

Фестиваль «Краски осени», который прошел в парке 30-летия Победы в ЮАО, собрал множество гостей и участников проекта «Московское долголетие»

стр. 6



Сергей Собянин, официально вступивший в должность мэра Москвы, внес в Мосгордуму законопроект, поддерживающий москвичей старше 50 лет.

стр. 2



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ" № 6 (006) 24 сентября 2018 года



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

## Весь стадион поет караоке



**29** сентября в 11 часов в рамках проекта «Московское долголетие» в ландшафтном парке «Митино» состоится марафон по скандинавской ходьбе.

Участниками марафона станут более двух тысяч представителей старшего поколения, которые выйдут на старт и примут участие в состязаниях.

© рекордах «Московского долголетия» читайте на стр. 8—9

## Законопроект — Событие

## Меры социальной поддержки

**М**эр столицы Сергей Собянин внес в Мосгордуму законопроект, поддерживающий москвичей старше 50 лет в рамках пенсионной реформы, сообщает сайт мэрии города. Документ предполагает сохранить все привычные для москвичей льготы, которые получают женщины, достигшие 55 лет, и мужчины, достигшие 60 лет, говорится в сообщении. Законопроект также предусматривает новые меры социальной поддержки для москвичей старше 50 лет.

По предложению Сергея Собянина, город по-прежнему будет предоставлять возможность бесплатно пользоваться общественным транспортом (за исключением такси), изготавливать и ремонтировать зубные протезы (за исключением стоимости материалов) женщинам старше 55 лет и мужчинам старше 60 лет.

Неработающие москвичи, достигшие этого возраста, при наличии медицинских показаний смогут получать бесплатные путевки в санатории и возмещение стоимости проезда к месту отдыха. Жители Москвы, удостоенные звания «Ветеран труда» и «Ветеран военной службы», смогут оплачивать лишь 50 % коммунальных услуг и стоимости проживания в квартире.



**Н**а церемонии присутствовали президент России Владимир Путин, патриарх Московский и всея Руси Кирилл, вице-премьер РФ Ольга Голодец, представители религиозных конфессий, ветеранских и общественных объединений, деятели культуры, доверенные лица Сергея Собянина на выборах, губернаторы ряда регионов, члены столичного правительства, де-

## Служить процветанию города и благополучию москвичей

**Избранный мэр Москвы Сергей Собянин на торжественной церемонии в концертном зале «Зарядье» во вторник 18 сентября зачитал присягу и официально вступил в должность столичного градоначальника.**

официально вступившим в должность столичного градоначальника. Срок полномочий мэра столицы составляет пять лет.

Президент Владимир Путин тепло поздравил Сергея Собянина со вступлением в должность мэра Москвы.

очень высокая, и вы доказали, что умеете решать самые сложные задачи.

Президент напомнил о позитивных изменениях, произошедших в столице за эти годы, — развитие системы образования, здравоохранения, социальной сферы,

Сделано много, но предстоит сделать еще больше. Главная цель этих преобразований — повышение уровня и качества жизни наших граждан.

При этом президент особо отметил важность дальнейшего развития социальной сферы города, попросив Сергея Собянина и впредь «уделять особое внимание социальной поддержке, вопросам поддержки москвичей разных возрастов».

Вступивший в должность мэра Москвы Сергей Собянин пообещал выполнить все указы москвичей, собранные во время предвыборной кампании.

— За время выборной кампании были собраны тысячи наказов москвичей, — сказал мэр. — Я обещаю, что ни один из этих наказов, ни одна из идей, которые были выработаны во время кампании, не будут забыты, и мы максимально учтем их в нашей работе.

Напомним, что на выборах мэра Москвы 9 сентября Сергей Собянин набрал 70,17 % при явке избирателей 30,14 %.

**Григорий САРКИСОВ**  
Фото Пресс-службы  
Мэра и Правительства  
Москвы



путаты, представители бизнес-кругов и журналисты.

После того как Сергей Собянин зачитал присягу, председатель Мосгоризбиркома Валентин Горбунов вручил ему удостоверение и должностной знак мэра Москвы. Именно с этого момента Сергей Собянин считается

— Жители столицы оказали вам поддержку, доверие, оценили ваше умение работать с большой отдачей, выполнять обещания, держать слово, — отметил глава государства. — Пять лет назад вы представили масштабную программу развития столицы. Планка была задана

транспортной инфраструктурой.

— Москва при ее стремительном ритме жизни стала гостеприимной и уютной, изменились облик и сама атмосфера города, все это важно и для москвичей, и для гостей города, — подчеркнул Владимир Путин. —

## Кадры

## Объявлен состав нового правительства Москвы

**Сергей Собянин назначил заместителей мэра в Правительстве Москвы и руководителей ряда столичных департаментов, управлений, инспекций и комитетов.**



**П**роизведено несколько кадровых перестановок: заместитель мэра по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений **Наталья Сергунина** теперь возглавляет Аппарат мэра и Правительства Москвы и будет курировать блок вопросов, связанных с развитием предпринимательства, культуры и туризмом.

Прежние должности сохранят заместители мэра по вопросам градостроительной политики и строительства **Марат Хуснуллин**, региональной безопасности и информационной политики **Александр Горбенко**, жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства **Петр Бирюков**, а также заместитель мэра и руководитель Департамента транспорта и дорожно-транспортной инфраструктуры **Максим Ликсутов**.

Пост заместителя мэра по вопросам социального развития покидает Леонид Печатников.

Новым заместителем мэра Москвы по вопросам соци-

ального развития назначена **Анастасия Ракова**, возглавлявшая Аппарат Мэра и Правительства Москвы.

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы возглавил **Владимир Петросян**, Департамент образования города Москвы — **Исаак Калина**, Департамент здравоохранения города Москвы — **Алексей Хрипун**.

На должность заместителя мэра по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений назначен руководитель Департамента экономической политики и развития города Москвы **Владимир Ефимов**.

Приоритеты

## Создаются новые рабочие места с достойной зарплатой

**В столице прошла церемония подписания Московского трехстороннего соглашения на 2019—2021 годы между правительством города, Московским объединением профсоюзов и Московским объединением работодателей.**



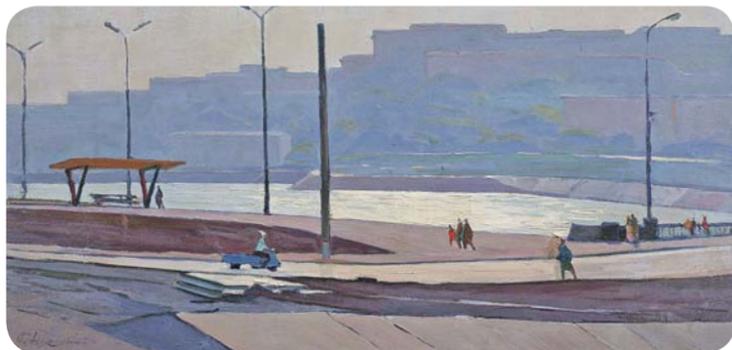
После подписания соглашения на церемонии выступили сопредседатели Московской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений — мэр Москвы Сергей Собянин, председатель Московской конфедерации промышленников и предпринимателей (работодателей) Елена Панина и председатель Московской федерации профсоюзов Михаил Антонцев.

— Предыдущее соглашение подписывалось в 2015 году, когда ситуация с экономикой была сложная, — напомнил Сергей Собянин. — Это был период разгара санкций и достаточно серьезной турбулентности на рынках труда. Тем не менее, во многом благодаря и этому соглашению, мы достойно прошли испытания. Наша промышленность за этот период времени не только не стала слабее, но и развивала свой эконо-

мический и экспортный потенциал. Мэр столицы особо отметил, что за эти годы удалось снизить уровень безработицы в Москве, который, по его словам, сегодня находится на своем историческом минимуме, а объем инвестиций в московскую экономику достиг 2 триллионов рублей. Кроме того, важным показателем успешной социально-экономической политики города Сергей Собянин считает создание для го-

рожан новых высокотехнологичных рабочих мест с достойной заработной платой. — Надеюсь, что, подписывая новое трехстороннее соглашение, мы понимаем, что должны сделать очередной шаг вперед, при этом не забывая о мерах социальной поддержки, — подчеркнул мэр Москвы. — За последние годы объем расходов бюджета на социальную помощь вырос более чем в два раза.

Выставки



## Высоты Нисского

**В Институте русского реалистического искусства открылась масштабная ретроспективная выставка Георгия Нисского (1903–1987).**

АННА ДРОНОВА



Никогда еще творчество знаменитого русского и советского художника не было представлено в такой полноте. В экспозиции демонстрируются его произведения из 25 крупнейших музеев, а также частных собраний. Документальные материалы, которые можно видеть впервые, рассказывают о личности художника, сумевшего в непростые времена прожить наполненную романтикой спорта и путешествий жизнь.

Картины Нисского в большинстве своем сразу узнаваемы и любимы людьми старшего поколения. Пейзажи с «фирменным» низким горизонтом рассекают

линии железных дорог с мчащимися по ним поездами, серебристые лайнеры подобно звездам мерцают в темно-синих красках ночного неба, морская стихия то настораживает вздыбленными волнами, то вдруг превращается в ласковый прибой.

Признанный художник, Георгий Нисский прожил яркую, наполненную экстримом жизнь. Он профессионально и азартно занимался волейболом, прыгал с парашютом, был опытным и страстным яхтсменом.

Нисский всегда оставался независимым и самобытным в своем творчестве. Уже позднее его назовут родоначальником «сурового стиля» в русской живописи.

В ноябре должен выйти в свет первый полный каталог работ художника. Выставка «Нисский. Горизонты», бесспорно, одно из важнейших событий в культурной жизни Москвы нынешней осени. Она продлится до 27 января следующего года.

Фестиваль

## Семь чудес света



**Одним из самых ярких — во всех смыслах этого слова — событий нынешней московской осени стал фестиваль «Круг света», проходящий с 21 по 25 сентября с 19.30 до 23 часов на семи площадках: Театральной площади, в Парке Победы на Поклонной горе, на Гребном канале и в музеях-заповедниках «Царицыно» и «Коломенское». Семь площадок — это семь чудес света.**

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

«Круг света» проходит в Москве каждую осень с 2011 года и неизменно превращается в общегородской праздник, когда светодизайнеры преобразуют архитектурный облик столицы и делают Первопрестольную поистине сказочным городом.

И в этом году Москва на несколько осенних дней вновь стала центром притяжения света, на ее «знаковых» зданиях разворачиваются красочные масштабные видеопроекции, улицы озаряют сказочные инсталляции, а фантастические мультимедийные шоу с использованием света, огня, лазеров и фейерверков дарят москвичам и гостям столицы незабываемые впечатления и яркие эмоции.

В этом году фестиваль открылся 21 сентября мультимедийным «Карнавалом света» на Гребном канале. Это уникальное шоу сочетает в себе удивительные возможности световых и лазерных проекций, хореографии фонтанов и огня, грандиозных пиротехнических эффектов.

На Театральной площади световые шоу можно будет увидеть на фасадах трех театров: Большого, Малого и Российского академического молодежного.

В настоящий парк сказок превратилось на время фестиваля «Коломенское». Музей-заповедник пригласил всех в «пространство впечатлений»: огромная территория парка превратилась в мир феерии, где лес наполнен миражами. Прямо

на глазах гостей оживают сказочные маски и таинственные животные, на деревьях вырастают золотые плоды, карета с Золушкой превращается в тыкву, а веселый Оле Лукойе приглашает публику в мир сновидений.

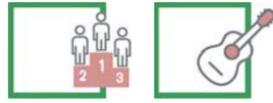
Не будут скучать и гости другого музея-заповедника, «Царицыно», — здесь они увидят аудиовизуальный спектакль о мире будущего.

Впервые в истории «Круга света» площадкой фестиваля стал Музей Победы на Поклонной горе — на фасаде здания можно увидеть световые новеллы, посвященные Москве и военному прошлому России.

Закрытие фестиваля на Гребном канале посвящено перекрестному году Японии и России.



# Голос всегда остается молодым



6 сентября в ГЦКЗ «Россия» завершился общегородской вокальный конкурс, который проходил в рамках проекта «Московское долголетие». На сцене в «Лужниках» блистали представители всех столичных округов, победившие в отборочных турах этого творческого состязания и своим примером доказавшие, что с песней жизнь становится прекрасней в любом возрасте.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА



В этот день в «Лужниках» царил настоящий праздник музыки, улыбок и хорошего настроения, которое дарили всем не только конкурсанты своим исполнением, но и зрители, громкими аплодисментами поддерживающие каждого вокалиста.

Общегородской вокальный конкурс, проходивший в рамках проекта «Московское долголетие», стартовал в марте нынешнего года. Пение — одно из самых популярных направлений среди участников этого проекта. В столице занятия по вокалу посещают около пяти тысяч горожан старшего поколения. В отборочных этапах конкурса принимали участие 600 исполнителей. В финальном «поединке» сошлись одиннадцать, ставшие победителями в административных округах Москвы. А поболеть за них были приглашены представители старшего поколения также из всех столичных округов. Интерес к конкурсу был огромен, концертный зал «Россия» с трудом вместил всех желающих послушать лучших вокалистов «Московского долголетия».

Приветствуя финалистов и зрителей, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян еще раз напомнил о самом проекте «Московское долголетие», который реализуется по инициативе мэра столицы и дает возможность каждому пожилому жителю города найти себе занятие по душе, разнообразить досуг и обрести новых друзей.

— Проект «Московское долголетие» набирает полный ход. Знаю, что вы очень довольны этой программой. Занимайтесь и спортом, и творчеством, и образованием. Свыше 115 тысяч человек уже вовлечены в эту программу. А сейчас, когда с дач начинают возвращаться и другие наши москвичи, число участников подскочит как минимум в два-три раза. Уверен, что их будет более 300 тысяч, — отметил Владимир Петросян.

По его словам, вокальный конкурс вызвал огромный



интерес среди старшего поколения москвичей. Благодаря ему было выявлено очень много талантливейших людей, которые искренне дарят свое творчество благодарным зрителям.

Владимир Петросян пожелал всем финалистам успехов в этом замечатель-

ном конкурсе: «Сегодняшние финалисты искренне наслаждаются творчеством. Представители старшего поколения демонстрируют всем нам, что и на пенсии жизнь может быть яркой и разнообразной. Мы вместе радуемся, что проект «Московское долголетие» в действии. Живите долго, будьте активны, вперед — в московское долголетие!»

«Московское долголетие» — это время колоссальных возможностей, и действие на сцене в ГЦКЗ «Россия» это доказало. Финал проходил в трех турах под общей тематикой «Песни из кинофильмов разных лет». Участники конкурса пели соло, дуэтом и в ансамбле с известными артистами.

Как подчеркнул один из ведущих конкурса — заслуженный артист РФ Эвклид Кюрдзидис, для исполнения этих песен надо обладать не только вокальными данными, но и актерским даром.



Что в полной мере и продемонстрировали участники финала.

Сцена в «Лужниках» превратилась в настоящую съёмочную площадку. Здесь звучали всеми любимые песни из популярных кинофильмов: «Бриллиантовая рука», «Ирония судьбы, или



«С легким паром», «Чародеи», «Карнавальная ночь», «Свадьба с приданым», «Человек-амфибия».

В перерывах между турами и во время подведения итогов вокального конкурса зрителей порадовали своим выступлением члены жюри: певицы Юлия Началова и Анжелика Агурбаш, заслуженные артистки РФ Анна Большова и Варвара, певцы Марк Тишман и Евгений Кунгуров, ведущая конкурса — певица и актриса Илона Броневицкая. Зрители с восторгом принимали своих кумиров и вместе с ними пели и танцевали.

У жюри была очень непростая задача — выбрать победителей из достойнейших кандидатов. Как отметила член жюри певица Варвара, на самом деле в ГЦКЗ «Россия» собрались настоящие артисты: «То, что мы увидели, — яркое зрелище, каждый достоин похвалы и уважения. Браво вам всем,

населения города Москвы Владимир Петросян и Уполномоченный по правам человека в Москве Татьяна Потяева.

«Это действительно был настоящий творческий профессиональный конкурс. Особая благодарность нашим финалистам. Спасибо зрителям, спасибо организаторам, ведущим и членам жюри за этот праздник», — сказал Владимир Петросян.

Особую атмосферу финала вокального конкурса «Московское долголетие» отметила Татьяна Потяева: «Конкурсанты подарили нам несколько прекрасных часов. С удовольствием мы слушали то, что происходило на сцене, и то, что происходило в зале. «Московское долголетие» — это действительно время новых возможностей. Проект мэра дает право на достойную вторую половину жизни и находится в очень надежных руках Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы и столичного правительства. Поздравляю всех финалистов, вы все замечательные, жюри было очень нелегко выбрать лучшего».

Второе место присуждено Валентине Николаевне Лукиной из ЮАО. Жюри отметило ее прекрасные вокальные данные. Почетное 3-е место занял Алексей Александрович Летин (ЮЗАО).

Лучшим дуэтом на конкурсе было признано совместное выступление Дмитрия Федоровича Зуева (ЦАО) и Любови Ивановны Новиковой (ТиНАО) с песней «На крыльце твоём» из кинофильма «Свадьба с приданым».

Всем победителям были вручены призы — статуэтка в виде скрипичного ключа, дипломы и подарки. А завершился конкурс еще одним сюрпризом: председатель жюри, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян исполнил замечательную песню «Годы — не беда». При чем это была ее премьера.

— Дмитрий, как вы пришли в проект «Московское долголетие»?

— Мы много рассказывали телезрителям о проекте «Московское долголетие». Были репортажи с ВДНХ, других площадок.

— Количество участников проекта растет?

— Да. В наших выпусках мы регулярно отмечаем этот рост. И он стремителен.

— Какие-то яркие примеры помните?

— Конечно. Помню жен-

## Постигнуть секреты общения

**На телеканале «Москва. Доверие» еженедельно выходит программа, посвященная проекту «Московское долголетие», которую ведет Дмитрий ХАУСТОВ. Сегодня популярный ведущий телеканала «Москва-24» наш собеседник.**



щину, которая не знала, как выглядит компьютер. Сейчас она днями в онлайн и общается со своими коллегами в различных частях страны. Сама кого угодно научит компьютерной грамотности.

— Нужный проект?

— Очень. Честно говоря, сначала я скептически ко многому отнесся. Но очень скоро пересмотрел позицию. Мы видим по-настоящему отличные результаты. Это прекрасная возмож-

ность для людей, перешагнувших определенный возраст, найти себя в современной жизни.

— «Долголетие» меняет людей?

— Несомненно. Ведь раньше многие стеснялись куда-то идти и что-то делать. Дом и внуки. А здесь многие видят, что рядом с ними много соратников такого же возраста, что все увлечены. Многие очень активны, идут на победу.

— Есть примеры?

— В декабре прошлого года здесь, в Музее Победы, мы снимали репортаж о зимнем бале. Ежегодное мероприятие с бальными танцами. Его проводит сторонняя организация. Так вот, там была команда из «Московского долголетия». Очень активная и напористая.

— Проект имеет будущее?

— Обязательно! Я вижу, сколько людей постоянно окружает ваш шатер. Люди

читают вашу газету. Им важно и интересно, что происходит в «Долголетии». Проект должен жить!

— Известно, что на журнале МГУ и в школе Арины Шараповой «Артмедиаобразование» вы ведете мастер-класс «Современные информационные технологии»...

— Эта тематика важна и для представителей старшего поколения, которые узнают, как общаться с компьютером, как создавать аккаунты в соцсетях, как избирать пароли, как с помощью мобильного телефона самостоятельно снять новостной сюжет. Важно постигнуть секреты общения, знать, как правильно задавать вопросы в беседах, как вызвать собеседника на открытый разговор. Ведь в социуме общение — одно из важнейших условий.

Беседу вел  
Вениамин ПРОТАСОВ



### Я умею петь!

Галина Александровна Непомнящая — одна из активных участниц проекта «Московское долголетие». Ей 72 года. По профессии она химик-лаборант. Когда стартовал проект «Московское долголетие», Галина Александровна пришла в ТЦСО «Бирюлево Восточное» и записалась в вокальную студию. Правда, ездить ей приходится в центр, в сад «Эрмитаж». Самым потрясающим открытием для нее стало осознание того, что она умеет петь и даже сочинять музыку. В вокальном кружке на слова поэта Анатолия Осипова она написала музыку к «Гимну женщине» и сама исполнила его в Центральном доме литераторов. У нее есть пожелание, чтобы вокальный кружок открыли и в ее родном районе «Бирюлево Восточное».



**Внимание к проекту «Московское долголетие» в столице и России вполне объяснимо. То, что этим начинанием сумели заинтересовать молодое поколение Италии, вызывает приятное удивление.**

## Итальянцев заинтересовало «Московское долголетие»

НИНА ЮХНО

В середине сентября шестьдесят учащихся гуманитарного лицея «Паоло Дьяконо» из маленького итальянского городка Чивидале дель Фриули на севере Италии, рядом с Венецией, в рамках своего двухнедельного пребывания в российской столице побывали в ТЦСО Тверского района. Узнали, как новый социальный проект «Московское долголетие» должен существенно улучшить качество жизни москвичей старшего возраста, послушали концерт итальянской песни, организованный местными силами, полюбовались живописными картинами на итальянские темы, авторы которых далеко не юные участники арт-студии «Кобальт». А затем все вместе пили кофе с тортом, который по такому случаю преподнесло собравшимся Генеральное консульство Италии в Москве.

Предыстория этого неслучайного события такова. Более 15 лет назад русский язык стал частью обязательной программы обучения в лицее «Паоло Дьяконо». Изучение иностранного языка, конечно, предполагает и знакомство с культурой страны — носителя этого языка. Ежегодно учащиеся последнего класса лицея, юноши и девушки 18—20 лет (в Италии в школе учатся 13 лет), приезжают в Москву на ста-

жировку, где по углубленной программе изучают русский язык и знакомятся с жизнью города во всем ее многообразии. А так как программа «Московское долголетие» стала яркой особенностью российской столицы нынешним летом, то было решено представить ее итальянским лицеистам. Но это не единственная причина. В Италии большое внимание уделяют связи поколений, чтобы молодежь и люди *terza età*, по-итальянски «третьего



возраста», были как можно ближе друг к другу и понятнее. Об этом обозревателю «Московского долголетия» рассказал Джузеппе Ло Порто, начальник отдела образования Генерального консульства Италии в Москве:

— Когда приезжаешь в другую страну, очень важно понять прежде всего дух ее народа. А сделать это можно, если знакомишься со всеми возрастными категориями — от самых маленьких до людей зрелого возраста. Ведь именно люди немолодые, прошедшие большой и сложный жизненный путь, могут очень много рассказать о стране, помочь лучше ее понять. Школа должна учить многому, в том числе и как общаться с поколением людей уже пожилых. Если наши учащиеся готовы к этому, значит, школа выполняет свою задачу.

Встреча с лицеистами состоялась в саду «Эрмитаж»

у памятника Данте Алигьери — дар правительства Италии городу Москве. Ребята познакомили с историей этого старинного зеленого уголка в центре столицы (мы помним, что они совершенствуют свой русский!) и подчеркнули, что именно здесь, в знаковом для города культурном месте, происходят всякого рода активности для москвичей *terza età*. Ну а затем общение продолжилось в старинном московском особняке на Малой Дмитровке, где располагается филиал «Тверской» ГБУ ТЦСО «Арбат». Снимок на память, а затем официальная часть, концерт, вернисаж и кофе-пати.

Покидая гостеприимный дом на Малой Дмитровке, все участники события получили на память последний номер газеты «Московское долголетие». Пригодится для изучения русского языка и души Москвы.



## ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

26 сентября во Дворце культуры городского округа Щербинка в ТиНАО в рамках проекта мэра «Московское долголетие» состоится фестиваль «Время новых возможностей». В программе фестиваля — мастер-классы по художественно-прикладному творчеству и рисованию, выставка творческих работ участников проекта, викторины, конкурсы и квесты. В завершение пройдут флешмоб-зумба и флешмоб-гимнастика.

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

29 сентября в районе Некрасовка (ЮВАО) по адресу: ул. Рождественская, д. 21, корпус 5, — пройдет день открытых дверей. Здесь состоится выставка творческих работ участников проекта мэра «Московское долголетие», пройдут мастер-классы по вышиванию атласными лентами, по созданию изделий из фетра и по маникюру. На сцене выступят солисты и музыкальные коллективы. И в завершение мероприятия участников проекта ждет чаепитие.

## ДАРЫ ОСЕНИ

«Плоды моего долгого лета» — так называлась музыкально-конкурсная программа, которая собрала десятки участников для совместного празднования наступления осени в филиале «Левобережный» ТЦСО «Ховрино» (САО). Большим успехом пользовалась выставка поделок, которые участники проекта своими руками сделали на занятиях по различным видам художественно-прикладного творчества. На сцене выступали сольные исполнители и музыкальные коллективы, прошли открытые уроки и мастер-классы, состоялась «Осенняя викторина». Гости праздника не только посещали занятия по проекту мэра «Московское долголетие», но и успевали выращивать урожай на грядках своих дачных участков. Плоды урожая были представлены на выставке «Дары осени», которая будет работать до конца сентября.

## СТИХИ, МУЗЫКА 1960-Х И ЧАЕПИТИЯ

Праздничная программа, посвященная Международному дню пожилых людей, запланирована в 12 столичных парках с 30 сентября по 7 октября.

Горожан старшего возраста вместе с детьми и внуками приглашают отметить Международный день пожилых людей в 12 парках Департамента культуры Москвы. С 30 сентября по 7 октября все желающие смогут послушать музыку 1960-х, принять участие в бесплатных фотосессиях и сыграть всей семьей в настольные игры.

Праздничные мероприятия пройдут в Бабушкинском парке, музее-заповеднике «Царицыно», парке Победы на Поклонной горе и в других парках.

В Лианозовском парке чествование пожилых людей совместят с закрытием летнего сезона проекта «Московское долголетие». Праздник начнется 1 октября в 16 часов. Посетители смогут сделать общую фотографию на память и попить чай за большим столом. В финале вечера — танцы и вручение благодарственных дипломов участникам «Московского долголетия». В этот день завершение сезона отметят и в павильоне «Арт-парк» Измайловского парка (начало — в 15 часов).

В честь праздника 2 октября посещение Большого дворца в музее-заповеднике «Царицыно» будет бесплатным для пенсионеров. Также можно будет пройти в Третий Кавалерский корпус, где открыта фотовыставка «Дачное Царицыно». В экспозицию вошло более 200 старинных фотографий, на которых изображен быт царицынских дач в XIX веке. В парке Победы на Поклонной горе 2 октября в 13 часов начнется концерт, посвященный Международному дню пожилых людей. Все желающие смогут выйти на сцену и спеть любимую песню, вечер завершится чаепитием.



## Пир в осенних красках и ритмах

В парке 30-летия Победы в Южном административном округе столицы отметили День урожая. Этот традиционный народный праздник собрал множество гостей и участников проекта «Московское долголетие».

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (ФОТО)



Организовали замечательный фестиваль «Краски осени» Управление социальной защиты населения ЮАО при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Фестиваль цветов, урожая и фольклора «Краски осени» начался с танцевальной разминки. Под зажигательную музыку под руководством фитнес-инструктора Галины Таболич самые активные жители ЮАО исполняли ZumbaGold. Это

и гостей, пригласила еще раз всех пожилых москвичей найти занятие по душе в рамках этого проекта.

Всех гостей фестиваля ждала насыщенная развлекательная программа, и — что особенно приятно — с изысканным угощением. На сцене в режиме нон-стоп шел концерт ведущих коллективов и исполнителей, которые уже не раз проявили себя в мероприятиях проекта «Московское долголетие». Южный округ порадовал гостей своими

Среди них была и такая: «Долголетье, долголетье — замечательный проект, мы о старости своей позабыли навек», отражающая самую суть замечательного проекта, которую предложил мэр Москвы.

В рамках фестиваля были организованы мастер-классы, где все желающие смогли проявить свои творческие задатки. А вот попробовать себя в древнейшем японском искусстве карвинга решились только самые смелые. Художественная резка по овощам и фруктам — действительно дело непростое, но очень увлекательное. Арбузы, дыни, тыквы и кабачки становятся холстами для самых неожиданных идей. К примеру, на одном из арбузов мастера вырезали название проекта — «Московское долголетие».

Главным событием фестиваля стал кулинарный поединок «Наша бахча», в котором приняли участие центры социального обслуживания ЮАО. Конкурсанты приготовили замечательные блюда из даров осени — тыквы, арбузов, дынь, кабачков, капусты.

Фестиваль «Краски осени» подарил всем его участникам и гостям заряд бодрости, энергии и хорошего настроения.



уникальная танцевальная фитнес-программа на основе латиноамериканских и мировых ритмов покорила весь мир. Она эффективна и проста и для людей старшего возраста. Что и доказали москвичи — активные участники проекта «Московское долголетие».

И.о. начальника Управления соцзащиты населения района Чертаново Центральное Наталья Стуколкина, приветствуя участников

талантами. На фестивале выступали хор ветеранов района Москворечье, коллектив «Играй, моя гармонь», участница конкурса «Супербабушка», уже ставшая прабабушкой Нина Зорина, ансамбль «Россианка», хор «Ладушка», хор «Северное сияние», исполнитель Виктор Рассолов и многие другие.

Светлана Сергеева исполнила новые частушки о «Московском долголетии».





**Более 650 москвичей прошли за четыре месяца обучение в университете правительства Москвы по программам «Серебряного университета».**

## Смартфон для повседневной жизни



«В университете правительства Москвы двери «Серебряного университета» для московских пенсионеров открылись в апреле 2018 г. Обучение продолжалось даже летом. За четыре месяца более 650 пожилых москвичей (54 группы) получили знания по шести программам», — говорится в сообщении пресс-службы университета Правительства Москвы.

Это программы: «Бояться нельзя, пользоваться, или Смартфон для повседневной жизни», «Управление многоквартирным домом», «Английский для гида по Москве», «Основы активного долголетия: большие

возможности серебряного возраста», «Пять шагов к волонтерству в серебряном возрасте» и «Живопись с нуля».

Пресс-служба отметила, что самый популярный курс — «Бояться нельзя, пользоваться, или Смартфон для повседневной жизни». «По этой программе уже обучились более 500 человек (46 групп). Благодаря ей слушатели узнают о современных возможностях для коммуникаций и учатся ими пользоваться. На занятиях слушателям подробно объясняют, как работать с гаджетами, заводить аккаунты в социальных сетях, устанавливать мессенджеры и общаться с их

помощью, пользоваться городскими сервисами через приложения», — сообщила пресс-служба университета правительства Москвы.

На втором месте по популярности — программа «Английский для гида по Москве», на третьем — «Живопись с нуля».

В сентябре москвичи старшего поколения смогут получить рабочую специальность по программе профессионального обучения «Кассир билетный». Также до конца года будет открыта запись на новый учебный курс «Наше наследие: хранители истории».

Поступить в «Серебряный университет» могут москвичи пенсионного возраста.



## Найдите себе занятие по душе



**Наверняка каждый из нас мечтает: вот, мол, когда-нибудь выберу время, найду возможность и научусь, наконец, играть на саксофоне (овладею компьютерной грамотой, выучу французский язык, займусь спортом, освою бальные танцы, и т.д., и т.п.). Реализовать эти желания и помогает проект «Московское долголетие».**

Благодаря этому проекту любой москвич старшего возраста сможет оставаться активным, общаться с интересными людьми, заниматься спортом и творчеством, повысить свой образовательный уровень, научиться в творческих студиях игре на музыкальных инструментах. Словом, каждый может найти себе занятие по душе. И все это — бесплатно и недалеко от дома.

Главное, что это не просто учеба ради учебы, а приоб-

ретение практических знаний, которые помогут людям старшего возраста обрести новые навыки и иметь возможность работать в новой для себя сфере. Ко всему прочему, уже давно научно доказано, что человек, осваивающий новые знания и тренирующий свою память, продлевает таким образом свою молодость, а значит, и жизнь.

В рамках проекта «Серебряный университет», люди старшего возраста смогут освоить новые профессии

на одном из пяти факультетов — гуманитарном, массовых коммуникаций и информатики, психологической поддержки личности, культуры и творчества, здоровья и безопасности.

Об учебе в «Серебряном университете», как и об остальных направлениях занятий в рамках проекта мэра «Московское долголетие», могут рассказать в ближайшем территориальном центре социального обслуживания по месту жительства.

### КУРСЫ, ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ

В ГБУ ТЦСО «Ярославский», в филиале «Ростокино», при поддержке ГБУК «Центральная городская деловая библиотека» продолжаются занятия по обучению компьютерной грамотности жителей района Ростокино старшего поколения.

Участники проекта мэра «Московское долголетие» с удовольствием посещают курсы, которые организованы в рамках проекта для пожилых людей. Высококвалифицированные преподаватели готовы обучать компьютерной грамотности пожилых пользователей компьютера с любого уровня знаний, поскольку программа обучения разработана специально для людей старшего возраста. В современном мире все чаще приходится сталкиваться с необходимостью знаний в этой области. Оплатить квартплату, различные счета, самостоятельно заказать любые товары в интернет-магазинах становится не только удобным средством, но и необходимостью. В настоящее время людям старшего поколения, регулярно посещающим курсы, удобства современной жизни становятся доступными.

### ПОВЫШАЕМ ФИНАНСОВУЮ ГРАМОТНОСТЬ

В ТЦСО «Жулебино» прошел фестиваль финансовой грамотности. Перед участниками «Московского долголетия» выступали представители Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», а также спикеры Банка России и налоговой службы.

Фестиваль финансовой грамотности в Москве — просветительская социальная акция для жителей города. На множестве площадок можно получить актуальную информацию, позволяющую повысить уровень финансовой культуры и получить базовые навыки грамотного финансового поведения. Участники проекта мэра «Московское долголетие» узнали много нового о финансовой грамотности, о мошенничествах на финансовых рынках, о том, куда обращаться в случае нарушения прав в результате мошеннических действий. Фестиваль завершился интерактивными играми.

### КАРЬЕРНЫЙ РОСТ БЕЗ ОГЛЯДКИ НА ВОЗРАСТ

На ВДНХ 22 и 23 сентября прошли образовательные курсы, консультации и лекции о профессиональной переподготовке, смене специальности и секретах построения карьеры для людей в возрасте старше 50 лет. Посетители выставки узнали, как в зрелые годы найти интересную работу, с чего начать, если хочется освоить новую профессию, а также научились правильно составлять резюме. Также на ВДНХ горожане старшего возраста подробнее познакомятся с тем, какие возможности открывает проект «Московское долголетие».

Москвичи старше 50 лет смогли освоить графический дизайн, попробовать себя в столярном мастерстве, узнать секреты флористики. Все это происходило во время финала 1-го национального чемпионата по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills «Навыки мудрых». Чемпионат организован при поддержке Правительства Москвы, Всероссийского общественного движения «Волонтеры Победы» и Роструда. Финал проходил в новом образовательном комплексе «Техноград» на ВДНХ.

Всем желающим рассказали о возможностях карьерного роста, способах повышения квалификации или смены профессии. А в одном из павильонов комплекса работал консультационный центр проекта «Московское долголетие». Здесь можно было узнать подробнее о проекте и посетить пробные занятия.

## Мнения



**Этери БЕРИАШВИЛИ**, певица, участница шоу «Голос»:

— Откройте для себя проект мэра «Московское долголетие». Подарите себе возможность вдруг запеть и найти своих слушателей, единомышленников, которые любят такую же музыку, что и вы. Удачи проекту и всем его участникам! И как знать, лет эдак через сорок я и сама приду на проект!



**ВАРВАРА**, российская поп-исполнительница, заслуженная артистка России:

— Это замечательно, когда есть такой проект, как «Московское долголетие». Мероприятия, которые проводятся в рамках проекта, очень сближают людей старшего поколения. Теперь они могут проводить время вместе, заниматься, танцевать, петь и даже учиться. Ведь это наши с вами родители, и они счастливы. Прекрасный проект! Желаю ему долголетия и нам всем долго-долго жить.



**Татьяна ВЕДЕНЕВА**, актриса и телеведущая:

— Я много путешествую и вижу, как женщины в так называемом серебряном возрасте запросто ходят в рестораны, посещают популярные курорты, очень активно путешествуют по миру. Они прекрасно выглядят, очень комфортно себя ощущают в мире, который сегодня принадлежит молодым. Этот опыт надо перенимать и поддерживать тех, кто и в возрасте живет на полную катушку. Я приветствую проект мэра «Московское долголетие», который помогает людям старшего поколения держать себя в форме, избавляться от комплексов и нравиться себе самим. Быть молодым и красивым становится модным!



## Когда твоя звезда в зените

*Осень жизни, как и осень года, надо благодарно принимать... Подтверждением глубокого смысла слов известной песни стал конкурс на звание «Леди Москва — 2018».*

**АННА ДРОНОВА**

Он прошел на сцене Большого амфитеатра парка «Зарядье», который, встречая осень, красиво прощается с яркими событиями нынешнего лета. В конкурсе приняли участие сорок прекрасных москвичек возраста 55+, а также во время события был официально зафиксирован рекорд России по числу людей старшего возраста, принявших участие в показе моды.

грацией продемонстрировали умение выступать в русском национальном костюме. Можно было только любоваться стройностью их фигур, горделивой осанкой, шармом и обаянием, спокойствием и уверенностью в себе. А ведь за плечами у каждой многие годы труда, семейные заботы, воспитание детей, долг перед старшими, общественные обязанности. Но время отплатило им зрелой красотой.



Такой необычный праздник в рамках проекта «Московское долголетие» для жителей столицы организовала префектура Центрального округа при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения Москвы. Перед жюри стояла совсем непростая задача — «из красоты выбрать красоту», как выразилась председатель жюри конкурса начальник Управления социальной защиты населения ЦАО города Москвы Татьяна Данько. Сорок красавиц москвичек вышли на сцену на первом этапе конкурса и в ярком дефиле с легкостью и

И вот наступает самый ответственный момент — должно быть названо имя победительницы. «Сегодня москвичка — совершенно необыкновенное существо. Это современная, очень энергичная, женственная, красивая, сильная и стильная женщина. И совершенно неважно, сколько ей лет», — обращается к участницам конкурса и публике Татьяна Данько. Победительницами без преувеличения можно назвать всех, но первой среди равных стала Светлана Беляева. Именно ей был присвоен титул «Леди Москва — 2018».

Впечатляющим оказался и парад участников праздника в костюмах от российских дизайнеров. Он собрал более двухсот неравнодушных к моде людей. Это был коллективный вклад в еще один российский рекорд. Никогда еще страна не видела модное дефиле такого масштаба с участниками серебряного возраста. Жизнь, несмотря на годы, продолжается, когда столько еще энтузиазма, задора и веры в себя.



## Место встречи — парк

Более 70 тысяч человек приняли участие в мероприятиях, которые были организованы этим летом по проекту мэра «Московское долголетие». В течение трех месяцев они посещали клубные встречи, занятия и лекции в парках столичного округа. Москвичи старшего возраста не только весело проводили время на свежем воздухе, но и устанавливали рекорды.

«Всё лето в московских парках устраивали интересные мероприятия для участников проекта «Московское долголетие». Например, в парке «Сокольники» 27 июля прошел десятичасовой танцевальный марафон по программе Zumba Gold, разработанной специально для людей старшего поколения. Это был самый



массовый флешмоб в России, зумбу одновременно танцевали 1077 человек. А в Измайловском парке 1 сентября 1050 москвичей старшего возраста попали в Книгу рекордов России, приняв участие в самом массовом уроке гимнастики цыган, — рассказали в пресс-службе Мосгорпарка.

В столичных парках этим летом выбрали также самую очаровательную участницу проекта «Московское долголетие». Состязание проходило в парке «Кузьминки», оно

включало три этапа. Участницы готовили творческие номера, устраивали дефиле в нарядах, которые подбирали

# 70 000

человек приняли участие в мероприятиях в столичных парках, которые были организованы в рамках проекта мэра «Московское долголетие».



К  **приятных, которые**  
**а «Московское долго-**  
**концерты, творческие**  
**Департамента.**  
**и с пользой проводили**  
**корды.**



сами, и соревновались в знании истории Москвы. Победительницей стала жительница района Выхино-Жулебино Галина Молодцова.

В августе сотни человек боролись за звание супердедушки. Соревнование также проходило в парке «Кузьминки». В этот день мужчины сплели здесь самую длинную в России косу из колосьев пшеницы — 1177 метров. Ее сделали из 11 частей — по количеству округов в Москве. По итогам соревнований лучшим дедушкой столицы стал

000

в мероприятиях в столич-  
 организованы в рамках  
 е долголетие»



Сергей Ларионов, проживающий в ТиНАО.

К 871-летию столицы в Екатерининском парке 30 августа прошел фестиваль «Москва — любовь моя». Около трех тысяч человек участвовали в открытых занятиях по зумбе, чемпионате по шахматам и шашкам, командной эстафете и соревнованиях по мини-футболу.



Сцена фонтанировала цветным дымом и эффектными подсветками, а большой экран позволял лицезреть всех выходящих к микрофону — с точностью до выражения глаз и малейших мимических движений. Тем более, наблюдать было за кем — достаточно сказать, что ведущими были народный артист РФ Дмитрий Харатьян и известная тележурналистка, обладательница титулов «Мисс МГУ» и «Самая обаятельная телеведущая» Ирина Сашина.

Своего рода знаковой эстафетой от спортивных и музыкальных достижений прошлых лет к дню сегодняшнему выглядел на открытии праздника



торжественный проход по периметру стадиона юных спортсменов с российским триколором под марш Александры Пахмутовой «Старт дает Москва». Написан он был, как известно, к Олимпиаде-80. Затем министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян под одобрительные возгласы с трибун констатировал, что на сегодня свыше 110 тысяч москвичей вовлечены в разнообразные программы «Московского долголетия». Как отметил Владимир Аршакович, столь зримая массовость праздника караоке на стадионе «Спартак» — еще одно подтверждение того, что движение за активное долголетие людей среднего и пожилого возраста только ширится, приобретает популярность в столице.

И вот начался в буквальном смысле парад звезд. Понятно, артисты дарили неохватной

Грандиозным праздником любимой народом музыки стал концерт караоке «Московское долголетие», который прошел 13 сентября на столичном стадионе «Спартак». В рекордно масштабной спевке приняли участие 30 тысяч человек.

## Весь стадион поет караоке

АЛЕКСЕЙ ГОЛЯКОВ

стадионной аудитории свои старые песни, те, которые без преувеличения на слуху. Но звучали они здесь, на «Спартаке», совершенно по-новому, даже порой неузнаваемо. Надежда Кадышева спела свои коронные песни «Течет ручей» и «Широка река», Николай Расторгуев и руководимая им группа «Любэ» — хиты «Дорога», «От Волги до Енисея» и «Не валяй дурака, Америка». Интересно было наблюдать, как песня «Самоцветов» 1972 года «Мой адрес — не дом и не улица...» заводила тех из пришедших на караоке, кто родился явно после 1991 года и для кого СССР — это нечто большее, чем страница в учебнике



зрителей к микрофону. И все были довольны и польщены тем, насколько выхваченные из рядов исполнители блистательно интерпретируют «Ой, мороз, мороз...» и «Катюшу».

концерт два «тяжеловеса» отечественной эстрады — Олег Газманов, исполнивший в том числе одно из главных своих произведений — «Офицеры», и Юрий Антонов, который перед своей музыкальной частью так отозвался об этой встрече:

— Замечательно, что мы с вами, дорогие зрители, встречаемся здесь, на караоке, вместе так дружно поем; но вдвойне замечательно то, что это стало возможным благодаря мэру, которого мы с вами избрали на выборах 9 сентября, — Сергею Семеновичу Собянину.

Корреспонденту «Московского долголетия» удалось пообщаться со зрителями, в частности, с двумя женщинами, пришедшими вместе.

— Мы обе москвички, очень довольны и организацией, и самим концертом, — слышу ответ от одной из них. — Мы увидели, что «Спартак» — современный, очень красивый стадион. И с весьма и весьма неплохой акустикой! И это здорово, что здесь было задумано провести караоке «Московского долголетия».

Расспрашиваю еще одну женщину, сидевшую во время концерта со мной в одном ряду.

Любовь Владимировна Язева — работающая пенсионерка. Ей нравится, что здесь на караоке люди непринужденно общаются, совершенно естественным образом поднимая себе и другим настроение. «А я здесь, на стадионе, дочь свою сегодня встретила, — признается Любовь Владимировна. — Вы не поверите, мы и не договаривались встречаться; да и она, видимо, не знала, что я буду здесь, — поистине для хорошей музыки нет ни возраста, ни вечного дефицита времени...»

И с этим трудно не согласиться.





## Три первых правила против старения

**Давайте познакомимся. Я — Ольга ШЕСТОВА, как и вы — москвичка в том возрасте, который называют зрелым. Хочу жить в здоровом уме и твердой памяти всю свою жизнь и для этого по крупинкам собираю всю научную и житейскую информацию в российских и иностранных книгах и журналах. Моим родителям в сумме 172 года, и многим хорошим привычкам я научилась у них. Но и они прислушиваются к моим советам. Они понимают, что долгих и здоровых лет жизни им желает дочь, которая одновременно является физиологом, медиком, кандидатом биологических наук.**

По роду своей издательской деятельности я более 20 лет общаюсь с лучшими российскими врачами и в своих книгах, передачах, эфирах делюсь самым ценным, что можно применить в своей жизни для здорового и красивого долголетия. Сегодня, не откладывая дело в долгий ящик, поделюсь тремя правилами, которые не только помогут бороться против старения, но и, если им следовать, уменьшат ваш возраст. Мы привыкли, что здоровье, красота и молодость — это практически синонимы. Но есть возраст по паспорту, он называется хронологическим, а есть — биологический, научный. Возраст, с медицинской точки зрения, — это комплекс психофизиологических характеристик, и он может быть как больше, так и меньше паспортного. Давайте его уменьшать и быть молодыми и здоровыми в своем воз-

расте! Делать будем это постепенно, поэтому в каждом номере буду давать по 3—4 правила против старения. Всего будет 10 «С» против старения.

### 1. Спорт

Речь не об олимпийских видах спорта, где все решают секунды, метры и очки. Мы говорим о спорте личных достижений. Вчера поднялись пешком на второй этаж, сегодня — на пятый. Сегодня прошли пешком одну остановку, завтра — две. Ходите гулять, танцуйте, приобретите велосипед, займитесь скандинавской ходьбой или йогой. Завтра делайте чуть больше, чем вчера. И пусть это доставляет радость!

### 2. Сон

Желательно ложиться спать до 23 часов вечера. Это важно потому, что гормон роста — соматотропин — вырабатывается

только в ночное время. В детстве он нужен для роста организма, но он же отвечает у взрослых людей за сохранение мышечной массы и наращивание коллагена. Особенно это заметно на лице, где коллаген необходим для упругости, хорошего тургора кожи и гладкого овала лица. Спать необходимо не только в прохладном и хорошо проветренном помещении на чистых простынях, но и в хорошо затемненном помещении, так как соматотропин любит темноту.

### 3. Стрейтчинг

Первое, что свидетельствует о возрасте, — это походка и гибкость. По тому, как человек передвигается, садится, даже не видя его лица, можно определить его возраст. И самое главное — гибкость позвоночника. У вас не займет много времени, но предупредит боли в спине упражнение на его растяжение.

Оно называется жемчужным, потому что позволяет вдохнуть жизнь в каждый позвонок, эти наши драгоценные жемчужины.

Стоим, прижавшись к стене спиной, смотрим вперед, пятки на расстоянии 20—25 см от стены. Медленно опускаемся вниз, начиная с головы, как будто стекая, чувствуя, как от стены отрывается один позвонок за другим. Опустились максимально, но без фанатизма, без боли, на тот уровень, как позволило именно ваше тело. Немного повисели, и точно так же, прижимая к стене позвонок за позвонком, поднимаемся. Голова поднимается последней. Все это медленно, постепенно! Повторять не более 2—3 раз за день. Жемчужное упражнение дает отдых межпозвоночным дискам, одновременно растягивая и не давая сокращаться широчайшей мышце спины. Мы ведь не хотим «расти вниз»?



**Ольга Шестова — главный редактор программы «Пора лечиться правильно» издательства ЭКСМО, кандидат биологических наук, экш-эксперт ТВ-программы «О самом главном», автор многих научных статей и книг о здоровье.**

*Продолжение в следующем номере*

## Аптечный ликбез

**Покупки в аптеках не являются ежедневной необходимостью, но, тем не менее, в среднем мы посещаем их один-два раза в месяц. Поэтому важно вопросы здоровья доверить профессионалу.**

ОКСАНА ГОРБУНОВА, провизор, консультант по нутрициологии

### Что отличает аптечного профессионала?

Аптечного профессионала отличает быстрое реагирование на названный вами препарат или средство, особенно если это новинка. Данный факт говорит о том, что сотрудник легко ориентируется в ассортименте, постоянно повышает свои знания и имеет большой опыт, ведь ассортимент современной аптеки иногда превышает 10 000 наименований.

Специалист поинтересуется, сколько лет вам или тому человеку, для кого приобретается средство. Также может спросить и о весе. И это не из праздного любопытства. Бывает так, что женщина в возрасте просит обезболивающее ребенку, а потом выясняется, что ее ребенку уже за 40. Да, для любой матери ее любимое чадо всегда останется ребенком,



но сотруднику аптеки важно понять допустимую дозировку, чтобы обеспечить безопасный прием необходимого препарата.

Если назначено лекарственное средство, то специалист обязательно попросит рецепт или выписку/копию из амбулаторной карты. Кроме того, уточнит, какие лекарственные препараты вы принимаете дополнительно. Поможет

сориентироваться в ценовой категории, подобрать по необходимости оригинальный препарат или дженерик (более дешевый аналог). Важно знать, что в самом начале лечения лучше принимать не дженерик, а именно оригинал, чтобы понять и почувствовать терапевтический эффект. А потом при согласовании с лечащим врачом перейти на дженерик-заменитель.



### Чем отличаются оригинальные препараты от дженериков?

Дженерик — это лекарственный препарат, который по свойству и действию может заменить оригинал, но его стоимость ниже. В отличие от оригинала при производстве дженерика не нужно проводить клинические испытания (его эффективность уже доказана ранее другой компанией, производящей оригинальную продукцию), не требуется тратить средства на маркетинговые исследования и рекламу. За счет исключения этих издержек и затрат уменьшается цена. Кстати, хорошая ориентация в широком ассортименте оригинальных препаратов и дженериков — один из ключевых показателей грамотности фармацевта или провизора.

### Как удостовериться в качестве лекарственных препаратов, реализуемых через аптечную сеть?

Покупатель в аптеке может потребовать документ, подтверждающий качество

товара, — сертификат соответствия или декларацию о соответствии. Эти документы аптечная организация обязана предоставить покупателю, правда, не так быстро — в течение трех рабочих дней.

Сведения о продукции в подлинном сертификате максимально подробны и включают в себя: торговое наименование препарата; форму выпуска лекарственного средства и его дозировку; тип упаковки; серию ЛС и количество упаковок, выпущенных под этой серией; номер контракта на поставку препарата и дату его заключения; номер и дату счета-фактуры поставки.

В сертификате обязательно отражено, что лекарственное средство соответствует требованиям нормативных документов и приведены номера соответствующих документов. Это говорит о том, что до выдачи сертификата был произведен анализ лекарственного средства на соответствие требованиям. Препараты, для которых предписано хранение до 20 °С, обязательно должны находиться в холодильнике.

## Медицинский марафон: 200 тысяч посетителей

**Проверить здоровье можно было каждые выходные в 11 парках с 15 июля по 9 сентября. Чаще всего за консультациями к врачам обращались в «Сокольниках», Измайловском парке и музее-заповеднике «Коломенское». В марафоне «Московское здоровое лето» приняли участие более 200 тысяч человек. В шатрах здоровья можно было получить консультацию врачей 20 профилей: кардиологов, эндокринологов, травматологов и других.**

Всем желающим измеряли артериальное и внутриглазное давление, индекс массы тела (ИМТ), давали рекомендации по здоровому образу жизни и питанию. Специалисты не делали назначений и не давали направлений, но подробно объясняли каждому, на что в первую очередь обратить внимание для поддержания здоровья, советовали, как дальше корректировать привычки и образ жизни, а в ряде случаев рекомендовали обратиться в поликлинику за помощью и более углубленной диагностикой.

с докторами свое здоровье. Мероприятие имело большой успех, за 17 выходных дней его посетили более 200 тысяч человек. В шатры здоровья обращались люди всех возрастов, чаще семьями, многие приводили родственников. Мы обязательно повторим подобный марафон здоровья и в следующем году», — рассказал министр Правительства Москвы, руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.

По его словам, во время марафона врачи-специалисты провели свыше 61



Самым посещаемым стал шатер здоровья в парке «Сокольники». Там провели свыше 7,5 тысячи консультаций и 36 тысяч медицинских исследований. Популярностью пользовались также шатры на территории музея-заповедника «Коломенское» (5,3 тысячи консультаций) и в Измайловском парке (4,9 тысячи консультаций).

Прием горожан вели лучшие медицинские работники Департамента здравоохранения Москвы. Всего в марафоне было задействовано более 300 медиков.

«Это первый для нас опыт организации такого масштабного марафона. Мы предложили всем желающим встретиться с нашими лучшими врачами, без очереди или записи пройти некоторые обследования, обсудить

тысячи консультационных приемов. Чаще всего горожане обращались к врачам общей практики, которые провели более 32 тысяч консультаций, и педиатрам (свыше восьми тысяч обращений). Много вопросов гости парков задавали психологам (3,5 тысячи консультаций) и психиатрам-наркологам (3,7 тысячи приемов). Среди популярных специалистов были также дерматовенерологи (около двух тысяч обращений) и оториноларингологи (около 1800 консультаций).

В общей сложности в шатрах здоровья было выполнено более 270 тысяч медицинских тестов и исследований. Параметры артериального давления определили у более чем 36 тысяч москвичей, индекс массы тела узнали почти 35 тысяч горожан.

**Уже более 200 тысяч пожилых москвичей участвуют в программе по ведению пациентов с тремя и более хроническими заболеваниями. С ними работают врачи общей практики и терапевты, которые прошли профессиональную переподготовку.**

## Как получить персонального доктора



Уже более 200 тысяч пожилых москвичей участвуют в программе по ведению пациентов с тремя и более хроническими заболеваниями. Пилотный проект был запущен в 2015 году и рассчитан на людей старшего поколения с несколькими хроническими заболеваниями. Пациенты получают помощь у врачей общей практики и терапевтов, прошедших специальное обучение по гериатрии (лечение болезней старческого возраста), неврологии, кардиологии, эндокринологии, гастроэнтерологии, нефрологии и другим направлениям.

«Пациентам с множественными хроническими заболеваниями нужно больше внимания и особый подход. Для них увеличено время приема, разрабатываются индивидуальные планы лечения, есть возможность проконсультироваться с лечащим врачом или медицинской сестрой по телефону, — рассказал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения Алексей Хрипун. — Когда этот проект только стартовал, в нем участвовали всего восемь поликлиник и



около 20 тысяч пациентов. Программа показала отличные результаты и была распространена на всю поликлиническую сеть города. Количество пациентов, включенных в проект, выросло в 10 раз».

Такой подход к лечению пожилых дает положительные результаты: число пациентов с множественными хроническими заболеваниями, у которых нормализовались артериальное давление и уровень холестерина, увеличивается, сокращаются частота вызовов бригад скорой помощи и количество экстренных госпитализаций.

Сегодня в программе принимают участие более 400 врачей и свыше 400 сотрудников среднего медицинского персонала. Доктора не только составляют индивидуальный план лечения, но и объясняют каждому

подопечному, как правильно самостоятельно следить за своим здоровьем. Например, больных гипертонией учат вести дневники самоконтроля артериального давления, а пациентам, страдающим сахарным диабетом второго типа или перенесшим инсульт, выдают специальные памятки с необходимыми рекомендациями.

Стать участниками программы могут женщины в возрасте от 55 и мужчины от 60 лет, способные самостоятельно посещать поликлинику, в истории болезни которых есть три хронических диагноза и более. Например, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, хроническая сердечная недостаточность, хроническая болезнь почек и другие.

## При звании – призвание



**Более 70 специалистов, успешно прошедших несколько этапов отбора на получение статуса «московский врач», получили дипломы и нагрудные знаки.**

Врачи продемонстрировали высокий уровень теоретических знаний и практических навыков, а также умение быстро принимать решения в нестандартных ситуациях и стремление к профессиональному развитию.

«Сегодня среди обладателей статуса «московский врач» более 330 специалистов, работающих в больницах и поликлиниках города. В сентябре проект значительно расширился, и теперь статус смогут получить представители 23 специальностей. В дальнейшем этот список обязательно будет расширяться. Проект уже завоевал доверие не только у профессионального сообще-

ства, но и у горожан: москвичи все чаще интересуются, как можно попасть на прием именно к «московскому врачу», — сказал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.

По последним данным, больше всего «московских врачей» среди психиатров, дерматовенерологов, а также среди урологов и врачей общей практики. Ежемесячно они получают дополнительно к зарплате 15 тысяч рублей.





# От конки до «Витязя»



По числу прекрасных витязей Москва давно обогнала пушкинское лукоморье. Недавно в столицу прибыл 201-й современный низкопольный трамвай «Витязь-М». Полностью трамвайный парк столицы планируют обновить к 2024 году. Каждую неделю «Витязи-М» перевозят более миллиона пассажиров. Люди старшего поколения помнят, какими были московские трамваи в прошлые десятилетия. А начиналось все с конки, появившейся почти полтора века назад.

## Аттракцион и вид транспорта

Предшественником трамвая была конка — вагон на конной тяге, который ходил по рельсам. В него вмещались 15–16 человек. В Москве первая, временная, линия прошла от Иверских ворот до Тверской Заставы. Ее проложили в честь празднования 200-летия со дня рождения Петра I. Но это был скорее аттракцион, чем вид транспорта.

В апреле 1872 года был утвержден проект строительства сети линий железно-конных дорог. Концессия на осуществление этого проекта была отдана на 40 лет компании графа А.С. Уварова. Конка была вполне доступным видом транспорта. В нижней части двухэтажного вагона можно было проехать за десять копеек, а сверху, на империале, — всего за пять. Кстати, вход на империал был разрешен только мужчинам: считалось, что дама в пышной юбке не сумеет подняться по узкой винтовой лестнице, не нарушив правил этикета.

## «Фалькенрид» и «Рингхофер»

119 лет назад, в 1899 году, в Москве появляется первая линия электрического трамвая. Она прошла за пределами утвержденных тогда гра-

ниц города — от Масловки до Петровского парка. Вскоре линию продлили до Тверской Заставы. Трамвай развивал немалую скорость — до 25 километров в час.

Но нравилась эта затея далеко не всем. Например, полицмейстер Трепов возмущался, что простолюдны могут передвигаться по городу быстрее, чем он на своей лучшей тройке.

Первая система оплаты проезда была достаточно хитрой: линия делилась на четыре участка, каждый из которых состоял из нескольких остановок и стоил пять копеек. То есть поездка по всему маршруту обходилась в 20 копеек.

«Первые модели были зарубежного производства. 7 апреля 1899 года на линию вышли западногерманские трамваи марки «Фалькенрид». К концу 1899-го уже появились чешские вагоны «Рингхофер», правопреемницей которых считается всем известная «Татра», — рассказывает экскурсовод музея «Московский транспорт» Геннадий Нарыков.

Первые вагоны были деревянными и узкими — 2,2 метра. Скамейки в них располагались вдоль салона. С 1909 года стали появляться модели отечественного производства. Одним из самых известных был «фонарный» вагон. Он получил свое название благодаря фонарям на крыше.

## Прицепы, «голубой вагон» и универсалы

В конце 1920-х появляются вагоны КМ (коломенский моторный) и КП (коломенский прицепной). Как следует из названий, второй прицепляли к первому. Вместимость каждого — до 60 человек. Таким образом, состав из двух вагонов мог перевозить до 120 пассажиров одновременно.

Интересная модель появилась в 1936 году — М-36. Ее окрестили голубым вагоном из-за цвета корпуса. Это был первый не деревянный, а металлический вагон. Скошенные углы, три двери, один фонарь — для своего времени дизайн был суперсовременным. К тому же вагон стал шире на 30 сантиметров, что позволило поставить мягкие сиденья поперек салона.

Во время войны трамваи в столице не прекращали свою работу. Даже в критический для обороны Москвы день, 16 ноября 1941 года, когда остановилось метро. «Говорили: если в городе жив трамвай, значит, город еще не сломлен. Московский трамвай работал, перевозил пассажиров, раненых и грузы», — отмечает Геннадий Нарыков.

После войны на авиазаводе в Тушине выпустили универсальный кузов для трамваев, автобусов и троллейбусов по

образцу американского довоенного автобуса. Модель трамвая называлась МТВ-82, что расшифровывается как «московской трамвайный вагон». Позже производство перенесли на завод в Ригу. Вагоны были цельнометаллическими, с мягкими сиденьями. Они пользовались большой популярностью не только в Москве, но и во многих других городах Советского Союза. В столице они проработали до 1981 года на большинстве маршрутов.

## «Татра»

Другая легендарная модель тоже была скопирована с американской. Еще в 1932 году специально для Нью-Йорка создали вагон РСС (Presidents' Conference Committee), который стал известен во всем мире. Он считался оптимальным по форме кузова. В 1950-е чешский завод приобрел лицензию и выпустил свои вагоны на основе РСС. Так появились «Татры», столь популярные в Москве. Самыми главными преимуществами этой модели были плавный ход и удобная система управления.

В 1959 году на столичных улицах появилась модель «Татра-2», в 1963-м к ней присоединилась «Татра-3». Эти модели можно видеть и сегодня — правда, с более современной начинкой.

## Наше время

Сейчас парк Москвы насчитывает порядка 850 трамваев, около 640 из которых каждый день выходят на линии. 201 трамвай — представитель самой новой модели «Витязь-М». С начала нынешнего года они перевезли более 30 миллионов пассажиров. При создании трехсекционных вагонов учитывались все последние разработки, которые делают проезд удобным. Это низкий пол, климат-контроль, USB-зарядки, информационные табло, спутниковая навигация и видеонаблюдение, современная система управления.

Изначально «Витязей» собирали на Тверском вагоностроительном заводе, сейчас производство перевели на новый завод в Санкт-Петербурге. «Витязь» собран по последним «лекалам». Причем есть вещи, на которые не сразу обращают внимание. Например, очень большая площадь остекления, обеспечивающая панорамный вид», — говорит Сергей Матвеев.

К концу 2019 года по улицам столицы будет курсировать 300 «Витязей-М». По условиям контракта, поставщик обязуется проводить техническое обслуживание вагонов в течение 30 лет.

(По материалам mos.ru)

### Как менялись вагоны трамваев

Масса >> Скорость >> Количество сидячих мест

<p>Конка 1872-1911 гг. 4 т. L 20-18*</p>	<p>Моторный трамвайный вагон «Фонарный» 1908-1964 гг. 16,4 т. &gt;&gt; 40 км/ч L 19</p>	<p>Прицепной трамвайный вагон «Нюрнбергский» 1908-1950 гг.** 8 т. L 19</p>	<p>Моторный трамвайный вагон «Бесфонарный» 1925-1970 гг. 16,5 т. &gt;&gt; 40 км/ч L 19</p>	<p>Трамвайный вагон «Коломенский моторный» 1928-1974 гг. 21,2 т. &gt;&gt; 40 км/ч L 27</p>	<p>Трамвайный вагон «Коломенский прицепной» 1928-1952 гг. 13 т. L 17</p>
<p>МТВ-82 (Московский трамвайный вагон) 1947-1981 гг. 17 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 37</p>	<p>РВЗ-6 1963-1964 гг. 18,4 т. &gt;&gt; 50 км/ч L 36</p>	<p>Татра Т2 1953-1981 гг. 18,8 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 36</p>	<p>Татра Т3 (2 двери) 1963-1996 гг. 16 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 36</p>	<p>Татра Т3 (3 двери) с 1978 г. 16 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 26-34</p>	<p>Татра Т6 Б5 1964-2008 гг. 18,4 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 40</p>
<p>Татра Т7 Б5 1990-2018 гг. 20 т. &gt;&gt; 45 км/ч L 40</p>	<p>КТМ 71-608КМ 1996-2016 гг. 19,9 т. &gt;&gt; 75 км/ч L 32</p>	<p>КТМ 71-619 с 1999 г. 19,5 т. &gt;&gt; 75 км/ч L 30</p>	<p>КТМ 71-623 с 2013 г. 22 т. &gt;&gt; 75 км/ч L 32</p>	<p>Витязь-М с 2017 г. 37 т. &gt;&gt; 75 км/ч L 40</p>	

\* Салон и империал (двойная скамья на крыше) \*\* Как пассажирский использовался до 1940-х годов

## Дневник проекта

### ВОЛШЕБНЫЕ ЛЕПЕСТКИ И ОВОЩНОЙ ФРЭШ

В филиале «Западное Дегунино» ТЦСО «Бескудниково» (САО) для участников проекта мэра «Московское долголетие» прошла конкурс-игровая программа «Осенняя карусель».

Украшением праздника стал конкурс «Волшебные лепестки». Его участники из цветочных лепестков создавали удивительные аппликации. Эту тему продолжила «Цветочная викторина». Каждый, кто правильно отвечал на вопрос, в награду получал сувенир. Известно, что многих композиторов цветы вдохновляли на создание музыкальных произведений. Этому была посвящена музыкальная игра под названием «Цветы и песня». Нужно было вспомнить строчки из песен, где есть название какого-либо цветка. Победителями стали те, кто больше назвал таких песен. В завершение конкурсной программы прошел «Овощной фреш». Каждый участник представил свои заготовки из овощей и фруктов, ягод.

Здесь же прошел интерактивный конкурс «Плоды моего долгого лета». Участники проекта мэра «Московское долголетие» представили свои поделки, заготовки, овощи и фрукты, выращенные своими руками на дачных участках. Центр был украшен в стиле «Дары осени». Столы украшали творческие поделки участников конкурса и плоды осеннего урожая. Ведущие встречали гостей в костюмах осени. Программа включала в себя музыкальные номера, игры, загадки, шарады, а также презентацию участниками конкурса своих работ, представленных на выставке.

### ВДОЛЬ ПО ПЯТНИЦКОЙ

Участники проекта мэра «Московское долголетие» — жители районов Ярославский, Лосиноостровский и Ростокино приняли участие в пешей экскурсии по одной из старейших улиц Москвы — Пятницкой.

Старинная московская улица, которую украшают великолепные особняки, прекрасные храмы и замечательные купеческие усадьбы, поразила наших экскурсантов. Свой рассказ экскурсовод начала с истории возникновения улицы и рассказала о том, что улица получила свое название от церкви Великомученицы Параскевы, имя греческое и означает «пятница». Святая Параскева почиталась на православной Руси и считалась покровительницей предпринимателей и торговых людей.

Прогулка началась от Клементовского переулка, где стоит грандиозная барочная церковь Климента, папы римского, построенная в XVIII веке. Далее участники ознакомились с домом купца Матвеева, с усадьбой Журавлевых, с доходными домами Гольперина и Григорьева, с усадьбами Демидовых и Варгиных, с храмом Михаила и Федора Черниговских.

Сегодня улица Пятницкая изменилась. Она стала тихой, уютной и преобразившейся после реконструкции. Уникальные исторические здания по-прежнему хранят много тайн, о которых с большим интересом узнают туристы.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

В городской поликлинике № 107, в ее филиале № 1, для участников проекта мэра «Московское долголетие» — жителей района Свиблово прошла очередная лекция из курса «Здорово жить!».

Слушатели лекции узнали о том, как правильно питаться, какое количество нутриентов (белки, жиры, углеводы) и биологически активных веществ (витамины, микроэлементы) следует употреблять в день тем, кто придерживается правильного питания этой теории.

В завершение лекции доктор напомнила, что для здоровья человека необходимо не забывать о физической активности, больше времени проводить на свежем воздухе.

Кстати, за известной и любимой москвичками «Красной Москвой» тоже надо было изрядно поохотиться. Советские женщины с удовольствием использовали дивный аромат. Название, форма и дизайн флакона — все говорит о советском прошлом, в эпоху которого и был создан

«Брокар и К°» была выпущена серия продуктов, куда вошли духи «Любимый букет императрицы» и мыло в подарочной упаковке. После национализации товарищество Генриха Брокара было переименовано в Государственный парфюмерно-мыловаренный завод «Новая заря». Август Ми-



## «Любимый букет императрицы» стал «Красной Москвой»

*Сколько приятных воспоминаний связано у людей старшего возраста с этим названием. Сегодня никого не удивит обилием, даже изобилием различных «парфюмов»! А в советские времена импортные духи были более чем диковинкой.*

### ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

легендарный парфюм. Флакончик «Красной Москвы» были рады получить в подарок все представительницы слабого пола Страны Советов. Этим ароматом пользовались звезды кинематографа Валентина Серова и Любовь Орлова, первая советская женщина-космонавт Валентина Терешкова, жены партийных лидеров и первых лиц СССР. Мало какой косметический продукт может похвастаться такой богатой историей, как этот парфюм.

Версий создания духов существует несколько. Одна из них гласит, что прототипом «Красной Москвы» стал аромат «Любимый букет императрицы». Придумал его парфюмер фабрики «Брокар и К°» Август Мишель. В 1904 году духи были подарены супруге Николая II Александре Федоровне по случаю рождения наследника престола Алексея. После революции 1917 года парфюмерное товарищество было национализировано и переименовано в «Новую зарю», а «Любимый букет императрицы» сменил название на «Красную Москву».

Некоторые исследователи полагают иначе. В 1913 году дом Романовых праздновал 300-летнюю годовщину. К этому торжеству парфюмерным товарище-

шль продолжил работать на советском предприятии, представив руководству тот самый «царственный» аромат и предложив новое название — «Красная Москва».

Есть и более «советская» версия появления аромата. Работу фабрики «Новая заря» курировала жена Вячеслава Молотова Полина Жемчужина. В 1924 году она совершала турне по европейским столицам, скупая лучшие духи того времени. Из Франции она привезла набирающий в те годы популярность парфюм «Шанель № 5», поставив перед советскими специалистами задачу — полностью воссоздать французский аромат. В 1925 году свет увидели новые духи «Красная Москва». Правда, большого сходства с французским аналогом добиться не удалось. Дело в том, что французы использовали в составе синтетические компоненты, а советские разработчики строили композицию на основе натуральных ингредиентов.

Как было на самом деле, сегодня сказать довольно сложно, так как серьезных подтверждений нет ни для одной версии.

История историей, а популярные в свое время духи не забыты и сегодня. Косметическая фабрика «Новая

заря» не меняет своего названия больше века. Сегодня в столице работает целая сеть фирменных магазинов. И набор товаров значительно расширился. Здесь есть и традиционные женские духи. В ассортименте этот же аромат представлен в форме спрея. Дезодорант обладает насыщенным ароматом и великолепной стойкостью. В его букете сочетаются классические цветочные ноты и современные составляющие, которые призывают композицию звучать по-новому. Унисекс-версия «Красной Москвы» представлена в формате одеколона. Он таит в себе ностальгические воспоминания, замешанные на восхищении искусством парфюмеров советского времени. Спиртовой запах, который ощущается с первых нот звучания, быстро улетучивается, оставляя после себя стойкий шлейф цветочного букета и персика.

С момента создания парфюмерной формулы прошло более 100 лет. Вкусы покупателей изменились, стали более требовательными и избирательными. Но поклонники у «Красной Москвы» существуют по сей день. Ведь очень многим женщинам духи напоминают о годах молодости и юности, навевают прекрасные воспоминания о счастливых мгновениях.





## Не думай о секундах свысока...

*Владимир Иванович Сибанов — высокий, статный, элегантно одетый мужчина. В нем чувствуется военная выправка. И уж точно он выглядит намного моложе своего возраста — 92 лет. Наше неспешное, обстоятельное общение длилось больше двух часов, и только ближе к концу разговора я узнала, что мой собеседник — подполковник контрразведки в запасе. Секреты и тонкости своей работы Владимир Иванович, как я ни старалась, не раскрыл. А вот о войне и политике мы говорили долго...*

— Владимир Иванович, расскажите, пожалуйста, о своем детстве, родителях.

— В Москву моя семья переехала, когда мне было 5 лет. А родился я в 1925 году в городе Кимры Тверской области. Родители — из села Михайловское. Мама окончила гимназию с золотой медалью, потом некоторое время преподавала. Отец получил неплохое образование, и в 1930 году его перевели в Москву на работу финансовым консультантом. Сестра Римма, которая старше меня на пять лет, была инвалидом с детства.

Семья поселилась в Сокольниках, на 6-м Лучевом просеке. Тогда там было много дач, построенных в начале XX века. В одной из них мы и жили. В ней не было даже фундамента и никаких удобств — ни воды, ни электричества. Топили старую, изразцовую печь. Нам выдавали дрова. Жил я там вплоть до своей женитьбы, до 1952 года. Для ребят это место было благодатным, в лесу мы были предоставлены сами

себе — играли, занимались спортом... В центре парка находился большой ледяной каток. Все жильцы дач в хозяйстве помогали друг другу, а детишки дружили. Я с сестрой часто гостил летом в доме у бабушки и дедушки в Лианозове, ведь папа перевез в Москву и своих родителей. Тогда это было дачное место, находилось в лесу.

В 1931 году отец погиб, попав под машину. Выживали как могли. Мама стала работать библиотекарем в Исторической библиотеке и в конце концов получила высокую должность — стала заведующей хранением. Я помогал по дому, все умел делать. В школу ездил на трамвае, сестру, которая передвигалась на костылях, постоянно сопровождал на учебу.

— Как вы встретили войну?

— В 1941 году я учился на 2-м курсе в Московском энергетическом техникуме по специальности «инженер-электрик по электрическим машинам». Я должен был обслуживать в том чис-

ле и электростанции. Началась война, по возрасту я не был мобилизован. Участвовал в противовоздушной обороне города — дежурил по ночам, в основном на крышах. Тушили зажигательные бомбы. Летом я ремонтировал танки на заводе «Борец».

В марте 1943 года я был мобилизован. Сначала попал в офицерское Телавское военно-пехотное училище, на тот момент оно базировалось в городе Скопин, в Рязанской области. Летом 1943 года под Москвой шло формирование резервов Главного командования — воздушно-десантных войск. Так я попал в резервные военные части Сталина. Жили мы под Раменском, в лесу, сами строили землянки, занимались военной подготовкой. Там я впервые совершил прыжок с парашютом.

— В каких боях участвовали?

— Год спустя я участвовал в 4-м «сталинском ударе». Всего было 10 серьезных военных операций, которые существенно повлияли на ход войны. 4-й удар был нацелен на вывод из войны Финляндии. Операция заняла всего лишь 17 дней. Я был в саперно-подрывной роте. На этом участке я впервые ощутил себя на войне, увидел армаду техники и много огня.

В городе Калинин мы продолжали заниматься тактической подготовкой. Весной 1945 года по боевой тревоге нас отправили на Запад. Наши десантные команды потихоньку подтягивались вторым эшелоном к основной армии. Мы стали гвардейцами. 114-я дивизия, которая шла впереди, участвовала в боях. Наша дивизия в основном подчищала территории, снимала растяжки и мины. Проходили через Вену, там были скоротечные бои. Так я получил медаль «За взятие Вены».

Что мне запомнилось? Там, где не было серьезных боев, бросалась в глаза ухоженность улиц и домов, а еще помнятся женщины, одетые в брюки. Я не забу-

ду отношения местного населения к Красной армии. Фашистская пропаганда была повсюду — дома и заборы оклеены плакатами, на которых были изображены красноармейцы, истязавшие детей и женщин. А ведь в нашей наступающей армии был строгий приказ: за мародерство или насилие — трибунал. Вплоть до расстрела. Так вот, когда мы шли через Альпы, местное население нас встречало, как правило, молча. Многие коттеджи были пустыми, хозяева заранее покидали их. На домах висели белые простыни — знак «сдаемся». В Чехословакии жители встречали нашу армию с красными флагами, ведь там было сильное сопротивление.

— Как сложилась ваша послевоенная жизнь?

— Я служил 7 лет. Началась «холодная война»... Демобилизован был в 1950 году в звании старшего сержанта гвардии. Пришел в военкомат вставать на учет. После обстоятельной беседы меня пригласили на работу в органы госбезопасно-

сти. А ведь до того я решил перевестись на учебу в судостроительный техникум. Я был ошеломлен предложением, но не стал отказываться. Полгода проработал на станкостроительном заводе, все это время меня проверяли. 30 августа я был направлен на учебу в школу, где готовили сотрудников Главного управления охраны особо важных объектов, а также членов правительства, политбюро и лично Сталина.

— Расскажите, пожалуйста, о вашей личной жизни, о семье.

— Я женился, когда был план отправить меня за границу. Жену я нашел среди знакомых моих родственников. Она работала в авиационной промышленности. Наш сын умер, когда нам было по 47 лет. Жены не стало год назад. В моей жизни все происходило поздно. Женился, когда мне было 27 лет...

— Вы верите в судьбу, в Бога?

— Я убежденный атеист. Человек сам строит свою жизнь. Важно принимать правильное решение. Некоторые обстоятельства нельзя было изменить. Спустя время иногда я понимал, что мог поступить по-другому. С женитьбой я не ошибся. Мы прожили вместе почти 65 лет. Жена была домовитой. Я не знал, как заниматься домашним хозяйством.

**«Я считаю, что социальная и гражданская активность — важная составляющая жизни любого человека».**

сти. А ведь до того я решил перевестись на учебу в судостроительный техникум. Я был ошеломлен предложением, но не стал отказываться. Полгода проработал на станкостроительном заводе, все это время меня проверяли. 30 августа я был направлен на учебу в школу, где готовили сотрудников Главного управления охраны особо важных объектов, а также членов правительства, политбюро и лично Сталина.

В контрразведке я прослужил 25 лет. Стал подполковником, руководителем подразделения. Чем занимался — не скажу. А в общем моя задача состояла

Сейчас мне это приходится делать. Мне помогает государство, организация ветеранов. Московское правительство не оставляет меня без внимания. Территориальный центр социального обслуживания предоставил мне для помощи по дому двоих сотрудников.

— Чем вы занимаетесь сейчас?

— Я член совета ветеранов. Посещаю различные мероприятия, дружу с районной администрацией. По проекту «Московское долголетие» я освоил компьютер. Я считаю, что социальная и гражданская активность — важная составляющая жизни любого человека.

**К**ак установили британские геронтологи, процессы старения организма начинаются в 39 лет. «Именно в этом возрасте стартует постепенное и в первое время практически незаметное снижение умственных способностей и нарушение опорно-двигательных функций, — утверждает профессор Стивен Харридж. — Все это никак не зависит от пола, рода занятий и образа жизни человека».

В исследовательской группе Бирмингемского университета пришли к выводу, что главной причиной «старта» процессов старения становится значительное уменьшение выработки в организме миелина, вещества, из которого состоит оболочка нервных волокон.

Можно ли считать старость болезнью? Ведь у старости есть очень конкретные симптомы, а значит, человек в каком-то возрасте «подхватывает» эту неизлечимую и прогрессирующую с возрастом «болячку»?

«Я никогда не называю старость болезнью, — подчеркивает Стивен Харридж. — Но я согласен с тем, что у старости есть присущий только ей набор симптомов. Это быстрая утомляемость, раздражительность, капризность, болтливость, проявление эгоизма и повышенной требовательности к окружающим, бессонница, нарушения памяти и учащение вирусных заболеваний».

В самом деле, с возрастом у большинства из нас



## Крутите педали, учите стихи!

**Исследователи из Бирмингемского университета и Королевского колледжа Лондона выяснили, что регулярные занятия велосипедным спортом и привычка к разгадыванию головоломок в комплексе со здоровым образом жизни и сбалансированным питанием кардинально замедляют процессы старения в организме и позволяют надолго продлить активную жизнь человека.**

обостряются малозаметные в молодости хронические болезни, снижается иммунитет, ухудшается пищеварение, затрудняется мыслительная деятельность и нарушается концентрация внимания.

«Многие болезни, присущие старости, вроде диабета, атеросклероза или артериальной гипертензии, можно предотвратить, скорректировав свой рацион еще в молодости, — считает Стивен Харридж. — Не надо объедаться эклерами и тор-

тами, лучше сразу исключить из своего рациона все слишком сладкое и слишком жирное, жареное и копченое. Лучше есть побольше овощей и фруктов, не забывать о жирных кислотах, витаминах и антиоксидантах, и такое сбалансированное питание я бы назвал одним из главных «рецептов молодости».

Не менее важным британские ученые считают и полноценный сон. Но здесь все очень индивидуально: один человек высыпается, поспав

5 часов, а другому для восстановления мало и 9 часов сна.

Еще один «рецепт» от профессора Харриджа — надо стараться избегать таких сильнейших активаторов старения, как стрессы. Разумеется, полностью обойтись без «встрясок» в нашем бурном мире невозможно, но человек может хотя бы постараться организовать свою жизнь таким образом, чтобы минимизировать возможность появления стрессовых ситуаций.

Наступление старости могут отодвинуть спорт или любая другая физическая активность, начиная с обычных пеших прогулок и заканчивая активными занятиями спортом на стадионе или в тренажерном зале.

«Человек может в буквальном смысле слова убежать от старости, — уверен профессор Стивен Харридж. — А еще лучше — уехать от старости на велосипеде».

Выяснилось, что даже пары не самых утомительных занятий велоспортом в неделю достаточно для того, чтобы человек не потерял в силе и мышечной массе. У велосипедистов с возрастом не растет уровень жира и холестерина в крови, а у мужчин сохраняется высокое содержание тестостерона.

Итак, все — на велосипед!

«Когда мы говорим об организме, неплохо бы вспомнить и о голове, — считает профессор Харридж. — Интеллектуальная активность не менее важна, чем двигательная. Мы заметили, что люди, изучающие в солидном возрасте иностранные языки, любители головоломок, кроссвордов, математических и шахматных задач, преферанса и нарда, намного дольше сохраняют ясность ума, они менее подвержены старческой деменции и куда реже страдают болезнью Паркинсона. Я бы советовал пожилым людям учить стихи. Это и приятное, и полезное упражнение для мозга. Главное — делать то, что вам по вкусу».

## Семейные и счастливые в браке люди живут дольше

**Активный образ жизни можно вести и в столетнем возрасте. Это доказал личным примером 111-летний американец Генри Цзэн, ежедневно тренирующийся в тренажерном зале. Каждое утро Генри начинает с получасового занятия на велотренажере, затем пару часов занимается йогой, а заканчивает тренировку на специальном тренажере для развития кисти.**



**Д**ля меня это не очень большие нагрузки, — говорит 111-летний спортсмен. — Еще в 90 лет я каждый день занимался аэробикой, мог стоять на голове и выполнять другие сложнейшие позы йоги, которой увлекся давно, когда жил какое-то время в Гонконге.

Как рассказала журналистам его дочь Линда, Генри Цзэн всегда вел здоровый образ жизни, никогда не курил и не употреблял алкоголя, в юности вполне профессионально занимался

плаванием и регулярно посещает спортзал с 1978 года.

— Мне кажется, секрет активного долголетия моего отца заключается не только в его физической активности, но и в правильном питании, — говорит Линда. — На завтрак он съедает два яйца вкрутую, немного отрубей, половинку грейпфрута и банана, тост с маслом и джемом, выпивает чашку кофе и стакан апельсинового сока. В обед отец предпочитает блюда итальянской, мексиканской или китайской кухни, а на ужин ест запеченное

нежирное мясо, омлет или суп. Правда, он не избегает и сладкого и даже может позволить себе фастфуд, но это все в очень малых количествах и очень редко.

Но, оказывается, для долгой и полноценной жизни занятий на тренажерах и здорового питания недостаточно. Многочисленные исследования американских и британских геронтологов давно показали, что дольше и здоровее живут семейные и счастливые в браке люди. Одиночество же, даже при наличии огромного капи-

тала, не делает человека счастливым, он болеет чаще, стареет быстрее и покидает этот мир куда раньше своих женатых сверстников.

Секрет долгой и счастливой семейной жизни знают Масао и Мияко Мацумото из Японии, официально занесенные в Книгу рекордов Гиннеса как самая пожилая супружеская пара на Земле.

Этому браку уже 80 лет. У 108-летнего Масао и 100-летней Мияко пять дочерей, 13 внуков и 25 правнуков. Во время торжественного вручения сертификата, подтверждающего их занесение в книгу рекордов Гиннеса, пара держалась за руки, и супруги смотрели друг на друга с неподдельным обожанием.



Материалы полосы подготовил Григорий САРКИСОВ



## Морской бой на Кузнецком Мосту

*Москвичи красивого возраста наверняка помнят старые добрые игровые автоматы, которые стояли в фойе кинотеатров и киноконцертных залов, на выставках и даже в комнатах отдыха пионерских лагерей. До нынешних времен они не дожили, увы, канули в Лету. На место старых добрых друзей по развлечениям пришли компьютеры, 3D-технологии, сенсорные экраны. Но есть в Москве помещение, где можно проплыть по волнам памяти и вновь встретиться с чудесными автоматами нашей молодости. Мы заглянули в Музей советских игровых автоматов на Кузнецком Мосту, 12.*

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ**  
**МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**



Пожалуй, одно из самых популярных развлечений — морской бой. Помните? Вы прикидали глазами к перископу и ждали, когда на горизонте появится вражеский корабль. Потом брали его на прицел и нажимали на перископе кнопку. Миг, и с сильным шуршанием торпеда, обозначенная светящейся пунктирной дорожкой, устремлялась к цели. В зале музея можно поиграть и в соревновательные автоматы — волейбол, тир. Развлечения — на любой вкус. Еще одна игра наверняка освежит память людей старшего возраста. «За рулем» — так называется автомат. Перед игроком крутится небольшой диск, на котором змеится городская дорога с разметкой, светофорами и перекрестками. По дороге едет автомобиль на магните. А сам игрок с помощью руля и рычага переключений скорости должен не нарушить правила дорожного движения. Помните, была еще такая же настольная игра. Продавалась только в магазинах «Детский мир», стоила довольно дорого, и ее очень сложно было купить.

Чего здесь только нет! Танкодром и воздушный бой, посадка на Луну и машина мечты, призовой ящик и машинка для малышей.

Перечислять можно долго. Причем в любой автомат можно поиграть. Очень интересно, что этот удивительный музей родился из реальной мечты. Мечты реальных людей-энтузиастов. Руководители и основатели музея Максим Пинигин и Александр Вугман в далекие семидесятые были просто мальчишками. И сами развлекались на автоматах, приходя в кино. Время бежа-

Узнать это нам помогла сотрудник уникального музея Юлия Горбач.

— **Вы не первый год работаете и радуете посетителей. Хватает средств?**

— Да. Посетителей довольно много. И всем очень нравится, что у нас можно не только посмотреть, но и поиграть. Не представляете, но даже избалованное компьютерами молодое поколение приходит к нам и с увлече-

Интересно всем! Мало того, для молодежи это вдвойне интересно. Автоматы — совсем не то, что сегодня продвигается в нашей жизни. Это что-то типа «а такого у меня не было». Это эксклюзив.

— **Вы участвуете в каких-то городских программах?**

— Конечно. Мы принимаем активное участие в олимпиаде «Парки, музеи,



тели найти игру «Морской бой». Самую популярную игру. Нашли. Аппарат не был работающим. Его отремонтировали. Потом начали искать другие автоматы. В какой-то момент поняли, что это интересно не только отцам-основателям, но и всем вокруг. Игровые автоматы собирали на всей территории бывшего СССР. Организовывали целые экспедиции, по паркам, кинотеатрам, пионерским лагерям. Наша коллекция пополняется до сих пор.

— **Какой самый популярный автомат?**

— Конечно, морской бой. А еще баскетбол, хоккей. Соревновательные аттракционы.

...Провожал нас автомат совсем не игровой. А с газировкой. Помните, такие автоматы стояли по всей Москве? Одна копейка — вода газированная. Три копейки — вода газированная с сиропом. Приходите! Получите огромное удовольствие!



ло быстро, сменилась эпоха, а желание остаться в чем-то мальчишками осталось. И вот в наши дни два бизнесмена решили попытаться повернуть время вспять. Найти старый автомат и поставить его у себя дома. Начали с одного. Что было дальше?

нием играет в, казалось бы, примитивные игры прошлого века. Это о чем-то говорит?!

— **А кого больше? Молодежи или старшего поколения?**

— Это самое важное. Люди старшего возраста приводят и детей, и внуков.

усадьбы». Ребята изучают историю, а мы им помогаем. Игра — самый лучший учитель. А когда внукам и детям помогают взрослые, это здорово!

— **Как собиралась эта коллекция?**

— Наши основатели хо-



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
Финансовый директор: Дмитрий ХОДАНОВИЧ  
Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolg@mail.ru](mailto:mosdolg@mail.ru), тел.: 8-495-695-53-59  
Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45  
[www.instagram.com/mos.dolgoletie](https://www.instagram.com/mos.dolgoletie)  
[vk.com/club168718622](https://vk.com/club168718622)

### Редакционный совет:

**Ольга ГРАЧЕВА**, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Андрей ПЕНТЮХОВ**, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы  
**Людмила ЩЕРБИНА**, первый секретарь Союза журналистов Москвы  
**Арина ШАРАПОВА**, телеведущая и общественный деятель  
**Дмитрий ВИНОКУРОВ**, топ-стилист, создатель международного модельного агентства  
**Надежда БАБКИНА**, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ  
**Степан ТЮШКЕВИЧ**, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.  
Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 2597.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.