

К Новому году и Рождеству в столице установят почти 300 елей и около 3000 декоративных конструкций. Город также украсят световые тоннели, арки и навесы из гирлянд. **стр. 3**



В финальной игре КВН команд участников проекта «Московское долголетие» первое место и главный кубок завоевала команда «Горячий Север» Северного округа столицы. **стр. 8–9**



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ" № 11 (011) 10 декабря 2018 года



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



Проект «Московское долголетие» предлагает бесплатные занятия в спортивных секциях, творческих студиях, на образовательных курсах. Выбирайте интересные для вас кружки!

Подробности проекта на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age)

Телефон «горячей линии»

8(495) 221-0282

(ежедневно с 8.00 до 20.00).

## Красивый дар от танцевальных пар

Настоящий предновогодний бал состоялся в Государственном центральном концертном зале «Россия». Гости праздника стали москвичи старшего возраста, занимающиеся танцами в рамках проекта «Московское долголетие». Лучшей танцевальной парой конкурса стали Людмила Грибкова и Владимир Дубинин (ЮАО), второе место заняли Елена Авдеева и Евгений Алешин (ТиНАО), бронзовую награду завоевали Татьяна Смирнова и Валерий Ежов (ЦАО).

Читайте на стр. **8–9**

## Обратная связь Конкурс

## Три миллиона решенных проблем

У портала «Наш город» новое достижение — три миллиона решенных проблем. Этот результат был зафиксирован на сайте 28 ноября. Трехмиллионным стало обращение жителя Войковского района о неубранном подъезде, зарегистрированное 27 ноября. Проблему устранили в течение суток: уже на следующий день был опубликован официальный ответ главы управы.

Портал «Наш город» был создан в 2011 году по инициативе мэра Москвы Сергея Собянина. По данным на конец ноября, на сайте зарегистрировались 1 323 372 пользователя. С помощью электронного ресурса горожане могут контролировать своевременность и качество работ по ремонту, благоустройству и обслуживанию объектов городского хозяйства, сообщать о нарушениях и оценивать работу госучреждений. Также благодаря «Нашему городу» москвичи контролируют работу метро, чистоту и порядок во дворах и городских парках, на стройплощадках и в общественном транспорте.



Одна из главных задач конкурса — показать, что рукоделие может изменить жизнь, сделать ее ярче и насыщенней, а некоторым и открыть свой бизнес. Как это произошло с победительницей в номинации «Дизайн головных уборов» Раушаной Романовой. Получая свою награду, она поблагодарила сотрудников Женского делового центра, которые очень помогли ей в самый сложный период ее жизни.

«Хочу выразить огромную благодарность Женскому деловому центру, который поддержал меня. Консультации специалистов и психологическая помощь помогли мне открыть свое дело. В трудной жизненной ситуации, когда меня подкосило онкологическое заболевание, хобби стало тем толчком, который изменил все. Желание творить, шить, вязать, вышивать помогло преодолеть болезнь и найти новое дело. До этого я много лет работала главным бух-

## Хобби меняет жизнь

**Финал городского конкурса «Московская мастерица — 2018», организованного Женским деловым центром при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, прошел в технологическом колледже № 24. В номинации «Творческое хобби как залог активного долголетия» первое место заняла Елена ЗАМОРОВА.**

**МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА**

галтером. Сейчас страшная болезнь позади. У меня новая работа и новая жизнь. Я счастлива и уверена: творчество побеждает», — сказала Раушана Романова.

Работы мастериц организаторы конкурса отбирали в течение восьми месяцев. В финал вышли более ста участниц — начинающих дизайнеров, ремесленников, художниц, мастериц декоративно-прикладного искусства. Жюри оценивало их работы в пяти основных номинациях: «Дизайн одежды», «Дизайн украшений и аксессуаров», «Предметы для дома и интерьера»,

«Куклы и игрушки», «Дизайн головных уборов». В отдельную категорию была выделена номинация «Творческое хобби как залог активного долголетия», где были представлены самые разнообразные произведения мастериц в возрасте старше 55 лет. Картины, предметы декоративно-прикладного искусства, украшения, изделия из бисера, головные уборы, удивительные дизайнерские находки и многое другое поразили членов жюри. В этой номинации первое место заняла Елена Михайловна Заморова.

Как отметила член жюри, руководитель мастерских «МАМЫСАМИ», индивидуальный предприниматель Екатерина Сурина, именно эта номинация доказывает, что у творчества нет никаких границ, особенно возрастных. По ее словам, женщины серебряного возраста — это неиссякаемый источник энергии, вдохновения и прекрасных работ.

В других номинациях победителями стали Ирина Василевская, Татьяна Боль-



шакова, Ирина Конькова, Анна Родина.

Для самих мастериц участие в конкурсе стало очередным витком для саморазвития. Пока жюри оценивало работы и выбирало победителей, москвички смогли получить консультации по открытию собственного бизнеса, узнать о новых вакансиях, а также посетить мастер-классы и дефиле одежды и аксессуаров.

По словам организаторов, проведение этого ежегодного конкурса способствует развитию профессиональных и творческих возможностей женщин.

## Акция

## Не молчи!

**В Москве отметили Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин. К этой дате была приурочена общегородская социально значимая акция «Не молчи!» в торгово-развлекательном центре «Метрополис».**

**МАРИНА АФАНАСЬЕВА**

Организатор акции — Кризисный центр помощи женщинам и детям — в очередной раз привлек внимание к про-

блеме насилия, от которой страдают тысячи россиянок. Мероприятие, в котором приняло участие более 500 человек, поддержа-

ли правительство Москвы и Московская городская Дума.

По мнению члена Общественного экспертного сове-



та при Уполномоченном по правам человека Москвы, известной писательницы Марии Арбатовой, акция призвана также привлечь внимание на принятый в прошлом году в России закон о декриминализации побоев в семье. Точное его название — «Федеральный закон № 8-ФЗ «О внесении изменения в статью 116 Уголовного кодекса Российской Федерации». Спустя год статистика показала, что картина насилия в семьях усугубилась, а потому принятый закон надо пересматривать.

Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин был провозглашен 25 ноября 1999 года Генеральной Ассамблеей ООН. Эта проблема актуальна для всех стран мира и ведет к катастрофическим последствиям нарушений прав человека.

Московский кризисный центр помощи женщинам и

детям Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы был создан в 2014 году. За время его работы около 1300 женщин и детей прошли реабилитацию и получили убежище. В центре оказывается всесторонняя помощь женщинам, попавшим в беду: социальная, психологическая и юридическая. Для этого здесь функционируют отделения психологической помощи, стационарного обслуживания, социальной реабилитации, отделения дневного пребывания детей и подростков и консультативной и социально-правовой помощи. В общей сложности за четыре года работы в центр поступило более 41,6 тысячи обращений, а также свыше 22 500 звонков на телефон доверия.

В рамках акции «Не молчи!» состоялись флэш-моб, мастер-класс по самооборо-



Безопасность

## Во взоре видеодозора

**Москва продолжит совершенствовать систему безопасности, заявил мэр Москвы Сергей Собянин на расширенном общегородском совещании по вопросам профилактики правонарушений.**

По его словам, уже в 2019 году ловить преступников станет легче с помощью системы распознавания лиц: «В ближайшее время наши правоохранительные органы перейдут в своей работе на новый уровень информационных технологий. Уже в этом году более 40 процентов камер видеонаблюдения заменили на более совершенные. В следующем году мы завершим эту работу и создадим впервые систему распознавания лиц, которая будет выявлять преступников, находящихся в розыске».

Пилотный проект дал положительные результаты. «Первые эксперименты, проведенные в метрополитене и в ряде районов, дали

очень хорошие результаты. Десятки преступников, которые были в розыске, найдены и задержаны. Я думаю, эта система сделает город просто недоступным для преступных элементов», — добавил Сергей Собянин.

За последние семь лет в столице существенно сократилось количество преступлений. Например, стало вдвое меньше убийств, в четыре раза реже угоняют машины, а число квартирных краж уменьшилось в 4,5 раза. «По оценкам москвичей, в 2010 году только 30 процентов горожан говорили о том, что наш город безопасный. Сегодня так считают две трети москвичей», — подчеркнул мэр Москвы.



Начальник Главного управления ГУ МВД России по Москве Олег Баранов отметил, что работе правоохранителей помогает система «Безопасный город». В 2018 году она способствовала раскрытию почти трех тысяч преступлений. «В их числе 27 убийств, 77 случаев умышленного причинения тяжкого вреда здоровью, 165 разбойных нападений, более 300 грабежей», — сказал он.

В этом году из-за проведения чемпионата мира по футболу безопасность столицы оценивала вся мировая общественность. Сергей Собянин напомнил, что многие гости приезжали в город с большими опасениями, но они быстро развеивались — Москва оказалась удоб-

ным, современным и дружелюбным к туристам городом. «Невозможно было подготовиться к таким мероприятиям и сделать безопасным наш город специально к чемпионату мира по футболу. Это невозможно в принципе. Это результат большой системной работы, которую мы проводили все предыдущие годы. Это наведение порядка в городском транспорте, на дорогах, улицах, площадях. Это наведение порядка в сфере миграционного учета, пресечение нелегальной торговли, работы незаконных рынков, это ликвидация центров преступности, а также освещение города, его благоустройство», — добавил Сергей Собянин.

Фестиваль



## Время зимних забав

**С 14 декабря в Москве стартует главный зимний фестиваль «Путешествие в Рождество».**

На этот раз фестиваль продлится целый месяц: вы будете наслаждаться уличными спектаклями, создавать своими руками новогодние подарки на бесплатных мастер-классах, угощаться праздничными яствами, встречая Рождество и Новый год в лучшем городе Земли. По всей Москве откроются 78 площадок в центре, округах и парках. Они будут работать до 13 января. Ледовый театр в Новодевичьем сквере, Школа хороших манер у ЦУМа, лазертаг на Манежной площади, керлинг на Новом Арбате — найдутся развлечения на любой вкус и возраст!

Вживую увидеть блистательные выступления российских олимпийских чемпионов и призеров по фигурному катанию можно будет в Новодевичьем сквере. Там откроется уди-

вительный Ледовый театр, где гостей ежедневно будут ждать зрелищные ледовые балеты, в том числе — и с участием именитых фигуристов.

Украсить квартиру к праздникам или научиться мастерить необычные подарки родным и близким можно в Рождественской мастерской, что откроется в павильоне библиотеки на Новом Арбате, 19.

Чтобы порадовать друзей и близких необычными и очень вкусными праздничными блюдами, обязательно загляните в кулинарную школу Семеновской ярмарки. В ходе мастер-классов, организованных в рамках фестиваля «Путешествие в Рождество», мы вспомним советские новогодние хиты — салаты оливье и «мимоза» — и даже гораздо более старинные рецепты.

Новый год — 2019

## Красавицам — от 90 до 100 лет

**Этот самый необычный конкурс красоты всегда проходит перед Новым годом. В нем участвуют только долгожители — им от 90 до 100 лет.**

Не догадались? Речь идет о лесных красавицах, которые станут одними из главных действующих лиц нашего самого любимого праздника. А сначала они пройдут своеобразный кастинг, эксперты из подмосковных лесничеств изучают все параметры претенденток, чтобы назвать лучшую, ту, которая станет самой главной елкой страны.

На этот раз в конкурсе елочной красоты победила столетняя хвойная и знойная красotka из Щелковского района. Именно ее установят на Соборной площади Кремля и 26 дека-

бря оденут в праздничный наряд. Ее параметры как у супермоделей. Высота — 27 метров. Возраст — 100 лет. До этого поставщиками Кремля были Дмитров, Руза, Истра и Домодедово. Но было время, когда главную ель страны доставляли в столицу из Великого Устюга, с родины Деда Мороза.

Не менее именита и ель, которую уже установили на Манежной площади. Зеленую красавицу после долгих поисков нашли в лесах под Тверью. Несмотря на возраст — а ей за девяносто — и на вес больше пяти тонн, она красива и изящна. Ее украсили тысячи но-

вогодних игрушек в стиле ретро XIX века и целых три километра световых гирлянд.

К Новому году и Рождеству в столице установят почти 300 елей и около трех тысяч декоративных конструкций. Все монтажные работы завершат 13 декабря, сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Петр Бирюков.

Город украсят любившиеся москвичам и гостям столицы световые тоннели, арки и навесы из гирлянд, световые панель-кронштейны и светящиеся елочные шары.





«Мы приняли решение, что можно будет записываться не только в ЦСО, но и во всех учреждениях — культуры, образования, спорта, чтобы эти учреждения сами искали желающих заниматься, потому что мы же не навязываем, это же не субботник, не бесплатно, мы оплачиваем каждое занятие. Таким образом, мне кажется, мы решим серьезную проблему качественного подбора и информирования людей старшего поколения и их вовлечения в эту активную жизнь», — сказал мэр Москвы.

## Более 170 тысяч москвичей присоединились к проекту «Московское долголетие»

*К проекту «Московское долголетие» присоединились уже более 170 тысяч москвичей, и эта цифра постоянно растет. Записаться в кружок или секцию скоро можно будет не только в центрах социального обслуживания (ЦСО), но и в каждом учреждении, которое принимает участие в программе. Об этом сообщил Сергей Собянин в прямом эфире телеканала «ТВ Центр» 4 декабря.*

Программа «Московское долголетие» будет расширяться и совершенствоваться с учетом пожеланий горожан. По просьбе участников скоро будут доступны театральные кружки и углубленный курс компьютерной грамотности.

«Мы введем более углубленный курс компьютерной грамотности, театральные кружки, такой запрос есть. Введем систему клубной деятельности, то есть людям не всегда интересно выбрать какой-то кружок, например макраме или танцевальный, им хочется создать некий клуб, чтобы общаться, заниматься сегодня этим, завтра — тем. Сделаем эту систему более

гибкой, а дальше будем мониторить, слушать наших горожан, людей старшего поколения и, конечно, идти им навстречу», — рассказал Сергей Собянин.

Говоря о городской системе социальной защиты, мэр Москвы отметил, что она самая сильная в нашей стране. В частности, в столичных поликлиниках созданы спецподразделения, которые занимаются

лечением пациентов с хроническими заболеваниями. «Мы создали специальное подразделение, которое занимается хроническими больными. Врач может созваниваться с пациентом, ему рекомендовать, пациент знает своего врача, то есть это такая новелла московского здравоохранения. Такого, насколько я знаю, больше нигде нет. Мы эту систему создали, и она дает

свой результат. Люди меньше вызывают скорую, лучше себя чувствуют, вовремя получают рецепты, вовремя приходят к врачу, врач оказывает им качественную помощь», — добавил Сергей Собянин.

Людям, которые не могут самостоятельно посещать поликлинику в силу преклонного возраста или тяжести заболевания, необходима помощь на дому. Чтобы таким пациентам оказывать

помощь в необходимом объеме, в городе работает особая служба.

«В Москве создается целая система патронажной помощи, когда врач приходит к пациенту на дом и оказывает помощь. Приходит медицинская патронажная сестра, которая проводит какие-то процедуры, это тоже очень важно», — сказал мэр Москвы.

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

Записаться в кружки на бесплатные занятия можно будет не только в ЦСО, но и во всех учреждениях культуры, образования и спорта.

**23** конкурсанта приехали не только из своего района Хорошево-Мневники, но даже и из Тушино и Строгино, ведь конкурс был городской. Некоторые из них — участники хора «Серебряный бор», который ба-

священо юбилею Валерия Брюсова, здесь читали произведения и других поэтов и писателей Серебряного века. Декламировали самые известные и любимые стихотворения Марины Цветаевой, Сергея Есенина, Александра Блока, Ни-

Гран-при взяла 65-летняя Наталья Ильина за исполнение стихотворения «На железной дороге» Александра Блока и отрывка из поэмы Сергея Есенина «Русь». Первое место заслуженно получили две



## Серебряные строки

**В Доме культуры «Берендей» состоялся конкурс чтецов «Серебряный век», посвященный 145-летию со дня рождения Валерия Брюсова. Стихи, прозу или литературно-музыкальные композиции русских авторов исполняли люди «серебряного возраста» — те, кому больше 55 лет.**

**ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА**

зируется в «Берендее». Но большинство — обычные любители поэзии. Впрочем, в наше время знать и любить поэзию стало не совсем обыкновенным увлечением. Поэзия не терпит суеты, она любит тишину и вдумчивость. Для того чтобы ее читать, необходим особый душевный настрой. Конкурсантам-пенсионерам эти чувства близки. И хотя это мероприятие было по-

колая Гумилева, Владимира Маяковского и Валерия Брюсова.

Всем запомнилось исполнение Вахтанга Бурдули, свою декламацию он сопровождал игрой на флейте. Многие участники использовали в своих костюмах элементы эпохи Серебряного века — шляпки, платки, искусственные цветы, веер... Конечно, такие яркие выступления отмечало жюри.

дамы: Татьяна Чистякова и Любовь Лупачева. Вторые места достались мужчинам — Анатолию Глебову и Эдуарду Голоскеру. А третьи места разделили Нина Осипенкова и Вахтанг Бурдули. Памятные дипломы получили все участники конкурса, призы получили на память книги с биографиями любимых поэтов, вкусное варенье к чаю и букеты цветов.

Глядя на картины, написанные в манере сюрреализма, невозможно догадаться, что они написаны пенсионерами, изучавшими живопись три-четыре года. Руководитель группы в программе «Московское долголетие» Эмма Толоса рассказала нам об особенностях преподавания и о том, как сама неожиданно начала писать картины.

У Эммы Толоса два профессиональных образования: биолог-физиолог и учитель химии в средней школе. А еще она член творческого объединения художников «Родники». Что самое удивительное: Эмма Андреевна начала преподавать живопись в 75 лет, сейчас ей 82 года! А научилась она рисованию десять лет назад, во сне... Вот он: она находится, парит в некоем ярко освещенном месте. Перед ней холст, кисти. Она пишет натюрморт. Проснувшись, она в реальности полностью повторила эту картину. Принесла ее в художественное объединение «Родник». Там удивились, узнав, что она не профессионал, и... приняли ее в свои ряды.

Прежде чем стать преподавателем в «Московском долголетии», Эмма Толоса семь лет учила пенсионеров живописи именно в ТЦСО «Кузьминки». За это время

## Рисовать научилась... во сне

**В ТЦСО «Кузьминки», расположенном в доме № 4 на Зеленодольской улице, прошла выставка картин «Времена года».**

**ВИКТОРИЯ ПЕРОВА**

она как волонтер провела 400 трехчасовых уроков и обучила более 100 человек. Сейчас приходит сюда два



раза в месяц — занимается со своими давними учениками, ставшими ей почти родными. По словам Эммы Толоса, некоторые даже превзошли ее мастерство, и для нее это большая радость!

В остальное время она учит пенсионеров на базе Государственной галереи «Выхино». Ведет две группы по 30 человек. Недавно там также открылась выставка ее учеников.

Эмма Толоса учит основным законам живописи: перспективе, линейно-воздушной перспективе, композиции, объему и теням. Техника писания — гуашь, она сродни масляной краске, но в отличие от нее легко отмывается. Преподаватель приносит на урок определенные картины, которые на выбор надо повторить, но сделать это немного по-своему.

Эмма Толоса говорит: «А вообще, то, что мы делаем, — это арт-терапия. Наконец у нашего поколения появилась возможность учиться живописи. А ведь сейчас в Москве работает множество платных студий и курсов рисования. У нас же, в «Московском долголетии», — все бесплатно!»

## В подарок — стрижка

**З**аместитель председателя Комиссии Мосгордумы по социальной политике и трудовым отношениям **Татьяна Батышева** призвала парикмахерские и салоны красоты столицы бесплатно оказать услуги по стрижке и укладке пенсионерам перед Новым годом. Об этом она сообщила Агентству городских новостей «Москва».

«Безусловно, поддержать наших пожилых москвичей необходимо, тем более что впереди новогодние праздники, и каждый из них захочет выглядеть хорошо, быть счастливым и красивым», — сказала Татьяна Батышева. Она выразила уверенность, что в городе найдется много добрых людей, которые смогут таким образом поздравить пожилых жителей столицы.

Депутат добавила, что в Москве существует опыт благотворительной стрижки малоимущих граждан. «Целый ряд парикмахерских по определенным дням бесплатно стрижет малоимущих граждан, и знаю, что в некоторых центрах социальной защиты в Москве тоже есть такая услуга», — добавила замглавы комиссии.

## Вокруг света за 80 минут



**В** детской школе искусств имени А.С. Даргомыжского в рамках проекта «Московское долголетие» для жителей СВАО состоялся фестиваль «Вокруг света за 80 минут».

В нем приняли участие творческие коллективы. Каждый номер отражал колорит выбранной страны, все выступающие были в национальных костюмах.

На фестивале работала интерактивная фотозона «Волшебство пантомимы». Прошел мастер-класс «Куклы народов мира». Особенно впечатлило зрителей выступление танцевальной группы Bailando. Работал консультационный пункт проекта «Московское долголетие», велась запись в различные кружки.

## 500 рейсов «Доброго автобуса»

**С**выше 500 рейсов совершили автобусы Мосгортранса в рамках проекта «Добрый автобус», стартовавшего в октябре прошлого года. Сегодня для людей старшего возраста работают пять комфортабельных автобусов, ежедневно перевозящих десятки участников проекта на экскурсии в музеи, храмы и монастыри, к памятникам истории и архитектуры российской столицы.

Экскурсии проходят на современных автобусах туристического класса. В них есть бортовая кухня, системы климат-контроля и видеонаблюдения. Пассажиры проекта «Добрый автобус» побывали в музее «Московский транспорт», Провиантских складах, Государственном музее обороны Москвы, Музее космонавтики, картинных галереях И. Глазунова и А. Шилова. А недавно в программу экскурсий вошли подземные музейные коллекции парка «Зарядье» и смотровая площадка в Москва-Сити «Панорама 360».

— Участниками проекта стали уже 25 тысяч человек, неизменно отмечающих хорошую организацию поездок, а также высокую надежность и удобство автобусов, — рассказала руководитель проекта «Добрый автобус» Сабина Цветкова. — Наш Центр Добрых Дел дарит хорошее настроение пожилым москвичам каждый день, и делается это абсолютно искренне и бесплатно, а самая высокая оценка для нас — слова благодарности и улыбки на лицах людей.



## Преодолевая — побеждай

**В Международный день инвалидов, который отмечался 3 декабря, в ЦКЗ зале «Россия» состоялось торжественное мероприятие «Москва — город возможностей».**

Традиционно в декабре в столице проводятся мероприятия, призванные привлечь внимание общественности к людям с инвалидностью, их достижениям и проблемам.

Гостями торжества в ЦКЗ «Россия» стали около двух тысяч москвичей с инвалидностью — общественных деятелей, художников, спортсменов — и 500 сопровождающих лиц.

«Сегодня в столице проходит множество мероприятий, приуроченных к Международному дню инвалидов. В Лужниках традиционно проводится общегородское торжество, на которое собираются представители городской общественности и люди, сильные духом и волей, своим стремлением к жизни доказавшие, что их возможности безграничны. Мэр Москвы Сергей Собянин поставил задачу сделать все необходимое, чтобы столица стала городом равных возможностей, чтобы маломобильным горожанам жилось комфортно и уютно. Но без помощи общественных организаций и неравнодушных москвичей нам с этой работой не справиться. Потому что решать проблемы инвалидов без самих инвалидов неправильно. Только вместе мы сможем принять необхо-

димые решения и одолеть любые трудности», — сказал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян, который вручил москвичам благодарственные письма мэра Москвы.

Награждение прошло по номинациям: «Преодолевая — побеждай», «За стремление к знаниям», «За волю к победе», «За активную общественную деятельность», «Золотые руки», «Дело жизни», «За активное участие в волонтерском движении». Среди награжденных — Дмитрий Щеглов, специалист по социальной работе центра реабилитации инвалидов «Бутово», студент химвфака МГУ Даниил Гаранин, Флена Морозова, мастер спорта и абсолютная чемпионка России по конному спорту среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, художник-керамист Наталья Базовкина и другие.

Также на мероприятии были отмечены победители смотра-конкурса «Город для всех», который проводится по 12 номинациям. В этом году в нем приняли участие 115 организаций и учреждений, из которых лауреатами стали 36 компаний.

Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Татьяна Полякова** на пресс-конференции подчеркнула, что Правительство Москвы в реализации мероприятий по повышению качества жизни людей с инвалидностью постоянно и эффективно взаимодействует с общественными организациями.

По ее словам, сегодня благодаря сотрудничеству и открытому диалогу между



организация Всероссийского общества глухих. На поддержку их деятельности и реализацию ими социально значимых проектов из городского бюджета в этом году было выделено 120 миллионов рублей.

Существенной мерой материальной поддержки жителей Москвы являются ежемесячные доплаты до городского социального стандарта — 17,5 тысячи рублей — к пенсиям неработающих и отдельных категорий работающих пенсионеров и инвалидов. Татьяна Полякова сообщила, что помимо доплаты к пенсиям отдельным категориям инвалидов устанавливаются дополнительные ежемесячные выплаты, которые в этом году увеличены в 2 раза и составляют: 12 тысяч рублей лицу, занятому уходом за ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет или инвалидом

Москвы работают 11 реабилитационных центров, 97 реабилитационных отделений (из них — 38 отделений для детей-инвалидов при центрах социального обслуживания). Всего в 2018 году услуги по социальной реабилитации получают порядка 30 тысяч человек.

О том, какая работа ведется по трудоустройству инвалидов, рассказала на пресс-конференции президент региональной общественной организации «Общество поддержки родителей с инвалидностью и членов их семей «Катюша» **Наталья Присецакая**. По ее словам, биржа труда предлагает инвалидам более четырех тысяч профессий с заработной платой до 70 тысяч рублей.

«В этом году за содействием в трудоустройстве к нам обратилось порядка 2,3 тысячи человек, только 35 %

## Снимая барьеры

**В Москве прошло 350 мероприятий, посвященных Международному дню инвалидов. В них приняли участие почти 48 тысяч человек, имеющих различные ограничения по здоровью.**

### НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

гражданским обществом и руководством города формируется политика толерантности в отношении инвалидов, идет динамичный процесс по созданию нового имиджа инвалида — современного активного жителя столицы, добившегося результатов в различных сферах жизни. Люди с ограничениями жизнедеятельности принимают участие в конкурсах красоты, творческих фестивалях, в Паралимпийских и Сурдолимпийских играх, специальных олимпиадах.

В столице активно работают три крупнейших общественных объединения инвалидов: Московская городская организация Всероссийского общества инвалидов; Московская городская организация Всероссийского общества слепых; Московская городская

с детства в возрасте до 23 лет (более 31 тысячи детей-инвалидов); 12 тысяч рублей на ребенка в возрасте до 18 лет, проживающего в семье, в которой не работают оба или единственный родитель и являются инвалидами I или II группы (1,7 тысячи человек). Установлены новые выплаты в размере 2 тысяч рублей инвалидам и участникам Великой Отечественной войны.

В столице функционируют 5 центров медицинской реабилитации, специалисты которых оказывают инвалидам необходимую комплексную помощь. Уже сегодня московские больницы, поликлиники, реабилитационные центры не уступают аналогичным учреждениям европейских стран.

В системе труда и социальной защиты города



(790 человек) было трудоустроено. Сейчас в банке занятости имеется более 4 тысяч вакансий для инвалидов, 3 тысячи из них — это квотируемые рабочие места предприятий», — сообщила Наталья Присецакая. По ее словам, вакансии совершенно различные — от повара до оператора заправочных станций и специалиста банка. Зарплаты тоже совершенно разные: от 19 до 70 тысяч рублей.

ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

## КОНКУРС «ГОРОД ДЛЯ ВСЕХ»

### ГОРОДСКАЯ ПРОГРАММА СОЗДАНИЯ БЕЗБАРЬЕРНОЙ СРЕДЫ

Москва — город, удобный для жизни!



www.DSZN.ru



**Н**а девятом по счету конкурсе выступало десять удивительных девушек в возрасте от 18 до 40 лет. Один из организаторов — Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы.

Чем так удивительны и особенны эти девушки? Их отличает от многих сильный характер, умение преодолевать трудности в жизни, творчество, желание постоянно чему-то учиться, позитивный настрой!

Впервые конкурс прошел в 2012 году, автор идеи и его организатор — президент региональной общественной организации «Катюша» Наталья Присецакая. Конкурс призван показать на деле, что инвалидность — это не приговор, передвигаясь на коляске, также можно активно жить и работать.

## Корона — у Алины

**Конкурс «Мисс Независимость — 2018», в котором принимают участие инвалиды-«колясочницы», дает им новый старт в жизни, уверенность в своих силах.**

**ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА**

Можно получить образование, устроиться на работу, стать матерью... Эти девушки могут стать примером для других. Елена Семкина — победительница конкурса 2016 года. Она окончила Гуманитарный университет с красным дипломом, осталась в аспирантуре, нашла работу.

Многие бывшие и настоящие конкурсантки занимаются спортом, попадают в Паралимпийскую сборную России. Людмила Васильева — вице-мисс конкурса «Мисс Независимость» 2013

года — завоевала в этом году Кубок мира по фехтованию на колясках.

Конкурс состоял из трех этапов. В первом девушки, одетые в красные платья, коллективно исполнили танец под кавер-версию балета «Ромео и Джульетта» Прокофьева. Кавалеры, элегантно им помогающие, были в черных плащах и масках. На следующем этапе конкурсантки показывали свои таланты: кто-то пел, кто-то читал собственные стихи... Выход в белых подвенечных платьях завершал конкурс.

После долгого совещания жюри объявило победительницу. Мисс Независимость — 2018 стала студентка Академии народного хозяйства при Президенте РФ Алина Швецова. Алина родилась в Вологодской области и в шесть лет переехала с родителями в Москву. Занималась спортивными танцами, завоевала более 30 медалей на различных соревнованиях! После травмы колена ушла из большого спорта, увлеклась музыкой и вокалом. В 2010 году перенесла операцию по удалению каверномы спинного мозга, после чего вынуждена была сесть в инвалидную коляску. Но это не помешало девушке закончить школу с золотой медалью и поступить в Академию народного хозяйства на направление «Реклама и связи с общественностью».

«Я чувствую радость и гордость за саму себя, — сказала счастливая победительница, — мне, как девочке, очень хотелось корону. Эта победа изменит мое



отношение к себе. Я стану увереннее и буду с честью и достоинством нести корону еще как минимум год, до следующего конкурса».

«Мисс Очарование» стала Юлия Рогачева. У Юли был полиомиелит, но его последствия не мешают ей получать профессию психолога и вести активный образ жизни. «Редкий мой день обходится без приключений», — говорит она. Кроме титула, во время финала конкурса Юля получила... предложение руки и сердца. Ее молодой человек — Максим Князев — встал перед любимой на колени и надел на палец кольцо под овации зала и вспышки объективов.

В завершение волнующего вечера все девушки получили дипломы и подарки.



## Мастерство не знает границ

**В Москве прошел IV Национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс». Победу в общекомандном зачете одержала команда Москвы, завоевавшая 87 медалей (64 золотых, 13 серебряных и 10 бронзовых). На втором месте — команда Башкортостана, на третьем — Республики Татарстан.**

**МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА**

«Почти 1,5 тысячи профессионалов из 83 регионов России доказали, что для тех, кто уверен в своих силах и нацелен на победу, нет ничего невозможного. Главная идея — снять ограничения и сделать окружающую среду удобной. А наша задача как города — обеспечить всех людей с инвалидностью, которые могут и хотят работать, возможностью трудоустройства», — отметила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Абилимпикс» — это мировое движение, система профессиональных конкурсов, возникшая в 1972 году в Японии и направленная на всемерную поддержку людей с ограниченными возможностями

здоровья. Сегодня чемпионаты профессионального мастерства проводят десятки стран. Россия присоединилась к «Абилимпиксу» в 2014 году.

В нынешнем году в нашей стране проводился уже четвертый по счету чемпионат. В конкурсной программе были представлены состязания в целом по 73 направлениям — от прикладного искусства до IT-сферы. Самыми массовыми компетенциями в 2018 году стали 11. В том числе медицинский и социальный уход, малярное дело, поварское дело, резьба по дереву, ремонт и обслуживание автомобилей, художественное вышивание, экономика и бухгалтерский учет. Также были представлены про-

фессии в информационных технологиях: виртуальная и дополненная реальность, программирование, 3D-проектирование и другие. Помощь в организации и проведении чемпионата оказывали более 700 волонтеров, в том числе и серебряного возраста.

Перед началом соревнований с конкурсантами из Москвы встретился министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Многие из них уже принимали участие в прошлогоднем национальном чемпионате «Абилимпикс» и даже заняли призовые места. По словам Владимира Петросяна, основная цель соревнований — совершенствование специалистов, повышение профессионального уровня и обмен опытом. «Сегодня в Москве существуют и успешно работают программы по реабилитации и обучению,

трудоустройству инвалидов, постепенно меняется городская среда, приспособляясь под нужды маломобильных граждан. За последние восемь лет сделан очень большой шаг вперед по всем этим направлениям — и в области образования, и в области реабилитации, и в области создания безбарьерной среды», — отметил он.

В рамках чемпионата была организована большая образовательная и деловая программа, состоялись круглые столы специалистов по социальным вопросам, а также Всероссийская научно-практическая конференция по развитию инклюзивного образования в России.





Свыше 400 претендентов из всех административных округов столицы много месяцев боролись в отборочных конкурсах за право выйти на финальную танцевальную площадку. Вышли одиннадцать лучших танцевальных пар.

«Нынешнему танцевальному форуму предшествовали несколько подобных мероприятий в рамках проекта мэра Москвы «Московское долголетие». Это говорит о том, что наши москвичи — люди активные и энергичные. Хочу поблагодарить всех участников проекта за их неиссякаемую активность и энергию, за то, что они живут

насыщенной жизнью, выходят на танцпол, развивают свой творческий потенциал. «Московское долголетие» — это долгосрочный проект, направленный на активность и развитие старшего поколения, на повышение качества жизни, у этого проекта большое будущее, о чем недавно сказал мэр Москвы. И мы уверены, что «Московское долголетие» станет программой роста продолжительности жизни в нашем городе. Ведь годы только украшают человека. Мы зажжем всех вашими красивыми танцами!» — сказал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения

города Москвы Владимир Петросян.

Открыли бал торжественным полонезом 100 лучших танцевальных пар проекта «Московское долголетие», которые под старинную музыку вышли на сцену в бальных костюмах. Зрелище воистину было непередаваемое — настоящий Венский бал!

Первый этап конкурса был посвящен танцу «Ча-ча-ча». Его с потрясающей легкостью и виртуозностью исполнили все участники соревнований. Они ничуть не уступили в ловкости и сноровке вышедшим после них для показательных выступлений молодым профессионалам. Сложно было



## Красивый дар от танцевальных пар

30 ноября в Государственном центральном концертном зале «Россия» состоялся танцевальный бал с участием жителей столицы, занимающихся бальными танцами в рамках проекта «Московское долголетие».

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

понять, где зрелость, а где — молодость!

Во втором туре, который проходил в формате «Танец со звездой», финалисты вместе с победителями чемпионатов Европы и России по бальным и спортивным танцам показали театрализованные танцевальные номера по сюжетам известных мюзиклов. Наталья Булычева (САО) вместе с чемпионом Москвы и Московской области, танцором международного класса Артуром Фанковым показали отрывок из мюзикла «Принцесса цирка». Нина Чучаева (ЮЗАО) в сопровождении победителя Кубка мира Артема Подольского испол-



Открывая праздник, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, статс-секретарь Ольга Грачева поделилась, что, задумывая проведение КВН для старшего поколения москвичей, сомневались, будет ли по силам осуществить это мероприятие, и сейчас с

нетерпением ожидают творческих результатов замысла. По ее словам, эта игра — настоящий экспромт. После четырехчасового марафона, когда каждая из команд приложила все усилия, чтобы доказать: именно в их округе живут самые активные, энергичные и жизнерадостные пенсионеры, стало очевидно, что КВН в рамках Творческой лиги «Московское долголетие» стал еще одним ярким явлением в современной жизни нашего города. Недаром легендарный Юлий Гусман при вручении наград сказал, что Главный кубок он готов отдать Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы за его огромный вклад в организацию этого события. Писатель-сатирик, член жюри Анатолий Трушкин поблагодарил всех участников «за огромный вклад в укрепление нравственного здоровья

## Творческая лига и игры интрига

2 декабря в столичном молодежном центре «Планета КВН» прошла финальная игра одиннадцати окружных команд веселых и находчивых участников проекта «Московское долголетие».

АННА ДРОНОВА



нации — радость смеха и радость общения бесконечна, а его коллега Лион Измайлов высказал пожелание, чтобы «КВН людей в возрасте стал мировым явлением».

Праздник в «Планете КВН» начался задолго до официального начала игры. В фойе дефилировали возбужденные участники группы поддержки, было много молодых родственников, с нескрываемым удивлением смотревших на неугомонность своих «предков», которые яростно зажигали на танцполе под нетленный рок из культового фильма

шестидесятих «Человек-амфибия». Главный режиссер Творческой лиги «Московское долголетие» и ведущий финальной игры профессионал КВН Максим Аксенов напомнил, что сейчас сюда выйдут люди, которые были свидетелями, как эта игра только зарождалась на благодатной московской почве...

У каждой команды были свой образ и свое название-девиз. Никакого кастинга для участников, как сообщил нам наставник команды ЦАО режиссер Дмитрий Бакин, не проводилось — сразу в поле-





# ар

ертном зале «Россия»  
ей столицы,  
екта



нила фрагмент мюзикла «Чикаго». Один номер был зажигательнее другого. У представительного жюри задача была не из легких. Но соревнование есть соревнование. После долгих совещаний были объявлены победители. Первое место — Людмила Грибкова и Владимир Дубинин (Южный административный округ). Второе место заняли танцоры из Троицкого и Новомосковского административных округов (ТиНАО) Елена Авдеева и Евгений Алешин. Третьими стали Татьяна Смирнова и Валерий Ежов из ЦАО. Руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян вручил победителям памятные кубки и почетные грамоты.

Состоявшийся праздник зрелой молодости так прокомментировала первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева:

— Этот зал объединил нас для того, чтобы мы стали свидетелями демонстрации до-



стижений участников проекта «Московское долголетие». Вид деятельности — танцы. Танцоры — люди творчески увлеченные, радостные. Зажигательные! Люди, которые за несколько месяцев достигли мастерства, очень незаурядные. И не только потому, что они творческие, креативные. А еще потому, что старшее поколение — именно то поколение, на которое надо равняться. Нашим старшим поколением надо восхищаться. Именно старшее поколение может доказать, как надо правильно жить! Как здорово танцевать, рисовать! Как здорово заниматься любимым де-

лом и чувствовать себя счастливыми! Уверена, что все, кто собрался в этом зале, придут скоро на проект своих друзей, знакомых. «Московское долголетие» — это то, что продлевает жизнь, делает людей счастливыми и радостными! Ведь недаром число участников проекта растет каждый день. Сегодня в проекте участвуют более 170 000 человек! А танцами занимаются почти 16 000 человек!

...После объявления победителей конкурса на танцпол вышли все гости, все желающие. Под мелодии прошлых времен праздник продолжался.



А теперь о главном — о победителях. Жюри объявило, что «решения принимались в горячих спорах, и теперь в некотором смятении объявляются неожиданные результаты». Каждую команду подбодрили, отметив дипломами ее сильные стороны. Третье место разделили команды Западного и Центрального округов, второе — Юго-Западного и Северо-Восточного. Первое место и Главный кубок уверенно завоевала команда «Горячий Север» Северного округа.

дые годы и демонстрировали, что задор молодости вовсе не угас.

Зрителей и участников порадовала и богатая развлекательная программа. Выступили певец Сергей Беликов и знаменитая группа «Доктор Ватсон». Хедлайнером концертной программы, конечно, стал член жюри Максим Галкин — под одобрение зала позволил себе игриво прокомментировать впечатление от увиденного и высказал твердое убеждение, что «КВН должен жить».



вые условия. Была установка привлечь как можно больше людей, у каждого выявить талант и наделить его словами и действиями в игре. Ну а сам сценарий и отрепетированные экспромты строились, конечно, вокруг главного посыла — отразить пафос проекта «Московское долголетие». И участники расстарались представить свою новую жизнь во всей красе. Пели и танцевали, шутили над возрастом, памятью и объемом фигуры, пропагандировали фитнес и свои новые спортивные достижения, вспоминали моло-



## Музыка влечет и лечит

**В спортивной программе «Московского долголетия» динамичная и зажигательная зумба — одна из самых востребованных позиций. Чем же объясняется такая ее популярность у публики старшего возраста?**

Чтобы ответить на этот вопрос, наш корреспондент побывал на занятиях зумбой в ТЦСО Тверского района столицы. Приобщение к зумбе, так удачно соединившей традиционный фитнес и характерные элементы прежде всего латиноамериканских танцев, здесь началось, как и по всему городу, несколько лет назад. Но новый всплеск интереса, конечно, связан с проектом «Московское долголетие». Прошедшим летом занятия проходили в саду «Эрмитаж», и число почитателей зумбы увеличилось в разы. Но и сейчас, с наступлением зимнего сезона, их, к всеобщей радости, меньше не стало. Кристина Шаповалова, координатор групповых программ из фитнес-клуба «Зебра», активно участвует в продвижении зумбы для оздоровления людей

старшего возраста, поэтому ей первое слово:

— Это совершенно замечательное направление фитнеса. Я вижу, как при регулярных занятиях движения совсем не молодых людей становятся более уверенными и скоординированными, под зажигательные ритмы повышается их физическая выносливость.

А на наших занятиях мы совершаем ритмичные танцевальные движения, в которых задействованы все основные группы мышц, к тому же это и прекрасная кардиотренировка. Да, сначала нелегко, но уже после нескольких занятий приходит второе дыхание.

Музыка, ритм, коллектив — все это воодушевляет, поднимает настроение, тонизирует. Появилась общая выносливость, улучшилась физическая форма.



### В образе инопланетянки

Победительница в номинации «Самая элегантная бабушка Москвы» общегородского конкурса «Московская СуперБабушка — 2013» Ирина Ананьева до того, как стать столичной звездой, ходила в кружок по рукоделию ТЦСО «Покровско-Стрешнево» СЗАО. Она всегда увлекалась моделированием и конструированием одежды. «Мне нравилось наблюдать за тем, как одежда преображает человека, меняет его не только снаружи, но и изнутри», — призналась нам Ирина Ананьева. Поэтому, когда ей предложили уча-

## Ключи от сундука счастья

**Самая элегантная бабушка Москвы объективно была хороша. Высокая, худощавая, с красивой молодежной стрижкой, она всем своим видом излучала уверенность в себе. Хотя Ирина Ананьева и ступила на порог так называемого серебряного возраста, но бабушкой в обычном понимании этого слова назвать ее можно было с трудом.**

**НАТАЛЬЯ ВДОВИНА**

стие в окружных соревнованиях конкурса «Московская СуперБабушка», а затем и в финале, она согласилась не раздумывая. Это был тоже своего рода эксперимент и редкая возможность изменить свою жизнь. Попытка оказалась удачной. Ирину Андреевну стали приглашать на различные показы

мод и дефиле. Так она стала участницей проекта известного международного топ-стилиста и парикмахера-модельера Дмитрия Винокурова «Преображение».

— Будучи поклонницей спортивного стиля, сначала я даже растерялась, когда Дмитрий Винокуров выбрал для меня образ ино-

планетянки, — вспоминает Ирина. — Волосы выкрасили в розовый цвет. Одели в розовое платье и джинсовую куртку. Макияж соответствовал заданной теме. В зеркале я увидела совсем незнакомую женщину. Я бы даже сказала — неземную. Словом, инопланетянку. Мне понравилось. Конечно, я так не буду ходить в повседневной жизни, но этот опыт помог мне понять важную истину: я способна к преобразению. И это так здорово!

### Способность к преобразению

Ирине Ананьевой так понравилось участвовать в подобных мероприятиях, что она уговорила присоединиться к ней и своего мужа, который стал победителем окружного тура конкурса «Московский СуперДедушка — 2015». Сергей Ананьев — бывший военный летчик, командир полка сверхзвуковых бомбардировщиков. Имеет ордена «За службу в Вооруженных силах» 2-й и 3-й степеней.

и получать от этого эстетическое удовольствие. Она обучает еще и дыхательной гимнастике. По ее мнению, занятия хоровым пением показаны большим астмой, сердечникам. Сформировался очень дружный коллектив единомышленников. И, конечно же, старостой студии единогласно избрали Ирину Ананьеву.

### Секрет долголетия — активность

— Должность у меня очень ответственная, — улыбается Ирина Андреевна. — Вот, к примеру, нас пригласили выступить перед пенсионерами в библиотеке. Всех нужно собрать, разместить, оформить зал. Но это все приятные хлопоты. Мы ощущаем себя единым коллективом. Уходят одиночество, болезни, дурные мысли. Даже осознание того, что есть кому позвонить, пожаловаться, с кем поговорить, придает уверенность в завтрашнем дне. Многим, кто занимается с нами в студии, это необходимо.

Ирина и Сергей в будущем году отметят юбилей — 50 лет супружеской жизни. У них две замечательные дочери и трое внуков. Их близкие очень довольны, что бабушка с дедушкой ведут такой активный образ жизни. На день рождения самой элегантной бабушки Москвы внуки подарили ей билет на квест «Пираты Карибского моря». Ирина Андреевна выполнила все задания и нашла ключи от сундука счастья. Это оказалось простой задачей — любить, быть любимой, отдавать частичку своего времени, сердца, души людям. Вести активный образ жизни и смотреть без страха вперед. Это секрет долголетия семьи Ананьевых.



### Акция

## Клуб друзей газеты «Московское долголетие»

Почти пятьдесят лет разделяют мгновенья, которые запечатлены на этих фотографиях. За это время супружеская пара прошла через многие испытания, сохранив любовь и верность.

Дорогие читатели! Вы тоже можете стать героями наших публикаций, если вступите в Клуб друзей газеты «Московское долголетие», который сейчас создает редакция. В ваших семейных альбомах наверняка есть подобные снимки. Присылайте их в редакцию, рассказывайте свои истории, делитесь опытом участия в проекте «Московское долголетие», высказывайте свои предложения по его развитию. Наиболее интересные истории будут опубликованы. Вы также можете через газету поздравить с юбилеями своих родственников, друзей и знакомых. Ждем ваших сообщений через электронную почту и писем на адрес редакции.

Сейчас прежде секретный объект именуется так: «Исторический музейный комплекс «Запасной командный пункт Верховного Главнокомандующего Красной Армии И.В. Сталина периода Великой Отечественной войны 1941—1945 годов». Зал заседаний с колоннами и куполом, создающим удивительную акустику, кухня в грузинском стиле...

Назначение бункера было сугубо военным, и он отвечал всем возможным требованиям. Сейчас это

ренными темпами, причем всячески подчеркивалось мирное назначение. Дворцы под землей — наше ноу-хау. Пожалуй, это было и самое красивое бомбоубежище в мире.

О секретном Метро-II ходит много слухов и легенд. Владимир Афанасьев, главный научный сотрудник Музея Вооруженных сил, рассказывает: «Известно, что в ноябре-декабре 1941 года Генеральный штаб располагался непосредственно на станции метро «Кировская» — ныне это «Чистые

В непосредственной близости от бункера располагалось три военных аэродрома: в районе нынешних 3-й и 4-й Парковых улиц был аэродром дальней авиации, в районе 15-й и 16-й Парковых улиц — аэродром противовоздушной обороны. К стратегическому аэродрому «Чкаловское» вело Щелковское шоссе. Итак, в случае взятия Москвы у Сталина было три возможности отхода: по воздуху, в поезде и в танке. В тоннелях бункера дислоцировались даже танки —



читать строительство. Тем не менее, здесь уже была создана самая необходимая инфраструктура. К стадиону должна была быть подведена новая станция метро — «Стадион имени Сталина», но в гражданских целях она не использовалась. Таким образом, благодаря стадиону бункер невозможно было увидеть с воздуха, с самолета просматривалось только футбольное поле.

Общая площадь бункера составляла порядка 140 тысяч квадратных метров. Сталинский блок — небольшой, в него входила спальня, сто-

ря уникальному куполу там создавалась особая акустика. Сталин говорил довольно тихо, но в зале его голос был слышен четко. На месте концертной площадки, которая появилась во время реконструкции бункера в 1994 году, висела карта боевых действий.

Иосиф Сталин побывал в бункере два раза: в 1940 году, когда принимал объект, и три недели в ноябре 1941 года. Здесь можно было прожить 30 дней, не выходя наружу.

После того как угроза для Москвы миновала, из бун-

филиал Центрального музея Вооруженных сил РФ. В чем же особенности прежде глубоко засекреченного объекта? Директор музея Мария Кремнева рассказывает: «Бункер был соединен с Кремлем подземным 17-километровым туннелем, он начинался у Спасской башни, проходил по Никольской улице, шел под Лубянской — зданием НКВД, через Мясницкую улицу и далее вел в Измайлово. Двадцатиметровая часть тоннеля входит в экспозицию, остальное до сих пор засекречено».

Бункер начали строить в 1936 году, закончили в 1940 году. Он был соединен с линией метро, которое тоже было ярким примером замаскированного объекта двойного назначения. Его строительство велось уско-

## В зоне доступа — секретный бункер

**Особой популярностью у участников проекта «Московское долголетие» пользуются экскурсии в так называемый «бункер Сталина», который находится в районе станции метро «Партизанская».**

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

пруды». Платформа была огорожена фанерными щитами. Поезда проходили мимо этой станции. Я слышал о существовании Метро-II, но точно об этом не знаю...»

Московское метро непосредственно связано с бункером Сталина — эти объекты строились одновременно. На станции «Стадион имени Сталина» (ныне «Партизанской») были проложены три пути. На средней ветке в ноябре-декабре 1941 года стоял бронепоезд для Сталина. Линия вела на восток.



как для охраны объекта, так и для возможных боев с противником в городе.

Наземная часть бункера была замаскирована трибунами и полем Центрального стадиона, который построили для проведения спартакиад. Предполагалось, что там будет 120 тысяч мест. Имелась правительственная трибуна. К объекту из центра города вела подземная автомобильная дорога. Но начало войны помешало полностью закон-

чить строительство. Тем не менее, здесь уже была создана самая необходимая инфраструктура. К стадиону должна была быть подведена новая станция метро — «Стадион имени Сталина», но в гражданских целях она не использовалась. Таким образом, благодаря стадиону бункер невозможно было увидеть с воздуха, с самолета просматривалось только футбольное поле.

Общая площадь бункера составляла порядка 140 тысяч квадратных метров. Сталинский блок — небольшой, в него входила спальня, сто-

лая уникальному куполу там создавалась особая акустика. Сталин говорил довольно тихо, но в зале его голос был слышен четко. На месте концертной площадки, которая появилась во время реконструкции бункера в 1994 году, висела карта боевых действий.

Иосиф Сталин побывал в бункере два раза: в 1940 году, когда принимал объект, и три недели в ноябре 1941 года. Здесь можно было прожить 30 дней, не выходя наружу. После того как угроза для Москвы миновала, из бун-



**На пульсе****В Москве — рекордная динамика**

**Показатели, которые демонстрирует сегодня московское здравоохранение, впечатляют, заявил мэр столицы Сергей Собянин.**

«Доступность врачей наших поликлиник выросла в 8—10 раз, снизилось время ожидания. В разы увеличилось количество высокотехнологичной медицинской помощи», — сказал Сергей Собянин, выступая 5 декабря на XVII ассамблее «Здоровье Москвы». По словам мэра, в последние годы значительно увеличилась зарплата столичных врачей.

«И показатели стандартизированной смертности уменьшились на четверть. Люди не очень понимают и не очень воспринимают, когда говорят о смертях. Лучше говорить о продолжительности жизни, она в Москве выросла в последние годы на 4 года. Это рекордная динамика среди стран мира», — подчеркнул мэр. По его оценке, сегодня Москва по состоянию медицины находится в середине ведущих стран мира.



«Я считаю, здравоохранение Москвы должно быть одним из лучших в мире. Я считаю, эта задача нам с вами по плечу», — заявил Сергей Собянин. По его словам, развитие медицины в столице — один из важнейших приоритетов деятельности правительства города в ближайшие годы. «Ничего дороже здоровья у москвичей, у людей, у граждан не существует. Мы со всей очевидностью это понимаем, понимаем этот запрос, и здравоохранение Москвы точно на месте стоять не будет», — добавил Сергей Собянин.

**Бегу к врачу!**

**В парке «Зарядье», в павильоне «Заповедное посольство», 11 декабря пройдет встреча с главным диетологом Департамента здравоохранения Москвы Антониной Стародубовой.**

Тема лекции — «Здоровое питание круглый год». Дискуссия входит в цикл «Бегу к врачу», посвященный современной медицине и здоровью.

«Базовые принципы здорового питания — это сбалансированность, умеренность и разнообразие. Попытки резко изменить свой рацион, ограничив потребление тех или иных продуктов, могут негативно повлиять на состояние здоровья. Знание законов питания поможет вам питаться правильно и сохранить здоровье», — рассказала Антонина Стародубова.

Врач объяснит, как должно меняться питание в зависимости от климата, времени года и рода занятий человека, кому необходимо соблюдать диету и как спланировать свой рацион. Также слушатели смогут задать диетологу вопросы.

Антонина Стародубова — главный диетолог Департамента здравоохранения города Москвы, заместитель директора по научной и лечебной работе Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи.

Лекция начнется в 19 часов в павильоне «Заповедное посольство».



публике Зинаида Николаевна, не несут в себе принципиально новой информации — основная трудность сделать их своей «религией». С давних времен искали секреты долголетия, а они оказались на удивление просты: больше двигаться и правильно питаться, организовывать свой сон и учиться преодолевать стресс, тренировать не только тело, но и мозг, расти духовно и быть открытым к общению. Рассказала о Японии, где поддержка людей с наруше-

**Будьте активными и позитивными**

**Впервые в своей жизни пенсионерка Зинаида ГУЛЯКОВА выступила в роли лектора. В Московском городском совете ветеранов как серебряный волонтер она провела для представителей старшего поколения и ветеранской общественности двухчасовое занятие по продвижению идей здорового образа жизни (ЗОЖ).**

АННА ДРОНОВА

На страницах нашей газеты мы уже рассказывали, как АНО «Центр развития социальных технологий» оказывает людям старшего возраста помощь в получении дополнительного профессионального образования и содействие в трудоустройстве. Благодаря средствам Президентского гранта и гранта Комитета общественных связей Москвы группы людей пенсионного возраста уже прошли обучение по темам «Экскурсо-

Московском городском совете ветеранов.

Обаятельная и коммуникабельная, Зинаида сразу же договорилась с аудиторией, что общение будет проходить в современном интерактивном формате. Слушатели отозвались и старательно записывали новые для них сведения, задавали вопросы, активно участвовали в небольших тренингах. Вступлением стал небольшой рассказ Зинаиды Гуляковой о серебряных волонтерах — «актив-

нием когнитивных функций проходит на государственном уровне, и об острове Сардиния, на котором люди живут как одна семья, а потому здесь больше всего в мире долгожителей. Были названы адреса геронтологических центров в Москве, необходимые исследования для определения биологического возраста нашего организма. Среди практических рекомендаций совет от МЧС — для активизации работы мозга периодически поднимать вверх



ведение» и «Риэлторская деятельность», а также повысили свою компьютерную грамотность. Недавно еще одна группа из 20 человек по окончании обучения получила диплом инструкторов по ЗОЖ, активному долголетию и совершенствованию когнитивных функций. Наша Зинаида Николаевна Гулякова была среди них. Ее дебютом в новой профессии и стала лекция «У ЗОЖ возраста нет. Основные правила для активного долголетия» в

ных, веселых, позитивных людях, которые бескорыстно приходят на помощь тем, кто в ней нуждается». Команда серебряных волонтеров недавно пополнилась прошедшими специальное обучение инструкторами по когнитивным технологиям. Рассказывать о постулатах здорового образа жизни, особенно для возрастной публики с их сложившимися жизненными стереотипами, далеко не простая задача. «Золотые правила» ЗОЖ, неоднократно напоминала

вытянутые руки и активно сжимать и разжимать кисти, а также от разведчиков — чтобы дать мозгу отдохнуть, смотреть по 2—3 минуты на пламя свечи. «Надеемся, что занятия с нашими специалистами по когнитивным технологиям вселят уверенность, что здоровый и активный образ жизни возможно поддерживать в любом возрасте», — говорит председатель попечительского совета АНО «Центр развития социальных технологий» Константин Царанов.



## При звании — призвание

**Еще 69 столичных медиков получили почетный статус «московский врач». Представители 11 специальностей успешно прошли добровольные оценочные процедуры, в ходе которых проверялись их теоретические знания и практические навыки.**

«Сегодня этот статус присвоен уже более чем 400 нашим коллегам. Впервые его получили врачи скорой медицинской помощи. Учитывая, как активно сегодня развивается эта служба, можно ожидать, что в дальнейшем обладателей почетного статуса «московский врач» среди сотрудников Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова станет намного больше. Кроме того, впервые статус «московский врач» был присвоен детским хирургам», — отметил министр

Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун.

Среди 69 обладателей почетного статуса оказались анестезиологи-реаниматологи, акушеры-гинекологи, кардиологи, отоларингологи, педиатры и урологи.

Получить почетный статус могут врачи, имеющие сертификат специалиста или свидетельство об аккредитации специалиста, а также стаж работы по специальности не менее пяти лет. Помимо этого, каждому претенденту предстоит успеш-

но пройти добровольные оценочные процедуры и защитить профессиональное портфолио. Участие в испытаниях бесплатное и добровольное. Статус присваивается на пять лет, по истечении этого срока его

необходимо подтвердить и вновь сдать экзамены. «Московским врачам», работающим в городской системе здравоохранения, ежемесячно выплачивается надбавка к заработной плате в размере 15 тысяч рублей.



## На пульсе — Входите, открыто!

В декабре в столичных больницах, поликлиниках и медицинских центрах пройдут традиционные дни открытых дверей. Москвичей приглашают пройти бесплатные обследования, посетить консультации, школы здоровья и лекции. Всего запланировано более 260 мероприятий.

«Дни открытых дверей в столичных клиниках уже стали традиционными и очень популярными среди москвичей. В завершение года, в декабре, пройдет более 260 мероприятий, из них около 120 — для будущих родителей. Все желающие смогут пройти различные обследования, посетить лекции и занятия школ для пациентов. Будут проводиться консультации профильных специалистов как для взрослых, так и для маленьких пациентов, а также особое внимание, как и всегда, будет уделено ранней диагностике заболеваний», — отметил министр Правительства Москвы, руководитель Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун.

О том, как беречь здоровье в пенсионном возрасте, москвичам старшего поколения расскажут в рамках цикла лекций «Здорово жить» проекта Департамента здравоохранения Москвы. Занятия будут проходить по пятницам — 14, 21 и 28 декабря — в госпитале для ветеранов войн № 3 на Стартовой улице.

В городской клинической больнице имени В.В. Виноградова состоялся день открытых дверей «Жизнь после инсульта». Посетителям рассказали, как распознать инсульт, предотвратить его и как проводится медицинская реабилитация и медикаментозное лечение пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

Как позаботиться о сердце и стоит ли о нем беспокоиться? Побывать на консультации у врача-кардиолога все желающие смогут 21 декабря в городской клинической больнице имени Н.Э. Баумана.

## Увидеть мир во всех цветах

**Как правило, люди именно старшего возраста имеют проблемы со зрением. Многие москвичи, к сожалению, не понаслышке знают, что такое катаракта (замутненный хрусталик глаза), которая мешает видеть мир во всех цветах и деталях. Эту очень серьезную проблему многим горожанам помогает решить офтальмологическая клиника «Сфера».**

Руководит клиникой профессор, доктор медицинских наук Эрика Эскина. Причем клиника входит в систему ОМС. Это позволяет оформившим направление не оплачивать операцию по удалению катаракты. Помимо такого несомненного преимущества, клиника «Сфера» осуществляет благотворительную деятельность. Обо всех деталях мы побеседовали с создателем и бессменным руководителем лечебного учреждения.

— Эрика Наумовна! Катаракта очень мешает нормальному зрению. Но замена хрусталика глаза — операция сложная и недешевая. Многие пожилые москвичи не имеют возможности оплатить ее...

— Именно благодаря тому, что мы входим в систему ОМС, такая сложная операция стала доступна москвичам. Я хорошо знаю

прекрасный проект «Московское долголетие» и могу с уверенностью сказать: активный образ жизни с плохим зрением невозможен. Здесь наша социальная роль заключается именно в том, что пациенты возвращаются к качественной жизни.

— Плохое зрение настолько влияет на все?

— На фоне этого недуга у людей развивается огромное количество депрессий.

— То есть основная причина хандры — нечеткое визуальное восприятие окружающей среды?

— Да. Но не только. Очень мало кто знает следующий научно доказанный факт. Стареющий, замутненный хрусталик глаза отсекает ультрафиолетовый и синий спектры. А синий цвет очень важен для создания хорошего настроения. И это не шутка. В очень многих случаях после операции люди преклонного возраста

начинают больше улыбаться, больше двигаться и хотеть что-то делать. А ведь именно это важно для активного долголетия.

— Давно работаете в столице?

— Двадцать один год. Это немало. И за прошедшее время накопили большой опыт лечения глазных заболеваний. Сегодня у нас проходят обучение и повышение квалификации врачи-офтальмологи из различных медучреждений. Мы являемся клинической базой Института повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства.

— Можете сказать, в чем уникальность вашей клиники?

— У нас самое современное оборудование. Мы ставим его первыми не только в столице, но и в России. Первыми используем самые передовые методы лечения. Это занимает много времени, но стоит того — помочь увидеть людям мир во всех цветах. На сегодняшний день прогрессивность оборудования, надежность методов лечения очень важны. И особенно важны для москвичей зрелого возраста. Важны, как гарантия их активности и защищенности.





**В**о времена перестройки, которая шла в бывшем Советском Союзе в конце прошлого века, он предсказал, что Министерство просвещения, упраздненное в 1988 году, в стране будет воссоздано.

«Я предвижу и верю, что базовое общее среднее образование возродится и управлять им будет единое Министерство просвещения, равно как и дошкольным воспитанием, внешкольными учреждениями дополнительного образования по интересам и способностям (увлечениям) детей. Именно базовое общее среднее образование формирует личность, воспитывает патриотизм. Надо бы возродить и профессиональное образование — Госпрофобр. Стране необходимы рабочие высокой квалификации. Это же очевидно! Высшая школа и наука — это специализация личности, и этим процессом должно управлять другое министерство», — эти слова, сказанные два десятилетия назад, оказались пророческими. В 2018 году бывшее Министерство образования и науки РФ разделено на два: Министерство просвещения, которое отвечает за общее, среднее профессиональное и дополнительное образование, и Министерство науки и высшего образования.

**Федор Штыкало: «Я предвижу и верю, что базовое общее среднее образование возродится и управлять им будет единое Министерство просвещения».**

Так и вышло: Министерство просвещения, упраздненное в 1988 году, было возрождено спустя 30 лет, в 2018 году.

Федор Ефремович Штыкало оказался прав, поскольку знает всю «кухню» сферы образования изнутри. После окончания Мелитопольского государственного педагогического института, ныне имеющего статус университета, он работал директором средней школы, заведующим облоно Крымской области и 18 лет был заместителем министра просвещения СССР.

сгорел в танке. Это событие настолько потрясло Федора, что он не решился сразу отдать матери похоронку, долгое время носил ее при себе. Впоследствии он назвал своего первенца в честь старшего брата.

Когда пришла весть о гибели брата, Штыкало находился в эвакуации с матерью и младшим братом Яковом. Решив отомстить фашистам за смерть Васи-

лия, Федор собрал ребят, у которых также погибли отцы и братья и тайком вместе с ними отправился на фронт. Подростков довольно быстро обнаружили и вернули в семью. Но так случилось, что приехать за Федором его мать не смогла, и он уже в одиночестве продолжил свой путь на фронт. Все это происходило в Сталинградской области. Усталого и голодного подростка подобрали солдаты

пасты в госпиталь. Врачи сделали все, что могли, ампутировали три пальца на руке, вытащили почти все осколки из ноги и груди, но организм подкосила инфекция. К счастью, он смог преодолеть это испытание и выздоровел. Из госпиталя его забрала мать, а вскоре они вернулись из эвакуации на родину.

По мнению ветерана, именно те жестокие годы войны закаляли его. Сам

нию, — рассказывает Федор Ефремович. — У нас уже тогда было построено необходимое количество школ, дети учились в одну смену. Не существовало никаких проблем с детскими садами. По моей инициативе была создана Малая академия наук Крыма, открыта детская обсерватория, построен Дворец пионеров. Для всестороннего развития детей были созданы все условия. Эти достижения заметили в высшем руководстве страны. После создания союзного Министерства просвещения меня стали приглашать в Москву на работу. Два раза я отказался, на третий — мне объяснили, что тогда я даже директором школы не смогу нигде устроиться. Пришлось соглашаться».

## Его век просвещения

**Ветеран Великой Отечественной войны Федор Ефремович Штыкало уже перешагнул 90-летний рубеж. В нынешнем году ему исполнился 91 год. Но он по-прежнему в строю, продолжает писать книги, стихи, мемуары, занимает активную социальную позицию, участвует в жизни родственников и близких друзей.**

**МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА**

На вопрос, что он считает главным в своей жизни, Федор Ефремович отвечает: «Создание лучшей в мире средней школы, модель которой позаимствовали вначале Финляндия, а потом и США».

— Вы посвятили жизнь народному образованию и воспитанию детей. Изначально хотели именно этого?

— Это получилось само собой, а может, было чем-то навеяно. Скорее всего, Великой Отечественной войной. Тем, что мне пришлось пережить в тот период.

Отца забрали на фронт, мать вместе с тремя детьми дважды пережила эвакуацию, голод, непомерно тяжелый труд...

В 1942 году призвали на фронт Василия. Мать, провожая сына, со скорбью сказала, что больше его не увидит... Василий действительно погиб в 1943 году в сражении на Курской дуге,



одной из воинских частей и зачислили его сыном полка. В задачи Федора и дру-

он считает, что сохранил бодрость и здоровье благодаря умеренности во всем. «Надо поменьше есть», — говорит Федор Ефремович, а еще он уверен, что для долгой активной жизни важны физические упражнения, но необязательно это должен быть спорт, это может быть любой физический труд.

Новый этап жизни Штыкало был уже связан со сферой образования. Окончив Мелитопольский пединститут, он был назначен сразу директором средней школы поселка Новоселовск в Крыму, где проработал семь лет. Затем возглавлял областной отдел народного образования Крымской области.

«Мы достигли с помощью партийного и советского руководства больших достижений по образова-

С 1971 года жизнь Штыкало оказалась связана с Москвой. 18 лет он занимался вопросами образования в должности заместителя министра просвещения СССР. После расформирования Министерства просвещения возглавлял редакционно-издательский отдел Государственного комитета по народному образованию. Ко времени переезда в столицу у него уже было двое детей — сын и дочь. Сейчас Федор Ефремович — глава большой семьи, у него трое внуков и двое правнуков, для которых в первую очередь он пишет свои воспоминания и мемуары о военных и довоенных годах, о том, как работал директором в сельской школе и как развивал народное образование в Крыму и в огромной стране, которой уже нет.

## 8. Сигарета — стопка — софа: долой вредные привычки

Рисуя вредные привычки в виде образов, обычно изображают рюмку, сигарету и шприц (или пятилистник известного растения). Для полноты картины к этой вредоносной тройке надо добавить продавленный от многочасового лежания диван с телевизором перед ним. Не будем задерживаться на наркотиках: надеюсь, смертоносное зелье обошло стороной уважаемых москвичей, читающих газету «Московское долголетие». Про необходимость прогулок, движения, растяжки здесь мы лишь напомним, так как детально разбирали в предыдущих 10С.

С математической точностью доказано, что хроническое курение сигарет провоцирует сердечно-сосудистые заболевания и является причиной многих видов онкологических патологий. Каждый 3-й заядлый курильщик заболевает раком легкого, самой опасной опухолью, от которой ежегодно умирает около 1,6 млн человек — больше, чем от всех других онкологических заболеваний. 90% больных раком легкого курили.

Статистика европейских стран однозначно доказывает, что там, где курение запрещено, уже через 1 год наблюдается измеряемый эффект оздоровления: например, кривая инфарктов резко идет вниз.

Для определения риска инфаркта и инсульта врачи пользуются шкалой под названием SCORE. В ней учитывают пол, возраст, уровень холестерина, давления, а также — курильщик



## Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8, 9, 10)

**Сегодня ведущая нашей рубрики, главный редактор программы «Пора лечиться правильно», кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» Ольга ШЕСТОВА продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.**

вы или нет. Из этой шкалы хорошо видно, как старит курение. Например, у 65-летнего мужчины с нормальным давлением и низким холестерином, который ведет здоровый образ жизни, риск сердечно-сосудистой катастрофы составляет 4%. Но точно такой же риск будет у 40-летнего мужчины с высоким холестерином, если он курильщик. Молодой мужчина с высоким давлением и вредными привычками тут же себя «состаривает» на 25 лет, так как риск у него такой же, как у пожилого. У того, кто бросит курить, уже

через 5 лет снизится опасность сердечно-сосудистого заболевания, и он «помолодеет». Завязывайте с сигаретой!

Трудно назвать органы, которые курение щадит. Оно напрямую влияет на развитие рака пищевода, панкреатита, практически необратимо сжигает бронхи.

С пьянством тоже все ясно. Прежде всего неумеренное употребление алкоголя в сочетании с обжорством — избыточным потреблением жирной, жареной пищи — вызывает заболевания печени. Жир

откладывается в клетках печени, затрудняет обменные процессы, а алкоголь вызывает воспаление и разрушение гепатоцитов.

С культурным употреблением алкоголя, если человек в целом здоров, дело обстоит не столь однозначно. Одно время научные исследования показывали, что один бокал красного сухого вина в день защищает сердце и сосуды и профилактирует их заболеваемость. Во всяком случае, бокал шампанского под бой курантов или кружка глинтвейна, дружно сваренная на семейном празднике, еще никому не повредила.

Будьте здоровы!

## Окружите себя всем, что любите



### Секреты долголетия от самых старых людей планеты

1. Не задумываться над числами, которые являются несущественными. Это включает возраст, вес и рост. Пусть врачи беспокоятся об этом.

2. Поддерживать отношения только с веселыми друзьями. Недовольные и ворчуньи тянут вас вниз.

3. Продолжайте учиться: узнайте больше о компьютерах, ремеслах, садоводстве...

4. Не позволяйте мозгу лениться. Праздный мозг может оказаться во власти Альцгеймера!

5. Чаше смейтесь, громко и долго. Смейтесь, пока дыхание не перестанет хватать. И если у вас есть друг, который заставляет вас смеяться, проводите больше времени с ним!

6. Окружите себя всем, что вы любите: будь то семья, животные, растения, хобби — что угодно.

7. Позаботьтесь о своем здоровье: если оно хорошее — так держать. Если оно неустойчиво — надо его улучшить. Если вы не можете улучшить его — обратитесь за помощью.

8. Не возвращайтесь туда, где чувствуете вину. Съездите в магазин, даже в другую страну, но НЕ туда, где есть вина.

9. Скажите любимым, что вы их любите и что используете любую возможность, чтобы быть с ними.

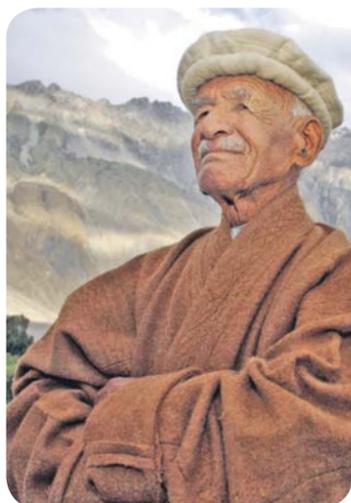
10. Важно не то, что у вас есть в жизни, а кто у вас есть в жизни.

Подготовил  
Георгий КЕЛИН

## Племя, которое покорило время

**Только один народ на этой планете может похвастаться тем, что практически все его представители доживают до ста и более лет, сохраняя при этом крепость тела, бодрость духа, твердость памяти и ясность ума. Народ этот называется хунза и живет на севере Индии на берегу ледяной гималайской речки Хунзы в изолированной от внешнего мира Счастливой Долине.**

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ



Впервые об этом удивительном народе долгожителей, насчитывающем всего 15 тысяч человек, в самом начале XX века поведал миру британский военный медик Мак Каррисон. Он первым сообщил о том, что хунза почти поголовно доживают в среднем до 120 лет и в возрасте более ста лет еще активно работают, обрабатывая свои поля и охотясь в горах.

«Сорокалетние женщины здесь выглядят как юные

девушки, даже в шестьдесят лет они выглядят очень молодо и рожают здоровых детей в 65 лет, причем во время родов... поют! — удивлялся британец. — Несмотря на тяжелую жизнь в холодных горах, эти люди удивительно спокойны и жизнерадостны, у них хорошее чувство юмора и они весьма гостеприимны. У этого племени, люди которого очень похожи на европейцев, нет преступлений, здесь не случается не толь-

ко убийств или драк, нет даже и обычной у остальных местных племен склонности к воровству, и потому у хунзы нет ни полиции, ни тюрем...»

Отличительное свойство племени — постоянная физическая активность и способность легко переносить самые сильные холода.

Другой «секрет долголетия» хунзы, подмеченный британским врачом, — фруктовая и овощная диета.

«У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна, — писал Мак-Каррисон. — Они никогда не сердятся, не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и другие неудобства».



Продолжение  
в следующем номере



# Зима тревоги нашей

Семьдесят семь лет назад, 5—6 декабря 1941 года, в ходе Битвы за Москву советские войска перешли в контрнаступление, которое завершилось полным разгромом гитлеровской группировки. Этим событиям было посвящено очень зрелищное и яркое мероприятие, состоявшееся на территории железнодорожного музея Рижского вокзала. Активисты военно-исторического клуба «Гарнизон-А» при поддержке федерального агентства «Росмолодежь» воссоздали военные будни вокзала времен грозного сорок первого.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, ДИНАРА ХАЛИЛУЛЛИНА (фото)



Ухода посетителей встречают газеты и плакаты военного времени. Около настоящих военных палаток дежурят бойцы Красной Армии в тулупах и буденовках. Один охраняет склад с оружием, другой — призывной пункт, где записывают добровольцев для отправки на фронт. Недалеко — пулеметная школа, где боевой командир рассказывает, как правильно заряжать ленту патронами. Объект строго охраняется расчетом девушек-зенитчиц на большом зенитном орудии. Рядом — походная кухня, где варится гречневая каша с тушенкой. Полное ощущение зимы 1941 года.

Действие началось с прибытия взвода моряков, которым было поручено охранять вокзал. Старший наряда строго проверяет документы у всех присутствующих. Вдруг морозный воздух разрывает вой сирены. Воздушная тревога. Зенитное орудие оживает, отражая налет немецко-фашистских ястребов.

...Потом еще было много событий. Раненым ока-

зывали прямо на перроне первую помощь и относили в медсанбат. Добровольцы грузились в железнодорожные вагоны под звуки гармони и прощальные крики жен, детей, родителей. После за-

павших в боях. А еще все желающие смогли попробовать настоящую военную, походную кашу и согреться крепким горячим чаем.

Мы поговорили с одним из организаторов зрелищ-

— Дмитрий Владимирович, как получилось столь зрелищное и запоминающееся мероприятие?

— Агентство «Росмолодежь» провело конкурс на организацию серии исто-

незамедлительно за работу. Рижский вокзал — первое место, где воссоздана с исторической точностью суровая обстановка военных будней столицы Советского Союза.

— Давно занимаетесь историей?

— Больше десяти лет. Нас интересуют все военные события двадцатого века. Их надо помнить.

— В ваших мероприятиях участвуют люди старшего возраста?

— Конечно. И много. Вообще у старшего поколения любовь к истории намного сильнее. Это и жизнь, и память. Мы создали много военно-исторических клубов, где занимаются люди разного возраста. И посетителей зрелого возраста очень много. Это радует.

...Пока мы беседовали, посетителей на площадке значительно прибавилось. Взрослые и дети с интересом разглядывали военную технику, фотографировались с бравыми матросами и генералами Красной Армии. А над всеми летали звуки незабываемого марша — «Прощание славянки».



держания группы вражеских диверсантов на площади выстроились все участники. Минутой молчания почтили

ного события, начальником строевого отдела клуба «Гарнизон-А» Дмитрием Токмаковым.

рических реконструкций, посвященных Великой Отечественной войне. Мы победили в конкурсе и взяли



Становитесь участником проекта «Московское долголетие»! Запишитесь в центре социального обслуживания на бесплатные занятия. Подробная информация о проекте на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age). Телефон горячей линии **+7(495)-221-02-82** (с 8.00 до 20.00).



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

#### Редакционный совет:

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

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.  
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 3440  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.