

С 10 по 22 августа на 30 площадках Москвы проходит фестиваль исторических реконструкций, который охватывает более 20 исторических эпох — от каменного века до хрущевской «оттепели».

стр. 3



В 12 столичных парках с 11 по 24 августа для участников проекта «Московское долголетие» проходит сезон пленэров. Любители живописи воссоздадут знаменитые полотна, среди которых картина Дейнеки «Бегунья», а также напишут свои.

стр. 5



ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

№ 3 (003) 14 августа 2018 года



# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!



Телефон «горячей линии»  
пилотного проекта  
«Московское долголетие»  
8(495) 221-0282,  
ежедневно с 8.00 до 20.00.

## Рекорды танцевального марафона

Крупнейшим событием этого лета, организованным в рамках проекта «Московское долголетие», стал десятичасовой танцевальный марафон для представителей старшего поколения в парке «Сокольники». Кульминацией этого необычного марафона стал самый массовый танцевальный флешмоб. 1077 человек старшего возраста в фирменных кепках и футболках станцевали зажигательную зумбу. Этот флешмоб занесли в Книгу рекордов России. Зрелище было потрясающим!

Читайте на стр. 8—9

Приоритеты — Бренды-долгожители

**Плюс 450 социальных объектов**

На ближайшие пять лет в столице запланирован ввод 230 объектов образования, 90 объектов здравоохранения, 100 объектов спорта и 45 объектов культуры, заявил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин.

«Перед нами стоит задача формирования комфортной городской среды, в том числе строительства социальной инфраструктуры в шаговой доступности от новых жилых комплексов и кварталов. С начала года мы ввели шесть школ и детских садов, шесть больниц и поликлиник. Кроме того, за это время были построены девять спортивных объектов и один объект культуры», — отметил Марат Хуснуллин.

Он напомнил, что среди открытых объектов — первый корпус медицинского кластера в «Сколково». «Эта масштабная работа будет продолжена в ближайшие годы. Так, за пять лет планируется ввести в эксплуатацию еще 230 объектов образования, 90 объектов здравоохранения, 100 объектов спорта и 45 объектов культуры», — сообщил заммэра. Глава столичного стройкомплекса напомнил, что за прошедшие восемь лет в столице введено в эксплуатацию 304 школы и детских сада, 72 объекта здравоохранения, 42 объекта культуры и 98 спортивных объектов.

**В августе парк Горького отмечает 90-летие своего основания.**

**Территория счастливых людей**

АННА ДРОНОВА

В музее парка, который размещается над аркой главного входа, экспозиция знакомит зрителей с «золотой эпохой» парка — первым десятилетием его существования. В честь юбилея на 3D-принтере отпечатана в натуральную величину знаменитая скульптура «Девушка с веслом», а Московский музей современного искусства посвятил истории парка Горького специальную экспозицию.

Парк Горького официально открылся 12 августа 1928 года и с этого дня стал неотъемлемой частью Москвы и одним из ее главных символов. Для своего времени парк культуры и отдыха на берегу Москвы-реки был смелым и амбициозным городским проектом, который к тому же занял особое место в истории русского авангарда. На территории парка прошел первый массовый карнавал, к радости и удивлению москвичей открылся огромный каток, была возведена первая в мире действующая 35-метровая парашютная вышка. На парковой эстраде балетные и оперные спектакли представляли артисты Большого театра. Славная история парка в музейной экспозиции представлена в материальных предметах, документах, видеоматериалах, ее также можно послушать с помощью специального аудиогuida, который «гово-

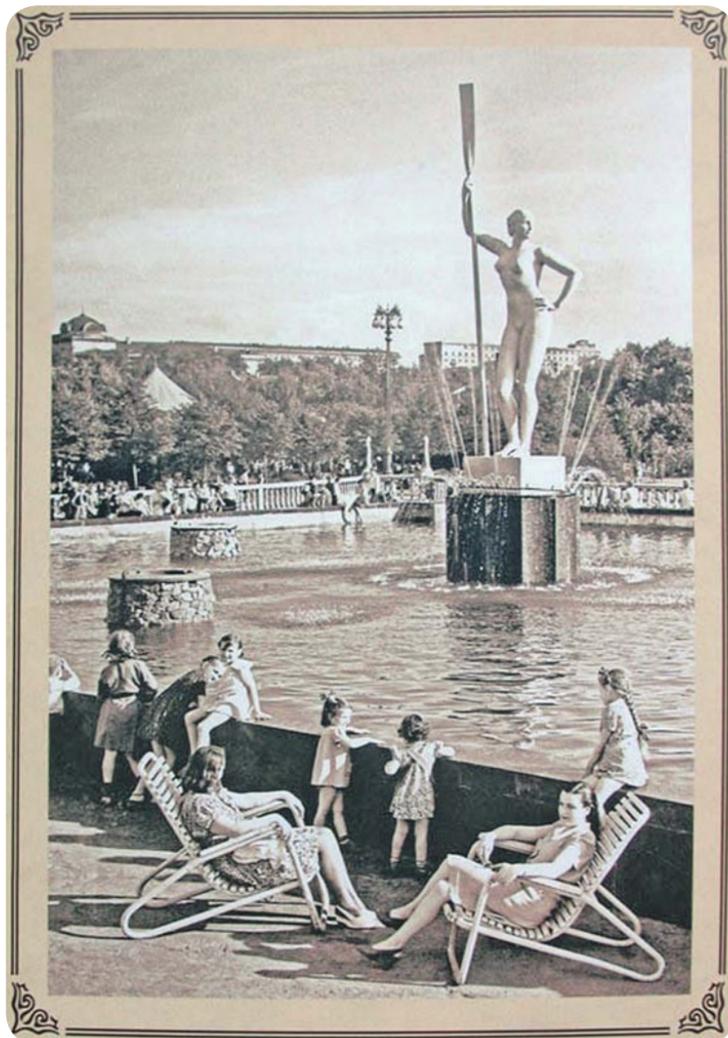
рит» голосом первого директора парка — молодой, полной созидательной энергии и современных тому времени идей Бетти Глан.

«Девушка с веслом» — легенда и тайна парка Горького. Считается, что первый вариант скульптуры сваял Иван Шадр — прекрасная в своей наготе девушка-спортсменка, стоящая в полный

рост, в динамике поворота торса и головы удерживает в правой руке весло. Скульптура была вертикальной доминантой на центральной аллее парка, но по обстоятельствам того времени простояла недолго. Ее сменила другая «Девушка с веслом» — ростом поменьше и уже не с такой мощной пластикой форм. Судьба скульптуры точно неизвестна. Она могла быть разрушена во время первых бомбежек Москвы или просто разобрана в ходе послевоенной реконструкции парка. Но память о знаменитом памятнике того времени москвичей никогда не покидала. Новую «Девушку с веслом»

установили в парке Горького уже в наши дни, в 2011 году. Копия скульптуры, отпечатанная на 3D-принтере, станет ключевым арт-объектом фестиваля «90 лет парку Горького», который пройдет с 25 августа по 2 сентября, и героиней обложки нового номера журнала Esquire. Создатель современной копии скульптуры эпохи соцреализма — художник Покрас Лампас, работающий в стиле каллиграффити, где соединены элементы каллиграфии и граффити. Художник считает, что смысл современной каллиграфии лежит в поисках новой выразительности. Одной из трудностей в работе было добиться читаемости текста на фигуре с разных ракурсов, ведь скульптура существует и в пластической форме, и как фотография в журнале.

Выставка в Московском музее современного искусства носит название «Парк Горького: Фабрика счастливых людей». По преданию именно так охарактеризовал парк Герберт Уэллс, когда посетил Москву в 1934 году. Экспозиция выставки — «тотальная инсталляция», предлагающая путешествие по событиям 90-летней истории парка Горького. Этот путь иллюстрируют произведения живописи и графики, архитектурные эскизы, архивные документы, кинохроника. Представлено более 500 фотографий, около 70 скульптур, в том числе скульптурный семиярусный фонтан с голицынской ротондой и девушкой с веслом, на 30 телеэкранах транслируется видеохроника истории парка Горького. Авторы инсталляции — студенты ГИТИСа мастерской Дмитрия Крымова и Евгения Каменьковича.



**Безопасность**

**Как не стать жертвой мошенников**



**В столице участились случаи мошенничества, которые связаны с заменой счетчиков учета воды. Об этом сообщили в пресс-службе центров госуслуг «Мои документы».**

Зачастую мошенники звонят москвичам, представляются сотрудниками управляющих компаний, фирм-конкурентов либо работниками центров госуслуг и предлагают заменить приборы учета воды. При этом они утверждают, что вернуть деньги

за оказанные услуги москвичи смогут в районном центре «Мои документы». По телефону даже могут указать номер окна или фамилию сотрудника центра. Однако вопрос о замене счетчиков не относится к компетенции центров госуслуг.

Также мошенники могут

предлагать замену старых действующих счетчиков на новые приборы со сроком службы до 10 лет без проверок. А в случае отказа могут пугать жителей отключением воды.

Чтобы не стать жертвой мошенников, необходимо проверить срок поверки счетчиков. Сделать это можно при личном посещении центра госуслуг «Мои документы» либо самостоятельно, заглянув в техническую документацию прибора или в единый платежный документ (в верхней части). Если срок еще не подошел, то поверять и менять счетчик нет необходимости.

**1 ПРОВЕРЬТЕ СРОК ПОВЕРКИ СЧЕТЧИКОВ:**

- В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЕПД
- В ТЕХНИЧЕСКОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПРИБОРА
- ПРИ ЛИЧНОМ ПОСЕЩЕНИИ ЦЕНТРА ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ»

**2 УТОЧНИТЕ У ЗВОНЯЩЕГО НАЗВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПИШИТЕ ЕГО И СВЕРЬТЕ ДАННЫЕ С «ЧЕРНЫМ СПИСКОМ» НЕДОБРОСОВЕСТНЫХ ПОСТАВЩИКОВ УСЛУГ НА САЙТЕ ФАС <https://fas.gov.ru/>**

**3 ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ, ОБРАТИТЕСЬ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ**

Фестиваль

## От каменного века до хрущевской «оттепели»

**Фестиваль исторических реконструкций «Времена и эпохи. Собрание» проходит на 30 площадках Москвы с 10 по 22 августа, сообщил руководитель столичного Департамента торговли и услуг Алексей Неме-рюк.**

Как сообщил Алексей Неме-рюк на заседании президиума городского правитель-ства, фестиваль состоится в восьмой раз и охватит более 20 исторических эпох — от камен-ного века до хрущевской «отте-пели». По информации главы департамента, в парках и скве-рах, на центральных улицах и

площадках Москвы свои лагеря разобьют мастера исторической реконструкции из 22 регионов России и 20 стран мира. На фе-стиваль приедут более 3 тыс. участников из 300 исторических клубов. На городских площад-ках откроется 80 ресторанов, 40 исторических и 106 современных торговых точек.



Москва и регионы



## В Коломенском — «Русское поле»

В музее-заповеднике «Коломенское» 18 августа появится русская деревня. Здесь пройдет VII Межрегиональный творческий фестиваль славянского искусства «Русское поле». В этом году он посвящен российской глубинке. В нем примут участие 57 регионов России.

«Секрет популярности «Русского поля» — в его уникальной концепции. Мы хотим показать всему миру красоту исконно русских традиций. Для этого в столицу со всей страны съезжаются ремесленники, артисты, кулинары, силачи. Каждый из них представляет не только свое неповторимое мастерство, но и свой регион», — рассказал руководитель Департамента национальной политики и межрегиональных связей Виталий Сучков.

Помимо традиционных площадок, на «Русском поле» появятся и новые. Они познакомят с укладом жизни малых российских городов.

Среди фестивальных новинок площадка «Монастырский двор», посвященная быту монастырей России и приуроченная к 1030-летию Крещения Руси. Гости «Монастырского двора» услышат, как звучит колокольный звон в разных уголках страны — от Калининграда до Камчатки. Здесь установят 56 специально отлитых колоколов. Звонари со всей России приедут на фести-валь, чтобы исполнить свои «фирменные» звоны.

«Купеческий двор» по-знакомят с ремесленными изделиями — тумановской росписью, русской сканью, хлудневской и филимоновской игрушкой, редкой филигранью и бисеропле-тением, камнерезными из-делиями и другими.

«Русское поле» — круп-нейший фестиваль славян-ского искусства в Европе. Ежегодно он собирает более трех тысяч артистов и 200 тысяч зрителей, которых объединяет любовь к рус-ской культуре и традициям.

Мобильный город

## Станции Большой кольцевой линии построят за 4–5 лет

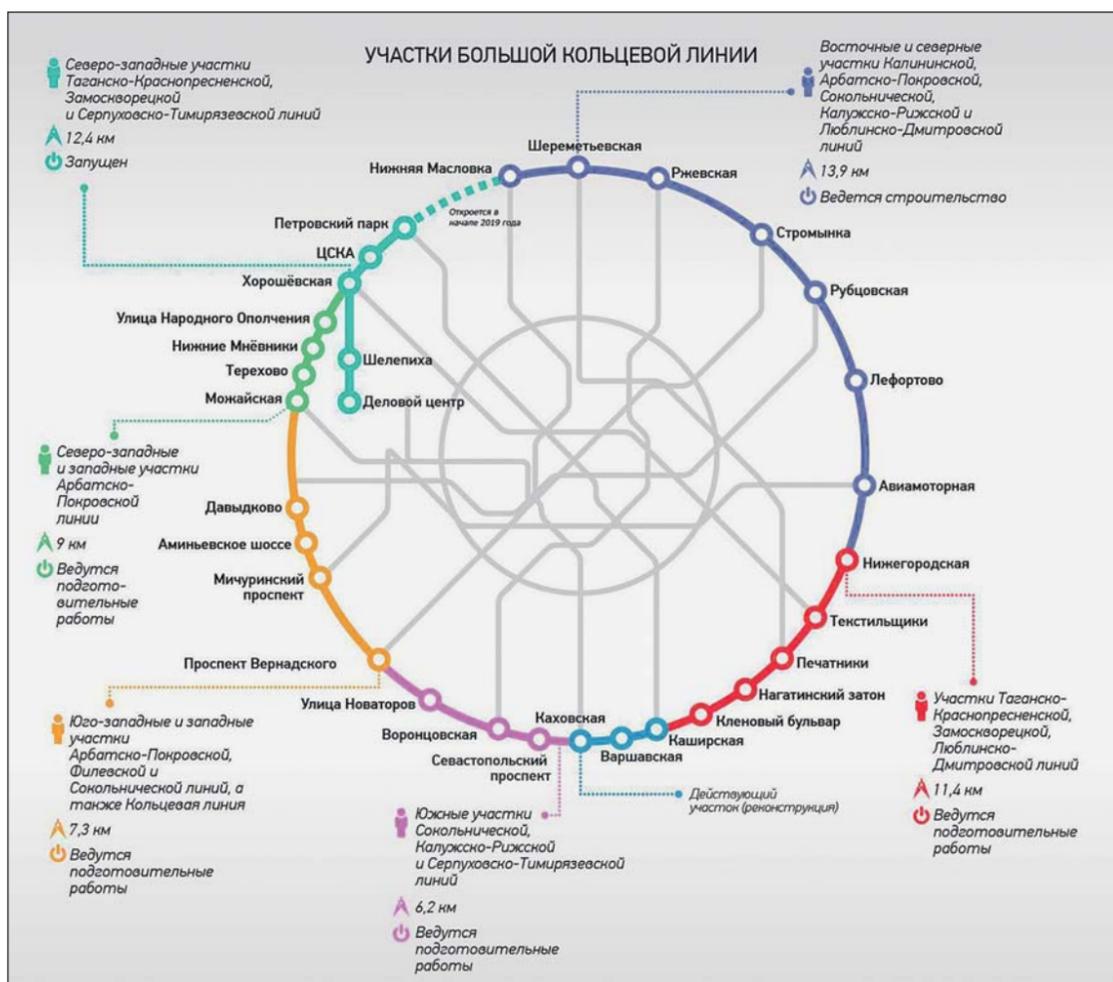


Для жителей сразу не-скольких районов станет доступнее подземный общественный транспорт после открытия Большой кольцевой линии (БКЛ). Об этом сообщил ру-ководитель Департамента строительства города Мос-квы Андрей Бочкарев. «С вводом Большой кольцевой линии метрополитена стан-ции подземки появятся в че-тырех районах, где сейчас нет метро», — рассказал он.

Так, в районе Нижегород-ский откроют станцию «Ни-

жегородская». Пока доехать сюда можно на МЦК и на-земном транспорте. В рай-оне Очаково-Матвеевское поезда БКЛ будут делать остановку на станции «Ами-ньевское шоссе», а чтобы оказаться в Можайском рай-оне столицы, можно будет выйти на станции «Давыд-ково». Целых три станции будут обслуживать район Хорошево-Мневники: это «Терехово», «Нижние Мнев-ники» и «Улица Народно-го Ополчения». В феврале был открыт первый участок

БКЛ от станции «Петровский парк» до станции «Деловой центр». Большая кольцевая линия московского метро — крупнейший в мире проект в области метростроения. На новом кольце, общая длина которого составляет 69 кило-метров, будет расположена 31 станция. У двух станций БКЛ будут выходы к желез-нодорожным вокзалам — Савеловскому и Рижскому. Также на базе станций Боль-шой кольцевой планируют построить 22 транспорт-но-пересадочных узла.



# Как сделать жизнь насыщенной и интересной



Начальник Управления социальной защиты населения Центрального административного округа города Москвы Татьяна ДАНЬКО:

**«Я никогда не видела ничего более востребованного людьми, нежели проект «Московское долголетие». Никого не надо уговаривать, убеждать. Люди идут к нам сами. Они хотят сделать свою жизнь более насыщенной и интересной. И мы помогаем им в этом».**

— Татьяна Валерьевна, в Центральном административном округе сосредоточены наиболее важные культурные, образовательные и спортивные объекты столицы. Как этот фактор учитывается в дислокации площадок для проведения мероприятий в рамках проекта мэра «Московское долголетие»?

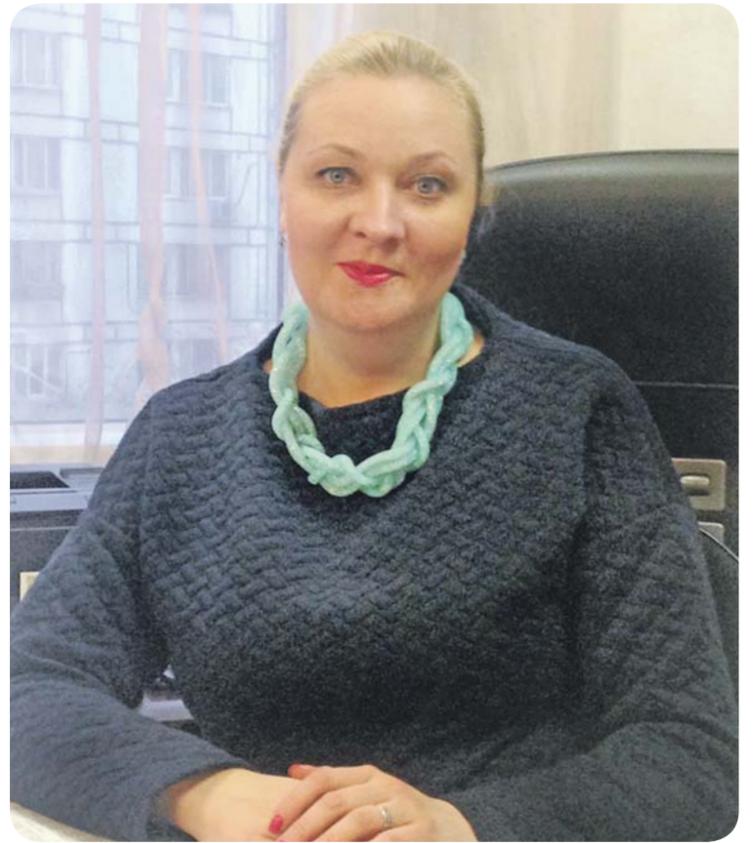
— Центр есть центр. Как-нибудь сто лет назад это и была вся Москва. Здесь располагается огромное количество музеев, театров, киноконцертных залов. Теперь вот самый современный и красивый парк «Зарядье» расположился в нем. В округе проживает политическая, научная и культурная элита города. Соответственно и участники программы «Московское долголетие» — это в основном высокообразованные люди, привыкшие, что в шаговой доступности самые главные культурные сокровища столицы. Вышел из дома, сел на троллейбус, и через две остановки — театр или картинная галерея. И вся эта красота — по доступным ценам, так как вход во все эти учреждения у москвичей зрелого возраста по льготным ценам. Поэтому житель ЦАО, даже вступив в фазу «серебряного возраста», не чувствует себя исключенным из культурного социума. Эти люди не бегут сломя голову записываться

в кружки по изучению иностранных языков. Как мне заявила недавно одна дама, она и сама может преподавать не только английский, но и еще парочку других иностранных языков. А вот с физической активностью в центре всегда была проблема. Судите сами, большинство фитнес-центров и спортивных залов в округе нацелены на молодежь. Не каждая москвичка, которой за пятьдесят пять, решится заниматься в одном зале с красивой молодой спортивной девушкой. Да и цены в таких клубах кусаются. Что касается строительства новых сооружений, понятно, как трудно в центре исторической застройки втиснуть еще одну площадку для занятий физкультурой. Поэтому наш житель в первую очередь потянулся в кружки, в которых можно заняться спортом. Так, из семи тысяч жителей нашего округа — участников программы «Московское долголетие» половина выбрала физическую активность. Конкурировать со скандинавской ходьбой невозможно! Здесь просто аншлаги. Второе место занимает аквафитнес. В каждом районе мы нашли площадки, где можно заняться этим видом физической активности. Уже записалось на эту гимнастику 1000 человек. В этом вопросе нам очень помогает префектура ЦАО. А еще мы танцуем и поем. Ре-

альность такова, что, будучи интеллектуальной частью нашего города, мы очень интересуемся спортом.

— В летний период в основном все мероприятия «Московского долголетия» перенесены в парки. Центральный округ славится своими парковыми зонами. Увеличилось ли число желающих поучаствовать в проекте за этот период?

— На территории округа находится пять замечательных парков, которые относятся к юрисдикции Департамента культуры города Москвы. Это Сад им. Баумана, парк «Красная Пресня», Таганский парк, «Зарядье» и сад «Эрмитаж». Те москвичи, которые решили остаться на лето в столице, с удовольствием приходят в наши парки. Перенесено большинство занятий в парки, мы получили дополнительный вектор развития программы. За последние два месяца только в нашем округе число желающих принять участие в проекте мэра «Московское долголетие» увеличилось на тысячу человек. Сегодня в парках представлены все активности, кроме информационных технологий. Люди с удовольствием занимаются физкультурой, йогой, скандинавской ходьбой, фитнесом. На наши мероприятия приходит от 300 до 400 человек. Кста-



ти, каждый наш парк имеет свою специфику. Так, парк «Зарядье», который совсем недавно появился в Москве, мгновенно стал популярным не только среди молодежи, но и среди людей старшего поколения. Он гостеприимно раскрыл объятия всем поклонникам скандинавской ходьбы, а также тем, кто решил выучить английский. В Таганском парке больше востребованы танцы, а в Сад имени Н. Баумана приходят те, кто занимается физическими активностями.

— Татьяна Валерьевна, как проекта «Московское долголетие» изменил сам стиль и характер работы ТЦСО и их филиалов? Работы, безусловно, прибавилось? Можете назвать те территориальные центры соцзащиты, которые, на ваш взгляд, работают наиболее эффективно?

— Работы у нас всегда было много. Поменялся сам стиль. Мы вышли из своих кабинетов и пошли в парки, школы, на стадионы. Мы всегда с нашими участниками, поскольку должны контролировать качество предоставляемых им услуг. Никогда ТЦСО не были столь востребованы в районах, как сегодня. Проект мэра «Московское долголетие» — программа, объединившая идейно и организационно все социальные ведомства города, бизнес-сообщества вокруг интересов москвичей старшего поколения. Очень многое зависит даже не только от работы самих ТЦСО, но и от поставщиков услуг, от наших партнеров. Если они располагают ори-

гинальными программами, профессиональными педагогами, то и занятия будут интересными. Возьмем хотя бы изучение иностранных языков. Руководитель видит, что в группе есть люди, когда-то учившие язык. Вместо того чтобы гнать начальную программу, педагог находит способ, как, освежив знания, пойти дальше в изучении языка. Здесь очень важен индивидуальный подход, ведь у нас, к сожалению, есть случаи, когда группы не очень востребованы. В этой связи хочу отметить опыт работы ТЦСО «Арбат» и его филиалов «Тверской» и «Пресненский». Усилия работников ТЦСО и их партнеров — дворцов творчества, школ, парков, библиотек — прежде всего нацелены на индивидуальный подход и бережное отношение к людям «серебряного возраста». За улыбкой участника нашего проекта стоит огромная техническая работа, усилия многих организаций и людей.

— Проект «Московское долголетие» называется пилотным. Как он будет развиваться в дальнейшем?

— Проект уже живет своей собственной жизнью. Остановить его невозможно, и останавливать его никто не собирается. Я никогда не видела ничего более естественно востребованного людьми, нежели проект «Московское долголетие». Людей не надо уговаривать, убеждать. Люди идут к нам сами. Они хотят сделать свою жизнь более насыщенной, интересной. И мы помогаем им в этом.



**В столичных парках для участников проекта «Московское долголетие» открылся сезон пленэров. Он пройдет с 11 по 24 августа в 12 городских парках. Участники проекта «Московское долголетие» воссоздадут знаменитые картины, а также напишут свои. Любителям будут помогать профессиональные педагоги во главе с народным художником России Александром Рукавишниковым.**

## В 12 парках – сезон пленэров

Сезон стартовал в парке «Сокольники». Здесь 11 августа состоялся пленэр «По мотивам Третьяковки». Гостям показали небольшой костюмированный спектакль, затем актеры в костюмах XIX–XX веков воспроизвели сюжет картины «Купчиха за чаем» Бориса Кустодиева, а участники проекта постарались написать ее.

В этот же день в «Кузьминках» прошел пленэр «Моя Москва». Его участники написали пейзаж пастелью.

12 августа пленэры состоялись в Лианозовском и Измайловском парках, 15 августа — в Бабушкинском парке и парке «Северное Тушино», 16 августа — в Таганском парке и в «Филиях». 21 августа занятия пройдут в Перовском парке и усадьбе «Воронцово», 23 августа — в «Красной Пресне» <https://p-kr.ru/> и в парке Дружбы.



Участники «Московского долголетия» воссоздадут картины «Девочка с персиками» Валентина Серова и «Бегунья» Александра Дейнеки. А на пленэре «Дай лапу, мой лучший друг» можно будет не только написать собственное произведение, но и найти четвероногого друга. Моделями на этом занятии станут животные из приюта, которых затем можно будет забрать себе.

Закрытие сезона московских пленэров состоится 24 августа с 14 до 17 часов в музее-заповеднике «Царицыно». Всех художников

ждут призы, а главным подарком будет возможность бесплатно посещать занятия в арт-школе Александра Рукавишникова, которая недавно присоединилась к проекту «Московское долголетие».

### Научись рисовать!

На этих курсах люди старшего возраста могут научиться основам живописи, рисунка и истории искусств. Всех желающих ждут каждые понедельник, вторник, четверг и пятницу с 11 до 13 часов.

Посещать курсы в арт-школе могут участники проекта из любого округа, но нужно предварительно записаться в территориальном центре социального обслуживания ЦАО. Более подробно о проекте можно узнать по телефонам: **+7(495) 624-5351, +7(495) 621-1090, +7(906) 726-9011, +7(985) 855-3875.**

## КАЛЕНДАРЬ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»



<b>Парк «Кузьминки-Люблино»</b>	
24 августа	Общероссийской конкурс «Супер-дедушка-2018»
<b>Екатерининский парк</b>	
30 августа	Фестиваль «Московское долголетие», посвященный Дню города
<b>Парк «Измайлово»</b>	
17 августа	Танцевальный марафон
24 августа	Фитнес-фестиваль
28 августа	Фестиваль «Все краски мира»
1—2 сентября	Спортивный фестиваль «Атмосфера города долголетия»
<b>Парки «Кузьминки», «Фили», «Красная Пресня»</b>	
2 сентября	Арт-фестиваль «Московское долголетие»
<b>Государственный Центральный концертный зал «Россия»</b>	
6 сентября	Городской финал городского вокального конкурса «Московское долголетие»
<b>Перовский парк</b>	
18 августа	Развлекательный фестиваль «Все краски мира»
22 августа	Интерактивная программа «Перелистывая страницы прошлого»
27 августа	День ретрокино
<b>Лианозовский парк</b>	
22 августа	День флага «Три цвета России»
<b>Поклонная гора</b>	
18 августа	Музыкальный вечер, посвященный Дню российского кино
<b>Сад «Эрмитаж»</b>	
17 и 28 августа	Программа «Вокруг света за одно лето»
<b>Парк «Сокольники»</b>	
6—16 августа	Карaoke-проект «Вечно молодые голоса»
<b>Парк «Бабушкинский»</b>	
28 августа	Окружной фестиваль «Золотая осень — урожай-2018»
<b>Сад им. Баумана</b>	
16 августа	Музыкальный праздник «В плавных движениях вальса»
30 августа	Фестиваль бодрости духа. Отчетный концерт, посвященный летним итогам проекта «Московское долголетие»
<b>Усадьба «Воронцово»</b>	
25 августа	День здоровья. Бесплатные консультации врачей, диагностические исследования



### Развивайте креативность!

Каждый четверг с 13 до 15 часов в саду «Эрмитаж» кипит творческая жизнь. В рамках проекта «Московское долголетие» здесь занимаются арт-терапией: рисуют, занимаются плетением, мастерят изделия из кожи.

В парке проходят занятия художественного кружка, мастер-классы по обработке и изготовлению поделок из кожи, сувениров и украшений из лоскутов и различных материалов. Занятия творчеством позволяют людям, лишенным привычных занятий и обязанностей, обрести гармонию и душевное равновесие. Неслучайно психологи считают, что один из самых полезных способов снятия эмоционального напряжения — рисунок.

31 июля в саду «Эрмитаж» с огромным успехом прошел красочный фестиваль «Греческое лето».

### Под звуки «Сиртаки»



С 14 до 16 часов для посетителей проводили мастер-классы все кружки, в которых занимаются участники проекта «Московское долголетие». На сцене пели и танцевали пожилые участники творческих групп

парка. Профессиональные танцоры обучали всех желающих заводным греческим народным танцам. В круг молодых артистов перед главной ареной охотно вливались собравшиеся на фе-



стиваль люди старшего возраста, на призывные звуки «Сиртаки» в парк стекались все новые и новые посетители. Все — и детишки с родителями, и молодежь — с удовольствием наблюдали развлекательный фестиваль. Счастливые лица людей старшего поколения, вместе с юными артистами кружащихся в стремительном танце.

В саду «Эрмитаж» бесплатные занятия проходят практически ежедневно: тут и занятия йогой, и арт-терапия (рисунок и народные ремесла), и танцевальные кружки.

— Наталья Борисовна, кто будет участвовать в бескомпромиссной борьбе?

— Победители отборочных туров. Они проводятся в каждом столичном округе. Конкурс «Супербабушка» в 2018 году будет проводиться в девятый раз, «Супердедушка» — в четвертый. За это время участниками районных, окружных этапов, а также финалистами стали 15 тысяч человек.

— Много желающих?

— К сожалению, пока мужчин гораздо меньше, чем представительниц прекрасного пола. Мужчины часто сторонятся публичности. Они не такие открытые. Пока среди наших «супердедушек» в основном те, кто раньше или занимался спортом, участвовал в каких-то соревнованиях, или те, кто сам был спортивным тренером. Эти люди привыкли к общению и большому числу зрителей. Но ситуация меняется. Активные бабушки все чаще и чаще приводят свою вторую половинку.

— А с кем работать легче?

— И женщины, и мужчины у нас очень инициативны и решительны. Разве что сильный пол немного более дисциплинирован. Надо сделать — сделают. Женщины склонны к размышлениям: «Почему это надо сделать

## Поверьте в свои силы!

**24 августа в парке «Кузьминки-Люблино» в рамках пилотного проекта мэра «Московское долголетие» пройдет общегородской конкурс «Супердедушка». О подготовке к нему, о работе с москвичами старшего поколения рассказывает организатор конкурса, член Общественного совета по реализации пилотного проекта, руководитель клубов «Супербабушки» и «Супердедушки» Наталья Борисовна ВИНОГРАДОВА.**



прошлом году, например, на конкурс мастеров приехали 12 владельцев легендарных мотоциклов «Харлей-Дэвидсон» со своими железными конями. У каждого мотоцикла владелец снял какую-то одну деталь. Участникам надо было быстро определить какую и поставить ее на место. Справились все!

ших, что делать. У нас они видят, что можно жить ярче. — «Московское долголетие» реально меняет жизнь москвичей старшего поколения?

— Непременно. Во-первых, развеян миф об отсутствии активности пожилых горожан. Мы закрыли вопрос: есть ли жизнь на пенсии?

мечты. Какие его действия? Как минимум, хорошо одеться и выйти на улицу! Только действовать. И «Московское долголетие» — это действие, решительное и, к счастью, занимающее все больше и больше людей. Для победы над инертностью человеку надо дать информацию, затем мотивацию к действию. Пилотный проект с успехом выполняет эту миссию.

— Вы отслеживаете судьбы участников? Как у них складывается жизнь?

— Обязательно отслеживаем. Во-первых, очень многие никуда и не уходят, а посещают занятия на различных площадках. Есть и очень яркие примеры. Любовь Новикова, например, до прихода к нам с утра до вечера пекла пироги для внуков, нянчилась с малышами. Личной жизни не было вообще. Сей-



**«В этом году конкурс «Супербабушка» будет проводиться в девятый раз, конкурс «Супердедушка» — в четвертый. За это время в конкурсах приняли участие 15 тысяч человек».**

так? Есть варианты...» А в принципе отлично работать и с теми, и с другими.

— В каких конкурсах будут соревноваться соперники?

— Во-первых, в кулинарном искусстве. Сейчас все претенденты занимаются с настоящими профессионалами, шеф-поварами. На состязаниях каждый получит задание. А жюри потом оценит вкусные произведения. Будет интеллектуальный конкурс. Здесь необходимо собраться и правильно ответить на различные вопросы. Да еще успеть сделать это быстро. В творческом конкурсе участники выйдут на сцену для того, чтобы исполнить бардовские песни. А помогут им в этом авторы песен. Это очень интересно. Грядут еще спортивные соревнования и состязания мастеров на все руки. Детали рассказать не могу, секрет. Знаю только, что задания очень увлекательные. В

— К чему еще готовятся участники конкурсов?

— Каждую неделю профессиональные танцоры занимаются с ними хореографией. Уроки пластики движений, актерского мастерства очень важны. Все участники должны научиться подать себя, уверенно держаться на сцене, правильно говорить. Это, кстати, поможет им резко изменить стереотип «спокойной» жизни, вселит уверенность в себя, укрепит положение в обществе. Очень важно преодолеть притяжение дивана. Жизнь — в движении. И, поверьте, это не просто слова, а закон.

— А как вытащить тех, кто дома? На диванах, к сожалению, сидят многие.

— Как раз наша работа и есть самый действенный пример. Зрителей становится все больше на каждом мероприятии. Среди них много мужчин, вставших с дивана, но еще не решив-

Есть! И насыщенная. Люди поверили в свои силы, в свою востребованность. Проект «Московское долголетие» доказал: и в 70 можно утереть нос молодежи. Вы не поверите, но люди меняются даже внешне. К нам на различные занятия приходят в старых брюках, даже в фартуках после кухни. А через небольшой промежуток преобразуются. Аккуратная, современная одежда, отличная прическа, другой, горящий взгляд.

— Какие еще занятия в рамках пилотного проекта особенно популярны?

— Психологические тренинги. Мы находим ответы на самые разнообразные вопросы. Но главный вопрос — что надо дать человеку, чтобы он начал действовать?

— И что?

— Ему необходимо доказать, что надо встать и пойти, начать что-то делать. Например, если мужчина хочет найти женщину своей



бушка» Наталья Дьяконова. Ее жизнь тоже кардинально изменилась. Она побеждает на танцевальных марафонах. Причем судьи там — международного класса. Это дорогого стоит!

— А какие награды получают победители конкурсов?

— Призы за победу в конкурсе всегда разные, но всегда ценные. Так, в 2017 году за первые три места «супербабушки» и «супердедушки» получили пятидневную поездку в Милан, Прагу и Сочи.

— Как конкурсы «супербабушек» и «супердедушек» превратились в полноценный клуб?

— Одними конкурсами работа клуба не ограничивается. Каждую неделю члены клуба встречаются на мастер-классах, тренингах и интеллектуальных играх. У каждого из нас есть мечта, которая не была реализована. Наша задача — помочь людям расправить крылья. В клубе выявляют потребности людей в обучении, творческом развитии, в дополнительном заработке, а также оказывают помощь в их реализации. К примеру, кто-то проходит обучение и начинает работать экскурсоводом, кто-то ведет Youtube-канал. Так сделала победительница конкурса «Супербабушка-2014» Мурзия Кушнаренко. Два года назад она даже не умела работать с компьютером, сейчас ведет Youtube-канал, где около 500 тыс. подписчиков. Благодаря участию в конкурсах в проекте «Московское долголетие» большое число людей обрели смысл жизни. Они занимаются спортом, творчеством, танцуют и играют, осваивают Олимпы компьютерных технологий.



час она прекрасно поет. Почти на профессиональном уровне. Она звезда многочисленных выступлений. А на рутине поставлен крест. И домашние с пониманием относятся. Есть «суперба-

**Если вы хотите принять участие в конкурсах «Супербабушка» и «Супердедушка», обращайтесь в территориальные центры социального обслуживания населения.**



**Как помочь людям возраста 50+ войти в новый для себя статус, в зрелые годы не растеряться на рынке труда, а также о возможностях саморазвития людей старшего возраста, использовании их богатого жизненного опыта и знаний рассказывает директор автономной некоммерческой организации «Центр развития социальных технологий «Серебряный возраст» Алла РЕКОВА.**

## Что могут «серебряные волонтеры»

АННА ДРОНОВА

Наша социально ориентированная некоммерческая организация была создана летом 2015 года. Ее миссия — предоставление людям старшего возраста всех возможностей для самореализации во второй половине жизни. Целевая аудитория, с которой мы работаем, — люди предпенсионного возраста и пенсионеры, испытывающие сложности в поиске различных вариантов занятости, в том числе и в поиске работы. Мы повышаем конкурентоспособность людей 50+ на рынке труда, вовлекаем активных и неравнодушных граждан в добровольческое движение, развиваем в Москве и регионах РФ «серебряное волонтерство». Активно сотрудничаем с центром занятости населения Москвы, Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, благотворительными фондами и НКО. Ведь людям 50+ прежде всего не хватает информации о том, какие существуют формы занятости в старшем возрасте. Поэтому на ярмарках вакансий, в том числе для людей с инвалидностью, профильных форумах, конференциях, круглых столах мы рассказываем об услугах, которые они могут получить в нашем «Центре новых возможностей 50+». Все наши услуги совершенно бесплатны, — сообщает читателям Алла Рекова.

Профконсультанты научат ориентироваться на рынке труда и самостоятельно искать вакансии, познакомят со специальными сайтами и при необходимости даже зарегистрируют на них.

— Надо поверить в свои силы и начать действовать, а положительные примеры и нужная информация станут вам поддержкой, — подчеркивает Алла Рекова. В рамках реализации проекта «Комплексный подход к обеспечению занятости пенсионеров и людей предпенсионного возраста», поддержанного Фондом Президентских грантов и Комитетом общественных связей Москвы, в этом году 27 пенсионеров, которые испытывали сложности в поиске работы, были направлены на обучение по программе дополнительно-

го профессионального образования по специальности «экскурсовод (гид)». В начале июля все слушатели получили дипломы с отличием о профпереподготовке. Сейчас в планах АНО «Центр развития социальных технологий» создание экскурсионного бюро «Серебряные экскурсоводы», поскольку задача не только помочь людям старшего возраста получить новую профессию, но и в значительной степени оказать им поддержку в дальнейшем поиске работы.

Любимый проект АНО «Центр развития социальных технологий» — волонтерский центр «Серебряный возраст». Он берет под свое крыло людей активных и позитивных, которые хотят наполнить смыслом свою жизнь на пенсии и прино-

сить добро другим. В нашей стране волонтерство в старшем возрасте только набирает популярность среди населения. Но уже есть значимые свершения — этим летом «серебряные волонтеры» успешно проявили себя и заслужили благодарность во время чемпионата мира по футболу в России. На массовых мероприятиях, таких как форумы, конференции, спортивные состязания, «серебряные волонтеры» помогают на стойках регистрации, регулируют потоки людей, осуществляют сопровождение гостей.

**Адрес АНО «Центр развития социальных технологий «Серебряный возраст»:** ул. Усиевича, дом 29, стр. 1 (от станции метро «Сокол» 5 минут пешком), тел.: 8(499) 155-4667, 8(925) 911-6848.



## Узнай Москву

Обновленная версия приложения «Узнай Москву» сделает знакомство с достопримечательностями для горожан и туристов со слабым зрением более комфортным. В этом поможет аудиогид, который смогут подключить владельцы смартфонов на платформе Android.

С помощью звуковых подсказок пользователи поймут, какой раздел меню включен, и без труда найдут информацию о старинных домах, городских усадьбах, вокзалах, музеях, храмах и других знаковых местах. Запустить аудиогид можно, зайдя в настройки смартфона и включив службу TalkBack в разделе «Специальные возможности».

Идею запустить версию для слабовидящих разработчикам подсказали сами пользователи.

«Люди со слабым зрением используют приложение «Узнай Москву» во время экскурсий или когда просто читают об объектах культурного наследия. Голосовой помощник упростит работу с приложением и предоставит комфортный и понятный доступ к информации», — рассказал руководитель проекта «Узнай Москву» столичного Департамента информационных технологий Сергей Шакрыл. Приложение «Узнай Москву» — интерактивный гид по достопримечательностям города. В нем собраны описания более 1,3 тысячи зданий и сооружений, 610 памятников, 69 музеев, сведения о 207 исторических личностях. База регулярно дополняется.

## С компьютером — на «ты»

**Если вы еще не умеете пользоваться смартфонами, планшетами, и другими «умными» устройствами, а также не знаете, как использовать портал «Госуслуги», приходите на мастер-классы «Город образования». Они проходят для людей старшего возраста в Московском центре качества образования.**

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

На этих курсах, что важно, дают практически самую важную информацию. Здесь можно научиться быстро и качественно оформлять различные документы, в электронном

виде оплачивать счета за ЖКХ и записываться к врачу.

Со всей необходимой информацией, интересными фактами и правилами работы с устройствами и порталом знакомят квалифи-

цированные работники отдела информационных технологий. Внимательные работники объясняют и показывают все, что необходимо знать при работе со смартфоном. Они также рассказывают о

возможности быстрого поиска необходимых для работы разделов на портале. Таким образом, можно сэкономить много сил и времени. Одна из посетительниц курсов не нарадуется тому, что наконец научилась пользоваться смартфоном, теперь она может спокойно переписываться в чате с внучкой. А еще можно звонить своим родным без каких-либо неполадок!

Кроме того, если вы запишетесь в середине курса, не следует беспокоиться о пропущенных занятиях. Запись

в группы активно ведется уже полгода и продолжается до сих пор. Если же у вас появятся какие-либо вопросы к пройденному материалу, работники отдела информационных технологий объяснят вам недостающий материал.

Мастер-классы «Город образования» проводятся по вторникам с 12 до 13 часов в здании Московского центра качества образования по адресу: Семеновская площадь, д. 4. Для записи и уточнения интересующей вас информации звоните по телефону: 8 (499) 397-8772.



**Атмосфера 50-х — 60-х годов была воссоздана 31 июля в Гончаровском парке на северо-востоке столицы. Здесь прошел ностальгически-красочный фестиваль «Стиляги-шоу», собравший сотни москвичей.**

## Погружение в эпоху 60-х



сти и свои прежние рискованные увлечения. Дамы с ярким макияжем, в пышных юбках и платьях в горошек, кавалеры с оранжевыми галстуками, в остроносых штиблетах и узких брюках-дудочках царили на сцене и в аллеях парка. Звучала музыка в стиле твист, рок-н-ролл и чарльстон, публику заводили хиты Валерия Сюткина и группы «Браво».

В зоне «Винтаж» можно было увидеть атрибуты ушедшей эпохи — пишущие машинки, ламповые приемники, проигрыватели, виниловые пластинки и старые телефоны с диском, то, что сегодня уже составляет ассортимент «блошиных» рынков. В фотозоне можно было сделать фотографию в стиле 60-х годов, а также стать участником викторины на знание той эпохи.

Большинство из них пришли в нарядах, которые в те времена казались вызывающими. Дружинники, комсомольские патрули и даже милиция вели настоящую охоту на «стиляг», разгоняя их вечеринки.

Сегодня участникам дефиле «Мода 60-х годов» было приятно вспомнить годы молодости



## Вместе быть — такое счастье!



**Так назывался фестиваль, прошедший 26 июля в парке Победы на Поклонной горе. Здесь собрались жители Западного административного округа, многие из которых стали участниками проекта «Московское долголетие».**

Лейтмотивом праздника стала тема семьи. На сцене чествовали тринадцать семейных пар, отмечавших 55-летие совместной жизни.

Состоялась большая концертная программа, в которой приняли участие не только известные эстрадные артисты, но и самодеятельные исполнители, посещающие кружки в рамках проекта «Московское долголетие».

Гости фестиваля также приняли участие в мастер-классах по танцам, гимнастике, скандинавской ходьбе и йоге. Здесь же можно было записаться в эти и другие кружки. Особой популярностью

пользовались занятия в школе здоровья. Для участников проекта «Московское долголетие» разработан новый курс «Здорово жить!». Советы давали опытные неврологи и травматологи. Речь шла также о том, как преодолеть последствия стрессов.



# Рекорды танцевальной

Окончание. Начало на стр. 1



Десять часов под жарким солнцем в жаркой борьбе 792 участника, большинство из которых новички, своей энергией, задором и мастерством доказали, что возраст не помеха не только для плавного вальса, но и для зажигательного ча-ча-ча, для динамичного джайва и страстного танго. Соревнования проходили по классической схеме чемпионата по бальным танцам. «По существу это был первый такой чемпионат среди москвичей старшего возраста», — рассказала Лидия Кузнецова, продюсер уникального мероприятия. По ее словам, все участники марафона — это люди, которые занимаются танцами в проекте «Московское долголетие». Причем правила конкурса были такими же, как и на обычных чемпионатах. Оценивали выступления квалифицированные, профессиональные судьи.

Марафон поделили на три части. В первой соревновались «сольники», во второй — пары, а ближе к вечеру показывали свое мастерство более умелые танцоры. Это те, кто когда-то в молодости специально занимался танцами, а

теперь вернулся к любимому занятию. В парах и в «мастерах» участвует до 12 пар. У солистов в программе был медленный вальс и ча-ча-ча, у пар — фигурный вальс и ча-ча-ча, у мастеров — танго и джайв.

Самому старшему танцору — около 90 лет! Екатерина Гостева, которой 88 лет, исполнила сольный танец. Три года назад она завоевала титул «Супербабушка». На площади среди участников, одетых в фирменные белые футболки и бейсболки, выделяется красивая дама в ярком бальном платье. На вопрос, сколько ей лет, Галина Андреевна Жувбик скромно вздыхает и чертит пальцем на пакете — 82 года. «А вообще-то мой биологический возраст меньше на пятнадцать лет», — замечает она. Оказывается, Галина Андреевна танцует уже 40 лет. В 2010 году она вместе с партнером стала серебряным призером на Международной танцевальной олимпиаде. Когда не стало партнера, она научилась степу и танцу живота. Галина Андреевна раньше преподавала в Институте имени Плеханова, читала

курс по здоровому питанию. Не по годам стройная фигура женщины — показатель ее образа жизни. Она делится своим рецептом долголетия: просто нужно иметь какое-то интересное занятие. Галина Андреевна дает концерты в ТСЦО района Гольяново. Также она преподает танцы в рамках проекта «Московское долголетие». К сожалению, в танго — только женщины. Не хватает мужчин-партнеров. Так что танцуют в основном солино и одиноко.

Самой стильной парой, на мой взгляд, на этом марафоне был дуэт из Юго-Западного округа. Сергей Бридрихин и Татьяна Фролова в ТСЦО «Ясенево» занимаются в студии бального танца «Грация». Особенность этого коллектива заключается в том, что здесь



## Постигнуть все тонкости мастерства



**Парк «Кузьминки-Люблино» посвятил одну из суббот танцам. Несмотря на жару, желающих научиться танго и вальсу, а также поплясать под русские народные песни оказалось достаточно много.**

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Раз-два-три, стоп, раз-два-три, укол. Поворот, снова повторяем. Научиться танго не каждый молодой сможет с первого раза. Прилежные ученики старшего возраста неукоснительно выполняют все рекомендации учителей танцев. Всего шесть пар и несколько одиночек ре-

шились в такую жаркую погоду пройти мастер-класс от профессионалов. Оказывается, некоторые приехали в Кузьминки с других концов Москвы для того, чтобы узнать тонкости мастерства.

55-летняя Светлана Добрынина учится историческим бальным танцам в Парке По-

беда по проекту «Московское долголетие». Ее партнер 62-летний Алексей Поздняков, живущий у станции метро «Профсоюзная», говорит: «Нам было интересно освоить новые элементы в танцах. Например, в вальсе. Видно, что ребята работают в шоу. Теперь мы сможем вне-

# ого марафона

пришлось повозиться со своим костюмом. Заведующий кафедрой Московской сельхозакадемии К.А. Тимирязева с головой окунулся в то славное время русского романтизма. После работы — в библиотеку или картинную галерею. Результат налицо — передо мной настоящий аристократ, словно сошедший с картины Ореста Кипренского.

— Мы сразу согласились принять участие в танцевальном марафоне, — призналась Татьяна Фролова. — Здесь столько интересных пар, есть чему научиться. В это время призывно зазвучала музыка и Татьяна, шурша кринолином, закружилась в вальсе.

На этом празднике, организованном Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, многое было впервые, многое было самое-самое. А самый масштабный танцевальный флешмоб был занесен в Книгу рекордов России. Генеральный директор меж-



дународного агентства регистрации рекордов «Интер рекорд» передал организаторам подтверждающий сертификат и сообщил, что теперь танцевальный флешмоб «Московское долголетие» претендует на мировой рекорд.

Завершился марафон торжественным вручением призов лучшим танцорам. Победителей и всех участников приветствовал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Жюри, в числе которого квалифицированные судьи по спортивным танцам, чемпионы профессиональных соревнований и участники телевизионных программ во главе с президентом Российского танцевального союза, вице-президентом Всемирной Федерации спортивных танцев, членом Общественного совета проекта «Московское долголетие» Станиславом Поповым, определило победителей. Среди любителей лидируют представители Северо-Восточного округа Юрий Тимофеев и Валентина Гравес, в группе «сольное выступление» первой стала Зарема Баранукова (Северо-Западный округ), лучшие среди мастеров — Владимир Дубинин и Людмила Грибкова (Южный округ).

**Виктория КАЙТУКОВА**

## Мнения



**Анжелика АГУРБАШ**, певица, заслуженная артистка Белоруссии:

— Выходите из своих норок, выходите из своих квартир и домов! Присоединяйтесь к программе «Московское долголетие». Продлите себе жизнь. Это замечательный проект. Очень нужный проект. Вы только посмотрите, что сейчас творится в парках! Какое огромное количество одухотворенных лиц. Они танцуют, поют, общаются друг с другом. Здесь нет людей, обделенных вниманием и заботой. Здесь все всем нужно. И это здорово заряжает энергией и оптимизмом!



**Илона БРОНЕВИЦКАЯ**, российская эстрадная певица, теле- и радиоведущая:

— Всем хочется прожить долго. И чтобы жизнь была наполнена маленькими и большими радостями. И когда я вижу столько людей старшего возраста, жизнь которых наполнена смыслом, я тоже заряжаюсь энергией. Частичка их надежды передается мне, а я ее несу своим близким друзьям.



**Ангелина ВОВК**, диктор Центрального телевидения СССР, народная артистка РФ:

— Это замечательно, когда существует проект, который помогает людям старшего поколения сориентироваться в жизни, не потеряться, а самое главное — отвлечься от своих болячек, забыть о каких-то проблемах. Проект «Московское долголетие» помогает открыть в себе новые таланты, заняться творчеством, даже освоить новую профессию. Будьте счастливы и молоды настолько, насколько сумеете отодвинуть старость!



не только танцуют, но и пытаются воссоздать посредством танца приметы той или иной эпохи. Сегодня дуэт представил на суд зрителей танцевальную композицию эпохи Возрождения (конец XVIII — начала XIX века). Логопед детской поликлиники Татьяна

Николаевна по старинным рисункам сама сшила платье по моде того времени. А вот чудесный кружевной зонтик, который она столь изящно держит в руках, пришлось покупать а границей. Случилась такая оказия. Ее партнеру Сергею Алексеевичу тоже



сти эти изящные элементы в свою скромную программу выступлений». Светлана Добрынина добавляет: «Мы вместе не учимся, а выступаем на балах. Бесплатные балы исторических танцев в основном проходят в саду «Эрмитаж». Бальные также обязательны. Кстати, мы познакомились на балу, который проходил во время праздника Троицы». Танцами пара стала заниматься с самого начала программы. А еще они приняли участие в танцевальном марафоне в Сокольниках, который организовал Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. И вошли в полуфинал, чем очень гордятся. Сильно

нервничали, ведь это были серьезные городские соревнования. Жаркая погода тогда также стала для них серьез-

ным испытанием. Хорошо, что организаторы предоставили много воды, был также чай со сладким угощением.



## Веселья час и боль разлуки...

*Первое впечатление — удивление. Неужели действительно исполнилось 90 лет? Передо мной прежде всего стояла Женщина. Легко можно было бы дать лет на 10 меньше — гордая посадка головы, осанка, платье по фигуре, сумочка, маникюр. Немного волновалась, что к ней столько внимания. Познакомились, я показала первый номер нашей газеты. Оказывается, уже о ней знает, в ТЦСО Тверского района газету ей уже показали. А потом Нелли Григорьевна ПЕСКИНА спокойно и с достоинством рассказала нам о своей жизни москвички, учительницы, жены, матери, художницы.*

НИНА ЮХНО  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



**Н**елли Пескина всю свою жизнь прожила в Москве. Причем на одной улице — Новослободской и в одной квартире, которую когда-то заработали ее родители. Из этой квартиры отец в 1941 году ушел с

ополчением на фронт и погиб под Вязмой, успев написать жене всего одно письмо, где просил ее, если не вернется, обязательно дать единственной дочери образование. В эвакуацию уезжали в июле. Москву уже бомбили, когда

садились в поезд, была объявлена воздушная тревога. Домой возвращались через год. Нелли Григорьевна помнит, как плыли на пароходе вверх по Волге, а навстречу, вниз по реке, шли баржи с военной техникой и живой силой. Сталинградская битва была еще впереди...

Образование Нелли получила — окончила биофак Ленинского педагогического института. Стала учительницей, работала в школе рядом со своим домом.

Сорок лет учительского стажа, десять лет в одной школе и тридцать в другой. «Смыслом жизни для меня



была работа, — делится с нами Нелли Григорьевна. — Очень любила совмещать свой предмет с классным руководством. Ходила с учениками в походы по Подмосковию, показывала им флору и фауну, весенний лес, осенний лес.

Одним из свершений на трудовом пути считает организацию туристических поездок школьников по стране. За 20 лет вместе с коллегой — учительницей географии и одновременно подругой объездили весь Советский Союз.

Муж всю жизнь проработал на оборонном предприятии. Лауреат Государственной премии СССР. Уезжал в частые, а порой и долгие командировки, когда был

дома, готовил по субботам обед — жена большей частью в этот день работала. Зато воскресенье всегда проводили вместе — все четверо. Прожили счастливо в браке 63 года. Два сына, две внучки и внук, теперь и правнук есть. «Когда мужа не стало, — говорит Нелли Григорьевна, — очень боялась, что начнется депрессия, и я решила отвлекать себя рисованием. Сейчас без живописи свою жизнь уже не представляю. Каждый день время с 11 часов и до 16 я провожу в ТЦСО моего родного Тверского района и рисую». Жизнь, наполненная живописью и новым смыслом, началась в 85 лет...

О секрете долголетия ответила в своей манере кратко: «У меня счастливо сложились работа и семья». А потом через небольшую паузу добавила: «Школа — это та же сцена. На тебя смотрят столько глаз. Следить за собой стало привычкой». Наша беседа заканчивалась. В студии «Кобальт» уже ждали Нелли Григорьевну. Пора было отправляться на пленэр в сад «Эрмитаж»...

**В** числе первых профилактикой уникальной горелки Вечного огня, созданной ракетостроителями завода имени М. В. Хруничева, занимались сотрудники «Мосгаза», ветераны Великой Отечественной войны и газового хозяйства Москвы Виктор Иванович Волков и Николай Васильевич Морозов.

Оба — и Виктор Волков, и Николай Морозов — были еще мальчишками, когда началась война, оба ушли на фронт добровольцами, не дожидаясь призыва, и провоевали до Победы, а после войны трудились уже на мирном фронте.

...В июне 1943 года ушел 17-летний Витя Волков добровольцем на фронт. Сначала служил сигнальщиком в 1-й Московской бригаде 40-го стрелкового полка, а в ноябре 1944 года молодого солдата перевели в 3-ю гвардейскую мотострелковую Ямпольскую Краснознаменную орденов Суворова и Кутузова бригаду, где Виктор Волков и встретил 9 мая 1945 года.

До 1956 года прослужил Виктор Иванович в армии, а после демобилизации пришел в «Мосгаз», где проработал более пятидесяти лет: был слесарем, сварщиком, мастером, главным инженером управления врезок и

## Отблески Вечного огня

**Вечный огонь на Могиле Неизвестного Солдата в Александровском саду Кремля — одно из самых священных мест в России, символ вечной памяти о великом подвиге народа. Факел, от которого был зажжен Вечный огонь, и сегодня хранится в музее акционерного общества «Мосгаз», — ведь именно это крупнейшее предприятие российской столицы вот уже более полувека занимается обслуживанием Вечного огня, перенесенного к кремлевской стене 8 мая 1967 года с ленинградского Марсова поля.**

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ



присоединений газопроводов.

Многое повидал ветеран на своем веку и о многом может вспомнить, но самым главным днем своей жизни он считает 9 мая 1945 года. Наверное, отсюда и особое отношение Виктора Ивановича к мемориалу у кремлевской стены, где вот уже более полувека горит Вечный огонь.

— Я счастлив оттого, что люди и сегодня помнят подвиг советского солдата и что

у кремлевской стены находится символ этой памяти, Вечный огонь, — говорит Виктор Иванович. — Вижу здесь много молодых лиц, а значит, и память эта проживет в веках. Для нас, ветеранов, это священное место, и я благодарен судьбе за то, что мне довелось участвовать в профилактике горелки Вечного огня с самого первого дня существования этого мемориала.

Священным называет пламя Вечного огня и ветеран войны и труда Николай Морозов, которому в нынешнем году исполнилось девяносто лет.

— В августе 1941 года я поступил в ремесленное училище, но с первого дня войны рвался на фронт и ради этого параллельно с учебой закончил трехмесячные курсы младших командиров и курсы снайперов в



ОСОАВИАХИМе, — вспоминает Николай Васильевич. — В Мурманске меня определили воспитанником на боевой катер. Служба была нелегкая, приходилось драить палубу, скалывать лед с корпуса катера и выполнять прочую тяжелую работу. Но я был счастлив уже оттого, что служу на флоте, и рвался в бой. Однажды командир узнал, что я учился в Москве на курсах снайперов и хорошо стреляю. Тогда мне и доверили пулемет и впервые

взяли на боевое задание. Вот это для меня было уже настоящее счастье: я был среди военных моряков и вместе с ними бил фашистов!

В начале 1944 года юный пулеметчик был зачислен в школу юнг, которая базировалась на Соловках.

— Через девять месяцев учебы я уже полноправным краснофлотцем вернулся на свой катер, и сразу начались боевые походы, — вспоминает Николай Васильевич. — Мы встречали американские караваны, оберегая их от вражеских подводных лодок, сопровождали баржи с боезапасом, переправляли группы разведчиков, высаживали морской десант. Вот так и провоевал я на Северном флоте до самого 9 мая 1945 года.

Демобилизовался Николай Васильевич 7 сентября 1949 года, а 9 сентября уже был в Москве. Сначала учился, потом много лет работал в НИИ авиационной промышленности, а в 1981 году пришел в «Мосгаз» — обслуживал в лаборатории приборы газового анализа, занимался их ремонтом и подготовкой к поверке. Только в 1992 году ветеран войны и труда ушел на заслуженный отдых. Но связи со своим предприятием не теряет.



## Сокровище с секретом

**Знаменитой разведчице-нелегалу Гоар Левоновне Вартанян исполнилось 92 года. 35 лет из них она рисковала свободой и жизнью, выполняя задания Родины на пяти континентах в десятках стран. Гоар — по-армянски значит «сокровище». Сокровище с секретом.**

**ИГОРЬ АТАМАНЕНКО, писатель, подполковник в отставке**

### Любовь и разведка

На Лубянке считали, что сильной стороной нашей внешней разведки являются супружеские разведывательные пары, где муж и жена находятся в абсолютной психологической гармонии, подкрепленной их идейной твердостью и верой в победу коммунизма. Анализ работы разведывательных тандемов Бориса и Зои Рыбкиных, Василия и Елизаветы Зарубиных и ряда других подтвердил правомерность такого мнения. Но одних разведывательных тандемов, как бы эффективно они ни работали, мало для достижения стоящих перед разведкой целей. Ведь в целом она — кулак, наносящий удар в самые уязвимые места тела противника, в то время как тандем — лишь два пальца. Поэтому создавали их не в массовом порядке, а поштучно и по мере надобности.

Прелесть разведтандема «Анри-Анита» (под этими псевдонимами супруги значились в секретных файлах Центра) в том, что сформирован он был не по инициативе Лубянки, а по воле самих его участников, о чем они и поведали мне во время «явок».

...В феврале 1940 года шестнадцатилетний Геворк Вартанян по заданию резидента НКВД в Тегеране Ивана Агаянца для оказания помощи советской разведке завербовал семерых друзей-сверстников. Разумеется, оперативных навыков ребята не имели, и подчиненные Агаянца натаскивали их «на ходу». На велосипедах, а чаще пешком они вели слежку за фашистскими агентами, выявляя их связи и вероятные объекты посягательства.

В 1941-м отряд Геворка, прозванный «Легкой кавалерией», пополнился пятнадцатилетней школьницей по имени Гоар. Несмотря на возраст, милой девочке энтузиазма и отваги при выполнении заданий было не занимать, за что Геворк часто ее одергивал: «Гоар, умерь прыть, не то докана-

ешь своего ангела-хранителя!»

**Гоар Левоновна:** «Я родилась в Леникане, теперь Гюмри, в 1926 году. Мои родители выехали оттуда в Иран, когда мне было пять лет. Когда приехали в Тегеран, я русского языка не зна-

меня замуж за сына. Браком сочетались в армянской церкви Тегерана в 1946 году. Это был первый раз, ибо в законный брак я вступала еще дважды...

Как-то я рассказала об этом на встрече с молодыми разведчиками, и зал затих,



ла. А Геворк не знал армянского. Говорили на фарси, но со временем я выучила русский, он — армянский. Мой старший брат познакомил меня с Георгием. Он сначала давал мне пустяковые задания: пойти туда, принести то, но через год предложил влиться в «Легкую кавалерию». Свою работу в Тегеране мы не считали разведкой, да и слова такого не знали. Говорили просто: «Мы помогаем Родине». Мечтали, что, когда Родина победит, война закончится, мы уедем в Армению учиться...

Геворк до свадьбы очень красиво за мной ухаживал: всегда цветы дарил и броши. Мне это очень нравилось. Потом появилось чувство. Взаимное. Вышло как-то естественно. Когда мне исполнилось двадцать лет, Геворк сделал мне предложение. Затем его отец пришел к моему и попросил выдать

подумав: «Ну и ловкачка эта разведчица — мужей меняла, как перчатки!» Пришлось объяснить, что все три раза сочеталась браком с одним человеком — Геворком. Но под разными именами и в разных странах. Единственное, о чем жалею, — не было возможности завести детей...

В 1951 году нас с Геворком вывели в Союз, чтобы пройти спецподготовку. Впрочем, для мужа это было не внове — в Тегеране он успел окончить курсы английской разведшколы. Мы окончили факультет романо-германских языков Ереванского университета, овладели английским и немецким языками. Кочуя по свету, к ним добавили испанский, итальянский, французский...

Кстати, в английской разведшколе Геворк познакомился с будущим главой ЦРУ адмиралом Стэнсфил-

дом Тернером. В 1979 году, когда мы работали в США под прикрытием супругов — владельцев магазина персидских ковров, мы общались с ним. Они приглашали нас на вечеринки, которые посещали и высокие чины из ЦРУ. За коктейлями мы подбирали кандидатов на вербовку. Перестали посещать мы эти party после шифровки из Центра о намерении ФБР взять нас в вербовочную разработку...

### Под колпаком

На одной из «явок» я спросил супругов, какую проблему нелегальной разведки они считают главной.

**Геворк Андреевич:** «Предатели — вот главная проблема всех разведслужб мира. Именно они виновны в провале Абеля, Молодого, Олдрича Эймса. Но есть еще один фактор, который может привести к провалу, — беспечность самого разведчика или форс-мажорные обстоятельства. Коварство все в том, что теоретически предусмотреть их можно, а реально преодолеть — нет! В фильме «Семнадцать мгновений весны» этот форс-мажор убедительно показан: «пианистка» Кэт, «чистокровная немка», при родах кричала по-русски, что и привело к провалу. Нечто подобное случилось и с нами, вернее, с Гоар, а мне это стоило миллионов загубленных нервных клеток...

Нас пригласили на прием в одно уважаемое общество. Мы отправились пешком, чтобы прийти в назначенное время — там нельзя приходить ни минутой раньше, ни позже. По дороге встретили женское ателье, и Гоар

вспомнила, что ей надо сделать укладку волос. Она — внутрь, я гуляю у здания. Когда до ужина оставалось 10 минут, я заглянул в окно. Гоар сидела метрах в трех и сушила волосы под колпаком. Показываю ей часы — пора! В ответ она как заржет по-русски: «Жора, я уже иду!»

Меня аж вверх подбросило, и в следующий миг заржал уже я: «Прыгай в окно, бежим!» Гоар выскользнула из-под колпака и выпрыгнула из окна прямо мне в руки. Весь прием у меня в ушах ее крик стоял. Гоар успокаивала меня: никто ничего не слышал — все были под колпаками, а мастера чаевничали в подсобке. На том и успокоились.

На следующий день у приемника дежурил я. Принял радиogramму в одну строчку. Такие Центр посылал только в случае провала, и я решил, что пришел приказ сматывать удочки. Вчера мы успокоили себя, что все обошлось, а сегодня — радиogramма в одну строчку. Значит, провал!»

Гоар Левоновна перебила мужа и обратилась ко мне: «Вот что характерно, Игорь. За 35 лет заграничной работы Жора меня никогда ни в чем не упрекнул, так было и в тот раз!»

Но я настаивал: действительно ли «Анита» своим восклицанием на русском языке спровоцировала провал?

**Гоар Левоновна:** «Да не было никакого провала! А в радиogramме Центр одной строчкой поздравил Жору с присвоением ему звания Героя. Кстати, он — единственный из троих разведчиков, награжденных Звездой Героя, кто получил ее при жизни. Николай Кузнецов и Рихард Зорге Героями стали посмертно... Да и вообще, нам грех жаловаться на судьбу — мы избежали и провала, и предательства!»

Геворк Вартанян ушел из жизни 10 января 2012 года. А москвичке Гоар Левоновне 25 января этого года исполнилось 92 года.





## Предупредить и вылечить



**За первый месяц программы по ранней диагностике рака «Я выбираю здоровое будущее», которая проходит в Москве с 7 июля по 22 сентября, бесплатный онкоскрининг прошли более 20 тыс. горожан, сообщили «Интерфаксу» в пресс-службе Департамента здравоохранения столицы.**

В рамках этого проекта по субботам можно пройти онкоскрининг в одной из городских поликлиник, список которых размещен на сайте Департамента здравоохранения. Женщины сдают анализ крови на наличие предрасположенности к раку молочной железы и яичников, а мужчины — на наличие признаков рака предстательной железы. При этом предварительная запись и направление не требуются.

«За первые четыре дня программы в наши поликлиники пришло 16 тыс. женщин и порядка 4 тыс. мужчин. Традиционно женщины более активно участвуют в программе. Мы призываем мужчин также заботиться о своем здоровье и использовать возможность сделать анализ быстро и рядом с домом. Важно отметить, что

выявление злокачественных опухолей на начальных стадиях позволяет в большинстве случаев вылечить заболевание полностью», — рассказал глава Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун.

Москвичи могут выбрать любую удобную дату и место для проведения обследования. Результаты анализов обрабатываются приблизительно полтора месяца, их можно получить по электронной почте либо в поликлинике по месту прикрепления. Если исследования покажут отклонения от нормы, мужчин пригласят на консультацию в поликлинику, а женщин — в клинику женского здоровья Московского клинического научного центра имени Логина. «Вся информация строго конфиденциальна», — подчеркнули в пресс-службе.

## В комнатах прохлады — комфорт для досуга и отдыха

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы информирует, что в настоящее время в каждом районе города Москвы в территориальных центрах социального обслуживания и их филиалах организованы более 300 «комнат прохлады» с пропускной способностью около 100 тысяч человек в месяц.

В помещениях созданы комфортные условия для досуга и отдыха жителей города, установлены кондиционеры, имеются кулеры с водой. При необходимости посетителям может быть предоставлена помощь медицинских сестер (в том числе доврачебная — в случае резкого ухудшения состояния здоровья), организован досуг (просмотр ТВ, чтение, настольные игры и другие мероприятия, проходящие в ТЦСО).

Время работы ТЦСО — с 09.00 до 20.00 (понедельник — четверг), с 09.00 до 18.45 (пятница), с 09.00 до 16.00 (суббота).

## Дни здоровья — во дворах и парках

**Жители смогут получить консультацию невролога, измерить давление и уровень сахара в крови и записаться на прием к врачу.**

В августе и сентябре специалисты городской клинической больницы имени В.В. Виноградова приглашают на дни здоровья, которые пройдут в московских дворах и парках. Мероприятия приурочены к 60-летию клиники.

Во дворах медики будут дежурить до 4 сентября с 18.00 до 20.00. Жители смогут пройти профилактический осмотр, получить консультации врача-кардиолога и невролога, измерить артериальное давление и уровень сахара в крови, а также записаться на прием к докторам в режиме онлайн.

Первая встреча прошла 9 августа в районе Котловка, на Севастопольском проспекте, дом 49 (у ар-объекта «Мечта»). Те, кто не успел пообщаться со специалистами в этот день, смогут проконсультироваться позже в других дворах района по адресам: улица Ремизова, дом 1 (21 августа) и Нагорная улица, дом 39-5 (4 сентября).

В Черемушках мероприятия состоятся 16 августа в сквере на Херсонской улице (дом 20); 23 августа — на Профсоюзной улице (дом 25, корпус 4) и 28 августа — на Севастопольском проспекте (дом 46, корпус 1). В



Обручевском районе медики проведут встречу 14 августа на бульваре возле дома 4, корпус 3, на улице Саморы Машела.

Проверить свое здоровье можно будет и в городских парках. Мобильный минигоспиталь будет дежурить с 10.00. 18 августа врачи приедут в парк 70-летия Победы (улица Цюрупы, дом 13), а 25 августа — в усадьбу «Воронцово» (Воронцовский парк, дом 3).

Кроме того, измерить давление, сделать флюорографию и посетить лекции и мастер-классы по здоровому образу жизни предлагают в 11 городских парках. Принять участие в марафоне «Московское здоровое лето» можно всей семьей.

Мероприятия проходят каждые выходные до 9 сентября. Найти «шатры здоровья» можно в «Сокольниках», музее-заповеднике «Царицыно», парке «Усадьба «Воронцово», Измайловском, Таганском и других парках.



## Операции делает робот



**В Московском клиническом научном центре имени А.С. Логина Департамента здравоохранения города Москвы открыли новый операционный блок. Это шесть новых операционных и одно отделение реанимации. Их создали в ходе капитального ремонта научного центра.**

В МКНЦ более 70 процентов операций выполняются лапароскопически (с проникновением не через разрезы, а через проколы), в том числе с помощью роботизированного хирургического комплекса «Да Винчи». Это минимально травматичный способ, значительно сокращающий время выздоровления пациента.

Во всех новых операционных специалисты используют визуальные технологии последнего поколения, которые позволяют в режиме реального времени наблюдать на мониторе ход операции в качестве Ultra HD.

Как отметил руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун, открытие операционного блока позволит поднять на новый уровень хирургическое лечение онкозаболеваний для москвичей.



«Хирургические технологии в мире постоянно развиваются, и московские больницы сегодня обеспечены самым современным оборудованием и квалифицированными специалистами. Начало работы операционного блока в центре имени А.С. Логина является очередным шагом в создании онкологической сети в столице. Это дает нам дополнительные возможности для оказания высокотехнологичной медицинской помощи

москвичам», — подчеркнул Алексей Хрипун.

В МКНЦ имени А.С. Логина работают ведущие специалисты в области онкологии, гастроэнтерологии, ревматологии, онкогематологии и онкохирургии и других. Только за первые полгода здесь выполнили 590 роботических операций, а за весь 2017 год — 255. Все работы по ремонту двух лечебных корпусов планируется закончить до середины 2019 года.

# Что едят йоги?



*Йоги издавна привлекали к себе внимание. Еще бы! Они виртуозно владеют своим телом, легко вводят себя в гипнотический транс и, говорят, знают даже секреты левитации, то есть летают. А еще они долго живут, и известны случаи, когда йоги-гуру доживали до 120 и даже до 130 лет, оставаясь в телесном здравии, ясном уме и твердой памяти. Возможно, во всем «виноваты» специальные упражнения и весьма специфический образ жизни. Но не станем исключать и важность особой диеты, которой придерживается всякий уважающий себя йог.*

ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Для йога диета — не просто средство держать себя «в форме», но прежде всего часть выработанной тысячелетиями системы физических и психических тренировок, многоступенчатый путь восхождения, где каждая следующая ступенька дается с большим трудом, чем предыдущая. Как учат гуру, питание человека должно быть простым, здоровым и гармоничным, а образ жизни — спокойным и уединенным.

Идеальное питание, по йоге, — это питание потоками космической энергии при минимуме материальной пищи. Такое стремление к переходу на «энергетическую еду» и определяет диету йогов. А потому здоровое питание для них — не только и даже не столько «правильный» набор витаминов, белков, жиров, углеводов и минералов, а скорее способ сохранения психической энергии, или праны. Она, прана, по понятиям йогов, может содержаться в любом правильно приготовленном продукте, и сама эта психическая энергия — прямой результат взаимодействия человека с едой.

Один из главных постулатов йогической диеты — человек должен питаться только свежей и правильно приготовленной пищей. И дело тут не в кулинарном мастерстве повара, а в том, что, согласно йоге, пищу надо готовить только в особом состоянии силы и энергетической наполненности.

— В процессе приготовления пищи человек должен предаваться медитации, — учат мудрые гуру. — Без этого всякая еда только отнимет энергию и повредит пране.

Второе «кулинарное» правило йогов — пищу надо тщательно пережевывать.

— Пережевывать еду надо не менее сорока раз, превращая твердое в жидкое, — гласит это правило. — Так же надо и пить, обязательно мелкими глотками и не спеша. Только таким образом из

еды и питья можно извлечь живую энергию.

У йогов выработан свой ритм питания. Они едят маленькими порциями два-три раза в день, последний раз — за два часа до сна, а завтракают не ранее чем через два часа после пробуждения.

— Важно, чтобы во время обеда живот наполнялся твердой пищей самое большее наполовину и одной четвертью — водой, — учат гуру. — Последняя четверть остается заполненной воздухом.

Раз в неделю йоги устраивают себе «разгрузочный день», выпивая только по два литра воды. Кстати, гуру советуют и в обычное время придерживаться особого режима питья: за час до еды, через час после еды и

лософия отвергает причинение вреда всему живому, а во-вторых, йоги уверены, что любая пища животного происхождения, кроме молока и меда, вредна для человеческого организма, который, по мнению йогов, больше приспособлен к растительной, а не к животной пище. Поэтому питание йога состоит из овощей, фруктов и сухофруктов, трав, орехов, злаков, бобовых, и все это предпочтительно принимать в сыром виде. Вообще, минимальную кулинарную обработку продуктов можно считать одним из главных секретов йогической диеты.

Йог никогда не подсаливает пищу, ведь для человеческого организма достаточно соли, которая используется при приготовлении еды.



не более десяти стаканов в день. Это, по мнению йогов, позволяет не разбавлять желудочный сок, а значит, не вредит пране.

Третье правило — есть надо только тогда, когда чувствуешь себя голодным.

— Слушай свой организм, — говорят гуру. — Не хочешь есть — не ешь. А если уже сел за стол — ешь понемногу и только самое необходимое.

Диету йогов можно назвать лактовегетарианством. Мясо и рыбу йоги не едят по двум причинам: во-первых, индуистская фи-

Но самыми опасными для праны мудрецы-йоги, как, кстати, и сторонники китайской системы цигун, считают «яды удовольствия», к которым относятся спиртное, табак, чай, кофе, шоколад, сгущенное молоко и прочие «вкусы цивилизации». Согласно йоге, эти продукты — настоящие яды, убивающие энергию, а вместе с тем и человека.

— Надо есть понемногу и только то, что дает пользу телу и уму, — говорят йоги.

Совет, конечно, простой, но, согласимся, и простота бывает мудрой.



## Не спешите!



**Городской пикник — фестиваль «О да, еда — 2018!» прошел в парке «Красная Пресня». Его устроило экогастрономическое движение «СлоуФуд», девиз которого — «Вкусно. Чисто. Честно». Последователи этого движения стремятся сохранить местные традиции питания, заботятся о сохранении экологии и поддерживают фермеров.**

НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

«Наш лозунг — учиться жить не спеша и получать от еды удовольствие», — подчеркнул основатель движения «СлоуФуд Интернешнл» Карло Петрини на пресс-конференции, организованной Союзом журналистов Москвы. Карло Петрини, по мнению британской газеты «Гардиан», является «одним из 50 человек, которые могут спасти планету». По словам Петрини, первоначальной целью движения было сохранить местные традиции питания. Затем была разработана гастрономическая философия подхода к питанию, устанавливающая взаимосвязи между едой, ее производством, биоразнообразием, психологией потребления, политикой и культурой. Сегодня движение объединяет миллионы людей более чем из 160 стран. Открыто отделение «СлоуФуд» и в 44 регионах России, в том числе и в Москве.

О популярности «неспешной еды» в столице говорит тот факт, что фестиваль «О да, еда — 2018!» посетили сотни тысяч москвичей и гостей столицы. В парке было представлено особое фестивальное меню в духе «СлоуФуд», а в Театре вкуса топ-шефы приготовили исключительно из фермерских продуктов авторские сезонные блюда по

традиционным рецептам. Здесь же развернулись гастрономические баттлы, за лучшее блюдо фестиваля соревновались ведущие рестораторы столицы. Наконец, посетители парка могли познакомиться с таким модным явлением, как фудшеринг. А вот участница проекта «Московское долголетие» Татьяна Синцова призналась, что еще будучи студенткой, в далекие восьмидесятые, узнала о движении «СлоуФуд». Тогда известные итальянские топ-повара впервые выступили против фаст-фудов, противопоставив быстрой еде, не имеющей национальных границ, еду, которая бережно сохраняет особенности того или иного региона. Эти знания соединены с новейшими научными разработками. Рецепты таких блюд должны быть не исключительно коммерческой тайной ведущих рестораторов, а доступными для тех же фермеров. И вот спустя тридцать лет Татьяна под руководством известного столичного топ-повара сама готовит оригинальное блюдо! Она улыбается! А я, покидая аллеи парка, наполненные пряными ароматами готовящейся еды, в который раз пытаюсь вывести для себя формулу правильного питания: надо есть пищу из местных продуктов и получать от этого удовольствие.

На сегодняшний день скандинавская ходьба — самый востребованный вид физической активности для людей в возрасте. О том, почему этот вид фитнеса стал таким актуальным, рассказывает руководитель департамента развития Ассоциации скандинавской ходьбы RNWA, мастер-инструктор, хорошо известный в городе тренер Александр МАМОНТОВ.

## Его судьба — ходьба

НИНА ЮХНО



Уже более пяти лет он продвигает, пропагандирует в нашей стране скандинавскую ходьбу. В рамках проекта «Московское долголетие» работает с людьми в возрасте во многих районах города. Знает, уважает и чувствует свой контингент.

Что такое скандинавская ходьба? Это вид физической активности, где к обычной физиологической ходьбе добавлено активное

спорта по гребле на байдарках и каноэ — имеет первый разряд по лыжам и плаванию. Спорт, по его словам, всегда был с ним. Но делом жизни стала скандинавская ходьба. Его вовсе не смущает, что много занимается с людьми старшего возраста: «Для меня главное, что вижу результат, и это меня радует. Испытывать радость за других — непередаваемое чувство. Приходит со временем, и хорошо, если



использование специально разработанных для этого палок. Прародителем ее был лыжный спорт. Первыми этой игрой загорелись жители Финляндии всех возрастов, что неудивительно. В Европе используется название Nordic walking, это объясняет две средние буквы в аббревиатуре RNWA. Буква А — ассоциация, а буква R — Россия. «Наша страна является членом интернациональной, состоящей из 25 стран, семьи поклонников скандинавской ходьбы», — рассказывает Александр Мамонтов. Ну а мы со своей стороны должны сказать, что сам Александр первым удостоился звания «Мастер-тренер» в Международной федерации скандинавской ходьбы (INWA) — за продвижение скандинавской ходьбы в России. Этим хотим подчеркнуть, какие силы привлечены в проект «Московское долголетие» и под чьим опытным руководством нас вовлекают в здоровый образ жизни. Александр Мамонтов — кандидат в мастера

приходит раньше». Про скандинавскую ходьбу Александр Мамонтов сообщил нам много интересного:

— На данный момент Россия занимает третье место по динамичности развития скандинавской ходьбы. На первом и втором — Китай и Япония.

В России взят курс на увеличение срока здоровой жизни граждан. Для достижения поставленной цели необходима профилактика — и скандинавская ходьба подходит для этого как нельзя лучше, ведь это простой и в то же время крайне эффективный вид фитнеса. Для занятий скандинавской ходьбой не нужны специальные залы — заняться ею можно сразу же, как только вы переступите порог своей многоэтажки. Скандинавская ходьба — это еще и про социализацию в больших и малых городах. Приходя на занятия с палками, люди знакомятся друг с другом, становятся более открытыми, находят общие интересы, и их общение постепенно выходит уже за рамки занятий ходьбой...

## Найдите единомышленников!

В Таганском парке прошел праздник «Спортивный ритм», в рамках которого состоялось несколько мастер-классов.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



Целый день в парке люди старшего возраста занимались гимнастикой, скандинавской ходьбой, йогой. А после было вручение призов. И конечно, состоялась дискотека! Собственно, все занятия, кроме йоги, проходили под музыку в стиле диско. Оно не только задавало ритм, но и создавало задорное настроение.

Мы познакомились с одним из участников мастер-класса по скандинавской ходьбе 70-летним Владимиром Шишкиным. На эти занятия пришел в первый раз. Его позвала знакомая, пообещала интересное мероприятие. А вообще Владимир Алексеевич уже занимается скандинавской ходьбой самостоятельно. Вместе со знакомой он прогуливается по 9-й Парковой улице и вокруг прудов. Сейчас решил начать тренироваться с преподавателем. На этом мероприятии узнал своих приятелей. Теперь они будут поддерживать более тесные отношения, вместе посещать культурные мероприятия. Владимир Шишкин рассказывает нам: «Я встретил здесь Елену Кудыма. Она ведет занятия в театральной студии в Северном Измайлове. Она композитор, драматург.



А еще я работаю в совете ветеранов, что в Карманицком переулке. Социальную комиссию возглавляет Тамара Егорова. Мы помогаем участникам войны: оказываем юридическую поддержку, общаемся с ними, проводим творческие вечера, раздаем продуктовые наборы, дарим билеты в театры».

Оказывается, столь разносторонний человек по профессии педиатр. Его отец был марафонцем. Своим четверым детям он завещал заниматься спортом, не пить алкоголь, не курить и пропагандировать здоровый образ жизни. Еще в годы борьбы с пьянством в нашей стране — в конце 80-х — Владимир возглавлял в своей клинике общество трезвости. В него всту-

пили почти все сотрудники. Проводили праздники без спиртных напитков. В клинике, которая расположена на Измайловском бульваре, он рассказывал своим пациентам о лечебном эффекте исповеди и отпущении грехов. Интересно, что супруга Владимира Шишкина Елена Васильевна также интересная личность. По профессии она преподаватель игры на фортепьяно и флейте, по-прежнему выступает на сцене, а еще пишет книги.

Мы убедились: на праздниках и мастер-классах «Московского долголетия» действительно можно познакомиться и подружиться с активными и творческими людьми. А что еще нужно для счастья, кроме здоровья, как не доброе общество?

## Там, на неведомых дорожках



27 июля в парке Победы на Поклонной горе москвичи старшего возраста смогли принять участие в настоящем приключении. Здесь отметили День физкультурника в рамках пилотного проекта мэра «Московское долголетие».



А приключение заключалось в том, что москвичи приняли участие в квесте «Там, на неведомых дорожках». Спортивные дамы и подтянутые мужчины на специ-

альной площадке разминались перед сложными заданиями, приседали, делали растяжку. Сопровождением же разминки звучала песня Владимира Высоцкого «Гимнастика». Старшее

поколение прекрасно знает эту вещь и любит всенародного барда.

В начале соревнований всем участникам выдали специальные маршрутные листы со сложными заданиями. Это и различные эстафеты, как индивидуальные, так и командные. Многие с успехом выполнили сложные упражнения на выносливость и ловкость. Были в каждом маршрутном листе и задания, требующие воображения и творческой жилки.

А еще всем собравшимся было невероятно интересно посмотреть показательные выступления мастеров цигун. Это древняя китайская гимнастика. «Ци» — поток энергии. «Гун» — работа. В общем, это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики.

**Сильно ошибаются те, кто уверен, что спорт — удел молодых. Эту «аксиому» успешно опровергают многие пожилые земляне, активно занимающиеся не просто физкультурой, а самым настоящим профессиональным спортом. Рекорды, которые ставят эти люди, порой называют «чудом». Но никакого чуда тут нет: все дело в желании и умении человека продлить свою активную жизнь, и, конечно, не последнюю роль здесь играют душевный оптимизм, сила воли и вера в себя.**

## Возраст спорту не помеха



**В**сего этого предостаточно у 86-летней немки Джоанны Куас, которая в Книге рекордов Гиннеса названа самой пожилой гимнасткой в мире. Между тем, Джоанна начала заниматься гимнастикой, уже имея внуков, и впервые отважилась на участие в соревнованиях, когда ей было 57 лет. Правда, страсть Джоанны к гимнастике проявилась еще в юности, а в 1945 году она даже успела недолго поработать тренером, но, когда у нее появились дети, ушла в отпуск, продлившийся долгие десятилетия, когда фрау Куас было совсем не до спорта. Но любовь к гимнастике взяла свое, а упорный труд и неиссякаемый оптимизм привели нем-

признается 86-летняя гимнастка. — Хотя, конечно, мне приятно, что многие люди узнали о моих победах, а кто-то и последовал моему примеру.

94-летний доктор Чарльз Югстер считается самым пожилым гребцом и культуристом в мире.

— Причиной, заставившей меня привести себя в форму, стало чистое тщеславие, — не скрывает Югстер. — Я начал заниматься бодибилдингом лишь в возрасте 87 лет, потому что хотел, чтобы на меня на пляже оборачивались сексуальные молодые 70-летние девушки.

И если до занятий бодибилдингом Югстер был грузным и вечно болеющим стариком, то уже через месяц

группе больше никого нет, и все остальные по крайней мере на десять лет младше меня, — сокрушается 94-летний чемпион.

Американка японского происхождения Кейко Фукуда стала первой женщиной, награжденной черным поясом 10-й степени в японском боевом искусстве дзюдо. Эту награду она получила в 102 года. Она была единственным человеком, живущим в США, удостоенным такой чести; остальные трое жили в Японии, и все трое были мужчинами. Бойцовский опыт у этой маленькой женщины был огромный, она была настоящим мастером и преподавала искусство дзюдо в течение 51 года, и даже в столетнем



ку к необычайным успехам. В 2012 году Джоанна была допущена к участию в чемпионате мира в Германии, где выступала на параллельных брусьях, а эта дисциплина традиционно считается «чисто мужской». К тому времени Джоанна уже не была «зеленым» новичком в гимнастике: у нее уже было одиннадцать медалей, завоеванных на турнирах разного уровня, причем нередко приходилось соревноваться наравне с молодыми спортсменами, да и сейчас она на десять лет старше, чем кто-либо еще в ее категории.

— Я делаю это даже не ради побед и медалей, а прежде всего для себя, —

занятий он сбросил вес, а еще через месяц выбросил на свалку все свои таблетки и микстуры. Воодушевленный такими результатами, доктор Чарльз попросил тренера заниматься с ним уже не по оздоровительной, а по спортивной программе. К тому же, Югстер вспомнил, что еще в колледже он увлекался греблей и перестал регулярно тренироваться, только начав практику зубного врача. Теперь одновременно с тренировками по бодибилдингу он начал заниматься греблей. И успехи не заставили себя долго ждать.

— Сейчас моя единственная проблема на соревнованиях — в моей возрастной

возрасте, уже передвигаясь в инвалидном кресле, по-прежнему преподавала дзюдо молодым спортсменам. Возможно, секрет феноменальных успехов и долголетия этой женщины, рост которой — всего 147,3 сантиметра, а «боевой» вес — 45 килограммов, заключался в том, что Фукуда была внучкой японского самурая, жившего в XIX веке. Кейко Фукуда, признанная мать американского дзюдо, скончалась в возрасте 103 лет, спустя год после достижения цели всей своей жизни — получения черного пояса 10-й степени. Она была последней живущей ученицей основателя дзюдо Дзигоро Кано...



## Время покорять вершины



**Мы привыкли думать, что спортивные и прочие рекорды — удел молодых. Но если заглянуть в Книгу рекордов Гиннеса, то окажется, что немалая часть удивительных достижений принадлежит пожилым людям, разменявшим шестой, седьмой или восьмой десяток лет жизни.**

**Д**евяностошестилетний американец Мор Кит считается одним из самых пожилых путешественников мира. Он еще и старейший прыгун на эластичном тросе: в Книгу рекордов Гиннеса Мор попал, совершив прыжок с Западного мыса.

Впрочем, пожилых путешественников на Земле не так уж и мало. И речь идет вовсе не о передвижении в комфортабельных самолетах и на круизных судах. Например, американка Дороти Давенхилл Хирш покорила Северный полюс в возрасте 89 лет, 64-летний Саймон Мюррей в одиночку добрался до Южного полюса.

В одиночку переплыл Индийский океан на веслах 67-летний львовский пенсионер Павел Резвой, и так же в одиночку переплыла океан 65-летняя Диана Хофф. А старейшим мореплавателем, в одиночку пересекшим Атлантику, считается британец Майкл Ричи, который в 1997 году в возрасте 80 лет совершил одиночное плавание из американского Ньюпорта в английский Плимут.

77-летний японец Минору Сайто считается старейшим путешественником, обогнувшим земной шар, а его соотечественница Тамаи Ватанабе стала самой пожилой женщиной, покорившей Эверест, — японка побывала на его вершине в возрасте 73 лет. Другой японец, старейший покоритель Эвереста Юкира Миура, в 2013

году покорил эту вершину в 80 лет. Это было его третье восхождение на Эверест. Кроме того, Юкира — фанатик горных лыж, и однажды он вместе со своим 99-летним отцом даже спустился на лыжах с Монблана...

Среди альпинистов и сегодня ходят легенды о 57-летней Дженни Стоуики, покорившей семь горных вершин, и о 72-летнем Рамоне Бланко, названном самым пожилым мужчиной, покорившим десять вершин. А в 2008 году 76-летний альпинист из Непала Мин Бахадур Шерчан установил новый мировой рекорд, совершив восхождение на вершину Эвереста высотой 8846 метров над уровнем моря.

Глэдис Бурилл попала в Книгу рекордов Гиннеса как старейшая женщина, пробежавшая марафон, — на тот момент ей было 92 года. Согласимся, в таком возрасте пробежать 42 километра и 195 метров — это настоящее чудо. Не меньше впечатляет и рекорд американца Винса МакМахона, победившего на чемпионат WWE по рестлингу в 54 года, для чего ему пришлось помериться силами со здоровенными 20—25-летними профессиональными спортсменами.

Японский долгожитель Хидекичи Миядзаки на 106-м году жизни установил рекорд, пробежав стометровку за 42,2 секунды. Среди бегунов его возрастной категории это первый результат.

# Легенды фабрики грез

Увидев на экране «Рабочего и колхозницу» — эмблему «Мосфильма», советские люди целыми семьями застывали в креслах кинотеатров и перед телевизорами, замороженно внимая сюжетам исторических и приключенческих фильмов, драм и комедий. Огромное количество признанных шедевров было создано на знаменитой киностудии. Съёмки многих сопровождались курьезами и неожиданными ситуациями, а впоследствии обросли мифами и легендами. Нам удалось заглянуть за кулисы знаменитой фабрики грез. А помогла в этом директор музея киноконцерна «Мосфильм» Елена Морозова.

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



Здание самого музея, построенное одним из первых в 1936 г., имеет по-настоящему героическую историю. Во время Великой Отечественной войны здесь находились механические мастерские и было жарко в прямом смысле. В кузнечных горнах днем и ночью ковались детали для различных военных нужд. Спали здесь же — в съемочных павильонах. Киностудия вовсю помогала фронту. После победы в залах оборудовали реставрационные

мастерские. А с 2000 года открыли музей. Экспозиция музея — любимое детище генерального директора киноконцерна «Мосфильм» Карена Шахназарова, сделавшего очень много для популяризации московской фабрики грез.

К абсолютно фантастической реальности можно отнести декорации старой Москвы и Санкт-Петербурга, расположенные на территории киноконцерна. Подобного нет ни в Голливуде, ни где-то еще. На большой

территории, практически вручную, выстроены кварталы старинных домов, с причудливыми скульптурами и барельефами, колоннами и витиеватыми изгородями. И все, на сто процентов все сделано из... картона и гипса! Здесь снимались десятки фильмов. Иногда — по два-три-четыре в одно и то же время. Фабрика волшебства, мир грез. Наш с вами московский чудесный мир.

Много необычного в зале, посвященном комбинированным съемкам. Это был удивительный процесс, на грани анимации и волшебства.

На стендах этого зала располагаются... игрушки. Паровозы, цистерны, под потолком висит макет самолета. И это все неспроста. В кинокартинах они оживали, вовлекая зрителя в настоящее приключение.

...Железнодорожная цистерна. Черная, облитая маслом, помятая и помятая виды. Но на экране кинотеатра она стала ча-



стью настоящего состава. В фильме «Неуловимые мстители» она со страшным скрежетом падала с моста. В картине «Экипаж» на охваченном пламенем полуострове рухнула с горы в пропасть. Представить сложно, какое должно быть мастерство оператора, чтобы очень правдоподобно снять игрушку и заставить зрителя поверить в реальность происходящего. Ведь в середине прошлого века не было компьютерных технологий и виртуальных «примочек». Все снимали обычной кинокамерой. Кадры с игрушкой накладывали на кадры реальности. И еще надо было сделать все максимально правдоподобным. Настоящее чудо!

Вернемся еще раз к популярному среди старшего поколения фильму А. Митты «Экипаж». Все помнят кадры, когда самолет «Аэрофлота», приняв на борт советских работников в одной из заморских стран, где проснулся вулкан и началось землетрясение, пытается взлететь с горячей полосы. Самолет едет по

«взлетке», а его догоняют языки пламени. Причем в фильме для большей интриги момент этот показан в замедленном темпе. Знаете, как снимали этот сюжет? Прелюбопытно!

Взяли большой деревянный стол. Поставили на него модель Ту-154 (ту самую, на фото). По бокам модели тонкой полоской налили бензин. И подожгли его. Представьте, с какой скоростью бензин загорелся? Да! С невероятной! А ведь еще надо было, чтобы самолет в движении опережал ненадолго огонь. Модель толкнули с большой силой вперед по столу. А еще у оператора должна была быть поистине боксерская реакция, дабы снять все действие! По секрету скажем — на этом сюжете повредили не одну модель самолета. Повторимся — настоящее чудо!

К чести наших кинематографистов надо сказать, что именно они открыли эру 3D-технологий, которая началась с комбинированных съемок. Наш вклад в этой области признают даже в Голливуде.



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 2213