



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

## Город и ветераны

Рассказываем о ветеранах Великой Отечественной войны – генерал-полковнике Борисе Уткине, удостоенном в день столетнего юбилея звания «Почетный гражданин города Москвы», и о 98-летней участнице Сталинградской битвы, медсестре Марии Рохлиной / 14–15

## Премьера

Ярким творческим итогом пятилетия «Московского долголетия» стал музыкальный фильм «Миссия «Долголетие», премьера которого состоялась в семи кинотеатрах «Москино». Это уже второй полнометражный фильм, созданный в проекте. Главные роли в нем исполняют москвичи старшего поколения и известные артисты кино и эстрады / 8–9

## Звезды проекта

Надежда Охлопкова стала одним из героев фотовыставки «Вселенная московского долголетия», которая с 1 по 31 марта проходит на Чистопрудном и Гоголевском бульварах. Ее мечта стать моделью исполнилась в школе «Королевская осанка» / 10–12



# Сергей Собянин: Жить долго, активно, с душой



**Юбилей.** Проекту Мэра «Московское долголетие» – 5 лет! С его участниками встретился Сергей Собянин. Специальный выпуск, посвященный юбилею, рассказывает об итогах и перспективах уникального проекта, о его героях, представленных на фотовыставке на столичных бульварах, о премьере киномюзикла «Миссия «Долголетие» и соревнованиях «Пятиборье «Московского долголетия», которые проходили во всех столичных округах в формате пятидневного марафона.



# ЮБИЛЕЙ

## Сергей Собянин: Жить долго,

**Дата.** Проекту «Московское долголетие» 1 марта исполнилось пять лет. Торжество прошло в кинотеатре «Художественный».



С участниками проекта, с лидерами клубов центров московского долголетия, столичными и федеральными экспертами, а также героями киномузыка «Миссия «Долголетие», премьерный показ которого приурочен к юбилейному событию, встретился Мэр Москвы Сергей Собянин.

«Сложно представить Москву и москвичей без этого проекта. Но, по правде говоря, вспоминая, пять лет назад, когда этого проекта еще не было, но были сотни тысяч москвичей – активных, желающих общаться,

реализовывать интересные проекты. Многие люди мечтают закончить работать и выйти на заслуженный отдых, а когда это происходит, оказываются одни в четырех стенах. При этом у них еще очень много энергии и желания жить активно. Для таких людей и решено было сделать проект «Московское долголетие», – отметил Мэр.

«Это проект не просто чтобы долго жить, а долго активно жить, долго общаться, долго улыбаться друг другу, долго жить с душой, долго жить интересной жизнью», – сказал он, обращаясь к участникам проекта.

«К проекту подключились центры социальной защиты, объекты культуры, спорта, образования и даже коммерческие организации. Однако самым сложным стало сделать так, чтобы участники и исполнители работали с душой. Команде «Московского долголетия» это удалось», – подчеркнул Сергей Собянин.

За пять лет проект стал неотъемлемой частью жизни столицы. «За эти годы он поменял жизнь многих москвичей старшего поколения к лучшему: помог исполнить их мечты молодости, найти друзей и даже обрести смысл жизни, развеяв

# 500 000

москвичей старшего поколения объединил проект «Московское долголетие» за 5 лет



Более **50** мероприятий  
прошло в столице  
в честь пятилетия проекта.



# активно, с душой

енное мероприятие, посвященное этой дате,



## Цитата

**Сергей Собянин**, Мэр Москвы:

«Мы посчитали, сколько миллионов километров вы прошли на занятиях, сколько миллионов песен спели в кружках. Но самое главное – это миллионы, а может, и миллиарды улыбок, которые вы каждый день дарите друг другу. Вы самые замечательные. Спасибо вам огромное, московского вам долголетия, друзья!»



вдохновляются проектом и с удовольствием ведут людей за собой.



«Я счастлива, что с первых дней была приглашена в этот проект в качестве члена Общественного совета, – отметила **Анна Шатилова**, диктор Центрального телевидения и Гостелерадио. – «Московское долголетие» не перестает нас удивлять и вдохновлять. Сколько же было проведено интересных мероприятий, спортивных конкурсов и творческих фестивалей! Общась с нашими долголетами, я вижу, сколько в них энергии, как они активны и полны планов!»



Активной участнице «Московского долголетия» **Людмиле Федоровой** не так давно исполнилось 76 лет. Вот что она рассказала:

– Я очень рада, что меня пригласили на первый юбилей любимого проекта, в котором я с самого начала. В нем я занимаюсь скандинавской ходьбой, гимнастикой, петанком, боулингом, посещаю кулинарные курсы, иппотерапию и экскурсии по городу.

«Московское долголетие» продлевает нам жизнь, дает возможность чувствовать себя молодыми и востребованными, и это счастье. Проект заряжает нас энергией!



Главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России **Ольга Ткачева** подчеркнула колоссальную востребованность проекта. По ее словам, другие регионы тоже хотят создать у себя центры долголетия.

По данным исследования Российской ассоциации геронтологов и гериатров, участники проекта «Московское долголетие» отличаются более высокими показателями здоровья, физической и когнитивной активности, меньшим уровнем депрессии и риском утраты автономности по сравнению со сверстниками, не принимающими участие в проекте.

**О премьеры киномузыка «Миссия «Долголетие» читайте на стр. 8–9.**

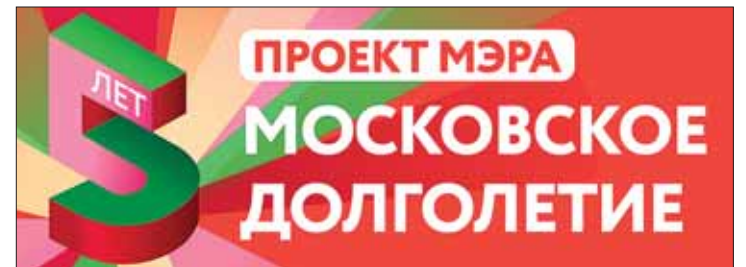
стереотипы о возрасте», – написал Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

Среди направлений проекта – гимнастика, общефизическая подготовка, скандинавская ходьба, танцы, вокал, рисование, компьютерные технологии, лекции по истории, искусству, правовой и финансовой грамотности, занятия по иностранному языку, курсы кулинарии и многое другое. Любители совмещать прогулки по городу с получением новых знаний активно осваивают «Пеший лекторий» и отправляются на экскурсии по достопримечательностям столицы.

Одно из самых значимых достижений проекта – открытие центров московского долголетия, клубных пространств для общения и творчества. Здесь горожане «серебряного» возраста самостоятельно организуют клубы по интересам, проводят занятия и мастер-классы, делятся опытом. Первый центр открылся в Марьиной Роще в 2019 году. Сейчас в Москве для посетителей работает 71 клубное пространство, где горожане организовали уже более трех тысяч клубов.

Сами участники «Московского долголетия» рассказали Сергею Собянину о том, что они

## Пять лет наших побед



**За пять лет участники «Московского долголетия» достигли выдающихся результатов**, причем в совершенно разных сферах жизни. Они создали свой вокально-инструментальный ансамбль, снялись в кино, создали 10 модных коллекций, установили 20 мировых рекордов, подготовили две выставки картин в тандеме с современными художниками, поставили сотни спектаклей.

Около

**223 000** человек  
в настоящее время  
посещают занятия.

Более

**100** общегородских мероприятий для старшего поколения проведено за пять лет в столице. Среди них – вокальные и танцевальные конкурсы, спортивные соревнования, модные показы, художественные выставки и многое другое.

Более

**1300** организаций-поставщиков сотрудничают с проектом. Среди них: **811** государственных учреждений – вузы, школы, столичные парки, культурные центры, поликлиники и др. **513** коммерческих организаций. По сравнению с 2018 годом их число возросло в **3** раза.

Более

**8000** преподавателей ведут занятия в проекте «Московское долголетие».

**За пять лет втрое увеличилось количество направлений активностей в проекте.** В 2018 году их было 12, а сейчас более 39 – различные виды спортивных акций, лекции по истории, искусству, правовой и финансовой грамотности, вокал, танцы, рисование, 10 иностранных языков, компьютерные технологии, курсы по кулинарии и многое другое.

На более чем

**2613** площадках проходят занятия для москвичей старшего поколения.

Более

**13 000** групп открыто для москвичей старшего поколения.

Более

**1 000 000** раз в прошлом году москвичи посетили центры московского долголетия. Сейчас в городе работает **71** ЦМД. В них действует более **3000** самоорганизованных клубов.

Более

**23 000** человек за пять лет прошли обучение в Серебряном университете «Московского долголетия».

Около

**130 000** человек посетили экскурсии на «Добром автобусе».

Почти

**11 000** человек стали участниками театральных студий проекта. Сейчас открыто **68** театральных групп, где занимаются **1900** человек.



# ИТОГИ



## Мечты становятся реальностью

**Приоритеты.** Главное достижение проекта в том, что у человека в зрелом возрасте появляются цель, интерес и вкус к жизни.

■ «Московское долголетие» – это межведомственная городская программа, в которой участвуют столичные департаменты здравоохранения, образования, культуры и спорта. Организующую и координирующую роль в проекте играет Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Министр Правительства Москвы, руководитель ДТСЗН Евгений Стружак по просьбе редакции дал интервью нашей газете.

– Евгений Петрович, что можно считать главным достижением проекта «Московское долголетие» за эти пять лет?

– Главное – это изменения в сознании жителей города, в умах москвичей. За пять лет проект стал узнаваемым, завоевал доверие. Тут впору говорить об изменении самой философии жизни в столице, об изменении отношения к людям старшего поколения. Сегодня эти люди по-другому относятся и к себе, и к своему образу жизни, они понимают, что активную жизнь не надо откладывать на потом, что жить нужно здесь и сейчас. Наверное, это и есть главное в нашем проекте.

– Какие конкретно возможности дает проект москвичам старшего поколения?

– Сейчас в рамках проекта – почти 40 активностей самого разного рода. Можно выступать на сцене, сниматься в кино, рисовать картины и создавать дизайнерскую одежду, заниматься скандинавской ходьбой и играть в футбол. Важно, чтобы люди почувствовали себя востребованными. Вы наверняка помните, когда Мэр Сергей Собянин и его заместитель по вопросам социального развития Анастасия Ракова еще только задумывали этот проект, скептиков хватало, и многие просто не представляли себе, о чем идет речь. А сегодня проект «Московское долголетие» это действительно возможность осуществления мечты каждого москвича «серебряного» возраста. Скажем, хотел человек всю жизнь научиться играть на гитаре, или вышивать крестиком, но все не было времени. А тут – пожалуйста, учитесь, дорогие товарищи. И то, что казалось неосуществимым, становится реальностью. Согласитесь, это же хорошо, когда у человека в зрелом возрасте появляется цель, интерес и вкус к жизни.

– В Москве развивается сеть центров московского долголетия. Какую роль они играют в проекте?

– Это часть единой Экосистемы долголетия Москвы. 71 ЦМД создан в разных районах столицы. Это место встречи москвичей старшего поколения, территории досуга и творчества, где действуют самоорганизованные клубы по интересам.

Напомню, что само название «центры московского долголетия» придумано Сергеем Собяниным. В один из приездов в такой центр он предложил это название, и оно прижилось. А в следующий приезд он подошел к вывеске и дописал: «Центр московского долголетия и молодости».

– Многие участники проекта говорят, что они никогда, даже в молодости, не чувствовали себя такими увлеченными и полезными другим людям. Как это достигается?

– Проект «Московское долголетие» настолько гибкий, что подстраивается под потребности людей. И уникальность этого проекта не только в том, что это место встреч москвичей старшего возраста, хотя, конеч-

но, и это важно. Но не менее важно и то, что многие горожане, выйдя на пенсию и участвуя в проекте, сами организуют клубы по интересам, увлекают своим примером других людей, преподают и, кстати, зарабатывают деньги. Кто-то даже уходит с новой профессией в государственные и коммерческие организации и работает там.

– Московский опыт уже применяется и в других регионах?

– Да, наш проект вызвал большой интерес во всей стране. К нам приезжают делегации из самых разных республик и областей, в том числе и из новых регионов. Мы ничего от коллег не скрываем, с удовольствием делимся московским опытом и убеждаемся, что такой проект можно реализовать в любом населенном пункте нашей страны. Здесь главное – желание.

### Справка

За пять лет в Москве проведены встречи с 29 региональными организациями по обмену опытом в создании городских программ в сфере активного долголетия.

### Акция

10 000 писем и подарков

■ Активисты проекта «Московское долголетие» и центров московского долголетия поздравили участников специальной военной операции (СВО) с Днем защитника Отечества. В рамках благотворительной акции «Поделись теплом» они передали очередную посылку с письмами, сувенирами, теплыми вещами, сладостями, поделками, предметами первой необходимости.

Горожане приносили в пункты сбора различные поделки, сделанные собственными руками, – обереги и талисманы, сладкие подарки – конфеты, сгущенку и домашнее варенье, к письмам прикладывали иконы и собственные рисунки.



«Акция «Поделись теплом» становится доброй традицией: накануне Нового года участники отправили более 8,5 тысячи теплых вещей и более пяти тысяч писем военнослужащим в зону СВО, а сейчас москвичи старшего поколения решили поздравить ребят с Днем защитника Отечества. Всего за полторы недели собрано более 10 тысяч писем и сувениров», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. В акции приняли участие свыше 5,4 тысячи человек. Отправленные поделки – их более 6,7 тысячи – москвичи мастерили сами. Также горожане старшего поколения написали более 3,3 тысячи писем и открыток. «Сейчас нашим ребятам необходимо знать, что их ждут, любят и во всем поддерживают. Я вяжу теплые носки и обязательно прикладываю письма – так я могу передать солдату тепло своих рук и души», – рассказала участница проекта «Московское долголетие» Нелли Айнетдинова.

Около  
**19 500**

участников проекта  
посещают «Пеший лекторий» –  
познавательные экскурсии по Москве.

РАЗВИТИЕ 

# 2023 год в проекте будет посвящен Москве

**Сверхзадача.** В «Московском долголетии» его участники получают хорошие эмоции, интересное общение и ощущение сопричастности к глобальным планам развития города.

**■ Как появилась идея «Московского долголетия»? В чем секрет успеха этого проекта, который по праву считается уникальным не только в России, но и в мире? Какие приятные сюрпризы ждут участников проекта в новом сезоне? Об этом рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.**

**– Владимир Эдуардович! Почему городские власти создали такой, прямо скажем, необычный проект?**

– Сегодня в Москве проживает около трех миллионов пенсионеров, и в ближайшие годы их число существенно увеличится. Вместе с тем растет продолжительность жизни. Это стало возможным благодаря новым возможностям высокотехнологичной медицины мирового уровня, цифровизации и коренным изменениям в первичном звене, в работе московских поликлиник.

А наша задача как социальной службы – повышать качество жизни. Один из самых эффективных инструментов – это вовлечение всех москвичей, и прежде всего людей старшего возраста, в активную социально-культурную жизнь.

Мэр Сергей Собянин, по чьей инициативе создан проект, изначально ставил задачу сделать его массовым и доступным. С того момента, как проект стартовал в марте 2018 года, количество москвичей «серебряного» возраста, которые регулярно приходят в разные студии, кружки, секции, увеличилось в 37 раз. Это огромный прирост!

**– Как участие в проекте влияет на качество жизни, социальное самочувствие и здоровье его участников?**

– Исследования геронтологов показывают, что среди пенсионеров, которые участвуют в проекте, каждый третий чувствует улучшение состояния здоровья. Практически у всех участников проекта отношения внутри семьи – с детьми и внуками улучшились. Потому что, когда бабушка или дедушка занимается интересным делом, члены семьи начинают конкурировать за их время и внимание. Они могут рассказать куда ездили, на каких экскурсиях были, с кем познакомились, что-то про современное направление в танцах или музыке. Проект направлен на старшее поколение, но эффект от «Московского долголетия» чувствуют все поколения.



**– Что нового предложит «Московское долголетие» горожанам в 2023 году?**

– Каждый сезон в проекте имеет свою эмоционально-тематическую нагрузку. В осенне-зимнем сезоне 2022–2023 гг. в фокусе нашего внимания была грамотность XXI века – юридическая, финансовая, психологическая.

Участники проекта – большие патриоты Москвы и всего того, что делает команда Мэра по развитию нашего города. И потому 2023 год в проекте будет посвящен Москве. Это инициатива самих участников проекта.

Мы предлагаем москвичам старшего возраста приобщиться ко всем направлениям, так или иначе связанным с Москвой. Это москвоведение, «Пеший лекторий», изобразительное искусство на московскую тему, песни о столице, воспоминания о Москве. Планируется издание книги «Моя Москва. Мое долголетие», сюда войдут проза и стихи, это произведения участников проекта

«Московское долголетие», занимающихся в литературных мастерских. Планируем снять сериал, где в главных ролях будут москвичи старшего возраста и, конечно, наша любимая столица. Надеюсь, это будет интересно всем участникам «Московского долголетия». А когда интересно жить, тогда все у нас получится.

Вся команда «Московского долголетия» очень старается, чтобы каждый москвич старшего поколения имел возможность и, самое главное, смелость сделать первый шаг и записаться в проект. Сотни тысяч москвичей, пришедших в проект своей жизнью и своими эмоциями показывают пример другим. Они главные амбассадоры «Московского долголетия» в самом широком смысле этого слова. Потому что важно не просто жить долго, но и жить еще и интересной, насыщенной жизнью. Я хочу пожелать всем участникам проекта здоровья, и не бояться пробовать новое. Здоровья всем, сил, счастья, московского долголетия!

## Фестиваль

### Дороги, которые мы выбираем

**■ Главная тема фестиваля в 2023 году – «Моя семья. Моя Москва. Моя Россия!».**

Для участников подготовили семь конкурсов. Один из них – «Вокальное искусство». Своё мастерство могут показать солисты, дуэты и коллективы, исполняющие песни в эстрадном, академическом, народном или фольклорном стиле. Сыграть любое произведение на гитаре, фортепиано, аккордеоне или баяне, а также на народных или духовых инструментах можно в конкурсе «Музыкально-инструментальное искусство». Приглашают принять участие в фестивале и любителей танцев. Для них подготовили отдельный конкурс. На соревновании «Искусство танца» нужно показать номер в одном из пяти стилей: народном, фольклорном, эстрадном, бальном или современном. Для художников подойдет конкурс «Изобразительное искусство». В него входят номинации «Живопись» и «Графика».

Еще один конкурс – «Художественная фотография». Работы можно представить в номинациях «Моя страна – моя Россия», «Москва в объективе», «Натюрморт», «Природа», «Люди и эмоции» и «Геометрия города». Снимки из семейных архивов организаторы фестиваля предлагают отправить на конкурс «История одной фотографии». Необходимо указать период, когда сделали работу, а также рассказать связанную с ней краткую историю. Кроме этого, на фестивале проведут шахматный турнир «Поколение победителей».

Фестиваль «Дороги, которые мы выбираем...» проходит по инициативе центра творчества «Гермес», дворцов творчества детей и молодежи «Хорошево» и «Неоткрытые острова», при поддержке городских Департамента труда и социальной защиты населения и Департамента образования и науки. Сейчас с проектом «Московское долголетие» сотрудничают более 400 столичных образовательных учреждений.

Оценивать работы участников будет компетентное жюри, которое выберет четырех победителей в каждом конкурсе. Эксперты назовут лауреатов первой, второй и третьей степени, а также лидера отдельной номинации «Специальный приз жюри».

## Как участвовать?

**Участниками фестиваля могут стать:**

- участники проекта «Московское долголетие»;
- москвичи, достигшие возраста: женщины 55+ и мужчины 60+, увлекающиеся творчеством и желающие продемонстрировать свои таланты всему городу.

**Для того чтобы стать участником фестиваля, нужно:**

- зарегистрироваться на сайте фестиваля;
- определить, в каком конкурсном мероприятии фестиваля вы хотели бы принять участие;
- подать заявку на участие в конкурсном мероприятии.

**Подать заявку на участие в конкурсных мероприятиях можно с 13.02.2023 г.**

Узнать о сроках и форме подачи конкурсных работ, а также о технических нюансах можно на сайте

<https://dorogifest.ru>



# «ПЯТИБОРЬЕ» «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



## Весенний марафон

**Состязания.** За пять лет работы проекта «Московское долголетие» его участники раскрыли в себе таланты, а также достигли спортивных побед. Свои новые возможности в соревнованиях «Пятиборье «Московского долголетия».

### Пять по пять

Состязания проходили с 27 февраля по 3 марта во всех административных округах столицы в формате пятидневного марафона. Они включали в себя квизы – интеллектуально-развлекательные игры, спортивные соревнования, демонстрацию мастерства в 30Ж-кулинарии, а также твор-

ческий день с театральными и концертными постановками.

В каждом районе Москвы были сформированы команды, состоящие из пяти пятерок, каждая из них боролась за победу в одном из видов соревнований «Пятиборья Московского долголетия», посвященном отдельному направлению проекта. Всего в состязаниях приняли участие 129 команд.

### Знание – сила

В первый день долголетие сразились в интеллектуальной битве. Квиз состоял из трех раундов и 45 вопросов. Первый был посвящен нашей любимой столице и ее истории. Во втором участники проекта отвечали на вопросы о долголетии. Третий тур позволил игрокам вспомнить страницы истории России.

Особенно быстро с первым блоком вопросов справились москвичи старшего поколения, которые посещают пешие и автобусные экскурсии в рамках «Московского долголетия». Благодаря проекту они теперь знают намного больше интересных фактов о городе.

– В квизах мы участвуем часто. Это прекрасное времяпрепровождение. Дать пра-

вильные ответы на первый блок вопросов про Москву нам очень помогли увлекательные экскурсии по столице на «Добром автобусе». Там мы узнаем много всего интересного про наш любимый город. И смогли в полной мере применить эти знания на практике, – поделилась капитан команды района Матушкино Алла Шевченко.

МЯ»



129

команд  
из всех районов Москвы  
приняли участие в «Пятиборье».

обрели новые знания и навыки,  
зности они продемонстрировали

– В нашей команде почти все оказались учителями. Были педагоги русского языка и литературы, истории, директор школы и один научный сотрудник. Я готовилась к игре тщательно, перечитала множество литературы. Во время обсуждения ответов каждый из нас узнал немало интересного, – отметила капитан команды района Рязанский Нина Патракова.

### Соперник, держись!

В спортивной эстафете участвовали самые быстрые и ловкие участники из каждого района столицы. В состязаниях было несколько этапов: метание снаряда, бег на короткую дистанцию, приседания, обруч, прыжки на скакалке и полоса препятствий. По итогам жюри выбрало чемпионов в каждом округе.

В ЮАО спортивная эстафета состоялась на территории парка ТЦСО «Царицынский». Накануне спортивных страстей в последний день зимы буквально растопил лед под ногами. За победу боролись 16 команд. Все участники показывали прекрасные результаты. Только представьте – более 60 приседаний на свежем воздухе в возрасте 60+. И это далеко не предел.

По итогам «Пятиборья» третье место заняли две команды: районов Нагорный и Донской. «Серебро» взяли «серебряные» спортсмены из района Бирюлево Западное. А на первое место вышла команда из Москворецья-Сабурова.

### Праздник здорового питания

Участники «Московского долголетия» пропагандируют здоровый образ жизни и знают рецепты вкусных и полезных блюд. Свои фирменные рецепты пятерки конкурсантов продемонстрировали на соревнованиях по ЗОЖ-кулинарии, которые прошли в четвертый день юбилейного «Пятиборья».

Актный зал центра московского долголетия «Северный» был переполнен. Здесь свое кулинарное мастерство продемонстрировали команды СВАО. Фантастическая подача блюд, оригинальная презентация и невероятный вкус. Все это в полной мере оценили и жюри гастрономического конкурса, и зрители.

Шеф-повар ресторана «Белое золото» Лидия Кагазежева, шеф-повар ресторана «Дежавю» Иван Корнеев инутрициолог, педагог по здоровому питанию Ирина Басманова были единодушны: все представленные блюда отвечали условиям ЗОЖ.

– Это был необыкновенный праздник здорового питания, – отметила Ирина Басманова. – Участники проекта подают потрясающий пример своим детям, внукам и нам всем. Надо продолжать в таком же духе, и долголетие точно будет за ними.

### Ананас стал лебедем

Выбрать лучшее блюдо было совсем непросто. Им стал салат «Элитный» команды «Северное сияние» района Северный.

– Наш кулинарный шедевр состоит всего из пяти ингредиентов, – рассказала капитан команды Татьяна Щербакова. – Это мясо индейки, сельдерей, сыр низкокалорийный, перец, ананас и плюс заправка: мед, соевый соус, оливковое масло и специи. Мы, когда готовились к соревнованиям, много салатов перепробовали, но остановились на этом. Сделали его в ананасе, который был оформлен в виде лебедя, плывущего по озеру. Очень рады нашему успеху. Некоторые блюда своих конкурентов мы тоже оценили, пробовали, все понравилось.

### ЗОЖ-рецепт юбилейных конфет

А на кулинарной битве в Северном округе на столах были не только салаты, закуски и

торты, но даже конфеты. Причем не простые, а юбилейные. Участники конкурса поделились с нашими читателями своим рецептом. В составе конфет – семена подсолнечника, кунжут, вяленая клюква, дробленый миндаль.

### Рецепт конфет «Юбилейные»



**Орехи и семена** просушить в духовке, перемолоть в кофемолке, добавить клюкву, жидкий мед и все хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса.

**Сформировать** форму и положить в холодильник на несколько часов.

**Достать**, порезать и подать к чаю.

### Жить, чтобы творить

Завершилось «Пятиборье» творческим конкурсом: команды подготовили танцевальные и вокальные номера, посвященные столице и долголетию.

В столичных округах состоялись выступления звезд российской эстрады и участников проекта, презентации книг участников литературных мастерских «Московского долголетия», тематические мастер-классы по рукоделию и творчеству.

В Северном административном округе творческий день проходил в театре «Золотое кольцо». Здесь команды, сформированные из самых ярких вокалистов, хористов и танцоров, поражали зрителей своими талантами. Конкурсантов поддерживали их родные и близкие.

Жюри особенно выделило команды районов Хорошевский и Савеловский, получившие 2-е и 3-е места. А 1-е место завоевала команда района Коптево. Пять представительниц фольклорного ансамбля «Родные просторы», который в рамках «Московского долголетия» действует в центре «Радость», показали настоящий класс.

– Мы очень рады победе, это было неожиданно. Многие в нашем коллективе с момента старта проекта. Мы еще на поле в хоре, ходим в театральную и художественную студии, – рассказали Елена Петухова, Татьяна Гайдукевич, Любовь Атланова, Валентина Миронова и Марина Бахтина.

Репортаж с соревнований вел **Марина Александрина**.

Фото **Олега Слепяна, Владимира Куприянова** и пресс-службы ДТСЗН.



# ПРЕМЬЕРА



Около

# 2300

человек

посетили премьеру мюзикла в сети кинотеатров «Москино».

■ Символично, что местом встречи участников проекта стал кинотеатр-долголет. «Художественный» является старейшим не только в столице, но и во всем мире. Недавно отреставрированный, он, как и сто лет назад, встречает гостей роскошными расписными потолками, сияющими люстрами, богатой лепниной и просторным залом. Его стены помнят историю, и вся атмосфера в нем пропитана любовью к киноискусству.

## Соединяя фантастику и реальность

Интрига сохранялась до самой последней минуты – все были в предвкушении, потому что каждый раз наши долголеты удивляют, восхищают и вдохновляют своими талантами и достижениями. И наши ожидания оправдались. Создатели мюзикла смогли тонко соединить фантастику и реальность, прошлое, настоящее и будущее.

И хотя мюзикл начинается со сцены в кабине космического корабля в 2073 году, он через популярные хиты прошлых лет, которые исполняют звезды проекта в дуэте с известными артистами кино и эстрады, затрагивает самые сокровенные струны души. Любимые мелодии, старые песни о главном, пробуждают волнительные воспоминания о нашем времени, о том, как зародился проект «Московское долголетие». Каждый музыкальный эпизод – это рассказ об истории проекта, о любимой Москве, о нашей жизни, о поисках и поворотах судьбы, о мечтах и сбывшихся надеждах. Об этом члены экипажа хотят поведать долголетам из другой галактики, к которым они летят. Их главная миссия – продвигать философию непрерывного развития для жителей нашей Вселенной.

Взгляд из будущего помог нам лучше разглядеть и увидеть достижения нашего проекта. Как много уже сделано, сколько людей кардинально поменяли свою жизнь, превратив ее в неповторимое путешествие за неизведанным. Главные герои картины – обычные москвичи старшего поколения, которые благодаря проекту смогли раскрыть свои таланты, творчески реализоваться, улучшить свое здоровье и теперь вдохновляют других.

## Не поздно выбрать новый путь

В мюзикле прозвучало много прекрасных песен. Первой же была знаковая для долголетов песня «Не бойтесь жизнь переменить», которую исполнили

# Не бойтесь жизнь переменить

Ярким творческим итогом пятилетия проекта «Московское долголетие» премьеры которого состоялась в сети кинотеатров «Москино», сре...



заслуженная артистка России Екатерина Гусева и Лидия Воронкова, звезда «Московского долголетия».

«Пусть в голове мелькает проседь – не поздно выбрать новый путь». Это яркий и образный призыв к старшему поколению сделать первый шаг и записаться в проект, который изменит жизнь, подарит новые эмоции и краски. Вот и у Лидии Воронковой судьбу круто изменило волшебное, божественное «вдруг!». Она всю сознательную жизнь проработала в банковской сфере и всерьез никогда не думала петь и тем более выступать на сцене перед зрителями. Проснувшись как-то утром, она поняла, наверное, ей подсказала душа: что-то очень важное она упускает в жизни.

– Я ушла из банка и на пенсии стала сочинять песни, – рассказывает Лидия Ивановна. – Как многие, в детстве я пела в хоре, участвовала в студенческой самодеятельности. Но

вот так основательно петь я стала совсем недавно. Все началось с того, что в прошлом году сотрудники ТЦСО «Щукино» пригласили меня выступить на концерте, посвященном Дню Победы. Я спела и «Синий платочек», и свои песни. Для меня это стало незабываемым событием в жизни. Еще и погода помогла мне: было холодно и ветрено, а когда стала петь, то выглянуло солнышко и небо прояснилось. Люди хлопали, вызывали на бис, и тогда я поняла, что мое пение дало людям что-то важное и стоящее. Это была моя первая победа на новом поприще. После я стала активно участвовать в вокальных конкурсах проекта и вот сейчас снялась в киномюзикле.

## Объяснение в любви

Пронзительно и сильно прозвучала песня «С чего начинается Родина». Стильно, красиво снятый номер, где

## Цитата



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

«1 марта проект «Московское долголетие» отметил свой первый юбилей – пять лет. Его участники взяли на себя важную миссию – на своем примере показывать, что активный образ жизни является залогом долголетия. Мюзикл стал уже вторым полнометражным фильмом «Московского долголетия», в котором главные роли исполняют не профессиональные актеры, а горожане старшего поколения. Они вошли в историю проекта, став победителями различных творческих конкурсов, а сейчас увековечили свои достижения для будущих поколений».





Посмотреть музыкальный фильм «Миссия «Долголетие» можно на странице «Московского долголетия» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Одноклассники», а также на платформе Rutube.



# ениТЬ!

«Долголетие» стал музыкальный фильм «Миссия «Долголетие», режиссером которого легендарный «Художественный».



Все музыкальные номера исполнили звезды проекта «Московское долголетие» в дуэте с известными артистами кино и эстрады

Хореография и танцевальные номера были поставлены и исполнены участниками танцевальных коллективов «Московского долголетия»

звучат виолончель, скрипка, а за белым роялем, в элегантном белоснежном костюме – Владимир Эдуардович Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Эта песня о любви к Родине сегодня особенно актуальна, она отражает тревоги и надежды россиян, веру в Победу.

Народный артист РФ Александр Серов и участник ВИА «Московское долголетие» Александр Зорин вместе с героями проекта Галиной Таболич и Валерием Пашининым снялись в клипе на песню «Нисколько мы с тобой не постарели». Помните – они нашли друг друга и поженились, занимаясь вместе в «Московском долголетии». Подарок от проекта был необычным – они отправились в свадебное путешествие на воздушном шаре.

О любви к столице спел Александр Ф. Скляр, а помогли ему в

этом солисты ВИА «Московское долголетие» Елена Копылова и Болеслав Войшко. И, конечно же, это была песня «Маршруты московские».

## В ритмах танцев

А какой мюзикл без танцев и хорошего настроения! Праздничную и ритмичную атмосферу создавали участники танцевальных коллективов проекта.

Песню из кинофильма «Большая перемена» спел под гитару победитель конкурса «Народный артист» на телеканале «Россия» Алексей Гоман. А танцоры «серебряного» возраста из коллектива «Победа» на языке танца показали, что значит «век живи – век учишься». Подпевать зал заставила популярная молодежная песня «Солнце Монако», которую исполнил сводный хор «Московского долголетия» вместе с ее автором Люсей Чеботиной. Номер для хора выбран

не случайно, песня «Солнце Монако» стала фирменной в их репертуаре. Участники проекта сначала скептически относились к современным песням, а сейчас молодежные хиты – это главная отличительная черта хора. Любимая многими поколениями песня «Герои спорта» прозвучала в исполнении Виктора Добронравова и ВИА «Татьянин день». А помогли им участники спортивных мероприятий и танцевальных кружков проекта.

## Формула счастья

Яркий финальный аккорд мюзикла – песню «Мы желаем счастья вам» вместе с легендарным ВИА «Самоцветы» исполнил любимец проекта, музыкальный коллектив ВИА «Московское долголетие».

– Сниматься в мюзикле с нашими кумирами, а мы пели вместе с ВИА «Самоцветы», было и сложно и легко одно-

временно: соответствовать их высокому профессиональному уровню было нелегко, но работать с ними было просто замечательно, они были и просты, и интеллигентны, и обаятельны, – поделился впечатлениями участник ВИА «Московское долголетие» Александр Зорин. – С приходом в проект моя жизнь стала столь интересной, творческой и активной, что я даже не ожидал... Разве мог я предполагать, что я буду петь и репетировать с известными певцами и участвовать в концертах на серьезных концертных площадках! Мне нравится петь в проекте, к тому же это знакомство с новыми людьми и занятие любимым делом.

У Александра нет специального музыкального образования, у него техническое образование, связанное со строительными и дорожными машинами, и до выхода на пенсию он никогда не воспринимал всерьез свое песенное дарование, пел

под гитару в компании друзей любимые песни из кинофильмов, исполнял и бардовский репертуар. И, как это бывает часто, все произошло вдруг. Уже на пенсии, в компании друзей, на него обратила внимание педагог по вокалу из Большого театра, в котором проработала 40 лет, и настоятельно посоветовала Александру заниматься вокалом. И начала давать ему уроки вокального мастерства.

Александр довольно скромный человек, но в разговоре с его коллегами мы узнали, что на прослушиваниях в телевизионном конкурсе «Голос 60+» знаменитый дирижер Сергей Жилин искренне восхищался голосом Александра и считает его уникальным. Он уже получил несколько Гран-при на музыкальных фестивалях.

Раиса Абдуханова, спевшая и станцевавшая в дуэте с самим Олегом Газмановым, когда-то была и участницей первого сезона шоу «Голос 60+» и проекта НТВ «Ты – супер! 60+».

– Проект «Московское долголетие», – говорит она, – исполнил мою заветную мечту – я спела вместе со звездой, со своим любимым исполнителем. Я просто не верю своему счастью!

## Не упустите свой шанс

Командира космического корабля сыграл 82-летний участник проекта Юрий Нечунаев. На вопрос, каково ему было сниматься в мюзикле, он ответил так:

– Съемки стали для меня неожиданным приключением. Это мой второй выход на большой экран – до этого мне посчастливилось сняться в небольшом эпизоде в фильме «Серебряная астра». И я советую всем москвичам «серебряного» возраста – кто еще не записался в проект, срочно записывайтесь, потому что это весело, красиво и интересно! Не упустите свой шанс счастливого поворота судьбы!

## Наша визитная карточка

Снятый в жанре музыкальной фантастики, яркий, эмоциональный, этот киномюзикл, несомненно, станет еще одной замечательной визитной карточкой «Московского долголетия» и обязательно привлечет в ряды проекта еще больше людей. Ведь Москва не только самый лучший город Земли, но и самый молодой, хотя столице и веков немало, но жить в ней и стареть, а точнее, взрослеть и мудреть весело, празднично и комфортно.

Репортаж вели **Анна Пономарева** и **Наталья Черненко**. Фото **Олега Слепня** и Пресс-службы ДТСЗН.



# ЗВЕЗДЫ ПРОЕКТА

## Вселенная московского долголетия

■ На Чистопрудном и Гоголевском бульварах с 1 по 31 марта проходит фотовыставка «Вселенная московского долголетия», которая посвящена пятилетию проекта Мэра «Московское долголетие».

Название выставки выбрано не случайно: за пять лет существования проект стал для многих москвичей старшего поколения центром при-

тяжения и целой вселенной возможностей. Это выставка о тех, кто не боится менять свою жизнь к лучшему, исполнять свои мечты юности, разрушать стереотипы о возрасте, помогать ближним, делиться опытом. Герои фотовыставки предстали перед камерой фотохудожника Дмитрия Исхакова. Каждый из них поделился своей историей успеха.

Павел АЛЕКСЕЕВ

### Капитан, улыбнитесь!

Спорт-герой Вселенной московского долголетия: «Всю жизнь я дружу со спортом».

■ Павлу Владимировичу 64 года. В проекте он уже более трех лет. В молодости всерьез увлекался хоккеем с мячом, многого достиг: мастер спорта, серебряный призер чемпионата страны, обладатель Кубка СССР.

И сейчас нередко выходит с клюшкой на лед: и для поддержания формы, и просто потому, что не может без ощущения свободного полета, которое дают лед и коньки. Как так получилось, что всю жизнь был приверженцем хоккея с мячом – сугубо зимнего вида спорта, а в «Московском долголетии» оказался капитаном футбольной команды, да еще и голкипером? Интересный поворот спортивной судьбы, не правда ли?

«Ничего необычного, – Павел Владимирович одаряет своей знаменитой улыбкой, которая теперь знакома многим любителям футбола в разных округах Москвы. – Пригласили поучаствовать в матче знакомых из спортивной школы «Легион» в ЮВАО. Раз пришел, два, три. Понравилось. Так и остался».

А вопросов меньше не становится: как оказались в воротах? Как стали капитаном команды? Выясняется, что тоже все просто: нападающих и защитников всегда много, а в воротах никто стоять не хочет. Алексееву же это понравилось. Если он не упускал из виду ма-

ленький мяч на катке, то с большим-то мячом уж как-нибудь справится, подумали игроки и тренер команды. И решили: быть тебе голкипером. К тому же у него еще со времен игры в хоккей с мячом хорошо развиты лидерские качества, вот он и координировал игру от ворот. Поразмыслили и избрали его капитаном.

Так и завязалась эта дружба с футболом в проекте «Московское долголетие». Тогда в команде еще не думали о победах. Условия для тренировок прекрасные: поле, инвентарь, раздевалки, тренажеры. Как говорится, занимайся – не хочу! И сборная ЮВАО занимается, поддерживая спортивную форму и оттачивая технику. Теперь это слаженный коллектив, который тренируется уже два с половиной года.

«Всю жизнь я дружу со спортом, как, впрочем, и многие участники нашей команды, – рассказывает Павел Владимирович. – С удовольствием собираемся и играем для души».

Ежегодные общегородские спортивные соревнования «Игры Долголетия» проводятся на лучших стадионах столицы. В 2021 году сборная ЮВАО во главе с капитаном Павлом Алексеевым уверенно стала чемпионом игр. Победу в турнире команда одержала и в 2022 году. Футбольные специалисты и судьи в один голос утверждают, что пока в Москве никто не может противостоять команде Юго-Восточного округа. Но хорошие команды, которые им под стать и, что называется, дышат в затылок, есть, и это радует: популярность футбола среди людей старшего поколения растет, а массовость, как известно, рождает мастерство.

Надежда ОХЛОПКОВА

**Найти свой стиль.** Выросшая на берегах Байкала красавица завоевала подиумы Москвы в категории 60+.

■ Теперь Надежда Константиновна – фэшн-герой нашего проекта. Она была моделью на финальном показе «Мастерской дизайнеров» в 2021 году, представляя коллекцию известного дизайнера Сергея Сысоева, и ее выход произвел настоящий фурор – она продемонстрировала красное платье как олицетворение и символ «красной зоны», посвященное теме борьбы с ковидом. С автором модели, Ольгой Аркатовой, Надежда Константиновна дружит до сих пор.

А в прошлом году Надежда уже сама выступила в роли дизайнера, став участницей мастерской Леонида Алексева, коллекция которого называлась «Вдохновение – вечное возрождение женщины». Надежда Константиновна показывала на подиуме созданный ее фантазией образ. Однако, попробовав свои силы в создании одежды, она все же поняла, что амплу модели ей подходит больше.

Надежда весьма похожа на всемирно известную модель Кармен Делл Офериче. Она так же аристократична и воздушна. Только на американскую диву работает большая фэшн-индустрия, а наши русские красавицы хороши без всяких дорогостоящих процедур и ловких ухищрений. Проект «Московское долголетие» ворвался в жизнь Надежды Константиновны неожиданно, резко поменяв ее стиль жизни.

**Пять лет, а сколько перемен!**

Жизнь Надежды всегда была связана со спортом: с детства она была увлечена легкой атлетикой, окончила Институт физической культуры и большую часть жизни проработала в спортивных учреждениях. И потому вначале в проекте «Московское долголетие» ее заинтересовали именно эти направления: скандинавская ходьба, общая физическая подготовка,

гимнастика, а уже во время пандемии Надежда занялась освоением информационных технологий и изучением иностранных языков. Но главная ее мечта исполнилась в школе «Королевская осанка». Первые шаги на новом поприще давались не просто. А теперь ее стройности можно только позавидовать.

**Не стесняться седины**

Как замечает Надежда, возраст не спрячешь и красиво входить в зрелую пору нужно уметь и учиться этому. Так она стала окрашивать волосы и перестала закрашивать седину. Теперь на ее роскошную серебряную гриву часто обращают внимание и делают ей комплименты. Ее даже приглашали поучаствовать в передаче у Елены Малышевой, посвященной именно седине.

Надежда Константиновна убеждена, что именно проект «Московское долголетие» помог ей обрести женскую уверенность и раскрыть ее женскую красоту в новом ракурсе. Проект помогает ей принимать саму себя такой, как она есть, считает Надежда Охлопкова.

**Каждый выход на подиум – взрыв адреналина**

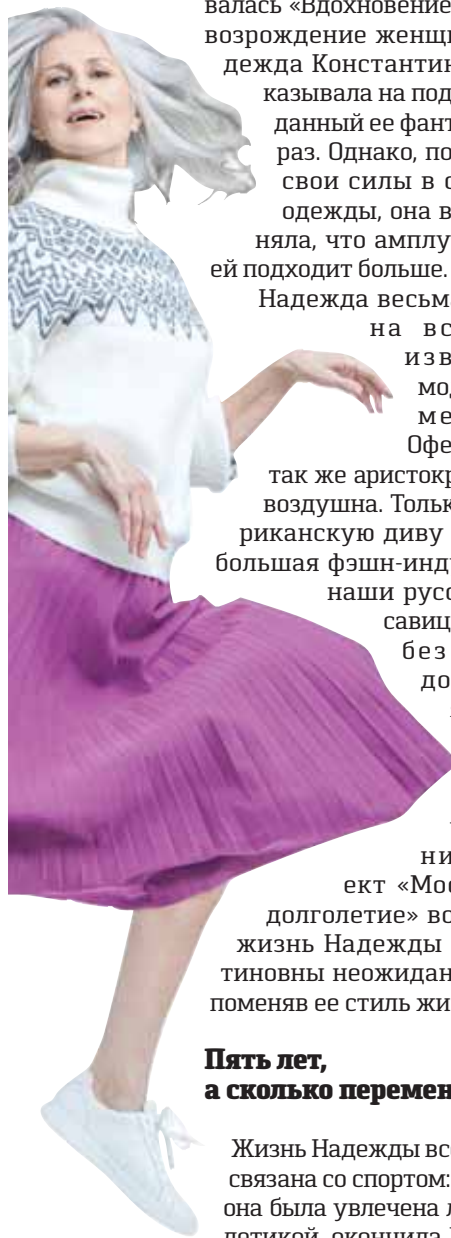
– Ведь раньше как было: дом-работа-дом, – смеется Надежда Константиновна, – но к моему жизненному ритму добавилось «Московское долголетие», и я стала учитывать свое «хочу».

Когда есть возможность и выбор, легче и проще разобраться со своими желаниями. Например, в какой-то момент Надежде стало ясно, что занятия в школе «Королевская осанка» и работа моделью ей очень нравятся. И хотя иногда перед выходом на подиум она немного волнуется, но эти выходы добавляют ей уверенности в себе.

– Каждый выход на подиум – взрыв адреналина внутри! Страх и восторг! – делится своими эмоциями Надежда Константиновна.

Теперь она, когда смотрит репортажи с модных показов, больше смотрит не на фасоны одежды, а на то, как идут модели, как ставят стопу, как работают их плечи и т.д. Ведь у каждой модели своя походка, и найти свой стиль для Надежды Охлопковой – новая задача.

Новые друзья, новые эмоции и новый опыт – и все это дал нашей героине проект «Московское долголетие».



ЗВЕЗДЫ ПРОЕКТА 

ЛЮДМИЛА ЖУРАВЛЕВА

**Колесо фортуны.** Она прошла путь от участницы проекта до преподавателя и поставщика услуг.

**Погружение в прошлое города**

– Отдохнула я, выйдя на пенсию, всего лишь три месяца, – рассказывает Людмила Журавлева. – А дальше «Московское долголетие» так меня закрутило, что из студентки Серебряного университета я превратилась со временем в поставщика услуг для проекта. В первую очередь меня заинтересовали занятия английским языком. Подумала, что надо себя взбодрить, вспомнить азы. Любой иностранный язык – такой предмет, который надо постоянно практиковать.

Начала посещать клуб английского языка на базе ТЦСО в Южнопортовом районе. Прошла курс, и мне это пришлось по душе. И я сразу же записалась на другой, более продвинутой, в Серебряном университете.

Параллельно Людмила Леонидовна изучала москвоведение, как историку ей это было очень интересно. Погружение в прошлое города, подробное знакомство с его архитектурой так ее захватило, что она продолжила обучение в Серебряном университете и стала квалифицированным экскурсоводом.

**Сделать людей счастливыми**

Пока училась, Людмила Леонидовна постоянно думала о том, что помимо получения знаний нужно что-то и самой делать. Ее жизнь всегда была очень насыщенной. У нее два высших педагогических образования, она работала в детском саду и в школе, а перед выходом на пенсию руководила бюджетным учреждением по работе с населением.

И она решила организовать занятия спортом для участников проекта «Московское долголетие» своего района. Чтобы стать поставщиком услуг, окончила Московскую государственную академию физической культуры. Так что Людмила Журавлева не понаслышке знает все о пользе различных видов активностей.

Сейчас АНО КСЦ «Фортуна», который возглавляет Людмила Журавлева, – один из поставщиков «Московского долголетия» для ТЦСО «Южнопортовый». Начинала она со скандинавской ходьбы, затем были организованы занятия по ОФП, зумбе и волейболу. А сейчас открыты уже 16 групп разных направлений, в которых занимается по 30–40 человек.

– Помимо занятий мы устраиваем чаепития с самоваром, вместе ходим на концерты и в театры, проводим соревнования и мастер-классы. Я считаю, что эта программа делает огромное количество людей счастливыми и дает возможность самореализоваться, – рассказывает Людмила.

**Москва заиграла новыми красками**

И все же главное детище Журавлевой – «Пеший лекторий». Им она по-настоящему гордится. Ей удалось привлечь высококлассных специалистов, которые разрабатывают интересные авторские экскурсии. В отличие от многих других подобных объединений, здесь сформированы постоянные группы и существуют целые программы.

Сначала проводили экскурсии по Бульварному кольцу, захватывая окружающие его улицы и переулочки, затем включили Садовое кольцо. Сейчас прибавились тематические экскурсии.

– В мою жизнь «Московское долголетие» добавило динамики, позволило приобрести новые знания и умения, но моя самая большая и сердечная благодарность проекту за новых друзей и единомышленников, – говорит руководитель АНО КСЦ «Фортуна» Людмила Журавлева.



**Дмитрий Исakov:**

«Мне повезло работать с участниками проекта «Московское долголетие» уже в третий раз, и каждый раз нахожусь под впечатлением от того, насколько это интересные, разносторонние и жизнерадостные люди. Надеюсь, что вместе мы смогли передать через снимки их энергию и истории. Уверен, что другие москвичи старшего поколения, которые увидят фотовыставку в городе, вдохнутся этим проектом и последуют примеру его участников».





# ЗВЕЗДЫ ПРОЕКТА

## Надежда АНУФРИЕВА

### Ставить большие цели.

Выйдя на пенсию, она преподает в проекте «Московское долголетие».

■ Педагог с большой буквы, она притягивает к себе как магнит, и не попасть в орбиту ее обаяния нет никаких шансов.

Восемнадцать лет своей трудовой жизни Надежда Леонидовна отдала школе: после окончания университета она учила ребят физике. Еще пятнадцать лет она проработала директором по персоналу в крупном международном рекламном агентстве среди очень талантливых, креативных, и, как правило, молодых людей. Выйдя на пенсию, она поняла, что стала абсолютно свободной. Попробовать себя в новых ипостасях ей помог наш проект «Московское долголетие». И вот уже пять лет Надежда Леонидовна – активная его участница. Она занималась рисованием, гимнастикой цигун, психологией. Но больше всего она вдохновилась занятиями по здоровому питанию. Надежда получила диплом нутрициолога и сейчас ведет занятия в четырех группах проекта, публикует в социальных сетях рецепты здорового питания.

#### Миром правит интерес

– Пока ты интересуешься жизнью, старости тебе не видать, – считает Надежда Леонидовна. – И жизнь ужасно интересна! Старость приходит лишь тогда, когда

человек перестает учиться.

Мне нравится узнавать новое, общаться с людьми и быть полезной. Молодость внутри нас, а не снаружи. Не зря же даосы считают, что юность человека длится лет до семидесяти. И чтобы долго жить, нужно ставить перед собой большие цели.

#### Обрела новую профессию

Благодаря «Московскому долголетию» Надежда Леонидовна стала нутрициологом, специалистом по правильному питанию, и продолжает совершенствоваться в этом направлении. Вначале она было просто слушателем группы «Здоровое питание 55+», и благодаря этим занятиям Надежде Леонидовне

удалось избавиться от лишних 15 килограммов!

Чтобы разобраться во всех тонкостях биохимических процессов, которые происходят в нашем организме, Надежда Леонидовна продолжила учиться дальше. Ее настолько захватила наука о здоровом и сбалансированном питании, что она не только окончила курсы, получила диплом, но и сама стала преподавателем-нутрициологом в «Московском долголетии» и уже второй год успешно ведет курс здорового питания «Еда как лекарство» и два авторских кулинарных класса.

#### Готовить так интересно!

Нутрициолог должен сам уметь хорошо готовить, считает Надежда Леонидовна, и поэтому, прежде чем рекомендовать полезные и вкусные рецепты, она проверяет их на практике сама.

По мнению Надежды Леонидовны, готовить вообще интересно. Она сравнивает приготовление еды с занятиями живописью, словно каждое блюдо – это отдельная картина и, безусловно, творческий и увлекательный процесс. Только рецептов приготовления горохового супа больше десяти, говорит она. А какое великое множество сочетаний продуктов в супах-пюре, вот совсем недавно они готовили прекрасный супчик с морковью и авокадо.

– Проект дал мне новые цели в жизни – за что я ему безмерно благодарна, – говорит Надежда Леонидовна.

#### Советы Надежды Ануфриевой

- Нужно питаться полноценно, разнообразно и вкусно. 80 процентов продуктов в вашей продуктовой корзине должны составлять цельные продукты.
- Обязательно пейте чистую воду, в среднем 6–7 стаканов в день.
- Соблюдайте интервалы между приемами пищи. Делайте перерывы в 3 часа, а лучше в 4.
- Между завтраком и обедом в рот ничего не должно залетать – ни печенка, ни конфетка. Можно позволить себе чашечку цикория и травяного чая без сахара.
- Очень здорово включать в свой рацион ягоды, они полезнее всего для организма, особенно вишня.

## Сергей ПЕРОВ

### Оправдал свою фамилию!

Он добился невероятных успехов и стал арт-героем проекта.

■ Все пять лет существования проекта для москвичей «серебряного» возраста Сергей Перов занимается живописью. Персональные выставки, участие в крупнейших арт-проектах, победы на конкурсах, а еще он получил звание «Человек года».

#### Источник вдохновения – природа

Искусством Сергей Николаевич интересовался всегда, особенно творчеством своего знаменитого однофамильца, но о том, чтобы начать рисовать, и не помышлял. На пенсии же появилось свободное время, и он записался в проект «Московское долголетие».

Огромную роль в становлении Перова-живописца сыграл преподаватель МГХПА им. С.Г. Строганова, ученик знаменитого Ильи Глазунова Владимир Хохлов. Именно он привил Сергею Перову, впервые взявшему кисть в руки, любовь к рисованию. На занятиях проекта в Культурном центре им. И.М. Астахова с августа 2018 года под руководством Хохлова Сергей Николаевич вместе с другими учениками «серебряного» возраста не только осваивает разные техники живописи, но и изучает историю искусств. Группа у них получилась очень дружная, вместе выходят на пленэры, устраивают групповые показы.

– В основном мы работаем с гуашью, – рассказывает Сергей Перов. – Но постепенно переходим на масло. Пробуем и другие техники, рисуем карандашом, углем. Меня больше всего интересуют натюрморты, очень увлекает фламандская живопись. Но я не закливаюсь на чем-то одном, рисую пейзажи и портреты, пишу картины на морскую тематику.

Вдохновение для новых работ Сергей Николаевич черпает в природе и общении с людьми и отмечает, что все, что создает природа, – это прекрасно, естественно и гармонично.

Уже через год после начала занятий состоялась его персональная выставка в ТЦСО «Люблино», затем в Центре госуслуг «Мои документы» района Люблино. Как он сам отмечает, «познав вкус

персональных выставок, когда все внимание уделяется одному человеку и его работам, когда слышишь положительные отзывы, еще больше вдохновляешься творить».

#### Игра с тенью

Особую благодарность за свой творческий рост Сергей Перов испытывает к сотрудникам ТЦСО «Люблино», которые его и направили на занятия живописью. А потому он, не раздумывая, свои полотна, созданные в рамках арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны», подарил родному ТЦСО.

Сергей Перов попал в группу художника Константина Тотиадзе, с которым участники создавали цикл работ «Освобождение». Известный современный мастер хотел подарить участникам своей мастерской радость творчества и освобождение от внутренних страхов и комплексов. Участники проекта взяли в руки большие кисти и стали творить. В результате получились необычные картины – и абстрактные, и реалистичные.

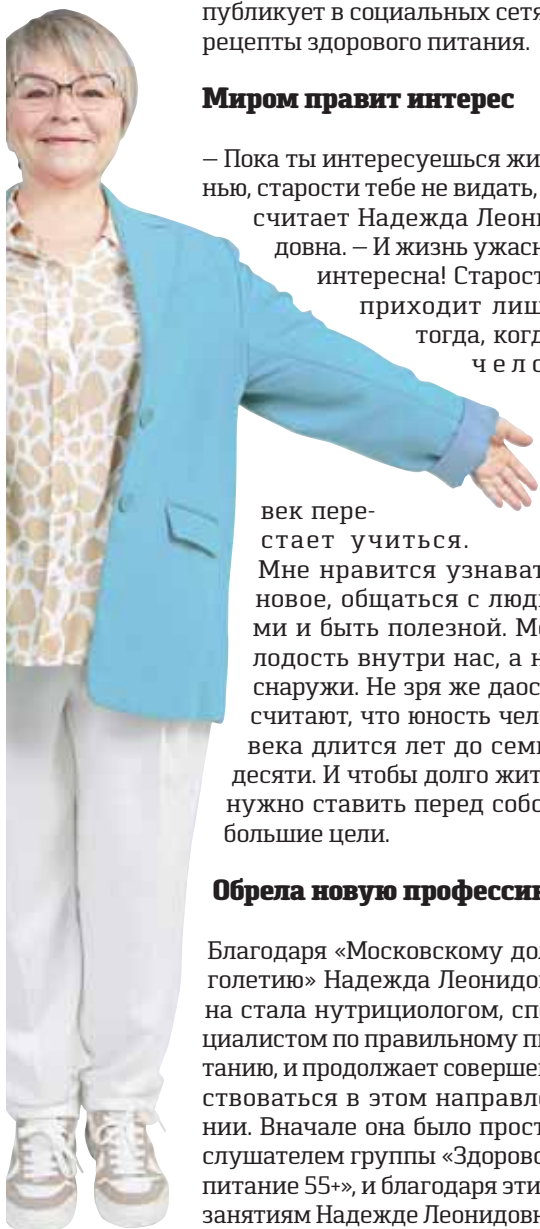
Вторым крупным проектом стала «Мастерская художников», которая работала в Центре Гиляровского в Столешниковом переулке – филиале Музея Москвы. Здесь же проходила и итоговая выставка, в которой участвовал и Сергей Перов. В его картине «Веселый дедушка приглашает вас на чай» тенью играющего на саксофоне старичка стал... самовар.

#### Человек года

Уже через год после начала занятий живописью Сергей Перов порадовал всех своими достижениями. В том же 2019 году он стал победителем в номинации «Достижение года», присуждаемой за успехи в проекте «Московское долголетие».

Большая выставка работ Сергея Перова под названием «Я научился видеть красоту» проходила в библиотеке на Тихорецком бульваре. Она получила много положительных отзывов. А самое главное, что теперь его все знакомые по проекту «Московское долголетие» зовут «художником». Это истинное признание его таланта.

С героями проекта беседовали Марина Александрина, Азат Примов, Анна Пономарева и Вениамин Протасов. Фото Дмитрия Исхакова.



# НА ПУЛЬСЕ МОСКОВСКИХ ПЕРЕМЕН



Москвичи старшего поколения своими глазами видят, как меняется Москва на протяжении десятков лет. Внесшие большой вклад в развитие города, они особенно ценят перемены, произошедшие за последние 12 лет. Это время прорывных преобразований по многим направлениям. Модернизация здравоохранения, программа реновации, системное решение транспортных проблем мегаполиса, качественное изменение городской среды и благоустройство – все это результат работы команды Мэра Москвы Сергея Собянина. Москвичам «серебряного» возраста есть с чем сравнить. Они по своему опыту знают, что было, и видят то, что стало. Мы открываем рубрику «На пульсе московских перемен», где участники «Московского долголетия» оценят перемены, расскажут о своих впечатлениях и поделятся личными историями.

## Цифра

Ежегодно москвичи посещают поликлиники около

# 100

миллионов раз.



## Дворец здоровья



Главная ценность в зрелом возрасте – это здоровье. О том, как на его сохранение работает столичная медицина и его первичное звено – поликлиника, рассказывает участница «Московского долголетия» Александра Васильевна Булавкина.

■ – Наша поликлиника №68 в Большом Строченовском переулке, 23, – это просто дворец! Недавно я там снова была и поймала себя на мысли, что там хорошая аура. Эта мысль пришла мне в голову в тот момент, когда я присела отдохнуть перед кабинетом врача в ожидании приема.

Скажу прямо: чувствую себя хорошо. Пришла не лечиться, а провериться у терапевта – на всякий случай. Кстати, в нашей поликлинике есть врачи практически по всем специальностям, чего раньше не было. С тех пор, как пять лет назад стала активной участницей проекта «Московское долголетие», все болячки как рукой сняло. Как говорит моя дочь, которая и подала мне мысль сходить и пообщаться с ровесниками, – я отрываюсь. В первый раз шла на проект с некоторой опаской: а как оно будет? Но дружелюбие организаторов настраивает на контакт, начинаешь понимать, что твои интересы и желания здесь ценят. Ходила и в кружок танца, и на английский язык, и на танцы, и рисовать училась. В общем, все, чего хотела раньше и к чему стремилась, но не находила времени или возможностей, я теперь попробовала. Люблю посещать лекции по истории, искусству, правовой и финансовой грамотности, пешие и автобусные экскурсии по Москве. Моя жизнь стала насыщенной, чувствую себя бодрой, приобрела много новых друзей.

Так вот, раньше придешь, бывало, на прием, а в поликлинике толкотня, пахнет лекарствами, атмосфера давящая, неуютно, ждешь очереди к врачу на протертых колченогих



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## Цитата

Сергей Собянин, Мэр Москвы:

«По статистике, ежегодно москвичи посещают поликлиники 100 млн раз. В стационарах среднестатистический москвич бывает раз в 8–10 лет. Поликлинику же он посещает в среднем 8 раз в год, и перемены должны происходить именно там».

стульях или в креслах-развальных, которые стоят тут со времен царя Гороха. Ничего здесь не внушало доверия – ни древняя мебель, ни облупившиеся стены, давно не знавшие ремонта, ни кабинеты врачей с протертой до дыр кушеткой. Иногда закрадывалось сомнение в качестве лечения, с ужасом представляла себе, что оно может соответствовать антуражу. С лечением все было в порядке, но поликлиника в

целом имела удручающий вид и на положительные эмоции не настраивала.

Сейчас в поликлинику приятно зайти. Не знаю, как другие, а наша, как и театр, теперь начинается с вешалки. Уютный светлый холл, красивые вешалки в гардеробе, кресла вдоль стен, чтобы можно было присесть и надеть бахилы. Это молодые на ходу все делают, а нам, людям старшего поколения, обязательно нужен стул, а еще лучше – кресло, чтобы проделать эту несложную на первый взгляд, операцию – сначала надеть, а потом снять бахилы. На входе измеряют температуру, тут же лежат одноразовые маски.

Теперь можно совместить приятное с полезным: и у врача побывать, и хорошо провести время в атмосфере внимания и комфорта. Некоторые мои подруги, скажу по секрету, этим с удовольствием пользуются. Очередь в регистратуру, как

бывало, не выстаиваешь. На входе встречают администраторы поликлиник – сотрудники центров госуслуг. Они узнают, что беспокоит, к кому и на какое время мы хотим записаться, и помогают управиться с аппаратом электронной очереди... Хотя я и сама это умею и люблю в кнопки потыкать, выбрать, что мне надо, и получить на руки талон. У меня смартфон «навороченный», как говорит внук, так что идем в ногу со временем. И справку, если надо, могу онлайн заказать, и записаться на прием. Но молодые люди из центров госуслуг так хотят сделать приятно, что я не возражаю и с удовольствием передоверяю им получение талончика на прием по интернету. Теперь я даже знаю, что такое чат-бот, уже с ним общалась. Поставить диагноз помогают и просто фантастические аппараты КТ и МРТ. И даже знакомый аппарат УЗИ теперь выглядит

космически. Все это помогает вовремя поставить диагноз и сохранить здоровье.

Что еще из удобств появилось? Например, тут же в холле можно самому померить давление, чем многие люди старшего поколения с удовольствием пользуются, просмотреть газеты, посидеть в удобных креслах. Есть автоматы с кофе, шоколадом, водой. Все это добавляет комфорта.

Система здравоохранения в Москве не только преобразилась внешне, она внутренне стала дружелюбной к пациентам. А мы, люди старшего поколения, такое отношение к себе остро чувствуем. Я теперь с гордостью произношу слова: «Моя поликлиника! Мы теперь понимаем, что значит новый московский стандарт поликлиник».

## Справка

В столице завершена реконструкция 78 поликлиник, в которых обслуживается несколько миллионов человек. Всего в программе реконструкции, которая будет завершена до конца 2023 года, 200 поликлиник, которые будут отремонтированы по новому московскому стандарту.

Раньше любили все сравнивать с храмами: храм искусства, храм науки. Теперь это сравнение применимо и к московским поликлиникам, которые на наших глазах превратились в храмы здоровья. Где помогают не только лекарствами и уколами, но и дружелюбным отношением к пациентам. А доброта тоже лечит.

Записал **Азат Примов**



## ГОРОД И ВЕТЕРАНЫ

# За доблесть и службу Родине

**Юбилей.** Мэр Москвы Сергей Собянин вручил ветерану Великой Отечественной войны, почетному профессору Академии военных наук, генерал-полковнику Борису Павловичу Уткину знак «Почетный гражданин города Москвы»

### Справка



Звание почетного гражданина города Москвы присваивается пожизненно и не может быть отозвано. Почетные граждане приглашаются городской думой или мэром Москвы на мероприятия, посвященные государственным праздникам, Дню города и другим важным событиям.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

**Почетное признание ветеран получил за заслуги в области военно-исторической науки и многолетнюю общественную деятельность по военно-патриотическому воспитанию россиян, сохранению исторической памяти и противодействию фальсификации истории.**

Церемония награждения прошла 23 февраля, в День защитника Отечества, совпавший с сотым днем рождения фронтовика. «Борис Павлович, для меня большая честь вручить вам знак почетного гражданина Москвы, – сказал Сергей Собянин. – Благодарю вас за доблесть и службу Родине».

### Девиз всей жизни

Доблесть и служба Родине – пожалуй, эти слова можно считать девизом всей жизни Бориса Уткина. Он родился 23 февраля 1923 года в селе Петровском Раменского района Московской области, в пятый день рождения Красной Гвардии, – тоже ведь знак судьбы, навсегда связавшей Бориса Павловича с армией. В целый век его жизни вместились многое, но главные воспоминания Бориса Уткина связаны с войной.

**Борис Павлович Уткин награжден орденами Почета, Ленина и Красного Знамени, трижды орденом Красной Звезды, орденом Отечественной войны I степени и многочисленными медалями.**

– С самого первого налета немецкой авиации на Москву мы с товарищами дежурили на крышах зданий, засекая места пуска сигнальных ракет вражескими лазутчиками, – вспоминает Борис Павлович. –

Конечно, нам хотелось быстрее попасть на фронт, бить проклятых фашистов.

Вскоре вчерашний школьник Боря Уткин стал курсантом 1-го Московского Краснознаменного артиллерийского училища имени Л.Б. Красина. Уже осенью 1941 года он вместе с сокурсниками сражался под Волоколамском в составе 16-й армии, а в ноябре стал участником легендарного парада на Красной площади. И для него, участника всех главных сражений Великой Отечественной, одним из самых важных событий жизни остается битва за Москву.

### С парада в бой

– Это были тяжелейшие бои, погибло много моих боевых товарищей, но мы выстояли, – рассказывает Борис Павлович. – Никогда не забуду парад на Красной площади 7 ноября 1941 года. Мы не думали, что участвуем в каком-то историческом событии, у всех была одна забота – отстоять от врага нашу Москву.

По окончании училища 17 апреля 1942 года лейтенант Уткин был направлен в 390-й Отдельный гвардейский минометный дивизион командиром взвода. Вскоре он стал заместителем и командиром батареи, а там и начальником штаба дивизиона. На войне люди растут быстро: в феврале 1944 года молодой, но уже опытный капитан Уткин был назначен командиром дивизиона.

– Пришлось повоевать на Воронежском, Степном, 2-м Украинском фронтах, в излучине Дона, участвовал в Сталинградской битве, на Курской дуге и на Днепре, в боях за Кировоград, – вспоминает Борис Павлович. – Потом были Корсунь-Шевченковская, Уманско-Ботошанская, Яско-Кишиневская, Карпатская и Дебреценская операции, мы освобождали Венгрию и Австрию. Конечно, смерть всегда ходила рядом, но мы верили в нашу Победу.





**Мария Михайловна Рохлина** и сейчас в строю. В свои 98 лет она работает в Московском комитете ветеранов войны, а также является председателем Совета ветеранов 95-й гвардейской стрелковой дивизии.



# По волнам памяти

«Раньше я хотела дожить до 100 лет, а теперь хочу дожить до 100-летия нашей Победы», – говорит 98-летняя участница Сталинградской битвы Мария Михайловна Рохлина.

## Справка

Имена почетных граждан заносятся в книгу «Почетные граждане города Москвы», хранящуюся в Московской городской думе. Записи в ней ведутся в хронологическом порядке, включая лиц, которым звание было присвоено в период 1866–1917 годов.



## Почетному гражданину Москвы вручаются:

- ▶ грамота почетного гражданина города Москвы;
- ▶ знак почетного гражданина города Москвы в форме десятиконечной звезды, образованной пучками расходящихся лучей;
- ▶ удостоверение почетного гражданина города Москвы.

## Полвека в строю

После войны Борис Уткин обучился в Военно-политической академии имени В.И. Ленина, служил на различных командных и политических должностях. Родина высоко оценила более чем полувековой ратный труд генерал-полковника Уткина. Он награжден орденами Почета, Ленина и Красного Знамени, стал кавалером ордена Отечественной войны I степени и трехкратным кавалером ордена Красной Звезды.

Борис Павлович входит в военно-философское общество Национальной ассоциации объединений офицеров запаса Вооруженных сил «Мегапир», остается научным консультантом Центрального музея Вооруженных сил России, работает в лекторской группе Московского городского совета ветеранов, занимается патриотическим воспитанием молодежи. А еще Борис Уткин – автор многих книг, среди которых «Победа: свершения отцов, долг сыновей», «Маршал Советского Союза Огарков», «Дивизион, к бою!», «60-летию Победы: опыт победителей – защитникам Отечества».

Энергии и активности ветерана могут позавидовать и куда более молодые коллеги Уткина. Это о таких людях говорят – «не стареют душой ветераны».

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Каждый год в апреле ветеран Великой Отечественной войны Мария Михайловна Рохлина совершает паломничество в Волгоград.**

## Память сердца

Сама Мария Михайловна называет каждую такую поездку «своей сталинградской эпопеей». 80 лет назад она совсем еще юной девушкой принимала участие в легендарной битве.

Маршрут ее поклонения погибшим товарищам уже несколько лет остается неизменным. Она посещает могилы друзей и соратников. Затем – поход в музей на Мамаевом кургане, выезд на места жестоких боев в хутор Верхне-Кумский, где находится мемориал «Стальное пламя», а также в поселок Октябрьский и город Волжский. И обязательно Мария Михайловна бывает на смотровой площадке в Волгограде, глядясь в бегущие волны Волги, вспоминая свое героическое прошлое...

## Со льдины на льдину

Хрупкая девушка спасала раненых, под пулями выносила их с поля боя. Она была не просто медсестрой, выполняющей высокую миссию спасения, а настоящей боевой подругой. Для каждого находила доброе слово, умела поддержать, вселить желание жить.

Главной военной наградой Марии Михайловны считает медаль «За боевые заслуги». Ее она получила в Сталинграде в 1942 году.

– В конце октября 1942 года был тяжело ранен заместитель командира батальона. Его нужно было срочно переправить через Волгу, – рассказывает ветеран. – Катера уже не ходили, по Волге шло сплошное «сало». Командир полка попросил добровольцев-санитаров переправить капитана на другой берег реки. Я вызвалась первой, ко мне присоединилась еще одна девушка. Мороз был приличный, нам положили раненого на связанные лыжи, и мы пошли. Мыслей о том, как это опасно, не было. Перебирались со льдины на льдину, тащили как могли. Мы шли весь день, казалось, конца дороги нет, берегов не видим ни одного, ни другого... Когда сдали капитана в госпиталь, то сил уже не осталось, и мы повалились у печки в какой-то избе и спали как убитые.

Обратный путь был не менее тяжелым, несколько раз мы проваливались под лед, потеряли валенки. В части нас уже не ждали, а мы

были рады, что вернулись к своим, нас обеих тогда наградили медалями «За боевые заслуги».

## «Замуж вышла со страху»

Гвардии старший сержант, санитар-инструктор Мария Рохлина воевала в Сталинграде и на Курской дуге, форсировала Днепр, ходила в рукопашную на Днестре и освобождала от фашистов Чехословакию.

За несколько месяцев до Победы Мария встретила свою судьбу. Как она сама любит рассказывать, «замуж вышла со страху». Во время большого марша из Молдавии на Висленский плацдарм она познакомилась со старшим лейтенантом Иваном Васильевичем Рохлиным.

– В феврале 1945 года наша дивизия вела бои уже в Германии, – рассказывает Мария Михайловна. – Мне пришлось с 18 тяжелоранеными остаться в блиндаже на нейтральной полосе. К нам старались подползти и наши, и немцы. Это продолжалось три дня. Я сгребала снег, сжимала его в кулаке, выжимала капли на губы раненым вместо воды.

У Марии Михайловны на крайний случай была граната. Поскольку она знала, что ее ждет, если в блиндаж ворвется враг. Чуть раньше другая медсестра, также охранявшая раненых, была зверски убита фашистами. Когда наши снова пошли в наступление, то первым в блиндаж вошел старший лейтенант Рохлин.

– За эти дни я такого страха натерпелась, что когда он начал целовать мне руки и предложил выйти за него замуж, я сразу согласилась. В тот же день Иван написал рапорт на имя командира полка, и 5 февраля 1945 года вышел приказ считать нас мужем и женой, – говорит Мария Михайловна.

С мужем они счастливо прожили почти 50 лет. Кочевали по гарнизонам по всему Союзу. Иван Рохлин в 1976 году вышел в отставку в звании полковника.

## С верой в Победу

– Я маленький солдат большой войны, – говорит Мария Рохлина. – Мы, вчерашние школьники, смело шагнули в горнило войны. Я трижды была ранена, тонула в Волге, Доне, Днепре, замерзала в Сталинграде. Мы дали друг другу клятву: «Никогда не забывать это. Чтобы каждый из нас до последнего вздоха рассказывал молодому поколению, что такое война».

Вот и недавно в Московском городском совете ветеранов она встретилась со школьниками, участниками образовательного историко-краеведческого проекта, посвященного 80-летию Сталинградской битвы. На ребят, которым предстояла поездка в Волгоград, фронтовые воспоминания участницы битвы произвели неизгладимое впечатление, как пример мужества, силы духа, несгибаемой воли и веры в Победу.



## Впервые



# Сегодняшний день – лишь начало пути!

Эти слова взяты из песни «Авторы жизни», которая легла в основу первого музыкального клипа ВИА «Московское долголетие», созданного в рамках творческого фестиваля проекта.

Реализовать давние мечты, вернуть свежесть чувств и забыть о возрасте – все это можно найти в проекте «Московское долголетие».

А ведь что только не делают наши долголетцы: летают на воздушных шарах, осваивают верховую езду, участвуют в модных показах, пишут книги, готовят вкуснейшие блюда, создают театральные шедевры, снимаются в фильмах и вот теперь выпустили собственный музыкальный клип.

Его премьера произвела фурор – так профессионально и выразительно сыграли и спели участники ансамбля. Кстати, попасть в ансамбль было не просто – на открытом кастинге более чем из 240 москвичей старшего поколения профессиональное жюри выбирало сильнейших.

Среди счастливиц – Александр Зорин. Он серьезно увлекся музыкой после выхода на пенсию. В 2021 году прошел кастинг и принял участие в телевизионном шоу «Голос 60+». Сейчас он выступает на различных городских мероприятиях, но главной творческой победой прошлого года считает участие в вокально-инструментальном ансамбле «Московское долголетие».

– Мы молодой коллектив и надеемся, что в нашей жизни будет этот видеоклип не последний, – поделился он своими впечатлениями от участия в съемках. Александр Зорин также рассказал, что песня «Авторы жизни» практически является отражением личных историй участников ВИА.

– Нам представилась прекрасная возможность лучше понять и узнать друг друга, сплотиться, стать дружнее, – продолжает Александр. – Надеюсь, наш пример вдохновит на новые свершения и других людей, ведь он лишний раз доказывает, что в мире нет ничего невозможного.

**Первый клип ВИА «Московское долголетие» на песню «Авторы жизни» можно посмотреть на странице проекта [vk.com/mosdolgoletie](https://vk.com/mosdolgoletie)**

Подготовила **Анна Пономарева**

**ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

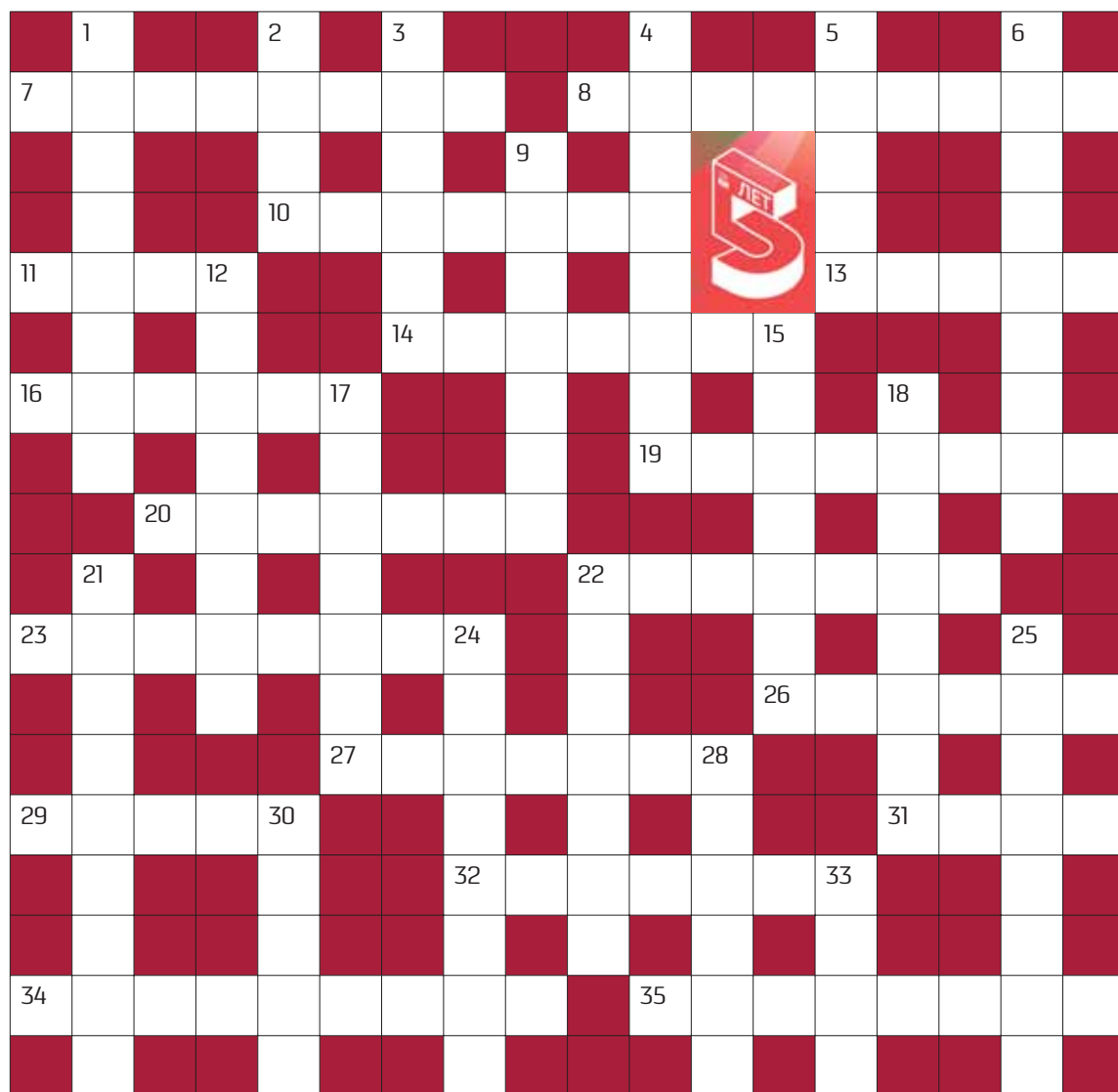
[mos.ru/age](https://mos.ru/age)  
8 495 777 77 77

Новости проекта  
@mosdolgoletie

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Анна Ферубко.**

Для участников ансамбля Болеслава Войшко, Александра Зорина, Елены Липатовой, Владимира Морозова, Ларисы Озеровой, Светланы Белорыбкиной и Людмилы Семеновой съемки клипа стали самым настоящим приключением

/ ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН



**По горизонтали:** 7. Транспортная лента, которая установлена перед кассой в супермаркете. 8. Двухколесный транспорт, который выбирают для дальних прогулок. 10. Спортивное сооружение, где занимаются акваэробикой. 11. В древнегреческой мифологии – царь Фив, имя которого стало термином в психоанализе. 13. Областной центр в РФ, в честь которого названа станция Кольцевой линии Московского метрополитена. 14. Спланированная массовая акция; во время пандемии участниками «Московского долголетия» такие акции проводились в онлайн-режиме. 16. Выдающиеся способности человека, которые москвичи старшего поколения могут проявить в рамках спецпроекта «Московский театр». 19. Река в Томской области России. 20. Сеть столичных кинотеатров, в которой демонстрировали художественный фильм «Серебряная астра», снятый в рамках проекта «Московское долголетие». 22. Фанат яркой одежды и западной музыки, каковым был в 60-70-х годах нынешний пенсионер. 23. Двигательная активность организма в целом или отдельных органов, которую в рамках проекта «Московское долголетие» развивают с помощью рукоделия. 26. Многолетний режим погоды в определенном регионе. 27. Вид транспорта, который может быть «добрым» в рамках бонусной программы для активных участников «Московского

долголетия». 29. Русский революционер, убитый 1 декабря 1934 года; в честь него в 1969 году назвали окраинный район Москвы. 31. Лестница на корабле или на самолете, которая открывается перед москвичами старшего поколения весь мир. 32. Выдающийся авиаконструктор, «отец транспортной авиации»; начинал свою карьеру в Москве, где возглавил Центральное бюро планерных конструкций Осоавиахим. 34. Искусство приготовления различных блюд, которое участникам проекта «Московское долголетие» преподают на специальных курсах. 35. Человек, профессионально занимающийся изобразительным искусством и обучающий этому москвичей «серебряного» возраста.

**По вертикали:** 1. Одна из самых известных русских актрис немого кино. 2. Политический символ государства наряду с флагом и гимном. 3. Мудрый человек, который стремится к постижению Бога. 4. Дядька-командир, который у Пушкина выводит из вод морских 33 богатыря. 4. Научно-производственное предприятие во Фрязине, ведущий производитель электроники. 6. Советский и российский актер, кинорежиссер, общественный деятель; депутат Московской городской думы; президент Международного кинофестиваля «Будем жить», который в 2021 году вручил специальный приз фильму

«Серебряная астра», снятому в рамках проекта «Московское долголетие». 9. Советский и российский сценарист, драматург, кинорежиссер, актер. 12. Русский советский писатель, драматург, участник Великой Отечественной войны; автор романа «Счастливая Москва». 15. Пряное травянистое растение, приправа; источник рутина, который добавляют в препараты для стимуляции сердечной системы у пожилых людей. 17. Составная часть военного искусства. 18. Ученый, который изучает языковые закономерности; представитель профессиональных преподавателей, участвующих в проекте «Московское долголетие». 21. Совещание нескольких врачей различных специальностей для установления состояния здоровья пациента в рамках спецпроекта по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия» (стартовал 1 марта 2019 года). 22. День недели, когда москвичи старшего поколения могут объединиться для активного досуга с работающими детьми и внуками. 24. Самый древний из ископаемых углей. 25. Русский историк, создатель «Истории государства Российского». 28. Место хранения приданого у бабушки в деревне. 30. Плоды с косточками, варенье из которых любит и стар, и млад. 33. Может быть черным, служебным, боковым, парадным.

Составитель **Наталья Елисева**



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-691-89-17  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 11.03.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 752  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.