



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Здоровая Москва

С мая 300 000 человек прошли обследования в павильонах «Здоровая Москва». Исследования проводятся с помощью новейшего оборудования. Рассказываем о новшествах в работе павильонов по московскому стандарту диспансеризации / 4

## Мастерская художников

В «Мастерской художников» участники проекта вместе со своими наставниками в течение двух месяцев будут создавать уникальные произведения на тему «Москва и проект «Московское долголетие» / 11

## Звезды проекта

17 августа состоялась трансляция онлайн-ток-шоу «Гордость «Московского долголетия». Самые яркие и неординарные участники проекта рассказали об успехах, которых они достигли в зрелом возрасте / 8–10



# Душа просит танцев



**Конкурс.** В столице продолжается Творческий фестиваль проекта «Московское долголетие». На городском этапе танцевального конкурса выступили одиннадцать коллективов – победители окружных этапов. Всего на сцену вышли более 100 танцоров старшего поколения / 12–13



# СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

## Программы

### Плюс 1600 новых рабочих мест



■ В Москве продолжается реализация программ, входящих в пакет мер поддержки работодателей и сотрудников на рынке труда. Самой востребованной из них стало постоянное трудоустройство через адаптацию, которая заключается в настав-

ничестве, корпоративных курсах и других формах приведения умений работника в соответствие с требованиями предлагаемой вакансии.

Около 40 процентов рабочих мест, созданных участвующими в программе работодателями, уже занято новыми сотрудниками. По итогам второго отбора заявок на участие в проекте организации откроют еще 1,6 тысячи постоянных рабочих мест.

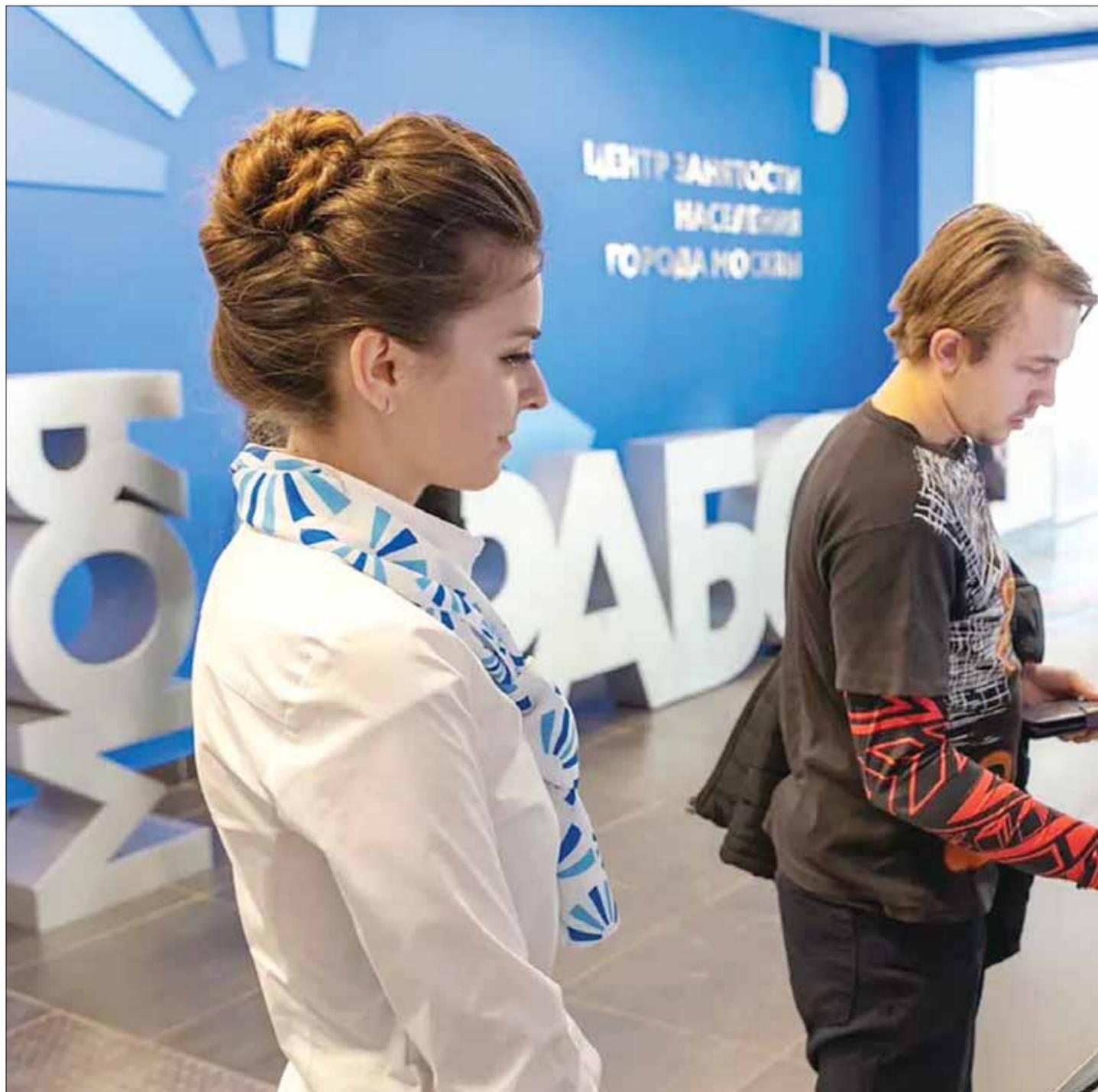
«Мы искренне поддерживаем стремление части западных компаний адаптироваться к новой геополитической и экономической реальности. Вместе с тем наша первоочередная задача — обеспечить оперативный трансфер высвобождаемого персонала уходящих компаний в стабильные организации, продолжающие работать и развиваться в текущих условиях. И сделать это так, чтобы новые рабочие места оправдали ожидания людей. Решение этой задачи во многом зависит от комплекса принимаемых мер поддержки, поэтому еще в апреле мы запустили специальную программу помощи работодателям и горожанам. Она включает организацию временных и общественных работ, обучение и постоянное трудоустройство с прохождением короткого периода адаптации. Хочу отметить, что последнее направление оказалось особенно востребовано среди участников», — рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Адаптация предполагает наставнические программы, корпоративные курсы и другие форматы «доразивания» нового сотрудника до требований вакансии в зависимости от организации.

Упомянутые компании представили вакансии для экономистов, менеджеров по закупкам, товароведов, продавцов-консультантов, инженеров-конструкторов, электромонтажников, диспетчеров, водителей различных категорий, контролеров пассажирского транспорта и других специалистов.

Карьерные консультанты центра занятости населения «Моя работа» активно сотрудничают с потенциальными кандидатами. Сотрудники помогают соискателям подобрать подходящую вакансию, составить конкурентоспособное резюме и подготовиться к встрече с работодателем. Узнать подробнее о вакансиях и пройти собеседование в компаниях, участвующих в программах государственной поддержки, москвичи могут на мероприятиях с работодателями или в рекрутинговых центрах, представленных на площадках центра занятости населения.

Трудоустроиться москвичам помогает крупнейший государственный кадровый оператор по поиску работы — служба занятости населения города Москвы. В ее структуру входит 57 отделов трудоустройства, большинство из которых расположены в центрах госуслуг «Мои документы».



# Строим карьеру

Мифы о работниках старшего поколения разрушают вып...

■ У сотрудников старшего поколения порой немало преимуществ перед молодыми специалистами: они опытнее, терпеливее, лучше знают практическую сторону профессии, больше ценят стабильность и потому реже меняют место работы. Но в то же время существуют предрассудки, которые мешают взрослым людям сохранять конкурентоспособность на рынке труда.

В Москве людям в возрасте от 50 лет и старше помогают остаться востребованными специалистами. В столичном центре профессиональных квалификаций и содействия

трудоустройству «Профессионал» открыто более 60 программ переподготовки. Выпускники центра добиваются отличных результатов в своей сфере, идут на повышение, обгоняя молодежь, осваивают новые направления работы, строят карьеру заново и разрушают мифы о возрастных сотрудниках.

**Миф №1: Работникам старшего поколения не хватает гибкости**

Некоторые работодатели стремятся набрать молодую команду, потому что считают, что сотрудники старшего поколения

слишком консервативны. Они сложнее соглашаются на эксперименты и новые подходы, дольше привыкают к переменам. На самом деле взрослые специалисты могут предлагать свежие решения именно за счет опыта. Часто они глубже знают сферу своей деятельности, что позволяет мыслить нелинейно, в то время как неопытные специалисты грешат тем, что могут работать только в четко заданном векторе.

Жительница столицы Оксана Гребенюк сейчас проходит переподготовку в «Профессионал» по бухгалтерскому учету и налогообложению в коммерческой организации. До курсов она работала бухгалтером



# Заново

Выпускники центра «Профессионал».

в государственных и частных компаниях, а также в общественных организациях. 51-летняя москвичка вместе с сестрой решила открыть небольшой бизнес в сфере услуг. Оксана знакома с разными направлениями бухучета, но в своем деле ей предстоит отвечать за весь процесс целиком. Для успешной работы на себя она решила систематизировать знания и заодно узнать о нововведениях.

**Миф №2:**  
**Взрослые специалисты менее мотивированы и продуктивны**

Еще один миф заключается в том, что взрослые сотрудники

меньше мотивированы, чем их молодые коллеги. Они уже не хотят строить карьеру и добиваться высоких результатов. Это также спорное утверждение, потому что специалисты с опытом уже знают и понимают, чем хотят заниматься, увереннее идут к цели и тратят меньше времени на эмоции.

Москвичка Лариса Рогова более десяти лет работала в сфере торговли. Она была управляющей обувным салоном, но магазин закрылся, и женщине пришлось уволиться. Она устроилась на работу билетным кассиром, но знала, что может добиться большего. Лариса хотела работать в транспортной компании, по-

этому зарегистрировалась в центре занятости населения и получила направление на бесплатное обучение в сфере логистики.

Сразу после окончания курсов Лариса устроилась диспетчером в «Мосгортранс». Как и хотела, она работает в крупной транспортной компании. Ее мотивация к успеху сильнее, чем у многих начинающих специалистов: «Не скрою, мне бывает сложно, но стараюсь. Нацелена на результат и свою маленькую победу!»

**Миф №3:**  
**Взрослые сотрудники не хотят учиться новому**

Еще один несправедливый довод работодателей, которые не хотят рассматривать взрослых соискателей: они не стремятся к новым знаниям и не хотят учиться. В центре «Профессионал» отвечают: люди в возрасте от 50 лет и старше не только любят учиться, напротив, с удовольствием осваивают новые профессии и не боятся начинать карьеру заново.

Житель Москвы Константин Долягин работал в сфере охраны труда и административно-хозяйственной деятельности. После сокращения мужчина не отчаялся, а решил освоить новую профессию. Он обратился в центр занятости населения и получил направление на бесплатное обучение в центр «Профессионал».

Как семейный человек Константин привык сам чинить неисправности в доме. К тому же он увлекается резьбой по дереву и с удовольствием работает руками. Москвич решил, что его новая профессия будет рабочей. В свои 54 года он взялся осваивать сферу, в которой раньше был любителем, – сейчас учится на слесаря-сантехника. Жизненный опыт ему очень помогает, но теоретические основы тоже важны.

Карьерные консультанты поддерживают на всех этапах трудоустройства, проводят групповые мастер-классы, встречи с работодателями, приглашают слушателей и выпускников на индивидуальные консультации. Кроме того, крупные столичные компании проводят в центре открытые отборы на свои вакансии, и многие выпускники получают приглашение на работу уже в стенах центра.

## Справка

Связаться с сотрудниками центра «Профессионал» можно по телефону **+7 (495) 260-52-89** или электронной почте **eduprof@social.mos.ru**.

## На пульсе

### Аналоговая медтехника заменяется на цифровую

■ С января в поликлиники и больницы города поставили более 10 тысяч единиц медицинского оборудования. В соответствии с планом до конца года столичные медицинские организации получат еще более 11,7 тысячи единиц техники. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Городские медицинские организации не испытывают какого-либо дефицита оборудования. Только с начала года столичные стационары и поликлиники получили свыше 10 тысяч единиц техники. Из них 176 единиц – тяжелое диагностическое оборудование для проведения высокоточных исследований: КТ, МРТ, маммографы, рентген-аппараты типов «С-дуга» и «U-дуга» и многое другое. Технику в столичных медорганизациях обновляем в плановом порядке. Кроме того, новейшим оборудованием оснащаем городские поликлиники и новые корпуса стационаров после проведения в них капитального ремонта, а также все новые построенные медицинские объекты», – отметила она.

Все виды техники закупается с заранее фиксированными сроками поставки, чтобы оборудование поступило к открытию новых или обновленных объектов. В соответствии с новым московским стандартом поликлиник вся аналоговая медицинская техника постепенно заменяется на цифровую, что позволяет интегрировать ее в единую медицинскую платформу и повысить качество диагностики.

### Открылись 26 поликлиник

■ В этом году в столице открыли 26 поликлиник, обновленных по новому московскому стандарту: 10 взрослых, 14 детских и 2 поликлиники смешанного типа. Об этом рассказал заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Сапсай.

Общая площадь введенных в работу зданий составляет более 90 тысяч квадратных метров. «Реализация программы капитального ремонта столичных поликлиник ведется ударными темпами. С начала этого года прием пациентов начался в 26 обновленных зданиях в восьми округах Москвы. Таким образом, всего в городе на сегодняшний момент завершили капитальный ремонт по новому московскому стандарту в 58 зданиях», – отметил Алексей Сапсай. Больше всего поликлиник с начала года открылось в Юго-Восточном административном округе – шесть, в том числе две детско-взрослые в Некрасовке и Капотне. Кроме того, по четыре поликлиники открылось в ЮЗАО, ВАО, ЮАО, три – в СЗАО, по две – в САО и СВАО, одна в ЦАО. В программу обновления столичных поликлиник входит более 200 зданий – это составляет почти половину амбулаторного фонда Москвы.

### Экстренная медпомощь по новому единому стандарту

■ В рамках масштабного развития медицинской инфраструктуры в Москве продолжается создание шести скорпомощных стационарных комплексов. Получить экстренную и неотложную медицинскую помощь в соответствии с мировыми стандартами в них смогут около 1,5 тысячи человек в сутки.

«В Москве продолжается беспрецедентное по своему масштабу строительство новых учреждений здравоохранения. Одним из важнейших проектов является запуск шести скорпомощных стационарных комплексов в разных районах города. Специальная планировка помещений и внутренняя логистика будут направлены на то, чтобы минимизировать время от поступления пациента в приемное отделение до начала оказания ему помощи. Прием будет организован по принципу «врач к пациенту», когда не пациенты ходят по кабинетам, а специалисты приходят к больным и проводят все необходимые обследования», – сообщил заместитель руководителя Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Токарев. Он добавил, что каждый из скорпомощных комплексов рассчитан на прием до 200, а в случае экстренной необходимости и до 300 неотложных пациентов в день.

В рамках беспрецедентной по своим масштабам программы развития инфраструктуры в Москве в течение нескольких лет построят и введут в эксплуатацию около одного миллиона квадратных метров новых медицинских объектов. За последние три года уже построено 20 новых учреждений, капитально отремонтировано более 80.



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

# 300 000

человек  
прошли обследования  
в павильонах «Здоровая Москва».



## Мрачный диагноз не подтвердился

Последним приятным сюрпризом стало измерение глазного давления. Такого я не видел даже в платных поликлиниках. Небольшую металлическую ручку просто прислонили к закрытым глазам. И прибор выдал точные значения давления в обоих глазах. Значения были идеальными. А это значило, что мрачный диагноз «глаукома», поставленный мне в частной клинике некоторое время назад, был несостоятелен.

В процессе диспансеризации в павильоне «Здоровая Москва» мне измерили давление, сделали электрокардиограмму, определили уровень глюкозы и холестерина в крови. Было еще много-много всего. Очень быстро и качественно. Только на самой новейшей, современной технике. А затем, по итогам всех исследований, врач выписал мне рекомендации. Так же, как и в прошлом году, ничуть не пожалел, что пришел на диспансеризацию в павильон.



Кстати, с прошлого года в процессе работы павильонов есть немало новшеств.

О них рассказала заведующая отделением медицинской профилактики городской поликлиники №98 Депздрава Москвы **Фарангис Хамидова:**

«Очень большое количество пациентов имеют те или иные проблемы с нормальным функционированием печени, желчного пузыря, поджелудочной железы. Именно поэтому в этом году в павильонах по соответствующим показаниям проводятся УЗИ органов брюшной полости. Это новое. Еще из новшеств – работа в больших павильонах врачей психотерапевтов. После перенесенного COVID-19 люди испытывают страх перед жизнью, перед будущими заболеваниями. Многих преследуют немотивированные панические атаки. И помощь психотерапевта здесь просто необходима».

## Открытые дискуссии и встречи

«В рамках «Здоровой Москвы» в городских парках по выходным проходят открытые встречи с врачами и звездными спикерами. Они рассказывают посетителям о том, как сохранить здоровье. Если у кого-то из посетителей павильона есть показания к дальнейшим обследованиям и лечению, мы обязательно связываемся с ним, рассказываем, что необходимо еще сделать и к каким врачам надо прийти», – рассказала Фарангис Хамидова.

# И я там был!

**Диспансеризация.** Исследования в павильонах «Здоровая Москва» проводятся с помощью новейшего оборудования.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ **Новшества оценил наш корреспондент, который прошел чекап с приятными и неожиданными сюрпризами.**

## Расту в своих глазах

Сотрудники павильона «Здоровая Москва» в парке Олимпийской деревни помогли мне быстро заполнить электронную карту-опросник на терминале. Несмотря на то, что на ресепшн постоянно обращались вновь пришедшие посетители, ждать приема у специалистов пришлось считанные минуты.

Предстоял первичный осмотр. И вот тут-то ждал первый приятный сюрприз. Несколько раз автор этих строк измерял свой рост. Кустарно, «на коленке», так сказать. И каждый раз выходило, что полный рост составляет 1 метр 79 сантиметров. В павильоне

меня поместили на какой-то современный измерительный аппарат, точный и безотказный. Оказалось, что рост-то на самом деле – 1 метр 83 сантиметра! За несколько минут измерений я вырос в собственных глазах. В прямом и в переносном смысле.

## Чудеса на весах

На этом чудесные сюрпризы не закончились. Следующим этапом первичного обследования было взвешивание. Замечу, что регулярно, раз в неделю, измеряю свой вес на напольных весах. И с печальной регулярностью треклятый измерительный прибор показывал жуткое и устрашающее значение – 105 килограммов! Точные электронные весы – 98 килограммов! Намного меньше. От счастья, с осознанием нового веса, я мысленно воспарил в воздухе. Радости не было предела.

## Полторы тысячи человек каждый месяц



**Оксана Одарюк,**  
главный врач  
городской поликлиники №8:

«Наш павильон в месяц в среднем посещают около 1500 человек. Это много, и такие цифры радуют. Растет самосознание людей. Одного павильона вполне достаточно, чтобы провести диспансеризацию всех желающих в нашем районе. У нас работают специалисты из поликлиники, высококлассные врачи и медсестры. Они регулярно повышают квалификацию. Конечно, летом и в начале осени павильон очень помогает разгрузить работу поликлиники. В этом году мы много внимания уделяем постковидной реабилитации. Опыт уже наработан. Преимущество павильонов «Здоровая Москва» еще и в психологическом плане. Человек не всегда хочет прийти в поликлинику, ходить по этажам, сидеть в очереди. А вот прогуляться по прекрасному парку, подышать свежим воздухом и пройти обследование без длительного ожидания – с удовольствием. Так что – милости просим!»

Были и другие приятные сюрпризы. Охотно поведу, поскольку это было частью диспансеризации в павильоне «Здоровая Москва». Дело в том, что автор этих строк одно время увлекался посещением частных медицинских учреждений. И очень зря. После

перенесенного COVID-19 в одной из платных клиник меня уверили, что у меня проблема с легкими, и прописали кучу лекарств и процедур. Мрак рассеялся, когда в павильоне сделали спирометрию. Оказалось, что мои легкие в полном и окончательном порядке.

# Как сберечь от старения «главный пульт управления»

**С точки зрения науки.** Наш мозг – это божественно созданная операционная система, от которой зависит практически все. И если она начнет «буксовать», то остальные органы просто перестают эффективно работать.

**Советы от том, как сохранить «главный пульт управления» человеческого организма в бодром рабочем состоянии на долгие годы, вам дают доктор медицинских наук, директор Научно-практического психоневрологического центра имени З.П. Соловьева Алла Гехт и профессор МГУ, доктор биологических наук, автор популярных книг и лекций о физиологии мозговой деятельности Вячеслав Дубынин.**

**Вячеслав Дубынин: «Новизна и движение – это огромный поток позитивных эмоций»**

– Развитие мозга, а впоследствии и его старение во многом связаны именно с изменением свойств нейросетей. «Действующие» контакты укрепляются и остаются с нами на всю жизнь, а «бездействующие» постепенно начинают разрываться (мозг же экономит ресурсы), и где-то до 30–40 лет этот процесс выглядит как некая оптимизация нейросети. А после, как считают исследователи мозга, начинается деградация. Как правило, мы живем привычной нам жизнью, в которой мало перемен, выполняем одни и те же знакомые нам действия: ходим в одни и те же магазины, ездим на одну и ту же дачу, годами не меняем свое окружение.

Ученые называют такой процесс избыточной стабилизацией, которая нам вовсе не на пользу.

И потому главное – это переключение: куда-то поехать, посмотреть, узнать. Новизна – это огромный поток позитивных эмоций, за которой стоит прекрасная, могучая молекула дофамина. Разнообразие – это отличный способ продлить свою жизнь.

Современные исследования утверждают, что движение – это чуть ли не самый лучший способ активации мозга и продления активного долголетия. Оказывается, две трети нашего мозга напрямую связаны с движением: из 90 млрд нейронов не меньше 65 млрд так или иначе задействованы в движении. Двигательная функция в мозге человека занимает гигантское место.

Мозг стареет, когда некоторые части нейросети не получают информацию, и поэтому так важно «грузить» мозг новыми знаниями, особенно если это происходит на фоне положительных эмоций. А когда человек счастливо влюблен, его жизнь наполняется яркими красками и впечатлениями. Окситоцин, или, как его

еще называют, «гормон объятий», играет очень важную роль в жизни: он способствует прекрасному самочувствию и настроению, увеличивает наши жизненные силы.

**Алла Гехт: «Станьте на время Шерлоком Холмсом»**

– Изменение привычных процессов – один из способов тренировки памяти и внимания. Важно, чтобы отношение к таким переменам было благожелательным. Вы решили пройтись по новому маршруту – обратите внимание на окружающие вас предметы, подметьте необычные детали. Позже постарайтесь вспомнить, сколько было перекрестков у вас на пути, какие деревья росли вдоль дороги. Станьте на время Шерлоком Холмсом! Или то, что вы обычно делаете правой рукой, попробуйте левой. Это очень хорошая тренировка для мозга. Когда вы читаете книгу, вы даете простор собственному воображению, и это очень полезно для мозга. Чтение само по себе – хорошая когнитивная нагрузка.

## Советы экспертов

### Совет от Вячеслава Дубынина

**Во время ходьбы попробуйте переключить внимание на свое дыхание и посчитать, сколько вдохов или выдохов приходится на каждый ваш шаг. И после попытайтесь сделать так, чтобы выдохов у вас на один шаг было больше, чем на вдохе. Смысл в том, что когда вы считаете вдохи, вы переключаетесь с того негативного фактора, который на вас влиял, на счет шагов и дыхание. И когда ваш выдох удлиняется, вы сразу успокаиваетесь. Дыхание – самая витальная функция организма. И если вы начинаете работать с дыханием, все остальные программы мозга, в том числе связанные и со стрессом, буквально берут под козырек. И это весьма бюджетный способ справиться со стрессом.**



### Совет от Аллы Гехт

**Когда вы встревожены или чем-то сильно обеспокоены, попробуйте прийти в равновесие с помощью «квадратного» дыхания. Делается оно на четыре счета: представьте квадрат и мысленно на вдохе на четыре счета медленно начинайте двигаться от нижнего левого угла к верхнему левому углу. Затем продвигайтесь к правому верхнему углу, задерживая при этом дыхание. После продолжайте движение вниз к правому нижнему углу на выдохе. Вновь задержите дыхание на четыре такта и совершайте медленное движение к первоначальной точке в нижнем левом углу. Проделав несколько раз такой «квадрат дыхания», вы довольно быстро успокоитесь.**





# МОЙ ГОЛОС



Второй этап городского вокального конкурса был посвящен творчеству композитора-песенника Александра Морозова

## Песни делают мир добрее

**Конкурс.** В столице продолжается Творческий фестиваль «Московского долголетия». Впечатляющим состязанием стал городской этап вокального конкурса, где выступили одиннадцать победителей окружных этапов.

**В нем приняли участие шесть сольных исполнителей, три дуэта и два коллектива.**

Городской конкурс проходил в два этапа. В первом туре участники исполнили композиции, с которыми победили на окружных этапах. Второй этап был посвящен творчеству композитора-песенника Александра Морозова. Специально для участников конкурса «Московского долголетия» он записал видеообращение, в котором пожелал конкурсантам удачи:

«Из всех занятий, которые делают мир добрее, вы выбрали песню. Музыка всегда рядом, и во все времена она напоминает нам о лучших моментах жизни. Я знаю, что среди песен, которые будут исполняться на конкурсе, есть и мои композиции. Уверен, что каждый из вас привнесет в них частичку своей души, от чего они станут еще ярче», — отметил композитор, который в следующем году отметит 75-летний юбилей.

### Выбираем лучших вокалистов

Лучшие голоса проекта в этом году определяет не только профессиональное жюри, но и народное голосование. На сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы все желающие до 23 августа могли посмотреть конкурсные выступления участников и проголосовать за понравившегося вокалиста или коллектив.

Голоса профессионального жюри, в составе которого были солистка Большого театра Ксения Дежнева, заслуженная артистка РФ, певица Варвара, заслуженный работник культуры РФ, художественный руководитель театра-студии «Непоседы» Елена Пинджоян, российский актер, композитор, продюсер, певец Глеб Матвейчук, заместитель директора Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Алла Семеньева, будут суммироваться с результатами народного голосования. Имена победителей станут известны на гала-концерте Творческого фестиваля «Московского долголетия», который пройдет в преддверии Дня старшего поколения.



### Боевой офицер стал артистом

Полковник внутренней службы в отставке Юрий Шишкин и в музыкальном сражении был на высоте. Юрий Борисович почти 40 лет выступает с авторскими концертами, выпускает аудиодиски и сборники песен и стихов. Он победитель многих международных и всероссийских фестивалей. Указом Президента РФ автору-исполнителю Юрию Шишкину в 2011 году было присвоено почетное звание заслуженного артиста Российской Федерации.

Тематика его песен, а их он написал более 85, разнообразна — от городского романса и шансона до казачьих и военных, от современных и лири-

ческих до патриотических. Его творчество известно не только в России, но и в странах СНГ и дальнего зарубежья. «Песни должны быть красивыми, правильными, честными и должны трогать душу», — уверен Юрий.

Юрий Борисович руководит патриотическим клубом для ребят в ЮАО. Он считает, что проект «Московское долголетие» дает людям старшего поколения возможности для совершенствования и развития. Шишкин гордится своей принадлежностью к сообществу долголетов, молодеет в проекте. «Мы ходим с женой на занятия аргентинским танго, совершенствуем английский язык. Я вижу, как у моих ровесников горят глаза, они радуются жизни и живут полноценно».



### Всю жизнь пою

Еще одна финалистка, Надежда Медведева из ТиНАО, рассказала нам, что всю жизнь любила петь. Но это было просто увлечение, а работала она медсестрой. Пела для себя, в свободное время, а секреты вокального искусства постигла благодаря занятиям в «Московском долголетии».

«Я вижу, как Москва меняется на моих глазах, становится все уютней и комфортней, а самое главное — добрее к людям «серебряного» возраста. Мы, поколение, которое всю свою жизнь отдало нашей стране, выйдя на пенсию, оказались в добром поле «Московского долголетия», в поле заботы города».

Надежда всю жизнь мечтала выйти на большую сцену. Но разве могла она, медсестра, даже думать о том, что мечта когда-нибудь исполнится?

«Я не могла ни спать, ни есть, но летала на крыльях от предвкушения участия в финале. И вот он, момент, — я на сцене. Передо мной звездное жюри, и меня объявляет сама Анна Шатилова, народная артистка РСФСР!»

«Я так разволновалась, что мне кажется, у меня даже голос дрожал», — рассказывает финалистка. Но это взгляд участницы, а зрители слушали ее песни и восхищались их чистыми, молодыми голосами и невероятно душевным исполнением.



### От сердца к сердцу

Вокальный ансамбль «От сердца к сердцу» из ЦАО исполнил песню Александра Морозова «Малиновый звон».

Участники ансамбля Галина Полякова, Валентина Корсакова, Юрий Шагинян, Галина Гвоздева и Анна Лемеза начали заниматься пением после выхода на пенсию. Два раза в неделю коллектив репетирует и несколько раз в месяц выступает в различных московских ТЦСО, ветеранских организациях и храмах и даже принял участие в фестивале «Спасская башня».

Валентина Корсакова рассказывает, что их коллектив за пять лет знакомства стал практически семьей: «Мы встречаемся не только на занятиях,

но и празднуем дни рождения вместе, ездим вместе отдыхать и поддерживаем друг друга во всем. Скоро у меня юбилей — 65 лет, Галина Гвоздева, наша тамада, уже готовит для меня целую программу».

В «Московском долголетии» Валентина занимается зумбой, вязанием, ей очень нравятся экскурсии «Доброго автобуса», куда они стараются записываться всем своим дружным коллективом.

«Благодаря «Московскому долголетию» жизнь только начинается. Здесь можно подружиться с новыми людьми, многому научиться, общаться и интересно проводить время», — отмечает Галина.

Репортаж вели Ольга Евтушенко и Олег Слепан (фото)



Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

VIA EST VITA



# От первых аккордов до рекордов

**Эксперимент.** Создается вокально-инструментальный ансамбль, который станет лицом проекта «Московское долголетие».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Создать за короткое время ВИА «Московское долголетие» – это сложнейшая организационная, творческая и психологическая задача. Здесь мало музыкальных способностей, индивидуального таланта. Главное – умение услышать друг друга. Это командная игра, в которой важно добиться сыгранности, гармонии звучания инструментов и голосов.

В проекте идет уникальный, смелый эксперимент. Коллектив вокально-инструментального ансамбля создается с нуля. Гитаристы, клавишники и ударники станут ансамблем после непростой притирки, в результате кропотливой коллективной работы под руководством опытных наставников – известных артистов, музыкальных педагогов, команды проекта «Московское долголетие».

На творческий кастинг в ВИА «Московское долголетие» было подано 223 заявки. Во второй тур вышли 30 участников. Всего для основного и дублирующего составов отобрано десять человек.

## Полное погружение



Тех, кто попадет в состав ВИА, ждет интересное, динамичное и полное ярких событий творческое будущее. Об этом рассказала заместитель директора Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Алла Семенышева: «Помимо грядущей неизбежной популярности, все участники должны понимать, какая нагрузка на каждого ляжет. Это работа, требующая полного погружения. Невзирая на семьи, детей, внуков, бытовые проблемы. У всех нас одна задача – создать вокально-инструментальный ансамбль, который станет лицом проекта «Московское долголетие». Мы хотим создать группу, которая сможет завоевать популярность. ВИА будет выступать на различных площадках города. Может быть, нам удастся снять качественный видеоклип. Планов много. И соответственно, требования к участникам ВИА

будут очень жесткими. Основное условие для них – полная самоотдача».

## Молодость души и тела



Все соискатели старались от души. Приятно отметить, что на этом конкурсе было много мужчин. Один из них – Владимир Морозов из ЦАО: «В свои 66 лет чувствую себя молодым. И душой, и телом. Правда, нормальной физической форме помогло спортивное прошлое. Я много лет занимался легкой атлетикой. И не только сам, но и тренировал сборную России», – рассказывает Владимир. Можно сказать, что у Владимира была сладкая жизнь – он работал инженером на кондитерской фабрике «Красный Октябрь». Но Морозову всегда хотелось выступать на сцене. Он пел и в школе, и в институте, и работая на фабрике. Вот только показать свои вокальные способности на боль-

шой сцене не представлялось раньше возможным. А сегодня эта возможность появилась. Вот Владимир и пришел на вокальные пробы. И попал в основной состав.

## И творчество, и самоорганизация



«Очень радует, что все, кто участвовал в первом этапе конкурса и прошел во второй тур, продолжили борьбу. Это говорит о том, что участники проекта «Московское долголетие» очень ответственно относятся к своим обязанностям, – рассказал руководитель жюри конкурса, продюсер ВИА «Московское долголетие» Михаил Касимов. – Я не просто так это отметил. У многих известных творческих людей – проблемы с дисциплиной и самоорганизацией. Здесь же, в проекте, все проходит спланированно и четко. Это радует. Мы уже отобрали основной состав. И в скором времени

начнутся регулярные занятия. А дальше – посмотрим, но будем надеяться на самое позитивное».

## Состав

Кто вошел в основной и дублирующий составы ВИА «Московское долголетие»:

- Светлана Майорова (ЮВАО)
- Людмила Семенова (ЮВАО)
- Наталья Джунковская (ВАО)
- Владимир Морозов (ЦАО)
- Анатолий Юдин (ЗелАО)
- Болеслав Войшко (ЦАО)
- Лариса Озерова (САО)
- Александр Зорин (САО)
- Елена Липатова (СЗАО)
- Светлана Белорыбкина (САО)



## ЗВЕЗДЫ ПРОЕКТА

Более двадцати талантливых и неординарных участников проекта рассказали об успехах, которых достигли в «серебряном» возрасте, — стали актерами, танцорами, художниками, начали писать стихи и прозу, выучили несколько иностранных языков и многое другое. Прямое включение велось из Екатерининского парка, где работала открытая студия «Московского долголетия».

Главными героями ток-шоу стали участники «Московского долголетия». Каждый из них поделился личной историей о том, как изменилась их жизнь и какую роль в этом сыграл проект. Кроме того, многие не только рассказали об успехах, но и продемонстрировали свои умения прямо в студии.

### Хаски вдохновили на сказки



Свою привязанность к четвероногим друзьям, которых у нее четыре, **Любовь**

**Васютина** выразила в книге «Рассказки веселого хаски». По специальности она инженер-радиотехник и к писательству не имела никакого отношения. Необходимые знания и навыки получила на занятиях в «Литературной мастерской». Успех окрылил начинающую писательницу, и сейчас уже готовится к выходу ее вторая книга «В пересечении параллельных миров».

Литературное творчество — теперь неотъемлемая часть жизни **Любови Евгеньевны**. Ее рассказы победили на конкурсе «Незабытые истории Победы», вошли в альманах историй военного времени и были переданы в Музей боевой славы на Поклонной горе. Одно из произведений победило на городском конкурсе, посвященном столице, в номинации «Москва семейная». Придуманная ею «Новогодняя сказка» вошла в шорт-лист юбилейного V Международного литературного конкурса «Славянское слово». А еще **Людмила** принимала участие в съемках фильма «Серебряная астра».

Но, конечно, главной ее заботой остаются любимые собаки.

— Я уже более года веду онлайн-проект «Четыре лапы», призванный помогать владельцам четвероногих правильно общаться со своими питомцами. Также на радиостудии Всероссийского общества слепых веду авторскую программу «На длинном поводке». Именно собаки вдохновили меня на литературное творчество, особенно мои хаски.



# Мы вами гордимся

17 августа состоялась трансляция онлайн-ток-шоу «Гордость «Московского долголетия»»

### Стихи и рисунки



**Тамара Аванесова** не только написала детскую книгу «Настенькины каникулы», но и проиллюстрировала ее собственными рисунками.

Но если литературным творчеством она увлекалась всегда — писала стихи, то попробовала себя в живописи только в проекте «Московское долголетие». Сейчас **Тамара Максимовна** — член Тушинского товарищества художников, постоянная участница выставок. На ее счету уже более 70 работ, часть из которых войдет в юбилейный каталог товарищества.

### Человек идущий



**Александр Лошаков** в свои 66 лет чуть ли не каждый день совершает рекорды. Он

не только активный участник проекта «Московское долголетие», но и тренер по скандинавской ходьбе. Каждая его личная тренировка — это пять километров ходьбы за 45 минут.

— Достичь хорошей физической формы и быть здоровым можно в любом возрасте, главное — заниматься физкультурой и вести активный образ жизни, — уверяет **Александр Прокофьевич** и доказывает это личным примером. Он еще и

велоспортом занимается. Два раза в неделю проезжает на велосипеде в среднем по 60 километров. Его рекорд поездки на велосипеде — 117 километров в день — до Клязьминского водохранилища и обратно.

А в свободное от занятий спортом время **Александр Лошаков** пишет стихи.

### Осенний мотив



**Татьяна Осадчинская** увлекается творчеством, занимается вокалом, записывает свои любимые песни на студии звукозаписи.

В «Московском долголетии» она занимается танцами, зумбой, пилатесом и бильярдом. Интересуется историей искусств и краеведением. На ток-шоу она исполнила композицию «Скоро осень».

### Притяжение «Синей вечности»



**Александр Зорин** серьезно увлекся пением после выхода на пенсию. Он

был участником музыкального телевизионного шоу «Голос 60+», а сейчас прошел кастинг в ВИА «Московское долголетие». Он порадовал зрителей трансляции исполнением композиции «Синяя вечность».



### Преодолеть стереотипы и изменить жизнь

Гость ток-шоу, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

**Владимир Филиппов**, отметил, что все участники «Московского долголетия» стали примером для других жителей старшего поколения, когда, преодолев стереотипы и перешагнув через свои страхи, пришли в проект и изменили свою жизнь. **Владимир Филиппов** добавил, что в осенне-зимнем сезоне в проекте появятся новые образовательные программы и откроются кружки по зимним видам спорта.

«Мы гордимся каждым участником проекта. Они не побоялись сделать первый шаг и изменить жизнь — научиться рисовать, петь, освоить азы актерского мастерства, получить новую профессию, начать заниматься спортом и многое другое. Сейчас, в разгар летнего сезона, когда традиционно многие участники уходят на каникулы, в проекте на регулярной основе все равно занимается более 150 тысяч человек. В осенне-зимнем сезоне проекта «Московское долголетие» мы готовим новинки, которые будут и для ума, и для тела, и для души. Будем проводить «Ликбез XXI века», обучая взрослых москвичей навыкам, необходимым для жизни в современном обществе. Будут значительно расширены и обновлены программы по таким направлениям, как правовая, финансовая, компьютерная и психологическая грамотность. Кроме того, зимой возобновят работу секции по конькам и лыжам», — рассказал **Владимир Филиппов**.



# ...ся!

## «Московского долголетия».

### In italiano



**Лобачевой.** Ее всегда интересовала Италия, история, культура и искусство этой страны. В проекте «Московское долголетие» она с удовольствием приступила к изучению итальянского языка. А вскоре обнаружила, что может переводить на русский замечательные итальянские песни, причем в стихах. По словам Натальи Петровны, переводы песен сами рождаются у нее в душе. Ранее она никогда не писала стихов.

– Рифмовать у меня никогда раньше не получалось, – рассказывает Наталья Лобачева. – Благодаря занятиям у педагога Аллы Естафьевой и язык хорошо стала понимать, и стихи писать, вернее – делать стихотворные переводы.

### Ниндзя «Московского долголетия»



62-летний **Михаил Свиязов**, наверное, больше всех поразил зрителей своими достижениями. Он жонглировал на сцене тяжелыми металлическими шарами. Настоящий экстремал, не раз спускавшийся с отвесных скал

без страховки, участник таких необычных соревнований, как экстремальное шоу «Русский Ниндзя» и «Фактор страха» (Аргентина), в проекте «Московское долголетие» Михаил Сергеевич занимается волейболом. Неудивительно, что команда под его руководством в июне нынешнего года заняла первое место в окружном первенстве.

### По следам Андерсена



Если бы **Людмила Моторова** записывала свои сказки, то их уж точно набралось бы на несколько томов. Сама она и не думала, что ее хобби – сочинять своим любимым внукам интересные истории – благодаря «Московскому долголетию» получит неожиданное направление. Людмила Семеновна участвовала в акции «Сказки внукам», когда москвичи старшего поколения записывали видеосказки для детей-сирот. Сказка Людмилы Семеновны стала одной из самых популярных по итогам акции.

– Я люблю придумывать сказки для своих внуков. Старшей, Насте, – 13, а младшей, Ульяне, – 9 лет, – поделилась Людмила Моторова. – Сначала я читала им сказки из книг, но как-то Настя попросила, чтобы я рассказала свою. Я стала придумывать истории с участием девочек Насти и Ульяны, потом стали появляться герои сказок с именами их

друзей. Недавно девочки мне сказали: «Бабушка, почему ты не записываешь свои сказки? Сейчас бы у тебя их было больше, чем у Андерсена».

Сказку «Как девочка нашла друга», которая так полюбилась деткам, Людмила Семеновна тоже придумала сама. После такого успеха Людмила Моторова подумывает о публикации собственной книги сказок.

### После китайского – японский



«Московское долголетие» помогло **Нине Арсеновой** стать настоящим полиглотом. Свои знания она продемонстрировала на ток-шоу, представившись сразу на трех языках: английском, немецком, китайском.

– Как только узнала о проекте «Московское долголетие», сразу поняла, что именно в нем мне помогут реализовать мечту. Я занимаюсь по различным направлениям, но особо выделяю иностранные языки. Не в совершенстве, конечно, но я владею английским и немецким языками. А недавно начала изучать китайский язык. Не так он прост, как может показаться: произношение, интонация, написание иероглифов. В планах – изучение японского, а возможно, и корейского. Спасибо «Московскому долголетию» за осуществление мечты, – рассказала Нина Васильевна.

### Прогулки по кольцу



З а н я т и я скандинавской ходьбой сподвигли **Ирину Юрьеву** совершить удивительную прогулку по «Зеленому кольцу Москвы». А это ни много ни мало – 160 км. – Занимаюсь скандинавской ходьбой четыре раза в неделю. Как только узнала о существовании «Зеленого кольца Москвы», загорелась идеей преодолеть эти 160 км, а после того как прошла, решила совершить поход снова, – говорит Ирина Ивановна.

Она может гордиться тем, что смогла уже пять раз пройти столь сложный маршрут. Но на достигнутом она не останавливается и сейчас на занятиях «Фото/видео монтаж» готовит фильм о своей жизни в «Московском долголетии».

### В 63 года делает шпагат



Здоровый образ жизни позволяет **Светлане Шаминой** принимать участие практически во всех мероприятиях проекта «Московское долголетие»: зумба, гимнастика, танцы, марафон по скандинавской ходьбе... Она всегда добивается высоких результатов в сдаче спортивных нормативов ГТО, показывая хорошее время в забеге, отжиманиях и подтягиваниях. В зимнее время года любит заниматься лыжами, а летом не пропускает тренировки на свежем воздухе.

– Одно из моих достижений, которым могу похвастаться, – делаю шпагат благодаря упорным занятиям пилатесом в «Московском долголетии», – говорит Светлана Николаевна и даже продемонстрировала это на ток-шоу.

### Роль для нее



Не каждому, популярному артисту удастся сыграть роль Гамлета. А **Светлане Кукариной** – активной участнице «Московского долголетия» выпала такая честь. Она сыграла Гамлета в полнометражном фильме «Серебряная астра».

– Сначала интересовалась йогой, танцами, – поделилась она. – Потом узнала об открытии курсов «Театр у микрофона». Пишу стихи и всегда хотела научиться их красиво читать на публику, – рассказала Светлана Викторовна.

Тренировка голоса помогла ей почувствовать себя уверенно. Но главную роль сыграли занятия в «Московском театральном центре», на которые она стала ходить в сентябре 2021 года.

– Начав заниматься сценической речью, я и подумать не мог-

ла, что вскоре окажусь на сцене, а затем и на съемочной площадке, – отметила Кукарина.

В фильме «Серебряная астра» по итогам кастинга она получила одну из главных ролей. А на премьерном показе ей вручили приз за лучшую женскую роль.

### Сто ролей в кино и сериалах



**Валерий Апакидзе** благодаря занятиям в театральной студии «Московского долголетия» открыл в себе талант киноактера. На данный момент на его счету уже около 100 ролей в кино и сериалах. Сначала его приглашали сниматься в массовых сценах, сейчас Валерий уже играет заметные роли в различных проектах. Например, среди героев, которых он воплотил на экране, есть Иосиф Сталин и генерал Юрий Дроздов.

### Вторая попытка



Картина **Светланы Фильсовой** стала отличной рекламой спецпроекта «Московского долголетия» «Добрый автобус». Попав впервые на экскурсию, она решила нарисовать автобус, который везет столичных пенсионеров на интересные экскурсии. И эта работа была удостоена почетного 1-го места на окружном этапе Творческого фестиваля по направлению «Живопись».

Самое удивительное, что занимается рисованием Светлана Яковлевна начала всего два с половиной года назад в проекте «Московское долголетие».

– К живописи меня всегда тянуло. В первый раз я попробовала записаться в изостудию лет в 10. Пришла, увидела, как там дети рисуют на мольбертах, испугалась и убежала. И только спустя полвека моя попытка номер два оказалась удачной благодаря «Московскому долголетию», – рассказала Светлана Фильсова.

### Он танцует вальс-бостон



Свою мечту **Виктор Устинкин** смог реализовать только в 73 года. Раньше все

его свободное время занимал спорт. А три года назад он твердо решил: пора. И наконец-то в проекте «Московское долголетие» стал заниматься танцами, причем историческими. Свое мастерство Виктор Владимирович продемонстрировал на ток-шоу.

Также он занимается футболом, скандинавской ходьбой, лыжами.

Продолжение темы на стр. 10



# ЗВЕЗДЫ ПРОЕКТА

■ Участница ток-шоу Ольга Курдюмова в проекте «Московское долголетие» создала творческий коллектив «Модная Русь». Женщины работают над коллекциями одежды в русском стиле и сами выступают в качестве моделей.

Счастливая жена и мать троих детей, бабушка четверых внуков, выбравшая своей стезей устраивать семейные праздники, свадьбы и юбилеи, дарить людям радость и хорошее настроение, а по основной профессии хореограф и ландшафтный дизайнер, Ольга Геннадьевна вторую зрелую пору своей жизни посвятила созданию национальных костюмов России.

— Вы не представляете, как преображаются мои подруги, когда примеряют национальные костюмы, — делится своими впечатлениями Ольга Геннадьевна. — Это же совершенно другие женщины — выпрямляется осанка, меняется походка, появляются статность и благородство. Так мы вспоминаем и представляем, какими были наши прабабушки, как они жили и что чувствовали. Ведь в костюме тоже сохраняется ментальная память народа, отражаются его дух и душа.

Приободряющим образом действуют костюмы и танцы и на самих участниц театральной студии. Одной из них 85 лет, и она никак не соглашается на «медленные танцы-показы», подавай ей казачью песню, иначе она состарится, смеется Ольга Геннадьевна. Другой участнице такая «танцевально-театрализованная» жизнь помогает реабилитироваться после инсульта, по-настоящему возвращает к жизни.

Все свои эскизы у Ольги Курдюмовой рождаются в голове, которые она тут же воплощает в тканях, предварительно никогда не фиксируя их на бумаге. А

## Двенадцать коллекций Курдюмовой

**Русский стиль.** Ярким элементом ток-шоу «Гордость «Московского долголетия» стал модный показ.



еще во время работы над ними у нее рождаются и стихи, как, например, коллекция «Ситцевая Русь» стала отправной точкой для замечательного, душевного стихотворения о любимой народной ткани — разноцветном веселом ситчике.

Двенадцать необыкновенных и ярких коллекций, двести с лишним костюмов — такой творческий итог любви и дружбы с матушкой Русью у Ольги Курдюмовой: «Селянки», «Необъятная моя Россия», «Бабушкины кружева», «Платки-

палантины», «Гжель», «Русь боярская» — театрализованные показы этих коллекций часто вызывают слезы у зрительниц. Наверное, потому, считает Ольга Геннадьевна, что в ее моделях они, возможно, видят что-то родное и по-настоящему глубинное из своего детства — вспоминают бабушкины сундуки с кружевами, вышитые салфетки на комодах, старинные занавески на окнах. Часто после концертов зрители сами приносят ей старинные кружева, ткани и бусы.

— В своих показах мы не модели показываем, — говорит Ольга Курдюмова, — а душу русской женщины: какие мы разные, но все несем в себе один посыл — красоту и гармонию женщин Руси. А всем участникам проекта «Московское долголетие» я желаю не переставать учиться. Наш проект — это дорога, это возможности для людей старшего возраста реализовать те мечты, которые по разным причинам они не смогли осуществить в молодости.

## На волшебной волне

■ Наталья Мальшева считает, что «Московское долголетие» перевернуло ее жизнь, сделало ее насыщенной и богатой на интересные события, встречи с новыми людьми. Она вообще считает, что родилась под счастливой звездой, которая и ведет ее под белые ручки на жизненном пути. Не поступив в Школу-студию МХАТ, проработав 25 лет на государственной службе в Государственной Думе и Следственном комитете, она после выхода на пенсию все же воплотила все свои мечты и стала актрисой... дубляжа.



За эти три года в проекте она многое успела, но оглядываясь ей некогда. Только вперед! — считает Наталья Григорьевна. Сначала в ее жизни было рисование, занятия с профессиональным преподавателем в «Московском долголетии» открыли новые горизонты. От подруг по кружку живописи она узнала про хор, а после хора появился и театральный кружок.

И тут началась пандемия! Но разве наших долголетов это может остановить? Сорок мини-спектаклей по мотивам произведений русских классиков они поставили в театральной студии в онлайн-формате!

— И после каждого такого спектакля, — вспоминает Наталья Григорьевна, — я долго не могла уснуть, только тогда стала осознавать, понимать эту необыкновенную силу творчества, эту волшебную волну, которая захватывает тебя целиком!

Мы же расцветаем на занятиях «Московского долголетия», — продолжает она, — они сами по себе для нас как настоящее чудо — каждый раз сбрасываем по 20 лет! Теперь еще и школа моделей «Королевская осанка» в моем расписании появилась, и книжку я написала. Затягивает этот проект так, что без него жить уже не можешь!

## Вера Аверочкиной

■ Участница «Московского долголетия» Галина Аверочкина — блогер с сотнями тысяч подписчиков. На канале Галины 770 видео!



Идея создать канал пришла к Галине в сложный период жизни, когда она потеряла мужа.

Она рассказывает, что искала в интернете видео людей, которые после трагедии смогли пережить горе и снова научиться радоваться. «Те посты, которые попадались мне, меня не вдохновляли, и в тот момент родилась мысль, чтобы открыть канал и поддерживать других людей», — рассказала она.

Сейчас блогерство — это любимое увлечение Галины, которое помогает активно и с пользой проводить время. С подписчиками она делится секретами выращивания сортов мини-огурцов, рецептами пирогов и молодильных салатов, путешествиями по интересным местам вместе с «Добрый автобусом» и своими стихами. При этом ее аудитория очень разная: от 13 до 60+. А еще Галина откровенно рассказывает своим подписчикам о том, как можно после 50 лет начать жить счастливо и даже встретить свою любовь!

Большой прирост подписчиков случился в 2020 году. Она выложила пост о том, как можно своими руками сделать оригинальные дачные дорожки. По словам Галины, сама не поверила своим глазам, когда за 4 дня видео набрало около трех миллионов просмотров!

### Резонанс в соцсетях

Подписчики проекта активно реагировали онлайн, присылая сообщения поддержки и восхищения в эфир.

- «Спасибо. Здесь море интересного!», «Просто поразительно! Прямо мурашки по коже! Так захватывает!» — комментировали пользователи выступление Александра Зорина, участника проекта «Голос 60+»,
- «Не может быть!», «Разве это возможно?» — не верили в сети подписчики, слушая историю Светланы Шаминой, которая в свои 63 года садится на шпагат!
- «Мои друзья из Самары мне завидуют, что у нас в Москве есть такой проект, а у них нет», — комментировали подписчики в сети.

Репортаж вели Марина Александрова, Анна Пономарева и Ольга Евтушенко.

# МАСТЕРСКАЯ ХУДОЖНИКОВ



## Привет от «Клавдии Семеновны»

Первый арт-эксперимент в рамках проекта «Московское долголетие» поставили в 2019 году. Тогда «Выставка Клавдии Семеновны» объединила опыт представителей старшего поколения и новый взгляд на искусство современных художников. В рамках творческих лабораторий 94 участника проекта под руководством шести кураторов создавали перформансы, картины, граффити и другие арт-объекты. Результатом проведенной работы стала выставка в медиацентре парка «Зарядье».

## Краски, линии и смыслы

**Арт-проект.** Столицу запечатлеют в новых образах и оригинальных формах.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В художественно-творческой жизни «Московского долголетия» новое яркое событие – после трехлетнего перерыва вновь заработала «Мастерская художников». Первая встреча 77 победителей окружных арт-конкурсов со своими будущими наставниками, пятью известными российскими художниками, в рамках творческого фестиваля «Московского долголетия» прошла в замечательном месте – в Музее Москвы.

В течение двух месяцев художники-долголеты вместе со своими кураторами в пяти творческих лабораториях будут создавать свои уникальные художественные произведения на тему «Москва и проект «Московское долголетие». Они будут работать в разных техниках, с разными материалами, у них будут разные творческие задачи – но всех их без исключения будет объединять и любовь к творчеству, к своему замечательному городу и любимому проекту. Ведь именно благодаря «Московскому долголетию» многие из участников впервые взяли кисть в руки, открыли в себе художественные способности и нашли друзей-единомышленников.

### Амбассадоры проекта

Именно так назвал участников встречи заместитель руководителя столичного Департамента

труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов:

– Очень важно, – подчеркнул он, – когда участники проекта могут преодолевать в себе любые имеющиеся в голове ограничения и в любом возрасте учиться чему-то новому и становиться лучше. Многим кажется, ну что я пойду танцевать в проект, если не умею. Ну что я буду петь, рисовать, если до этого никогда этого не делал, опять буду фальшивить, что обо мне подумают?.. Такие стереотипы есть в головах у многих. И вы эту границу страха, неуверенности перешагиваете, доказывая своими действиями и поступками, что все возможно, стоит только этого захотеть. Вы будете творить в содружестве с самыми известными и авторитетными экспертами в современном искусстве. И надеюсь, что результаты такого сотворчества вдохновят тысячи московских пенсионеров прийти в проект «Московское долголетие», чтобы учиться рисовать, танцевать, изучать иностранные языки, потому что в этом и есть жизнь. Очень важно, чтобы наш проект расширился и, глядя на вас, другие москвичи преодолевали свои предрассудки и начали жить активной яркой жизнью!

В этом году впервые после пандемии проект «Московское долголетие» запускает творческий эксперимент, в котором участники проекта будут работать в тандеме с известными художниками, – отметил Владимир Филиппов.



### Игра как метод дизайна

Андрей ЛЮБЛИНСКИЙ, дизайнер, член Союза художников России

«Игра как метод дизайна» – тема моего диплома, которая не отпускает меня многие годы. Я всегда интересовался игрушками и игровыми процессами. И все свои проекты я создаю на стыке игры и дизайна. Вместе мы сделаем коллажные пейзажи в авторской стилистике и скульптурные тематические объекты малых форм. Уверен, что классным будет не только результат, но и сам процесс».



### Дружеский диалог с тенью

Дарья КОНОВАЛОВА-ИНФАНТЕ, член Творческого союза художников России

Я предлагаю взглянуть на мир немного абстрактно и абсурдно и исследовать взаимодействие предмета и тени, когда тень представляет не совсем тот объект, от которого она отбрасывается. Например, московские памятники, связанные с жизнью нашего города, какие тени они могут отбрасывать? Развивать неординарное мышление, замечать в обычных предметах необычное – наша творческая задача».



### Утопия – вторая реальность?

Вова ПЕРКИН, художник, основоположник направления «Перкинизм»

Основная моя деятельность – «перкиформатная» живопись. И я предлагаю в нашей творческой лаборатории переместиться в мир-утопию и создавать автопортреты, связанные с каким-то очень важным для вас событием, ситуацией, любимым путешествием или даже страхом. Мы начнем путешествие в мир «наших утопий» и выйдем из него новыми и обновленными».



### Жизнь почти как коллаж

Ирина ПЕТРАКОВА, художница, педагог, соорганизатор центра «Красный»

В нашей творческой лаборатории мы будем работать в технике коллажа. В коллаже под названием «Москва» мы будем пробовать создавать микст-контент и рассказывать свои истории про важные для нас места в столице. Мы будем учиться видеть то, о чем бы нам хотелось поделиться с другими. Мы будем гулять по городу, фотографировать, зарисовывать и потом использовать накопленный материал в финальной работе».



### Пенопласт – тоже арт-материал

Сергей ШЕХОВЦОВ, скульптор и художник, участник Венецианского биеннале

Я работаю на стыке современной и классической скульптур. Своим подопечным я предложу визуализировать свои мечты в создании малых скульптурных форм из недорогих и простых в обработке материалов, таких как пенопласт, которым мы обычно утепляем балконы. Творить и создавать современные объекты искусства участники арт-фестиваля будут в Центре Гиляровского».



### Музей Москвы открыт для творческих инициатив

Анна ТРАПКОВА, генеральный директор Музея Москвы

Музей Москвы открыт для любых творческих инициатив, и для нас очень важно, чтобы в стенах нашего арт-пространства все чувствовали себя как дома. Мы стараемся быть открытыми и доступными для любых творческих экспериментов. Мы рады сотрудничеству с проектом «Московское долголетие» и тому, что участники будут работать в стенах нашего музея».



# ТВОРЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ



## Душа просит танцев

**Конкурс.** В столице продолжается Творческий фестиваль «Московского долголетия». На городском этапе танцевального конкурса выступили одиннадцать коллективов — победители окружных этапов. Всего в этот день на сцену вышли более 100 танцоров старшего поколения.

р ОЛЬГА ЕВТУШЕНКО

### Лиричный вальс, русская пляска и страстное танго

Городской конкурс проходил в два этапа. Сначала конкурсанты исполняли танцевальные композиции, с которыми стали победителями в своих округах. Второй тур финала конкурса был посвящен Москве. Через танцы и музыку из советских фильмов зрители увидели значимые моменты истории нашего любимого города с начала XIX века.

Ансамбль танца «Серебряный век» (ТиНАО) выступил с веселым и озорным русским народным танцем «Варенька». Зажигательная пляска перенесла зрителей на русские просторы, показала удадь и широту русской души. Коллектив,

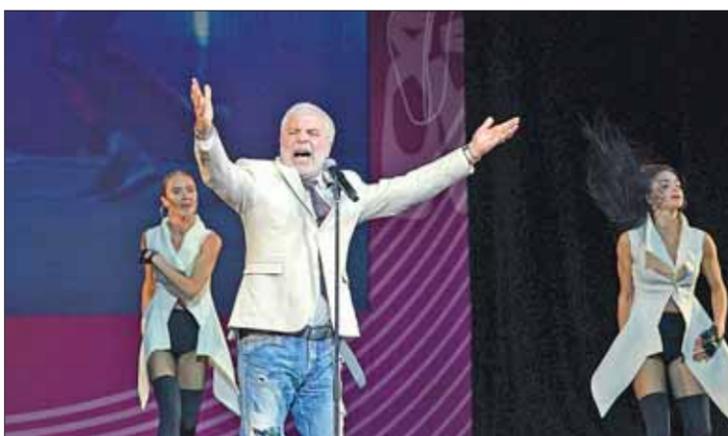
родившийся всего несколько месяцев назад, — «Танционеры» — исполнил фигурный вальс в платьях и костюмах, сшитых своими руками. Под зажигательный танец «Черноморочка» коллектива «ЯсЕя» из ЮАО хотелось пуститься в пляс, а мамба, рок-н-ролл и кубинская сальса коллектива MAMBA DANCE из ЦАО, танго в исполнении коллектива «Олимп» из ВАО заряжали зрителей энергией.

Одна из танцевальных пар поделилась своей историей. Анатолий Воронин и Галина Александрова занялись танцами, уйдя на заслуженный отдых. Началось все с посещения мастер-классов в проекте «Московское долголетие». Потом нашлись единомышленники, появились пары и объединились в группу «Вдохновение»,

которая стала ежегодным участником Международной акции «Синий платочек» в аэропорту «Шереметьево» и на Северном речном вокзале. А на X Международном хореографическом конкурсе «Вдохновение» в номинации «Народный танец» в 2020 году этот коллектив занял первое место.

«Проект «Московское долголетие» — это продолжение нашей активной жизни. Мы занимаемся фитнесом, спортом, играем в теннис и даже ходим на дискотеки. И, конечно же, танцуем, потому что душа просит танцев. На танцах мы очень сдружились и свободное время часто проводим вместе. Внуки всегда нас поддерживают и восхищаются нашими наградами», — рассказала одна из участниц конкурса Алевтина Николаева.

Более **20 000** человек  
занимаются танцами  
в проекте «Московское долголетие»



### Причины популярности

Танцы – одно из самых популярных творческих направлений в «Московском долголетии». Сегодня в рамках проекта открыто более 600 танцевальных групп, где занимаются свыше 25 тысяч человек. Даже в пандемию участники проекта продолжали занятия танцами в онлайн-режиме. Видеоуроки вели известные артисты, педагоги, лауреаты международных конкурсов.

Танцы занимают важное место в проекте «Московское долголетие». Танцевальные конкурсы и марафоны всегда были одними из самых популярных и зрелищных мероприятий, собирающих тысячи москвичей. Целый ряд мировых танцевальных рекордов «Московского долголетия» были занесены в Книгу рекордов Гиннеса. Новый танцевальный рекорд может быть установлен в рамках Международного фестиваля пенсионеров на ВДНХ, который пройдет 27 августа.

По данным экспертов, каждый третий россиянин хотел бы научиться танцевать. Танцы – это одновременно и движение, и эстетическое наслаждение, и возможность общения. Все это жизненно важно для людей старшего поколения.

Как считает доктор биологических наук, профессор МГУ Вячеслав Дубынин, «...для нейросети очень полезно, когда мы активно двигаемся, разучиваем новые движения, а еще лучше, когда мы делаем это в компании. Не зря же занятия танцами победили в состязании на эффективность фитнес и йогу и признаны самой лучшей защитой от нервной дегенерации. Танцуйте с партнером несколько часов в неделю, и вы надолго сохраните свою молодость!»

Диетологи утверждают, что современные танцы за 30 минут способны «сжечь» до четырехсот килокалорий, бальные танцы и чечетка за то же время – порядка двухсот, а народные танцы готовы избавить исполнителя от 225 килокалорий. Верхнюю строчку рейтинга наи-

более жиросжигающих танцев, как положено, заняли самые зажигательные – латиноамериканские. Самба и ламбада помогут избавиться от килограмма веса всего за каких-то полчаса. Поэтому для москвичей старшего поколения танцы – это не только возможность вспомнить молодость, но и вернуть ее, укрепить здоровье и повысить свой эмоциональный тонус и даже статус.

### Москва, любовь моя

Коллектив «Победа» из СЗАО объяснился Москве в любви. Его участники подготовили танец в честь юбилея любимого города. Нежность венского вальса, энергичность румбы и твиста в танце «Москва и москвичи» ярко передали характер столицы.

Этот же коллектив исполнил и композицию под музыку из фильма «Служебный роман». Танцоры выступали в винтажных костюмах, которые сшили сами. А шить они научились на занятиях по кройке и шитью в «Московском долголетии».

приняли для себя решение – тоже будем заниматься танцами в «Московском долголетии».

### Идти за своей мечтой

Между номерами участников фестиваля выступил певец и композитор **Сосо Павлиашвили**, который не только исполнил свои известные песни, но и с удовольствием общался с залом и танцевал вместе со зрителями. По словам музыканта, для него это большая честь – выступать перед такой благодарной публикой. «Я восхищаюсь и горжусь сегодняшними конкурсантами! Возраст и образование не имеют никакого отношения к тому, чтобы реализоваться в жизни. Талант можно раскрыть в себе в любом возрасте. А когда люди улыбаются и танцуют, то настроение передается окружающим и жизнь становится счастливее, а значит, дольше. Я желаю всем участникам, чтобы с ними всегда были музыка, любовь и Бог, и главное – идти за своей мечтой!» – сказал певец.

### Взять свою жизнь в собственные руки

Заслуженный артист России, актер театра и кино, телеведущий, певец, участник проекта «Танцы со звездами 2» канала «Россия», ведущий проекта «Ты супер! Танцы» канала НТВ **Александр Олешко** рассказал, что ему невероятно трудно было принимать решение:

«Быть членом жюри в таком конкурсе – очень сложная задача. Ставить оценки людям, которые не являются профессионалами, но танцуют так, что дают фору многим артистам, тяжело. Они выступают не благодаря, а вопреки, отбрасывают все паспортные данные и выходят на сцену. Это так радостно и невероятно трогательно. Я всем поставил десятки! Все выступающие сегодня уже победили. В первую очередь победили свои страхи, сомнения, волнения. Они победили диван, который человека убивает. Они с него встали и взяли свою жизнь в собственные руки, а когда это происходит, то возраст уходит на второй план. Я желаю всем участникам проекта «Московское долголетие» жить активно и счастливо и отметить свое столетие банкетом, спектаклем, концертом и новыми перспективами!»

**Профессиональное жюри** уже оценило выступления участников, принимая во внимание технику и качество исполнения, хореографию, презентацию и художественную подачу образов. Кроме профессионального жюри оценивать участников будут и сами зрители.

**Свой выбор** с 23 по 30 августа можете сделать и вы. Тройка лидеров определится путем сложения баллов, поставленных жюри и полученных в ходе народного голосования на сайте <https://ya-doma.ru/festival-dances/>.



# РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Суперфуд для супердолголетия

Р. МАРИНА СИТНИКОВА

■ Суперфуды сейчас на пике моды, и многие продукты из их разряда можно встретить на витринах аптек и специализированных магазинов.

### Польза из-за моря

Термин «суперфуд» обозначает в буквальном смысле «супереда». В чем, собственно, она супер?

Под суперфудами подразумеваются продукты растительного происхождения, чистая органика с высоким содержанием питательных веществ, полезных для здоровья. В этих чудо-продуктах бездна витаминов и минералов, антиоксидантов и других важнейших питательных веществ, которые организм человека не может производить самостоятельно.

Существуют самые разные топ-списки наиболее популярных суперфудов. Но чаще всего в них встречаются такие: ягоды годжи и асаи, семена чиа и киноа, водоросли спирулина и хлорелла, сырые какао-бобы, сок нони, витграсс, перуанское растение мака, гуарана, каму-каму.

Заявленная польза может быть ничтожной для русского человека в отличие от жителя той страны, в которой суперфуд произрастает изначально. Да и транспортировка и условия хранения могут поставить под сомнение всю пользу и сохранение полезных веществ в суперфудах.

### А свое лучше

Есть и российские суперфуды, которые более доступны и не менее полезны, чем заморские. Например, топинамбур, понижающий давление, а порошок из него содержит инулин – натуральный заменитель сахара для диабетиков. Или семена льна, которые помогают от болезней сердца, ревматоидного артрита, диабета, хронических запоров, псориаза, кашля и даже считаются профилактикой рака груди. И они легко заменят экзотические семена чиа.

Амарант и киноа можно без ущерба заменить гречкой, в которой почти столько же белка. Облепиха послужит заменой ягодам годжи и асаи – мало того, что облепиха содержит огромное число витаминов и полезных веществ, в ней еще также имеются противовоспалительные вещества – фитонциды.

Любые проростки пшеницы, ржи, гречки, льна тоже можно считать российскими суперфудами, чья польза неоспорима и проверена веками. И вообще, блюда из родных нашему желудку продуктов на вкус понятнее и привычнее любых заморских суперфудов. И доказано, что на генетическом уровне они усваиваются куда лучше.



**Ольга ШЕСТОВА**, ведущая рубрики, кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения»

# Хватит демонизировать жиры!

**С точки зрения науки.** Путь к красивому долголетию лежит через... жир.

■ Знаете, что мешает очень многим людям в продвинутом возрасте быть максимально здоровыми, энергичными, обладать хорошей памятью, гладкой кожей и хорошим самочувствием?

Очень часто – устаревшие представления о пользе и вреде жира. Достаточно получить правильные знания о его необходимости и немного подкорректировать рацион, включив в него полезные жиры, как картина здоровья может существенно улучшиться.

Рыхлый животик, спадающий не изящными складками на бедра, выглядит нездорово, но к нему не имеет отношение жирная пища. Распространенное мнение, что для стройности и здоровья нужно отказаться от нее, давно в прошлом. Жир, который оказывается на нашем столе, и жир, накапливающийся в теле, – не одно и то же. Наоборот, правильные жиры из продуктов могут «расплавить» ненужные жировые отложения. Вопреки распространенному заблуждению, не холестерин из масла и не сало приводят к развитию метаболического синдрома, сердечно-сосудистым заболеваниям и деменции. На самом деле именно отказ от полезных жиров в пользу углеводов делает нас грустными, объемными и больными.

Для тех, кто побаивается высокого холестерина и избегает продуктов с его высоким содержанием, хорошая новость. Холестерин необходим для построения мембраны любой клетки нашего тела, поэтому он настолько важен, что основная его часть (до 90%) синтезируется в печени са-

мостоятельно. Холестерин из пищи не имеет существенной связи с его концентрацией в анализах крови, поэтому те, кто избегал, например, яиц из-за высокого содержания жира в яичном желтке, может смело наслаждаться глазуньей или яйцами пашот хоть каждый день. Ученые Гарвардского университета обнаружили, что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний гораздо меньше у любителей блюд из яиц.

Хорошие жиры с правильным соотношением – не проблема вашего здоровья, а ее решение. Сливочное масло долгое время демонизировали из-за его трансжирных кислот. Долгосрочное исследование с участием более 43 тыс. участников показало, что насыщенные жиры не увеличивают риск заболеваний сердца и сосудов, но при одном условии: если их употребляют вместе с продуктами с низким содержанием углеводов и сахара и с высоким содержанием клетчатки. Это значит, что на бутерброде сливочное, топленое масло, масло гхи – индийский вариант топленого масла гораздо полезнее, чем белый хлеб, на который его намазывают. Если омега-3 и омега-6 поступают в организм в нужной пропорции, то и сливочное масло, и сало пойдут только на пользу.

Ешьте на здоровье и будьте энергичны, молоды и здоровы всегда!

### Пройдите тест

С помощью индивидуального опросника оцените собственную ситуацию, ответив на 5 вопросов.

- Вы едите яйца и цельные молочные продукты?
- Вы часто готовите сами?
- Вы регулярно едите орехи, миндаль, семена и злаки?
- Вы едите жирную морскую рыбу (например, селедку, сардины) по крайней мере 2 раза в неделю?
- Вы ежедневно употребляете какое-то из перечисленных растительных масел: льняное, конопляное, рапсовое?

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «да», и вы узнаете, достаточно ли поступает в ваш организм необходимой альфа-линоленовой кислоты, т.е. омега-3 жирных кислот

0–1: недостаточно  
2–3: умеренно  
4–5: достаточно (если врач не прописал другое из-за особого состояния вашего здоровья).

Опросник из книги Анны Флек «Жиры против углеводов», М., Изд-во «Эксмо», 2021 г., 352





В рамках проекта «Московское долголетие» в экокентре «Цветоводство» Мосприроды начали проводить занятия по садоводству. Занятия проходят **еженедельно по пятницам с 12:00 до 14:00** по адресу: проспект Мира, дом 119, строение 29 (павильон «Цветоводство и озеленение» на ВДНХ). Записаться можно, позвонив по телефону ТЦСО своего района.

# МОЯ ДАЧА

Р ОЛЬГА ЕВТУШЕНКО

**Анатолий Егоров – коренной москвич, всю жизнь проработал автомехаником. Выйдя на пенсию, переехал на дачу и без работы загрустил. Но внук посоветовал записаться на курсы компьютерной грамотности в проекте «Московское долголетие». И этот поступок привел его... к открытию своей дачной фермы! Как это получилось? Очень просто! Анатолий Егоров решил рассказать читателям о том, как он, несмотря на возраст, чувствует себя нужным и молодым.**

## Первые шаги

«Я подумал: внук занимается спортом, ему нужен белок. Значит, ему нужны качественные яйца и куриное мясо. Магазинные яйца не сравнить с домашними, и я решил: почему бы не попробовать завести хоть 5 штук кур и получать с них необходимые витамины», – рассказывает Анатолий Николаевич.

«Алиса, как завести кур на даче» – серфинг по сети Анатолий начал с помощью голосового помощника от «Яндекса». По словам пенсионера, это было похоже на чистую магию: иногда Алиса отвечала и давала советы, как живой человек, а иногда отправляла его изучать статьи о секретах птицеводства.

В результате на 12 сотках в подмосковном СНТ Анатолий сделал выгул для кур. Старый деревянный летний душ переоборудовал под домик для птиц. Сбил из палок лесенки для их ночевки, установил поддоны для яиц из старых ящиков, засыпал в них сено.

«Алиса, где купить кур в Подмоскowie недорого?» – с помощью сервиса интерактивных карт Анатолий изучил район, съездил к нескольким заводчикам кур и в итоге купил привитых шестимесячных цыплят на птицефабрике.

За несколько месяцев из тощего молодняка выросли симпатичные упитанные молодки, которые ежедневно радовали своего хозяина теплыми яйцами с ярким оранжевым желтком.

«Когда внук впервые попробовал домашние яйца, сказал, что это невероятно вкусно! Причем они несут в среднем 5 штук в день, 30 штук в неделю – это чуть больше среднестатистической нормы. Вероятно, они у меня счастливы», – предполагает Анатолий.

## Дача как сообщество

За год Анатолий освоился с новым делом, и ему захотелось развиваться в своем хобби: завести необычных мохноногих



# Ода птицеводу

**Хобби.** Занятия в проекте «Московское долголетие» помогли пенсионеру открыть дачную ферму.

куриц породы Брама. Стоили они слишком дорого. Но не сдаваться же из-за этого?

Анатолий нашел единомышленников в своем СНТ – и они вместе купили инкубатор. Идея была простая: купить оплодотворенные яйца и вырастить кур этой уникальной породы.

Оставалось найти племенные яйца. На помощь пришел «Авито». Анатолий разместил объявление о покупке яиц, написал о соседях и инкубаторе, купленном в складчину, – и получил множество откликов. Идея пенсионеров так тронула других заводчиков, что они отдали Анатолию яйца абсолютно бесплатно.

Из 30 присланных яиц вылупилось 15 птенцов – их по-

делили на троих соседей, по пять на каждый двор. Анатолий выкармливал своих желторотиков из пипетки, потом с помощью онлайн-видео научил цыплят клевать: насыпал манку на тарелку и постукивал по ней пальцем.

## С новым делом забыл про возраст и болячки

«За всеми этими заботами я перестал думать о старости. Забыл про возраст, настолько увлекся новым делом, что стало даже не до болячек», – делится Анатолий. Действительно, сегодня он совсем не выглядит на свои 75 лет! Волевой взгляд, энергичная походка, одежда по моде – и вечно тренькающий телефон в кармане.

– Кто вам пишет? – спрашиваю его.

– Да кто только не пишет, – усмехается Анатолий. – Это, наверное, в чате обсуждают, как сделать, чтоб куры лучше неслись. Или... А, нет, сосед пишет, что зайдет скоро. К нему внуки приехали, хочет им моих кур показать.

У Анатолия всегда полон дом гостей: соседи приводят детей и внуков, сами заходят на чай, а иногда приезжают онлайн-знакомые из соседних СНТ обмениваться опытом. Жизнь бурлит активнее, чем это было в рабочие годы, – а ведь все это началось с одного-единственного курса по компьютерной грамотности «Московского долголетия». Никогда не узнаешь, куда приведут новые начинания!

## Советы Анатолия Егорова

Разводить кур на даче совсем не тяжело. Обратите внимание на основные моменты:

**1** В домике для кур сделайте небольшое отверстие для входа/выхода, тогда они будут самостоятельно гулять и заходить на ночь и вам не придется рано вставать.

**2** Кур, если вам нужно уехать в отпуск, можно оставлять на даче одних до 3 недель, главное, оборудовать бункерные кормушки под зерно и воду. Кормушку я сделал из 15-литровой пластиковой бутылки, закрепил ее на стену, сверху засыпаю зерно, а снизу оно высыпается в поддон.

**3** Убирайте курятник по возможности 2 раза в день – так не будет абсолютно никакого запаха, жалоб от соседей.

**4** На зиму я уезжаю в город, оставляю их зимовать одних, курятник при этом не утепляю, он небольшой, им друг от друга тепло. Приезжаю раз в месяц собрать яйца и досыпать корм. Воду ставить не нужно, ее заменяет снег. В мороз яйца могут замерзнуть, но при этом они не теряют своих питательных свойств. Внуку даже нравятся ледяные яйца. Он нарезает их ножом и жарит кольцами.

## Комментарий юриста

### Можно ли в СНТ заводить кур?

**Игорь Мартынов, юрист:** «Если вы думаете по примеру Анатолия завести кур на участке, вам важно знать, что в нынешнем году принят закон, по которому это стало разрешено – при условии соблюдения ветеринарных норм и правил, санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов. Эти правила обязательно нужно изучить перед тем, как строить курятник (Федеральный закон от 14.07.2022 № 312-ФЗ). Также по опыту могу сказать, что лучше заводить кур без петуха, потому что тот будет гарантированно беспокоить соседей – а это может стать поводом не только для ссор, но и для юридических разбирательств».

## Фестиваль



## Встречаемся на Поклонной горе!

**27 августа на Поклонной горе состоится XX Московский фестиваль прессы.**

Его девиз – «Встречай то, о чем читаешь». Здесь традиционно встречаются со своими читателями журналисты столичных и федеральных СМИ, книгоиздатели и представители современных онлайн-медиа. Гостей фестиваля ждут встречи с известными писателями и ведущими журналистами, лекции популярных спикеров, мастер-классы и большая концертная программа.

Площадка фестиваля разделена на пять зон: «Бизнес&Digital», «Увлечения», «Книги», «Дети». Газета «Московское долголетие», которая участвует в фестивале с 2018 года, представлена в зоне «Спорт и здоровье». Здесь вы встретитесь с ведущими рубрик, авторами и героями нашей газеты. Для вас будет играть джаз-группа «Старые тигры», которая объединяет звезд советского джаза 60–70-х годов прошлого века.

Перед гостями нашего шатра выступит руководитель школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие» Елена Федукевич. Модели 55+ продемонстрируют коллекции этнической одежды. Вы узнаете о модном в этом сезоне тренде «Народный костюм в современном дизайне».

В проекте «Московское долголетие» можно выбрать самые необычные занятия, о которых рассказывает наша газета. Одному из таких занятий – кастомайзингу – будет посвящен мастер-класс, где вам покажут, как с помощью фантазии и мастерства дать новую жизнь старым вещам.

В нашем шатре вас ждет встреча с кандидатом биологических наук, автором бестселлера «Красивое долголетие. ЮС против старения» Ольгой Шестовой, которая расскажет о научных открытиях, позволяющих увеличить продолжительность активной части жизни. А ведущая рубрики «Мое настроение», известный блогер Елена Серова, расскажет, как строить отношения в зрелом возрасте. Она убедит вас, что любви все возрасты покорны.

На нашем стенде будет проходить запись в проект «Московское долголетие». Итак, встречаемся на Поклонной горе! Записавшиеся получают сувениры.



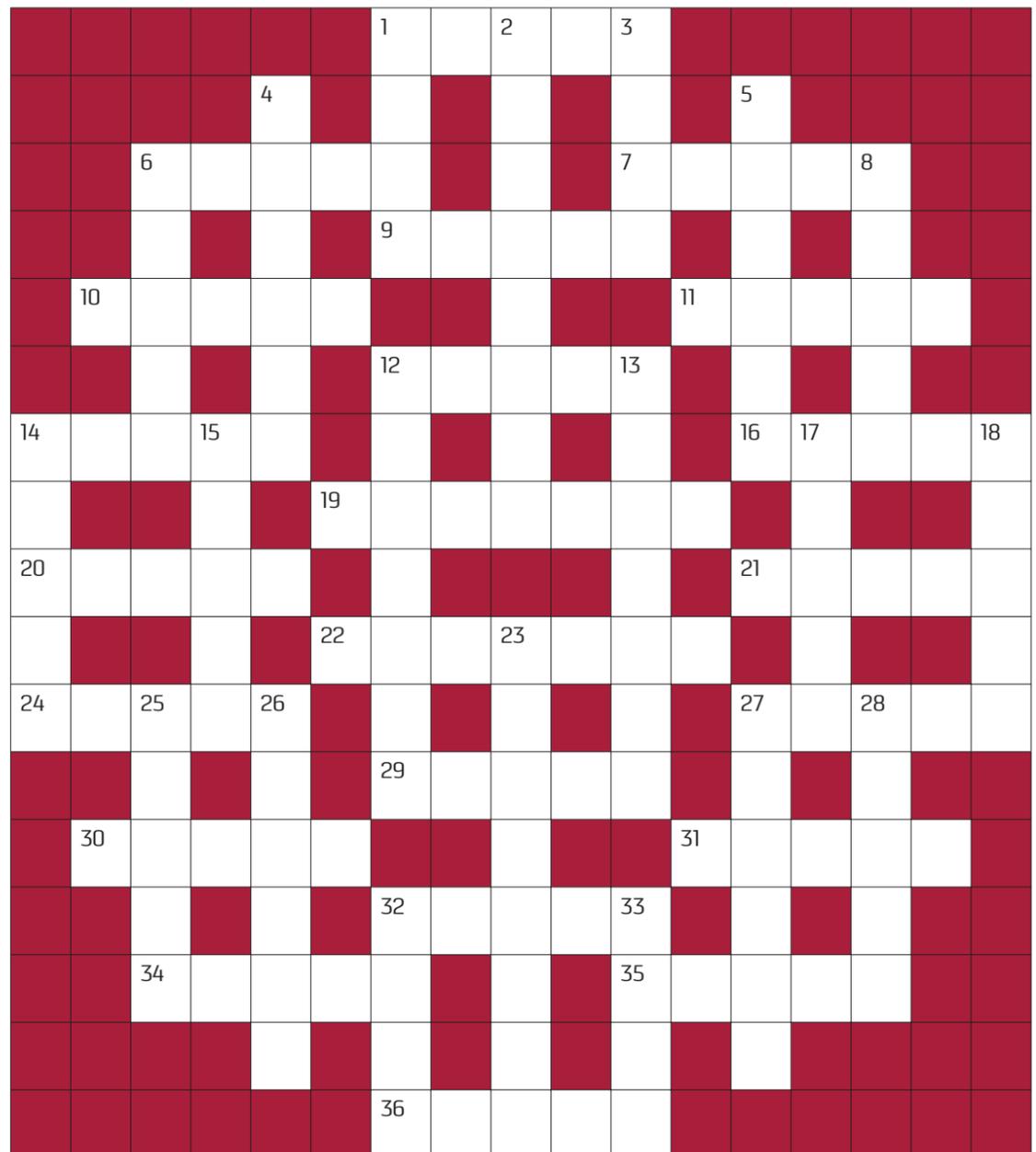
Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Григорий Саркисов.**

### Ответы

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

**По горизонтали:** 5. Резец. 9. Дуров. 10. Ремесло. 11. Ранец. 13. Цапля. 14. Гиляровский. 17. Диалект. 19. Сицилия. 20. «Артек». 21. Молох. 22. Шифер. 23. Абрис. 25. Стасова. 26. Навалка. 29. Гиперболоид. 32. Гобой. 33. Ярцев. 34. Экссесс. 35. Бювет. 36. Сцена.

**По вертикали:** 1. Пенал. 2. «Берег». 3. Дубай. 4. Сопло. 6. Делянка. 7. Чехов. 8. Пластик. 12. Циолковский. 13. Цивилизация. 15. Ризотто. 16. Нищенка. 18. Труба. 19. Селин. 23. Авиетка. 24. Саблист. 27. Ибица. 28. Полюс. 29. Гомер. 30. Друцэ. 31. Гейне.



**По горизонтали:** 1. Известное российское предприятие по разработке и изготовлению СВЧ-приборов в городе Фрязино (Московская область). 6. Ящерица, насчитывающая более полутора тысяч видов. 7. Зеркало-тройник. 9. Стремительное и скоординированное движение войск на неприятеля. 10. Животный мир, совокупность всех видов животных. 11. Тригонометрическая функция угла. 12. Конструкция в виде одиночного вертикального стержня опорного или декоративного назначения; делают из дерева, камня, металла, бетона. 14. Восточная страна; главный конкурент России на газовом рынке. 16. Ценная порода дерева; род деревьев семейства березовых. 19. Советский космонавт; его именем названа площадь на Ленинском проспекте Москвы. 20. Поэт, философ, общественный, государственный деятель Центральной Азии XV века; писал на двух языках – тюркском и фарси (персидском). 21. Жанр литературы и журналистики. 22. Единственный штат США, состоящий из двух полуостровов. 24. Средство для ухода за обувью; то же, что и гуталин. 27. Московский футбольный клуб для детей от 4 до 17 лет. 29. Курортный город на юге России, в

Краснодарском крае. 30. Улица в центре Москвы; одна из визитных карточек столицы. 31. Административное деление города; в Москве их двенадцать. 32. Длинный волочащийся сзади подол женского платья. 34. «Отмазка» для неверного мужа. 35. Один из древнейших народов России, населявших территорию Ленинградской области. 36. Один из известнейших итальянских мастеров – производителей музыкальных инструментов (XVI век).

**По вертикали:** 1. Река в Москве и Московской области России, левый приток Яузы. 2. Советская, российская актриса театра и кино, Герой Социалистического Труда, народная артистка СССР, лауреат пяти Сталинских премий; служила в МХАТе им. М. Горького. 3. Один из наиболее массовых видов рыб среди лососевых. 4. Кинотеатр, расположенный на Кутузовском проспекте в Москве. 5. Район в Москве, расположенный в Юго-Западном административном округе. 6. Место, с которого начинается спортивный забег. 8. Промысловая рыба рода сигов; водится в прибрежных частях Северного Ледовитого океана. 12. Основа конструкции любого

станка, на которую крепятся все остальные подвижные и неподвижные узлы. 13. Российский криминальный телесериал, сделавший знаменитыми актеров Сергея Безрукова и Дмитрия Дюжева. 14. Советский полководец, Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза, кавалер ордена «Победа». 15. Объявление о телепремьере. 17. Советская и российская актриса; народная артистка СССР, лауреат Сталинской премии; после окончания ВГИКа карьеру начала в московском Театре киноактера. 18. Часть часовой механизма. 23. Один из самых распространенных в мире сортов винограда. 25. Задняя часть корпуса корабля. 26. Кустарник или дерево с душистыми гроздьями мелких цветков; насчитывает свыше 600 видов, произрастающих по всему миру. 27. Главный начальник в вузе. 28. Медный духовой музыкальный инструмент. 32. Индуистское божество, верховный бог; вместе с Брахмой и Вишну входит в божественную триаду. 33. Историко-культурный комплекс и памятник садово-паркового искусства; парк, расположенный на западе Москвы.

Составитель **Наталья Елисева**



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
 Телефон 8-495-691-89-17  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 25.08.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2137  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.