

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Развитие проекта

В столице открылись 14 новых центров московского долголетия. Теперь в городе работают 134 современных пространства для москвичей старшего возраста. В ЦМД они поддерживают здоровый образ жизни и занимаются любимым делом в клубах по интересам, от кулинарии до изучения иностранных языков / **4**

## Секреты долголетия

В Гостином Дворе проходит серия публичных встреч «Кто хочет стать долгожителем?». Эксперты – известные москвичи в формате подкастов рассказывают, как жить долго и счастливо, делятся своими секретами долголетия и размышляют о философии и практиках здорового образа жизни / **6–7**

## Впервые

«Московское долголетие» открывает «Нестарый Арбат» – улицу долгожителей. Новый экскурсионный маршрут разработал писатель, историк и москвовед Александр Васькин. Экскурсии будут вести участники проекта, которые в Серебряном университете получили профессию экскурсовода / **8–9**



## Место встречи – Бульвар долголетия



**Форум.** На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе одним из самых красочных и притягательных стал Бульвар Московского долголетия – современное интерактивное пространство, которое наглядно и занимательно демонстрирует, как можно интересно и ярко жить в пору «серебряного» возраста / **2–3**

# ФОРУМ-ФЕСТИВАЛЬ

## Стать частью ДНК столицы

Эту яркую впечатляющую картину развития лучшего города на Земле должен увидеть каждый москвич и гость столицы. Эта та фантастика, которая незримо входит в нашу жизнь, превращая нашу любимую Москву в лучший город. Модель молекулы ДНК, ставшая главным символом фестиваля «Территория будущего. Москва 2030», собирает, впитывает в свою структуру все самое лучшее, что создано многими поколениями жителей столицы и, бережно сохраняя, передаст последующим поколениям.

Главный символ выставочного пространства экспозиции – это образ ДНК, молекулы, символа эволюционной лестницы, на вершине которой – семья. Родители держат своего ребенка, а дети – это продолжение нашей жизни. И поэтому все, что мы увидим, узнаем и познаем на фестивале Москвы будущего, – это все во имя человека.

Форум-фестиваль впечатляет, удивляет, вдохновляет. Каждый день здесь проходит масса интересных, познавательных, научных, музыкальных и других мероприятий и событий, потому что Москва будущего формируется уже сегодня, сейчас. Стать частью ДНК столицы и развивать ее дальше – почетно, грандиозно и захватывающе! А еще тут можно узнать свой биологический возраст, при помощи искусственного интеллекта сгенерировать свой портрет в будущем, попасть в тупик вредных привычек и вовремя оттуда выйти, посетить музей «Узнай свой организм», поучаствовать в мастер-классах и стать участником иммерсивного спектакля.

## Древо жизни и манифест долголетия

В городе будущего есть бульвары, улицы, аллеи, проспекты, площади. Одним из самых красочных и притягательных в пространстве форума стал Бульвар Московского долголетия – современное интерактивное пространство, которое наглядно и занимательно демонстрирует, как можно интересно и ярко жить в пору «серебряного» возраста.

«На Бульваре Долголетия каждый гость найдет ответы на вопросы о том, как прожить не просто долго, но и счастливую жизнь. Посетители смогут заглянуть в будущее, создав с помощью нейросетей свой «Портрет долголетия», а также, благодаря видеоинсталляции «Рецепт долголетия», познакомиться с историями людей, чья жизнь после 55 заиграла яркими красками», – рассказала

# Место встречи – Бульвар

Грандиозная экспозиция форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» в Дворе, с первых минут поражает воображение каждого, кто попадает на фестиваль. Это пространство инновационных технологий, современных подходов и новых смыслов. Главная ценность – человек, его идеи, успехи, здоровье, счастье, любовь и



заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Каждый день на этом бульваре многолюдно и весело. Ведь чтобы долго, активно и красиво жить, заботиться о своем будущем долголетии нужно уже в молодом возрасте, здесь и сейчас. Центральный объект мультимедийной экспозиции «Древо жизни» как раз об этом нам наглядно напоминает. Циферблаты часов, которые его украшают, как память о том, что время внедрять полезные привычки в свою жизнь наступило уже сегодня. На мастер-классах по рисованию, которые здесь проходили, многие горожане старшего поколения выбирали именно арт-объект «Древо жизни», чтобы запечатлеть себе на

память экспозицию Бульвара Московского долголетия.

Самые популярные факторы долголетия представлены на арт-инсталляции «Манифест долголетия». В ней собрано 165 слов, которые, по мнению жителей Москвы, способствуют продолжительности жизни и являются собирательным образом долголетия. Если встать напротив арт-инсталляции, то в появившемся на экране силуэте, без труда можно прочитать эти слова.

Один из факторов долгих лет жизни – это способность сохранять свои когнитивные функции. Разгадывание кроссвордов – отличный способ в этом преуспеть. Гости форума-фестиваля могут потренироваться и отгадать в интерактивном кросс-

ворде тридцать слов, узнав при этом интересные факты о долголетии.

А еще гостей интерактивной площадки ждет виртуальная экскурсия «Нестарый Арбат» – уникальный маршрут по главной пешеходной улице столицы, разработанный специально для проекта «Московское долголетие» писателем и москвоведом Александром Васькиным (об этом читайте на стр. 8–9).

## Услышать симфонию долголетия

С помощью искусственного интеллекта гости бульвара могут заглянуть в будущее и сделать «Портрет долголетия» – увидеть себя в возрасте от 70 лет и старше.

А как еще мы можем представить себе свою долгую и здоровую жизнь? Организаторы форума придумали необычное музыкальное произведение, состоящее из многих мелодий, звучащих в унисон, а дирижер этого концерта – сам человек. На площадке форума-фестиваля вы можете познакомиться с оригинальной инсталляцией, которая позволит услышать это уникальное звучание долголетия.

## Аллея технологий будущего

Жить долго и оставаться здоровым в наши дни невозможно без современного и качественного здравоохранения. Достижения столичной медицины также

Более **35 000** мероприятий — экскурсий, лекций, мастер-классов и дискуссий пройдут на форуме-фестивале с 1 августа по 8 сентября.

Более **570 000** горожан старшего поколения охватил проект «Московское долголетие» за время своего существования.

# Бульвар долголетия

«Бульвар долголетия» — проект «Московское долголетие», которая проходит в Гостином дворе. Москва 2030», которая проходит в Гостином дворе. Это космическое пространство передовых технологий и инноваций. И во главе всего этого самая главная ценность — семья.



представлены на форуме. Интерактивный куб презентует единый цифровой контур. Каждый день мы пользуемся благами и тем комфортом, который привносит в нашу жизнь цифровизация. Например, в Москве электронной медицинской картой сегодня пользуются около 22 миллионов человек. Здесь можно узнать, как развивается наше столичное здравоохранение, какие изменения в нем происходят, как внедряется искусственный интеллект.

Аллея технологий будущего ведет нас в футуристический симуляционный центр и интерактивную зону, где мы можем познакомиться с современным высокотехнологичным оборудованием, которым оснаща-

ются столичные поликлиники и стационары, увидеть настоящую операционную и роботосимуляторы. Воочию увидите, как производятся гастроскопия, эндоскопия, бронхоскопия и другие медицинские манипуляции. В каждой зоне об этом рассказывают настоящие доктора, которые работают в больницах и проводят операции. Но и гости форума могут попробовать себя в роли врача, хирурга, медицинской сестры.

Арт-инсталляция «Аромат медицины» знакомит посетителей с пятью различными ароматами, которые специально созданы для московских поликлиник. Эти ароматы гипо-аллергенны и помогают снизить тревожность людей при походе к врачу и создать

более спокойную атмосферу в медучреждениях.

## Узнай свой организм

Что внутри нас, как мы влияем на ДНК в процессе нашей жизнедеятельности — в этом поможет разобраться музей «Узнай свой организм». Все внутренние органы человеческого организма представлены в увеличенных размерах, их можно потрогать, прислушаться к биению сердца, посмотреть, как функционирует желудок и работают легкие и другие органы. Эта впечатляющая интерактивная инсталляция лишней раз убеждает нас в том, чтобы мы хорошо жили и отлично себя чувствовали, внутри нас круглосуточно

трудится огромная вселенная клеточного мироздания, синхронная, гармоничная и неутомимая. Все 24 часа в сутки она трудится, чтобы мы дышали, ходили, смотрели и не переставляли удивляться этому удивительному миру.

А тупик вредных привычек очень натурально демонстрирует всю пагубность влияния вредных привычек на жизнедеятельность человека. И действительно, если вовремя не остановиться, не осознать, не начать вовремя обретать навыки полезных привычек, проведите медицинские профомотры, то вряд ли нас ожидает долгая и качественная жизнь.

## Читая книгу поколений

Книга поколений — еще одна увлекательная интерактивная локация. Полистать книгу и ознакомиться с особенностями разных поколений обычно всегда выстраивается очередь. Тут представлены сленговые слова, которые употребляет то или иное поколение. Простав книгу, можно поиграть в викторину и угадать, что означает то или иное слово, а в самой книге будут буквы, символизирующие каждое новое поколение и объединяющиеся в единое целое, как представление единого ДНК.

Центральная площадь форума-фестиваля называется Площадь четырех поколений. Благодаря качеству и достижениям медицины продолжительность жизни сейчас такова, что позволяет встретиться за одним столом представителям четырех поколений.

## Зеркало современной семьи

Иммерсивный спектакль «Семейные истории» как раз помогает зрителям — посетителям выставки увидеть эти жизненные ситуации, которые случаются на разных этапах совместного проживания, помочь разобраться в них и найти выход. На примере героев спектакля авторы постановки раскрывают некоторые моменты во взаимоотношениях — кризисы переходного возраста, вызовы старения, эмоциональное выгорание и др.

Вместе с артистами в диалог поиска решения проблемы включаются и зрители, которые предлагают свои варианты и высказывают мнения. Особенно активно включаются в диалог дети и подростки, которые приходят на спектакль вместе с родителями, дедушками и бабушками.

**Репортаж вели Анна Пономарева и Наталья Черненко. Фото Владимира Куприянова и Олега Слепяна.**

## Мнения гостей

**Елена Баталина:**

«Форум произвел на меня неизгладимое впечатление сразу, как я вошла в Гостиный Двор. Тут такое ощущение свободы, мощи и веры в замечательное будущее. Над входом в зал транслировалась фраза «ДНК планеты — ДНК города — ДНК человека». Я бы человека поставила на первое место, а планету на третье. Ведь если запрограммировать ДНК человека на общие человеческие ценности — любовь, веру, прощение, сострадание, бескорыстие, то уж точно поменялся бы и сам человек, и город, и планета! Когда я измерила свой уровень старения, то оказалось, что у меня замедленный темп. И подумала, что благодаря своим интересным увлечениям в проекте «Московское долголетие» мне стало гораздо радостнее жить!»

**Светлана Азарова:**

«Мне очень понравилась аллея знаний и образования — для детей это очень полезная штука, профориентация и возможность попробовать себя в некоторых профессиях. Это же замечательно! Лично меня еще вдохновило исследование своего биологического возраста — у меня самый низкий процент старения! Занятия спортом и новые цели не дают моей душе и организму стареть».

**Надежда Хрулева:**

«Я приехала из Петрозаводска и просто восхищена этой выставкой! Узнала много интересного и про свой биологический возраст, и познакомилась тут, на бульваре, с философией долголетия. Особенно мне нравится заниматься северной ходьбой, карельская природа этому способствует!»

**Елена Сулема:**

«Как врач, которая работала и кардиологом, и терапевтом, с уверенностью могу сказать, что о таком оборудовании, когда мы заканчивали медицинский вуз в 1981 году, мы не могли даже мечтать. Это медицинский космос! У меня восторг и профессиональное удовлетворение. Здоровье москвичей под надежной защитой!»

**Валентина Соколова:**

«Выставка мне очень нравится, тут очень интересно. Я уже поучаствовала в некоторых интеллектуальных играх. Если таких интерактивных выставок будет еще больше, то это прекрасно!»

## РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА



Центры московского долголетия открывают свои двери в рамках экскурсионной программы форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030».

# Адреса досуга, общения, творчества

**Событие.** В столице открылись 14 новых центров московского долголетия.



■ Теперь в городе работает 134 современных пространства для москвичей старшего возраста. В центрах они поддерживают здоровый образ жизни и занимаются любимым делом, организуют сообщества по интересам – от кулинарии до изучения иностранных языков. Появляются и новые сервисы. Этим летом специалисты проводят консультации по оформлению электронных госуслуг. Об этом в своем телеграм-канале сообщил Мэр Москвы Сергей Собянин.

Новые современные пространства для жителей столицы старшего возраста появились в районах Нагатино-Садовники, Южнопортовый, Москворечье-Сабурово, Ново-Переделкино, Ховрино, Щукино, Савеловский, Теплый Стан, Кунцево, Северное Медведково, Дорогомилово, Фи-

левский Парк, Басманный и в Краснопахорском районе.

## Новые сервисы для посетителей

Москва создает комфортную инфраструктуру для общения, занятий спортом, интеллектуального и творческого досуга старшего поколения. Вместе с расширением сети центров в них появляются и новые сервисы для посетителей. С этого лета специалисты центров проводят консультации по получению госуслуг, переведенных в электронный вид. Теперь в каждом центре горожане мо-

гут получить квалифицированную помощь по 71 государственной услуге: оформление карты москвича, субсидии и льготы на оплату ЖКУ, постановка в очередь для получения санаторно-курортной путевки, установление пенсий, получение статуса предпенсионера, получение справки о размере пенсии, ежемесячной компенсации на оплату стационарного телефона и другие. Удаленно можно передать сведения об изменении банковских реквизитов и личных данных, а также получить сведения из Единого государственного реестра недвижимости.

## Выбирайте клубы по интересам

Благодаря новым сервисам центры московского долголетия станут универсальным местом для горожан старшего возраста, где можно решить важные вопросы, встретиться с друзьями, получить новые знания и найти интересные увлечения. Все центры оборудованы по единому стандарту, и здесь можно проводить любые мероприятия – от кулинарных мастер-классов до художественных выставок. Сейчас в сети центров открыто более 5,5 тысячи клубов по интересам, которые сформиро-

вали сами участники проекта. Среди них клубы любителей литературы, спорта, кулинарии, IT и другие.

Также в любом центре московского долголетия помогут подобрать и записаться на занятия проекта с профессиональными преподавателями, которые проходят на базе 1,3 тысячи организаций. Москвичи старшего поколения могут выбрать занятия из 40 направлений активностей в любом удобном для себя формате: очно, онлайн или на свежем воздухе. Только очные занятия проходят на более чем 3,3 тысячах площадках и охватывают все районы города.



1. Нагатино-Садовники, пр-т Андропова, 42к1
2. Москворечье-Сабурово, Каширский проезд, вл. 25к3
3. Ново-Переделкино, Боровское ш., 32
4. Дорогомилово, ул. Студенческая, 31
5. Филёвский Парк, 2-я Филёвская, 7к7
6. Кунцево, ул. Ивана Франко, 40к3
7. Ховрино, ул. Онежская, 53к4А
8. Савёловский, ул. Верхняя Масловка, 24
9. Южнопортовый, 3-й Крутицкий пер., 11
10. Щукино, ул. Живописная, 48
11. Тёплый Стан, ул. Профсоюзная, 152Б
12. Северное Медведково, ул. Грекова, 7
13. Район Краснопахорский, с. Красная Пахра, ул. Заводская, 19
14. Басманный, ул. Бауманская, 36с2



ВСЕГО В СТОЛИЦЕ  
ОТКРЫТО 134 ЦЕНТРА  
МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

## РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА



## Привел друзей – получил подарок

В проекте «Московское долголетие до 15 сентября проходит акция «Лето с друзьями». Миссия акции – мотивировать участников проекта вдохновлять своих друзей и знакомых на позитивные перемены в жизни.

В «Московском долголетии» до конца сезона будет проходить акция «Лето с друзьями». Участники, которые запишут в проект пять своих друзей, получат полезные подарки.

По условиям акции новые участники должны посещать занятия проекта или клубы в центрах московского долголетия не менее шести дней в течение месяца. В этом случае человек, который привел друзей, получит полезный подарок «Набор долголетия»: рюкзак, тонометр, витаминизированный напиток.

Сотрудники проекта проведут «новичкам» экскурсии по центрам московского долголетия, помогут подобрать занятия с профессиональными преподавателями у организаций-поставщиков или в одном из пяти тысяч клубов, а также познакомят с мероприятиями проекта или помогут открыть собственный клуб.



Ведущий Станислав Кулик отберет лучшие истории и пригласит стать героем проекта

## Станьте героями «Долголетие шоу»!

Проект «Московское долголетие» совместно с телеканалом «Москва 24» готовит новое реалити-шоу. Его главная идея – показать, что после выхода на пенсию жизнь может быть такой же активной, яркой и интересной, как и в молодые годы.

Это реалити-шоу о преобразении, в котором главным является не изменение внешности, а изменение себя. Главными героями проекта «Долголетие шоу» станут жители столицы старшего поколения. Они узнают, как в их возрасте осуществить свои отложенные желания, делиться опытом и знаниями, поддерживать здоровый образ жизни, путешествовать, танцевать, изучать иностранные языки и даже встретить свою любовь.

Ведущий реалити-шоу Станислав Кулик покажет героям телепроекта, как можно активно, насыщенно, интересно жить в Москве с появлением нового свободного времени.

«Я действительно ждал подобный проект. У меня очень трепетное отношение к людям старшего возраста. Меня воспитывала в том числе бабуш-



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

«Боязнь изменений и стереотипы о возрасте для многих остаются препятствиями на пути к тем возможностям, которые предлагает Москва людям старшего поколения. Вместе с проектом «Московское долголетие» в столице на протяжении более чем

шести лет создавалось настоящее сообщество активных и увлеченных горожан. Их пример – ориентир для других. Очень ждем в телепроекте новых участников, которые пока сомневаются в собственных возможностях или считают, что у них не получится. Обязательно получится! И важная миссия детей и внуков – стать для своих старших родственников проводниками в этот новый яркий мир «Московского долголетия».

ка, поэтому я много времени проводил с ней. Помню, что ее тревожило в этом возрасте, о чем она со мной разговаривала. А еще точно помню, чего бы она хотела на пенсии, но отказывала себе, придумывая отговорки: «Надо заниматься внуками, детьми, я уже старая...» Например, она всегда хотела заниматься вокалом

и танцами. Наш проект дает стимул другим таким бабушкам и дедушкам. Вместе с «Московским долголетием» мы показываем людям, что активно и интересно можно продолжать жить и после 55 лет. Просто надо сделать первый шаг и не бояться перемен», – поделился Станислав Кулик. Он хочет показать ге-

роям телепроекта, как можно активно, интересно жить в Москве, когда появляется свободное время. Он поможет сделать «серебряный» возраст участников по-настоящему драгоценным.

Подать заявку на кастинг приглашают москвичей, у которых в семье есть старшие родственники: родители, бабушки и дедушки. Заполнить ее можно, отсканировав QR-код в эфире телеканала или пройдя по QR-коду на сайте. Ведущий отберет лучшие истории и пригласит стать героем шоу.

Информация будет также публиковаться на официальных страницах «Московского долголетия» в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и в телеграм-канале.

**Если вы хотите, чтобы ваш близкий человек, выйдя на пенсию, начал жить насыщенно и интересно, пришлите заявку на участие в «Долголетие шоу».**

Следить за информацией о проекте «Долголетие шоу» можно будет в социальных сетях телеканала «Москва 24».



Более 13 тысяч групп для людей «серебряного» возраста действует в проекте «Московское долголетие» в разных районах столицы. Записаться на занятия можно онлайн на портале [mos.ru](https://mos.ru). Горожане, которые еще только решили присоединиться к проекту, могут подать онлайн-заявку на участие. Для этого понадобятся стандартная или полная учетная запись на [mos.ru](https://mos.ru), паспорт, СНИЛС и (при наличии) номер социальной карты москвича. Пользователь получит уведомление о зачислении в проект в личном кабинете и по электронной почте. При этом, пока идет проверка, можно уже начать посещать занятия в одной из выбранных групп. Помимо этого, записаться на занятия можно очно – в центрах московского долголетия и центрах госуслуг «Мои документы».

## ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

# Как стать долгожителем

**ЗОЖ: философия и практики.** В Гостином Дворе, на одной из главных площадок форума «Территория будущего. Москва 2030» проходит серия публичных встреч «Кто хочет долгожителем?». Эксперты – известные москвичи в формате подкастов рассказывают, как долго и счастливо, и делятся своими секретами долголетия.

■ **Первым гостем стала звезда Первого телеканала, лауреат премии ТЭФИ, ведущая информационной программы «Время» Екатерина Андреева.**

Отвечая на вопросы модератора и аудитории подкаста, она размышляет о философии и практиках здорового образа жизни, рассказывает о работе над собой, о том, как становиться лучше, и дает свои рецепты долголетия.

### Наполнить себя позитивной энергетикой

– **Вы хотите стать долгожителем?**

– Я никогда не задумывалась об этом, потому что качество нашей жизни, безусловно, зависит от нас, а количество лет, которое нам отведено, все-таки, я считаю, зависит от провидения, от судьбы, от Бога. Но если мы свою жизнь создаем, наполняем правильным продуктом, то и долгожительство может быть обеспечено.

– **Что вы вкладываете в понятие «продукт» в контексте ответственности за собственную жизнь?**

– Это правильные мысли, эмоции. Очень часто люди меня спрашивают, как хорошо выглядеть, и думают, что хороший уход, крем – это основополагающее. На самом деле это все вторично. А первично – это эмоции, наполнение себя позитивной энергетикой, любовь к миру, правильное отношение к людям, отсутствие зависти. Потому что зависть дает человеку внутреннее состояние нездоровья. И сначала это идет на уровне эмоций, а потом переходит и на физический уровень. Если человек постоянно гневается, то рано или поздно он заработает себе цирроз печени. Причинно-следственные связи между такими событиями, как гнев и болезнь печени, для меня очевидны. Люди гnevаются, ругаются, злятся, оскорбляют друг друга, а печень в это время получает через эмоции неправильные вибрации, причиняя вред здоровью. Я это знаю, потому что читаю много литературы, общаюсь с медиками, которые могут объяснить, что происходит в нашем организме.



### Зависть приближает старость

– **Вы сказали, что зависть – один из факторов, который может привести к старению. Какая здесь взаимосвязь?**

– Если человек завистливый, то у него как будто камень на душе. И он начинает пережимать правильное течение кислорода по крови. Вдохи и выдохи завистников гораздо менее глубокие, чем у людей,

которые не обладают этой эмоцией. И поэтому они начинают сами себя душить от зависти. Когда завистник начинает испытывать эту эмоцию, в этот момент он перестает нормально дышать. Сердце перестает получать правильный ток крови с кислородом, а дальше оно уже не распределяет это по организму. В результате завистники становятся скукоженными, старыми, седыми, толстыми или очень худыми людьми.

– **Как же не завидовать-то?**

– Очень просто. Надо радоваться чужим успехам. Если ты что-то хочешь, хотеть это делать не целью того, чтобы не было у другого, а чтобы ты смог себе это сделать сам. И в этом есть радость жизни, потому что путь Дао – это не цель, это путь. Ты просто идешь. У тебя может там где-то маячить цель. Но самое важное – это тот путь, которым ты идешь к этой цели. И если ты начинаешь это пони-

мать и осознавать, и понимать, что зависть тебя убивает, делает слабее, и в конце концов приводит на больничную койку.

**Все негативное, что ты испытываешь к людям, очень быстро возвращается к тебе**

– **Питайся правильно, занимайся спортом, не завидуй, радуйся чужим успехам. Как человеку встать на этот путь?**

Более **56 000** долгожителей, людей старше 90 лет, проживают в столице.

Около **1000** москвичей — в возрасте ста лет и больше.

# М

## орума-фестиваля ет статью вают, как жить

жесткий и уже неизменяемый. Тебя уже ничему не учат, тебя просто наказывают за все то зло, которое ты совершил. И если ты это осознаешь и понимаешь, ты будешь себя вести по-другому. Если не осознаешь и не понимаешь, то будешь расплачиваться сам, расплачиваться счастьем своих детей, счастьем своей семьи.

Люди должны заботиться о себе уже с того момента, когда они родились. Вы хотите быть молодым, красивым, стройным, умным, нужным людям и миру или хотите идти по жизненно-му пути, едва передвигая ноги. Это зависит только от человека. Вы выбираете, что вы хотите, и идете по этой дороге. Просто в какой-то момент надо понять, что качество жизни зависит от нас самих.

### Зачем жить долго?

— А вы задумывались когда-нибудь о том, зачем люди стремятся к долголетию? Зачем жить долго?

— Потому что так природой написано. Это люди сами доводят себя до того, чтобы жить недолго. Например, слон жил бы еще дольше, если бы у него не стесывались зубы. Омар вообще бессмертный. Он умирает, потому что растет и не может двигаться. То есть если омару приделать колеса к панцирю, чтобы он двигался и добывал еду, он будет жить бесконечно. На исследовании омаров и лососей ученые пытаются понять, в чем брак человечества, где человечество получило импульс такой малenькой продолжительности жизни — в среднем 60, 70 и 80 лет. Есть теория о том, что это вирусы, которые были принесены на Землю метеоритами или инопланетными цивилизациями, если они существовали. В результате снизился уровень жизнеспособности человека. Произошел какой-то катаклизм, который привел к тому, что продолжительность человеческой жизни стала резко снижаться и мы уже получили набор генов, который не дает людям прыгнуть выше 80 лет. Но сейчас с ростом качества жизни, с развитием медицины понятие возраста изменилось, и число долгожителей, ведущих активный образ жизни, увеличивается.

Есть очень интересная книга, я ее в свое время подарила нашему президенту Владимиру Владимировичу Путину. Она называется «Почему японцы не стареют?». Речь там идет о феномене долгожительства жителей Окинавы, одной из так называемых «голубых зон». В этой книге рассказывается практически обо всем, что надо делать для того, чтобы дожить до 140 лет.

Когда журналисты приехали к одному из будущих героев этой книги, в их представлении 90-летнему старцу, то перед ними оказался мужчина лет 50, который бегал, прыгал, подтягивался, как молодой человек. Это было поразительно!

Еще одна из составляющих японского долголетия в социализации. Люди объединяются по общим интересам в группы. Они приходят, общаются, знают, что они нужны, что их ждут. Это очень важно именно для правильного долголетия. В столице такие возможности предоставляют центры московского долголетия, где сами горожане старшего поколения создают клубы по интересам, которых уже более 5000.

Я думаю, что резервы адаптации человеческого организма на сегодняшний день рассчитаны примерно лет на 140–150. При этом большое значение имеет качество жизни. Но если человек будет вести себя к долголетию правильным путем, то, соответственно, и в 140 лет его потенциал будет не исчерпан.

### Востребованность продлевает жизнь

— Моя бабушка дожила до очень преклонного возраста — почти до девяноста лет, но сдала она именно потому, что мой дедушка решил, что ей уже надо не работать. И она ближе к восьмидесяти пяти уволилась и очень быстро сдала. А сестра моей бабушки работала в медицинской регистратуре. Она военврач, прошла всю войну и работала до 98 лет. Ходила на каблучках, в нее влюблялись мужчины. Она не старела!

Я считаю, что это правильно, когда государство создает условия для востребованности людей старшего поколения. Это продлевает молодость. Возрастные ограничения, стереотипы, которые общество создавало раньше для людей, это все очень мешает. И если мы создаем проект долголетия, то эти все слова и навязанные стереотипы надо забывать.

### Москва — лидер трендов

Говоря в целом о долголетию, Екатерина Андреева подчеркнула, что ей импонирует то, что происходит в настоящее время в Москве в сфере социальной политики и здравоохранения.

«Москва в этом смысле становится лидером трендов, хотя есть еще куда стремиться», — считает телеведущая. Отвечая на вопрос слушателей, что в городе делается для сохранения здоровья москвичей старшего поколения, Екатерина подчеркнула, что столичные программы — одни из лучших и они действительно работают.

«Столица делает очень много, начиная с «Московского долголетия» и этого подкаста, который мы сейчас записываем, потому что любое слово так или иначе отзовется для того, кому это нужно. В городе очень много и поликлиник новых, и центров московского долголетия, развивается волонтерское движение, в которое вовлечены люди «серебряного» возраста», — сказала Екатерина Андреева.

Доказательством успешности проекта «Московское долголетие» и других мер, предпринимаемых правительством города, служит тот факт, что в столице проживает больше 56 000 долгожителей, людей старше 90 лет. И около тысячи человек, которые уже перешагнули столетний рубеж. Москва — один из лидеров по продолжительности жизни в России, сейчас в городе средняя продолжительность жизни — свыше 79 лет.

### Когда телеведущий — ролевая модель

— Говорят, что телеведущие, кому за 30, вызывают больше доверия у зрителей. Правда ли это?

— Телевидение — это особая история, потому что люди привыкают к образам, к людям, с которыми они каждый день общаются, а значит, и доверяют им больше. И если идет мелькание все новых и новых лиц, то зритель уходит от экрана. Когда ты следишь за человеком, который тебе нравится, ты смотришь на него. Он для тебя ролевая модель. Безусловно, это лучше, чем если бы был один, потом второй, потом третий. Они не успевают войти в сердце. А если они не успевают войти в сердце и в душу, то они не влияют на мозг, на привлечение к экрану и информационному потоку.

### Йога, бокс, пилатес

Много вопросов поступило о том, как ей удается сохранять молодость и энергию. В этом ей, по ее словам, помогают регулярные тренировки.

— Я занимаюсь спортом 10 раз в неделю — утром и вечером. Это фитнес-тренировки, бокс, пилатес, антигравити-йога, просто йога. Еще есть такая специальная установка с микроточками. На тебя надевают жилетку, подключают тебя к токам, и ты, как динамо-машина, начинаешь вырабатывать энергию. У тебя начинает хорошо циркулировать энергия по организму, нет застоя лимфы, нет образования лишнего жира. И энергия, потому что когда человек занимается спортом, он начинает вырабатывать эндорфины, гормоны счастья.

— В какой момент вы перешли на такой режим жизни? Что стало для вас стимулом встать на этот путь?

— Я с трех лет такая. Мой папа всегда меня приучал к спорту, к движению, к радости, к правильному подходу к людям. Он всегда объяснял мне, и он, и мама, как надо себя правильно вести по отношению к окружающим. И все постулаты по поводу зависти, ненависти, гневливости, жадности, я это все знаю давно. И я такая была, есть и буду.

— Влияет ли питание на качество жизни? Чем вы питаетесь?

— Я ем рыбу, молочные продукты без лактозы, хлеб без глютена, немного фруктов, много овощей, круп. Из круп предпочтительно гречка, пшено и рис. Красное мясо — крайне редко. Не очень часто овсянка, но дробленая. Я никогда не ем попкорн. Потому что в попкорне существует соединение очень вредное для организма, которое никогда не выводится из организма и остается переработанным на стенках сосудов и плохо влияет на все процессы обмена. Это вообще нельзя давать себе, детям, никому.

— Представьте, что вам сейчас 100 лет. Какая в вашем представлении, идеальная 100-летняя жизнь? Что должен делать 100-летний человек кроме работы?

— Желательно, чтобы он еще был окружен такими же членами семьи, которыми он бы мог гордиться и которые бы создавали ему тоже правильное качество жизни, чтобы он имел увлечение, чтобы он мог быть нужным миру, а не был бы балластом, потому что мне кажется, что для долгожителя это одно из самых важных условий — быть нужным.

## Рецепты долголетия от Екатерины Андреевой

- Чаше улыбайтесь.
- Меньше завидуйте.
- Любите мир и людей.
- Любите себя, знайте, что вы бесподобны и неповторимы.
- Занимайтесь спортом, пейте побольше воды и поменьше алкоголя.

Когда вы любите себя и всех вокруг себя, люди к вам тянутся, в вас нет злобности, отторжения мира, и мир начинает вам отвечать тем же самым.

Материал подготовил Сергей Пономарев.

— Надо осознать, что все негативное, что ты испытываешь к людям, очень быстро возвращается к тебе. Закон бумеранга никто не может отменить. У некоторых это бывает дольше, у некоторых быстрее. По индийской философии, которую я серьезно изучаю, считается, что чем быстрее тебе придет ответ, тем больше тебя любит Бог и Вселенная. Значит, тебя учат сразу. А если долго, это значит, что ответ будет очень

# МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Одна из самых известных улиц Москвы предстала перед первыми экскурсантами с необычной стороны. С Арбатом связана судьба и деятельность многих знаменитых российских деятелей искусства, культуры и науки, которые прожили долгую жизнь.

## Секрет долголетия – творчество и любимое дело

Как пояснила Алла Семеновна, заместитель директора ГБУ «Московское долголетие», разработал это увлекательное путешествие по Арбату и его переулкам писатель, журналист, историк, москвовед Александр Васькин.

«Мы предложили известному москвоведу сделать специальную экскурсию про долгожителей. Когда стали изучать их биографии, поняли, что всех их объединяет то, что они до последних дней занимались своим любимым делом, творчеством, наукой. И мне кажется, в этом как раз и кроется секрет долголетия. Для нас очень важно, что экскурсии по этому маршруту будут вести участники проекта «Московское долголетие», которые в Серебряном университете получили новую профессию экскурсовода. Они не побоялись в старшем возрасте изменить свою жизнь, получить новое образование и теперь выходят на «Нестарый Арбат» и будут рассказывать удивительные истории из жизни долгожителей знаменитой улицы. Все участники проекта смогут записаться на эту экскурсию и пройти по «Нестарому Арбату». Презентация проходит в день открытия фестиваля-форума «Территория будущего. Москва 2030», где этот маршрут представлен на стенде «Московского долголетия» в Гостином Дворе в мультимедийном формате», – рассказала Алла Семеновна.



# Долгожители «Нестарого

**Новый маршрут.** В рамках форума-фестиваля «Территория будущего» презентация новой экскурсии проекта «Московское долголетие».

## Пора зрелости и мудрости

В столице есть Новый Арбат, есть старый Арбат. Но мы открываем «Нестарый Арбат» – улицу долгожителей. Чем же необычна эта экскурсия? Тем, что она адресована москвичам «серебряного» возраста. Как поясняет москвовед Александр Васькин, тема долгой жизни всегда была актуальна. Но если

в прежние времена долгожителями считали тех, кому было 70–75 лет, то сейчас к ним причисляют людей, перешагнувших 90-летний рубеж.

«Экскурсия «Нестарый Арбат. Улица долголетия» рассказывает как раз о людях, перешагнувших определенный возраст, вступивших в замечательную пору зрелости, мудрости. Это еще и значи-

тельная часть нашей истории. На Арбате, в его переулочках проживало немало долгожителей. Например, легендарная личность, исследователь Арктики Иван Папанин. Здесь находится Театр имени Евгения Вахтангова, где выходили на сцену артисты-долгожители Владимир Этуш, Юлия Борисова. На Арбате жила писательница Мариэтта Шагинян, а так-

же скульптор Сергей Коненков, философ Алексей Лосев и многие другие. Работать над этим новым проектом было очень интересно. Я даже не думал, когда мне предложили, что это приведет к такому масштабному результату. Мне пришлось плотно поработать в архиве, чтобы эту экскурсию подготовить», – рассказал Александр Васькин.



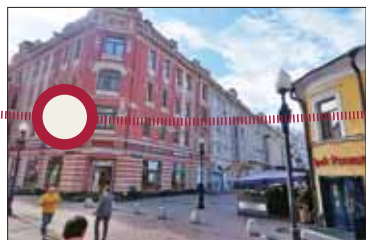
**Арбат, 53.** Остановка первая «Юбилейно-пушкинская».



**Арбат, 45.** Остановка вторая «Научная».



**Арбат, 45.** Остановка третья «Писательская».



**Арбат, 38.** Остановка четвертая «Богемная».



**Арбат, 33.** Остановка пятая «Философская».

### • Княгиня Голицына.

В этом году исполняется 225 лет со дня рождения А.С. Пушкина. Наталья Петровна Голицына – крайне интересная особа с яркой биографией стала прототипом одной из его самых известных героинь. Родилась она почти за шестьдесят лет до Пушкина и, дожив до 96 лет, почти на год пережила самого поэта.

### • Иван Папанин.

Исследователь Арктики, дважды Герой Советского Союза, доктор географических наук, почетный член Географического общества СССР, контр-адмирал – все это об одном смелом и мужественном человеке Иване Дмитриевиче Папанине (1894–1886).

### • Мариэтта Шагинян.

Одной из жительниц этого дома являлась легенда советской литературы Мариэтта Сергеевна Шагинян (1888–1982). Это была удивительная женщина, с неиссякающим вдохновением в душе и слуховым аппаратом в ушах. Одна из немногих женщин-писателей, удостоенных звания Героя Социалистического Труда.

### • Лиля Брик.

В доме № 3 в Спасопесковском переулке без малого тридцать лет обитала долгожительница, муза поэта Владимира Маяковского, советский прозаик и переводчик, хозяйка одного из самых известных в XX веке литературно-художественных салонов Лиля Юрьевна Брик (1891–1978).

### • Алексей Лосев.

Алексей Федорович Лосев (1893–1988) прожил без малого столетие, но так и не был избран ни в члены-корреспонденты, ни в академики самой главной научной организации СССР – Академии наук. А между тем это один из самых видных русских мыслителей XX века. На Арбате он прожил большую часть своей жизни.





# «О Арбата»

«Молодежь. Москва 2030» состоялась

## «Пиковая дама» – 96 лет

Предваряло первую экскурсию погружение в эпоху пушкинской Москвы. И не случайно, поскольку начинается она у Мемориальной квартиры А.С. Пушкина на Арбате. Это первая остановка так и называется «Юбилейно-пушкинская». В 2024 году исполнилось 225 лет со дня рождения А.С. Пушкина.

Но если сам поэт умер довольно рано, то прототип главной героини его повести «Пиковая дама» – Наталья Голицына прожила 96 лет.

Участников презентации приветствовали легендарный диктор Центрального телевидения, народная артистка РФ Анна Шатилова и артист театра и кино Михаил Дорожкин, а также народный артист

РФ Александр Пашутин и заслуженная артистка РФ Мария Шукшина. Танцевальные коллективы проекта «Московского долголетия», увлеченные историческими танцами, воссоздали атмосферу великосветских балов XIX века.

## Берите на экскурсию внуков

«С большой радостью приехала на презентацию новой экскурсии. Испытываю безграничное уважение к вам, людям, всю свою жизнь трудящимся на благо нашей страны и внесшим свой личный вклад в ее процветание и развитие. Я хотела бы всех поздравить с этим новым витком прекрасного проекта «Московское долголетие» – с авторским экскурсионным маршрутом по Арбату. Будет прекрасно, если бабушки и дедушки будут брать с собой внуков на эту экскурсию. Так будет выполняться очень серьезная и глубокая задача по воспитанию молодежи, по сохранению преемственности поколений, по передаче наших духовно-нравственных ценностей. Ценности наши одни, и они являются основой русской цивилизации, и народ у нас един, таковым и должен оставаться», – сказала Мария Шукшина.

А Александр Пашутин поделился воспоминаниями о своем детстве. Здесь, на Арбате, жил его дедушка. И будучи ребенком, он часто приходил к нему в гости вместе со своей мамой. Дорога тогда казалась долгой: сначала ехали на трамвае, а затем шли пешком по всему Арбату. Актер также выразил свое восхищение проектом «Московское долголетие» и его оригинальными идеями, дающими возможность старшим пенсионерам «раскрасить свою жизнь новыми красками», и спел прекрасную песню «Не бойтесь жизнь переменить!».



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

«Московское долголетие» предлагает посмотреть на одну из самых знаменитых улиц Москвы через призму историй известных долгожителей. Всех их объединяет одно – они были увлечены своим делом и продолжали им заниматься до самых последних дней жизни. Возможно, в этом и есть секрет долголетия. Кроме того, нам крайне важно, что гидами на маршруте «Нестарый Арбат» стали сами участники проекта, которые получили новую профессию экскурсовода в Серебряном университете. В дальнейшем они смогут проводить регулярные экскурсии на этом маршруте для других участников».

## Мнения экскурсоводов



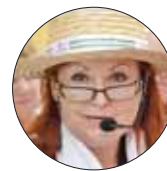
**Елена Ларцева:**

«Наша экскурсия посвящена замечательным долгожителям, которые, проживая на Арбате, достигли замечательных успехов в творчестве, науке, искусстве. Моя локация – «Остановка Бардовская», я рассказываю об Александре Городницком».



**Кирилл Скидан:**

«С удовольствием провожу экскурсию и рассказываю о скульпторе Сергее Коненкове. Я люблю Москву, и теперь благодаря обучению в Серебряном университете мое увлечение вышло на новый уровень и стало профессией».



**Лада Анищик:**

«Благодаря москвоведу Александру Васькину создан интереснейший материал. Давно интересуюсь историей Лили Брик. Именно поэтому я на четвертой остановке, рассказываю об этой удивительной женщине».

## Мнения участников экскурсии

**Елена Степанова:**

«Узнала, что есть запись на новую экскурсию, которую проводят участники проекта «Московское долголетие», окончившие Серебряный университет. Мне очень понравилась эта интересная и познавательная прогулка».

**Алла Ястремская:**

«Мне понравилась сама идея – рассказывать о долгожителях одной улицы. Узнала много нового, эта же наша общая история».

**Галия Сиддикова:**

«Спасибо проекту за такую прекрасную возможность – узнавать новое о своем любимом городе, да еще с такой неожиданной стороны».



**Арбат, 28.** Остановка шестая «Бардовская».

● **Александр Городницкий.** Человек-легенда, известный бард, а еще ученый-геофизик, один из основоположников жанра авторской песни в России Александр Моисеевич Городницкий (род. 1933) – наш современник. Он живет на Арбате. «К жизни лучше относиться с юмором», – считает Городницкий, эта точка зрения, по всей видимости, и помогает ему жить долго.



**Арбат, 26.** Остановка седьмая «Театральная».

● **Вахтанговский – «театр на солнечной стороне».** В этом знаменитом театре до последних дней жизни работали народные артисты Советского Союза Владимир Абрамович Этуш (1922–2019) и Юлия Константиновна Борисова (1925–2023). Залогом их жизненного и творческого долголетия была преданность сцене.



**Арбат, 23.** Остановка восьмая «Скульптурная».

● **Сергей Коненков.** 97 лет прожил на свете скульптор Сергей Тимофеевич Коненков (1874–1971), академик Академии художеств СССР, народный художник СССР, Герой Социалистического Труда, лауреат Ленинской премии, работы которого представлены в ведущих музеях России. С жизнью и творчеством Коненкова связан дом 23 на Арбате, строение 1.



**Арбат, 7.** Остановка девятая «Музыкальная».

● **Матвей Блантер.** Когда-то на этом месте стоял дом, где начиналась творческая деятельность выдающегося советского композитора, Героя Социалистического Труда, народного артиста СССР, автора знаменитой песни «Катюша» Матвея Исааковича Блантера (1903–1990).

## Как записаться

Записаться на экскурсии можно, обратившись в любой центр московского долголетия или на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age), вбив в поисковой строке номер группы.

Экскурсии проходят по понедельникам, вторникам, средам, пятницам и воскресеньям. Начало в 10.00.

### Номера групп:

Понедельник – **G-02220775**  
 Вторник – **G-02220776**  
 Среда – **G-02220778**  
 Пятница – **G-02220779**  
 Воскресенье – **G-02220780**

# ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

**■ Могут ли правила этикета влиять на продолжительность жизни и помогают ли они сохранить любознательность и активность в старшем возрасте? Об этом шла речь на встрече с Татьяной Поляковой, специалистом по светскому и деловому общению, на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе, которая прошла в рамках серии подкастов «Кто хочет стать долгожителем?».**

## Важно знать свой культурный код

На этот раз темой обсуждения стал этикет, который, по мнению телеведущей и этнографа Татьяны Поляковой, является важной составляющей культурного кода нации.

Искренность, доброжелательность и умение гасить конфликтные ситуации – это тоже часть этикета. Только не все знают и используют совсем несложные правила. Как уверяет Татьяна Полякова, этикет помогает сохранять уважение друг к другу и находить общий язык с людьми. Но как же это связано с долголетием? Напрямую, знание правил дает чувство покоя, а чувство покоя дает долголетие, считает эксперт. Этикет позволяет жить интересно и насыщенно, знать, что ты можешь делиться опытом, заботиться о близких и о себе и не быть никому обузой.

«Долголетие начинается там, где твои корни, крайне важно знать свой культурный код. Ценить свое прошлое и планировать будущее, не отказывая себе в мечтах. Это не только этикет, и это больше чем долголетие. Это жизненная стратегия», – отмечает Татьяна Полякова.

По ее мнению, «серебряный» возраст – это достижения, опыт и в целом украшение общества. Поэтому лозунг «Все лучшее – детям» надо заменить на «Все лучшее – старшему поколению».

## Помнить про семейные ценности, соблюдать традиции

«Мы сами в случайных фразах, разговорах упоминаем долголетие, возраст, но в то же время относимся к этому слишком легко. Мне 62 года, я никогда не скрываю свой возраст. Когда меня спрашивают, сколько вам лет, отвечаю прямо. Мой этикет, прежде всего, про любовь к людям. Это главный баланс сосуществования. Любовь и искренность. Они всегда помогут, в любой ситуации», – говорит эксперт.



# Мечта – это план действий

Еще, по словам Татьяны Поляковой, для счастливого долголетия крайне важно знать свои корни, кто ты и откуда, помнить про семейные ценности, соблюдать традиции.

«Конечно, у каждого человека свой стандарт, надо всегда оставаться самим собой. Этикет призывает сохранять индивидуальность, но не задевая и не обижая окружающих. Надо порой иметь смелость сказать искренний комплимент и начать разговор первым, не делая никаких нравоучений и не раздавая советы», – считает Татьяна Полякова.

Рассказывая о своих корнях, воспитании, она приводила много примеров из жизни, которые многому ее научили. В частности, и экспертом в области этикета Татьяна Полякова стала, много лет проработав в международных компаниях, находясь в постоянном общении с разными людьми. У нее нет каких-то особых секретов долголетия, но есть собствен-

ная мотивация жить интересной, насыщенной жизнью.

## Ведите личный календарь

«Я помню всегда, что ни один из дней, который нам дала судьба, не повторится. Моя мотивация – успеть. Я веду свой личный календарь, планирую свои мечты на несколько лет вперед. У меня есть календарь моих обязательств, семейных, светских. У меня есть подруги, у меня есть семья, важные даты, мои традиции, интересные события каждого года. Для меня мечта – это план действий. Я не мечтаю о чем-то нереальном. Для того чтобы выполнить мою мечту, работаю, у меня есть бюджет, обязательства, ритм, я не хочу из него выходить. У меня есть распорядок дня, и пока не обвела кружочками все, что я должна была сделать, не закончу день. Когда меня спрашивают: как ты все успеваешь, что принимаешь? – отвечаю:

пью зелёный чай, стараюсь питаться правильно, быть любознательной, узнавать, где что происходит, чтобы мой календарь был интересен. Стараюсь следить за своим самочувствием и здоровьем. Я прохожу чек-ап два раза в год. Не занимаюсь спортом, ни разу не была в фитнес-зале. Но у меня есть два велосипеда, я хожу в горы, и у меня есть правило в день пройти определенное количество километров», – делится Полякова.

Отвечая на вопросы слушателей, как сохранять самообладание, как реагировать на нарушение правил этикета, Татьяна порекомендовала включать юмор и не делать критических замечаний. Она полностью согласна и с одним из главных принципов проекта «Московское долголетие», что долголетие начинается не тогда, когда ты становишься пожилым, а с момента рождения, выстраивая свою жизненную траекторию, стратегию.

## Правила этикета от Татьяны Поляковой

Несколько правил этикета, которые важно соблюдать на пути к долголетию:

- Будьте самим собой, чаще улыбайтесь.
- Заботьтесь о себе и своих близких.
- Не начинайте фразу со слова «нет» и другого негатива.
- Будьте честными и искренними.
- Знайте свои корни.
- Если предлагаете помощь, будьте готовы помочь, а не пробегайте мимо.

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Как зарядить «батарейки молодости»

**Мнение эксперта.** Как с помощью современных методов антивозрастной медицины сохранить молодость кожи, какие витамины и микроэлементы особенно важны для ее здоровья и как их правильно принимать?

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Об этом на форуме в рамках просветительских бесед рассказал косметолог, ведущий телевизионной программы «Красота по-русски» на федеральном телеканале Эдуард Демченко.



### Зеркало внутренних проблем

Как известно, кожа – это самый большой орган человека. Она же является и зеркалом внутренних проблем организма. Первые признаки старения у нас возникают примерно в 12 лет, и начиная с 25 лет мы начинаем стареть очень быстро.

С возрастом в организме разрушается коллаген и кожи становится больше, связки растягиваются, и поэтому при помощи аппаратных методик мы сокращаем кожный лоскут и связочный аппарат.

### Обновление на клеточном уровне

Существует много разных методов, борющихся со старением, как инъекционных, так и аппаратных. Из инъекционных одна из самых эффективных – метод плазмолитерапии, когда используется плазма крови самого пациента, обогащенная тромбоцитами. Омоложение кожи происходит на клеточном уровне за счет собственных ресурсов организма.

Отлично борются со старением препараты с гиалуроновой кислотой. Их можно вводить в разные зоны тела – лицо в области глаз, скул и подбородка, шея, в область декольте и ягодицы.

По словам эксперта, будущее за митохондриальным омоложением. Митохондрии отвечают за производство энергии в нашем организме и

влияют на здоровье, молодость, красоту и долголетие.

«Митохондрии называют батарейками молодости. Эти маленькие клеточки в нашем организме при помощи жира, глюкозы и кислорода помогают вырабатывать энергию. Когда они уменьшаются в размерах, мы начинаем стареть. Уже осенью в Москве появится аппарат, который заставляет митохондрии активно делиться. В результате организм будет обновляться на клеточном уровне, будут омолаживаться все органы и системы. С уменьшением в размерах митохондрий связаны и зависящие от возраста заболевания, так что аппаратные процедуры помогут и в профилактике этих патологий. Также для митохондрий очень полезен спорт. Люди, которые ведут сидячий образ жизни, быстрее стареют. Не зря говорят, что движение – жизнь», – рассказал Эдуард Демченко.

Антивозрастная эстетическая медицина включает в себя не только процедуры для лица и тела, особого внимания требует весь наш организм в целом: занятия спортом и правильное питание. Все это целый комплекс, где одно без другого не работает.

### Как защищать кожу от солнца

Кожу от солнца нужно беречь, поэтому солнцезащитные средства всегда должны быть под рукой: молочко, масло, крем, кому что удобно. Сейчас есть много сухих спреев, которые не оставляют жирной пленки на лице.

Существует два вида солнцезащитных средств. Физические или минеральные фильтры отражают ультрафиолетовые лучи, не вызывая раздражения и аллергии, подходят для детской, чувствительной и реактивной кожи. Однако они быстро смываются водой, у них плотная структура, они оставляют белые разводы на коже. Иначе действуют химические фильтры: они проникают внутрь кожи, поглощают УФ-излучение и преобразуют его в тепловую энергию, тем самым нейтрализуя его влияние, у них легкая текстура.

Рекомендую использовать только аптечные SPF-средства. А вообще советую совсем отказаться от загара. И купите на лето одежду со светоотражающим эффектом.



### Какая рыба самая полезная?

Самая полезная для кожи рыба – это рыба из средних слоев холодных вод – треска, минтай, голубой окунь и ледяная рыба. Ее можно готовить сразу, не замораживая. Старайтесь меньше употреблять в пищу палтуса, камбалу и всех ракообразных: крабов, раков, лобстеров – они фильтруют все дно и питаются в основном продуктами распада, и поэтому в их мясе может содержаться большая концентрация ртути. А та рыба, которая плавает близко к поверхности воды, сильно заражена паразитами.

### Советы

от Эдуарда Демченко

- **Делайте зарядку** каждый день в течение 15–20 минут.
- **Выпивайте натощак полстакана теплой воды**, желательно с долькой лимона.
- **Организируйте себе правильный завтрак.** С утра можно есть все: яйца, рыбу, любое мясо. Старайтесь употреблять меньше сахара. Включайте в свой рацион каши, где меньше глютена.
- **Питайтесь кожей и связочный аппарат изнутри** – коллаген отлично справляется с этой задачей. Пить его можно начиная уже с 25 лет, и делать это лучше регулярно. Витаминные добавки тоже хороши, рекомендую обязательно употреблять куркумин, он обладает как противовоспалительными, так и иммуномодулирующими свойствами, полезен для работы мозга и благоприятно влияет на состояние кожи.
- **Используйте уходовые средства для кожи.** Рекомендую также не забывать делать световые маски.
- **Помните о важности сна.** Хронический недосып ведет к преждевременному старению. Ложиться спать нужно не позже 10 часов вечера, а вставать хорошо в 6 утра.

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Расписание «Зарядок долголетия»  
можно посмотреть на сайте  
<https://dolgoletio.dszn.ru/>

## Зарядка у прудов

В Москве уже третий месяц проходят «Зарядки долголетия». Горожане старшего поколения встречаются с профессиональными тренерами и известными спортсменами в парках и знаковых местах города, чтобы зарядиться бодростью.

■ В Перовском парке в амфитеатре у прудов «Радуга» собрались участники проекта из разных районов Восточного округа. К ним обратилась руководитель центра московского долголетия «Новокосино» Людмила Митрюк.



«Доброе утро, наши самые активные и самые любимые москвичи «серебряного» возраста! Сегодня я вас всех благодарю за активную жизненную позицию, за движение, за энергию! Спасибо, что вы заботитесь о своем здоровье! А зарядка – это важная часть нашей жизни. Это настроение, это нормальное давление, это избавление от депрессии! А особую атмосферу придает то, что каждая наша зарядка проходит со звездными спортсменами. Всем удачи!»

Она представила звездного гостя – известного фигуриста, чемпиона мира и Европы, хореографа-постановщика ледовых шоу Илью Авербуха. В этом сезоне спортсмен уже второй раз начинает утро с разминки с горожанами старшего поко-



ления. И если на прошлой зарядке это была танцевальная разминка, то теперь он показал долголетям упражнения из арсенала фигуристов, которые они делают перед тем, как выйти на лед.

Амфитеатр у прудов словно превратился в ледовую арену. Фигурист продемонстрировал скольжения, повороты, реверансы и другие фигуры «высшего пилотажа». А в конце разминки Илья Авербух и Людми-

ла Митрюк под аплодисменты, словно в парном фигурном катании, исполнили сложную фигуру вращения.

Спортивный настрой поддержали все собравшиеся, невзирая на возраст. Участнице

зарядки Валентине Басновой в этом году исполнилось 87 лет. В активе Валентины Викторовны не только регулярные занятия северной ходьбой, но и интеллектуальные тренинги и рисование. А ее любимая активность – экскурсии на «Доброе утро» в автобусе. У Валентины Викторовны двое сыновей, пять внуков и одна правнучка. Ее родные уже привыкли к тому, что бабушка занимается многими активностями и живет полноценной, насыщенной жизнью.

«Этим летом провожу зарядку для старших москвичей уже второй раз, но все так же поражаюсь активности и невероятному задору участников. Получаю огромный заряд энергии от каждой проведенной зарядки и каждой улыбки. «Московское долголетие» – это уникальный проект, которому нет аналогов во всем мире!» – поделился Илья Авербух.

Интересно, что эта зарядка проходила 7 августа, а на следующий день, 8 августа, у знаменитого фигуриста родилась дочь Лия. Поздравляем!

## Правильный настрой на весь день

■ Анна Семенович хорошо известна горожанам старшего поколения, она участвует во многих мероприятиях проекта, причем в разных амплуа. На этот раз известная фигуристка, теле- и радиоведущая, актриса и певица стала звездным гостем «Зарядки долголетия» на ВДНХ.

Тренировка состояла из нескольких блоков. Сначала участники зарядки разогрели мышцы, затем перешли к танцевальной разминке, а в заключение Анна Семенович показала упражнения с гимнастической палкой и лентами. Вся зарядка проходила под динамичную музыку, а под некоторые композиции участники не только танцевали, но и подпевали.

«Сегодня мы провели замечательную, веселую и позитивную зарядку. Вместе со старшими москвичами мы не только станцевали под за-



жигательную музыку, но еще и выполнили упражнения с палками и лентами, что привнесло в нашу тренировку особенную изюминку. Утренняя зарядка дарит самый правильный настрой на весь день, особенно в таком красивом, знаменитом месте, как ВДНХ. Я безумно рада, что сейчас спорт стал популярен не только среди молодежи, но и благодаря

проекту «Московское долголетие», представители старшего поколения могут активно проводить досуг. Такие мероприятия продлевают жизнь, дарят заряд бодрости и улучшают качество жизни», – говорит Анна Семенович.

Также певица отметила, что главное в тренировках – это делать все медленно и плавно, не нагружать сильно организм, за

счет чего будет больше пользы для здоровья.

«Зарядки долголетия» стали уже символом этого летнего сезона «Московского долголетия». Они проходят ежедневно по будням с 9.30 до 10.30 в разных местах города. На этой неделе всех ждут в парке имени Юрия Лужкова в Южном административном округе столицы, где 21 августа разминку про-

ведет известная фигуристка Елизавета Туктамышева.

Сами участники проекта «Московское долголетие» отмечают, что подобный формат тренировок на свежем воздухе помогает им не только начинать утро с физкультуры, но и больше ходить пешком и даже ездить на самокатах. Так, участница «Московского долголетия» Галина Долгова приехала на ВДНХ на личном самокате.

«Я посещаю почти каждую зарядку, а сегодняшняя прошла просто восхитительно! Отличная погода, веселое настроение и красочные ленточки, с которыми я занималась впервые, подарили каждому из нас прекрасное настроение и зарядили на весь день», – говорит Галина Долгова.

Материалы подготовил  
Вениамин Протасов.  
Фото Владимира Куприянова  
и пресс-службы ДТСЗН.



Итогом четвертого сезона «Мастерской дизайнеров» станет модный показ пяти коллекций одежды, который состоится **3 сентября** в Гостином Дворе в рамках форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030».

# ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



## Жить и творить нужно в драйве

В столице продолжается IV сезон «Мастерской дизайнеров» проекта «Московское долголетие». 50 модельеров «серебряного» возраста вместе с известными наставниками завершают работу над модными коллекциями.

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

### Переосмыслить моду разных поколений

Каждый из пяти наставников вместе со своей командой создает авторскую линейку одежды. Команда Игоря Гуляева готовит коллекцию «Семейные фотографии». Вдохновением для нее послужили домашние фотоархивы участниц и истории их семей. За время работы над эскизами им предстоит переосмыслить моду разных поколений — мам, бабушек и даже прабабушек. Теперь идеи участниц проекта «Мастерская дизайнеров» превращаются в великолепные модели, символизирующие любовь, уважение, почтение и память о наших близких и родных, которые хранятся в наших сердцах и душах.

Игорь Гуляев — известный модельер-дизайнер, кутюрье, обладатель множества премий и наград в области модной индустрии, бесконечный фонтан идей и космос фэшн-индустрии, не первый год сотрудничает с проектом «Московское долголетие». Его коллекции для представительниц «серебряного» возраста всегда ярки, порой дерзки и немного вызывающи. Креативность, оригинальность,



**Игорь Гуляев,** российский дизайнер, кутюрье, телеведущий:

«С каждым сезоном работать с проектом «Московское долголетие» становится все интереснее и интереснее. Креативность моей команды, признаюсь, удивляет даже меня. И я уверен, что на подиуме наша коллекция «Семейные фотографии» затронет души всех зрителей».

необычность, признанный талант мэтра моды всегда вызывают восхищение, и попасть в его команду желающих немало.

### Вдохновляют семейные фото

В творческой лаборатории дизайнера Игоря Гуляева всегда рабоче-креативное настроение, витает дух свободы, юмора, куража и драйва. Любая деятельность и свобода с ним превращается в радость и волшебство. Сейчас идет завершающий этап работы над коллекцией. Прорабатываются отдельные детали, вносятся последние правки, модели уже делают первые примерки. И как же интересно наблюдать, как из полотна ткани путем алхимии дизайнерского полета мысли появляются

вначале детали выкройки, а затем уже после работы иглы и нитки, движения искусных рук ткань превращается в изумительный силуэт, в произведение модельного искусства. Игорь Гуляев считает, что жить и творить нужно в драйве! Он часто в разговоре упоминает своих любимых бабушку и маму, какую важную роль сыграли в его жизни и сколь многому научили. Возможно, поэтому коллекция «Семейные фотографии» делается с такой искренностью, радостью и трепетной сердечностью.

### Помочь раскрыться творческим личностям

— С опытом, а это уже наш четвертый сезон, мы становимся смелее в решениях, участни-

цы начинают мне быстрее доверять и влюбляются в весь процесс создания коллекции. Мне очень приятно, что все согласны, даже те, кто ни разу иголку в руках не держал, участвовать и попробовать что-то шить или сделать какую-то деталь в комплекте, а может быть, и полностью отшить весь образ, — делится своим впечатлением от работы в «Мастерской дизайнеров» Игорь Гуляев.

— Даже меня это завораживает, потому что я очень ценю влюбленность в профессию. И когда я вижу горящие глаза у взрослого поколения, которые, как восемнадцатилетние девочки, горят идеей что-то создать, что-то сделать, то это очень круто! Мы должны помогать раскрываться творческим личностям, и у нас это, слава богу, получается, мы идем вперед, — сказал модельер.

— У всех есть фотографии семьи и родителей, бабушек, и дедушек, и у всех они вызывают самые светлые чувства. При создании этой коллекции ни единого дня не проходило, чтобы кто-то из нас не проронил слезу... Всех задевает эта душевная история — потому что это наше детство, юность — светлая пора в жизни каждого человека, — сообщил мэтр.

### Мнения участниц



**Ирина Гунтюрок:**

«В «Московском долголетии» я занимаюсь

практически с самого начала. Вначале прошла компьютерные курсы, после училась на курсах живописи, не забываю и про спорт.

А сейчас мне посчастливилось попасть в творческую группу Игоря Гуляева. Работа в этой группе приносит мне радость. Это поиск нового и создание красоты вокруг. Это художественное преображение, переосмысление собственных представлений о самой себе и своем стиле одежды».



**Раиса Ивлева:**

«В «Мастерской дизайнеров» я занимаюсь моделированием, мне это безумно интересно.

Я очень хотела сюда попасть, потому что в предыдущие годы я видела коллекции Игоря Гуляева, и они меня настолько впечатлили, что, конечно же, очень хотелось поучаствовать самой. Работать с таким мастером, как Игорь Гуляев, — просто сказка! С девчонками здесь многому научились: мы уже теперь не просто одеваемся, а стараемся сделать свой образ гармоничнее, чтобы элементы одежды в нем сочетались».



**Любовь Прохорова:**

«В проекте занимаюсь в нескольких

кружках и в прошлом году выступала как модель как раз в команде Игоря Гуляева. А в этом году мне посчастливилось еще больше — я попала в оманду к мастеру! И теперь сама могу приложить руку к созданию замечательных моделей, которые креативно изобретает наш мэтр. Я научилась у Игоря Гуляева понимать разные стили, создавать эскизы, моделировать».



**Лилиа Даль-Бирюкова:**

«В проекте я уже больше года, до этого

я была художником, 15 лет занималась живописью, участвовала во многих выставках. Теперь занимаюсь моделингом и с удовольствием хожу по подиуму. Желание делать что-то своими руками, чтобы это нравилось людям, оставалось во мне всегда. Игорь Гуляев научил меня внимательному отношению к тому, что делаешь. Насколько он сам внимателен к деталям, как сосредоточен и осознан в моменте творческого процесса. Творец 24 часа в сутки!»

# ОЛИМПИАДА-1980



## Самые непревзойденные Игры

Более 200 участников проекта «Московское долголетие» посетили в «Иллюзионе» закрытый кинопоказ первого эпизода нового сериала «Игры» о подготовке и проведении XII летних Олимпийских игр.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**Гости кинопоказа познакомились с создателями ленты, а также поделились личными историями о событиях тех лет.**

Наверняка тогдашние студенты столичных вузов помнят, как начинался набор волонтеров на Олимпиаду. Был среди них и автор этих строк. Мы работали на всех олимпийских объектах: кто-то был переводчиком, кто-то – гидом, кто-то – продавцом прохладительных напитков, а кому-то посчастливилось участвовать в церемонии открытия Олимпиады. Так что, выходит, фильм «Игры» – еще и о нас, работавших на этой Олимпиаде, ставшей одной из лучших в современной олимпийской истории.



– Мне довелось побывать на двенадцати Олимпиадах, но наша была для меня первой, и она была по-настоящему прекрасна, – сказал, открывая встречу, известный телекомментатор, журналист, писатель и спортсмен **Владимир Гомельский**, сын великого тре-

нера сборной СССР по баскетболу, работавший в дирекции по баскетболу в оргкомитете Московской Олимпиады. – Это самые непревзойденные Игры – и по накалу спортивных страстей, и по гостеприимству, и по качеству объектов, и по четкости организации. Когда улетал олимпийский Мишка, рыдали даже иностранцы, которые не понимали слов прощальной песни, но прониклись этим настроением. Сегодня мне было приятно встретиться с гостями кинопоказа, услышать воспоминания москвичей, причастных к проведению Олимпиады, это и трогательно, и ценно для меня.



Режиссер сериала «Игры» **Евгений Стычкин** признался: он волновался перед этой встречей, зная, что среди зрителей будут непосредственные участники событий, о которых рассказывает его фильм.

– Сделать все с абсолютной исторической точностью сложно, – сказал режиссер. – И для меня большая радость, что зрители так тепло приняли сериал, и сегодня они смогли

погрузиться во времена своей молодости. «Игры» – это попытка воссоздать эпоху. Не воспеть и тем более не очернить, а воссоздать. Это кино про время, про страну, про людей.



**Владимир и Галина Суровы**, живущие в столичном районе Орехово-Борисово, в этом году отмечают золотую свадьбу.

– В 1980 году я работал в горкоме ВЛКСМ, в отделе оборонной и спортивно-массовой работы, и нашей задачей была помощь милиции в обеспечении безопасности, – вспоминает Владимир Сергеевич. – Мы создали молодежные группы, выдали ребятам униформу – светлые брюки и голубые рубашки. А какой-то иностранный журналист углядел наших дружинников, и в тот же день «Голос Америки» поведать миру, что «в Москве созданы отряды «Голубой жандармерии». Ничего более глупого они придумать не могли, но тогда многие западные СМИ пытались отыскать хоть какой-то изъян в организации нашей Олимпиады. Правда, они так ничего и не нашли, все было на высшем

уровне. Очень важно, что кинематографисты обращаются к этому великому событию, потому что время берет свое, и очевидцев становится все меньше.

Кстати, в день закрытия Московской Олимпиады ведущий «Голоса Америки» сквозь зубы признал в прямом эфире: «Тому, как сработала «Голубая жандармерия», надо поучиться не только милиции Москвы, но и полиции Чикаго!»



**Людмила Биличенко** была корреспондентом на Олимпиаде.

– Я работала в Госкомитете по телевидению и радиовещанию СССР, в африканской редакции, на Играх брала интервью у всех представителей делегаций из Африки, а это 27 стран, – вспоминает ветеран журналистики. – До сих пор поддерживаю связь с некоторыми спортсменами, и они отмечают, что такого гостеприимства, как в олимпийской Москве, не видели больше ни на одних других Играх.

Огромную роль на московских Играх играли гиды-переводчики.



– Мне тогда было тридцать лет, я считалась самым молодым гидом в «Интуристе», а на Олимпиаде работала старшим гидом-переводчиком финского языка, – рассказала **Людмила Коркина**. – Все мои подопечные финны, попавшие на церемонию закрытия Игр, были растроганы этим зрелищем, а позже даже перевели песню «До свиданья, наш ласковый Миша» на финский язык. Вспоминаю эти дни как самые счастливые моменты жизни.

– Хорошо, что есть такой фильм, как «Игры», – считает Владимир Гомельский. – Молодое поколение сможет увидеть накал, который сопровождал подготовку к Играм, узнать о временах молодости их бабушек и дедушек.

Новые серии фильма «Игры» будут выходить в онлайн-кинотеатре «Кинопоиск» еженедельно по субботам.

А Олимпиада-80, конечно, останется в памяти каждого, кто имел к ней отношение. И не только потому, что это было великое спортивное событие, но и потому, что это было время нашей молодости. А молодость не забывается.

## ПО ВОЛНАМ МОЕЙ ПАМЯТИ

## Такие эмоции никогда не забудешь

## Об авторе



■ Фархана Рязанова родилась в 1946 году в городе Баку. Окончила педагогический институт им. М.Ф. Ахундова. Переехала в Москву в 1978 году. Окончила Народную академию искусств и Институт художественного образования. Работала педагогом в школе № 119 Ломоносовского района ЮЗАО. В проекте «Московское долголетие» занимается в литературной мастерской «Живые строчки».



Олимпийский огонь на проспекте Калинина, 1980 год

■ Летом 1980 года, когда в столице проходила Олимпиада, улицы Москвы опустели.

## Встречаем олимпийский огонь

В полупустых магазинах можно было без очереди купить любой товар. Лето было теплое, без дождей. Я жила на Арбате. Прибегает моя подруга и говорит: «Народ собрался на Калининском проспекте, сейчас пронесут олимпийский огонь! Бежим, посмотрим!» Мы выскочили на проспект, где вдоль дороги стояли люди. Шоссе было абсолютно пустое. Все ждали. Мы протиснулись между людьми

и тоже стали ждать. Я услышала где-то далеко какой-то шум, который постепенно превращался в какой-то невероятный шквал, который огромной волной катился по толпе. Я увидела бегущего спортсмена с факелом. Энергия, крики стоящих людей захватили меня так, что, когда он поравнялся с нами, я, как безумная, завопила: «Ура!» Спортсмен пробежал мимо и помахал рукой. Гул потихоньку стал удаляться. Люди стали расходиться.

Мы тоже пошли домой. По дороге я спросила подругу: «А чего я орала-то? Я в жизни никогда не кричу. Что это было?» Она, смеясь, ответила: «Это на-

зывается эффект толпы. Когда энергия большого скопления народа передается каждому, кто находится в ней».

## Прыгун взял высоту с третьей попытки

Моя сестра работала в Спорткомитете и достала два билета на стадион, где проходила Олимпиада. Она предложила мне пойти с ней. Я сопротивлялась: «Я спортом не увлекаюсь, даже по телевизору его не смотрю. Разве мне будет интересно?» Сестра сказала: «Какой телевизор!? Это событие мирового масштаба! Ты никогда в жизни этого не забудешь!»

И мы пошли. Стадион был разделен на сектора. Около каждого сектора проходило одно соревнование. Нашему сектору достались прыжки в высоту с шестом. Мы сидели очень близко в третьем ряду. Спортсмен разбежался, прыгнул, но сбил планку. По рядам пронесся шум разочарования. Я удивилась тому, что тоже расстроилась, хотя видела прыгуна первый раз в жизни. Он разбежался второй раз и снова не взял высоту. Опять ропот прокатился по рядам. Оставалась последняя попытка. Снова разбег. Тишина стояла такая, словно мир умер. Я думала, что сердце мое сейчас остановится.

Спортсмен не прыгнул, а взлетел на своем шесте и перелетел планку!

Что тут началось! Зрители кричали, хлопали, это был настоящий ураган радости. Я вскочила, стала целовать в щеку сестру, так расчувствовалась, как будто спортсмен был самым родной человек на свете, словно я без его прыжков жить не могла.

Сестра спросила, когда мы ехали домой: «Скучно не было?» Я была благодарна ей, что она меня уговорила пойти на стадион. Это было незабываемо! Сестра была права, такие эмоции и пережитые чувства не забудешь никогда.

## Как улетал Мишка

## Об авторе



■ Андрей Краус родился в 1952 году. Окончил Московский электротехнический институт связи. Работал в дочернем предприятии РОСТЕЛЕКОМ, затем вышел на пенсию. В проекте «Московское долголетие» занимается суставной и дыхательной гимнастикой, психологией в клубе Юлии Артемовой и в литературной мастерской «Живые строчки».



Церемония закрытия Олимпиады-80



Андрей Краус за пультом связи. Москва, 1980 год. (фото из личного архива)

■ Весной 1980 года я получил повестку в военкомат. Как человек вполне дисциплинированный и законопослушный, пошел. Все-таки офицер запаса.

Мне сообщили, что я призываюсь на трехмесячные сборы для обслуживания связи на объектах Олимпиады-80.

Через пару недель нас распределили по объектам. Мне повезло – Большая спортивная арена «Лужников», глав-

ный стадион. Это там, где был установлен факел с олимпийским огнем, где проходили церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр. Нам поставили задачу – развернуть резервную сеть телефонной связи. Аппаратная, где установили пульта связи, располагалась на самом верху, над коммандорскими кабинетами. Большие панорамные окна прямо напротив олимпийского факела. В помещении установили ручные пульта связи, которые исполь-

зовались службами милиции и пожарных. Мы должны были круглосуточно дежурить на них посменно в качестве операторов.

Тем временем на арене начались репетиции. Любопытно было смотреть на «живые картинки»: трибуна под факелом полностью была занята солдатами, которые по команде поднимали над головой разноцветные квадратные картонки, из которых складывались картины. Особенно запомни-

лась картинка с олимпийским Мишкой, который пускал слезу. Она пробежала по картинке, как в мультфильме.

Очень интересно было наблюдать за репетицией полета олимпийского Мишки: группа людей на канатах выводила Мишку, стремящегося взлететь. Надо было удержать его в правильном положении, управлять лапами и головой. Непростая задача!

В последний день Олимпиады у меня не было дежур-

ства, и я приехал посмотреть закрытие как зритель. Сел на самом верху трибун и стал свидетелем потрясающего зрелища. Трогательная песня «До свиданья, наш ласковый Мишка...» и улетающий в небо олимпийский символ.

Прошло 45 лет. Что же такое для меня Олимпиада-80? Это яркие, незабываемые впечатления, которые трудно передать словами. Они навсегда в моей памяти и в моем сердце.

## Газета и читатели



### «Московское долголетие» – в киосках Мосгорпечати

Известно, что москвичи старшего поколения другим источникам информации традиционно предпочитают печатную прессу. Они самые активные покупатели газет и журналов в городских киосках. Их предпочтения – издания для пенсионеров, журналы с кроссвордами и сканвордами, с советами по здоровому образу жизни, с консультациями медиков.

В отличие от других изданий для пенсионеров, «Московское долголетие» – это газета, которая мотивирует москвичей «серебряного» возраста вести активный образ жизни. Газету «Московское долголетие», которая бесплатно распространяется в центрах московского долголетия, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, библиотеках и других социальных и культурных учреждениях столицы, теперь можно бесплатно получить в 550 киосках Мосгорпечати практически во всех районах города. Надо также учитывать, что в большинстве киосков работают киоскеры «серебряного» возраста. Для вышедших на пенсию горожан и для предпенсионеров, которые хотят продолжить свою трудовую деятельность, такая работа, да еще рядом с домом, – прекрасная возможность реализовать свой потенциал, получать достойную зарплату и иметь возможность постоянного общения. К тому же можно подобрать и удобный график работы. А еще пройти обучение, повысить свою квалификацию и получать премии за отличную работу. Москвичей старшего возраста всегда ждут в Мосгорпечати. Здесь ценят их опыт, компетенции и ответственное отношение к работе. Они быстрее находят общий язык со своими ровесниками, предлагая им газету «Московское долголетие», которая быстро расходуется. Так что у нас появился еще один канал связи с читателями. А скоро будет и очная встреча. С 31 августа по 1 сентября на ВДНХ состоится Московский медиафестиваль, который в этом году будет проходить в новом формате. В нем наша газета участвует седьмой год подряд, встречаясь с читателями, устраивая лекции и мастер-классы по основным направлениям проекта «Московское долголетие».

Проект «Моя МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Расписание занятий и адреса центров от «Московского долголетия» на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age)

Присоединяйтесь! +7 495 870 44 44

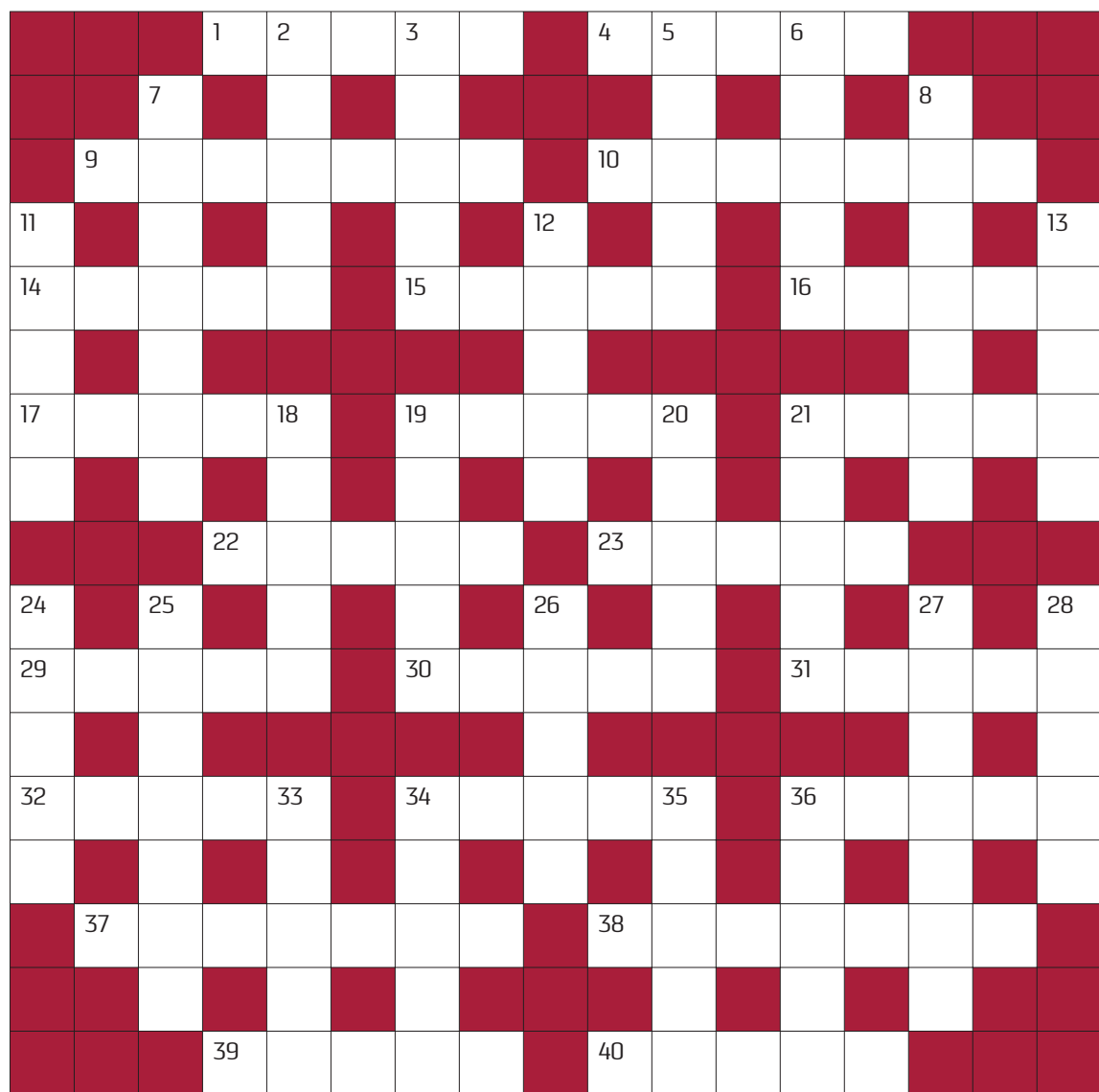
Над номером работали: Григорий Саркисов, Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Ирина Бондарева.

### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №24

**По горизонтали:** 1. Парасет. 4. Закуска. 11. Хамовники. 12. Пуццо. 13. Нансук. 14. Торт. 15. Аист. 16. Глинка. 19. Ателье. 22. Тиняков. 24. Маштаба. 25. Блокнот. 26. Плевако. 28. Онколог. 34. Воронка. 35. Ирония. 38. Затвор. 40. Тигр. 41. Каша. 42. Доярка. 43. Яблоко. 44. Грибоедов. 45. Антонов. 46. Квартет.

**По вертикали:** 2. Регион. 3. Пехота. 5. Квинта. 6. Солнце. 7. Попугай. 8. Гортань. 9. Антабка. 10. Вексель. 17. Измайлово. 18. Крот. 20. Танк. 21. Ломоносов. 22. Табак. 23. Вольнка. 27. Веди. 29. Орда. 30. Блиндаж. 31. Прорубь. 32. Книксен. 33. Морковь. 36. Нерест. 37. Ятаган. 38. Заявка. 39. Талант.



**По горизонтали:** 1. Крепежное изделие с резьбовым отверстием. 4. Предоставление денежных средств или имущества на заранее оговоренный срок. 9. Популярный советский актер кино и театра с неповторимой индивидуальностью; служил в труппе Московского театра сатиры, где проработал четверть века. 10. Выдающийся итальянский ученый, основатель экспериментальной физики; преследовался католической церковью. 14. Лицевая сторона монеты или медали. 15. Традиционная поэтическая форма; относится к числу так называемых «строгих» (или «твердых») стихотворных форм. 16. Основной сосуд, по которому артериальная кровь перекачивается от сердца к остальным органам; его функционирование – важный фактор в пожилом возрасте. 17. Город на западе Саудовской Аравии, священный город мусульман, который считают «колыбелью ислама». 19. Российский футбольный клуб из подмосковных Химок, существовавший в 2018-2020 годах. 21. Летучая, горячая, вызывающая опьянение жидкость, добываемая перегонкой из броженных растительных веществ. 22. Международный детский центр в Крыму, созданный в 1925 году. 23. Самоходная безрельсовая наземная транспортная машина, предназначенная для буксировки прицепов. 29.

Высшая ценность, наилучшее состояние того или иного явления. 30. Толстая, очень прочная веревка из волокон или проволоки. 31. Домашние вещи, пожитки, имущество. 32. Род однодомных деревьев и кустарников семейства березовых; распространенное растение в московских парках «Фили», «Царицыно», «Кузьминки-Люблино» и «Митино». 34. Музыкально-хореографическая композиция, состоящая из нескольких танцев, включенных в балетный спектакль. 36. Определенный режим питания, исключающий употребление некоторых продуктов или ограничивающий само количество пищи. 37. Советский прозаик, поэт, драматург, киносценарист, лауреат шести Сталинских премий, участник Великой Отечественной войны. 38. Поэт и драматург, зачастую считается одним из лучших драматургов мира. 39. Название некоторых мужских православных монастырей. 40. Плотная шелковая ткань.

**По вертикали:** 2. Предварительное оповещение о каком-либо событии. 3. Спортивный бег по пересеченной местности. 5. Точка, с которой спортсмены отправляются на дистанцию. 6. Физическая величина, числовая характеристика протяженности линий и предметов. 7. Река на востоке Москвы, приток Москвы-реки. 8. Яркие

и пышные садовые цветы. 11. Головной убор в виде куса ткани, обмотанного вокруг головы. 12. Старая мера аптекарского веса, равная 29,8 грамма. 13. Промышленное предприятие, осуществляющее добычу полезных ископаемых. 18. Работа на судне, выполняемая всем экипажем. 19. Одна из разновидностей рассказа; полухудожественный, полудокументальный жанр. 20. Советский актер театра и кино, мастер художественного слова (чтец), служил в Театре имени Моссовета. 21. Демонстрация фильма в определенный промежуток времени. 24. Специальный сосуд для приготовления газированной воды. 25. Русский поэт, критик и издатель, один из первых выпускников Царскосельского лицея и друг А. Пушкина. 26. Одно из самых древних культурных растений; то же, что и фиговое дерево. 27. Российский и советский художник-авангардист, основоположник супрематизма. 28. Форма отражения действительности в художественном произведении. 33. Народное собрание в Древней Греции. 34. Обследование войсковых частей командованием. 35. Вид уголовного наказания; помещение в условия строгой изоляции от общества. 36. Большая река, протекающая в России, приток Днепра.

Составитель Наталья Елисеева.

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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
 Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
 Телефон 8 (495) 695-53-59  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 20.08.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2369  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.