



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Развитие проекта

Мэр Москвы Сергей Собянин посетил Центр московского долголетия «Орехово» и пригласил горожан старшего возраста на осенне-зимний сезон проекта «Московское долголетие» / 2–3

Здоровая Москва

Участники ЗОЖ-пикника «Московского долголетия» в парке «Ходынское поле» узнали от специалистов, как сохранять и поддерживать здоровье, поделились своими историями успехов, которых они достигли благодаря рекомендациям преподавателей / 7

Кастинг

Прошел творческий кастинг вокалистов и музыкантов-инструменталистов в группу создаваемого ВИА «Московское долголетие». По итогам прослушивания отобраны кандидаты в состав музыкального коллектива / 8



Выразить время в модном силуэте



Фестиваль. В столице стартовал Творческий фестиваль проекта «Московское долголетие». Представители старшего поколения смогут проявить себя по четырем направлениям, среди которых «Вокал», «Танцы», «Мастерская художников» и «Мастерская дизайнеров». Первым мероприятием в этой мастерской стал мастер-класс одного из наставников, известного модельера Леонида Алексеева, который рассказал желающим попробовать себя в роли дизайнера о технике создания эскизов / 9



РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

Территория общения, активности

Дата. Программа развития Центров московского долголетия начала работать три года назад. Один из таких центров – «Орехово» – посетил Сергей Собянин.

■ Мэр Москвы пообщался с жителями района Орехово-Борисово Северное и поздравил их с трехлетием программы.

Сохранить душевную атмосферу

«Мы вначале запустили проект «Московское долголетие», который работал и продолжает работать в огромном количестве учреждений, в школах, социальных, спортивных центрах и даже в коммерческих организациях. Плюс в последние годы мы активно переместились в парки, скверы – на свежий воздух», – отметил Сергей Собянин.

Параллельно город решал, что делать с бывшими центрами социального обслуживания, которые теперь в основном предоставляют услуги в офисах «Мои Документы» или онлайн. Многочисленные помещения им оказались не нужны. Посоветовавшись с москвичами, там начали открывать клубные пространства Центры московского долголетия, рассказал Мэр Москвы.

По его словам, мало кто ожидал, что в них удастся создать такую душевную атмосферу. За три года с пяти-семи число таких центров выросло до 50. До конца года их станет уже более 70. Всего в этом году их посетят уже около полумиллиона москвичей.

«Важно, чтобы здесь сохранялась такая душевная атмосфера. Это во многом зависит, конечно, от работников центров, которые вкладывают сюда свою душу, энергию. Но еще больше зависит от вас, от лидеров и от всех тех, кто приходит



сюда с активной жизненной позицией, желанием общаться, завести друзей, поучаствовать в тех или иных кружках, получить дополнительные возможности, образование», – сказал Сергей Собянин.

Максимум возможностей для самореализации

В 2018 году по инициативе Мэра Москвы начался городской пилотный проект «Московское долголетие», нацеленный на то, чтобы помочь старшему поколению поддерживать активный и здоровый образ жизни, создать максимум возможностей для самореализации москвичей «серебряного» возраста. В рамках проекта были открыты кружки, секции и курсы по таким направлениям, как физи-



ческая активность, творчество, образование. Пилотный проект быстро завоевал популярность

и вырос в постоянно действующую городскую программу. В 2019 году в дополнение к про-

грамме стали открываться первые Центры московского долголетия, ставшие ответом города



И ТВОРЧЕСТВА



на растущую потребность москвичей старшего поколения в качественном досуге.

Новинки осенне-зимнего сезона

В сентябре начнется осенне-зимний сезон «Московского долголетия», который порадует жителей старшего возраста новинками. Среди них образовательные занятия в сфере финансовой, компьютерной и правовой грамотности. Как и ранее, осенью в рамках проекта возобновятся занятия в школах, вузах и других образовательных учреждениях Москвы. В этом году их линейка будет расширена. Партнерами программы станут Департамент финансов города Москвы, Роспотребнадзор, столичные ву-

зы, «Серебряный университет», Сбербанк и другие организации.

Кроме того, запланированы новые занятия по поддержанию ментального здоровья. В программе появятся мероприятия, посвященные особенностям и способам поддержания стабильного психологического и эмоционального состояния. Партнерами станут Московская служба психологической помощи населению и психологические факультеты столичных вузов.

Также снова можно будет покататься на лыжах и коньках. В связи с пандемией такие занятия не проводились уже практически два года. Планируется, что осенью 2022 года откроется запись на занятия в парках культуры и отдыха Москвы.

ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ.

О Творческом фестивале «Московского долголетия», стартовавшем в столице, о других новинках осенне-зимнего сезона читайте на **стр. 8–9.**

На пульсе

Дистанционный консилиум

■ Городской консультативный центр анестезиологии-реаниматологии – центр критических состояний станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова расширил количество специальностей для консультаций. С недавнего времени в центре начали круглосуточно работать врачи-токсикологи.

Они оказывают консультационную помощь не только стационарам и бригадам скорой помощи, но и горожанам. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития. «В январе этого года мы открыли центр критических состояний – своеобразную единую диспетчерскую для координации помощи специалистов отделений реанимации и интенсивной терапии городских больниц и бригадам скорой помощи. Благодаря новому центру врачи могут получить второе мнение или провести фактически дистанционный консилиум по вопросу лечения самых тяжелых больных. Специалисты уже провели более 1,6 тысячи консультаций. Теперь здесь начали в круглосуточном режиме консультировать врачи еще одного направления – токсикологии. При этом консультации могут получить не только медики: если обратиться по номеру 103 с вопросом о возможном отравлении, когда нет непосредственной угрозы для жизни и здоровья человека, фельдшеры переведут обращение на врача-токсиколога для дополнительной консультации», – рассказала Анастасия Ракова.

Результаты обследований – в электронных медкартах

■ За время работы павильонов «Здоровая Москва» в этом сезоне проведено более 3,3 миллиона разнообразных медицинских манипуляций, посетители сдали почти 900 тысяч анализов.

Результаты осмотров, анализов и проведенных инструментальных исследований врачи и пациенты могут увидеть в электронной медицинской карте (ЭМК), сообщила Татьяна Елагина, руководитель центра медицинской профилактики Департамента здравоохранения Москвы. «Посетители павильонов «Здоровая Москва» могут посмотреть свою анкету диспансеризации, результаты проведенных исследований, протоколы осмотров и заключения врачей в электронных медкартах. Важная медицинская информация не потеряется и будет доступна в любое время», – добавила Татьяна Елагина.

Искусственный интеллект помогает ставить диагнозы

■ В московских поликлиниках с 2020 года работает система поддержки принятия врачебных решений (СППВР). За это время сервис на основе искусственного интеллекта помог врачам-терапевтам поставить более 6,5 миллиона предварительных диагнозов.

«Сегодня система поддержки принятия врачебных решений используется во всех взрослых городских поликлиниках. Сервис значительно упрощает процесс постановки предварительного диагноза и сокращает время назначения диагностических исследований для его подтверждения. Умные алгоритмы постоянно обучаются и становятся более точными, поэтому их востребованность среди медиков растет», – отметили в пресс-службе комплекса соцразвития Москвы. При этом время назначения диагностических исследований сократилось в среднем в 10 раз.

Консультации по телемедицине

■ Телемедицинские консультации широко применяются в проекте «Здоровая Москва».

Этот вид связи используется врачами, если в ходе обследования у пациента выявлены какие-либо отклонения. Специалисты городского телемедицинского центра провели уже почти 60 тысяч таких консультаций, что помогает сохранить время и оперативно начать лечение. Об этом сообщила Мариам Пахуридзе, руководитель Телемедицинского центра Департамента здравоохранения г. Москвы.

Чат-бот жалобы соберет

■ При записи на прием к хирургу москвичи теперь могут воспользоваться чат-ботом, который собирает жалобы на здоровье пациентов перед приемом и передает их в ЕМИАС. Об этом сообщили в пресс-службе комплекса соцразвития Москвы.

Цифровые сервисы эффективно помогают пациентам и врачам. Теперь москвичи с помощью чат-бота могут передать жалобы на самочувствие перед приемом хирурга. Это уже шестая специальность, которую охватил сервис.



МОЯ РАБОТА

1500 москвичей 50+ прошли обучение в центре «Профессионал»

«Теремок» с работой помог

Трудоустройство. В центре «Моя работа» открылся десятый по счету рекрутинговый центр. К эффективной технологии подбора персонала присоединилась сеть ресторанов домашней русской кухни «Теремок», которой требуются 300 новых сотрудников.



■ О том, как «Моя работа» помогает москвичам в трудоустройстве с гарантированной зарплатой у крупных работодателей, рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Поддержание стабильной ситуации на столичном рынке труда, помощь горожанам, потерявшим работу, и тем, кто находится под риском увольнения, – наши приоритетные задачи. Сейчас мы активно привлекаем работодателей-партнеров с большой потребо-

стью в кадрах и предлагаем им открыть на базе «Моей работы» свои рекрутинговые центры, чтобы обеспечить москвичей новыми рабочими местами. Первыми к этой инициативе присоединились Московский метрополитен, «Почта России», энергетическая компания «МОЭК», «Магнит», «Дикси» и Стройкомплекс города Москвы, сеть продуктовых магазинов «КуулКлевер-Мясновъ-Отдохни» и «Черкизово». Месяц назад к организациям, ведущим подбор персонала на наших площадках, добавилась сеть предприятий быстрого обслуживания «Вкусно – и точка» (ранее – McDonald's). Сегодня мы открыли еще один центр подбора для сети ресторанов русской кухни «Теремок». Теперь у нас работает десять рекрутинговых центров, которым требуется более 28 тысяч новых сотрудников», – рассказала заместитель мэра.

Анастасия Ракова уточнила, что соискатели смогут трудоустроиться в «Теремок» на позиции поваров-кассиров, техни-



ков по ремонту и эксплуатации ресторанов, поваров-заготовщиков, грузчиков, комплектовщиков заказов и других. Компания «Теремок» и раньше активно подключалась к инициативам города. В июне этого года организация стала участником программы Правительства Москвы для поддержки сотрудников, находящихся под риском увольнения. Для них «Теремок» создал 500 временных и постоянных рабочих мест. Уже в июле

компания провела на базе центра «Моя работа» отбор по программе трудоустройства через адаптацию.

Трудоустроиться москвичам помогает крупнейший государственный кадровый оператор по поиску работы – служба занятости населения города Москвы. В структуру службы занятости входит 57 отделов трудоустройства, большинство которых расположены в центрах госуслуг «Мои Доку-

менты». Флагманские центры с расширенным набором услуг находятся на улице Щепкина, д. 38, с. 1, и улице Шаболовке, д. 48, специализированный центр занятости «Моя карьера» для граждан старше 50 лет, мам с детьми, людей с инвалидностью и молодежи открыт для москвичей по адресу: улица Сергея Радонежского, д. 1, с. 1, и Кадровый центр для сотрудников, находящихся под угрозой высвобождения, на ул. Куусинена, д. 2, с. 1.

Как остаться востребованными специалистами

■ Центр «Профессионал» приглашает горожан старшего поколения освоить современные профессии и остаться востребованными специалистами. Участники могут бесплатно усовершенствовать свои компетенции, освоить цифровые навыки и изучить современное программное обеспечение по смежным направлениям работы или в новой для себя сфере.

Открыто несколько десятков программ обучения

В центре «Профессионал» для горожан открыто несколько десятков актуальных программ обучения. При этом специалисты помогают не только освоить необходимые навыки, но и подобрать новое место работы. С момента запуска программы обучение по разным направлениям прошли более 1,5 тысячи москвичей. Программа поддержки

Опыт плюс цифровые навыки



Евгений Стружак, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Специалисты старшего поколения зачастую намного лучше ориентируются в своей профессиональной области, чем молодежь, но на сегодняшний день они не всегда могут применить знания на практике из-за отсутствия цифровых навыков. Благодаря широким возможностям профессионального развития москвичи в любом возрасте могут уверенно чувствовать себя на рынке труда, конкурировать с юными кандидатами за лучшие вакансии и делиться опытом. Профессиональная переподготовка и переход в новую сферу – это конструктивный выход из ситуации для граждан пенсионного и предпенсионного возраста, когда порой бывает сложно справиться с обязанностями на прежнем месте работы из-за высокой физической нагрузки или напряженного графика».

доступна людям старше 50 лет, еще не достигшим пенсионного возраста, а также работающим пенсионерам. При этом не обязательно иметь

прописку в столице, достаточно быть сотрудником московской компании. Среди более чем 60 курсов по востребованным профессиям го-

рожане чаще всего выбирают программы по цифровым компетенциям, «1С: бухгалтерии», охране труда, управлению закупками, ремонту и обслуживанию электрооборудования.

Минимальный срок обучения – одна-две недели, а самый длительный курс рассчитан на три месяца ежедневных занятий. Почти все направления можно пройти онлайн. Это удобно тем, кто стремится заняться профессиональным развитием, не отрываясь от семейных и дачных дел.

Как перейти в новую сферу

Карьерные консультанты «Профессионала» помогают выпускникам, находящимся в поиске работы. Со специалистом можно обсудить возможности перехода в новую сферу, подобрать вакансию в своем районе, составить резюме и подготовиться к собеседова-

нию. Также есть целевые образовательные программы, где группы сразу набираются под запрос работодателей столицы и гарантируется трудоустройство после обучения.

Как записаться

Желающим повысить свои профессиональные навыки необходимо зарегистрироваться на сайте центра занятости «Моя работа» и оставить заявку. Также можно обратиться в центр «Моя карьера» или в один из 57 районных отделов трудоустройства, большинство из которых расположены в центрах госуслуг «Мои Документы». Тем, кто намерен кардинально сменить сферу деятельности, рекомендуют сначала обратиться к карьерным консультантам службы занятости. Они помогут выбрать вектор развития и наиболее подходящую программу обучения.

100 000 москвичей помогают на дому соцработники

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА 

Услуга стала доступнее

Инструкция. Как подать онлайн-заявку на социальное обслуживание.



Цитата

Павел Келлер, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:



«Мы постоянно стремимся сделать так, чтобы получение социальных услуг в Москве было удобным. Теперь это можно сделать в дистанционном формате — достаточно заполнить соответствующую форму на mos.ru».

Теперь необязательно лично посещать центры госуслуг, чтобы подать заявление о предоставлении социального обслуживания. Все документы можно передать в электронном виде через специальную форму на портале mos.ru.

Стало проще заявить о необходимости получения социального обслуживания на дому или в стационаре. Его предоставляют тем, кто частично или полностью лишился способности к самообслуживанию. Оформить услугу могут совершеннолетние граждане, имеющие право на социальное надомное или стационарное обслуживание в соответствии с постановлением Правительства Москвы, или их опекуны и попечители.

Подача онлайн-заявки доступна на портале mos.ru. Сделать это могут зарегистрированные пользователи, обладающие стандартной или полной учетной записью. «Цифровая экосистема города постоянно совершенствуется, появляются новые сервисы и онлайн-инструменты для горожан. Ранее москвичи, которым требовалось надомное или стационарное социальное обслуживание, должны были обращаться с заявлением в центры госуслуг. Теперь они также могут подать

его онлайн через портал mos.ru. Для этого им достаточно загрузить необходимые документы в интерактивную форму на сайте. Дистанционный формат делает эту услугу доступной еще большему числу людей», — рассказали в пресс-службе Департамента информационных технологий города Москвы.

Органы социальной защиты проверят всю предоставленную в электронном виде информацию в рамках межведомственного взаимодействия. Перевод подачи заявки в электронный вид упростил назначение социального обслуживания в стационарной форме. Раньше для оформления путевки в социальный дом или геронтологический центр человеку нужно было несколько раз лично обратиться в медицинскую организацию, чтобы получить заключение врачебной комиссии и выписки из медицинской карты. Теперь при согласии гражданина органы соцзащиты самостоятельно свяжутся с учреждением здравоохранения и организуют прохождение комиссии для получения документов. Заявителю достаточно будет прийти туда только один раз. Кроме того, сохраняется возможность подать документы в бумажном виде в центрах госуслуг «Мои документы».

Справка

ЧТО НУЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ДЛЯ ОНЛАЙН-ЗАЯВКИ?

1 В специальной форме на портале mos.ru потребуется указать паспортные данные и адрес регистрации по месту жительства, а также адрес фактического проживания. Это нужно, чтобы заявление отправилось на рассмотрение в тот уполномоченный орган, на территории которого пользователь проживает в данный момент. Если все необходимые сведения есть в личном кабинете, то они добавятся в онлайн-форму автоматически.

2 В заявлении надо обязательно указать сведения о наличии (отсутствии) у заявителя инвалидности и информацию о получаемой им пенсии (пенсий) или пожизненном содержании. В отдельных случаях потребуется прикрепить сканы соответствующих документов. Об этом пользователю сообщит система. Например, если заявитель получает пенсию в негосударственном пенсионном фонде, нужно будет прикрепить дополнительный документ.

3 Потребуется сведения о членах семьи заявителя: супруге, родителях, сестрах, братьях и детях. Сведения о родственниках указываются независимо от факта совместного проживания и места жительства.

4 Далее нужно описать обстоятельства, из-за которых члены семьи не могут ухаживать за заявителем. Это могут быть инвалидность, болезнь, пенсионный возраст или проживание в другом регионе. Также может потребоваться документ, подтверждающий эти обстоятельства. В этом случае система попросит прикрепить отсканированную версию.

5 Кроме того, понадобится предоставить сведения о доходах членов семьи за последние 12 месяцев, предшествующих месяцу подачи заявления. Срок оказания услуги составляет пять рабочих дней. Это в два раза быстрее, чем прежде.

Уравнение возможностей

За год около тысячи горожан с инвалидностью представили свои товары на маркетплейсе «Москва — добрый город».

Этот онлайн-магазин помогает расширить возможности для развития услуг по творческой и трудовой реабилитации, социализации и интеграции в общество людей, которые нуждаются в особой заботе. Социальный маркетплейс «Москва — добрый город» отметил год работы. Это онлайн-магазин социально ориентированных некоммерческих организаций (НКО). Об этом на своей странице в социальной сети «ВКонтакте» написал Мэр Москвы Сергей Собянин.

«Около 15 тысяч изделий создали за год москвичи с инвалидностью для социального маркетплейса «Москва — добрый город» — уникального онлайн-магазина социально ориентированных НКО. Мы вместе запустили этот проект год назад. Люди с инвалидностью получили возможность зарабатывать, делая художественные товары в инклюзивных и социальных мастерских. Они работают с керамикой, глиной, деревом, текстилем.

Каждое изделие — ручная работа. Приобрести их может любой желающий, есть и корпоративные заказы. Уже принимаются заявки на изготовление новогодних подарков. К проекту регулярно присоединяются новые участники. Они говорят, что работа в мастерской для них не только заработок, но и большая часть жизни — общение, развитие и новый опыт» — отметил Сергей Собянин.

Справка

В онлайн-магазине представлен каталог эксклюзивных изделий, созданных горожанами с инвалидностью, а также людьми, находящимися в тяжелой жизненной ситуации.

Благодаря поддержке города проект объединил почти тысячу мастеров из 31 некоммерческой организации и реабилитационного учреждения столицы. Люди с инвалидностью получили возможность зарабатывать своим трудом, изготавливая художественные товары в инклюзивных и социальных мастерских. Проект реализует специализированный центр занятости «Моя карьера».

Маркетплейс расширил возможности для развития услуг по творческой и трудовой реабилитации, социализации и интеграции в общество людей, которым нужна особая забота. Это позволяет охватить поддержкой города как можно больше москвичей, нуждающихся в помощи.

В каталоге изделий представлено почти 400 товаров. Средства от продажи изделий мастера тратят на помощь семье, покупку необходимой одежды, гаджетов и сладостей. К проекту регулярно присоединяются новые участники — московские социально ориентированные некоммерческие организации, городские реабилитационные учреждения и их подопечные. Обновляется и ассортимент продукции: дизайнеры мастерских разрабатывают и предлагают идеи оригинальных предметов интерьера и быта, бижутерии и многого другого. Также кураторы мастерских и представители социально ориентированных НКО могут пройти бесплатное обучение по развитию продаж в центре «Моя карьера».

Купить изделия на маркетплейсе может каждый. У городских учреждений и частных компаний есть возможность оформить корпоративные заказы на подарочную продукцию.

С июля маркетплейс принимает заявки организаций на изготовление новогодних подарков.

Подробнее — на сайте «Москва — добрый город», на странице «Стать корпоративным заказчиком».



СПРАВКА. Павильоны «Здоровая Москва» работают ежедневно с 08:00 до 20:00. **Найти ближайший павильон можно на сайте mosgorzdrav.ru/zm**

Сергей Бурунов: «Вершины всегда впереди»

Пример. Популярный актер и звезда сериалов, активно призывающий с плакатов по всей столице проверить свое здоровье, сделал это в павильоне «Здоровая Москва» в парке «Фили».

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ **«Важно за здоровье не пить, а о нем думать и заниматься им», – считает Сергей Бурунов, в этом году ставший лицом проекта «Здоровая Москва».**

И хотя у любимца публики полно работы и сумасшедшая занятость, он все же нашел время, чтобы пройти полное обследование. Актер, которого мы привыкли видеть задорно

улыбающимся и искрометно отпускающим шутки, на этот раз был весьма сосредоточен и серьезен – ведь здоровье не терпит к себе легкомысленного отношения.

Кто еще не посещал и не делал чекап в павильонах здоровья, будет приятно удивлен благожелательной атмосферой и внимательным отношением со стороны медицинских работников: они помогут и подскажут, как точнее заполнить анкету, и расскажут об очеред-

ности прохождения исследований. Ответы на несложные вопросы анкетирования помогают специалистам составить полную картину здоровья посетителя и оценить возможные риски.

Менее часа понадобилось и Сергею Бурунову, чтобы сделать полное обследование. Ему проверили рост и вес, измерили внутриглазное давление, сделали ЭКГ и другие исследования, обязательные при прохождении чекапа. После неболь-

шого медицинского марафона обязательно предусмотрен визит к врачу-терапевту, который и выносит свой вердикт и дает рекомендации.

Главный врач клинко-диагностического центра №4 Департамента здравоохранения города Москвы Ольга Кечина вручила Сергею Бурунову сертификат о прохождении обследования. Она сообщила, что за день пройти диагностику в павильоне «Здоровая Москва» могут до ста человек.

Выставка

Из парков – на бульвары

■ **В Москве на Тверском и Чистопрудном бульварах открылась выставка, посвященная команде проекта «Здоровая Москва».**

Здесь можно увидеть врачей, которые ведут прием в павильонах, специалистов, разработавших программу чекапа, и многих других сотрудников в новых образах. На выставке представлены плакаты с фотографиями людей, которые ежедневно добиваются высоких результатов не только в работе по обеспечению москвичей возможностью проверить свое здоровье и получить квалифицированную помощь, но и в своих увлечениях.

«Для каждого члена команды «Здоровой Москвы» большая честь и гордость принимать участие в таком масштабном городском проекте. Чтобы у москвичей была возможность быстро и с комфортом пройти бесплатное обследование, ежедневно трудится огромный коллектив. На фотовыставке москвичи могут ближе узнать людей, которые обеспечивают функционирование проекта – от установки павильонов до проведения медицинских исследований и информационного освещения. Со стендов они делятся советами для поддержания хорошего самочувствия и личным примером показывают, что забота о себе – это доступно: здоровый образ жизни, спорт и регулярные чекапы», – рассказали в пресс-службе комплекса социального развития Москвы.

Посетить выставку и получить полезные советы для здоровой и активной жизни от героев проекта можно до 22 августа. Подобное мероприятие проходит в Москве впервые.



После обследования Сергей Бурунов ответил на вопросы газеты «Московское долголетие»:

– **Какие рекомендации вы получили от врачей?**

– Самые обычные, но необходимые. Соблюдать режим труда и отдыха, спать не меньше 7–9 часов, следить за питанием, соблюдать питьевой режим и совершать регулярные прогулки на свежем воздухе не менее 2 км в сутки. На самом деле я очень доволен своим «походом за здоровьем» – все было сделано быстро, квалифицированно и профессионально! И я благодарен Правительству Москвы за такой классный про-

ект, и дай бог здоровья тому человеку, кому пришла в голову эта блестящая идея. Зашел. Вышел. Все. И сразу результат. Тут я получил грамотную высокопрофессиональную консультацию. Я это сделал и очень доволен! Поэтому обязательно найдите время и сделайте полный чекап в павильонах «Здоровая Москва». Это займет у вас меньше часа. Найдите для себя, любимых, это время!

– **Насколько удобен для вас такой формат чекапа?**

– Я восхищен организацией процесса. Вектор такого формата, на мой взгляд, очень правильный. Человек ленив по своей природе, я это и о себе говорю: мы же постоянно нахо-

дим себе оправдание, что у нас нет времени, оставляем все на потом, но это же в первую очередь проявление неуважения к себе. А «Здоровая Москва» позволяет сделать полное обследование и быстро, и удобно, и, главное, качественно.

– **Как вам самому удается поддерживать свое здоровье?**

– Я стараюсь за ним следить – гуляю, бываю на свежем воздухе, плаваю. Стараюсь правильно питаться, избегаю копченой, жареной и излишне соленой еды. Тут без вариантов – либо выбираешь здоровье, или копченую колбасу с пиццей. С возрастом начинаешь понимать ценность здоровья. Когда тут кольнуло, там



болит, уставать стал больше, волей-неволей обращаешь на это внимание. Если здоровье ушло, его уже не вернуть, его можно только поддерживать.

– **Каковы ваши жизненные планы?**

– Все наши планы зависят от состояния здоровья. И потому надо регулярно проходить чекап, поддерживать себя в хорошей физической форме. Хочу путешествовать! Работать в интересном проекте, где есть глубина и смысл. Планирую этим летом съездить к морю на мотоцикле. Я считаю, что нет предела совершенству, и свой жизненный путь называю бесконечным восхождением. А вершины всегда впереди!



КАК ЗАПИСАТЬСЯ. Список групп в очном и онлайн-формате на сайте mos.ru/age во вкладке «Расписание занятий».

ЗДОРОВАЯ МОСКВА



11 тысяч человек уже занимаются в более чем 150 группах проекта «Московское долголетие» по таким активностям, как «Здоровый образ жизни», «Здоровый сон» и «Правильное питание».

и шумный вдох носом. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса. Количество движений – 32, разделенных на 4 подхода.

Гимнастика для мозга

Преподаватель проекта по нейроримнастике Татьяна Лагошина показала упражнения, которые помогают активизации работы головного мозга и улучшению когнитивных функций и памяти. Одно из них – «Перекрестные шаги». Шагаем на месте, касаясь правым предплечьем левого бедра, и наоборот. Нужно стараться нести плечо к бедру, а не локоть к коленке. На первых порах необходимо выполнять упражнение медленно, чтобы прочувствовать свое тело.

Без витаминов – мина

Наталья Жилинская, кандидат биологических наук, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ ФГБУ науки «Центр питания, биотехнологии и безопасности пищи», рассказала о важности профилактики дефицита витаминов. Для правильного функционирования организма, по мнению Натальи, нужно потреблять 13 витаминов ежедневно. Чтобы определить, есть ли их дефицит, надо сдать комплексный анализ крови на витамины.

Завершился 30Ж-пикник музыкальным флешмобом. Фразы от участников про здоровый образ жизни соединились в песню о долголетии, которую зрители исполнили вместе с чемпионом России по фристайлу Никитой Ломакиным.

30Ж-пикник дает рецепты

Гости праздника «Московского долголетия» в парке «Ходынское поле» узнали от специалистов, как сохранять и поддерживать здоровье.

Р ОЛЬГА ЕВТУШЕНКО
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Участники 30Ж-пикника поделились своими историями успехов, которых достигли благодаря рекомендациям преподавателей, а в перерывах между лекциями и мастер-классами играли в бадминтон, фрисби и джэнгу.

Диета – это стресс

Преподаватель «Московского долголетия» по направлению «Здоровое похудение», нутрициолог Татьяна Кодесникова для желающих похудеть посоветовала воздержаться от любых диет. Основа здорового питания и гармоничного веса, по мнению Татьяны, – сбалансированное и разнообразное меню.

«Здоровое питание – основа нашей жизни. Откажитесь от консервированной пищи, майонеза, газировки и слад-

стей, укрепляйте иммунитет и занимайтесь спортом. Важно понимать, что не нужно соблюдать диеты и голодать – это может только ухудшить здоровье. Помните, любая диета – это стресс», – подчеркнула Татьяна.

Пять порций овощей и фруктов в день

Людам старшего возраста Татьяна Кодесникова рекомендовала пить воду из расчета 30 мл на 1 кг массы тела, тщательно пережевывать пищу, есть в одно и то же время. Также она отметила, что желателно два раза в неделю включать в рацион рыбу. По мнению Татьяны, взрослый человек в день должен съесть 5 порций овощей и фруктов, при этом полезнее всего самые простые цельные российские продукты: капуста, кабачки, баклажаны, картофель, морковь, малина, яблоки.

Сбросить 16 кг – легко!

Участницы проекта «Московское долголетие», ученицы Татьяны Кодесниковой поделились успехами, которых достигли благодаря занятиям в группе «Здоровое похудение».

68-летняя Елена Любовная сбросила 16 килограммов без диет и голодовок. А Ирина Разорвина уже 1,5 года занимается в группе, где особый уклон делается для людей, страдающих сахарным диабетом. За это время участница похудела на 11 кг, и у нее нормализовался уровень сахара.

«Ладошки» и «погончики»

О пользе спортивных занятий на мероприятии рассказали тренеры «Московского долголетия», а также провели для всех желающих мастер-классы и продемонстрировали полезные для здоровья комплексы упражнений по йоге, цигун, на-

правлению «Здоровая спина» и популярной дыхательной гимнастике по Стрельниковой.

Врач-консультант, лауреат премии РАЕН Михаил Щетинин отметил, что заниматься дыхательной гимнастикой для лечения и профилактики заболеваний желателно даже тяжелобольным людям, сердечникам, астматикам, гипертоникам. Вот некоторые упражнения комплекса Стрельниковой, которые можно делать самостоятельно:

«Ладошки». Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать короткий резкий вдох носом синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 4 раза по 8 вдохов. Выдох должен быть тоже коротким и резким.

«Погончики». Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий

Мнения участников

Татьяна Тарканова:

«Мне все очень понравилось, и я решила записаться на некоторые онлайн-занятия. Мы отлично провели время».

Римма Некрасова:

«Было интересно, весело, и особо спасибо за симпатичные ящики с фруктами и зеленью».

Валентина Павлова:

«Было очень познавательно. 30Ж-пикник «Московского долголетия» – это полезно для жизни».



ТВОРЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ «МОСКОВСКОГО

Формула самореализации

■ В столице стартовал Творческий фестиваль проекта «Московское долголетие». Представители старшего поколения смогут проявить себя в творческих конкурсах по четырем направлениям, среди которых «Вокал», «Танцы», «Мастерская художников» и «Мастерская дизайнеров».



Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Творческие люди, особенно старшего возраста, нуждаются в самореализации, публичных выступлениях и поддержке зрителей. Причем это касается не только профессиональных артистов, но и тех, кто открыл в себе творческий потенциал в зрелом возрасте. В проекте «Московское долголетие» более 33 тысяч человек занимаются вокалом, рисованием, танцами, дизайном одежды, и им нужна возможность раскрыть свой талант. Для этого мы ежегодно проводим творческие конкурсы. В период пандемии они проходили в онлайн-формате. В этом году впервые за два года участники «Московского долголетия» смогут выступить перед большой аудиторией во время творческого фестиваля и в полной мере продемонстрировать результаты, которых они достигли на занятиях проекта».

По вокальному и танцевальному направлениям творческого фестиваля уже прошли окружные этапы. От каждого округа было отобрано по 11 номинантов, которые примут участие в городских конкурсах. Оценивать выступления будет профессиональное жюри, также запланировано народное голосование.

В «Мастерскую художников» отобраны 77 участников «Московского долголетия», которые стали победителями окружных конкурсов. С 8 августа они начнут работу под руководством пяти известных художников. Результаты будут представлены на выставке в Центре Гиляровского (филиал Музея Москвы).

В «Мастерской дизайнеров» будет создано пять творческих лабораторий под руководством известных дизайнеров, которые отберут себе команды по десять человек. Вместе они будут работать над созданием авторских коллекций одежды. Также в рамках фестиваля будет создан вокально-инструментальный ансамбль.

Творческий фестиваль «Московского долголетия» будет проходить в столице до конца сентября. Финалом фестиваля станет большой гала-концерт, который пройдет в преддверии Дня старшего поколения, отмечаемого 1 октября.



ВИА est Vita

Прошел творческий кастинг в ВИА «Московское долголетие». Все участники проекта смогут выступить перед большой аудиторией во время творческого фестиваля и в полной мере продемонстрировать результаты, которых они достигли на занятиях проекта. По итогам прослушивания отобраны кандидаты в состав музыкального ансамбля.

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ **«Мы хотим создать вокально-инструментальный ансамбль, который станет лицом проекта «Московское долголетие». Для тех, кто собирается участвовать в проекте, это потребует полной творческой самоотдачи. Кастинг вокалистов полон сюрпризов. Пришли певчие из церковного хора, мать пятерых детей, солист с собакой-поводырем. Еще один сюрприз в том, что добрая половина исполнителей – представители сильного пола. Это позитивный тренд для нашего проекта, 85% участников которого – женщины», – рассказала заместитель руководителя дирекции проекта «Московское долголетие» Алла Семеньшева.**

Кастинг проводили вокальный тренер популярных российских исполнителей, артист, музыкант, кастинг-директор телевизионных проектов Михаил Касымов, Наталья Сергиенко – актриса театра и кино, педагог актерского мастерства и вокала,

KINA – музыкальная артистка, автор песен, вокальный тренер, участница международных вокальных конкурсов, Елизавета Гапеева – педагог эстрадно-джазового вокала, победительница различных вокальных конкурсов. Продюсером ВИА «Московское долголетие» станет Михаил Касымов. Основными критериями оценки выступлений участников стали вокальные данные, раскрытие художественного образа, а также психологический фактор и желание работать в команде.

В кастинге участвовали вокалисты и музыканты-инструменталисты. От каждого округа было отобрано по 11 номинантов, которые и приняли участие в заключительных слушаниях. Жанры выступлений были самые разнообразные – от русских народных песен до арий из опер и оперетт зарубежных авторов на иностранных языках.

«Эти глаза напротив»

Владимир Михайлович Товканец из Северо-Восточного округа пришел на слушания с собакой-поводырем Милор-

дом. Проблемы со зрением не помешали ему блестяще исполнить известный шлягер прошлых лет «Эти глаза напротив». Владимир, военный строитель по профессии, много лет назад играл в духовом оркестре. Сам Владимир до сих пор участвует в выступлениях церковного хора. Еще он – участник хора Всероссийского общества слепых. К сожалению, десять лет назад потерял зрение. Но это совсем не помешало заниматься любимым делом. В «Московское долголетие» пригласили друзей. И вот уже несколько лет Владимир участвует в концертах на различных площадках города. Кстати, его постоянный и неизменный четвероногий друг-поводырь тоже очень музыкален. Когда слышит любимые мелодии, то обязательно подвывает.

Четыре сольных альбома

Лариса Карлова из ЦАО исполнила на кастинге русскую народную песню. Она – активная и многолетняя участница «Московского долголетия». Выглядит прекрасно. В чем секрет? Здоровый образ жиз-

ни и активная позиция. Самое главное – не сидеть дома. В проекте Лариса занимается в театральной студии, посещает занятия по общей физической подготовке. А в 2018 году на городском конкурсе «СуперБабушка» она победила в номинации «Самая стильная СуперБабушка». Петя же она полюбила очень давно. Поет больше пятнадцати лет. Кстати, в округе, на частной звукозаписывающей студии, она записала уже четыре сольных альбома.

Ария на итальянском

Участник конкурса Болеслав Войшко из ЦАО на сцене виртуозно исполнил опереточную арию на итальянском языке. Много лет он работал в оркестре Олега Лундстрема, окончив дирижерское и хоровое отделение Академии культуры. Изучал джаз. Вся жизнь прошла под знаком скрипичного ключа. В «Московском долголетии» с самого начала. Болеслав пишет стихи и музыке. Так же, как многие его коллеги по проекту, часто выступает с концертами в различных округах столицы. В

О ДОЛГОЛЕТИЯ»



ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»



Выразить время в модном силуэте

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ В рамках Творческого фестиваля «Московского долголетия» прошел мастер-класс известного российского дизайнера, одного из наставников «Мастерской дизайнеров», известного модельера Леонида Алексева.

Среди москвичей старшего поколения, которые мечтают попробовать себя в роли модельеров, открыт набор в творческие лаборатории «Мастерская дизайнеров». Специально для тех, кто искал вдохновения, и состоялся мастер-класс от Леонида Алексева. Дизайнер рассказал о существующих модных стилях в одежде, где искать вдохновение, чтобы придумать образ, а также поделился с участниками техниками создания эскиза. По его мнению, главное – это почувствовать дыхание времени и воплотить его в актуальные образы.

Почувствовать свой стиль

– Самое интересное – исследовать себя и мир вокруг, – считает известный модельер. – «Мастерская дизайнеров» – это уникальная программа, у участников которой появляется отличная перспектива заново открыть себя. Ведь продолжительность жизни сейчас растет, и гораздо больше, чем век назад, и поэтому, чтобы не терять смыслы и понимать, куда двигаться дальше, человеку необходимы новые знания и навыки, и наш проект дает такую возможность и даже помогает освоить новую профессию – и в этом его важная задача. Наши нескончаемые творческие искания необходимо облекать в осязаемые формы и четкие концепции.

На занятиях творческих мастерских будущие создатели коллекций освоюют все этапы процесса, которые существу-

ют сегодня в моделировании одежды. Ведь дизайн одежды – очень большой труд, и тут важно уметь не только рисовать, кроить, шить, главное – быть в своем времени, уметь в нем существовать и отражать его в актуальных силуэтах. А в этом творцам современной одежды помогают образы, которые структурируют восприятие стилей и модных направлений.

Потребность в романтике

И, конечно же, несколько слов о любви, а точнее, о романтизме в моде. Ведь в «Мастерской дизайнеров» в основном участницы, а не участники. А прекрасных дам всегда вдохновляют романтические образы, и не только их.

– Мы все очень нуждаемся в романтике, – делится своим мнением Леонид Алексеев, – особенно в больших городах, где куда-то бесконечно спешат. И когда в вашем образе появляется элемент романтики, будь то аксессуар, шляпка, бант, то люди вокруг вас как будто расцветают, становятся мягче и улыбчивей.

В практической части лекции Леонид познакомил участников мастер-класса с азами и секретами создания эскизов – даже технический рисунок должен отображать характер модели.

В «Мастерской дизайнеров» будет создано пять творческих лабораторий под руководством пяти известных дизайнеров. В этом году ими станут Джемал Махмудов, Денис Еремкин, Елена Попова, а также два наставника, которые уже работали с участниками в прошлом году, – Игорь Гуляев и Леонид Алексеев. Каждый из них отберет к себе в команду по 10 человек. Вместе они будут в течение месяца работать над созданием авторских коллекций одежды для старшего поколения.



го было подано 223 заявки.
льного коллектива.

ближайших планах – сольный концерт в Центральном Доме ученых на Пречистенке. Кстати, за многие годы его не раз приглашали в профессиональные музыкальные коллективы – в группу «Веселые ребята» и коллектив известного композитора Алексея Рыбникова. Девиз Болеслава – «Жить и балдеть от жизни!». И еще один принцип, который он неукоснительно соблюдает, – «Все делать на «отлично!». Помимо всех музыкальных заслуг, Болеслав – чемпион мира по карате в стиле шотокан. Неоднократно ездил в Японию. Прекрасно знает тяжелейший японский язык. В совершенстве – английский.

Главное – душа и искренность



«Честно признаться, мы с командой жюри были приятно удивлены, что участники «Московского долголетия» – это хорошо поющие люди. Мы получаем огромный заряд бодрости от каждого

выступления. Заметно, что все были подготовлены, с позитивным настроем и хорошо подобранным репертуаром. Здесь нет профессионалов и любителей. Здесь можно качественно исполнить песню и не произвести впечатления ни на кого. А можно не раз ошибиться в исполнении, но завоевать сердца многих. Здесь самое главное – душа и искренность. Грань очень тонкая. На сцене надо быть максимально честным. Перед собой и зрителями. В этом залог успеха! Перед нами стоит сложный выбор, по итогам первого прослушивания мы отберем 20 человек. Сколько из них останутся в финальном составе группы, будет понятно по итогам первых репетиций», – рассказал Михаил Касымов.

В дальнейшем в течение двух месяцев с ВИА «Московское долголетие» станут работать профессиональные музыканты. Занятия будут включать вокальные тренировки и уроки по сценическому движению, подбор репертуара, написание аранжировок для ансамбля, стилистическую проработку образов вокалистов и другое.



И, конечно, молодеть лучше с хором!

Репетиция. Сводный хор «Московского долголетия» готовится к участию в торжествах в честь Дня города. Очередная репетиция, которая прошла в Концертном зале «Измайлово», собрала почти 700 человек. Самому старшему участнику скоро исполнится 88 лет.



Р АННА ПОНОМАРЕВА

Заниматься каждую неделю

Главный хормейстер сводного хора «Московского долголетия» музыкант, дирижер, певец, выпускник Российской академии музыки им. Гнесиных Николай Макаров – профессионал высочайшей пробы. Он нашел общий язык с залом и с юмором и шуткой делился секретами певческого мастерства. Николай виртуозно работает с хором, хотя некоторые его ученики старше его в два раза. Однако нет никакой возрастной дистанции, потому что все прочно связаны единой задачей – слаженно спеть! А для этого наши долголетки два раза в неделю постоянно репетируют и поют в хоровых кружках по месту жительства. Таких групп 35, и еще есть возможность записаться туда всем желающим.

Радость звучания

В течение нескольких часов, раз за разом, любители пения

оттачивали свое мастерство: учились правильному певческому дыханию, осваивали искусство свободно управлять своим голосом – а значит, лучше слышать и понимать себя. Ведь пение в хоре это как сверкание алмаза – много граней и красивого блеска, но как повернуть драгоценность, чтобы она засияла во всю свою мощь и красоту?

Репетиция прошла с творческим накалом, всплеском эмоций и с такой самоотдачей, что порой напоминала репетицию настоящего профессионального хора! К концу занятия хор стал петь как единый слаженный организм: гармоничное многоголосье, глубокая мощь и светлая радость звучания. Чувствовалось, как энергия каждого отдельного человека стала частью сплоченного позитивного содружества единомышленников и все участники процесса получали от этого взаимодействия удовольствие. Ведь это очень важно для людей «серебряного» возраста. Такие занятия позволяют им продолжать жить дальше яркой и насыщенной жизнью.

Николай Макаров: «Самое сложное – доказать, что они умеют петь».



Участники и мои коллеги, хормейстеры, которые занимаются с участниками в городских парках, проделали большую работу. Уверен, что на концерте гости увидят уже профессиональный коллектив.

А вообще я каждый раз вдохновляюсь от подобных встреч. Здесь люди выкладываются на 250 процентов. И у меня самого двадцатое дыхание открывается, и я готов душу отдать за такие занятия. Самое сложное в работе – это доказать им, что они умеют петь. Когда-то в школе многим из них говорили, что они не умеют петь, говорили родные, как бы это печально ни звучало, ой, что ты там поешь, ни слуха, ни голоса... И это оседает в человеческой памяти: а тут мы поем – 700 человек. И это здорово!»

После репетиции главный хормейстер сводного хора «Московского долголетия» поделился своими впечатлениями:

«С каждой новой репетицией хор звучит все профессиональнее: ведь каждую неделю по два-три раза идут репетиции в каждом округе, работают профессиональные хормейстеры, дают все основы дыхания, вокала, знакомят с нотной грамотой. Помню, на первой репетиции многие признавались, что боятся высоких нот, а сегодня с легкостью их брали.

Мнения

Любовь Никитина, 76 лет, ТЦСО «Тимирязевский»:
«Пою всю жизнь. Родители пели, и я пою. Для меня пение – это стимул к жизни! Это и общение, и бодрость. Как говорится, лучше ходить в библиотеку, а в нашем случае в хор, чем в аптеку. Пение помогло даже снизить давление. Теперь думаю, пить мне таблетки от гипертонии или нет? Утром встаешь – семьдесят лет, а к вечеру, после хора, – сорок».

Валентина Стародубова, 72 года, ТЦСО «Южнопортовый»:
«С удовольствием посещаю занятия, у нас замечательные преподаватели, которые дают и глубокое понимание нотной грамоты, и технику хорового пения. Сейчас мы занимаемся в парках на свежем воздухе. На этих уроках мы забываем обо всех своих проблемах и бытовых неурядицах. Моя дочь живет за рубежом, в Финляндии, и когда я ей посылаю ролики с наших занятий «Московского долголетия», она в полном восторге. Ничего подобного в Финляндии у них нет. А желание заниматься музыкой у меня было с детства, но не хватало времени, до 68 лет я еще работала, а теперь наслаждаюсь жизнью и реализую давние мечты!»

Андрей Крапивин, 66 лет, ТЦСО «Зябликово»:
«Пою с начала нашего проекта – пение дает мне желание жить. Раньше многие наши пенсионеры чувствовали себя брошенными государством и собственными детьми, и вдруг появляется этот потрясающий проект «Московское долголетие», который возвращает людей зрелого возраста к жизни. Пение, танцы, фитнес очень полезны для здоровья».

Александр Колбатилов, 70 лет, ТЦСО «Бауманский»:
«Пою всю жизнь, играю на гитаре, пишу стихи. Во время занятий в хоре я получаю огромный заряд позитивной энергии от коллективного творчества».

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ 

Бонусные годы



О научных открытиях, позволяющих увеличить продолжительность активной части жизни, рассказывает ведущая рубрики, кандидат биологических наук, автор медицинских бестселлеров Ольга Шестова.

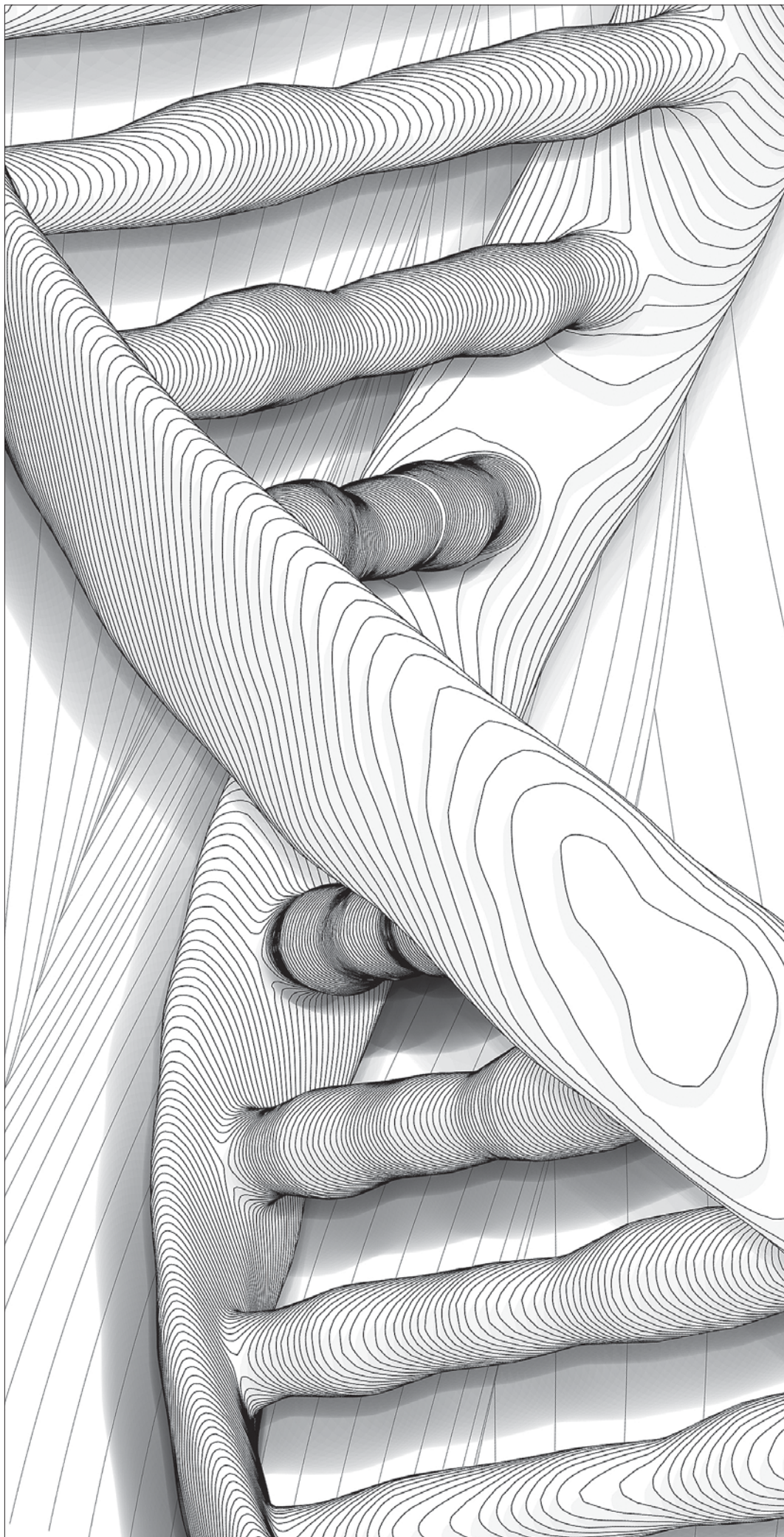
■ Поняв, что старость – болезнь, ученые различных специальностей сконцентрировали усилия на том, как ее лечить, а лучше – предотвращать.

Они собрали воедино изученные причины старения организма, определили возможности, которые уже сегодня есть в арсенале медиков и геронтологов, и составили индивидуальный план продления молодости на основе последних научных открытий. Для людей без медицинского образования научная группа врачей и исследователей изложила результат своей семилетней работы в виде пошагового плана в книге, которую имела честь недавно издать в издательстве «ЭКСМО».

Авторы – биogerонтологи, врачи, основатели самого известного ресурса о нестарении – назвали вой труд «Бонусные годы». Ведь когда мы говорим о долгой жизни, то имеем в виду, что хотим оставаться подвижными и полными сил, а не жить после 100-летнего юбилея еще 20 лет, мучаясь в больном и дряхлом теле.



■ Авторы книги рассказывают: есть ли у нашего организма срок годности и возможно ли человечеству получить шанс на «вечную жизнь»? Многие ученые считают, что старение – это своего рода «болезнь». А раз это болезнь, то ее можно успешно лечить.



Выводы. Как победить старение своими силами.

- 1** Продолжительность жизни клеток организма не ограничена, так что, в принципе, бессмертие возможно.
- 2** Бег может разрушить сердце, а ходьба – нет. Долговременное исследование 11 325 человек, составляющих пары близнецов, показало, что те из них, которые после 50 лет стали практиковать энергичную ходьбу не менее 30 минут подряд или похожую аэробную нагрузку, прожили дольше своих братьев и сестер на 4–5 лет.
- 3** Ни одна модная диета не дает прироста к годам жизни. Продолжительность жизни не увеличивают ни кетогенная диета с преобладанием жиров, ни вегетарианство, ни интервальное голодание, ни пещетарианство (отказ от мяса теплокровных животных). Зато доказана польза умеренности, разнообразия, питания местными продуктами и отказа от тех промышленных продуктов в красивых обертках, которые бы не узнала ваша бабушка.
- 4** Использование мультивитаминных, микроэлементов или пищевых добавок в виде аптечных форм без прямого назначения врача по показаниям не имеет отношения к долголетию. Исключения возможны для больных диабетом 2-го типа, при хронической болезни почек, беременных и некоторых других особых состояний. В то же время чрезвычайно важно поступление разнообразных витаминов с пищей. Когда витамин К поступает с едой в количестве больше 31 мкг в день, то это снижает риск смерти от ишемической болезни сердца. Поэтому сейчас, когда лето в разгаре, особенно стоит налегать на листовую зелень: 2 столовые ложки нарезанной петрушки, добавленной в салат или суп, покроют суточную потребность в этом важном витамине.
- 5** Рацион с низкой гликемической нагрузкой, в котором много овощей, мало быстрых углеводов и достаточно белка, показывает защитное действие против ухудшения памяти, способность к усвоению новой информации и других когнитивных функций. Другими словами, диета, похожая на средиземноморскую, препятствует старению мозга. Вы делаете много для того, чтобы приобрести бонусные годы, если ставите на стол кефир, молоко, сыр, орехи, чеснок, листья салата, укроп, петрушку, огурцы, репчатый и зеленый лук, капусту брокколи, оливковое масло, яйца, йодированную соль, цельнозерновой хлеб, сеledочку и напиток с цикорием.

Проверьте свой холодильник, а потом отправляйтесь на прогулку быстрым шагом. Вечером засните сладким сном, просыпайтесь бодрым – и живите долго, оставаясь молодым, в здоровом теле и твердой памяти.



ОТКРОЙ#МОСПРОМ

Проект

На завод – без турникетов

Теперь участники «Московского долголетия» могут ходить на экскурсии не только по историческим и культурным местам, но и на действующие производственные предприятия Москвы.

«Мы впервые пригласили участников «Московского долголетия» посетить наши промпредприятия в рамках проекта «Открой#Моспром». Так, 1200 москвичей старшего поколения бесплатно побывали более чем на 60 экскурсиях по 16 фабрикам и заводам столицы. Они познакомились с процессами различных производств, а также узнали интересные факты из истории московской промышленности. Кроме этого, гости программы поучаствовали в мастер-классах и продегустировали продукцию столичных производителей», – рассказал руководитель Департамента инвестиционной и промышленной политики Москвы Владислав Овчинский.

«Экскурсионные программы «Московского долголетия» всегда пользовались большой популярностью среди горожан старшего поколения. Сейчас занятия по направлению «Пеший лекторий» входят в топ-5 самых популярных активностей на свежем воздухе. Занятия проводят профессиональные гиды по нескольким десяткам маршрутов. Благодаря сотрудничеству с проектом «Открой#Моспром» участники могут не только узнать историю города, но и познакомиться с его современной инфраструктурой и предприятиями. Мы выбираем такие объекты, куда хочется попасть почти каждому, чтобы знать, на чем держится экономика столицы», – добавил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Участники программы побывали на производственных площадках «Московского картофеля», Московского обойного завода, «Баскин Роббинс», «Айкрафт», ПАО «НПО «Молния», «Микрона» и других предприятиях.



Как делают провода

«Мы такого не видели никогда», – говорят участники проекта «Московское долголетие», побывавшие на экскурсии на предприятии «Москабельмет».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Эйфелева башня, грифоны и арт-объект

Знаете ли вы, что в Москве есть Эйфелева башня? И находится она всего в шести километрах от Московского Кремля. Правда, увидеть ее могут далеко не все. Эта камерная модель знаменитой парижской достопримечательности построена на территории одного из старейших столичных заводов.

Экскурсию по территории завода для представителей «серебряного» возраста провела руководитель PR-направления и продвижения продукции Группы компаний «Москабельмет» Чулпан Мухтарова. Она показала самые привлекательные уголки огромной территории в 22 гектара, которую занимает предприятие. Это грифоны, охраняющие парадный вход, великолепный сквер и аллея, обелиск, увековечивший имена работников завода, добровольцами ушедших на фронт Великой Отечественной войны, арт-объект «Масленок» работы Александра Худякова, выполненный из продукции, которая производится на предприятии, и ставшая столичной знаменитостью Эйфелева башня, возведенная в 2005 году над артезианской скважиной.

Мнения участников экскурсии

Любовь Паршина:

«Я впервые оказалась на производстве. Несмотря на то что прожила долгую жизнь, меня удивила эта экскурсия. Наши гиды – молодцы, доходчиво рассказывали. Даже мне, человеку далекому от производства, было все понятно. Мне очень понравилось».

Александр Наумов:

«Ранее на подобных экскурсиях не бывал. Но о промышленности знаю не понаслышке, когда-то работал в системе «Главмосмонтажспецстрой». С удовольствием посетил «Москабельмет». Оценил в том числе и отношение к рабочим, решение социально-бытовых вопросов. Прекрасно, что здесь есть уголки для отдыха, такие как великолепный сквер, который работники могут посетить в перерыве, кафе, медицинский центр – все для людей».

Но самое интересное ждало экскурсантов в цеху, где они увидели, как производятся различные виды кабеля и проводов. О том, как налажено производство, рассказал заместитель директора по технологиям и развитию ГК «Москабельмет» Дмитрий Соломатин.

500 километров проводов в сутки

Завод был основан в 1895 году по указу императора Николая II. Это было первое отечественное кабельное предприятие. Уже 127 лет «Москабельмет» обеспечивает нашу страну высококачественной продукцией, востребованной практически во всех отраслях народного хозяйства. Сейчас оно объединяет несколь-

ко предприятий, занимающихся не только производством, но и научными разработками.

В годы Великой Отечественной войны только этот завод выпускал медные пояски, необходимые для производства снарядов. Здесь был налажен выпуск проводов для авиации, лент для снарядов и плавучих кабелей для Военно-морского флота. В сутки завод выпускал до 500 км военно-полевых проводов.

Кровеносная система энергетики и связи

ГК «Москабельмет» занимает лидирующие позиции на российском рынке кабельно-проводниковой продукции, стоит на первом месте по изготовлению

транспортированных проводов, аналогов которым нет в России. Это одно из трех предприятий в стране, осуществляющих полный производственный цикл: от изготовления медной катанки до производства готовых кабельно-проводниковых изделий.

Завод выпускает кабели исключительного качества согласно российским и международным стандартам, более 50 тысяч наименований. Специализируется на выпуске медной катанки, медной проволоки, обмоточных проводов, оптических, силовых и контрольных кабелей, а также уникальной продукции. Изделия компании используются в энергетической, транспортной, строительной, машиностроительной, атомной, оборонно-промышленной, нефтегазовой отраслях и даже космической отрасли. Не так давно на предприятии освоили выпуск уникального подводного кабеля. Предприятие способно покрыть весь объем кабельной продукции, нужный стране. Здесь серьезная научная база, разрабатывается новая продукция, у завода около сотни патентов.

На предприятии действует эффективная система наставничества. Есть свои рабочие династии, общий трудовой стаж которых насчитывает века.



БРЕНДЫ-ДОЛГОЖИТЕЛИ



Путешествие в сладкое прошлое

Его совершили участники «Московского долголетия», побывавшие на экскурсии в музее «Роза Эйнема».



Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

«Аленка», «Белочка» и «Мишка косолапый»

Экскурсия пробудила у москвичей старшего поколения воспоминания о счастливым детстве, о легендарном шоколаде «Аленка», желанных конфетах «Белочка», «Мишка косолапый» и «Ну-ка, отними!» и других сладостях, которые выпускала кондитерская фабрика «Красный Октябрь», наследница существовавшей с XIX века кондитерской «Эйнем».

«Красный Октябрь» – российский бренд-долгожитель. В этом году ему исполняется уже сто лет. А «Мишка косолапый» еще старше. Эти конфеты начали выпускать еще в 1913 году. Как говорят, в кабинете хозяина фабрики висел оригинал картины Шишкина «Утро в сосновом лесу», который и был растиражирован на конфетной обертке. Участники экскурсии также узнали, что к рекламе «Мишки косолапого» в 20-е годы прошлого века приложил руку сам Владимир Маяковский. Он придумал слоган: «Если хочешь кушать «Мишку», заведи себе сберкнижку».

Целая история связана и с созданием знаменитого шоколада «Аленка». В 60-е годы прошлого века решили выпустить шоколад, доступный каждой советской семье. Был проведен конкурс, в котором участвовали фабрики «Рот Фронт», «Бабаевская» и «Красный Октябрь». Победил «Красный Октябрь» с шоколадом «Аленка». Всем знакомый образ создал художник Николай Маслов по фото реального ребенка, дочери фотографа Елены Геринас. Сейчас эта девочка уже ровесница участникам экскурсии.



Мастер-класс под «Шоколадный вальс»

В необычном музее долголети не только узнали много интересного, продегустировали конфеты, но и приняли участие в мастер-классе – попробовали сами сделать сладости. Из вафельных заготовок, орехов и шоколада под руководством

профессиональных кондитеров получилось вкуснейшее пирожное. Участницы экскурсии из Можайского района Мария Завада и Лидия Павлова имели некоторый кулинарный опыт, но с кондитерскими премудростями столкнулись впервые. И у них все получилось! Работа шла под звуки «Шоколадного вальса», который еще в позапрошлом

веке сочинил композитор Карл Фельдман.

Конфетный набор – предмет роскоши

С особым любопытством участники экскурсии рассматривали уникальный альбом с образцами сладкой продукции XIX века. Такие альбомы носили с со-

бой, как сегодня принято говорить, рекламные агенты. Тогда их называли коммивояжерами. Большой и громоздкий альбом был сплошь обклеен фантиками от конфет и шоколадных наборов. Кстати, стоила продукция фабрики «Эйнем» довольно дорого. Каждый конфетный набор был поистине предметом роскоши, и купить его могли только очень богатые люди. Даже когда в царском дворце устраивали августейшие приемы, к столу заказывали всего несколько шоколадных наборов. Поистине – царский шик!

Еще один уникальнейший экспонат выставки – шоколадный... граммофон. Да-да! Не удивляйтесь. Это миниатюрный, но настоящий проигрыватель, который воспроизводил музыку на... шоколадных мини-пластинках! Пластинки с записанными на них мелодиями были изготовлены не из привычного винила, а из настоящего съедобного шоколада. Такой граммофон стоил в то время больше, чем корова.

Утром в газете – вечером на конфете!

Удивили участников экскурсии и фигуры женщин в одежде XIX века, полностью сделанные из шоколада. Фигуры были изготовлены мастерами фабрики. Лица – как живые. Поистине уникальные экспонаты. Вызвал воспоминания и стенд шоколадных изделий, посвященных различным памятным датам в истории страны. Это и запуск первого спутника, и полет Гагарина. Недаром же среди работников фабрики ходила поговорка: «Утром в газете – вечером на конфете!». Конфеты – это тоже часть нашей истории, новые страницы которой открылись для участников «Московского долголетия».





Свежий огурчик с чистой грядки

Р. МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ На своем дачном участке хочется выращивать только экологически чистую продукцию. Но как при этом добиться высоких урожаев и бороться с вредителями? Все это возможно, если применять методы органического живого земледелия.

ЧИСТО – ЗНАЧИТ ВКУСНО. Проект «Московское долголетие» хорош тем, что каждый его участник может найти себе занятие по душе. Заядлые дачники с удовольствием посещают онлайн- и офлайн-группы по садоводству и ландшафтному дизайну. Их, кстати, уже открыто более ста. На занятиях можно познакомиться с основами дизайна и композиции участков, узнать тонкости ухода за культурными растениями, изучить способы подготовки почвы, борьбы с вредителями, а также о том, как можно применять на своем участке принципы органического земледелия.

Так что же это такое – органическое земледелие? Кратко – выращивание экологически чистых и безопасных овощей, фруктов, ягод, зелени и отказ от применения химических удобрений и пестицидов, а также химических средств борьбы с вредителями.

Но главная проблема в том, что за один сезон перейти с обычного земледелия на органическое не получится. Чтобы выращивать эко-продукцию, необходимо основательно изучить подходы и принципы органического земледелия, а также сделать несколько значимых изменений на своей даче.

КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ. Поскольку органическое земледелие подразумевает бережное отношение к природе, то от многого, что упрощает обработку земли, посев и уход за посадками, придется отказаться. Во-первых, не следует глубоко обрабатывать почву и применять различные удобрения и химические средства защиты растений от вредителей, болезней и сорняков. Во-вторых, запрещено использование генно-модифицированных семян, а также любого посадочного материала, обработанного химическими средствами еще до продажи. То есть доверять можно только проверенным производителям или же собирать свои собственные семена.

НА ПУТИ К ЦЕЛИ. Для того чтобы выращивать экологически чистую продукцию, придется серьезно потрудиться. В первую очередь надо перейти на обязательный севооборот, правильно подбирать культуры и сорта, привлекать в свой сад и на огород полезных насекомых, использовать только биологические препараты. Сорта, которые вы выращиваете, должны, во-первых, быть устойчивы к наиболее распространенным в вашей местности заболеваниям, а во-вторых, подходить по требованиям к почвенно-климатическим условиям.

ПЛЮСЫ ПРОТИВ МИНУСОВ. Главный плюс органического земледелия – экологическая продукция, а это значит здоровая пища. Что может быть лучше свежего огурчика, сорванного с «чистой» грядки, или горсти малины, ни разу не опрысканной химией от малинового жука или галлицы. Но для того чтобы вырастить такую продукцию, придется хорошо потрудиться, процесс перехода на органическое земледелие – не быстрый. Дело это трудоемкое, да и урожайность, особенно в первые годы, будет ниже. Но оно того стоит.

КАК ВЫСАЖИВАТЬ РАСТЕНИЯ. Для устройства этой клумбы необходим солнечный, защищенный от ветра участок с плодородной почвой. Если почва у вас на участке глинистая, то внесите песок и торф.



Рубрику ведет
Дина Баясова,
биолог-биохимик,
фитотерапевт

Лекарства с клумбы

Фитотерапия. От диабета помогут травы, которые можно посадить на даче



Топинамбур (подсолнечник клубненосный)

Топинамбур, он же земляная груша. Высокое растение с ярко-желтыми мелкими соцветиями. Цветет с августа и до заморозков.

Используют: клубни и листья. Листья или верхушки побегов сушат в тени. Клубни же употребляют свежими. Оказывают антидиабетическое, антисклеротическое и антиоксидантное действие.

Применяют: съедайте по 3–4 клубня в отварном или сыром виде в день или 5 клубней залейте 1 л кипятка, держите на слабом огне 20 минут, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5–2/3 стакана теплого отвара 2–3 раза в день за полчаса до еды.



Девясил высокий, корневища

Высокое растение с широкими листьями и крупными ярко-желтыми «корзинками» солнечных цветов. Цветет с июля до осени.

Используют корневища. Их выкапывают осенью, отмывают, подсушивают, режут на куски, сушат при слабом нагреве. Оказывает бактерицидное, противовоспалительное и сахароснижающее действие.

Применяют: залейте 1 ст.л. корневища 0,5 л кипятка, держите на водяной бане 20 минут. Настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за полчаса до еды.



Козлятник лекарственный (галега лекарственная)

Высокое многолетнее растение с длинными листьями и кистями светло-голубых цветов, появляющихся в июне.

Используют листья. Оказывает общеукрепляющее, антибактериальное и сахароснижающее действие за счет активизации выработки инсулина.

Применяют при сахарном диабете II типа и преддиабетическом состоянии: залейте 2 ст.л. сухого листа 0,5 л кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте под крышкой полчаса, процедите и доведите объем водой до исходного. Принимайте по 1/3–0,5 стакана отвара 2–3 раза в день за полчаса до еды.



Манжетка обыкновенная, трава

Многолетнее растение со складчатыми листьями на длинных черешках и мелкими желто-зелеными цветами. Цветет с июня по август.

Используют побеги, которые связывают в рыхлые пучки и сушат в тени.

Оказывает противомикробное, антиатеросклеротическое и сахароснижающее действие за счет активизации выработки инсулина.

Применяют: залейте 1 ст.л. травы 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды.



Пажитник голубой (шамбала)

Невысокое однолетнее растение с нежно-голубыми цветами. Цветет через 1,5–2 месяца после посева.

Используют листья и семена, которые выщипывают из стручков. Оказывает противомикробное, противовоспалительное, сахароснижающее действие за счет восстановления секреторной функции поджелудочной железы.

Применяют: залейте 1 ч.л. семян пажитника 1,5 стакана воды, доведите до кипения и варите 5 минут, настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 0,5 стакана отвара 2 раза в день за полчаса до еды.



Стахис клубненосный

Многолетнее растение с яркими розово-малиновыми цветками и некрупными клубеньками на корнях. Цветет с июня по август.

Используют клубеньки.

Оказывает противомикробное, противовоспалительное и сахароснижающее действие за счет содержания в клубеньках полисахарида стахиозы.

Применяют: ежедневно съедайте по 2–3 крупных или 4–5 мелких клубенька стахиса. Клубеньки лучше употреблять свежими или отварными. При использовании сухого сырья уменьшайте количество ложек в 1,5 раза.



Рубрику
ведет
блогер
**Елена
Серова**

Предположим, вы познакомились с интересным мужчиной (красивой женщиной) и договорились о свидании. Боже! Свидание! Сколько бы нам ни было лет, первое свидание – это так же волнительно, как в восемнадцать. Чего мы ждем от него?

Ну, во-первых, чтобы мужчина или женщина оправдали наши ожидания. И во-вторых, чтобы это свидание не стало первым и единственным. Для этого хотелось бы изначально понимать, а какие цели мы преследуем? Нет, ну в молодости понятно: женщины любого нового знакомого потенциально мужа, мужчины каждую новую женщину в первую очередь рассматривали как потенциальную любовницу. Да, увы, наши желания тогда не совсем совпадали. А как обстоят дела сейчас?

Я сделала небольшой социальный опрос среди своих знакомых женщин и мужчин, не состоящих в браке. Он не претендует на масштабное исследование, но все же кое-что проясняет. Итак, мои приятельницы, как оказалось, уже не слишком стремятся замуж, но близкого друга иметь не отказались бы. Эдакий «гостевой вариант брака», когда мужчина – хорошо причесанный и одетый, с розой в руке, приходит к ней «на чай», а потом уходит. Его внешний вид, питание и болезни (увы, увы, мужчины с возрастом начинают хворать) не являются зоной ее ответственности. Она хочет нечастого праздника. Хочет ходить с кавалером в консерваторию или гулять в парке, разговаривая о приятном.

Большие ожидания от первого свидания

История любви. В любом возрасте первое свидание – дело ответственное. С него может начаться новый этап вашей жизни.

А что же мужчина? О! Его глаз горит! Он все еще жаждет эротических приключений, чувственных ласк и всего такого. Но... Хочет их как-то умозрительно... Из серии: «эх, я бы сейчас!» Однако, прислушавшись к себе, кавалер понимает,

что на серьезные сексуальные подвиги уже не готов. А потому теперь уже он сам оттягивает момент близости, а не женщина.

Да... Взрослого мужчину ныне заботит совсем другое. Ему хочется «хозяюку в дом». Чтобы в квартире пахло пирогами,

чтобы домашние котлетки, а не вечная яичница, по вкусу напоминающая резину, и все вот эти манипуляции с утюгом пусть выполняет кто-то другой – у него это неважно получается. Да и, простите за приземленность, не любят мужчины чи-

стить унитаз. Вот терпеть этого не могут! Сейчас уже мужчина хочет женщину насовсем, а ей как раз этого-то не очень и нужно.

Итак – роли неожиданно поменялись. Женщина, живущая в своей уютной квартире, где полный холодильник и всегда чистые простыни, теперь не торопится впускать в свою жизнь представителя сильного пола. Мужчины же, наконец, стали демонстрировать «серьезность намерений».

А теперь вернемся к тому самому первому свиданию. Что ищет мужчина в своей новой подруге? Он хочет видеть рядом с собой стройную, ухоженную женщину. Это социологический опрос, это уже не мои фантазии. Еще мужчины боятся феминисток, транжир, женщин, равнодушных к алкоголю. Благостная, улыбчивая, умеющая слушать дама – практически идеал для любого мачо.

Милые женщины, помните, что ваши внуки и ваши кошки интересуют только вас – это точно не тема разговора на первом свидании. Религия и политика – однозначно табу. Ищите темы заранее, чтобы мужчина с вами не заскучал.

Мужчины, теперь о вас... Женщины, как показывает та же статистика, не любят полных мужчин, им (из песни слова не выкинешь) не нравятся кавалеры маленького роста (ниже 175 см), плохо образованные, развязные и слишком категоричные. Если женщине не стоит говорить о внуках и кошках, то мужчине очень не рекомендую рассказывать о своих амурных победах – это точно не добавит вам очков. Женщины очень обращают внимание на опрятность мужского костюма. И еще сейчас популярно стало оплачивать в кафе счет «по-берлински» – то есть поровну. Женщина может вам это предложить, но... не соглашайтесь. Это конкретная проверка на скверность. Хорошо воспитанная дама на первом свидании больше кофе и пирожного ничего не закажет. А уж такую мелочь вы точно оплатите в состоянии.

И об алкоголе... Да, на первом свидании и мужчина, и женщина могут выпить по бокалу вина. Но НЕ БОЛЬШЕ! Запомните это, милые дамы! Запомните, кавалеры! Один бокал! Как бы ни хотелось продлить общение, сейчас вы только присматриваетесь друг к другу. Короче, второго шанса произвести первое впечатление у вас не будет, так что... Слушаем, улыбаемся, стреляем глазками И ВСЕ ЗАМЕЧАЕМ. Поэтому первое свидание – самое ответственное. С него может начаться новый этап вашей жизни. Или не начаться... Все зависит от вас.



Промозксурсии

«Добрый автобус» открывает двери



В конце июля для москвичей старшего поколения, которые только планируют присоединиться к проекту «Московское долголетие», провели первые промозксурсии, или дни открытых дверей «Доброго автобуса». 500 жителей Москвы отправились в бесплатные туристические поездки по историческим местам столицы и Подмосковья. Кроме того, они узнали больше о «Московском долголетии» и записались на первые занятия.

Побывавшие на первой промозксурсии москвичи рассказали, что уже выбрали направления, которые заинтересовали их в проекте «Московское долголетие». Так, Светлана Билялова собирается ходить на спортивные занятия и уроки компьютерной грамотности.

«О промозксурсии я узнала случайно, когда читала новости, и сразу решила записаться. Я часто слышу о «Московском долголетии» и подумала, почему бы все-таки не попробовать. Тем более тут можно было совместить приятное с полезным — посетить экскурсию и сразу выяснить подробности о том, как попасть в проект, что для этого необходимо, какие занятия есть и даже какую пользу они приносят. В первую очередь решила пойти на гимнастику, но сейчас думаю еще записаться на занятия по изучению смартфона, чтобы заполнить этот пробел и идти в ногу со временем», — говорит Светлана Билялова.

Другая участница акции, Лидия Мокрицова, заинтересовалась «Московским долголетием» после того, как случайно увидела выступление вокального коллектива в парке. Женщина обратилась в отдел долголетия территориального центра социального обслуживания «Новогиреево», где ей и рассказали о дне открытых дверей. После поездки на «Добром автобусе» Лидия Васильевна уже записалась на занятия по иностранным языкам и рисованию.

Спецпроект «Добрый автобус» — это бонусная программа для активных участников «Московского долголетия». Основным критерием является посещаемость занятий проекта.

В этом году для москвичей старшего поколения запланировано более 35 маршрутов, каждый из которых включает обзорную экскурсию по городу и посещение одной из достопримечательностей столицы или Подмосковья.

Следующий день открытых дверей «Доброго автобуса» состоится 21 августа. Уточнить время, место отправления автобуса и другие подробности можно по телефону +7 495 870-44-44. Количество мест ограничено. Попасть на экскурсию могут женщины старше 55 лет, мужчины старше 60 лет и получатели досрочной пенсии по выслуге лет, которые постоянно живут в столице и еще не стали участниками проекта «Московское долголетие». Посетить промозксурсию можно один раз в год.

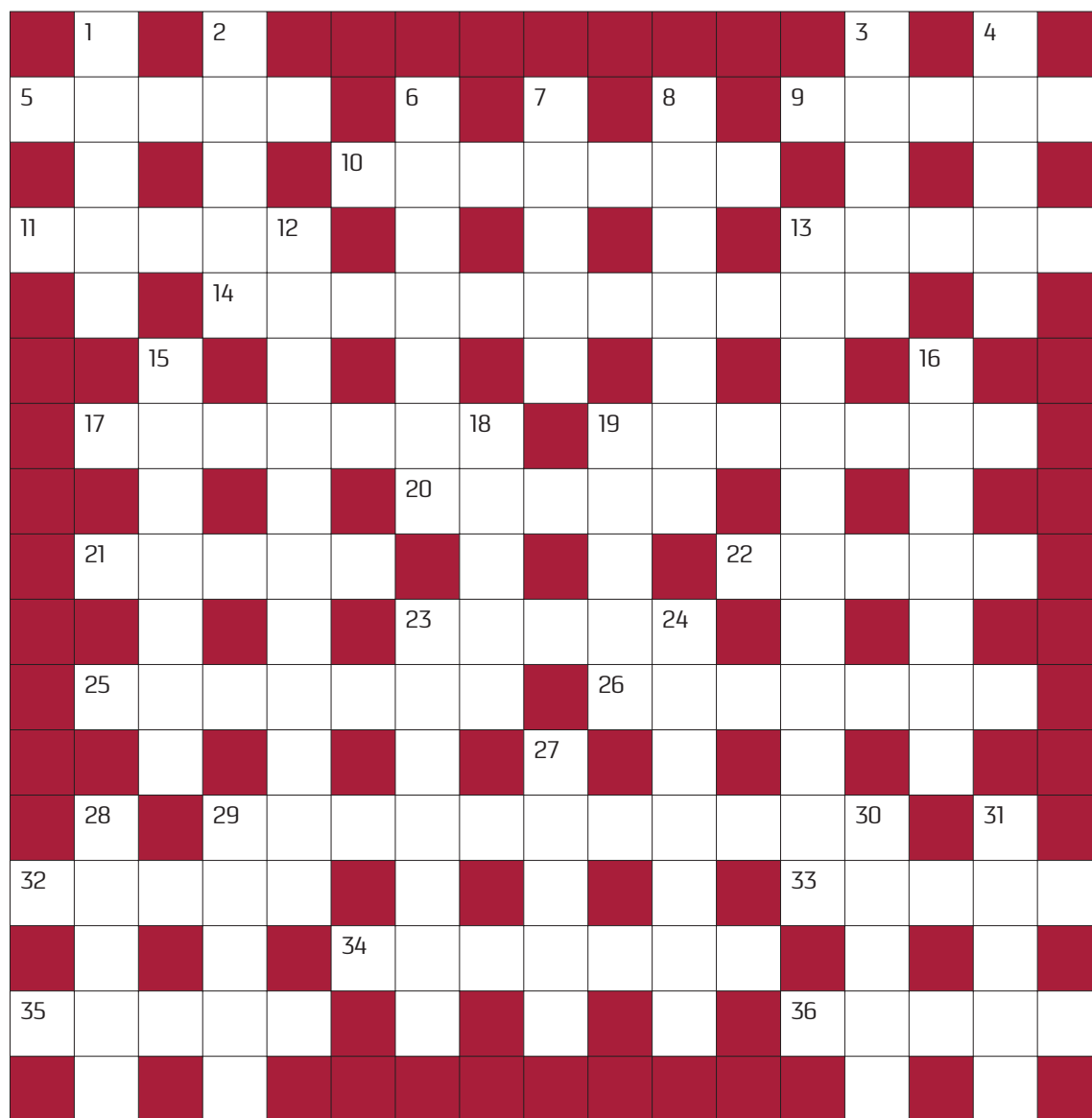
Над номером работали: Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Григорий Саркисов.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №1:

По горизонтали: 1. Эмитент. 4. «Импульс». 9. Король. 10. Строфа. 13. Лира. 14. Аметист. 15. Экер. 18. «Музеон». 19. Фаэтон. 20. Парад. 22. Яуза. 23. Удод. 26. Желоб. 30. Краско. 31. Герцен. 34. Рубо. 35. Левитан. 36. Клио. 39. Барсук. 40. Талант. 41. Вентура. 42. «Балтика».

По вертикали: 2. Тора. 3. Нельма. 5. Матисс. 6. Угол. 7. Эмблема. 8. Ховрино. 9. Карузо. 11. Анкета. 12. Створ. 16. Полушка. 17. Галоген. 20. Паж. 21. Дуб. 24. Скорняк. 25. Бабаб. 27. Лобио. 28. Оцелот. 29. Антонов. 32. Лемуар. 33. Панама. 37. Крит. 38. Кант.



По горизонтали: 5. Передний зуб, который у детей прорезается первым. 9. Российский и советский артист цирка, знаменитый дрессировщик, основатель собственного цирка зверей в Москве. 10. Мелкое ручное производство, основанное на применении ручных орудий труда. 11. Заплечная, часто жесткая сумка для ношения вещей, которую надевают на спину с помощью лямок. 13. Род крупных птиц, которые живут вдоль заболоченных территорий. 14. Русский и советский писатель, поэт, журналист, краевед Москвы. 17. Разновидность языка, которая употребляется как средство общения на определенной территории. 19. Остров, самая большая по площади область в Италии. 20. Международный детский центр, который был основан в 1925 году в Крыму для детей с туберкулезом. 21. Языческое божество, которому в основном поклонялись на территории современной Иордании; в наши дни используется как символ жестокой неумолимой силы, требующей множества человеческих жертв. 22. Строительный материал для обустройства кровли, плоские или волнистые плиты небольших размеров. 23. Контур, набросок, очертание предмета. 25. Старейший деятель российского и международного коммунистического движения, профессиональная революционерка, соратница

Ленина; ее имя носит улица в Москве в районе Ленинского проспекта. 26. Крен неверно нагруженного морского или речного судна. 29. Его изобрел инженер Гарин. 32. Язычковый деревянный духовой музыкальный инструмент. 33. Советский футболист, советский и российский футбольный тренер; под его руководством футбольный клуб «Спартак» (Москва) в 1996 году стал чемпионом России. 34. Крайнее проявление чего-либо, обычно нарушающее норму; острая негативная ситуация. 35. Специальное сооружение, павильон, место общественного употребления полезной минеральной воды. 36. Место, где показывают спектакли, шоу, концерты.

По вертикали: 1. Небольшой футляр или контейнер, предназначенный для хранения различных канцелярских принадлежностей. 2. Роман, одно из самых известных произведений советского писателя Юрия Бондарева; в 1983 году его экранизировали режиссеры Александр Алов и Владимир Наумов. 3. Крупнейший город в Объединенных Арабских Эмиратах и глубоководный морской порт. 4. Часть ракетного двигателя, смежная с камерой сгорания. 6. Участок земли, отведенный для выращивания определенных сельскохозяйственных культур. 7. Русский писатель, прозаик, драматург,

публицист, врач; его имя носит один из московских театров. 8. Искусственно созданный материал, состоящий из полимеров. 12. Русский и советский ученый, основоположник современной космонавтики; ему установлены три памятника в Москве. 13. Определенная стадия развития человеческого общества. 15. Блюдо итальянской кухни из риса, с мясным сливочным вкусом. 16. Река на востоке Москвы, в основном заключена в коллекторы. 18. Медный духовой музыкальный инструмент, самый высокий по звучанию в своей категории. 19. Советский и российский актер театра, кино и дубляжа; популярность пришла после сериала «Улицы разбитых фонарей». 23. Самолет небольших размеров с двигателем малой мощности, обычно одно- или двухместный. 24. Спортсмен, занимающийся одним из видов фехтования. 27. Самый модный курорт Европы на острове в Средиземном море, который принадлежит Испании. 28. Существует северный и южный. 29. Древнегреческий поэт-сказитель, создатель эпических поэм; за право называться его родиной спорили семь античных городов. 30. Советский и молдавский писатель, драматург. 31. Немецкий поэт, публицист и критик эпохи позднего романтизма; идеолог движения «Молодая Германия».

Составитель Наталья Елисева



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет Сергея 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 10.08.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2075
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.