. 32. Марabu. 35. Роом. 36. Атом.



**По горизонтали:** 4. Сотый космонавт СССР и России, совершил три полета в космос. 10. Начальная академическая степень или квалификация для лиц, освоивших соответствующие программы высшего образования. 11. Московская анимационная студия, известная созданием мультсериала «Фиксики». 12. Старинная российская мера длины. 13. Крепежная деталь с наружной резьбой. 14. Гидрокарбонат натрия, который часто используют для борьбы с изжогой. 15. Животное с самой длинной в мире шеей. 17. Райский остров в пустыне. 19. Резервная мировая валюта. 20. Киноконцертный зал в Свиблове. 21. Район в СВАО Москвы; один из самых маленьких в столице. 23. Прохождение войск торжественным маршем по Красной площади в Москве на 9 мая. 25. Лист бумаги с напечатанным названием учреждения. 28. Устройство в конструкции механических часов. 29. Бывает электронная или голубиная. 30. Он съел бабушку Красной Шапочки. 31. Одна из самых популярных советских рок-групп 1980-х годов. 32. Часть оснащения плавательных средств для приведения их в движение при помощи ветра. 34. Декоративный участок земли с искусственно созданным покровом из травянистых растений. 36. Детская футбольная школа в Москве. 38. Наступление армии на врага. 40. Ручей (малая река) на юго-западе Москвы, левый приток реки Чертановка. 41. Растение со стволom и кроной. 43. Одновременное сочетание трех

и более музыкальных звуков разной высоты. 44. Разновидность водоема; самое большое в Москве находится на востоке столицы. 46. Революционная газета, основанная Лениным в 1900 году в Мюнхене. 48. Немецкий философ, один из центральных мыслителей эпохи Просвещения, 300-летие которого отмечают в нынешнем году. 51. Все, что может вызвать смех, улыбку и радость. 52. Органическое удобрение. 53. Один из самых популярных телевизоров в СССР. 54. Метод исследования, переход от частного к общему. 55. Декоративный мотив в форме листьев одноименного средиземноморского растения; использовался в архитектуре, скульптуре и живописи на протяжении Средневековья, часто имел символический смысл.

**По вертикали:** 1. Вид табачных изделий. 2. Шотландский инженер, именем которого названа единица мощности. 3. Подвижное соединение двух частей механизма. 4. Присвоение чужого имущества. 5. Декоративная косметика для окрашивания ресниц. 6. Емкость для принятия водных процедур. 7. Земляной орех. 8. Героическое повествование о прошлом. 9. Самый новогодний фрукт. 15. Сигнал того, что организм нуждается в воде. 16. Громкий публичный успех. 17. Место проживания древнегреческих богов. 18. Танец, символ национальной идентичности бразильцев. 21. Российский конструктор автоматического стрелкового оружия. 22. Поэт

Михаил Лермонтов любил ее «странную любовь». 23. Человек, профессией которого является приготовление пищи. 24. Кулинарное изделие в виде скрученного пласта теста, мяса или другого продукта, с начинкой. 26. Объявление о дате концерта или спектакля. 27. Доля, часть или пай, приходящиеся на каждого из участников общего дела. 32. Механизм регулирования общественных отношений в виде системы общеобязательных юридических норм. 33. Транспортное средство для передвижения по воде. 34. Псевдоним, под которым издавал книги писатель Уильям Сидни Портер. 35. Форма духовной деятельности людей, направленная на получение и производство знаний о различных предметах и явлениях. 37. Специалист, занимающийся управлением различными техническими устройствами, системами или процессами. 39. Самопроизвольное разрушение металлов и сплавов. 42. Советский и российский кинорежиссер, снял кинооперу «Битва за Москву». 43. Взять что-то на время в пользование. 45. Договор пожизненного содержания. 47. Персонаж древнегреческой мифологии; символ тяжелого бессмысленного труда. 49. Исполнение песен или музыки втроем. 50. Домашнее парнокопытное млекопитающее семейства полорогих. 51. Род многолетних кустарников семейства спаржевых, произрастает в Северной и Южной Америке.

Составитель Наталья Елисеева.