

Свыше 20 000 людей старшего возраста посетили мероприятия в парке «Зарядье», проходящие в рамках проекта «Московское долголетие».

стр. 10



Мир Москвы 70—80-х годов ожил на улице Красная Пресня, где в рамках фестиваля «Времена и эпохи» работала площадка «Московский дворик».

стр. 16



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

№ 4 (004) 27 августа 2018 года



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Нет ли лишнего мольбертика?

Такой неожиданный вопрос звучал в музее-заповеднике «Царицыно», где 24 августа прошел заключительный сеанс «Сезона московских пленэров» в рамках проекта «Московское долголетие». Он завершился просмотром работ самодеятельных художников старшего поколения, стартовавший 11 августа. Самым красивым моментом заключительных минут сезона пленэров стал запуск воздушных шаров в виде белых голубей.

Городская география проведения конкурса впечатляет: с 11 августа мольберты под зонтиками были раскинuty в парках «Сокольники», «Кузьминки», Бабушкинском, Измайловском, Таганском, «Люблино», Перовском, «Южное Тушино», «Лианозово», «Фили», Воронцовском, «Дружба».

Импровизированный характер конкурса наглядно проявился в том, что в нем

мог принять участие самый широкий спектр художников-любителей, включая и тех, кто мог и хотел бы проявить себя в качестве натурщика, пояснили в отделе по связям с общественностью Государственного казенного учреждения «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций». Поэтому и неудивительно, что в «Сезоне московских пленэров» были задействованы прекрасные модели.



Читайте на стр. 8—9



Супердедушка может все

24 августа в столичном парке-заповеднике «Кузьминки-Люблино» очень ярко и красочно прошел финал общегородского конкурса «Супердедушка Москвы». Самым значимым событием стал новый мировой рекорд. Участники конкурса из колосьев золотой пшеницы сплели самую длинную в мире косу длиной 1177 метров. Мероприятие было организовано в рамках пилотного проекта мэра «Московское долголетие».

Читайте на стр. 5

Программы

Реконструкция



Реновация набирает темп

До конца года в «стартовые» дома начнется переселение жителей из 40 старых домов, попавших в программу реновации, заявил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин.

«С начала года введено в эксплуатацию 33 стартовых дома, 12 из них переданы под заселение, сейчас строятся еще 34 дома. До конца года начнется строительство порядка 100 домов, а в уже построенные дома стартует переселение из 40 подлежащих реновации домов, в которых проживает около 10 тыс. человек», — сказал Марат Хуснуллин.

Программа реновации жилья в Москве была принята 1 августа прошлого года. К 2032 году по ней предполагается расселить 5171 дом, где проживают около 1 млн человек. Переселение по программе началось в феврале 2018 года в Северном Измайлове.

За 13 дней — через 20 эпох

Фестиваль «Времена и эпохи» посетили 5,2 миллиона человек, рассказала Наталья Сергунина, заместитель мэра Москвы по вопросам экономической политики и имущественно-земельных отношений. Фестиваль реконструкторов проходил в Москве с 10 по 22 августа. На 30 площадках участники воссоздали более 20 исторических эпох.



«За 13 дней на нем побывали 5,2 миллиона гостей — это на 200 тысяч человек больше, чем в 2017 году. Ежедневно на площадках можно было наблюдать зрелищные реконструкции ярких событий. К примеру, на фестивале было воссоздано 400 сражений и выпущено 2900 стрел. Также каждый день на фестивале проходили исторические мастер-классы, экскурсии, работали выставки», — рассказала Наталья Сергунина.

Наибольшей популярностью у гостей пользовались площадки на Тверском бульваре, посвященные Наполеоновским войнам, на Тверской площади, которые рассказали о московской от-

тепели 1950–1960-х годов и вечеринках стиляг, а также на Никитском и Чистопрудном бульварах.

Во время фестиваля прошло более одной тысячи исторических мастер-классов, в которых приняли участие 200 тысяч человек. Свои работы представили более трех тысяч реконструкторов из 20 стран мира. Гости из Великобритании, Франции, Италии, Испании, Болгарии, Индии и других стран показывали зрителям костюмы, рассказывали об обычаях и традициях разных эпох. На фестивале можно было увидеть Римскую республику, Первую мировую войну, Викторианскую эпоху и даже времена палеолита.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ВОЕННО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ
**СПАССКАЯ
БАШНЯ**

КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ
24 августа - 2 сентября

Сражение за любовь и восторги зрителей

С 24 августа по 2 сентября на Красной площади проходит XI Международный военно-музыкальный фестиваль «Спасская башня».

В фестивале принимают участие российские и иностранные военные оркестры, среди которых Имперский юношеский оркестр Великобритании, Оркестр карабинеров княжества Монако, оркестр на велосипедах «Крещендо» из Нидерландов, корпус «Старые гренадеры Женевы» из Швейцарии, Конная ассоциация Кордовы из Испании, Оркестр берсальеров

из Италии, Международный кельтский оркестр волынок и барабанов и Международная команда ирландских танцев.

25 августа на ВДНХ состоялось торжественное шествие участников фестиваля. По аллеям ВДНХ промаршировали более тысячи музыкантов и танцоров. Военно-оркестровые и творческие коллективы продемонстрировали москви-

чам и гостям столицы свое музыкальное мастерство, оригинальные инструменты, великолепные костюмы и мундиры.

Фестиваль «Спасская башня» — это грандиозное «сражение» оркестров армий разных стран за любовь и восторги зрителей, которое разворачивается на фоне величественных стен Кремля. Органичное сочетание военной, классической, народной и эстрадной музыки, парадные дефиле военных оркестров и танцевальные шоу, показательные выступления с оружием, лазерные и пиротехнические эффекты — все это делает фестиваль одним из самых ярких и запоминающихся зрелищ года.

Фестиваль

На Поклонной горе вырастет медиагород

1 сентября здесь состоится XVI Московский фестиваль прессы, в котором примет участие наша газета.

Десятки издательских домов и медиакомпаний, среди которых «Московский комсомолец», «Комсомольская правда», «Коммерсантъ», ТАСС, «Российская газета», «Вечерняя Москва» и многие другие, примут участие в традиционном фестивале прессы на Поклонной горе, который в этом году пройдет 1 сентября. Впервые на фестивале появится отдельная Digital-зона, которая задаст новую планку в развитии фестиваля как уникальной ежегодной площадки встречи редакций с читателями.

Главным лейтмотивом мероприятия станет лозунг «Встречай то, о чем читаешь». Всю территорию этого медиагорода разделят на тематические зоны, которые будут со-

ответствовать рубрикам в газетах. Насыщенная и увлекательная программа будет ждать посетителей в зонах «Бизнес», Digital, «Увлечения», «Дети», «Спорт и здоровье» и «Книги».

В зоне «Спорт и здоровье» состоится презентация нашей газеты «Московское долголетие». В презентации примет участие член редакционного совета, топ-стилист, создатель международного модельного агентства Дмитрий Винокуров. Он расскажет о работе с возрастными моделями, об их преобразении и проведет дефиле с их участием.

Медики, ведущие рубрики в нашей газете, проконсультируют гостей фестиваля о том, как со-



хранить здоровье в «третьем возрасте», дадут советы по правильному питанию, раскроют секреты долголетия. В рамках презентации пройдут также мастер-классы участников проекта «Московское долголетие» и будет вестись запись в кружки всех желающих.

Мы ждем вас в зоне «Спорт и здоровье» с 10 до 11 часов, с 13 до 15 часов и с 18 до 20 часов. В это время состоится презентация нашей газеты и пройдут мастер-классы участников проекта «Московское долголетие».

День города – 2018



30 августа в Екатерининском парке состоится фестиваль «Москва — любовь моя», посвященный Дню города, который будет отмечаться 8 сентября.

Москва — любовь моя

В фестивале участвуют люди старшего возраста, посещающие занятия в рамках проекта «Московское долголетие», а также их дети и внуки. Это не случайно, поскольку лейтмотив фестиваля — связь и преемственность поколений, традиции активности и доброты.

Утренний «Первоклассный концерт» будет посвящен Дню знаний — 1 сентября. В нем выступят участники вокальных программ проекта «Московское долголетие» вместе с профессиональными детскими коллективами.

В концертной программе, посвященной Дню города, выступят участники вокальных и танцевальных программ проекта «Московское долголетие». На танцевальной площадке фестиваля пройдет соревнование бальных пар.

На площадке декоративно-прикладного творчества можно будет принять участие в мастер-классах и открытых уроках, познакомиться с работами тех, кто занимается прикладным искусством.

На спортивной площадке пройдет командная эстафета, матч по мини-футболу между командами округов, чемпионат по шахматам и шашкам. На площадке «Мода и стиль» будет представлена работа по созданию имиджа для людей старшего возраста. Также свои достижения продемонстрируют участницы программы «Королевская осанка», которые представят дефиле созданных образов.

На фестивале будет установлен еще один рекорд проекта «Московское долголетие». Участники проекта из всех административных округов столицы приготовят самый большой бутерброд.

Чей сад лучше?



С 16 по 26 августа на ВДНХ проходил V Московский международный фестиваль ландшафтного искусства, садоводства и питомниководства «Сады и люди». Этот фестиваль традиционно привлекает внимание людей старшего поколения, среди которых много дачников.

АННА ДРОНОВА

Многочисленные посетители ВДНХ в течение десяти дней смогут в очередной раз почувствовать, что такое современное озеленение, познакомиться с мастерами

более сотни ландшафтных дизайнеров из России и других стран, самые интересные работы были отобраны экспертным советом фестиваля для реализации на площадке ВДНХ.

узнали много интересного о том, как выращивать разные виды овощных растений и душистых трав в условиях большого города. Были представлены современные технологии, а также множество нехитрых и доступных для самостоятельного изготовления приспособлений, которые позволяют разводить овощи и травы на балконе и в палисадниках перед домом. Еще один проект носит название «Букетный бум» — самые неожиданные букеты и необычные идеи представили мастера флористики. Безусловный интерес вызвала и выставка многолетников, которые в последние годы так уверенно потеснили, например, в городском ландшафте однолетние цветочные культуры.



ландшафтного дизайна, получить практические советы по обустройству собственного сада, узнать об инновациях и просто отдохнуть с семьей и друзьями в приятной атмосфере. Как всегда, главным событием фестиваля стала выставка авторских дизайнерских садов — она проходила на площади ЭКСПО, справа от главного входа ВДНХ.

Традицией для фестиваля «Сады и люди» стал и конкурс садов. В этот раз его тема — «Игра в саду». Участниками выставки садов стали победители конкурса, в котором приняли участие



Праздник охватывал не только Тверской район, где находится парк, но и весь Центральный административный округ столицы. Пока на сцене выступали различные творческие коллективы, певцы, на площадках вокруг кто-то делал гимнастику, кто-то занимался зумбой и пилатесом. Другим был интересен цигун или занятия по английскому языку. Член общественного совета по реализации проекта, телеведущая Арина Шарапова проводила занятия по курсу «Здорово жить!». А еще она делилась секретами дикторского искусства.

На сцену вышел руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Он отметил, что ряды проекта «Московское долголетие» постоянно пополняются: сейчас число участников — уже 150 тысяч человек.



Претворяйте в жизнь свои мечты!

Давно не видел сад «Эрмитаж» столько веселых, задорных и энергичных людей! Здесь в рамках проекта «Московское долголетие» звучали песни, проходили занятия йогой, мастер-классы по художественно-прикладному творчеству.

— Ваши друзья, которые сейчас собирают урожай у себя на даче, завидуют вам. Я надеюсь, что, когда они

приедут, ваша армия активных горожан увеличится не менее, чем вдвое, а то и в пять-шесть раз! Этот проект

долгосрочный, ведь его задача — повышение качества жизни и реализация творческих способностей людей старшего поколения. Проект подразумевает не только песни-пляски, как говорят некоторые наши критики. Он включает в себя также и комплекс активного, долгосрочного ухода за людьми, которые нуждаются в постельном режиме. Вы своим примером показываете, что не надо сидеть дома, статус московского пенсионера уже давно изменился! Это уже не те стародавние бабушки в косынках, сидящие у подъезда своего дома и распускающие сплетни обо всех. Цигун, йога, английский — чем только не занимаются люди старшего поколения! 91-летняя бабушка, которая здесь сейчас находится, призналась: «Пока я рисую, я живу». Живите долго, танцуйте, рисуйте, претворяйте в жизнь ваши мечты! — призвал участников проекта Владимир Петросян.

Что рассказать о Ленине

В Перовском парке в рамках проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль «Лето красное».

Множество участников мастер-классов по художественно-прикладному творчеству, рисованию, скандинавской ходьбе, йоге и цигун. Многие попробовали свои силы в двух, трех, четырех и даже в пяти мастер-классах. Призы получили все. Кому-то достался чайник или сковородка, а кому-то — билеты

в театр. В программе фестиваля участвовал фольклорный ансамбль «Совичора» и шоу-балет «Иван-да-Марья».

Одна из участниц мастер-классов рассказала нам о своих успехах. Ленине Кучер — 78 лет. Отрадно, что эта женщина полна энергии и желания постоянно чему-то учиться и делиться с другими своими знаниями и



умениями. В этот день она попробовала себя в рисовании, в прикладном искусстве, в гимнастике.

Ленина Семеновна постоянно занимается зумбой,

скандинавской ходьбой и повышает свою компьютерную грамотность. Почему необходимы компьютерные знания? Оказывается, Ленине Кучер пишет книги о кулинарии. Недавно вышло пособие «Официант. Бармен». Ей пришлось платить деньги за набор материала. Теперь она сможет сама набирать текст на компьютере, делать рисунки, схемы и таблицы. Кулинария не хобби для нее, а профессия. В прошлом она преподавала в техникуме общественного питания. У нее вышло много учебных пособий.

Маршрут построен интересно

Активисты из проекта «Московское долголетие», занимающиеся в парке «Сокольники», провели культурно-досуговое мероприятие в музее-заповеднике в Коломенском. Посещение экспозиции и территории гости события начали под руководством гида и участника проекта «Московское долголетие» Натальи. Она очень подробно рассказала об историческом многообразии объектов культурного наследия Коломенского. Маршрут был построен довольно интересно: сначала группа прошла пешком по Яблоневому саду, затем посетила каменную дворцовую церковь Божией Матери, которая вызвала бурю положительных эмоций у участников мероприятия. Посещение домика Петра I также вызвало восторг среди экскурсантов, а затем группа направилась на прогулку по Москве-реке на прогулочном судне, где прошло дружеское чаепитие.

Под звуки рок-н-ролла

В парке «Сокольники» прошел вечер советского рок-н-ролла. Гости приняли участие в мастер-классах и провели творческое состязание.

На эстраде «Ротонда» для всех желающих прошел конкурс караоке. Участники спели легендарные советские хиты «Черный кот», «От Москвы до Ленинграда», «Конечно, Вася», «Московские окна», «Желтые ботинки», «Любите, девушки» и многие другие. Лучшие исполнители получили сертификаты на обучение в вокальной школе. Кроме того, для гостей провели бесплатные вокальные мастер-классы и другие занятия.

И хлеб, и зрелища

В Саду имени Баумана прошел праздник под названием «В движениях плавных вальса».

Тут было все, что греет душу старшего поколения: и прекрасные вальсы, и романсы на главной сцене «Ракушка», и выставки работ местных умельцев и художников, и танцы самодеятельных и профессиональных коллективов, а также бесплатное угощение из местного кафе, чаепитие под открытым небом.

Удовольствие от праздника получили все, хлеба и зрелищ было достаточно.

Прочь тоску, прочь печаль...

Занятия в рамках проекта «Московское долголетие» в районе Филевский парк проводятся на различных площадках района — в школах, спортзалах, библиотеках... Пока лето и хорошая погода, многие занятия перенесены в парк «Фили».

И часто на аллеях парка можно встретить любителей скандинавской ходьбы. А в павильоне рядом с главным входом есть возможность научиться танцевать современные танцы... И все это бесплатно. Каждое воскресенье с 14 до 17 часов для потенциальных кандидатов проекта «Московское долголетие» устраивается чаепитие, где можно записаться в любой кружок.

Вот как отзываются некоторые участники о занятиях. Галина Николаевна Куз-

нецова, 67 лет, занимается рисованием, скандинавской ходьбой и современными танцами. Она была лаконична: «Занимаюсь рисовани-



Материалы подготовили Виктория КАЙТУКОВА, Людмила КОМАРОВА, Наталья КИНЕВА и Анна МАЛАХОВА

Супердедушка может все

Окончание. Начало на стр. 1



Участниками стали 11 супердедушек, победителей отборочных туров из всех административных округов Москвы. Прямо скажем, было на что с удовольствием посмотреть.

Первый, танцевальный, конкурс буквально заворожил зрителей. Каждый конкурсант в паре с профессиональной танцовщицей исполнил один, уникальный номер. Твист сменял тарантеллу, рок-н-ролл приходил на смену вальсу. Претенденты на победу, одетые в элегантные белые и черные фраки, уверенно и очень грациозно вели на сцене партнерш. Невозможно было различить, где в паре профессионал, а где любитель. Зрелище невероятно красивое.

Сергей Спиридонов (ЮВАО) представил танцевальную программу «Супердедушка-Бонд» и лихо исполнял с партнершей рит-

три блюда: салат-импровизацию, колбаски с гарниром и десерт. Ну и, конечно, освежающий напиток собственного приготовления. Справились все. Причем кулинарные шедевры были очень разнообразными. Это и салаты «Здоровье» из свежих овощей, и весенние зеленые салаты, и колбасы из различных типов мяса. На столах пестрели всеми цветами радуги десерты, фруктовые муссы и ягодные коктейли. В общем, глаза разбегались, ароматные запахи перекрывали друг друга и кружили головы всем присутствующим.

У каждого участника был свой кулинарный угол. Мы поговорили с одним из суперповаров.

— Как вас зовут?

— Виктор Устинкин.

— Честь какого округа Москвы защищаете?

— ЮАО!

— «Московское долголетие» — нужный проект?

Победителем конкурса «СуперДедушка» стал Сергей ЛАРИОНОВ (ТиНАО).



мичную латиноамериканскую сальцу. Он же прочел на сцене собственное стихотворение о стремлении жить ярко, о том, что все зависит от самого человека. Реакцией были оглушительные аплодисменты.

Второе состязание после элегантного и торжественного танцевального события было интенсивным и очень вкусным. Кулинарный конкурс. Задание для всех одно. И простое, и сложное одновременно. Приготовить

— Великолепный! Я считаю, что всем дедам надо побыстрее слезать с диванов и приходиться к нам!

За кулинарным конкурсом супердедушек ждали настоящие спортивные батальи. Причем наводные. Переодевшись в тельняшки и надев на голову «кепки-капитанки», участники соревновались в ловкости и сообразительности. Сев в лодки на пруду, суперучастники получили каждый свою загадку. Ее



надо было отгадать, затем выплыть на лодке на середину озера. Там конкурсантов ждало много воздушных шаров с буквой на каждом. Участник должен был выбрать правильные буквы и составить из них слово-отгадку. Да не просто составить, а приплыть как можно скорее к финишу.

Но самым значимым событием конкурса стал необычный мировой рекорд. В течение получаса с небольшим все участники со своими семьями и друзьями взяли в руки настоящие колосья золотой пшеницы и сплели самую длинную в мире косу длиной в 1177 метров! Ее сплели из 11 частей — по количеству округов в Москве.

«Небывалая километровая пшеничная коса «Московского долголетия» объединила огромное количество людей в одну большую семью, — отметила член жюри конкурса, руководитель клубов «СуперДедушки» и «СуперБабушки» Наталья Борисовна Виноградова. — Она стала символом единства и дружбы, помогла всем нам почувствовать ответственность за тех, кто находится рядом. И в масштабах се-

ми, и в масштабах страны. Да и на время праздника мы стали все ближе».

Генеральный директор Международного агентства регистрации рекордов Влад Копылов официально зарегистрировал и российский, и мировой рекорды, торжественно вручив организаторам фестиваля соответствующие дипломы.

Последним конкурсом стал вокальный. И здесь жюри и зрителей ждали сюрпризы. Вместе с участниками проекта «Песни нашего века», известными на всю страну бардами, супердедушки исполнили популярные песни Высоцкого, Городницкого, Никитина, других любимых авторов.

За всеми выступлениями и баталиями внимательно наблюдало очень представительное жюри. В него вошли первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева, ведущий дизайнер, член общественного совета «Московского долголетия» Светлана Кварта, руководитель клубов «СуперБабушки» и «СуперДе-

душки» Наталья Виноградова, известная телеведущая СССР и России Анна Шатилова и другие.

Строгие судьи оценили таланты участников. Признание нашли все супердедушки. Были вручены медали и памятные подарки в номинациях «Интеллектуал» и «Самый мастеровой», «Волевой» и «Целеустремленный», «Кулинар» и «Самый творческий», «Самый элегантный» и «Лучший блогер».

И, конечно, овации сорвали участники тройки основных победителей. На третьем месте — Юрий Вяльба (ЦАО), на втором — Сергей Спиридонов (ЮВАО) и, наконец, на первом — Сергей Ларионов (Новомосковский округ, Троицк). Все получили ценные подарки от организаторов.

Но самое главное и ценное в том, что все участники и гости чудесного мероприятия получили заряд невероятной энергии. Проект «Московское долголетие» в который раз доказал: все зависит от активной позиции человека, молодость — это не возраст, а состояние души!

Вениамин ПРОТАСОВ
Фото Михаила БИБИЧКОВА и Динары ХАЛИЛУЛЛИНОЙ



— **Ирина Александровна!** Как современная медицина может помочь людям не просто жить дольше, а дольше сохранять активность?

— Одной из самых главных задач столичного здравоохранения является увеличение продолжительности жизни людей. Сейчас городские поликлиники довольно хорошо оснащены необходимым диагностическим оборудованием, медики контролируют течение хронических заболеваний и предупреждают развитие всевозможных осложнений. Современные высокие медицинские технологии дали нам возможность не только лечить, но и оперировать людей в 80—90 лет, сегодня ограничений по возрасту в этом отношении все меньше, появилось много щадящих методов лечения. В результате все это привело к тому, что увеличилась продолжительность жизни до 77 лет (в среднем для мужчин и женщин).

Но все же главной составляющей и для хорошего самочувствия, и для увеличения продолжительности жизни я считаю активность — как физическую, так и социальную. Недаром говорят, что движение — это жизнь! И, конечно же, очень большую роль здесь играют своевременные обследования, которые могут помочь на раннем этапе справиться с различными заболеваниями.

— **Каковы, на ваш взгляд, основные факторы риска?**

— Я считаю, что очень многое зависит именно от эмоционального состояния человека.

В нашем городе число людей пенсионного возраста подошло к цифре в 3 миллиона! Это возраст, когда начинаются какие-то заболевания, возникают нарушения в работе эндокринной



Главная составляющая хорошего самочувствия — это активность



На вопросы «МД» отвечает член Общественного совета по реализации пилотного проекта мэра «Московское долголетие», депутат Мосгордумы, главный врач ГKB № 57 им. Плетнева, председатель совета главных врачей при Департаменте здравоохранения города Москвы Ирина НАЗАРОВА.

и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта.

Городские поликлиники сегодня довольно хорошо оснащены, медики контролируют течение хронических заболеваний и предупреждают развитие всевозможных осложнений. Современные высокие медицинские технологии дали нам возможность не только лечить, но и оперировать людей в 80—90 лет, сегодня ограничений по возрасту в этом отношении все меньше, появилось много щадящих методов лечения. В результате все это привело к тому, что увеличилась про-

должительность жизни до 77 лет (в среднем для мужчин и женщин).

А возраст выхода на пенсию наступает гораздо раньше. И вы только представьте себе: жил человек полноценной жизнью, вставал рано утром и собирался на работу, общался с коллегами, трудился и переживал за результаты своей работы, был наставником у молодых и считался уважаемым человеком в коллективе. И вдруг — раз! — все заканчивается. Остается только дом и одиночество. Хорошо, если есть семья или дети живут неподалеку. Но нередко человек остается в полной изоляции. Он не понимает, как и для чего ему жить дальше, его время ничем не наполнено, у него нет перспектив. И это приводит к нарушению психоэмоционального состояния, развитию гипертонии, расстройствам сна, психосоматическим заболеваниям.

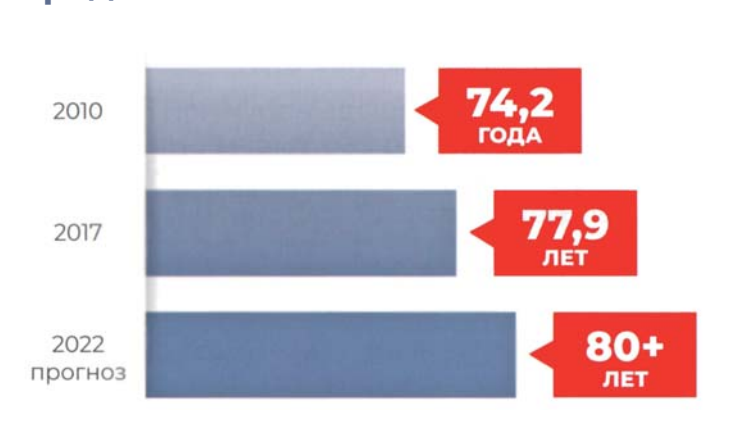
А если учесть, что современные мужчины и женщины пенсионного возраста — красивые, сильные и ухоженные! Сравните, как выглядели люди в 55 лет, скажем, 70, 50 лет назад и как они выглядят сейчас, это же небо и земля! Разве к лицу им вести пенсионерскую унылую жизнь? Вообще я считаю,

людей сразу изменить отношение к своему здоровью. К сожалению, русские люди, наверное, так устроены, что будут терпеть боль до последнего, во многих случаях запуская болезнь и делая ее уже малоподдающейся лечению. Каждый человек в первую очередь сам должен понять для себя, что важна не только продолжительность жизни, но и ее качество. Несомненно, при ведении активного и здорового образа жизни шансы на счастливую старость с правнуками или даже праправнуками намного увеличиваются. Известный советский кардиохирург Николай Амосов однажды сказал фразу, которую я очень люблю: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно сохранять самому».

И, к счастью, ситуация постепенно улучшается, люди уже стали понимать, что очень многое, касательно собственного здоровья, зависит от них самих. Своевременные обследования, отказ от вредных привычек, активная жизненная позиция — основные принципы, на которых базируется долголетие.

Проект «Московское долголетие» также создан как раз для того, чтобы букваль-

Рост средней ожидаемой продолжительности жизни в Москве



что выход на пенсию — это наступление не старости, а зрелости. Но как раз именно из-за того, что человека, вышедшего на пенсию, часто сопровождает социальная изоляция, различные болезни все же начинаются.

Именно для решения этой проблемы правительством Москвы и создан проект «Московское долголетие».

— **Как изменить отношение людей к своему здоровью, сделать их более ответственными?**

— В Москве сейчас делается все возможное для того, чтобы привлечь внимание общественности на эту проблему, и уже можно говорить об определенных успехах в этой сфере.

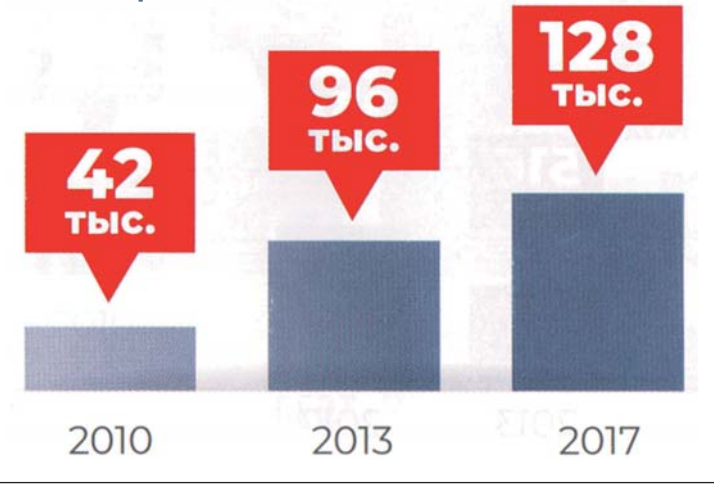
Конечно, трудно заставить

но подарить людям пенсионного возраста «вторую молодость» и помочь сохранить здоровье.

Во-первых, участники проекта начинают общаться с людьми, с которыми они никогда бы не пересеклись в обычной жизни, но с которыми у них очень много общего. А это крайне благотворно сказывается на эмоциональном состоянии людей старшего возраста.

Во-вторых, занятия в рамках проекта способствуют поддержанию физической и умственной активности, что приводит не только к снижению процента возникновения заболеваний, но и позволяет творчески себя реализовать и наполнить жизнь новым смыслом.

Количество больных, получивших высокотехнологичную медицинскую помощь



Медпомощь — в зоне доступа

С 2011 года в Москве построено 82 объекта здравоохранения. Кроме того, обновляют и существующие медучреждения: здания ремонтируют и оснащают современным оборудованием. Все это позволило вывести медицину в столице на новый уровень. Теперь москвичи могут получить квалифицированную и высокотехнологичную помощь рядом с домом, в большинстве случаев даже не выезжая за пределы своего района.



Ключевым медучреждением по-прежнему является районная поликлиника — именно сюда горожане идут в первую очередь, почувствовав недомогание. И в последние годы посещать московские поликлиники становится все комфортнее. В прошлом остались очереди — теперь записаться к врачу можно не выходя из дома, а у кабинетов дежурных докторов есть электронные табло, на которых видна очередность приема.

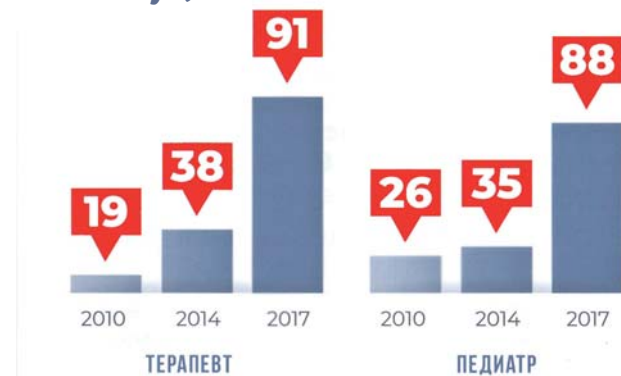
В поликлиниках реорганизовали регистратуру: вместо неудобных окошек

появились стойки информации. Для медицинских карт создали отдельное хранилище.

Помогает московским врачам и пациентам Единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС). С ней гораздо проще и быстрее записаться к нужному специ-

алисту, оформить рецепт и больничный. Если на то, чтобы выписать рецепт от руки, врачу требовалось три с половиной минуты, то на заполнение электронного бланка уходит около 30 секунд. Систему ЕМИАС используют более 10 миллионов пациентов и порядка 20 тысяч медработников.

Доля пациентов, ожидавших в очереди у кабинета врача не более 20 минут, %



Я уколов не боюсь...

Чтобы узнать о различных болезнях и их симптомах, а также о здоровом образе жизни, достаточно посещать обучающие курсы «Технологии будущего». Они проводятся в Московском центре качества образования в рамках проекта «Московское долголетие».



Занятия для людей старшего возраста проходят в медицинских классах. Теория — это хорошо, практика — прекрасно! Здесь можно научиться делать уколы как внутривенно, так и внутримышечно, под чутким руководством профессиональных, квалифицированных медсестер из городских поликлиник. Важно, что уколы ученики делают на специальных роботах.

Практиковаться на живых людях, друг на друге может быть опасно, тем более не получив заранее необходимых навыков.

Медсестры дают указания и дельные советы: как верно вводить иглу с лекарством, как правильнее дозировать препарат. В течение всего занятия они делятся тонкостями, фактами и опытом своей работы. Участницы курсов наперебой расска-

зывают нам о том, как важно иметь навыки оказания первой медицинской помощи или знать симптомы даже самого обычного гриппа. Ведь эти знания всегда пригодятся и могут помочь сориентироваться в нужный момент. В январе, когда начали проводиться занятия, были собраны обучающиеся группы. Все ученики старательно и систематически посещают мастер-классы.

Постоянная участница «Технологий будущего» рассказывает: «Мне очень нравится то, что мы делаем на занятиях. Никогда раньше не делала уколы, всегда боялась, поэтому не могла притронуться к шприцу. А теперь спокойно к этому отношусь, меня многому научили на этих медицинских курсах. И то, что мы тренируемся на роботах, это так интересно! С удовольствием хожу и еще двух своих подружек привела».

Курсы «Технологии будущего» проводятся по вторникам с 11.00 до 12.00 в здании Московского центра качества образования по адресу: Семеновская площадь, д. 4. Для записи и уточнения информации звоните по телефону: **8 (499) 397-87-72.**



В Москве стартовала кампания по вакцинации против гриппа. С 20 августа по 28 октября горожане смогут бесплатно привиться современной вакциной. Как и в прошлые годы, сделать прививку можно будет не только в поликлиниках — в столице работает более 500 пунктов вакцинации.

На прививку!



Кампания охватит все городские поликлиники, 34 станции метро, МЦК и железной дороги, а также девять торговых центров (по выходным дням). Сделать прививку против гриппа можно будет и в 70 офисах

«Мои документы». Вакцинация в центрах госуслуг будет проходить с понедельника по пятницу с 08.00 до 20.00, в субботу — с 09.00 до 18.00, в воскресенье — с 09.00 до 16.00, а во флаг-

манских офисах — с 10.00 до 22.00 ежедневно.

Бесплатно сделать прививку могут все совершеннолетние граждане России, дав письменное согласие. С собой нужно взять паспорт.

Во время визита в центр можно обратиться сразу за несколькими государственными услугами.

Центры госуслуг работают с 08.00 до 20.00 без перерывов и выходных, флагманские офисы — с 10.00 до 22.00.



Проверьте себя



На ВДНХ прошел форум «Москвичам — здоровый образ жизни». Здесь можно было пройти более 40 видов обследований и встретиться с лучшими врачами столицы.

Форум-выставка проходил в павильоне № 75 на ВДНХ с 23 по 25 августа. Состоялось более 60 лекций и мероприятий «школ здоровья», москвичи смогли пройти более 40 видов обследований.

На выставочной экспозиции были представлены последние достижения в сферах профилактической медицины, здорового питания, красоты, спорта и оздоровительного туризма. Гости получили возможность

опробовать новинки медтехники, пройти косметологические процедуры.

На специальной экспозиции столичного Департамента здравоохранения все желающие смогли проверить свое здоровье. При отсутствии противопоказаний можно было сделать прививку от гриппа, пройти диагностику и получить консультации врачей — урологов, онкологов, диетологов, психологов, эндокринологов и других специалистов.

Широк и выбор направлений, предложенных пленэристам, — «Русский импрессионизм», «Пейзажная живопись», «Итальянское Возрождение», «Натюрморт». Для тех, кто чувствует себя в полном смысле свободным художником, была предусмотрена номинация «На свободную тему». Что касается технического материала, заготовленного в ходе организации конкурса, то он был как для настоящих профи. Типы красок — практически все используемые дипломированными живописцами: акварель, гуашь, масло. Для предпочитающих рисунок — карандаши и пастель. Вообще, надо сказать, любой, кто оказывался на пленэре, неуверенным себя вряд ли ощущал — по программе наставниками участников пленэра выступали сотрудники арт-школы «Рукав», руководимой народным художником Александром Рукавишниковым.

— Мне вдвойне приятно, — прокомментировал этот факт Александр Иулианович, лично прибывший на заключительный пленэр в Царицыно, — что наша мастерская и мои воспитанники курируют этот замечательный проект. И от радно, что он активно поддержан правительством Москвы.

Интересуюсь у мэтра, не возникает ли у него и его студентов задумок предпринять — опять-таки для растущей аудитории «Московского долголетия» — мастер-классы уже не по живописи, а по его родной, можно сказать, специализации, по которой

Нет ли лишнего мольбертика?

Окончание. Начало на стр. 1



он стал известным на весь мир, — по скульптуре.

— Идея хорошая, — отвечает Рукавишников. — Надо ее продумать. Но тут дело посложнее, как вы догадываетесь, в плане оборудования; надо тогда позаботиться о каркасе и необходимом материале для тех, кто изъявит желание заняться скульптурой.

Уже позже, когда Александр Рукавишников обращался в микрофон со сцены ко всем собравшимся, он пошутил:

— Я воочию убедился, каковы способности участников «Московского долголетия», и пришел к выводу, что Суриковский институт, Строгановку и все остальные художествен-

ные институты и академии пора закрывать.

И продолжил:

— Уровень очень высокий! Люди рисуют как боги, буквально парят на бумаге... И я уверен, что в 2019 году мы эту традицию совместными усилиями закрепим и продолжим. А сейчас можно только выразить благодарность столичному правительству за поддержку этого нужного и благородного начинания. Она важна в деятельной, а не на словах поддержке искусства, как профессионального, так и самодеятельного. На примере «Сезона московских пленэров» все видят: то, что задумано, воплощается в жизнь. Придумать можно много чего,

но зачастую это выливается в маниловщину. А у нас с вами — посмотрите, вполне зримые результаты творчества. Красавицы-натурщицы бесподобные! И еще — несравненный плюс в организации: на пленэре органично соединяются два вида искусства, ваши художники творят под живую музыку духового оркестра.

— Такое мероприятие проводится впервые в таком формате и в таком объеме, — говорит директор Государственного казенного учреждения «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций», депутат муниципального собрания района Строгино Роман Питыко. — И

что важно: успех достигается в тесном, плодотворном межведомственном взаимодействии. И это не только мое мнение. По оценке наших коллег, «Сезон московских пленэров» прошел на высочайшем уровне, с невероятной популярностью. Мы все увидели, как пополняются ряды его участников. Это действительно проект, к которому нельзя быть равнодушным. Из заявленного поначалу определенного количества мольбертов их, равно как и желающих прийти на пленэр в парках, за период его проведения каждый раз становилось все больше и больше. В итоге



Александр РУКАВИШНИКОВ: «Мне понравилось желание людей сделать что-то красивое, выразить»

«Красота не спасет весь мир. Но она точно принесет радость людям старшего поколения, сделает их жизнь ярче, насыщеннее, поможет поверить в свои силы, изменит настроение», — в этом абсолютно уверен народный художник России, действительный член Академии художеств, профессор, член Общественного совета по реализации программы мэра Москвы «Московское долголетие» Александр РУКАВИШНИКОВ.

— Александр Иулианович, как вы присоединились к проекту?

— Мой хороший знакомый, тоже член совета, рассказал о проекте «Московское долголетие». Я согласился, не раздумывая. Дарить людям радость — это же здорово!

— Где начали работу?

— В апреле на ВДНХ. Там проходил форум - презентация проекта. Я и мои ученики посвящали всех желающих в технику написания картин, обучали премудростям скульптур-

ного творчества. Поверьте, от желающих не было отбоя.

— А результаты?

— Отличные. Вы не представляете, насколько много было поистине чудесных работ. И по технике, и по содержанию. Как оказалось, очень много представителей прекрасного возраста занимались раньше живописью или скульптурой. Только они это почему-то скрывали. Не было возможности показать себя. А на форуме состоялся праздник дарований. Уди-

вительно! Мне понравилось желание людей сделать что-то очень красивое, нарисовать, выразить себя. Очень искреннее и очень важное желание.

— Участников было много?

— Толпы и толпы. Не выразить! Во-первых, многие участники выглядели настолько задорно и ярко, что у меня никогда не повернулся бы язык назвать их пенсионерами. Во-вторых, представители старшего поколения приводили на праздник свои

мы в организации превысили свои возможности и сделали это успешно. Более 700 человек проявили за неполный месяц свои таланты, о которых они ранее, возможно, даже и не подозревали. Не могу не отметить: да, благодатная августовская погода с ясным, как по заказу, небом и с уже нежарким солнцем нам просто благоволила! И хотелось бы очень надеяться, что на следующий год число наших пленэристов только вырастет. Сейчас более 3 тысяч людей старшего поколения Москвы занимается художественно-прикладным творчеством в рамках наших проектов.

Важный креативный ход организаторов сезона: занять детей и внуков тех, кто пришел на пленэр. Причем не для того, чтобы просто развлечь и успокоить, чтобы не



капризничали, а с очевидной воспитательной пользой для юных. С этой целью на отдельном столике для малышей были разложены карандаши и фломастеры. Яркость начинания, его театрализованность постоянно притя-

гивали к площадке гулявших в парках иностранных туристов. Как засвидетельствовали сами художники, туристы, воодушевленные действием, они не раз были готовы к нему присоединиться.

Именные грамоты и медали с эмблемой проекта «Московское долголетие» ожидали всех, кто принял участие в итоговом сезоне. Так что можно смело сказать, что никто из участников этого праздника изобразительного искусства на свежем воздухе обделен признанием не был. Не исключено, что наиболее удачные работы будут осенью отобраны для последующей отдельной выставки в Москве.

А особенно красивым моментом заключительных минут стал запуск воздушных шаров в виде белых голубей — под звуки духового оркестра, который торжественно сопровождал проведение «Сезона московских пленэров» своей музыкой.

Алексей ГОЛЯКОВ
Кирилл ЖУРАВОВ (фото)



В аллеях парка — дама с единорогом

В Бабушкинском парке участники проекта пытались воспроизвести работу итальянского художника позднего Ренессанса Луки Лонги «Дама с единорогом».

«Принимаю участие в подобном событии уже во второй раз, — рассказывает одна из участниц сегодняшнего пленэра Татьяна Сергеевна Зимина. — Организация просто великолепная, все сделано для нас, для любителей рисовать. Ребята-помощники внимательные. Да и тема выбрана отлично!»

«На московском пленэре в первый раз, хотя рисую всю жизнь, — отвечает еще одна участница мероприятия Елена Сергеевна. — Организация хорошая — условия созданы потрясающие, ничто не отвлекает, очень вдох-



новляет атмосфера парка. К тому же живые модели — это большая роскошь, для меня в новинку рисовать с натуры. Будущее у проекта очень хорошее».

Любовь к классике

Пробовали вы когда-нибудь написать на холсте пейзаж, натюрморт или портрет? А ведь это удивительно увлекательный творческий процесс! О нем рассказали участники пленэра в парке «Кузьминки».

Мы подходим к одной из художниц. Евгения Будяк говорит, что на пленэр пришли даже те, кто еще ни разу в жизни не брал в руку кисть. Это очень похвально, что они не постеснялись и не побоялись начать делать что-то новое.

59-летняя Татьяна Сивкова учится изобразительному искусству с апреля, прежде она этим никогда не занималась.

Учится она в арт-студии, которая расположена в Преображенском старообрядческом мужском монастыре. Ученики уже могут работать с акварелью, создавать графику, лепку, раскрашивать глину.

Татьяна Кобзева пришла в студию случайно. Попробовала что-то изобразить на холсте сама и так увлеклась, что теперь не мыслит себя без творчества.

Натурщицы с персиками

В Таганском парке участники проекта «Московское долголетие» приняли участие в пленэре «По мотивам Третьяковки».

Все желающие старшего поколения, даже те, кто впервые взял в руки краски и кисти, могли участвовать в рисовальном марафоне, воссоздавая копию знаменитой картины Валентина Серова «Девочка с персиками».

Посетители парка с любопытством наблюдали за грандиозным мероприятием: да, действительно грандиозным, ведь участников записалось более ста человек!

Люди, почувствовавшие интерес к рисованию, на ходу осваивая гуашь и пастель, с искренним вдохновением творили свои первые шедевры, с удовольствием пользуясь подсказками профессиональных художников — кураторов мероприятия. И по оконча-



Материалы подготовили
Виктор ШЕРЫШЕВ, Виктория КАЙТУКОВА и Анна МАЛАХОВА

«Дей жить себя»

**Каждое поколение, сделает
свое будущее в светлую сторо-
ну. Новый член Российской
и пилотного проекта**

семьи, внуков. И всем было очень интересно.

— Одно дело — заниматься физкультурой на площадке или плести макраме. И совсем другое — живопись, скульптура. Это ведь в разы сложнее?

— Сложнее, но и интереснее. Это тот же самый азарт, спортивный азарт. Сделать что-то необычное, непривычное, тебе интересное. Написать картину, создать необычный образ. Кстати, спорт помогает в реализа-

ции таких идей.

— Вам тем более. У вас ведь черный пояс по карате?

— Да. Спорт поддерживает основательно. Но не только в плане физической формы. В восточных единоборствах есть и момент неожиданности, и момент продуманности. И то и другое очень помогает в творчестве. Сочетание этих двух не совсем совместимых начал позволяет не застывать в работах, находить новые решения и идеи.

— А творчество делится на прошлое и будущее?

— Строго говоря, нет. Но сегодня я стараюсь не забыть о веках минувших. Именно поэтому во многих местах столицы стоят очень узнаваемые (особенно старшему поколению) памятники. Юрию Никулину на площади перед цирком на Цветном бульваре, Ростроповичу, Магомаеву, Высоцкому. Мы должны помнить свою историю. Без

прошлого нет будущего.

— Возвращаясь к проекту «Московское долголетие». Занятия искусством отрывочны? От фестиваля до фестиваля?

— Нет. Каждую неделю мои ученики и сотрудники занимаются живописью и скульптурой со всеми желающими в различных парках столицы. Как я уже говорил, отбоя нет. И это важно. «Московское долголетие» выводит в свет все больше и больше людей. Это незаменимо.

— Что самое главное в проекте? Какой результат важен?

— С уверенностью могу сказать, что все представители красивого возраста, участвующие в наших встречах, очень жизнелюбивые и задорные. Они совсем не похожи на хрестоматийных пенсионеров. И своим задором дадут сто очков вперед многим молодым. Это я называю долголетием красоты.

Беседу вел Вениамин ПРОТАСОВ



Место встречи — «Зарядье»



Столичный парк «Зарядье» попал в список 100 лучших мест в мире, по версии американского журнала Time. А как участник пилотного проекта мэра «Московское долголетие» он приобрел большую популярность среди представителей старшего поколения москвичей. Об этом мы поговорили с директором ГАУК г. Москвы «Парк «Зарядье» Павлом ТРЕХЛЕБОМ.

— Павел Сергеевич, как давно вы подключились к популярному проекту?

— Наш парк вошел в проект «Московское долголетие» с самого первого момента, с марта нынешнего года. Мало того, могу с уверенностью сказать, что «Зарядье» — один из наиболее активных участников. И расположение в самом сердце города, и уникальность ландшафтов и сооружений, и величина территории позволяют нам проводить мероприятия любого формата. От простых мастер-классов до фестивалей.

— А в чем уникальность?

сование, гимнастика цигун и классы йоги, создание объемных картин из пластилина и роспись по стеклу, скандинавская ходьба, танцевальная гимнастика, хоровое пение, аргентинское танго и зажигательное испанское фламенко, уроки английского языка. Перечислять можно долго.

— Какие направления более популярны?

— Скандинавская ходьба, живопись и занятия английским. Многие стараются познать мир путем изучения иностранного языка. Английский — самый распространенный. Часто случались и курьезы. Наши преподава-

четании с ультрасовременными всепогодными помещениями, оборудованными новейшей техникой. Мы работаем в режиме «нон-стоп». Очень популярны среди представителей старшего поколения вечера классической музыки

— Все это привлекает в проект новых участников?

— Несомненно. И это очень радует. Люди старшего возраста все активнее приходят к нам. Не просто остаются зрителями, а стараются участвовать в занятиях, конкурсах, фестива-

Может ли быть пример более яркий?

— Москва большая. Порой добраться к вам из отдаленного района — дело довольно хлопотное и сложное даже для молодого поколения. А как быть пожилым?



Мероприятия в парке «Зарядье» посетили свыше 20 000 людей старшего возраста.

— Возьмем хотя бы изобразительное искусство. Мастер-классы проходят каждую неделю. И не только у нас, но и в других парках города. Но где вы возьмете такие виды на Кремль, Москву-реку, Храм Христа Спасителя, высотку на Котельнической! Сами эти виды вызывают вдохновение. В этом и есть уникальность. Мало того, мы не ограничены в возможностях. За время работы «Долголетия» у нас было все. Танцы и ри-

тели рассказывали об одном случае. Пожилой мужчина пришел на занятие английским, больше часа внимательно все слушал и записывал. А потом спросил: «А когда начнутся уроки испанского?»

— Вернемся к уникальности «Зарядья». Чем вы отличаетесь от других площадок?

— Основное отличие — инфраструктура. Удивительный и разнообразный открытый ландшафт в со-

в павильонах и на сцене Большого амфитеатра, где более 1000 зрителей вне зависимости от погоды. А еще успешно проходят дни джаза, на которых выступают известные на весь мир коллективы. Кроме того, мы много раз организовывали встречи с известными медицинскими работниками, руководителями театров, музейных комплексов, путешественниками. Словом, тематика мероприятий огромная.

лях. Они приводят с собой целые семьи, по задору и энергетике могут сто очков вперед дать молодежи. Это здорово.

— То есть число участников проекта увеличивается?

— С каждым месяцем их становится все больше... Мало того, еженедельно к нам приходят запросы от жителей других субъектов. Не буду говорить, каких, но запросов все больше и больше. Ежедневно мы слышим: «А возьмите и нас!» К сожалению, вынуждены отказывать, поскольку программа «Московское долголетие» рассчитана только на москвичей. Наверное, руководителям других регионов тоже надо задуматься над этим вопросом. Пример-то есть, и пример отличный. Программа меняет не только ритм жизни людей, но и саму жизнь. Меняет к лучшему.

— Можете привести примеры?

— Конечно. С удовольствием. За время проведения наших мероприятий у нас образовалось несколько реальных пар, готовых связать жизнь узлами Гименя.

— Именно для решения этого вопроса мы заключили договор с еще одним социальным проектом — проектом «Добрый автобус», который тоже стал частью программы «Московское долголетие». Группы пенсионеров по 50 человек на современном комфортабельном автобусе будут ежедневно совершать экскурсионно-ознакомительные поездки по Москве, знакомясь с музеями, памятниками истории и архитектуры. Но самое главное, что эти же автобусы привезут всех желающих и к нам в парк, на наши фестивали и конкурсы, мастер-классы и концерты.

— Какие планы на ближайшее время?

— Совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы мы готовим большой фестиваль моды. Для моделей красивого возраста готовятся наряды, в которых они выступят на подиуме в Большом амфитеатре. Подробности раскрыть не имею права, так как потеряется интрига. Приходите, и все увидите. Обещаю — будет очень интересно.



71-летняя Наталья Мельникова никогда раньше не занималась фитнесом. Как и большинство людей, она время от времени делала по утрам зарядку. Наталья Васильевна рассказала нам, что по профессии она инженер. Работала программистом, в последнее время — секретарем. Забота о семье, поиск работы в непростые 90-е годы не позволяли женщине как следует заняться своим здоровьем. Наталья Васильевна очень довольна прошедшими занятиями, они были насыщенными, но не утомительными — рассчитанными на физические возможности старшего поколения. Упражнения могли выполнить даже люди преклонного возраста. Зумба, скандинавская ходьба прошли «на ура».



Наталья Мельникова — активный участник проекта «Московское долголетие», она занимается зумбой, йогой. Занятия по бальным танцам, которые проходят в парке, посещают даже мужчины, что по опыту подобных кружков большая редкость. А одна из пар этой группы

участвовала в прошедшем недавно Танцевальном марафоне в Сокольниках и получила диплом за успешное выступление. Проект «Московское долголетие» людям нравится тем, что здесь можно многому научиться, активно знакомиться и общаться. Тренер Наталья Решинская

Занимаемся, знакомимся, общаемся



В Перовском парке прошли мастер-классы по различным видам физической подготовки. Здесь начали с фитнес-разминки, а потом занялись скандинавской ходьбой, гимнастикой и стретчингом — растягиванием мышц, а закончили зажигательной зумбой.

ВИКТОРИЯ ПЕРОВА

начала мастер-класс с разминки суставов. Разминались все группы суставов.

Наталья Решинская советует регулярно делать упражнения. Вообще, физические упражнения улучшают кровообращение. В это время вымываются лишние отложения соли. Постоянно разогревая

шейные мышцы, мы избавляемся от вредных солей.

Нужно ли делать по утрам зарядку? Сейчас на эту тему можно услышать различные мнения от специалистов. Наталья Решинская твердо говорит: обязательно! Достаточно уделить этому 10—15 минут.

Пилатес без «политеса»



Пилатес по популярности среди старшего поколения еще не достиг высот, например, скандинавской ходьбы или зумбы, но все у него впереди.

НИНА ЮХНО

Как система упражнений метод «пилатес» получил название по имени своего основателя Йозефа Пилатеса. С конца прошлого века стал одним из основных направлений фитнеса. Почему им вдруг заинтересовались специалисты, занимающиеся оздоровлением людей далеко уже не молодых? «Прежде всего это наиболее безопасный вид тренировки, ос-

новное внимание уделяется сохранению натуральных изгибов позвоночника, расслаблению и укреплению мышц вокруг него. Пилатес подходит всем. Большое число вариаций позволяет адаптировать упражнения для любого человека», — рассказывает Ксения Коркунова, инструктор по пилатесу в ТЦСО Тверского района. Пилатес дарит нам хорошую осанку, позволя-

ет понимать и чувствовать свое тело и, подчеркнем особо, реалистично оценивать свои физические возможности. Дыхание с расширением ребер в сторону обеспечивает хорошую легочную вентиляцию, делается акцент на выравнивание всех частей тела относительно друг друга, движения совершаются

плавно и, что очень важно, осознанно. Это приводит в порядок мысли и чувства.

Какими впечатлениями делятся люди старшего возраста после цикла регулярных занятий? Тело становится гибче и выносливее. Начинают отступать боли в области позвоночника и шейного отдела. Появляется подтянутость, тверже

походка. Возвращается уверенность молодости, поднимается настроение, обсуждать погоду хочется все меньше...

Мастер-классы по пилатесу для публики в возрасте этим летом регулярно проходят в парке «Зарядье» и саду «Эрмитаж». Следите за расписанием и принимайте решение.



Дышите глубже!

В Измайловском парке прошли мастер-классы по танцам, живописи, плетению венков. Были также соревнования по скандинавской ходьбе. Изюминкой этого дня стало выступление двух музыкальных групп: Frank&Latinos и «Джига-Дрыга».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



В перерыве между конкурсами мы пообщались с одной из участниц проекта «Московское долголетие» Маргаритой Пополовой. Вот что она нам рассказала:

— Будучи на пенсии, мы ведем активный образ жизни. Конечно, до этого проекта мы также не сидели дома —

посещали кино, театр, ходили на экскурсии. С запуском проекта для нас наступило волшебное время. В моей компании одна дама учит английский язык, другая посещает зумбу. Эти занятия проходят у нас в ТЦСО. А еще мы танцуем и занимаемся гимнастикой в Измайловском парке. Чуть позже нач-

нутся уроки компьютерной грамотности. В здании нашего ТЦСО, который находится в доме № 3 на Первомайской улице, мы продолжаем слушать лекции о здоровье. Нам рассказывают о здоровом образе жизни, о правильном питании, о том, как вести себя в экстремальных условиях. Да еще мы ходим

на плавание! Правда, сейчас бассейн на Щелковской улице закрыт.

Что касается меня, то я учу английский язык. Также занимаюсь физкультурой и танцами. Конечно, делаю я это в пределах своих физических возможностей. Танцы мне пока не даются. Зато нравится гимнастика и цигун. Я врач-терапевт и знаю, что дыхательная гимнастика развивает органы дыхания и помогает наладить сердечно-сосудистую систему. Мы учимся правильному дыханию: активно выдыхаем носом, выдыхаем, используя живот.

Я живу в Измайлове уже 60 лет, 20 лет работала в поликлинике № 86 участковым и подростковым врачом. Рядом со мной, кстати, сидит

медсестра, моя подруга. Я не работаю уже 10 лет, но прихожу время от времени в дом № 30 на Сиреневом бульваре — участвую в научных конференциях, ведь я хочу быть в курсе всех новостей современной медицины. Жаль, что у нас закрыли кабинет лечебной гимнастики. Там работал профессиональный методист. А ведь бич современности — остеохондроз, бездвиженность, ожирение. Наши специалисты помогали нам решать эти проблемы. Там также были тренажеры. Так что неплохо бы включить эти лечебные практические элементы в проект «Московское долголетие». Мне помогает преподаватель курса «Движение — жизнь», она в прошлом балерина.

Юбилей

23 июля исполнилось 95 лет президенту Академии военных наук, генералу армии в отставке Махмуту Ахметовичу Гарееву.

Во время Великой Отечественной войны он начал боевой путь на Западном фронте, а затем — на 3-м Белорусском. В составе 1-го Дальневосточного фронта воевал с Японией. Дважды был ранен.

После войны окончил Военную академию имени Фрунзе, затем Академию Генштаба. Был заместителем начальника Генштаба Вооруженных сил СССР. Служил главным военным советником в Объединенной Арабской республике, главным военным советником в Афганистане. Махмут Гареев известен и своими научными работами. Он является президентом Академии военных наук, автором более 100 научных трудов.



Редакция «МД» поздравляет юбиляра с 95-летием, желает ему здоровья и московского долголетия, успехов в его неустанных трудах по укреплению мощи и боевого духа Вооруженных сил России.

15 августа исполнилось 95 лет Энверу Назимовичу Мамедову — отечественному государственному деятелю, дипломату и журналисту.

Он родился 15 августа 1923 года в Баку. Окончил курсы военных переводчиков Разведуправления Генерального штаба РККА. Участник Великой Отечественной войны.

В 1953 году окончил Первый московский государственный институт иностранных языков.

С 1959-го по 1960 год — главный редактор, первый заместитель председателя Совинформбюро. Главный редактор журнала USSR.

С 1962-го по 1985 год — первый заместитель председателя Гостелерадио. С 1986-го по 1992 год — политобозреватель АПН.

В настоящее время — советник главного редактора РАМИ «РИА Новости».



Поздравляем нашего легендарного коллегу, сыгравшего большую роль в развитии отечественного телевидения.

Желаем Энверу Назимовичу крепкого здоровья и удачи!

24 июня 1945 года Анатолий Артеменко торжественным маршем прошел по брусчатке Красной площади в составе сводного батальона 1-го Украинского фронта. Через три дня ему было присвоено звание Героя Советского Союза, а до этого знаменательного события были долгие годы войны.

— Люди моего поколения были увлечены авиацией, — вспоминает Анатолий Артеменко. — Массовое развитие получили аэроклубы, через которые молодежь шла в авиацию. Участь в строительном техникуме, я посещал аэроклуб. Выпуск в техникуме совпал с окончанием программы учебы в аэроклубе, строителя из меня не вышло, немного поработал конструктором, а осенью поступил в Херсонскую истребительную авиашколу.

Тогда комсомол выступил с призывом: «Дадим Родине 150 тысяч летчиков!» И комсомолец Толя Артеменко делом ответил на призыв. Успешно окончил учебу в авиашколе. Но началась война, выпускникам присвоили сержантские звания и направили инструкторами 19-й военной авиашколы, которая располагалась в Батайске Ростовской области. С началом войны молодой летчик рвется на фронт, однако после расформирования училища его направляют в Куйбышевскую область командиром звена 43-й запасной авиабригады. Он осваивает новую машину — штурмовик Ил-2 и обучает молодых пилотов. На повторные рапорты о на-



Один приказ не выполнил ас

Каждый год 19 декабря в его гостеприимном доме встречаются друзья-фронтовики, чтобы отметить очередной день рождения военного летчика, Героя Советского Союза, генерал-майора в отставке москвича Анатолия Павловича Артеменко. Он отметил 99-й день рождения и идет к вековому юбилею.

НАУМ АРАНОВИЧ, ВЕТЕРАН СОЮЗА ЖУРНАЛИСТОВ МОСКВЫ

правлении на фронт ответ короткий: выполняй приказ, ты нужен здесь! Уже наступил 1943 год, друзья Артеменко — на фронте, а он, блестящий летчик, ни разу не участвовал в боях.

Но вот приятная новость от начальника штаба: слышал, завтра твои однокашники прибывают для пополнения и отдыха. Эта новость до утра лишает покоя инструктора 43-й запасной авиабригады старшего сержанта Анатолия Артеменко. На следующий день он уже встречал летчиков из 93-го гвардейского штурмового полка, вернувшихся из огненного Сталинграда. Они прибыли на отдых и попол-

нение в авиационный полк, где Артеменко отбывал свою «педагогическую службу». Встреча была чрезвычайно теплой. По-братски обнимались. Друзья наперебой рассказывали о боевых действиях, о жестоких боях с гитлеровскими асами. И сержант Артеменко принял решение — дезертировать из глубокого тыла на фронт, а его друзья летчики согласились помочь в осуществлении замысла. Вылет полка на фронт назначался на 11 мая 1943 года. Собрав нехитрые сержантские пожитки в солдатский вещмешок, Артеменко тайно отправился на аэродром. Здесь выяснилось, что вы-

зерира». Артеменко стоял по команде «смирно» перед полковником и молча слушал приказание.

— Возвратиться на свой аэродром. Доложить командиру полка Мирошникову, что я дал вам десять суток ареста, и немедленно отправиться на гауптвахту.

— Есть отправиться на гауптвахту! — отвечает Артеменко, глядя вслед полковнику.

Это был единственный и последний случай в жизни летчика, когда он не выполнил приказ... Вместо гауптвахты он пошел к машине своего товарища Михаила Конины и забрался в самолет.

Наконец машина оторвалась от земли. Летели в район Курской дуги. Приземлились прямо на поле, где и располагался аэродром.

— Вылезай, дружище, — сказал Михаил Конин, — нужно доложить командиру полка подполковнику Ивану Красночубенко.

Тот выслушал Конины. И сказал:

— Возьму грех на душу. Оставайся, беглый сержант. Только гляди мне...

Через несколько дней командир звена назначил сержанта командиром звена. Новый командир звена начал боевые вылеты. В первых же боях сержант Артеменко показал себя умелым и бесстрашным воздушным воином.

За годы войны Артеменко совершил 188 успешных боевых вылетов. 27 июня 1945 года был опубликован Указ Президиума Верховного Совета СССР о присвоении Анатолию Артеменко звания Героя Советского Союза.



лет откладывается до утра следующего дня. В темноте сержант пристроился в задней части кабины летчика Валерия Рыжкова. Но вот командир авиабазы полковник Подольский увидел «де-

Виктор Григорьевич вспоминает: «Раньше я не пропускал особенные, значимые события в жизни страны и города. Это было в конце 90-х годов. К примеру, я встретился и пообщался с Михаилом Горбачевым и Раисой Максимовной. А было это так. В Большом театре отмечали день рождения Алексия II. После официальных поздравлений люди постепенно стали выходить из дверей. Я поздоровался с председателем Федерации независимых профсоюзов России Михаилом Шмаковым. И вот в

— **Виктор Григорьевич, расскажите, пожалуйста, в какой семье вы выросли, как протекало ваше детство.**

— Летом 1941 года семья решила отправить меня на отдых в тульскую деревню. Там я двенадцатилетним пациентом и встретил войну. Мы были в окружении, гремела канонада. Однажды ребята раздали лопаты, чтобы мы копали шестиметровые окопы. На рассвете я заметил на своих руках жуткие кровавые мозоли. От усталости мы тут же заснули в этих окопах. В декабре подошла

таксистом, водителем «скорой помощи», работал в «Интуристе», в Московской патриархии... Даже возил министра, с которым мог по-свойски побеседовать.

— **С чего началось ваше увлечение дизайном, в том числе ландшафтным?**

— Я служил в армии в Германии с 1949-го по 1954 год. Был шофером у генерала. Три с половиной года жил в Дрездене. Во время игры в футбол я сломал ногу, восемь месяцев пролежал в госпитале. А вообще, мне удалось посмотреть многие уголки Германии. Меня по-

Дом, который украсил Фомин

Существует известная формула долголетия: семейное счастье плюс активность и творчество. 90-летний Виктор Григорьевич Фомин подтверждает это своей жизнью. Творить красоту своими руками на даче в пример соседям? Безусловно. Однако для жизнедеятельного человека этого недостаточно. Он превращает подъезд обыкновенной «хрущевки» в уютный домашний уголок.

окружении охраны идут Михаил Сергеевич с женой. Я обращаюсь к нему: «Вы правильно сказали недавно, что нельзя было резать страну по живому. Недаром персидский шах писал Екатерине II, что, пока существует Россия, Крым должен принадлежать ей». Что ответил мне на это Михаил Горбачев, я уже не помню. Я обратился к Раисе Максимовне: «Вы сказали в одной передаче, что на вашу пенсию, которая составляет 434 рубля, невозможно прожить. Михаил Сергеевич получал тогда от государства 3 тысячи рублей. Вы посетовали, что на эти деньги невозможно прожить. Мы же с женой не можем позволить себе купить кефир». Она в ответ сказала: «Держитесь и крепитесь!»

конница генерала Белова. К нам в хату зашли измотанные от усталости наши солдаты. Своих полно — пятеро ребятшек, мама и бабушка. Мы улеглись на печке. Солдатам постелили солому на полу, накормили чем Бог послал — щами и хлебом. Утром они тихо ушли. На следующий год мы вернулись в Москву. Нашу комнату уже заняли. Папа ушел на фронт, пропал без вести. Я был самым старшим ребенком в семье, поэтому в 1943 году стал работать слесарем. Так, закончив всего пять классов, я больше не учился. Не было возможности, надо было кормить и помогать ставить на ноги четверых братьев и сестер.

В 1946 году закончил шоферские курсы. Потом я был

разили тогда многие вещи. Скажем, у входа в магазин висит колокольчик, оповещающий звоном продавцов о визите покупателя. Хозяин обязательно приветствует пришедших. Это было удивительно для нас, в Советском Союзе так было не принято — продавцы с покупателями никогда не здоровались.

Два дома стоят напротив: в одном живут немцы, в другом — семьи советских офицеров. Вокруг немецкого жилища трава аккуратно подстрижена, у нашего — двухметровая крапива и лебеда. Обилие клумб, маленьких горшочков с цветами у домов также очень удивляло.

Смотрите, у нас в спальне висит картина, ее я привез



из Германии! Правда, красиво?

А ведь у меня в долгу осталась Майя Плисецкая! Вез я своего генерала в Швейцарию. Мы видели афиши с объявлением о гастрольях Большого театра. На дороге мы увидели перевернутый автобус. Водитель не справился с управлением, поскольку дорога была покрыта еще свежим гудроном. На обочине сидела девушка с ушибленной ногой. Я помог ей обработать и забинтовать рану. Мы познакомились. Это была молоденькая Майя Плисецкая. В благодарности пообещала мне контрамарку в Большой театр. Но я так ни разу не воспользовался этой возможностью.

— **Вернувшись в Советский Союз, вы пытались привнести в жизнь красоту, увиденную в Германии?**

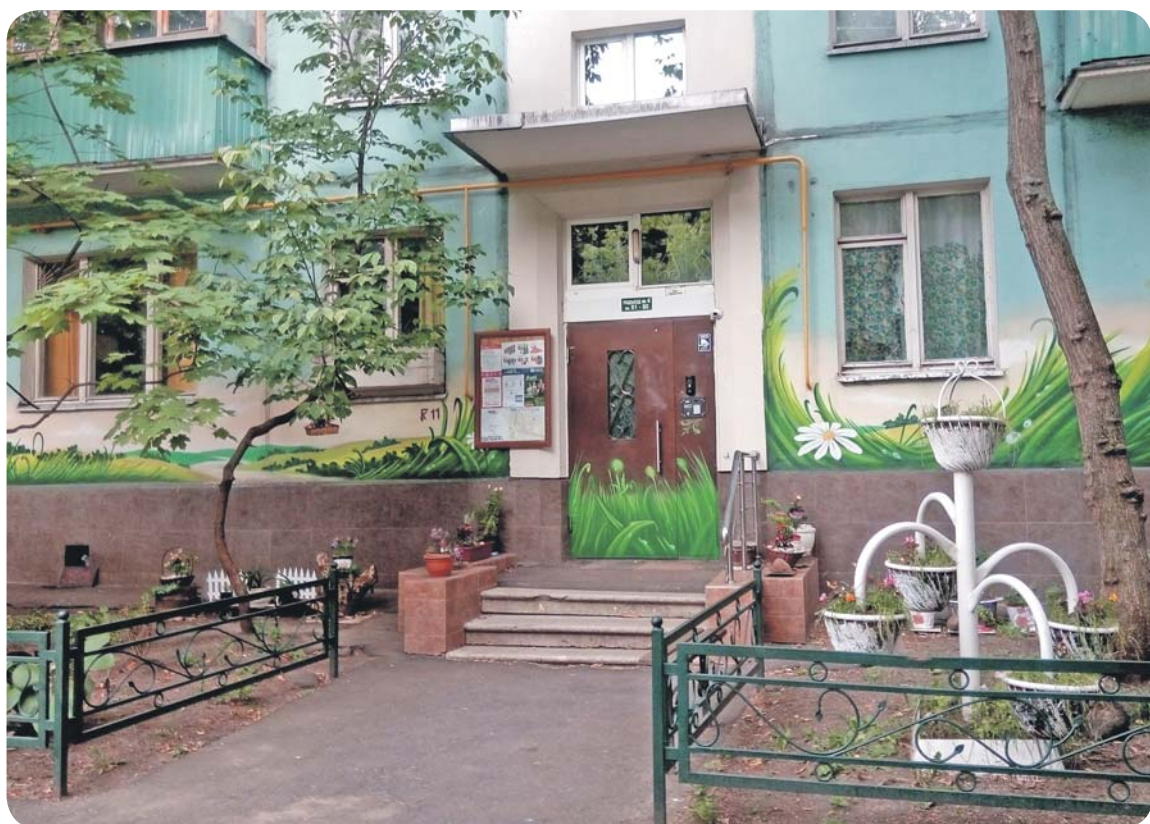
— Мы обитали в старых бараках. Думать об эстетике не было никакой возможности, надо было выживать. Жили впроголодь. В 1954 году я привел жену жить в комнату, где также обитал мой брат со своей женой. Позже мы получили отдельную квартиру.

А украшать дом я начал примерно с 2000 года. Я сам подметаю свой подъезд. Сделал экраны для батарей на лестничной клетке. Эти экраны создавал из выброшенных материалов. Дом я украшаю по своему вкусу. Иногда нахожу идеи в журналах или в телепере-

дачах. Когда открылся парк «Зарядье», я сразу поехал туда, мне было интересно почерпнуть для себя что-то новое. Металлические ободочки для окон, которые я выточил на своих станках, кто-то оторвал и выбросил. Нашел красивые пни, украсил и расставил их на разных этажах. Поставил на лестничной клетке большую игрушку — тут же сломали ей голову. Пришлось принести ее домой и восстановить. Дома я держу всю эту красоту, поскольку боюсь, что ее повредят вандалы.

На мой дачный участок постоянно приходят целые делегации — семьи соседей изучают мой дизайнерский опыт. А знаете, что одному английскому садоводу королева Елизавета вручила золотую медаль за... пень, полностью покрытый мхом? У себя на даче я поставил подобный.

Цветы в горшках на этажах, ажурные кашпо, палисадники с деревянными корягами, казалось бы, должны радовать всех соседей! Однако почему-то этого не происходит. Жена Виктора Григорьевича восклицает: «Тебе что, больше всех нужно? Не делай больше этого!» Человеку, который хочет дарить радость другим, невозможно согласиться с этим. Благодарные почитатели творчества Виктора Григорьевича вдохновляют его на продолжение своего, индивидуального дизайнерского пути.





Испытание питанием

В павильоне «Заповедное посольство» парка «Зарядье» прошла лекция известного нутрициолога и консультанта по здоровому питанию Юлии ЛОДЫГИНОЙ «О том, как выбирать продукты и выбирать моложе». Вот что она рассказала о том, какие усилия надо приложить, чтобы улучшить качество жизни и получить шанс для ее продления.

ВИКТОР ШЕРЫШЕВ

В последнее время стала популярной система питания, когда мы прислушиваемся к собственным желаниям. Так, если с утра захотелось торта, можно его съесть, вечером захотелось стейка — можно съесть стейк. Но такая система работает только в том случае, если организм на это настроен. К примеру, тяга к сладкому возникает во многом из-за патогенной микрофлоры в кишечнике, которая питается сахаром. Если нам и хочется сладенького, то мы скорее идем на поводу у этой патогенной микрофлоры, а не просто прислушиваемся к собственным желаниям. На самом же деле подобные «интуитивные» диеты и боди-позитив (принятие собственного тела со всеми его недостатками и достоинствами) — лишь попытки сознательно или подсознательно найти причину не делать того, что делать следует.

В 2016 году японский ученый Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию за открытие связи механизма аутофагии (механизм очищения клеток) с голоданием. С тех пор проводятся различные исследования, цель которых — показать, что происходит с человеком

при периодическом или длительном голодании, при диете, имитирующей голодание, при уменьшении калорийности пищи. Эксперименты на животных показали, что у животных, которым количество калорий было уменьшено на 30 %, продолжительность жизни возросла на треть. Получается поразительный результат — мы должны меньше есть, чтобы дольше жить.

Все мы слышали фразу «после шести не надо есть». Но какой смысл за ней стоит? Он не в том, что мы именно после шести не едим, а в том, что проходит достаточно большой период без еды. Научно доказано, что интервал без пищи должен составлять 16 часов. Если мы отказываемся от пищи вечером, то большую часть этого времени спим. Во время этого голодания происходит запуск процесса аутофагии — механизма очищения клеток. После пробуждения к 10 утра мы должны запустить наш организм при помощи теплой воды. Вообще за каждый час бодрствования полезно выпивать 0,5—1 стакан воды, получается приблизительно 2,5—4 литра воды в день, что полезно для почек.

И дольше века длится жизнь

«Голубые зоны» — так геронтологи называют очаги долголетия в разных уголках планеты. Согласно статистике, дольше всех в мире живут на Сардинии, в Южной Калифорнии, на острове Окинава, на Кавказе и в некоторых районах Северной Индии — эти регионы считаются своего рода «эпицентрами долголетия», где необычайно большое число людей доживает до ста и более лет, сохраняя при этом ясный ум и ведя весьма активный образ жизни. Правда, ученые до сих пор пытаются разгадать секрет такого «очагового» долголетия. Сегодня мы обратимся к сардинскому феномену.

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Автором термина «голубые зоны» называют эксперта по медицинской статистике Джанни Песа, обнаружившего на Сардинии, в деревне с населением 2500 человек, семерых долгожителей. Такое соотношение поразило ученого, особенно учитывая, что, например, в США один долгожитель приходится на 5 тысяч человек. Заинтересовавшийся «сардинским феноменом» ученый объехал более сорока районов и рассчитал известный сегодня всем геронтологам и демографам «Индекс исключительного долголетия», или ИИД. Этот индекс учитывал регистрацию рождения и смерти всех людей, родившихся между 1880 и 1900 годами. Со временем Джанни Пес собрал доказательства необычайно высокого ИИД, характерного для

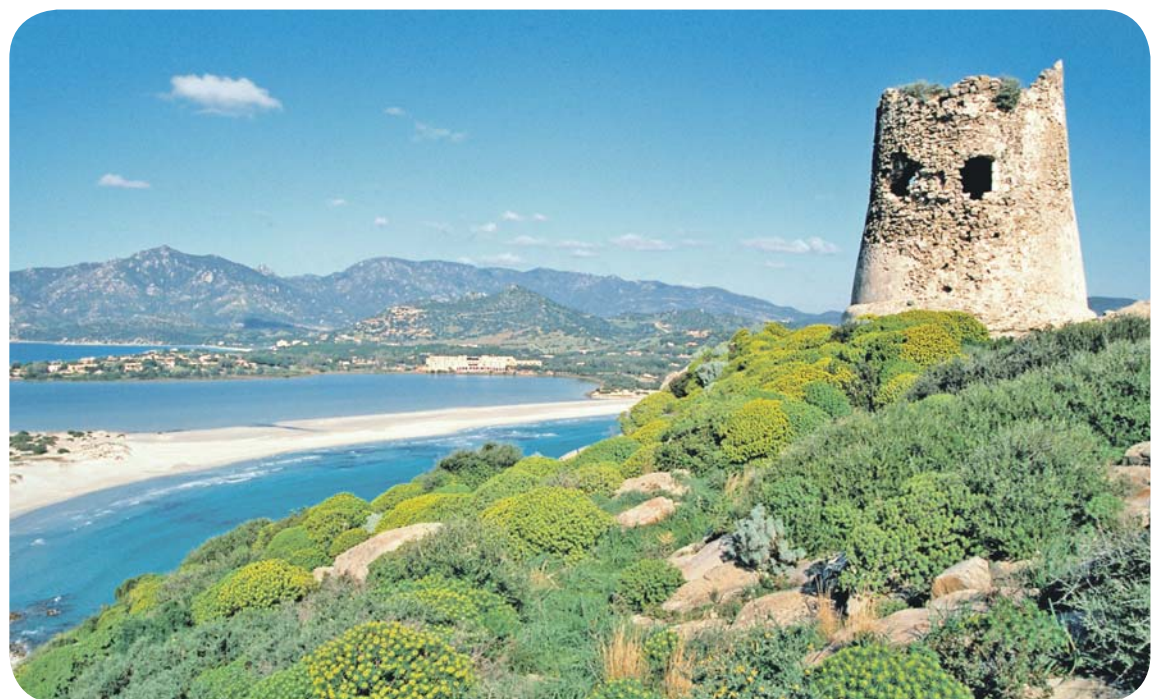
зоны», впоследствии прижившийся в мировой демографии и геронтологии.

Как же оказаться в почетном «клубе долгожителей»?

Возможно, для этого имеет смысл прислушаться к «рецептам долголетия» жителей Сардинии. В рационе сардинских крестьян и рыбаков много овощей и рыбы, зато мало мяса, которое настоящие сардинцы едят только раз в неделю, по воскресеньям. Рацион островитян-долгожителей состоит из цельнозернового хлеба, бобов, овощей, фруктов, фисташкового масла и сыра «пекорино», богатого омега-3-жирными кислотами. Сардинцы обожают козье молоко. Ученые подтверждают: стакан козьего молока содержит вещества, защищающие от воспалительных заболеваний, связанных со старением, — например, от ишемической

Еще один «рецепт» — длительные пешие прогулки. В среднем сардинские старички и старушки проходят в день до восьми километров. И это не изнашивающие сердце и суставы пробежки, а именно спокойная прогулка.

Но главное, что продлевает жизнь сардинцам, — особое отношение к семье. По мнению островитян, именно прочные семейные узы и обычаи, предусматривающие почитание старших, «виноваты» в долгой и активной жизни. Да и психологи говорят, что люди, живущие в крепких здоровых семьях, меньше подвержены стрессам, они почти никогда не страдают депрессией, здесь реже случаются самоубийства. Кроме того, наличие большой семьи гарантирует долгожителям должный уход.



конкретных регионов Земли, где оказался наибольший процент долгожителей. В изученных Песом зонах из 17 865 человек, родившихся между 1880 и 1900 годами, 47 мужчин и 44 женщины перешагнули 100-летний рубеж, что в 30 раз превышало число долгожителей в благополучных Соединенных Штатах! Ученый обвел эти «чудесные» районы на карте синими чернилами — так и родился термин «голубые

болезни сердца или болезни Альцгеймера. Еще один диетический секрет сардинских долгожителей — они ежедневно выпивают один-два стакана местного красного вина «Каннонау», содержащего в два-три раза больше очищающих артерии флавоноидов, чем все остальные вина. Кстати, и ученые объясняют низкий уровень стресса у местных мужчин именно умеренным употреблением красного вина.

И, наконец, последняя сардинская «панацея от старости»: эти островитяне, чью жизнь трудно назвать легкой, обладают отменным чувством юмора. Даже глубокие старцы здесь ежедневно собираются на улице, чтобы посмеяться и пошутить друг над другом. Опять же, ученые тоже считают, что смех снимает стресс, а значит, и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Хрусталь сверкает ярче, чем алмазы

В рамках проекта «Московское долголетие» в Перовском парке прошел День ретро-кино, а на Поклонной горе состоялся музыкальный вечер, посвященный Дню российского кино, который отмечался 27 августа. А мы сегодня продолжаем экскурсию по музею «Мосфильма» (см. «МД» № 3).

**ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)**



Где можно увидеть корону Российской империи? В Алмазном фонде и... на «Мосфильме». Не только люди старшего поколения, но и их дети, конечно, смотрели захватывающий, практически первый в СССР боевик Эдмонда Кеосаяна «Корона Российской империи, или Снова неуловимые». Там отважные мстители сражались за возвращение короны, похищенной неприятелем. В семидесятые годы прошлого века родилась легенда, что Алмазный фонд решил поместить настоящую корону с сотнями алмазов в музей киностудии. Там-де безопасно и надежно. Почему? Все просто. Очень многие москвичи после посещения Алмазного фонда приходили на «Мосфильм». Реакция у большинства была одинаковая: «Так у вас в музее настоящая корона! Она изумительно сверкает всеми цветами радуги! Настоящие алмазы! А в фонде — копия с тусклым свечением камней!» — и добавляли: «Надо же! В фильме снимали на-

стоящую корону Российской империи!» Этот миф довольно долго путешествовал из уст в уста.

А ларчик открывался очень просто. Копию короны сотрудники «Мосфильма» заказали в Чехословакии. Все камни были сделаны из богемского хрусталя и сверкали намного ярче, чем настоящие алмазы. Знаменитый головной убор появлялся позже в картинах

ления, который не смотрел бы по многу раз комедию Леонида Гайдая «Джентльмены удачи». Все до слез смеялись над приключениями жуликов, похитивших золотой шлем Александра Македонского. Он тоже часть экспозиции. Само происхождение шлема необычно. Его не отливали в специальной форме, не вытачивали на станке. Ма-



«Романовы», «Молодость императрицы».

Еще одна необычная «шапка» обязательно привлечет внимание всех. Нет, наверное, ни одного представителя старшего поко-

стера киностудии взяли обычную каску пожарного и очень искусно украсили ее атрибутами, которые, по легендам, были на настоящем шлеме, — головой леопарда и завитыми рогами.



Затем шлем покрыли специальной краской под золото. Головной убор получился блестящий в прямом и переносном смысле.

Блестящими экспонатами можно назвать экипажи и кареты. Их история тоже удивительна. В послевоенные годы сотрудники киностудии разыскивали их по всей стране. Неожиданно много целых экипажей нашли в Прибалтике, в городах, далеких от светской жизни столиц империи. В просторном зале соседствуют пролетка из кинофильма «Трактир на Пятницкой», карета из «Войны и мира» и «Анны Карениной», ландо из фильма «Дворянское гнездо». Последний экспонат воистину уникален. Экипаж-ландо, построенный в начале XIX века, сохранился полно-

стью в первозданном виде, ни разу не ремонтировался. Даже обивка на сиденьях подлинная. Таким может похвастаться не каждый крупный европейский музей!

«А теперь горбатый! Я сказал: горбатый!» — все москвичи старшего возраста и не только помнят капитана Жеглова из фильма Станислава Говорухина «Место встречи изменить нельзя». А на чем ездили муровцы? На «Фердинанде», автобусе ЗИС-3, тоже актере одной роли. Он был отремонтирован на киностудии и стал звездой. Самое интересное, что кинолавы автобуса пытаются оспорить близнецы из Тольятти, Санкт-Петербурга и других городов. Но не сомневайтесь — герой киноленты находится в Москве.

Пойдем в кино!

Кино любят все, а лучшие советские ленты, кажется, мы знаем наизусть. А ведь их можно пересматривать практически бесконечно, находя новые нюансы, а потом рассказывать о них, обсуждать... Так происходит в киноклубе «Классика кинематографа», который работает в Московском центре качества образования в рамках проекта «Московское долголетие».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



Каждый вторник в 11 утра сюда приходит посмотреть и обсудить любимые ленты все больше пенсионеров из всех районов Москвы. Это летом, а после окончания дачного сезона здесь ожидают еще больше кинолюбителей. Все происходит по-домашнему: сначала — чаепитие с плюшками, общение. А как же, ведь доброе кино не терпит спешки. Перед показом фильма ве-

дущий рассказывает о неизвестных или малоизвестных деталях, связанных со съемками, подбором актерского состава и многим другим. Важно, что все ленты, которые здесь идут, сняты на киноконцерне «Мосфильм». Фильмы генерального директора «Мосфильма» Карена Георгиевича Шахназарова также «крутят», режиссер предоставляет возможность увидеть совер-

шенно новые кинокартины. «Анну Каренину. История Вронского» удалось посмотреть за две недели до телепоказа. Ведущий киноклуба Иван Терещенко пишет сценарии встреч каждый раз по-новому, стараясь найти тему для интересных бесед.

Фильм «Летят журавли» навевает множество личных ассоциаций и воспоминаний у старшего поколения.

Говорили о войне, ведь она коснулась каждой семьи. «Я шагаю по Москве» — тонкая, прозрачная, ироничная и одновременно романтическая картина.

А вот интересный факт съемок фильма «Верные друзья»: оказывается, переезжая из одного города в другой, съемочная группа каждый раз заново собирала плот из новых бревен...



Фильмы под открытым небом

В Москве работают 30 бесплатных кинотеатров под открытым небом. Об этом сообщил руководитель столичного Департамента культуры Александр Кибовский.

«Москва является крупнейшим мегаполисом мира с точки зрения киноиндустрии. До 9 сентября для москвичей будут работать 30 летних открытых кинотеатров в разных точках города, не только в центре», — сказал Александр Кибовский. Он добавил, что на площадках также будут проходить мастер-классы и творческие встречи. Площадки под открытым небом будут работать до 22 часов.

Портал в прошлое



Чудесный, любимый старшим поколением горожан уютный мир Москвы 70—80-х годов ожил на улице Красная Пресня. Здесь в рамках фестиваля «Времена и эпохи» работала площадка «Московский дворик».

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ



Прямо у выхода из станции метро «Краснопресненская» нас встречает настоящий дядя Степа. Одетый в милиционерскую форму, страж порядка восседает за рулем «Копейки», раскрашенной в узнаваемый канареечный цвет. «Моя милиция меня бережет». В то время на спецтранспорте не было громкоговорителей и «крякалок»-стробоскопов, поэтому на заднем сиденье лежит невиданная для молодежи штука — мегафон. Нет, не телефон известного провайдера, а ручной усилитель голоса. Милиционеру скучно

сидеть в машине одному, и он с завистью смотрит на посетителей гастронома, лакомящихся мороженым от Минпищепрома СССР. Помните — «Высшего качества мороженое! Требуйте всюду!». А запивают счастливы лакомство лимонадом от Главторгвино. Почему от этого главка? Загадка прошлого века. Но напиток вполне себе безалкогольный.

К небольшой цистерне «Квас» выстроилась очередь. Из краника пенится коричневый ароматный напиток. Попробовали. Да! Он самый! Тот, любимый. А во-



круг по всему скверу разбросаны многочисленные столики. За ними сидят и играют в шашки, шахматы, другие настольные игры словно сошедшие с экрана ретро-



фильма профессорского вида мужчины в беретах, пионеры в алых галстуках. В толпе болельщиков — стилисты в ярких брюках-клеш, рабочие, студенты. А еще между ними невероятным образом затесалась домохозяйка, в красной косынке с авоськой в руке. Помните, была такая веревочная су-

это была осязаемая прибавка к бюджету.

Желающие попробовать силы в активных видах отдыха заходят в тир. Маленький автобус, где за несколько копеек можно соревноваться в меткости и, попав в мишени, получить приз. Да и тир-то не простой, а со смыслом. Об этом гласит большой плакат ДОСААФ: «Учись стрелять метко!».

Из века минувшего пришли на улицу Красная Пресня ожившие воспоминания. Брезентовая палатка с матросом, вооруженным винтовкой-трехлинейкой. Настоящий аэростат. Такие висели над Москвой во время Великой Отечественной войны, спасая город от бомбежек. Касса взаимопомощи с червонцами...

...Провожает гостей площадки женщина в расши- том сарафане с большими пластиковыми толстыми круглыми бусами. Модницы тех лет хорошо помнят это украшение. Она продает всем желающим фрукты, сладости и лимонад. А над площадью летает легкая мелодия фокстрота...



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

Редакционный совет:

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

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года.
 Номер заказа 2296