



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Программы

Команде Мэра Москвы Сергея Собянина удалось радикально изменить столицу в интересах ее жителей. Рассказываем о наиболее социально значимых городских программах, принятых по инициативе Мэра, — модернизации системы здравоохранения, капремонте поликлиник, реновации жилищного фонда и, конечно, о проекте «Московское долголетие» / **4–9**

Мой стиль

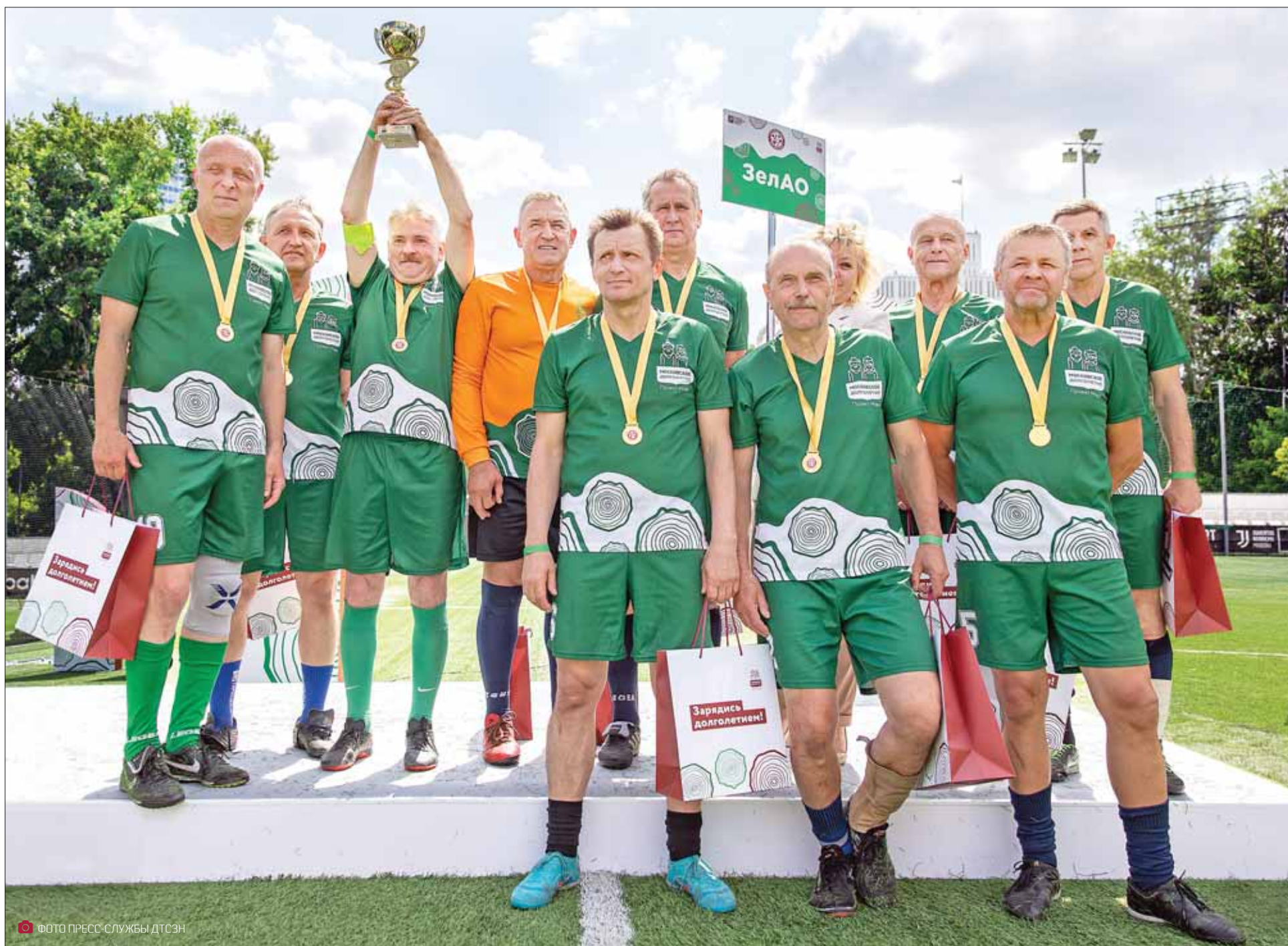
В творческих лабораториях «Мастерской дизайнеров» участники проекта под руководством известных модельеров создают новые коллекции одежды. Мы побываем на мастер-классах известного дизайнера Леонида Алексея и новой наставницы, модельера из Иванова Ксении Новиковой / **10–11**

Лица проекта

О том, как за последние двенадцать лет изменилась Москва, сама атмосфера в городе, отношение к старшему поколению, рассказывает член Общественного совета проекта «Московское долголетие», народная артистка России, легенда отечественного телевидения Анна Шатилова / **8**



#ЛетоДолголета



Тренды сезона. В проекте «Московское долголетие» в самом разгаре летний сезон. Многие активности проходят на уличных площадках и в столичных парках. Большой популярностью пользуются скандинавская ходьба, гимнастика, танцы и, конечно же, футбол. Сильнейшие команды проекта сразились в футбольном турнире «б:0» в рамках «Игр долголетия». Финал получился зрелищным и захватывающим / **2–3, 13**



ТРЕНДЫ СЕЗОНА

#ЛетоДолголета



Занятия на свежем воздухе, городские мероприятия, экскурсии, творческие эксперименты и многое другое ждет горожан старшего возраста в новом сезоне проекта «Московское долголетие». Всем участникам предлагают создать свою летнюю фотохронику и принять участие в конкурсе #ЛетоДолголета.



«Ежегодно в летний сезон большинство занятий «Московского долголетия» проходят на свежем воздухе. Участники проекта танцуют, поют, рисуют, занимаются спортом в столичных парках и на площадках под открытым небом, прогуливаются по самым красивым местам города вместе с профессиональными гидами «Пешего лектория». В этом году мы предлагаем участникам создать фотохронику города и летнего сезона «Московского долголетия». С июня по август в социальной сети «ВКонтакте» будет проходить конкурс #ЛетоДолголета. Принять участие могут все желающие москвичи старшего поколения. Для этого записывайтесь на занятия проекта на свежем воздухе. Будем вместе создавать фотоархив любимого города», – говорит заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

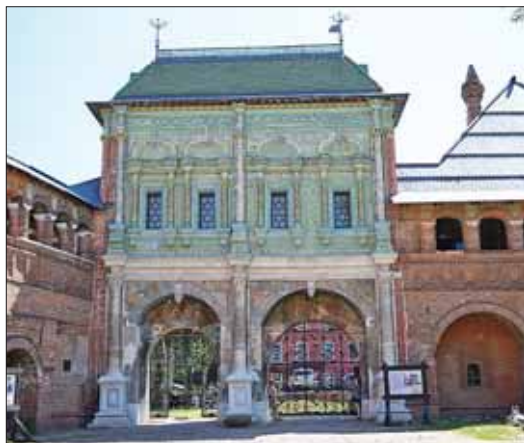
По условиям конкурса участникам «Московского долголетия» необходимо показать, как они проводят время на занятиях проекта. Например, сделать креативные фотографии в парке или на фоне достопримечательностей, где москвичи занимаются танцами, рисуют, прогуливаются со скандинавскими палками. Затем выложить пост с фотографией на странице в социальной сети «ВКонтакте» с хэштегом #ЛетоДолголета и отметкой @mosdolgoletie. Авторы лучших фото каждую неделю будут награждать сувенирами от проекта «Московское долголетие». В конкурсе могут участвовать индивидуальные и групповые фото от участников, преподавателей и поставщиков проекта.

Открыто **более 4000 групп** на свежем воздухе.
Занятия проходят на **630** уличных площадках и в **26** столичных парках.

Более 43 000 человек в «Московском долголетии» занимаются такими активностями как скандинавская ходьба, гимнастика, танцы, йога, цигун, зумба и многое другое.

Более 20 000 участников проекта выбирают экскурсии по городу. В рамках «Пешего лектория» открыто около **600 групп** по различным маршрутам.

25% участников проекта выбирают скандинавскую ходьбу.
13,5% – гимнастику.



Там, где остан



Р АЗАТ ПРИМОВ
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Полюбившиеся москвичам старшего поколения «Пешие лектории» – экскурсии по историческим местам столицы приобретают особую популярность летом, превращаясь в интересные и полезные для здоровья прогулки на свежем воздухе.

Мы присоединились к долголетам и совершили увлекательную прогулку на Крутицкое подворье и в его окрестности. Проводил экскурсию Василий Вербин, который считается одним из лучших экскурсоводов на проекте. Присоединяйтесь и вы...

Мы спешим навстречу сказке

В Москве много замечательных мест. Но экскурсоводы с особым удовольствием водят группы именно сюда, не упуская возможности сообщить, что это чуть ли не единственное место в Москве, где время словно остановилось и где сотни лет ничего не меняется. Наш экскурсовод не стал исключением.

В этом уникальном уголке Старой Москвы до сих пор сохранились уютные деревянные дома с садами, древние красно-кирпичные палаты, терем, украшенный майоликовыми изразцами, булыжная мостовая.

В IX–XI веках здесь, на высоком берегу Москвы-реки, располагалось княжеское село Крутицы. Рядом с селом проходили оживленные торговые пути, ведущие в Коломну и Рязань. В 1262 году князь Даниил Московский издал указ основать в Крутицах мужской монастырь, возведенный в честь святых Петра и Павла. Монастырь спокойно просуществовал полвека, пока не был преобразован в подворье Сарайской епархии, весьма влиятельной в то время. С тех пор начался расцвет подворья. Оно осуществляло связи Русской церкви с внешним миром, исполняя миссию своеобразного духовного дипломатического ведомства, аналогичного сегодняшнему Отделу внешних церковных связей РПЦ. А в 1454 году епископ Сарский Вассиан перенес свою кафедру в Крутицы, став первым в истории епископом Крутицким, Сарским и Подонским.

Сарай – значит дворец

«Что означает слово «сарай» по-тюркски?» – экскурсовод устраивает что-то вроде викторины. Звучат разные ответы, но вот появляется правильный: дворец.

«Да, «сарай» с тюркского переводится как «дворец», – продолжает Василий Вербин.

Как это ни покажется удивительным, но в главном городе кочевой империи была епархия Русской церкви. Сарская, или Са-



ОВИЛОСЬ ВРЕМЯ



Ищу креативные подходы



Василий Вербин, экскурсовод:

«Я историк по образованию. Экскурсии вожу со студенческих лет. Для долголетов занятия в «Пешем лектории» — это еще и так необходимая им физическая активность. Во время экскурсий их участники не только узнают много нового об истории Москвы, но и совершают пешие прогулки, укрепляя свое здоровье. Говорят, что мои экскурсии интересные. Секрета никакого нет: тщательно готовлюсь, ищу креативные подходы. И обязательно наблюдаю за реакцией участников — понравилась им экскурсия или нет, интересуюсь, где им еще хочется побывать. Кстати, идею сегодняшнего маршрута — на Крутицкое подворье подсказали участники проекта».

райская епархия была учреждена в 1261 году в столице Золотой Орды по инициативе Александра Невского для церковного окормления русского населения, оказавшегося там волею судьбы: мастеровых, рабов и служивших в Сарае русских чиновников. А наименование «Подонский» в титуле епископа обозначает границы епархии, совпадавшие с территорией Золотой Орды и включавшие земли по Дону.

Поскольку Золотая Орда — государство кочевое, то и храмы были передвижными и кочевали вместе с Сараем.

Подаяние от митрополитов

Над комплексом возвышается пятиглавый Успенский собор, от которого идет каменная галерея к изразцовому теремку. Поскольку поток просителей и паломников был большой, митрополиты принимали людей,

находясь в галерее на уровне второго этажа, и бросали вниз подаяние.

Резко выделяются Крутицкий теремок и Воскресенские переходы, украшенные изразцами работы мастера Степана Полубеса. Майолика и архитектурные элементы издали напоминают отделку памятников Самарканда, Бухары и Хивы.

В 1991 году подворье было передано Русской православной церкви. Сейчас в зданиях располагается Синодальный отдел по делам молодежи. С 2007 года Крутицкое подворье реконструируется.

Крутицкая набережная: тренд на красоту

Крутицкое подворье располагается на живописном высоком берегу Москвы-реки, откуда открываются прекрасные виды. На территории подворья, рядом со старинным храмом,

Мнения участников

Валентина Муравьева:

«В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь скандинавской ходьбой, оздоровительной гимнастикой и ездю на экскурсии на «Добром автобусе». На Крутицком подворье была несколько раз, но с Василием Вербиным увидела и узнала в десять раз больше».

Наталья Шадрина:

«Я родилась в Москве и хорошо ее знаю. Но сейчас хожу по тем же местам и узнаю много нового. Стараюсь посещать все экскурсии, а еще занимаюсь на курсах компьютерной грамотности. Очень благодарна, что такой проект появился в Москве».

Татьяна Тинькова:

«Мне больше всего нравятся прогулки по Москве. На экскурсии «Пешего лектория» я могу ходить хоть каждый день: это и очень познавательно, и очень полезно. Проект «Московское долголетие» продлевает нам жизнь, мы постоянно в движении».

перестроенным позднее под палаты, сохранилось каменное основание беседки, где отдыхали после трудов праведных церковные иерархи, предаваясь философским мыслям, наблюдая за течением воды.

Сейчас на другом берегу реки находится Дербеневская набережная, справа виден Новоспасский мост, за ним — Новоспасский монастырь — еще одна достопримечательность района. Слева находится бывший автозавод ЗИЛ, территория которого стараниями городских властей превращена в современное пространство.

Активно ведутся благоустроительные работы и на Крутицкой набережной, так что в скором времени можно будет показывать экскурсантам и туристам не только подворье, но и набережную, которая, бесспорно, продолжит тренд на красоту, комфорт и удобство, ставшие привычными в Москве за последнее десятилетие. Так что перемены затронули и место, где, казалось, остановилось время.

Как записаться

На экскурсии с **Василием Вербиным** можно записаться на сайте vasiliverbin.ru или по телефону **+7 925 839-84-34**

Этим летом «Пеший лекторий» увеличит количество маршрутов и откроет 100 новых экскурсионных групп.

Золотая зумба — «серебряному» возрасту



Гимнастика под музыку была у нас всегда — еще в советские времена наши сограждане каждое утро просыпались под бодрый голос из радио, под звуки рояля призывавший «поставить руки на ширину плеч» и «делать наклоны».

Сегодня гимнастике под музыку все возрасты покорны. А уж когда кто-то догадался объединить аэробику с латиноамериканской зумбой, среди желающих освоить новый вид оказались и участники «Московского долголетия».



В парке «Яуза» на северо-востоке столицы такие занятия уже три года ведет тренер **Ольга Коренкова**. — Я сама изучала зумбу три года, — рассказала Ольга Сергеевна. — А потом подумала, что могла бы преподавать эту танцевальную фитнес-программу в латиноамериканском стиле. Так и пришла в «Московское долголетие». Программа называется «Зумбаголд», «золотая зумба», она адаптирована для людей старшего возраста и вполне подходит даже для тех, кто никогда не занимался спортом.

Занятия такой «гимнастикой через танец» проходят на свежем воздухе, в благоустроенном парке «Яуза». Занимаются «золотой зумбой» москвичи самого разного возраста, есть даже девяностолетние любители танцев.

Записаться на занятия можно на сайте парка «Яуза» или в ТЦСО СВАО.

Пилатес снимает стресс



В столице в рамках «Московского долголетия» пилатесом занимаются тысячи москвичей старшего возраста. С начала июня проводятся такие занятия и на Перовской улице в Новогиреево.



— Почему-то многие думают, что пилатес — это что-то вроде пилинга в спа-салоне, — улыбается тренер **Наталья Путинцева**. — А потом люди приходят к нам и буквально влюбляются в эту гимнастику. Она очень подходит людям старшего возраста, ведь пилатес — это созданный на основе йоги, тайчи и

других восточных традиций комплекс упражнений, направленный не на развитие физической силы, а на подтяжку мышц тела, приведение организма в тонус, служащий для общего оздоровления организма. Наверное, встреча Натальи Геннадьевны с пилатесом была не случайной. Она изучала йогу в Центре Джавахарлала Неру при посольстве Индии в Москве, занималась в столичной школе пилатеса, а в 2019 году стала тренером в «Московском долголетии».

— Пилатес пришел на смену популярной в 80-е годы аэробике, — рассказывает Наталья Путинцева. — Это мягкая, бережная гимнастика, как нельзя лучше подходящая людям старшего возраста, для них это куда доступнее, чем йога или аэробика. Но я никогда не интересуюсь возрастом своих подопечных. Считаю, что человеку столько лет, на сколько он себя ощущает. А все наши участники бодры, молоды и духом, и телом. **Записаться на занятия пилатесом можно в ТЦСО «Новогиреево» по телефону 8 (495) 870-44-44.**

Подготовил **Вениамин Протасов**. Фото **Владимира Куприянова**.



ЗДОРОВАЯ МОСКВА



В этом году завершится создание сети из шести флагманских центров больниц. Первые два уже принимают пациентов.

Войти в пятерку лучших мегаполисов мира

■ 21 июня Мэру Москвы Сергею Семеновичу Собянину исполнилось 65 лет. А накануне юбилея Президент РФ Владимир Путин высоко оценил результаты его работы на посту Мэра и поддержал решение Сергея Семеновича вновь баллотироваться на пост столичного градоначальника в сентябре этого года.

Сергей Собянин руководит столицей с 2010 года. За это время темпы перемен резко ускорились и стали прорывными по многим направлениям. Это результат работы команды Мэра Москвы, сделавшего ставку на развитие, на системность решения проблем, на повышение качества жизни горожан.

Перед своей командой Мэр поставил амбициозную задачу не просто улучшить, а радикально изменить столицу, войти в пятерку лучших мегаполисов мира.

В этом номере мы расскажем о наиболее социально значимых программах, принятых по инициативе Мэра.

Одно из жизненно важных для горожан достижений – модернизация системы здравоохранения, создание в столице медицины мирового уровня. Реализуется масштабная программа капремонта поликлиник, открываются флагманские центры больниц, которые оснащаются инновационным оборудованием. Медикам помогают электронные сервисы и искусственный интеллект, внедряются новые стандарты оказания медпомощи.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Ключевое звено

Программы. Сергей Собянин открыл в Даниловском районе поликлинику после реконструкции.

■ В Даниловском районе завершилась комплексная реконструкция филиала № 2 детской городской поликлиники № 91. Врачи уже приняли первых пациентов. На открытии Сергей Собянин поздравил сотрудников учреждения с новосельем и с прошедшим профессиональным праздником – Днем медицинского работника.

«Здание практически полностью перестроили: заменили коммуникации, внутренние перегородки, лифты и вентиляцию, выполнили отделку помещений, сделали новый фасад. Поликлинику оснастили новейшим медицинским оборудованием: офтальмологическим и физиотерапевтическим, для функциональной диагностики, аппаратами УЗИ, лор-установкой и многим дру-

гим, – написал Сергей Собянин в своем телеграм-канале. – Мы продолжаем реализацию нашей программы развития здравоохранения, чтобы у московских врачей было самое лучшее оборудование и самые широкие возможности для помощи своим пациентам».

Также завершена реконструкция поликлиник в районах Фили-Давыдково, Чертаново Южное, Строгино, Восточный, Братеево, Красносельский и Измайлово. Всего завершили реконструкцию 89 поликлиник из 201, включенной в городскую программу модернизации амбулаторного звена. Остальные 112 зданий находятся в работе, большинство – почти готовы.

К середине июня первых пациентов приняли еще восемь реконструированных поликлиник. Своими впечатлениями от первых дней работы

Цифра

в **89** поликлиниках из 201 уже завершена реконструкция.

в обновленных зданиях с Мэром Москвы поделились руководители медучреждений. Главный врач городской поликлиники № 170 Ирина Полунина рассказала, что благодаря реконструкции медучреждений врачи получили новые уникальные возможности. «Это и диагностика на ранней стадии злокачественных новообразований, и ведение проактивного наблюдения, диспансерное наблюдение пациентов, которые имеют заболевания, нуждающиеся в безусловной поддержке и обследованиях. Все это теперь есть у нас в наших новых поликлиниках и филиалах», – отметил Ирина Полунина.

Главврач детской поликлиники № 32 Заурбек Кодзоев сказал, что обновленное здание оборудовано на высочайшем уровне. По его словам, все работы были проведены очень качественно. А главврач поликлиники № 191 Мария Соколова добавила, что медики уже получают положительные отзывы от своих пациентов. «Сегодня пациенты отметили то, что комфортно все расположено на одном этаже, вплоть до кабинета маммографии. То есть им теперь приятно идти в поликлинику. Что же касается врачей – мы действительно почувствовали сегодня себя на высоте», – рассказала главврач.

Начиная с 2011 года в Москве построили 140 зданий городских, федеральных и частных объектов здравоохранения, в том числе 46 больничных корпусов, 71 поликлинику.

Один миллион квадратных метров новых медобъектов



■ В течение нескольких лет в городе построят и введут в эксплуатацию более 1 млн кв. метров новых медобъектов.

До конца года планируется завершить обновление 40% медицинской инфраструктуры Москвы. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Мы провели работу беспрецедентного масштаба, до конца года завершится обнов-

ление уже 40% медицинской инфраструктуры города. Работает крупнейшая многопрофильная больница в Коммунарке, завершаем тотальную реконструкцию всех мощностей Боткинской больницы. Завершено строительство мощнейшего онкологического центра имени Логина, продолжается строительство нового комплекса инфекционной больницы №1, который станет лучшим профильным стационаром в России. В течение

нескольких лет мы построим и введем в эксплуатацию более 1 млн кв. м новых медицинских объектов», – рассказала Анастасия Ракова.

По словам заместителя Мэра, в городе формируется новый каркас экстренной помощи, в основе которого шесть крупных флагманских центров. Это 100 тыс. кв. м новых госпиталей, которые позволят спасать миллион пациентов в год. Более того, за прошедшие годы всего капитально

отремонтировано 44 корпуса больниц.

До конца года откроется крупнейший центр травматологии и ортопедии на базе больницы №31. В следующем году запустится новая детская больница святого Владимира. Продолжается активное строительство нового современного комплекса в Сколково, куда переедет московская городская онкологическая больница №62. Современный пространства получит ГКБ №52.

Более **1,1** миллиона записей о результатах обследований в павильонах «Здоровая Москва» внесено в медкарты горожан.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА 

На проверку позову я в «Здоровую Москву»

Московское лето – это не только время для путешествий и дачных сезонов, но еще и отличная возможность без очередей и всего лишь за час проверить свое здоровье и лишний раз удостовериться, что с ВАШИМ организмом все в порядке.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Четыре года назад Департамент здравоохранения столицы запустил уникальный проект – мобильные павильоны «Здоровая Москва». В этом году они вновь радушно распахнули двери в парках и скверах столицы.

Если кто ни разу не посещал павильоны здоровья, то вас ждут приятные открытия. Тут всегда свежо и прохладно, даже когда на улице жара и духота, тут кулеры с охлажденной водой, современное оборудование, отсутствие очередей и, самое главное, – улыбчивый, приветливый и вежливый персонал. И это все в шаговой доступности. Если не верите, то приходите и убедитесь во всем сами.

Самым посещаемым в этом сезоне проекта стал павильон здоровья в районе Чертаново-Южное рядом с метро «Пражская». Вот что рассказала нам Татьяна Тихтий, заведующая отделением медицинской профилактики, врач-терапевт городской поликлиники №170 Департамента здравоохранения города Москвы:

– Жители нашего района часто спрашивали, когда же вновь откроется павильон здоровья, потому что многие уже имеют такой опыт диспансеризации по прошлым годам, три года подряд мы работаем рядом в минутной доступности от метро «Пражская». Это очень удобная локация для жителей района – рядом несколько крупных торговых центров, большой местный рынок и стоянка для автомобилей. На входе их встречают сотрудники центров госуслуг, которые всегда подробно объяснят, какие обследования можно пройти и какие документы нужны для этого. Многие рады тому, что мы работаем без выходных с 8.00 до 20.00 в теплое время года. Есть время спланировать свой визит в павильон. Особенно это удобно для тех, кто работает целую неделю.

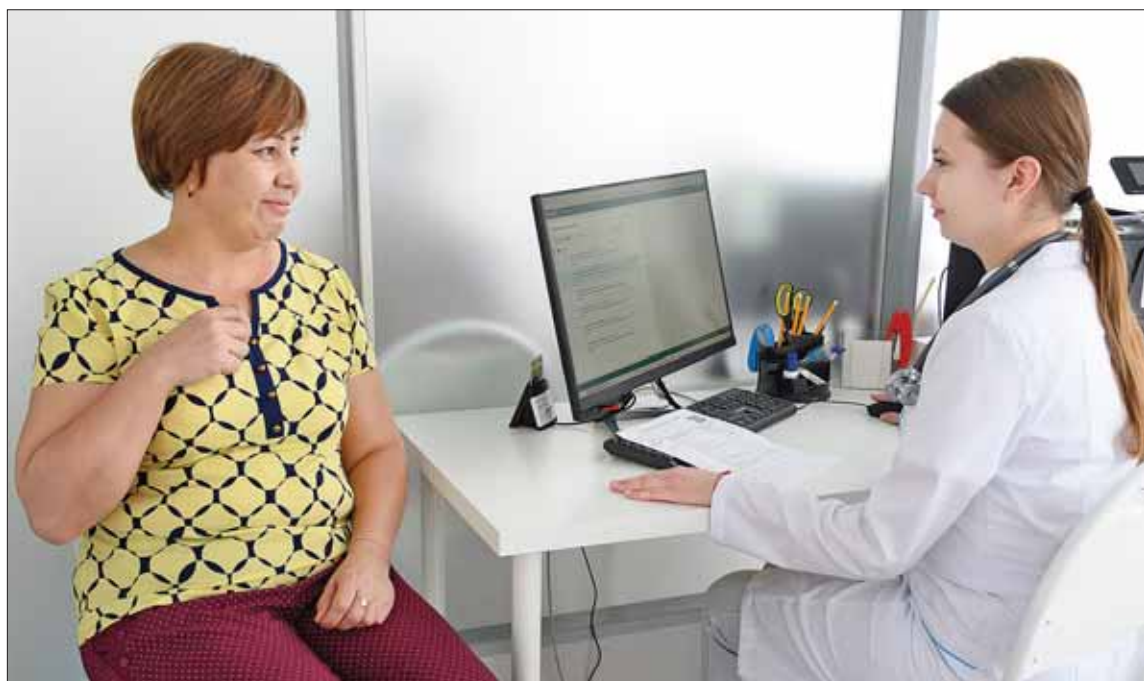
Большой интерес проявляют москвичи трудоспособного возраста. Обычно наплыв

Около **70 000** пациентов прошли обследования за месяц работы павильонов «Здоровая Москва». Об этом в своем телеграм-канале сообщил **Сергей Собянин**. «Ранняя диагностика предотвратит развитие многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистой системы и сахарного диабета. Москвичи, переболевшие COVID-19, могут пройти дополнительные исследования», – написал Мэр Москвы.

пациентов приходится на утренние часы, вечером нас активнее посещают москвичи в возрасте от 40 до 50 лет. Для работающих такой формат обследования просто спасение – ведь у нас можно проверить здоровье в выходные дни. Второй год подряд у нас равное количество мужчин и женщин, и это замечательно, что мужской пол стал серьезнее относиться к своему здоровью, – рассказывает Татьяна Вячеславовна.

Примерно 60 минут занимает весь чекап, в который входит более 11 исследований. Для начала посетитель должен заполнить анкету, затем следует посещение кабинета доврачебного контроля, где измерят антропометрические показатели (рост, вес, индекс массы тела), экспресс-методом измеряют уровень холестерина и глюкозы, сделают кардиограмму, биоимпедансометрию. Далее пациент посещает кабинет терапевта, и если есть показания, то кабинет ультразвуковой диагностики, а затем кабинет забора крови. Следующий этап – это скрининг.

– Такой скрининг, – считает Татьяна Тихтий, – очень важен для выявления и ранней диагностики социально значимых заболеваний. К примеру, в прошлом году мы выявили 21 случай злокачественных новообразований, все больные получили лечение и сейчас наблюдаются у онкологов. Лучше выявлять заболевание на ранних стадиях, тогда и лечение будет более эффективным.



Татьяна Тихтий, врач-терапевт городской поликлиники №170:

«Мне как врачу приятно отметить, что многие люди стали ответственнее подходить к своему здоровью, чаще контролируют уровень артериального давления и глюкозы, вес, у многих дома уже есть тонометры и глюкометры, растет и количество сторонников здорового образа жизни».



Мнения

Тамара Богданович, 67 лет:

«Не первый год хожу в павильон обследоваться, мне очень нравится здесь обслуживание и по времени и по удобству, и что важно, павильон рядом с домом. А следить за здоровьем мне важно еще и потому, что у меня два внука и болеть некогда».

Надежда Смирнова, 35 лет:

«Стараюсь каждый год проверять свое здоровье, чтобы не было никаких изменений в худшую сторону, мне важно вовремя услышать полезные и необходимые рекомендации врачей, чтобы продолжать долгую счастливую жизнь. Для этого я еще три раза в неделю занимаюсь спортом, стараюсь и правильно питаться».

Алла Филипенко, 30 лет:

«Перед устройством на новую работу решила проверить свое здоровье. Замечательно, что можно просто идти по улице и заодно проверить свой организм и быть уверенным в своем здоровье».



НА ПУЛЬСЕ МОСКОВСКИХ ПЕРЕМЕН

5175

домов вошли в программу реновации, утвержденную в 2017 году. Это 350 000 квартир общей площадью 16,4 миллиона квадратных метров, в которых проживает почти 1 000 000 москвичей.



Валерий Теличенко, председатель Общественного штаба по контролю за реализацией программы реновации: «Очень важно, чтобы москвичи имели полноценную, максимально правдивую информацию о ходе реализации программы реновации. За шесть лет мы получили от участников программы до 150 тысяч вопросов, по которым дали исчерпывающие разъяснения».

Улучшение жилищных условий москвичей – одна из важнейших составляющих качества жизни. По инициативе Мэра Москвы Сергея Собянина в столице уже шестой год реализуется уникальная, не имеющая аналогов в мире программа реновации жилищного фонда.



Причем решение о включении дома в программу реновации принимали сами жители, голося на электронной площадке «Активный гражданин» и в центрах госуслуг «Мои документы». – Реновация «хрущевок» является крупнейшей градостроительной программой в современной истории Москвы, да, пожалуй, в истории крупнейших городов мира. Итоги реализации в городе программы реновации определяют облик Москвы как минимум на ближайшее столетие. Переселение людей из ветхого жилья остается одним из приоритетов. Задача ближайших лет – после постройки первых стартовых домов в рамках программы реновации выйти на более масштабные объемы. В 2023–2025 годах для переселения граждан будет построено вдвое больше жилья, чем за предыдущие годы, – говорит Сергей Собянин. С начала года в столице построили более 4,5 тысячи квартир по программе реновации. По московскому стандарту программы реновации все квартиры предоставляются с готовой отделкой. На первых этажах домов могут открыться магазины, салоны красоты и другие предприятия сферы бытовых услуг. Важно, что жилье предоставляется в прежнем районе проживания (кроме Зеленограда и ТиНАО, где переселение возможно в пределах административного округа). Также любой житель, дом которого включен в программу реновации, может получить бесплатную помощь при переезде в новую квартиру. Сегодня мы рассказываем о москвичах старшего поколения, которые по реновации переехали из старого жилья в новые современные квартиры.

Жизнь стала светлой

С новосельем! Ветеран труда Мария Голованова стала одной из многих москвичей, получивших квартиры по программе реновации.

Москвичке Марии Ивановне Головановой 93 года, но ее жизнелюбие и оптимизму могут позавидовать многие молодые люди.

Хотя жизнь совсем ее не баловала, были в ее биографии и война, и голод, и холод, и потеря близких людей. А все равно сохранила Мария Ивановна, как она это называет, радость существования. И поводы для радости есть. Недавно в ее жизни произошло большое событие. Мария Голованова стала одной из многих москвичей, получивших квартиры по программе реновации.

Из старого дома уезжать было немного грустно, все-таки столько лет здесь прожито и многое пережито.

– Мы жили на Изумрудной улице, в «хрущевке» 1964 года постройки, – рассказала Мария Ивановна. – Конечно, радовались, когда получили эту квартиру. Но с годами дом ветшал, и жить там стало очень неудобно. Да и условия были не очень хорошие – две смежные комнаты и крохотная 5-метровая кухонька. Сейчас этот дом уже ломают, а мы переехали в новую квартиру на Норильской улице. Дай Бог здоровья нашему Мэру Сергею Собянину, дожила я до новой квартиры! Здесь 56 квадратных метров, большая 10-метровая кухня, все новое и удобное. Так хорошо я никогда не жила. В моей квартире очень много света, солнца, и жизнь у нас светлая, и это хорошо.

– Прожила я много лет, – говорит Мария Ивановна. – Всякое бывало, но если хочешь, чтобы жизнь любила тебя, ты должен сам полюбить жизнь.

Она родилась в голодный 1929 год в селе Новая Пустынь Шелуховского района Рязанской области.

– Семья у нас была большая, пятеро детей, – вспоминает Мария Ивановна. – Я была старшая, с детства помогала родителям по хозяйству, ухаживала за малышами, рано стала работать в поле. Но в крестьянских семьях это нормально, там детей приучают к труду с младых ногтей. Родители работали, мы брали с них пример, вот такое было воспитание. Жили мы небогато, трудно, но все равно это была хорошая жизнь, которую прервала война. Отец ушел на фронт 25 июня, а 29 июня мама родила девочку. Но отец эту свою дочку уже не увидел. Сначала нам сообщили, что он пропал без вести, а через много лет мы обратились в Подольский архив Министерства обороны, и оттуда прислали справку, что отец в 1942 году попал в плен и погиб в лагере для военнопленных в Литве.

Вот так пришлось двенадцатилетней Маше брать на себя новые заботы по дому.

– Мы верили в нашу Победу, – говорит Мария Ивановна. – Никто не сомневался, что Красная Армия прогонит фашистов. Когда исполнилось тринадцать лет, пошла работать в колхоз. Мы, подростки, работали наравне со взрослыми – косили, собирали снопы, молотили. А еще строили грунтовую дорогу, по которой возили лес на ближайшую станцию. Конечно, падали с ног от усталости и недоедания, но мы понимали, что так каждый из нас на своем месте приближает победу над фашистами.

Кончилась война, но жить легче не стало – страна была в разрухе, а в 1947 году случился неурожай и новый голод. В то время из колхозов людей не отпускали – просто не выдавали паспорт. Но Маше повезло – в 1947 году ее забрал в Москву двоюродный брат.

– Я даже помню день приезда в Москву, это было 4 ноября 1947 года, мне все было интересно, первое время ходила по улицам и не верила, что я в Москве, – признается Мария Ивановна. – Как-то быстро все наладилось: устроилась в артель вязальщицей, и пусть платили мало, но по сравнению с тяжелой деревенской жизнью было куда легче. Потом двоюродная сестра, фронтовичка, добилась, чтобы меня прописали у нее, в полуподвальной комнатке.

Мария Ивановна устроилась на завод и там познакомилась с будущим мужем, Егором Климентьевичем, у них родился сын Николай.

– Он у нас военный летчик, офицер, – с гордостью говорит Мария Ивановна. – Выйдя в отставку, приехал в Москву, сейчас у меня три внучки и правнучка. А мы с мужем двадцать лет проработали на 2-м подшипниковом заводе, я была станочницей, там и работала до самой пенсии. Общий трудовой стаж у меня – 43 года, есть шесть медалей за хорошую работу.



Из старой квартиры со смежными комнатами и кухонкой в 5 квадратных метров Мария Ивановна Голованова переехала в новый светлый дом на Норильской улице





Георгий Пашков, председатель Московского городского совета ветеранов: «Мы должны выразить глубокую благодарность Мэру и Правительству Москвы за программу реновации. Переезд москвичей из старого жилья в новые современные дома — доброе и нужное дело, я бы назвал это настоящим обновлением нашего города, и, думаю, нет москвича, который не приветствовал бы это решение».



Елена Николаева, депутат Мосгордумы, председатель Комиссии по градостроительству, государственной собственности и землепользованию: «Мне жаль москвичей, поддавшихся в свое время на политические спекуляции безответственных людей и решивших не участвовать в программе реновации. Сейчас эти люди увидели, что реновация идет успешно, и поняли свою ошибку, но уже поздно...»



Цифры

Более

119 000

жителей столицы на сегодня благодаря программе реновации уже справили новоселье в новых квартирах.

3,6

миллиона квадратных метров нового жилья построено для переселения.

254

современных и комфортных жилых дома введено в эксплуатацию в разных округах столицы с момента старта программы.

47 000

человек планируется переселить в этом году.

Более

250 000

жителей будут переселены в новые квартиры к концу 2025 года.

217

ветхих домов демонтировано с момента старта программы.

Порядка

200

зданий планируется к сносу в этом году.



Переезд в зону комфорта

■ **Пенсионер Михаил Струков, бывший начальник сектора на одном из столичных оборонных предприятий, в шутку называет себя «дважды коренным» — он коренной москвич и коренной житель Красносельского района. А жил Михаил Владимирович на Леснорядской улице, 7, в четырехэтажном кирпичном доме 1955 года постройки, попавшем в городскую программу реновации.**

— Дом был очень изношенный, — вспоминает Михаил Владимирович. — И неудобств хватало: например, здесь не было балконов и лифта, не было и горячего водоснабжения, мы пользовались газовыми колонками. Но самое плохое — в доме не было подвала, и коммуникации проходили прямо под полами квартир первых этажей, и каждый раз, когда их надо было ремонтировать, приходилось вскрывать полы.

Можно долго перечислять все «прелести» жизни в таком доме: скажем, при повреждении старого водопровода жильцы оставались без воды, теплоизоляция конструкций давно обветшала, чуть ли не нормой были частые протечки крыши. Достаточно сказать, что к моменту переезда часть квартир в этом доме уже были признаны непригодными для проживания.

— Большинство наших жителей были за то, чтобы нас включили в программу реновации, и мы с нетерпением ждали переезда в новый



■ В конце декабря 2022 года жители дома № 7 по Леснорядской улице получили долгожданное извещение о вселении по программе реновации в новый дом на Русаковской улице

дом, — признается Михаил Владимирович.

И вот — свершилось. В конце декабря 2022 года жители дома № 7 по Леснорядской улице получили долгожданное извещение о вселении по программе реновации в новый дом на Русаковской улице.

— В старом доме на Леснорядской мы жили в трехкомнатной квартире площадью 67 квадратных метров, — рассказал Михаил Владимирович. — Конечно, в пятидесятые-шестидесятые годы люди считали это настоящими хоромами после коммуналки, но время идет, и сегодня стандарты совсем другие.

Стандарты сейчас действительно совсем другие — в новом «реновационном» доме на Русаковской семья Струковых получила просторную «трешку» почти в 90 квадратов. Здесь просторный холл, большая кухня, два санузла, лоджия.

— В этом доме, построенном по современным технологиям, очень качественная внутренняя отделка, —

отмечает Михаил Владимирович. — Понравилась и установленные здесь умные счетчики, самостоятельно передающие показания, и отдельно стоящие на лестничной площадке приборы учета водоснабжения. Есть домофон, пожарная сигнализация. Что еще важно — дом оборудован современными системами СКУД, то есть системой контроля управления доступом. Словом, здесь все по последнему слову техники. Наконец, в каждом подъезде предусмотрены «колясочные» и комната консьержа.

Главное, что мы живем в прекрасном новом доме, спасибо за это нашему Мэру Сергею Собянину, ведь и сама программа реновации — его инициатива. Сергей Семенович приложил огромные усилия, чтобы эта нужная городу и уникальная программа, равной которой нет нигде в мире, стала реальностью, и мы, москвичи, благодарны ему за это, — говорит новосел Михаил Струков.

Материалы подготовили **Наталья Черненко и Григорий Саркисов.**
Фото **Владимира Куприянова.**





МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

«Здесь у нас второй дом»

Так говорят горожане старшего поколения о центрах московского долголетия. 29 июня Сергей Собянин объявил об открытии 15 новых ЦМД в разных районах столицы.

Сергей Собянин встретился с первыми посетителями нового центра района Восточное Дегунино по адресу: Керамический проезд, дом 45Б.

«Мы в 2018 году создали проект «Московское долголетие». В школах, спортивных клубах начали все развивать. А года три назад вы нам подали идею создать еще и центры долголетия. Мы, к сожалению, с этим несколько затянули в связи с пандемией, начали осторожнее все обустривать. Пандемия закончилась, мы активнее стали работать над созданием центров. И в этом году практически во всех районах Москвы такие центры появятся. Их уже 86, до конца года больше 120 будет», – сказал Мэр Москвы.

Жители Восточного Дегунина на встрече отметили, что ждали с нетерпением открытия центра московского долголетия, который расположился в Керамическом проезде. Он превзошел их ожидания. Многие горожане старшего поколения, живущие в районе, выразили желание заниматься здесь пением, рисованием, кулинарией и спортом. Они поблагодарили Мэра Москвы за уникальные центры и за проект «Московское долголетие» в целом.

Одновременно свою работу начали еще 14 центров – в районах Тропарево-Никулино (улица Академика Анохина, дом 2, корпус 7), Тимирязевский (Тимирязевская улица, дом 10/12), Перово (2-я Владимирская улица, дом 10), Силино (Зеленоград, корпус 1106), Останкинский (2-я Новоостанкинская улица, дом 4), Воскресенское (поселение Воскресенское, дом 33), Тверской (3-я Тверская-Ямская улица, дом 51), Хамовники (1-й Вязовый переулок, дом 4), Гагаринский (Ленинский проспект, дом 44), Марьино (Батайский проезд, дом 17), Лианозово (Алтуфьевское шоссе, дом 91 б), Коньково (улица Миклухо-Маклая, дом 20), Хорошево-Мневники (улица Народного Ополчения, дом 23, корпус 2), Нагатинский Затон (Нагатинская набережная, дом 34).

Вместе с новыми учреждениями в парке 850-летия Москвы открылся павильон центра московского долголетия для занятий на свежем воздухе. На набережной рядом с ним будут проходить совместные с Федерацией рыболовства и спорта России мероприятия.



Новые запросы и новые возможности

В 2018 году по инициативе Сергея Собянина в столице был создан проект «Московское долголетие». Он нацелен на то, чтобы помочь старшему поколению поддерживать активный и здоровый образ жизни, создать максимум возможностей для самореализации москвичей «серебряного» возраста. В рамках проекта открылись кружки, секции и курсы по таким направлениям, как физическая активность, творчество и образование.

Проект быстро завоевал популярность среди москвичей и вырос в постоянно действующую городскую программу. Уже через полгода стало ясно, что московские пенсионеры сами обладают богатым профессиональным опытом и знаниями. У них было большое желание поделиться всем этим, вовлечь в эту активную деятельность

других людей. Поэтому в 2019 году в дополнение к программе начали открываться первые центры московского долголетия, ставшие ответом города на растущую потребность москвичей старшего поколения в качественном досуге и оздоровлении. Центры московского долголетия – это сеть клубных пространств, предоставляющих широкие возможности для проведения свободного времени, саморазвития и ведения здорового образа жизни.

Один из основных принципов работы центров – самоорганизация. Участники проекта сами планируют свой досуг, общаются и создают клубы по интересам. Любому горожанину старшего возраста может посетить уже открытый клуб или создать собственный кружок, который будет интересен остальным. Важна также доступность – независимо от места жительства пенсионеры могут посещать любой центр.



Цифры

15

центров московского долголетия открылись 29 июня в Москве.

86

центров московского долголетия работают теперь в столице.

Еще

37

ЦМД будут открыты до конца года.

Порядка

2 000 000

гостей посетили центры московского долголетия за время их существования.

Более

5000

клубов по интересам организовано на базе ЦМД, почти половина из них имеет 30Ж-направленность.

Свыше

250 000

различных офлайн- и онлайн-мероприятий прошло за четыре года в ЦМД, организаторами которых стали москвичи старшего поколения.

Справка

Центры московского долголетия открыты ежедневно с 10.00 до 20.00.



«Серебря»

«Московское долголетие» – любимый проект Мэра Москвы, который изменил представление о возрасте и сделал москвичей старшего поколения востребованными, активными участниками городских событий. Московское долголетие – это не метафора. В столице реально увеличилась средняя продолжительность жизни, и по этому показателю – 78 лет – она даже опережает некоторые кавказские регионы, которые традиционно считаются зонами долголетия.

А раз увеличилась продолжительность жизни и ее качество, то появились и новые запросы. Классической системы социальной защиты, ориентированной на материальные льготы, оказалось недостаточно. По словам заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимира Филиппова, счастье в любом возрасте невозможно без качественного общения и досуга, любимого хобби, физической активности, психологического комфорта и самореализации.

Все это москвичам старшего возраста дал проект Мэра «Мо-

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Более **200 000** москвичей старшего возраста сейчас постоянно занимаются в проекте «Московское долголетие».

96% участников проекта считают, что «Московское долголетие» способствует повышению качества их жизни.



«Ясный» проект Мэра

«Московское долголетие», который за пять лет объединил более 500 тысяч горожан. Это целое сообщество людей активных, творческих, желающих жить с удовольствием. И город помогает им создавать новые сценарии жизни.

Сегодня своими мыслями и впечатлениями о значимости проекта Мэра делится член Общественного совета «Московского долголетия», народная артистка России, легенда отечественного телевидения **Анна Шатилова**.

Пять лет, насыщенных событиями

– В орбите проекта я оказалась сразу с момента его старта. Я была очень рада его появлению, и это чувство не проходит до сих пор. За эти пять лет в проекте и в моей жизни произошло множество интересных событий: это и городские фестивали, и праздники в парках, и творческие конкурсы. Регулярно общаюсь с участниками, которые, не сговариваясь, говорят про «Московское долголетие», что это замечательный проект. В этом году у проекта первый юбилей – пять лет. Он развивается и множит свои ряды, по-

являются новые направления и активности. У него большое будущее.

Чего просит душа

Участники проекта, как правило, уже на пенсии, вырастили детей, а многие – и внуков, и теперь совершенно свободны. Заняться нечем, а хотелось бы жить интересно. Наш проект предоставляет все возможности людям «серебряного» возраста для осуществления своей мечты. Если ты хотел изучать иностранный язык, но не мог выделить для этого время в плотном рабочем графике, то, выйдя на пенсию, можешь это сделать. Любой человек найдет занятие по душе: научиться рисовать, петь, танцевать, вкусно готовить, писать книги, повышать свою компьютерную грамотность, посещать экскурсии «Пешего лектория»... И все это – под руководством опытных педагогов и тренеров, профессионалов своего дела.

Как член жюри многих конкурсов и их ведущая, могу сказать, что нашим долголетям это прекрасно удается: состязания в пении или танцах, например, ничем не уступают конкурсам профессионалов.

Проект помогает обрести счастье

Как-то я вела танцевальный конкурс. И вдруг мне сообщают, что надо объявить небольшую паузу: наверху в банкетном зале проходит свадьба, жениху – 90 лет, невесте – семьдесят с лишним, мы сейчас хотим пригласить их сюда.

Они спустились: жених – седой красивый мужчина в снежно-белом костюме с белой бабочкой, невеста в белом длинном платье. Мы их поздравили и поаплодировали и даже подарок преподнесли. Оказалось, что это наши люди, участники «Московского долголетия». Проект помог им обрести вторую половинку, создать семью.

А недавно на концерте в Восточном округе на сцену вышла женщина и поблагодарила «Московское долголетие» за то, что встретила мужчину, вышла за него замуж и они счастливо живут уже четыре года. Живут интересно, живут для себя, делая то, что не удалось в молодости из-за работы, учебы, пока были маленькими дети, а потом и внуки. И таких счастливых пар, сложившихся в проекте за пять лет, – более 30.

Столица стала городом-праздником

В Москве я живу с детства. Город менялся на моих глазах. Но радикальное обновление произошло за последние двенадцать лет, когда Мэром стал Сергей Собянин. Вступив в конкуренцию с ведущими столицами, Москва сегодня по многим показателям лидирует. Она стала городом-праздником, изысканно красивой, благоустроенной, комфортной и доброжелательной ко всем поколениям, давая им возможность проявить себя.

В моих многочисленных поездках по стране люди старшего возраста обязательно задают вопрос о «Московском долголетии». «Мы тоже хотим жить такой же насыщенной жизнью, как и москвичи», – заявляют они. Видимо, эти же вопросы люди адресуют и главам регионов и городов. И процесс пошел. Пример Москвы оказался заразительным. Столица делится своим опытом, и сейчас подобные проекты запущены во многих российских регионах. Это дает возможность пенсионерам жить полноценной жизнью, продлить активное долголетие.

В интересах москвичей

Мне импонирует то, что наш Мэр лично курирует большие проекты, он в гуще новостроек, надевает каску и лично контролирует ход работ по благоустройству. Такое пристальное внимание к порученному делу дает результаты. Москва выгодно отличается от многих зарубежных городов, в которых мне довелось побывать. Она стала современным, инновационным городом с комфортной для проживания средой.

К «Московскому долголетию» Сергей Собянин относится так же, как и к любому другому важному общегородскому делу. Он развернул ресурсы всего города, бизнеса и общества и нацелил их на благо людей старшего поколения, ветеранов труда, которые внесли огромный вклад в развитие Москвы.

Когда мы встречаемся с Мэром на мероприятиях и праздниках, посвященных «Московскому долголетию», он всегда подробно расспрашивает меня о проекте и, самое главное, внимательно выслушивает.

Наш Мэр энергичен и креативен: 65 лет – это не возраст для такого деятельного человека. Я знаю, что он не только много работает, но и ведет активный образ жизни, поддерживает здоровье. Сергей Семенович уже внес огромный вклад в преобразование в столице. И может еще много хорошего сделать для Москвы, чтобы она всегда была лучшим городом Земли.

Записал **Азат Примов**.

Мнения участников проекта

Марина Бордашова:

«Глядя, как жили на пенсии мои родители, с ужасом ожидала того момента, когда сама выйду на заслуженный отдых. Неужели только дом, магазин, дача?! Но у нас благодаря проекту «Московское долголетие» все по-другому: жизнь наполнилась множеством приятных и полезных занятий. Иногда соседки интересуются, куда я бегу? Отвечаю: на танцы. Я занимаюсь зумбой и еще посещаю театральную студию. Объясняя домоседам, что есть такой замечательный проект для людей «серебряного» возраста».

Елена Аржакова:

«Я в проекте с 2019 года. Занимаюсь и танцами, и зумбой, и оздоровительной гимнастикой цигун. Не прерывала занятий даже в период пандемии – занималась в онлайн-режиме. А с прошлого года я стала ходить на экскурсии «Пешего лектория». График у меня такой: с утра – гимнастика, после обеда – экскурсии или занятия».

Галина Шитикова:

«Сорок лет я проработала врачом-педиатром. Выйдя в прошлом году на пенсию, записалась в проект «Московское долголетие», где мне предложили разные активности. Я выбрала те, которые связаны с движением и с музыкой: йогу, фейсбилдинг, танцы. С удовольствием посещаю экскурсии «Пешего лектория». Я и раньше любила гулять по городу в свободное время, а теперь, после посещения экскурсий «Пешего лектория», открыла для себя Москву заново».

Ирина Коновалова:

«Спасибо «Московскому долголетию»: такого раньше не было, чтобы пенсионеров вовлекали в разные дела. В проекте я увлеклась скандинавской ходьбой. Недавно на «Добром автобусе» ездила в парк «Патриот». Одним словом, жизнь становится интереснее».

Как записаться?

Горожане старшего поколения теперь могут подать заявку на участие в проекте «Московское долголетие» не только в центрах госуслуг или отделах долголетия территориальных центров социального обслуживания, но и онлайн через портал mos.ru. На сайте заработал сервис, с помощью которого сделать это можно не выходя из дома.



МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

От эскиза до показа

■ В столице завершился отбор в творческие лаборатории «Мастерская дизайнеров» проекта «Московское долголетие». Сегодня мы побываем на мастер-классах известного дизайнера Леонида Алексеева и новой наставницы, модельера и графического дизайнера из Иванова Ксении Новиковой.



Владимир Филиппов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Первый пилотный запуск «Мастерской дизайнеров» состоялся в 2021 году. Результат превзошел все ожидания – участники «Московского долголетия» вместе с наставниками создали современные коллекции одежды, которые не уступают качеством и стилем профессиональным домам моды. О потенциале старшего поколения в качестве модельеров говорят и наставники, четверо из них сотрудничают с проектом уже несколько сезонов. Созданные в мастерских коллекции продолжают жить и участвуют в различных показах, а некоторые экземпляры даже были представлены в качестве экспонатов на модных выставках. В этом году будет создана третья коллекция, а новая команда участников «Московского долголетия» сможет получить уникальный опыт работы с профессионалами модной индустрии».

Пять наставников – известных российских дизайнеров отобрали к себе в группы по 10 человек и уже приступили к разработке концепции модных коллекций одежды. С конкурсантами работают профессиональные модельеры. Всего за месяц каждая лаборатория пройдет полный цикл фэшн-производства: придумает концепцию, образы и детали, а также представит эскизы своих коллекций. В этом году коллекции участников проекта посвящены любимой Москве. Итогом работы мастерских станет профессиональный показ мод, который пройдет в августе..

К неизведанным берегам

■ Ставший популярным и любимым среди долголетов творческий проект – «Мастерская дизайнеров» уже третий год вдохновляет наших любителей моды на новые творческие подвиги в создании модных коллекций, которые потом станут украшением многих дефиле.

Новая наставница в «Мастерской дизайнеров»

Одну из творческих лабораторий возглавила новая наставница Ксения Новикова – неоднократный победитель всероссийских и международных конкурсов, а ее необычная коллекция одежды «Православие» в Китае произвела настоящий фурор. А еще Ксения преподает на кафедре текстильного дизайна и костюма в Ивановском политехническом университете.

Город моды и ситца

Ксения Новикова родом из Иванова, и потому ее первая встреча с участницами творческой лаборатории «Мастерской дизайнеров» началась с рассказа об истории этого города. Об Ивановском музее ситца сказано

особо – ведь в нем собрано полмиллиона различных образцов тканей. Сами ивановские ситцы – яркие, нарядные, радостные. Собственно, точно такая же и сама Ксения – доброжелательная, изящная, обаятельная, и простая в общении.

По словам модельера, одежда – это всегда связь со временем. Возможно, поэтому вдохновение для создания своих коллекций она черпает из самой жизни, будь то общение с друзьями и коллегами, личные впечатления или поездки и путешествия. Например, идея коллекции «Православие» родилась после посещения церкви в столичном парке «Царицыно», когда ей вдруг открылась вся непостижимая красота иконостаса.

Еще одна коллекция «Полцелуй в лесу» родилась после знакомства с удивительной художницей Юлией Алешичевой, которая вышивает гладью и крестиком удивительно добрые и немного наивные картины.

Главная героиня – снежинка

История создания принтов на тканях всегда увлекательна. Вот один фотограф всю жизнь снимал снежинки на темном рукаве, практически не дыша на них, а после появилась коллекция тканей, где снежинка стала главной «героиней». А еще Ксения Новикова давно и тесно сотрудничает с особенными детьми: когда то начав с ними заниматься рисованием, она по их рисункам вместе с коллегами стала создавать коллекции одежды и стала соавтором бренда «Другие берега». Этот благотворительный проект очень помог ребятам социализироваться и поверить в себя.

Знакомая с уникальными коллекциями тканей и одежды родного города, дизайнер пригласила своих подопечных в удивительный мир творчества. Глаза загорались у наших участниц, и они расска-

зывали о себе и своих эскизах, предпочтениях и хобби – постепенно их захватывала идея совместного творения, создания своей, неповторимой коллекции, посвященной любимой столице. Всего лишь за пару месяцев им предстоит стать единой командой, которая под руководством талантливого наставника удивит нас в ближайшем будущем.

– Еще до личного знакомства, только по представленным эскизам, я поняла, как талантливы участницы проекта, – поделилась впечатлениями Ксения Новикова. – Каждая из них просто настоящий алмаз, и моя задача сделать этим алмазам огранку в формате единой коллекции. Я вдохновлена, потому что мое знакомство с участницами оказалось более радушным, более ярким, чем мои ожидания. Сбылась моя мечта – поработать с опытными и зрелыми барышнями и создать такую коллекцию для них, чтобы ее можно было носить и в повседневной жизни. Очень хочу, чтобы они раскрыли в себе что-то новое, чего они не знали о себе раньше, и творческие свои идеи воплотили в новых проектах.



500 000

различных образцов тканей собрано в Ивановском музее ситца.



Мнения участников

Татьяна Егорова:
«Для меня жизнь на пенсии оказалась настоящим маленьким чудом благодаря проекту «Московское долголетие». Тут столько мероприятий, занятий, что порой и времени на все не хватает. А тут еще посчастливилось попасть в творческую лабораторию Ксении Новиковой. Моя тетя работала на камвольном комбинате в Иванове, я бывала в этом городе, и она снабжала меня в детстве различными лоскутками для кукол. И сейчас те девичьи эксперименты я смогу реализовать».

Наталья Царева:
«На пенсии после долгих поисков нашла свое хобби – декоративно-прикладное искусство, стала создавать искусственные цветы. Мне очень интересно поработать с известным дизайнером, получить бесценный опыт в создании одежды».

Наталья Долецина:
«Для меня участие в этом проекте – огромное удовольствие общения с мастером и нашей творческой командой. Сейчас учусь рисовать портреты, а вообще у меня в планах соединить умение рисовать и фешн-дизайн».

Наталья Горыгина:
«Хочу сделать коллекцию для дам невысокого роста, потому что все модельеры работают с высокими девушками, а остальная часть общества страдает».

Галина Бирюкова:
«Я активно участвую в «Королевской осанке», и этот проект мне хорошо знаком – я участвовала как модель в коллекции прошлого года. А теперь мне захотелось поучаствовать и в «Мастерской дизайнеров», я неплохо рисую и хочу создать что-то особенное».

Сергей Перов:
«В проекте занимаюсь с самого начала, увлекся рисованием и живописью, стал участником выставки в «Зарядье» в команде художника Константина Тотибадзе, а в прошлом году поработал в мастерской у художницы Дарьи Коноваловой. А вот теперь решил попробовать себя в дизайне и мечтаю достичь в нем результата».

Репортаж с мастер-классов вела Анна Пономарева. Фото Олега Слепяна.

Лабиринт идей и вдохновения

Встреча с талантливым мастером всегда праздник для его учеников. Леонид Алексеев – известный дизайнер, основатель бренда House of Leo, разработчик линий одежды для национальных брендов, участник многих международных и российских недель моды, лауреат национальных и международных премий в области дизайна вот уже в третий раз стал наставником в одной из творческих лабораторий «Мастерской дизайнеров».

Леонид Алексеев умеет увлечь учеников своими знаниями и богатым опытом. Его занятия всегда полны интересной информацией из сферы высокого искусства моды и дизайна, а практические советы столь ценны, что участники его мастерской буквально впитывают каждое слово своего наставника.

Рисунок – это способ подумать

Кто хоть немного знаком с деятельностью дизайнеров, знает, что работа каждого модельера

начинается с создания эскизов. Главное – передать авторскую идею, определить посыл, который модельер хочет послать миру. Есть дизайнеры, которые не умеют рисовать, а «выдергивают одежду» из культурного контекста, описывают ее словами, определяют, что людям интересно носить, чаще всего они отвечают за идеологическую направленность компании. Но есть и дизайнеры-рисовальщики, для которых рисунок – это способ подумать. И прежде всего о форме, силуэте и цвете.

Преращения принтов

Еще одна важная часть творческого процесса – придумывание оригинальных принтов, без которых не обходится почти ни одна современная коллекция. Принты тоже помогают передать идею автора. Благодаря

новейшим технологиям на ткани можно напечатать любую картинку, воплотить любую изобразительную фантазию. Помимо плоского изображения, на ткани можно сделать и объемное, и поэкспериментировать с материалами и фактурой.

Мода – она всегда про особенное



– Создание коллекции, – рассказывает Леонид Алексеев, – мы начинаем с обсуждения, нам важно понять, где мы находимся «здесь и сейчас», потому что мода – она только про сейчас, а не про вчера или завтра. Дело в том, что любые идеи и бренды ветшают от времени. Некоторые из них, самые яркие, тиражируются и переходят в массовое производство. Для моды это самое страшное. Мода – она всегда про особенное! И именно поэтому мы выбираем одежду,

которая, как нам кажется, делает нас особенными и отличает от других.

Задача любой коллекции найти баланс между тем, что нас развлекает, и тем, что делает нас сегодня актуальными. Иногда оглянуться вокруг полезней, чем уметь шить, кроить, рисовать.

Познать себя в новом качестве

«Сегодня мода все время возвращается к материнству и детству, к некой наивности: крупный рисунок, крупные пуговицы, элемент какой-то игры. Ведь женщине не всегда хочется быть сильной и взрослой, – считает Леонид Алексеев. – Стать опытным дизайнером – задача трудная, но погрузиться в мир моды, почувствовать себя единым целым с бескрайним миром творчества, напитаться вдохновением и создать что-то свое, оригинальное, познать себя в новом качестве – это ли не благородная задача нашего проекта?»



ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Битва голосов

В столице завершились окружные этапы вокального конкурса «Московского долголетия». За право сразиться на городском этапе соревновались 150 вокалистов. В Доме культуры ВДНХ свое мастерство в вокальном искусстве демонстрировали представители районов Северо-Восточного округа.

Некоторые впервые участвовали в таком масштабном конкурсе, у других за плечами уже солидный опыт выступлений на крупных площадках своего района и округа. Оценивало выступление вокалистов профессиональное жюри под руководством Никиты Исаенко, вокалиста, редактора службы музыкальных программ на федеральном ТВ, педагога по вокалу проекта «Московское долголетие».

Участники конкурса исполняли песни в разных стилях: эстрадном, академическом, народном, на русском и иностранных языках. Все тринадцать вокалистов выступали настолько хорошо, что зрители не хотели их отпускать и многих приветствовали стоя. С особым трепетом они слушали выступление Семена Блехера, самого старшего участника конкурса. Семен Григорьевич в свои 89 лет очень любит петь, особенно романсы. – В 2021 году я стал лауреатом III степени финала Творческого фестиваля «Московского долголетия», исполнив романс «Гори, гори, моя звезда». А на этот раз спел песню Хулио Иглесиаса «Натали», с которой не раз выступал на разных площадках в своем районе Марьино Роща, – рассказал Семен Блехер.

Членам жюри было довольно сложно выбрать победителей. Особенно острые дебаты разразились по поводу первого места. Выбор между двумя претендентками осложнялся тем, что они исполняли песни в разных жанрах, но каждая показала прекрасные вокальные данные и широкий диапазон. Поэтому было принято решение провести музыкальный баттл между Еленой Варухиной (Останкинский район) и Верой Соколовой (район Лианозово).

Жюри присудило 1-е место Елене Варухиной, Вера Соколова в результате оказалась на втором. 3-е место досталось Ирине Пырхало (Останкинский район).

Городской вокальный конкурс пройдет 22 августа. В финале будут бороться 11 участников.

Мнения



Никита Исаенко,
председатель жюри:

«Все вокалисты выступили на высочайшем уровне, и у нас в жюри были жаркие споры и обсуждения.

А на городском этапе планируется неожиданное объединение представителей разных округов в дуэты».



Елена Варухина,
победительница окружного этапа вокального конкурса:

«Так сложилось, что всю жизнь я пела только дома для себя. А благодаря проекту «Московское долголетие» занялась вокалом. Победа для меня очень неожиданна – ведь все конкурсанты сильные».

Материалы подготовила **Марина Александрина.**

Марафон в ритме танго

Конкурс. На 11 площадках по всему городу прошли окружные отборочные туры Творческого фестиваля проекта «Московское долголетие» по танцам.



В окружном этапе приняли участие 91 коллектив и 71 пара по бальным танцам.

В каждом округе определили финалистов, которые продолжают борьбу за звание лучших танцоров проекта «Московское долголетие» на городском этапе конкурса. Всего в следующий тур прошли одиннадцать коллективов и столько же танцевальных пар – по одной от каждого округа.

На окружном этапе в ВАО танцевальный марафон длился два часа, коллективы и дуэты подготовили яркие номера, выбрать из них самые лучшие было непросто. Творчество участников окружного этапа в ВАО оценивало профессиональное жюри, которое возглавляла заслуженная артистка РФ Анастасия Волочкова. В его состав также вошли хореограф, главный постановщик творческих фестивалей проекта «Московское долголетие» Артем Лялин, артист цирка «Дю Солей», балетмейстер Марио Форелли, миссис «Бабушка России-2016» и миссис «Бабушка Европы-2016» Елизавета Родина и другие. Вела этот замечательный вечер телерадиоведущая, автор и ведущая телепроектов «В нашу гавань

заходили корабли» и «Песни нашего двора» Элеонора Филина.

Приветствуя участников и зрителей ВАО города Москвы Анна Скобогатова отметила, что «с каждым годом команда долголетов становится все больше. И все больше раскрывается талантов и в творчестве, и в спорте, и в образовательных направлениях». По ее словам, сейчас в ВАО уже 45 тысяч активных участников проекта «Московское долголетие».

Многие из них посещают танцевальные студии и входят в состав различных творческих коллективов. И с удовольствием участвуют в конкурсах, занимая призовые места. Свое танцевальное мастерство на этот раз продемонстрировали четыре коллектива и 14 дуэтов.

Большой зал Окружного общественного центра имени Моссовета был переполнен. За конкурсантов пришли поболеть их друзья и близкие, их звонкие аплодисменты помогли жюри выбрать лауреатов в номинации «Приз зрительских симпатий». Его получили коллектив «Два крыла» (Сокольники) с композицией «На районе» и дуэт Венеры Мирсаевой и Юрия Секачева (Новогиреево), исполнивших вальс цветов.

Лидерами же, которые примут участие в городском этапе конкурса, стали коллектив «Олимп» (Вешняки) и дуэт Галины Ледьшевой и Евгения Ферферова (Ивановское).

Городской этап танцевального конкурса пройдет 14 июля.

Мнение жюри



Анастасия Волочкова,
заслуженная артистка РФ:

«Танец и музыка живут в душе каждого человека. Это такие ипостаси, которые не требуют слов. Я благодарна каждому из участников за то, что они так любят танец. Надо было выбирать лучших, но лучшие – все».



Елизавета Родина,
миссис «Бабушка России-2016» и миссис «Бабушка Европы-2016»:

«Желаю нашим «серебряным» звездам всегда оставаться такими молодыми, энергичными и по своему опыту хочу сказать, у них все только начинается».



Победители турнира
сыграют со сборной
ФК «Динамо» в августе.

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Красивая игра, азарт, спортивный драйв

Турнир. 21 июня на стадионе «Красная Пресня» прошел финал футбольного турнира «б:О» в рамках «Игр долголетия».

Р АЗАТ ПРИМОВ
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Футбола без неожиданностей не бывает

Турнир проводится уже в четвертый раз. Весь год участники тренируются, чтобы во время матчей удивить болельщиков и судей уровнем профессионализма. После игр в двух группах – «Север» и «Юг» – в финальную часть вышли команды Центрального, Юго-Восточного, Северо-Западного и Зеленоградского округов.

Финал был организован по круговой системе, когда каждая команда проводит по три игры с соперниками. Матчи – 2 тайма по 15 минут – проходили на мини-футбольных полях. Фаворитом считалась команда ЮВАО, которая ни разу не проиграла в отборочных матчах и забила 28 голов. И она в целом оправдала надежды своих болельщиков. Но в спорте всегда есть место неожиданностям.

Победил сильнейший

Когда на поле вышли команды ЮВАО и ЦАО, на трибунах посчитали, что это репетиция финала. Футболисты Центрального округа – самые возрастные, всем под семьдесят, считаются грозными соперниками. Они были сильны в нападении и точны

в передачах. Но это не помогло одолеть команду Юго-Восточного округа, игравшую более грамотно.

На соседнем поле под шум трибун шла игра между СЗАО и Зеленоградом. За Северо-Запад играют в основном бывшие и настоящие научные работники, команда сыгранная. Но зеленоградцы были более напористыми, провели несколько удачных атак и выиграли. Это был поединок голкиперов: вратарь СЗАО Вячеслав Шинков, как и его зеленоградский коллега Валерий Печенко, весь турнир слышал в свой адрес ободряющие признания с трибун «ты – лучший». Они оба были на высоте, но Печенко, который еще и капитан команды, руководил игрой четче и привел команду из Зеленограда к победе. Чемпионский титул определился по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей. За четыре игры команда из ЗелАО пропустила всего три мяча и забила девять голов.

На втором месте команда ЮВАО, далее идут футболисты ЦАО и СЗАО. Все участники финала получили подарки от «Московского долголетия», а победитель и призеры – еще и медали.

Как создать событие

На церемонии награждения директор Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Григорий Барухов сказал, что организаторы

хотели создать событие. И это удалось. Финал футбольного турнира в рамках «Игр долголетия» получился зрелищным, захватывающим и, бесспорно, стал событием для всех участников и многочисленных болельщиков. Было все: и красивая игра, и спортивный драйв. Подыграла и погода: весь день светило солнце и было тепло, но не жарко. Многие болельщики пришли с детьми и внуками. Выкрикивали речевки, подбадривали своих и чужих игроков не только словами, но и звуками трещоток. Ну, все как на большом футболе.

Когда эмоции – через край

Главный судья Виктор Филиппов назвал турнир уникальным и считает, что он получился азартным, в спортивном плане интересным.

«Эмоции перехлестывали через край: глаза у игроков горят, а ножки уже не слушаются. Но эмоции остались такими же, как и тридцать, и сорок лет назад», – комментирует турнир ветеран, которому 75 лет. Вместе со знаменитым вратарем Владимиром Пильгумом, который принял участие в награждении, они были самыми старшими на прошедшем турнире. А вот среди игроков самым возрастным оказался Евгений Зайцев из команды Центрального округа, ему 72 года.

Мнения

Владимир Пильгуй, вратарь сборной СССР и московского «Динамо», мастер спорта СССР международного класса:

«Такие соревнования очень важны. Здесь не стоит вопрос о рекордах. У людей «серебряного» возраста есть возможность поиграть в футбол, пообщаться с товарищами и вернуться в свою молодость. А тем, кто пока ничем не занимается, хочу пожелать быстрее вовлекаться в активные занятия».

Валерий Печенко, капитан команды Зеленограда:

«Спасибо за великолепную организацию турнира. Футбол дает нам энергию и хорошее настроение. Надо чаще проводить соревнования по разным видам спорта для тех, кому за 60».

Виталий Калужский, игрок команды Зеленограда:

«Мы встретились с достойными противниками. Все команды играют на хорошем уровне. Мы провели хорошую серию игр во время отборочных матчей у себя в группе и считаем, что сегодня достойно заслужили победу».

Иван Булыгин, болельщик, ученик 2-го класса:

«Мы с мамой пришли поболеть за дедушку. Я уже три года занимаюсь футболом в Академии вратарского мастерства Игоря Акинфеева и Вячеслава Чанова и хочу быть похожим на Льва Яшина».



СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



«Московское долголетие»



Близко к сердцу

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ **«Здравствуй, дорогой друг! Столичные рукодельницы приготовили подарок. Мы очень надеемся, что он тебе не только понравится, но и будет оберегать от бед и напастей». Такие послания вместе с необычными игрушками-оберегами получают от активистов клуба рукодельной игрушки «Мягкое сердце» дети-инвалиды и дети-сироты из учреждений, подведомственных Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы.**

Хобби – мастерить игрушки

Основатель и руководитель этого клуба Алла Приходченко с детства любила шить, вязать и вышивать. Родилась она в семье военных. И все ее детство прошло в закрытом военном городке, за воротами которого простирались безлюдные астраханские степи. Летом – жара, зимой – бураны. Особо не нагуляешься. А вечерами женщины брали в руки спицы. Алла не только научилась вязать, но даже освоила швейную машинку. Но больше всего ей нравилось мастерить мягкие игрушки. Они были теплыми и казались живыми. Многие из них девочка приносила в школу и дарила одноклассникам, у которых случались неприятности. Симпатичные мышки и медвежата поднимали настроение и этим помогали справиться с проблемами.

Окончив школу, Алла поступила в Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова – знаменитую и престижную «Плехановку». Профессия экономиста всегда была востребованной, работать приходилось много. Выйдя на пенсию, она записалась в проект «Московское долголетие». Из всего многообразия активностей Алла Приходченко выбрала занятия рукоделием и мастер-классы по созданию кукол.

Поделиться теплом

Когда из сделанных ею игрушек и кукол собралась целая коллекция, Алла уже знала, кому их подарить. Ее всегда волновала судьба детей-инвалидов и детей-сирот, которые лишены возможности общаться со своими бабушками и дедушками. Тогда и появилась идея создания клуба «Мягкое сердце». Это ведь здорово – дарить ребенку вязаного зайчика, в каждой петельке которого вплетены слова и пожелания счастья.

Подарить праздник

Клуб объединил участников проекта «Московское долголетие» из ТЦСО «Выхино», «Жулебино» и «Некрасовская». Активисты собираются в центрах московского долголетия, чтобы связать, шить, смастерить игрушки и куклы-обереги, которые потом они дарят детям-инвалидам и детям-сиротам, устраивая для них праздники. Такие праздники они устраивали в Центре социокультурной реабилитации Дианы Гурцкая, в Центре содействия семейному воспитанию имени Ю.В. Никулина, где дети-сироты живут и обучаются цирковому искусству, в отделе социальной реабилитации детей-инвалидов ТЦСО «Жулебино», в Центре содействия семейному воспитанию «Радуга». Активисты клуба «Мягкое сердце» вручили детям сделанные своими руками броши, заколки для волос, брелоки. Ребятам очень понравились оригинальные вещицы.

Сюрпризы и загадки

Сейчас в клубе «Мягкое сердце» работают над созданием развивающих игрушек из фетра. Мягкие, приятные на ощупь игрушки из этого материала, да еще с многочисленными сюрпризами и загадками в виде таинственных кармашков с пришитыми к ним буквами не только обучают, но и поднимают настроение. А ведь именно нежности этим детям так не хватает. Коллекцию планируют подарить детям-сиротам.

– Для нас это возможность поделиться частичкой души с теми, кто оказался в трудной жизненной ситуации, передать тепло от сердца к сердцу. Таким образом, ниточка, связывающая разные поколения, становится прочнее, – считает Алла Приходченко.

Узнав о благородной миссии клубов «Мягкое сердце», к ней присоединились участники проекта, которые занимаются самыми разными творческими активностями. И это уже стало общественным движением. Долголеты дарят ребятам собственные картины, различные поделки. Список подарков расширяется, как и сфера общения детей с «серебряными» волонтерами. Кстати, многие на встречи приводят с собой детей и внуков. «Есть у меня мечта – вдруг на таких встречах кто-нибудь из наших волонтеров примет решение взять в семью ребенка и поделиться с ним теплом своего сердца», – говорит Алла Юрьевна.



НАШ КОНКУРС

■ Летний сезон «Московского долголетия» проходит под лозунгом «Москва – любимый город». Этой многогранной теме посвящен и творческий конкурс «Москва долголетия», организованный Союзом журналистов Москвы и редакцией газеты «Московское долголетие».

От наших читателей, участников литературных мастерских проекта и активистов центров московского долголетия уже получено более 200 материалов различных жанров.

Мы начинаем знакомить вас с работами, присланными на литературный конкурс. Сегодня представляем эссе и стихи участницы «Московского долголетия» **Елены Петровны Ткачевской**.



А в этом пресненском дворе легко стих пушкинский слагался...

Судьба порой складывается совершенно удивительно... Ну разве могла я предполагать, что дом мой будет во дворе, который посещал Пушкин!

С той поры почти ничего не сохранилось, а густые заросли деревьев и остатки фундамента – мы всегда об этом знали – это все, что осталось от усадьбы Ушаковых на Средней Пресне, от той самой усадьбы, где бывал Александр Сергеевич, очарованный сестрами Ушаковыми. Внутри зеленого двора расположились, отгороженные заборами, детский сад и спортивная площадка. Все это я наблюдаю, стоя у окна, попивая утренний кофе. А Пушкин смотрел на этот усадебный двор «в те дни, как Пресненское поле еще забор не заградил».

Сохранились документальные свидетельства о жизни семейства Ушаковых на Пресне, общение Пушкина с которыми было столь интересным и душевным. Ушаковы переехали в Москву из своей среднего достатка помещицкой усадьбы Калязинского уезда Тверской губернии, поскольку глава семейства, Николай Васильевич, получил чин коллежского, а затем и статского советника, стал служить в Комиссии, созданной для отстройки Москвы после пожара 1812 года. Для большой семьи – у них было три сына и две дочери – в 1820 году приобрели двухэтажный дом с садом и хозяйственными постройками на Средней Пресне, за Пресненскими прудами. Эти живописные места считались достаточно удаленными от центра города, сюда приезжали для прогулок, полюбоваться панорамными видами на закате, побродить вдоль берегов в тиши вековых деревьев. Хотя сейчас трудно согласиться с этой удаленностью, ведь до Никитских ворот можно пешком пройти за 15–20 минут, а до Кремля – минут за сорок.



📷 В 60-х годах дом Ушаковых был снесен, на его месте построили пятиэтажку. До наших дней сохранились только старые деревья, которые помнят Пушкина

Гостеприимный дом Ушаковых славился музыкальными салонами, литературными вечерами, библиотекой нот и книг, в их числе – два списка «Горя от ума» 1825 и 1826 гг., когда эта комедия А.С. Грибоедова была запрещена. В компании литераторов, Петра Андреевича Вяземского и Василия Львовича Пушкина, Александр Сергеевич, по возвращении из михайловской ссылки, стал регулярно посещать Ушаковых с зимы 1826/1827 гг., талант его ни у кого не вызывал сомнений, дружеское участие, восторги и обожание встречали поэта. Для пушкинского окружения вскоре стало очевидным, что и в доме Ушаковых, и на многочисленных московских балах Александр Сергеевич искал общения с Екатериной Николаевной, старшей из двух дочерей, семнадцатилетней образованной голубоглазой красавицей. Но их отношения остались дружескими. Екатерина Ушакова вышла замуж уже после гибели Пушкина, и, к великому сожалению, ревнивый муж



уничтожил почти все хранившиеся у нее рукописи поэта.

Двухэтажный дом Ушаковых, с нижним каменным этажом и верхним деревянным, дожил до 1960-х годов, но этот уникальный памятник пушкинской Москвы был снесен в период активной застройки Пресни, сейчас на его месте пятиэтажный жилой дом. Сохранился только тенистый живописный двор, в котором несколько старых деревьев, оплетающих корнями остатки каменного фундамента строений усадьбы Ушаковых, где Александр Сергеевич Пушкин пережил волнительные минуты поэтической славы и влюбленности, вдохновенно записывая в девичий альбом:

Но красоты воспоминанье
Нам сердце трогает тайком –
И строк небрежных начертанье
Вношу смиренно в ваш альбом.
Авось на память поневоле
Придет вам тот, кто вас певал
В те дни, как Пресненское поле
Еще забор не заградил.

В зыбкой памяти почти истаяла
Та Москва, что знала Цветаева.
У Трехпрудного, Борисоглебского
Судьбы длинные и недетские.
Догорает закат московский,
Щедро так золотит Кисловский,
Этот свет – и на Патриарших.
Я теперь уж поэт старше.
Напрягаю и слух, и зренье.
Наваждение как прозренья.
Переулки Москвы старинной
Все рифмую с рябиной, с Мариной...

М.Цветаевой

Возвратилась в Москву, а Москва – не та,
Глубока да черна пролегла черта,
Отсекло той чертой дыханье веков,
Не считать теперь сорок сороков.
Где душе приют? Опаленный куст...
Безвоздушен мир и почти что пуст.
Ласточкой, душа, в теплые края полети-лети!
Устремилась ввысь... Да обратный путь
не смогла найти.

Что-то наскребает в поднебесье
Небоскребы, высясь над Трехгоркой.
Облака, как серые повесы,
Вместе с ветром мечутся без толку.
И, конечно, не вернутся боле
Времена, где Пресненское поле
Было беззаборным и привольным,
Не кичась соседством с градом стольным.

Весенний туман
Отменил небоскребы.
Как в детстве
Стал город малозатяжным.
В реальность трамвай выплывает,
Как лайнер морской,
Никому не обещаю
Счастливого билета.
Где они теперь
Эти билеты?
Может, и существуют
В виртуальном мире.
Но об этом никто не знает,
Так редки городские счастливые лица.

Город мой не слышит тишины,
Шорох листьев, плеск речной волны
Вечно тонут в гомоне толпы.
Обтекая фонарей столбы,
И машины, и людской поток
Не находят тишины глоток.

Я кружила, как ворожила
В толчее неспящих Садовых,
Но никто меня не заметил,
Не окликнул, не подошел.
Я так трепетно ночь сторожила
От сомнений моих пустяковых...
Мне на шепот никто не ответил,
И последний троллейбус ушел.

Куда отправлять работы

Материалы на литературный конкурс направляются на электронную почту mosdolgolet@mail.ru с пометкой «На конкурс!». Работы принимаются до **10 августа**. Объем материалов от **4000 до 10 000 знаков**.

Рецепты долголетия



Встряска для мозга

На стадионе «Курчатовец» проходят тренировки по нейрофитнесу для участников «Московского долголетия».

Нейрофитнес – это научно обоснованная гимнастика для тренировки мозга и наращивания нейронных связей. Он позволяет развивать одновременно правое и левое полушария мозга, повышает нейропластичность. Это направление активно развивает мастер спорта, кандидат педагогических наук, основатель Академии спорта «Лидер», директор детского центра «Притяжение», руководитель стадиона «Курчатовец» Игорь Колесов.

– Занятия нейрофитнесом на нашем стадионе мы начали проводить в 2021 году, – рассказывает Игорь Колесов. – Это новое направление, очень важное как раз для старшего поколения. Оно помогает улучшить концентрацию внимания, память, скорость мышления, повышает стрессоустойчивость и уверенность в себе.

С помощью нейрофитнеса можно корректировать психосоматические расстройства, зависимости, нормализовать эмоциональное состояние, развить когнитивные и исполнительные функции головного мозга. Занятия помогают справиться с жизненными нагрузками, а самое главное – дают силы и мотивацию заниматься спортом и своим здоровьем в любом возрасте.

В «Курчатовце» пока открыта одна группа для занятий нейрофитнесом. Присоединиться к ней могут участники проекта из любого района Москвы и в любое время, поскольку курс не рассчитан на какое-то определенное количество занятий. Чем больше тренируешься, тем заметнее положительная динамика и улучшение состояния без сильного напряжения.

Тренер проекта «Московское долголетие» Наталья Бикташева поясняет, что заниматься нейрофитнесом можно постоянно. Здесь нет никаких жестких ограничений.

– Это специально подобранный комплекс упражнений, который способствует синхронизации полушарий мозга. Как известно, у человека одна сторона мозга работает лучше, другая – хуже. Для того чтобы мозг работал эффективней, нужна синхронизация. С возрастом, когда активность падает, нейронные связи начинают утрачиваться. Комплекс упражнений как раз направлен на то, чтобы поддерживать связи левого и правого полушарий мозга. Кроме того, выполняем различные движения, направленные на развитие мелкой моторики, которой с возрастом не хватает, – говорит Наталья Владимировна.

Как записаться

Занятия проходят на стадионе «Курчатовец» (улица Рогова, д.1, стр.1) по вторникам и четвергам с 10 до 11 часов.

Записаться можно в любом ТЦСО.

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Алина Бондарева.**

Ответы

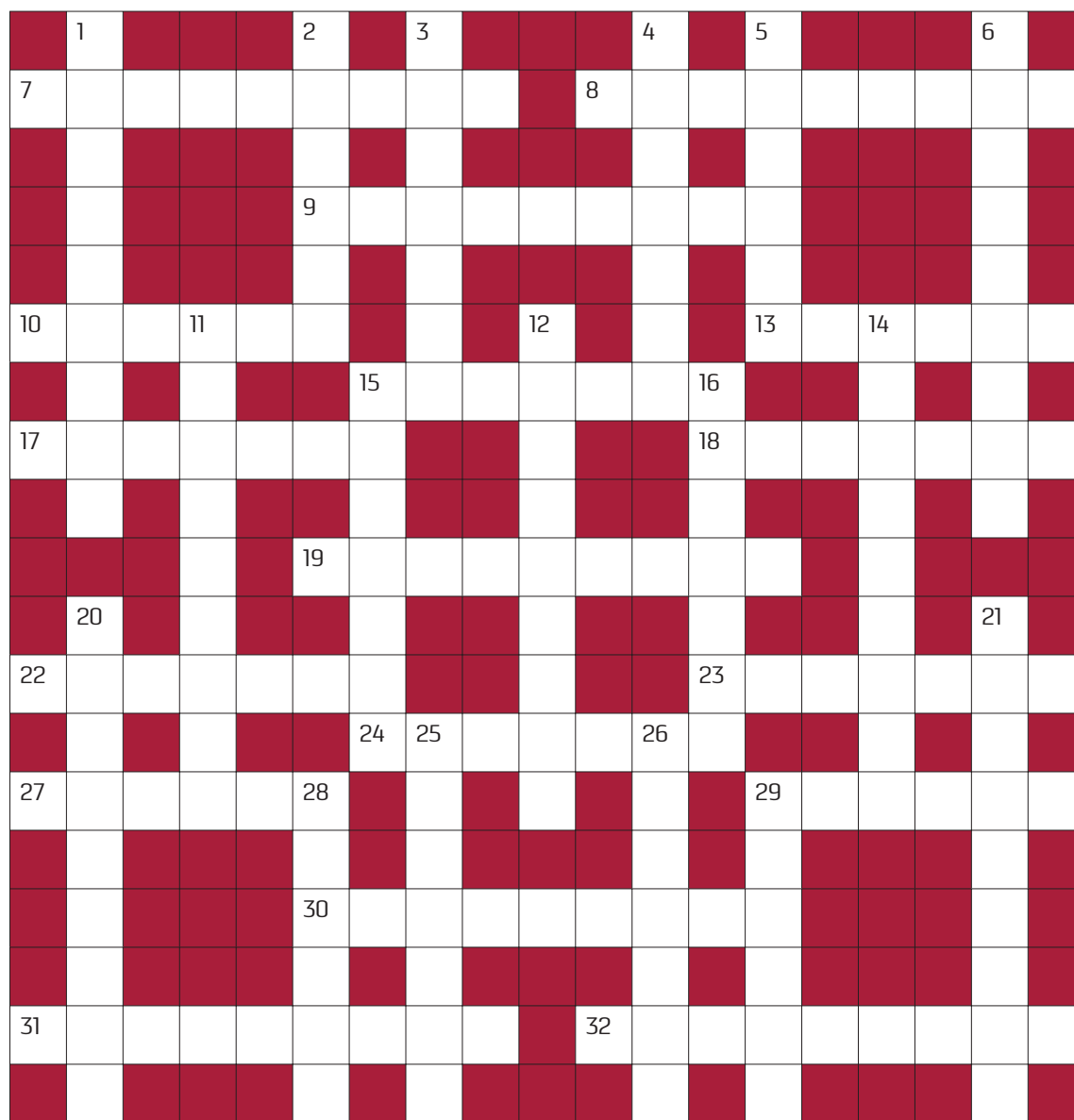
Ответы на кроссворд, опубликованный в №3:

По горизонтали:

7. Портмоне.
8. Тургенев.
9. Цоколь. 10. «Триумф».
11. Бородино.
12. Лирика.
14. Квинта.
16. Каскад.
18. Лаванда.
19. Жалейка.
20. Плющиха.
22. Лобелия.
24. Никель.
27. Гранат. 29. Альбом. 30. Оператор. 31. «Космос». 32. Акопян. 33. Портвейн. 34. Единорог.

По вертикали:

1. Дороница.
2. Борьба.
3. Пехорка.
4. Столица.
5. Приток. 6. Герметик. 13. Кинетика. 15. Волейбол. 16. Каштан. 17. Джоуль. 21. Ларионов. 23. Изолятор. 25. Икебана. 26. Лотерея. 28. Тостер. 29. Арахис.



По горизонтали: 7. Знаменитый район в Москве, расположенный в Юго-Западном административном округе; известен своими панельными домами, построенными в 1950-1960 годы. 8. Советская и российская актриса; народная артистка РФ, лауреат Каннского фестиваля; служила в московском Театре-студии киноактера. 9. Ученый-востоковед, изучающий историю, искусство и традиции Древнего Египта. 10. Балет на сюжет одноименной новеллы Проспера Мериме; в Большом театре в версии Родиона Щедрина в нем блистала Майя Плисецкая. 13. Машина, используемая для обработки различных материалов, либо приспособление для выполнения какой-либо работы. 15. Группа вьючных животных, перевозящих кладь и людей в пустыне или в степи. 17. Международный аэропорт федерального значения, один из четырех основных аэропортов Москвы и Московской области. 18. Наука, исследующая прошлое, реальные факты и эволюцию общества на протяжении многих поколений. 19. Подземная галерея, прокладываемая под поверхностью улиц для укладки кабелей или труб. 22. Район Москвы в Зеленоградском административном округе; предположительно, именно боям за это место посвящена известная песня Марка Фрадкина и Сергея

Острового, которую исполнял ВИА «Пламя». 23. Материал, получаемый путем обжига карбонатных горных пород; применяется в строительстве. 24. Розыгрыш ценного имущества и денежных сумм по специальным билетам. 27. Способ ведения спора (в том числе научного) по специально установленным правилам. 29. Боеприпас стрелкового оружия и артиллерийских орудий, которым оружие заряжается в один прием. 30. Пристройка или строение для выращивания растений, искусственно созданная экосистема. 31. Малая река на востоке Москвы, крупнейший приток Яузы. 32. В изобразительном искусстве – живописные, скульптурные и графические произведения малых форм.

По вертикали: 1. Опора, на вершине которой устанавливается антенна телевизионного центра; самые известные в Москве – в Останкине и на Шаболовке. 2. Музей скульптуры под открытым небом в Москве, крупнейший в России. 3. Смычковый музыкальный инструмент с четырьмя струнами. 4. Лирико-эпический жанр, повествовательная песня с драматическим конфликтом; впервые появился в Европе в Средневековье. 5. Название одного из размеров типографского шрифта, приме-

нявшегося преимущественно для набора газетного текста. 6. Город-курорт на западе Крыма. 11. Прибор, предназначенный для получения увеличенных изображений, невидимых невооруженным глазом. 12. Девятый по величине город Великобритании; известен своими футбольными клубами. 14. Документ, дающий право пользования чем-либо или получения какой-либо услуги в течение определенного срока. 15. Первая русская революционная газета, издававшаяся А. Герценом и Н. Огаревым в эмиграции в 1857-1867 годах. 16. Единственная в своем роде столица сразу двух государств – Республики Кипр и Турецкой Республики Северного Кипра. 20. Группа островов, расположенных близко друг к другу. 21. Газовая оболочка, окружающая планету Земля. 25. Один из этапов переработки мясного сырья для изготовления колбас. 26. Территориальная церковно-административная единица во главе с епископом. 28. Кисломолочный продукт, получаемый сквашиванием молока с последующим удалением сыворотки. 29. Мучное кондитерское изделие, выпекаемое из специального теста; печенье на меду или сахаре с пряностями; в России таким продуктом знаменита Тула.

Составитель **Наталья Елисева**



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
Телефон 8-495-691-89-17
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 30.06.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 1975
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.