

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Приоритеты

В проекте бюджета столицы на 2024–2026 годы предусмотрено увеличение пособий и выплат горожанам старшего поколения. Минимальный размер пенсии с городской доплатой возрастет до 24 500 рублей в месяц. Городскую доплату получают около двух миллионов московских пенсионеров / **4**

Здоровая Москва

В этом сезоне обследования в павильонах «Здоровая Москва» прошли более 288 тысяч человек. А за все время работы проекта с 2019 года в нем поучаствовали более 1,35 миллиона жителей столицы. За 4,5 месяца работы медики выявили почти 720 тысяч факторов риска развития хронических заболеваний / **6**

Век учись!

В Российском художественно-промышленном университете им. С.Г. Строганова для участников проекта «Московское долголетие» открылось новое направление – курс акварельной живописи «Цветы и птицы» / **8–9**



Осенний марафон



Формула активности. В московские парки пришла золотая осень. В этих прекрасных пейзажах тысячи участников «Московского долголетия» продолжают занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе. Аллеи парков в красочную пору листопада стали для них дистанцией осеннего марафона за здоровьем / **2–3**

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Осенний марафон

В московские парки пришла золотая осень. В этих прекрасных пейзажах тысячи у занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе. Аллеи парков в красочную п марафона за здоровьем.

Самая популярная активность

Когда пять лет назад стартовало «Московское долголетие», то одной из первых активностей, которые проект предложил москвичам «серебряного» возраста, была скандинавская ходьба. С тех пор этот вид неизменно входит в топ-3 самых массовых и любимых долголетями занятий на свежем воздухе.

Каждый год летний сезон в проекте открывается массовым заходом по скандинавской ходьбе, в котором участвуют тысячи горожан. На 300 площадках по всему городу скандинавской ходьбой занимаются более 16 000 москвичей старшего поколения. Занятия продолжаются и в осенне-зимний период.

Ходьба – это судьба



В Фестивальном парке, что в Марьиной Роще, занятия ведет тренер «Московского долголетия» **Роман Нечай**. «Многие относятся к скандинавской ходьбе с иронией, – объясняет он. – И очень даже зря. Занятие ходьбой – дело серьезное, требующее больших усилий, внимания и сосредоточенности. Говорю авторитетно, поскольку занима-

юсь этим более десяти лет. А в «Московском долголетии» – с самого начала проекта. Когда перевалило за сорок, присмотрелся к ровесникам. У одного сердечко барахлит. У другого – подагра. Вот и решил всерьез заняться здоровьем. А уж поверьте профессионалу – скандинавская ходьба помогает от многих недугов. Это не панацея, но один из видов спорта, доступных для старшего возраста. «Скандинавы» решают проблемы и с позвоночником, и с вестибулярным аппаратом, и с легкими. Много в чем помогает. Кстати, в период пандемии нам первым разрешили выйти «из подполья» на улицу и начать заниматься. И теперь с каждым годом ряды «скандинавов» неуклонно растут».



Из «растущих рядов» мы пообщались и с опытными долголетями, и с новичками. **София Митькина** и **Татьяна Ракчеева** из СВАО в проекте с самого начала. Везде вместе. И рассказывают вместе:

«Половина недугов у человека от того, что он не умеет правильно ходить и держать осанку. Это сегодня уже не секрет. Вот мы и работаем над собой, занимаясь скандинавской ходьбой и суставной гим-

настикой. У нас в Марьиной Роще прекрасный центр московского долголетия, самый первый, открытый в столице. Еще мы посещаем кружки вязания, рисования и осваиваем гаджеты».



Здесь же, в парке, мы встретились и с супружеской четой **Тамарой** и **Юрием Магарил**. Себя они называют «новыми москвичами» или «понаехавшими».

16 000

москвичей «серебряного» возраста занимаются скандинавской ходьбой на 300 площадках по всему городу.



Советы тренера

Найти правильный темп движения

При скандинавской ходьбе движения рук, ног, бедер и тела такие же ритмичные, как при обычной ходьбе. Противоположные руки и ноги по очереди так же движутся вперед и назад, но более интенсивно. Тренеры советуют сразу найти правильный темп движения, чтобы почувствовать результаты тренировок. Величина взмаха руками вперед-назад определяет размер шагов. Короткие движения рук ограничивают движения бедер и ног. А если движения рук и ног широкие – то движения бедер, грудной клетки, затылка-плеч тоже становятся больше, и нагрузка возрастает. И еще – палка должна способствовать движению вперед, то есть от нее нужно отталкиваться.

С точки зрения медиков



– Скандинавская ходьба полезна, она сочетает дозированную физическую нагрузку с безопасностью, – говорит кандидат медицинских наук **Евгений Машковский**. – Этот вид показан при ожирении, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, например, при болях в спине, нарушениях в работе сердечно-сосудистой системы. Здесь нет противопоказаний, кроме разве что острых состояний, когда у человека температура или если он проходит лечение тяжелых онкологических заболеваний в острой фазе. А вот тем, кто находится в стадии выздоровления, скандинавская ходьба поможет быстрее восстановиться.



Врач-реабилитолог **Сергей Агапкин** считает быструю ходьбу полезнее бега из-за меньшей нагрузки на суставы. – По энергетическим затратам скандинавская ходьба приблизительно соответствует бегу трусцой, скорость потребления кислорода растет примерно одинаково, – рассказал Сергей Агапкин. – Я бы рекомендовал скандинавскую ходьбу людям с повышенным весом, поскольку этот вид спорта не сильно нагружает спину.

участников «Московского долголетия» продолжают по всему городу листопада стали для них дистанцией осеннего

«В проекте мы около двух лет. Приехали в столицу из другого региона. Сразу же познакомились с «Московским долголетием» и полюбили его. Мы только здесь поняли, как важны для старшего поколения забота и теплота. Здесь мы в своей тарелке на все сто. И спортом занимаемся, и ездим на экскурсии на «Добром автобусе», и знакомимся со столичными достопримечательностями благодаря «Пешему лекторию». А еще – лепка, батик, рисование акварелью и маслом. Для нас это все в новинку. Это как чудо!» – рассказали Тамара и Юрий.

Практически все начинающие «скандинавы» утверждают, что почувствовали положительный эффект после первой же тренировки.

Из истории

Скандинавскую ходьбу придумали лыжники. И еще до 1940 года первыми начали ходить – вернее, бегать, – с палками «по-суху» финские лыжники. Отцами-основателями этого спорта считаются финны Маури Рэпо и Марко Кантанева. А уже с начала 90-х годов XX века скандинавская ходьба с полным правом может считаться отдельным видом спорта, хотя кто-то называет ее разновидностью фитнеса, а кто-то – особым видом спортивной ходьбы. И пусть ходьба с палками еще не включена в программу Олимпиад, но популярность ее уже намного опережает многие олимпийские виды – сегодня скандинавской ходьбой занимаются почти 50 миллионов человек во всем мире.

Как записаться

Записаться на занятия скандинавской ходьбой можно на сайте <https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>, где выбрать группу удобную для вас. Если у вас остались вопросы, звоните по телефону горячей линии: **+7 495 777-77-77**.

Чем полезна скандинавская ходьба



Польза от скандинавской ходьбы

Итак, что дает скандинавская ходьба? Она способствует нормализации веса, корректирует осанку, улучшает работу сердца и легких, уменьшает нагрузку на суставы, улучшает кровообращение и эмоциональное состояние, укрепляет иммунитет, снижает риск переломов, повышает мышечный тонус. Так, в процессе повседневной ходьбы работают 45% всех мышц организма, а с применением техники скандинавской ходьбы задействуется порядка 90% мышц верхнего плечевого пояса, спины, грудной клетки, пресса, ног.

Подготовили **Вениамин Протасов** и **Григорий Саркисов**.
Фото **Олега Слепяна**.

ПРИОРИТЕТЫ

Социальные сюжеты бюджета

Правительство Москвы одобрило проект бюджета на 2024–2026 годы. Об этом в своем телеграм-канале написал Мэр Сергей Собянин.



Дальнейшее развитие получит проект «Московское долголетие» / фото пресс-службы ДТСЭН

По словам Мэра Москвы, 50 процентов расходов столицы будут направлены на социальную поддержку москвичей, здравоохранение, образование, культуру, спорт и другие социальные мероприятия.

«Бюджет развития – строительство и реконструкция метро, дорог, больниц, школ, детских садов и других городских объектов, приобретение нового оборудования – составит 44 процента расходов. Будут увеличены пособия и выплаты гражданам старшего поколения, семьям с детьми, инвалидам. Минимальный размер пенсии с городской доплатой вырастет до 24 500 рублей в месяц. Продолжим оказывать комплексную адресную поддержку участникам СВО и членам их семей. Крупнейшей городской программой останется «Столичное здравоохранение» – бесплатные лекарства, профилактика заболеваний, высокотехнологичная медицинская помощь, реконструкция и строительство больниц и поликлиник и многое другое для поддержания здоровья и хорошего самочувствия москвичей», – отметил Сергей Собянин.

Социальная поддержка москвичей

На оказание мер социальной поддержки жителей Москвы в денежной и натуральной форме, среди которых доплаты к пенсиям, льготы по проезду в



городском транспорте и оплате жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ), лекарственному обеспечению и многие другие, в проекте бюджета на 2024 год предусмотрено 615,9 миллиарда рублей.

С 1 января 2024 года на пять процентов будут проиндексированы размеры пособий и выплаты гражданам старшего поколения, семьям с детьми, инвалидам.

Минимальный размер пенсии с городской доплатой вырастет до 24 500 рублей в месяц. Городскую доплату получат около двух миллионов московских пенсионеров.

Расходы на денежные выплаты семьям с детьми в проекте бюджета составляют 89,5 миллиарда рублей, старшему поколению – 202,3 миллиарда рублей, из них на доплаты к пенсиям неработающим пенсионерам – 177,7 миллиарда рублей.

Увеличатся пособия и выплаты гражданам старшего поколения, семьям с детьми, инвалидам. Минимальный размер пенсии с городской доплатой вырастет до 24 500 рублей.

На финансирование льгот по оплате ЖКУ отдельных категорий граждан в 2024 году планируется направить 31,4 миллиарда рублей. Расходы на выплаты субсидий на оплату ЖКУ семьям с невысоким уровнем дохода на 2024 год запланированы в объеме 23,8 миллиарда рублей. Льготами и субсидиями по оплате ЖКУ пользуются около 3,4 миллиона москвичей.

Более 157 миллиардов рублей направят на обеспечение бесплатного и льготного проезда отдельных категорий горожан в городском транспорте Москвы и Московской области, на Московских центральных диаметрах и в пригородном железнодорожном транспорте, включая бесплатные пересадки между разными видами рельсового транспорта.

Дальнейшее развитие получит полюбившийся москвичам старшего поколения проект

«Московское долголетие». На его реализацию в 2024 году предусмотрено 4,9 миллиарда рублей. Для оказания адресной социальной поддержки жителям города Москвы предусмотрено девять миллиардов рублей.

Повышение доступности и качества медицинской помощи

Крупнейшей городской программой в 2024 году по-прежнему будет «Столичное здравоохранение». Расходы бюджета по ней составят 593,2 миллиарда рублей, с учетом средств ОМС – 1015,6 миллиарда рублей (плюс 12,9 процента).

В 2024–2026 годах продолжится реализация масштабной программы модернизации инфраструктуры московского здравоохранения. В частности, до конца 2025 года планируется завершить реализацию второго этапа крупнейшей городской программы модернизации амбулаторного звена. Это позволит внедрить новый московский стандарт во всех поликлиниках Москвы.

В стационарном звене будет завершено создание сети флагманских центров экстренной медицинской помощи на базе шести крупнейших городских больниц – Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского, городской клинической больницы (ГКБ) имени С.П. Боткина, ГКБ № 15 имени О.М.

Цифра

615,9

миллиарда рублей предусмотрено в проекте бюджета на 2024 год на оказание мер социальной поддержки жителей Москвы в денежной и натуральной форме, среди которых доплаты к пенсиям, льготы по проезду в городском транспорте и оплате жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ), лекарственному обеспечению и многие другие.

Филатова, ГКБ имени В.М. Буянова, ГКБ имени В.В. Вересаева и ГКБ № 1 имени Н.И. Пирогова. Каждый флагман – это полноценная больница с приемным и диагностическим отделениями, операционными, реанимацией, оснащенная самым современным медицинским оборудованием.

Расходы на оказание высокотехнологичной медицинской помощи за счет средств бюджета города в 2024 году составят 14,5 миллиарда рублей, а с учетом средств ОМС – более 34 миллиардов рублей. Высокотехнологичная помощь москвичам будет оказываться по всем профилям медицинской помощи, включая сердечно-сосудистую хирургию, травматологию и ортопедию, онкологию. Продолжится развитие инновационных методов лечения, среди которых проведение операций с использованием робототехники, аппарата «Гамма-нож», трансплантации костного мозга.

Более 55 миллиардов рублей предусмотрено в 2024 году на обеспечение москвичей бесплатными либо льготными лекарствами, медицинскими изделиями и специализированным лечебным питанием. Граждане, страдающие онкологическими, сердечно-сосудистыми, редкими и угрожающими жизни (орфанными) заболеваниями, диабетом, бронхиальной астмой и другими болезнями, будут обеспечиваться самыми современными и эффективными лекарственными препаратами.

На развитие единой цифровой платформы здравоохранения в проекте бюджета в 2024 году предусмотрено 5,8 миллиарда рублей. Средства направят на развитие цифровой медицины.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Услуги центра

С момента открытия единого центра москвичи получили более 50 тысяч различных услуг, включая:

- оформление социальных пособий, льгот и предоставление иных мер социальной поддержки и материальной помощи;
- психологическую поддержку;
- юридическую помощь;
- поддержку в вопросах реабилитации, протезирования и подбора технических средств реабилитации;
- помощь в подборе программ адаптации, позволяющих принять новые условия жизни;
- помощь в подборе, получении профессии и дальнейшем трудоустройстве;
- помощь в подборе спортивных и досуговых занятий, соответствующих индивидуальным запросам и возможностям;
- досуговые мероприятия.

Таким образом, участникам СВО и членам их семей предоставляется абсолютное большинство услуг и сервисов на одной площадке. За время работы двух учреждений – центра поддержки семей мобилизованных и единого центра поддержки – горожанам оказали более 93 тысяч услуг.

50 000 различных услуг

получили москвичи с момента открытия Единого центра поддержки участников СВО и их семей.

В Береговом проезде открылся второй корпус Единого центра поддержки участников специальной военной операции (СВО) и их семей. В церемонии приняли участие Мэр Москвы Сергей Собянин и председатель государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества» Анна Цивилева.

Если нужна помощь

В центре военнослужащие и их близкие могут получить всю необходимую помощь по вопросам реабилитации, поиска работы, материальной поддержки и другим.

«Единый центр поддержки участников СВО и их семей работает уже больше года в Москве. Через него прошли десятки тысяч человек, которым нужна была психологическая, юридическая, финансовая, социальная поддержка. Сегодня открываем второй корпус этого центра, где ребята могут позаниматься спортом, пообщаться, пройти реабилитацию. Я думаю, что эта часть центра будет не менее востребована», – отметил Сергей Собянин.

Центр поддержки служит местом, где ребята общаются, поддерживают друг друга, делятся опытом реабилитации. «Сам по себе спортзал – это не удивительная вещь, но, когда это часть системной работы, это другая история», – добавил Мэр Москвы.

Системная поддержка

В октябре 2022 года Правительство Москвы приступило к оказанию системной поддержки для семей москвичей, призванных на военную службу в рамках частичной мобилизации. Центр поддержки семей мобилизованных организовали на базе центра «Моя карьера» на улице Сергея Радонежского. Он работал до 1 марта 2023 года. За это время обратившимся оказали более 43 тысяч различных услуг.

1 марта 2023 года Правительство Москвы открыло единый центр поддержки. Он оказывает комплексную адресную помощь участникам СВО и их семьям как в период прохождения военной службы, так и после ее окончания, организует предоставление широкого спектра услуг, направленных на скорейшую адаптацию и социализацию бывших военнослужащих. Помощь могут получить не только мобилизованные участники СВО, но и добровольцы, контрактники и гражданские специалисты, выполнявшие свою работу в зоне боевых действий, а также члены их семей.

Настоящий второй дом

«Очень важно, что здесь оказывается не только социальная и медицинская помощь, но также ребятам предоставляется возможность общаться, организовывать клубы по интересам,

заниматься спортом, совершенствоваться, в общем, собираться и продолжать дружить таким единым боевым братством. Мне кажется, что это очень хорошая идея, ребята это подтверждают. Пусть этот центр будет для них настоящим вторым домом», – сказала Анна Цивилева, председатель фонда «Защитники Отечества».

В первом корпусе размещаются городские службы, отвечающие за предоставление услуг и сервисов для участников СВО и членов их семей. Здесь же находится школа адаптации – демонстрационно-тренировочная зона, где можно узнать о приспособлении городской среды под нужды маломобильных людей. В школе адаптации проводят тренинги и консультации, при необходимости специалисты помогают подобрать конкретные средства реабилитации.

«Главное – психологически себя перебороть и почувствовать себя абсолютно здоровым», – отметил Сергей Собянин. При необходимости специалисты выдают направление в профильные медицинские учреждения.

В зоне развития карьеры и трудоустройства консультанты помогут определить траекторию профессионального развития, подобрать подходящие вакансии, составить резюме, организовать встречу с работодателем и подготовиться к собеседованию, а также выбрать подходящую программу обучения.

Общаться и отдыхать

В октябре 2023 года завершился ремонт второго корпуса единого центра поддержки. Он представляет собой клуб, в котором участники СВО могут общаться и отдыхать. В здании оборудовали спортивный зал для игры в футбол, волейбол, баскетбол и другие командные виды спорта, тренажерный зал (в том числе для людей с инвалидностью), раздевалки, душевые, а также бильярдную, мастерские и кухню. На территории около корпуса обустроили зону барбекю и площадку для проведения тренировочных мероприятий для людей с протезами рук и ног. Кроме того, во втором корпусе есть зона демонстрации, подбора и выдачи технических средств реабилитации.

«На прилегающей территории организованы зона отдыха и кибатлетическая трасса для адаптивных тренировок. Новый корпус находится недалеко от станции метро «Фили», по адресу: Береговой проезд, дом 8, строение 2. Первый тоже продолжает работу – специалисты в нем будут рады помочь всем обратившимся с поиском работы и переобучением, оказать психологическую и юридическую поддержку, оформить социальные пособия, льготы и многое другое», – сообщил в своем телеграм-канале Сергей Собянин.

Помощь участникам СВО

В соответствии с указами Мэра Москвы и другими нормативными актами семьям участников СВО, которые были призваны военным комиссариатом столицы в рамках частичной мобилизации, а также приняты пунктом отбора на военную службу по контракту города Москвы, предоставляются определенные виды поддержки.

Для военнослужащих:

- ежемесячная выплата в размере 50 тысяч рублей;
- единовременные денежные выплаты раненым от 500 тысяч до одного миллиона рублей в зависимости от степени тяжести ранения и установления группы инвалидности;
- в случае гибели военнослужащих размер выплаты членам семьи составляет три миллиона рублей.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

На пульсе

750 экстренных операций

■ Врачи флагманского центра городской клинической больницы (ГКБ) № 15 имени О.М. Филатова приняли около 5,5 тысячи пациентов и провели более 750 экстренных операций.

Центр открылся всего месяц назад. Об этом написал Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

По его словам, чаще всего во флагманский центр ГКБ № 15 имени О.М. Филатова экстренно попадают пациенты с острыми панкреатитами, холециститами, аппендицитами, травмами, сердечными приступами и сердечно-сосудистыми патологиями. Их доставляют на машинах и на вертолете скорой помощи: в клинике есть площадка для санитарной авиации. «Флагманский центр ГКБ имени О.М. Филатова работает по новому стандарту экстренной помощи. Это – единые медицинские алгоритмы, опытные врачи, самое современное оборудование и забота о пациентах и их близких», – отметил Мэр Москвы.

Справка

Такие же центры в этом году открылись в городской клинической больнице имени В.В. Вересаева и в Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н.В. Склифосовского. Идет работа по созданию флагманских центров в ГКБ имени С.П. Боткина, ГКБ имени В.М. Буянова и ГКБ № 1 имени Н.И. Пирогова.

«Психолог-fest» в онлайн-формате

■ Ежегодный фестиваль «Психолог-fest» прошел 14 октября в онлайн-формате. Участники получили консультации специалистов, посетили занятия и мастер-классы, способствующие личностному росту.

«Интерес к психологии ежегодно растет. Прежде всего это связано с тем, что люди становятся более открытыми, грамотными в области ментального здоровья, они заботятся о психоэмоциональной сфере и ориентируются на личностное благополучие. В этом ключе фестиваль является уникальной интерактивной площадкой, где каждый может получить ответы на самые волнующие вопросы и приобрести полезные навыки», – рассказал директор Московской службы психологической помощи населению Андрей Сучков.

Фестиваль интересен школьникам-подросткам, студентам, семейным парам, социальным работникам, а также людям старшего поколения.

В рамках онлайн-лектория психологи рассказали о телесно-ориентированных практиках, объяснили, как черпать силы в творчестве, и продемонстрировали упражнения, позволяющие пережить стрессовые ситуации.

Участники фестиваля прошли психологическое тестирование и узнали о своем типе личности и свойствах характера.

Справка

За последние три года «Психолог-fest» принял более семи тысяч участников.

Больше миллиона посетили павильоны

Профилактика. В этом сезоне обследования в павильонах «Здоровая Москва» прошли более 288 тысяч человек.

■ А за все время работы проекта с 2019 года в нем участвовали более 1,35 миллиона жителей столицы. Об этом сообщил в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.

Павильоны в парках были открыты с середины мая до 1 октября. Проверить там здоровье мог любой желающий москвич.

«В этом сезоне «Здоровой Москвы» наиболее активными были горожане от 40 лет и старше – хорошая тенденция, так как именно с этого возраста увеличивается риск развития ряда хронических заболеваний. В целом же более 61 процента посетителей павильонов стали жители трудоспособного возраста», – отметил Сергей Собянин.

Программу обследования в павильонах подбирали, учитывая пол, возраст, семейный анамнез пациентов, наличие вредных привычек и другие аспекты. За сезон врачи провели более четырех миллионов различных манипуляций, в том числе 1,2 миллиона лабораторных исследований и анализов. Все результаты пациенты могут найти в электронной медицинской карте.

За 4,5 месяца работы медики выявили почти 720 тысяч факторов риска развития хронических заболеваний. Наиболее частыми стали сердечно-сосудистые и эндокринологические заболевания, а также нарушения дыхательной системы. «Своевременная диагностика

и корректировка образа жизни помогут избежать негативных последствий», – добавил Мэр Москвы.

При обнаружении отклонений пациентам назначались дополнительные исследования. Часть из них можно было пройти прямо в парке, а часть – в медучреждениях. Тех, у кого не выявлено отклонений, приглашают проверить здоровье в следующем году.

Горожанам, которые не успели посетить павильоны «Здоровая Москва», Сергей Собянин рекомендовал пройти диспансеризацию в поликлиниках. На нее можно записаться онлайн на портале mos.ru, на сайте emias.info или в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

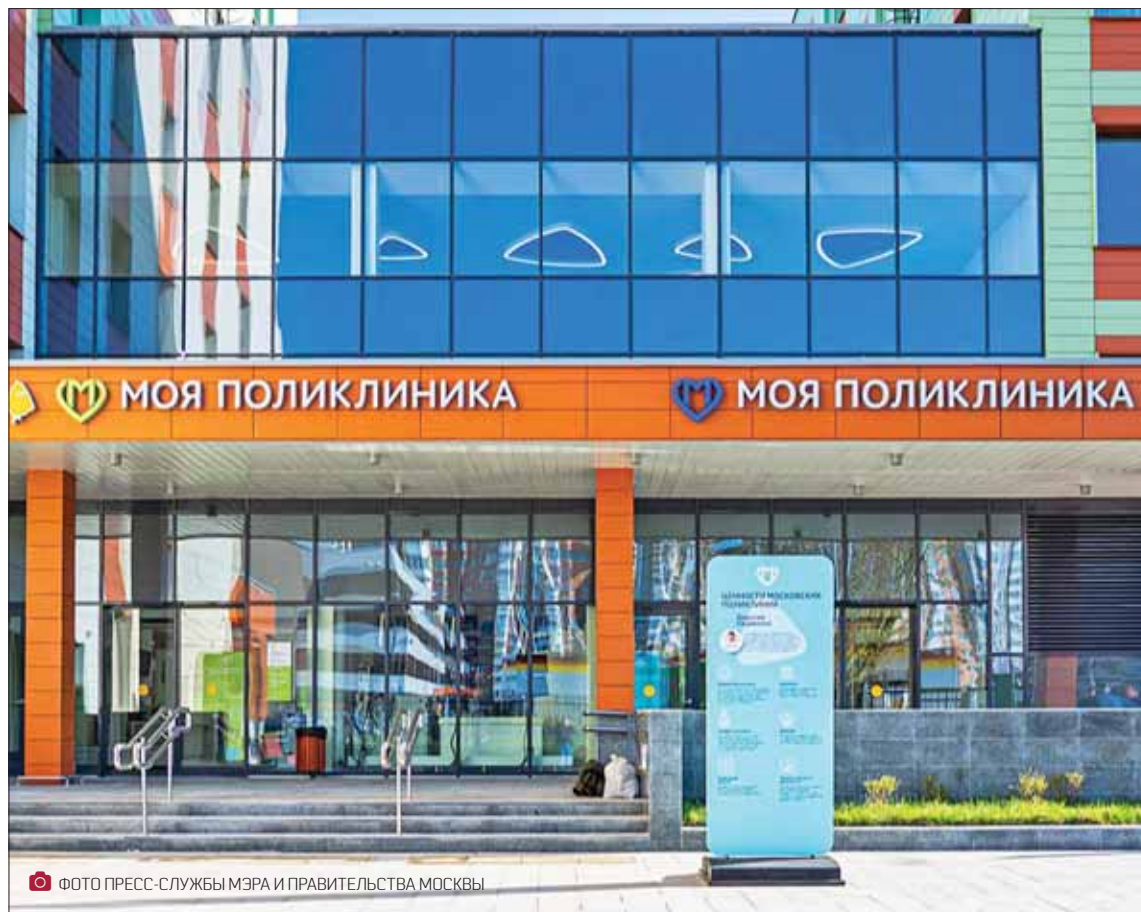


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

200 адресов здоровья

Медицинскую помощь в поликлиниках, модернизированных по новому московскому стандарту, получают уже около шести миллионов горожан.

■ Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Все больше горожан получают медицинскую помощь в обновленных по новому московскому стандарту поликлиниках. Каждая обновленная поликлиника – это не только стильный интерьер и удобная навигация, но и профессиональный коллек-

тив врачей, оснащение самой современной медицинской техникой, комфорт для посетителей и сотрудников. Комплексный подход к ремонту позволяет повысить качество и доступность предоставляемых медицинских услуг», – рассказала Анастасия Ракова.

Столица реализует крупнейшую в стране программу модернизации амбулаторного звена. Новый московский стандарт по-



■ Каждая обновленная поликлиника – это не только стильный интерьер, но и профессионализм врачей, оснащение и комфорт.

ликлиник подразумевает общие принципы оформления и технического оснащения зданий, а также единый стандарт набора специалистов.

Первый этап программы уже завершен, реконструировано 200 устаревших медучреждений. Во второй этап вошло 140 поликлиник.

В обновленных филиалах принимают врачи восьми наиболее востребованных специальностей: терапевты, кардиологи, оториноларингологи, хирурги, неврологи, офтальмологи, урологи и эндокринологи. В головных подразделениях поликлиник дополнительно работают врачи пяти узких специальностей: аллергологи-иммунологи, гастроэнтерологи, пульмонологи, колопроктологи и инфекционисты.

В ходе капитального ремонта здания оснащают современной медицинской техникой. В филиалах устанавливают маммографы, рентген-аппараты, аппараты УЗИ и оборудование для функциональной диагностики. В головных зданиях – аппараты для исследования костной ткани, МРТ, КТ, УЗИ экспертного класса и оборудование для контроля за состоянием пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Особое внимание в поликлиниках уделяют удобной навигации по зданию. При этом на каждом этаже создают зоны комфортного ожидания для пациентов. В детских поликлиниках появляются игровые зоны.

Новый стандарт включает создание комфортных условий для пациентов и врачей, повышение доступности специалистов, расширение возможностей для диагностики и профилактики заболеваний и внедрение цифровых технологий. Проект соответствует целям и задачам национального проекта «Здравоохранение» и направлен на повышение качества и доступности оказания медицинской помощи москвичам.

Нейросети сокращают время диагностики

■ Искусственный интеллект (ИИ) научился находить на магнитно-резонансной томографии (МРТ) головного мозга внутричерепные новообразования. Теперь нейросети в столичном эксперименте по внедрению технологий компьютерного зрения в здравоохранении работают уже по 27 клиническим направлениям. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«В эксперименте по внедрению компьютерного зрения в систему московского здраво-

охранения заработал сервис искусственного интеллекта по новому направлению. Нейросети теперь помогают врачам находить внутричерепные новообразования при проведении МРТ-исследований головного мозга. Таким образом, московские рентгенологи могут использовать более 50 алгоритмов по 27 направлениям. Важно, что новый сервис создан российской компанией. Отечественные разработчики активно вовлекаются в наш эксперимент и, соответственно, предлагают для рынка все больше качественных решений. Только за этот год к

нам присоединились девять компаний-производителей, семь из которых – российские», – рассказала Анастасия Ракова.

Использование технологий компьютерного зрения в медицине позволяет сократить время диагностики. Всего с помощью нейросетей медики проанализировали более 10,5 миллиона изображений.

«Своевременная диагностика очень важна. Магнитно-резонансная томография является основным способом выявления новообразований в головном мозге. Создание сервисов искусственного интеллекта в

■ Нейросеть автоматически делает измерения, которые важны для врача при постановке диагноза, и составляет описание.

этом направлении – одна из сложных задач, имеющая множество ограничений, поэтому здесь сегодня не так много разработок. Тем ценнее, что теперь врачи, специализирующиеся на

работе с МРТ-исследованиями, тоже имеют возможность пользоваться нейросетями при диагностике такой серьезной патологии», – отметил Юрий Васильев, главный рентгенолог Москвы, директор Центра диагностики и телемедицины столичного Департамента здравоохранения.

Алгоритмы размечают области возможных образований опухолевого характера цветовыми подсказками на томограмме. Нейросеть автоматически делает измерения, которые важны для врача при постановке диагноза, и составляет описание.

ВЕК УЧИТЬСЯ!

■ Осенью новый учебный год в столичных вузах начинается не только для студентов, но и для участников «Московского долголетия». Проект предлагает москвичам старшего поколения вспомнить студенческие годы и посетить лекции в 24 ведущих вузах. Среди них МГУ имени М.В. Ломоносова, Российский государственный аграрный университет имени К.А. Тимирязева, Российский государственный художественно-промышленный университет имени С.Г. Строганова и другие. В осеннем семестре для участников проекта открыто более 150 групп, в которых будут идти занятия по истории, философии, ландшафтному дизайну, иностранным языкам, информационным технологиям, психологии и рисованию.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

Рисуем розу

Светлая аудитория, в которой царит удивительная атмосфера творчества, за партами студенты «серебряного» возраста внимательно прислушиваются к словам преподавателя и создают свои первые шедевры...

Занятия нового авторского курса Екатерины Пермяковой только стартовали. Но уже на первом уроке ее подопечные довольно успешно нарисовали нежную красавицу – розу.

– Я уже не первый год веду занятия в рамках проекта «Московское долголетие», – рассказывает Екатерина Пермякова. – Программа «Цветы и птицы» – это дебют, она посвящена акварели. Занятия у нас идут раз в неделю по три часа. Рассчитан курс на

Акварельный дебют

В Российском государственном художественно-промышленном университете имени С.Г. Строганова для участников проекта «Московское долголетие»...

целый учебный год. Мы разберем различные техники акварельной живописи. Все работы будем выполнять в миниатюре на бумаге формата А-4, А-5. Все эти рисунки можно будет использовать в оформлении, украсить дом или подарить.

Возьмите в руки кисти

У долголетов разный уровень подготовки. Кто-то раньше никогда не брал в руки кисть, другие уже обладают некоторым опытом. Владимир Свиридов, к примеру, осваивает уже вторую программу. В прошлом году он посещал занятия Анны Акиловой по живописи гуашью и даже стал участником творческого фестиваля «Московское долголетие». В этом году Владимир решил освоить акварель.

У Виктории Тюриковой выбор активностей в проекте невелик. По состоянию здоровья посещать занятия постоянно она не может. А научиться рисовать именно акварелью Виктории очень хотелось. Не имея никаких навыков, она уже свой первый рисунок выполнила просто мастерски.

Также впервые взяла в руки кисть Татьяна Андреева.

– Я хочу рисовать только акварелью, – делится Татьяна. – Меня особенно привлекает, что занятия проходят в Строгановском университете и очно. Раньше никогда не рисовала, но мне очень хотелось попробовать.



Строганова:

«Наше учебное заведение уже пятый год участвует в проекте «Московское долголетие». Есть разные программы: и академические, и прикладного свойства. Ежегодно мы расширяем диапазон активностей. В этом учебном году открыли новое направление «Цветы и птицы». Студенты старшего возраста очень ответственные, занимаются с полной отдачей. Мы от них слышим только благодарности».



Екатерина Пермякова, преподаватель:

«Идею открыть новый курс по акварельной живописи предложила Larisa Zhelonдиевская. Я с радостью ее подхватила и разработала обучающую программу. В акварели есть свои тонкости, разные техники, но они соединяются, одна переходит в другую. Постараюсь показать своим студентам разные варианты, может быть, мы не остановимся на изображении цветов и птиц, а затронем даже архитектуру».

Как записаться

Записаться на занятия можно по телефону **8 495 870-44-44** или самостоятельно на портале [mos.ru](https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/search/G-02121696/) по ссылке <https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/search/G-02121696/>



Не поздно жизнь начать сначала

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Долгая и плодотворная дружба связывает «Московское долголетие» с Высшей школой экономики. Для москвичей «серебряного» возраста здесь организованы курсы изучения иностранных языков, курсы по финансовой и правовой грамотности, литературная мастерская, занятия пилатесом, концерты и показы спектаклей студенческого театра, которые весьма популярны у долголетов.



Проверка временем

Быть участниками разворачивающегося драматического действия, сопереживать героям – это настоящее удовольствие.

■ Написанная почти 60 лет назад пьеса не потеряла своей актуальности и в наши дни. И ребята играли так необыкновенно, что действие на сцене полностью захватило зрителей

Кстати, пьеса Алексея Арбузова «Мой бедный Марат» давно стала легендой театрального мира. В пьесе раскрываются судьбы трех юных героев, осиротевших в блокаду и пере-

живших все тяготы военного времени. Духовное родство, соединившее в дни блокады Лику, Марата и Леонидика, проходит проверку временем.

Призыв к обновлению

Автор пьесы задается вопросом: возможно, что вся жизнь главного героя – это сплошная череда ошибок и заблуждений. Но Арбузов не был бы Арбузовым, если бы не дал героям возможности обновления и возможности начать все сначала. «Люди здорово задолжали providению за то, что оно позволило им жить на земле, – говорит в конце

пьесы Марат. – Сотни тысяч умерли за то, чтобы мы были необыкновенны, одержимы, счастливы. Нет, теперь я хочу верить вот во что – даже за день до смерти не поздно начать жизнь сначала».

Эти слова как новый призыв к обновлению. Вечные темы и вечные размышления. И ребята играли так необыкновенно, что действие на маленькой сцене полностью захватило зрителей. Написанная почти 60 лет назад пьеса не потеряла своей актуальности и в наши дни. И поэтому так живо откликнулись зрители на предложение обсудить свои впечатления после спектакля.

Более **150** групп, в которых идут занятия для участников «Московского долголетия», созданы в 24 ведущих столичных вузах.

иверситете (РГХПУ)
е» открылось новое направление.



Мнения участников



Татьяна Андреева:

«На первом занятии мы узнали о разных техниках, выяснили, какие материалы нужны, и сразу же начали рисовать. Удивительно, но у меня получилось. Я еще занимаюсь литературным творчеством в Серебряном университете и в ВШЭ – в группе «Мемуаристика». Если честно, я в восторге от «Московского долголетия», в проекте постоянно появляются новые уникальные направления. Я и свою маму, которой 82 года, записала на занятия для развития памяти. Ей очень нравится».



Владимир Свиридов:

«Проект «Московское долголетие» уникален. Сюда в Строгановку просто так не попадешь. А мы имеем возможность здесь учиться. Мне очень понравились занятия, которые я посещал. Особенно на меня произвели большое впечатление пленэрные занятия. Продолжаю ходить на курс «Короткий рисунок с живой природы». Это все интересно и полезно, и у меня есть определенный прогресс. Посещаю много музеев, пытаюсь понять, как художники используют свое мастерство, чтобы создать то или иное полотно. А потом уже применить это на практике».



Виктория Тюрикова:

«Никогда раньше не рисовала, но решила попробовать. И первая работа на первом занятии уже получилась. Приятно почувствовать себя студентом, да еще в таком прославленном учебном заведении».

Межпоколенческий диалог



Наталья Белева, участница «Московского долголетия»:

«Для меня спектакль стал настоящим праздником. А ребята просто замечательные! Они играли так душевно и искренне, что я не могла оторваться. Когда-то я занималась в театральной студии – это было моим хобби. По профессии я дипломат и преподаватель, но театр я обожаю всю жизнь. Мне нравится как самодеятельный театр, так и профессиональный, в каждом из них есть своя прелесть».



Тимур Табакчи, студент, сыгравший роль Марата:

«Этот спектакль о том, что война оставляет в жизни каждого человека неизгладимый след. Мы очень признательны участникам проекта «Московское долголетие», что они приходят и смотрят наши спектакли – это самая благодарная публика».



Выбираем маршрут образования

О НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

С 16 октября в Серебряном университете «Московского долголетия», который уже пять лет действует на базе МГПУ, начался новый учебный год.

Приобрести актуальные компетенции

Здесь москвичи старшего поколения могут приобрести и совершенствовать свои умения в самых разных областях, актуальных в современной среде мегаполиса. Это информационные технологии, изучение иностранных языков. Востребованы общеразвивающие программы по истории отечественной и мировой культуры, литературному творчеству, дизайну, графике, психологии, спорту, оказанию первой помощи. Неизменной любовью пользуются занятия по созданию авторских кукол.

Главное достижение Серебряного университета – это программы профессиональной переподготовки, которые реализуются в течение всего учебного года и позволяют приобрести актуальные компетенции, увидеть иные сферы применения своим способностям, талантам, найти направление для самореализации и, возможно, работы в новой области деятельности.

Я шагаю по Москве

Сегодня в центре Москвы вы часто можете видеть группы долголетов на экскурсиях по столичным достопримечательностям. Они с интересом слушают рассказы экскурсоводов, задают вопросы и узнают много нового и интересного о знакомых местах. Не случайно экскурсии «Пешего лектория» – одна из самых

популярных активностей в проекте. А получить такую востребованную профессию можно в Серебряном университете. В рамках программы профессиональной переподготовки «Экскурсоведение» вы изучите историю музейного дела в стране, разовьете артистизм и навыки публичных выступлений, научитесь составлять план туристического маршрута и даже создадите свой авторский маршрут по Москве. Занятия проходят не только в аудиториях, но и на улицах города, в музеях и усадьбах.



Рождение этой востребованной программы заслуживает отдельного

рассказа. По словам администратора проекта «Серебряный университет», кандидата филологических наук **Наталии Калинниковой**, все началось с курса «История и культура Москвы» который составлял всего 24 часа и включал лекции, практические занятия и экскурсии.

«По итогам первого выпуска мы учли пожелания учащихся расширить экскурсионный блок, увеличить количество учебных часов, предусмотреть возможности коллективного обсуждения докладов и проектов, – говорит Наталья Геннадьевна. – В рамках курса «История и культура Москвы» появилась программа «Я шагаю по Москве», с новым спектром изучаемых направлений – Москва литературная, философская, спортивная... Также было принято решение о создании клуба «Москва и москвичи», который состоит из выпускников разных лет программы «Экскурсоведение». Параллельно преподавательским

составом МГПУ была разработана программа профессиональной переподготовки, позволившая выпускникам не только проводить экскурсии для друзей и знакомых, но и вести краеведческую работу, изучать свою малую родину, жизнь родного района и округа, вести просветительскую деятельность. Наши выпускники ведут занятия в центрах московского долголетия, проводят экскурсии, организуют культурный досуг москвичей.

Справка

В 2023–2024 учебном году для москвичей пенсионного возраста Серебряный университет предлагает бесплатные программы переобучения по четырем направлениям:

- «Экскурсоведение»,
- «Педагог дополнительного образования»,
- «Основы тьюторской деятельности»,
- «Домашнее обучение и воспитание (гувернерство)».

Как записаться

Обучаться на перечисленных программах смогут участники «Московского долголетия» из всех столичных округов, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (на первом занятии необходимо предоставить диплом о базовом образовании).

Для того чтобы записаться на программы профессиональной переподготовки, можно заполнить короткую анкету на сайте Серебряного университета <https://su.mgpu.ru/> или позвонить по телефону горячей линии: **+7(495) 633-99-57, +7(925) 263-26-28.**

МОЯ РАБОТА



Как вдохновиться на успех

Акция. Каждый четвертый соискатель находит работу на мероприятии «Территория карьеры 50+» в Центре занятости «Моя карьера».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ Мастер-классы, тренинги, презентация акселератора «Бизнес на творчестве 50+», показ мод, выставка одежды, лекторий и ярмарка вакансий – так насыщенно прошел традиционный день открытых дверей в Центре «Моя карьера», в котором приняли участие свыше 500 москвичей.

Виктория Маркова, эксперт программы «5.0» Центра занятости «Моя карьера», рассказала, что практически каждый четвертый соискатель находит свою работу. Средний возраст тех, кто обращается к нам, – 54 года.

«Вместе с нашими партнерами и потенциальными работодателями мы не только предлагаем вакансии, но и переподготовку и обучение. Для соискателей 50+ она проводится бесплатно, как в Серебряном университете в рамках проекта «Московское долголетие», так и на площадках партнеров», – отметила Виктория Маркова.

В День открытых дверей стартовал новый этап акселератора для хэндмейкеров «Бизнес на творчестве 50+». Он проводится в партнерстве с крупнейшей онлайн-площадкой «Ярмарка мастеров – Livemaster». После прохождения курса каждый участник имеет возможность открыть свой магазин. Свои

Комментарии



Роман Никитин, первый заместитель директора Службы занятости населения города Москвы:

«В специализированном Центре занятости «Моя карьера» День открытых дверей для москвичей «серебряного» возраста проходит традиционно. Мы рассказываем им, как вдохновиться на успех и найти дело второй половины жизни. Соискатели принимают участие в тренингах и мастер-классах, узнают, как создать и развивать личный бренд, желающие записываются на акселератор «Бизнес на творчестве 50+», общаются с работодателями и при желании сразу откликаются на понравившуюся вакансию».



Татьяна Суходоева, дизайнер украшений, выпускница акселератора «Бизнес на творчестве 50+»:

«Люди, которые умеют творить, должны творить. Никаких преград для этого нет, если есть желание. Вы можете создавать что-то для себя, для друзей или монетизировать хобби. Я призываю всех творческих людей: не замыкайтесь и не прячьтесь. Нужен только внутренний стержень, ваше желание. Я этот путь прошла. Сначала делала украшения только для себя, по специальности – профессиональный переводчик, лингвист. Модой интересовалась всегда и, наконец, решила показать свои изделия миру».

ми достижениями поделились выпускницы прошлого акселератора – дизайнеры одежды и украшений Ольга Трубинова и Татьяна Суходоева. Они также представили свою коллекцию «Стендаль. Красное и черное». Ее демонстрировали модели – участницы проекта «Московское долголетие».

Чтобы успешно выйти на рынок труда и получить работу

мечты в достойном возрасте, важны не только новые знания и прокачка компетенций, но и внешний облик. Об этом на мастер-классе «Мода и стиль 50+» говорила известная стилист Анастасия Бриг. Она предложила обратить внимание на известные «иконы стиля» – успешных женщин, которые в зрелом возрасте сохраняют элегантность. Также она расска-

зала, как правильно подобрать гардероб для повседневной жизни и работы и как одеться на собеседование, чтобы оно было успешным.

С новыми возможностями переобучения и трудоустройства москвичи «серебряного» возраста познакомились на ярмарке вакансий «Территория карьеры 50+». Соискателям было предложено свыше 1100 рабочих мест. Свои предложения здесь представляли столичные работодатели из сферы недвижимости, торговли, производства и компании, оказывающие услуги по страхованию и различной помощи населению. Соискатели напрямую могли не только пообщаться с представителями компаний и узнать об условиях работы и открытых вакансиях, но и сразу же направить резюме.

Преподаватели Серебряного университета и Международной академии нутрициологии рассказали о бесплатных программах переобучения для москвичей «серебряного» возраста. В новом учебном году Серебряный университет открыл набор на четыре программы профессиональной переподготовки: экскурсоведение, педагог дополнительного образования, основы тьюторской деятельности, домашнее обучение и воспитание (гувернерство). В Академии нутрициологии можно получить новую востребованную профессию – нутрициолог.

Цифра

Более

1100

рабочих мест было предложено соискателям на ярмарке вакансий «Территория карьеры 50+».

Справка

Трудоустроиться жителям столицы помогает Служба занятости населения города Москвы. В ее структуру входит 59 офисов, большинство из которых расположено в центрах госуслуг «Мои документы». Флагманские центры находятся на улице Куусинена, д.2, к.1; улице Шаболовка, д.48. Специализированный Центр занятости «Моя карьера» – на улице Сергея Радонежского, дом 1, строение 1.

В Москве реализуются региональные проекты «Содействие занятости» и «Старшее поколение». Для граждан в возрасте от 50 лет и старше Служба занятости населения города Москвы проводит профессиональное обучение и дает возможность получить дополнительное профессиональное образование по перечню из востребованных профессий.

ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Клуб – это хорошее настроение и новые друзья

В центре московского долголетия «Выхино» состоялось торжественное награждение победителей общегородского конкурса «Лидер клуба-2023». Активистам вручили дипломы и памятные подарки от проекта «Московское долголетие».



«Конкурс «Лидер клуба» становится ежегодной традицией центров московского долголетия. Впервые он прошел в 2022 году и собрал более 600 участников, а в этом году участие в нем приняли почти две тысячи активистов. Они провели множество клубных встреч, мастер-классов и привлекли новых людей, которые раньше ничего не знали о центрах московского долголетия, а сегодня стали участниками и уже успели организовать собственные клубы по разным направлениям», – рассказал заместитель руководителя сети центров московского долголетия Владимир Каменских.

В конкурсе приняли участие около двух тысяч лидеров клубов, которые провели более четырех тысяч мероприятий, организовали более 500 новых клубов и привлекли к участию свыше 2,5 тысячи единомышленников. Продолжаем рассказ о тех, кого назвали лучшими руководителями клубов в центрах московского долголетия.



Татьяна Зотова, лидер клуба «30Жигалка», ЦМД «Хамовники».

Приходите в «30Жигалку» – будете держать осанку

– Когда жалуются на то, что заниматься активными упражнениями сложно, я предлагаю – приходите к нам в клуб «30Жигалка», – говорит Татьяна Зотова. – Наша цель – поддержание физического состояния. Многие говорят, что дома заниматься скучно. А у нас весело и приятно. К каждой из участниц – индивидуальный подход. Бывает, некоторые жалуются, что им

тяжело ложиться на гимнастический коврик. Татьяна Владимировна говорит – хорошо, будем использовать стул. Ведь главное – хорошее настроение и поддержание формы. Кстати, с учетом этого выбрано и время занятий: они начинаются с 12 часов, когда организм проснулся, человек готов к физическим нагрузкам. В них включают танцевальные движения, а в перспективе – также палки, мячи, резинки. Интерес повышается, когда есть что-то в руках.

У Татьяны Зотовой есть еще два клуба – «Историчка» и «Читальня». В первом участницы делятся своими историями. – В Хамовниках много исторических уголков, а также мест, связанных лично с нами, – говорит Татьяна. – Заседания проходят очень интересно и познавательно. А в «Читальне» собираются, чтобы почитать вслух. Если внукам читают сказки, то сами слушают произведения классиков и современных авторов.



Юлия Попова, лидер клуба «Московский бит», ЦМД «Жулебино».

Под запретом – брюки

Клуб, которым руководит Юлия Попова, создан для того, чтобы наши дамы были еще красивее. А хорошие манеры, как считают его участницы, это одна из составляющих красоты. Здесь даже разработали свой устав, в котором все строго регламентировано. Членам клуба предписывается всегда быть аккуратными, носить юбки, следить за культурой речи... Хорошие манеры здесь – норма, так

же как и умение преподнести себя. А вот брюки – под строжайшим запретом. Почему? Женщина создана, чтобы нести красоту. А брюки, по мнению членов клуба, прячут женственность, и надевать их на праздник – моветон. Поэтому и в уставе тема брюк прописана отдельной строкой... Конкурс дал толчок объединению танцевальных клубов, инициатором которого выступил «Московский бит». Здесь будут продвигать идеи здо-

рового образа жизни и сохранения красоты. Дату первой совместной вечеринки уже назначили, она пройдет в конце октября в восточном стиле. Это будут не только танцы, но и приготовление трех видов плова и других блюд восточной кухни. Еще одна идея, которая родилась в новом объединении клубов, – обучение танцам детей из детских домов. Костюмы детдомовцам будут шить участницы «Московского бита» и их коллеги из других клубов.



Нелли Кузнецова, лидер клуба «Настена-Сластена», ЦМД «Выхино».

Как устроить сладкую жизнь

Клуб действует уже полтора года. Здесь собираются те, кто хочет научиться готовить и печь. Дамы учатся делать зефирные цветы, кремы, пекут торты. – Кроме того, мы готовим блюда разных народов. Например, узбекский плов, казахский бешбармак, корейские острые салаты, – говорит

руководитель клуба Нелли Кузнецова, которая прекрасно владеет технологией приготовления экзотических кушаний. – У нас цель – не только научиться готовить, но и, конечно же, общение за чашкой чая. Сюда время от времени приходят дети из опеки, которым дают мастер-классы по приготовлению разных блюд. Девочкам это очень пригодится в жизни, считают в клубе.

Конкурс в цифрах

- около **2000** лидеров клубов приняли участие в конкурсе.
- организовано **513** новых клубов;
- привлечено более **2500** единомышленников, ранее не посещавших ЦМД.

С победителями конкурса беседовал **Азат Примов.**

МОЙ СТИЛЬ



Бульвар «серебряной» красоты

Тверской бульвар, который во времена Пушкина называли «бульваром апельсиновых франтов», стал бульваром «серебряной» красоты.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ На бульваре у здания ТАСС проходит уличная фотовыставка, посвященная достижениям третьего сезона «Мастерской дизайнеров» «Московского долголетия». Вы познакомитесь с модельерами «серебряного» возраста, с созданными ими коллекциями, которые представляют модели знаменитой школы «Королевская осанка» проекта.

Найти свою изюминку

Время и мода меняются так быстро, что никого и ничем уже не удивишь. Единственное, пожалуй, раньше на подиумах не было моделей «серебряного» возраста, они появились в модельном бизнесе уже в XXI веке. Теперь возрастные модели стали трендом. Этот новый взгляд на мир, на общество, на социальные представления о себе активно формируют и

участники проекта «Московское долголетие», которые своим примером меняют представления, растворяют предубеждения и вдохновляют других на позитивные перемены в своей жизни. В тренде сейчас естественность, индивидуальность и принятие себя. А найти изюминку, совместить, казалось бы, несочетаемое – всему этому учат опытные наставники в «Мастерской дизайнеров». Все это можно увидеть в фотогра-

фиях на Тверском бульваре, еще раз восхититься и вдохновиться яркими примерами. Здесь представлены все пять коллекций этого сезона.

Мы решили поинтересоваться у жителей столицы, которых встретили в один из октябрьских дней на Тверском бульваре, какую роль мода играет в их жизни, насколько она важна и значима для них и как влияет их возраст на восприятие новых модных тенденций.

Главное – это чувство меры



Людмиле Золотовой 65 лет, в прошлом спортсменка, занималась художественной гимнастикой, она до сих пор в отличной форме и продолжает трудовую деятельность.

– Считаю себя модным человеком, – говорит она, – чувство стиля у меня врожденное:

– Считаю себя модным человеком, – говорит она, – чувство стиля у меня врожденное:



Тверской бульвар был открыт в 1796 году. Это самый длинный и самый старый бульвар московского Бульварного кольца. Его в начале XIX века называли «бульваром апельсиновых франтов», поскольку здесь прогуливались богатые щеголи, которые одевались в безумные фраки апельсинового цвета. Со времен Пушкина на бульваре сохранился старинный дуб, огороженный железной цепью.

Цифры

10 000

москвичей посещают занятия по художественно-прикладному творчеству в проекте «Московское долголетие», которое помогает проявить и реализовать талантливым людям свои способности, получить профессиональные навыки, сделать шаг к своей мечте.

Около **4000** участниц обучились в модельной школе «Королевская осанка» за пять лет. В школе они учатся ходить по подиуму, правильно позировать на фото, изучают историю моды, посещают мастер-классы по стилю и макияжу и уходу за кожей. Для некоторых учениц хобби становится новой профессией. Занятия по красоте и стилю входят в **топ-5** самых популярных направлений проекта. Итоговый показ коллекций «Мастерской дизайнеров», прошел в рамках Московского урбанистического форума.

моя мама в свои 95 лет до сих пор очень стильная и элегантная. Она всегда знает, что и с чем надеть, что и с чем красиво скомпоновать. И я тоже знаю, как создавать стильные образы в одежде. Главное – это чувство меры, важно не переборщить. Молодиться и надевать короткие юбки, черные колготки после 55 лет, с моей точки зрения, это моветон. Сама же я предпочитаю спортивно-элегантный стиль. Те модели, которые я вижу на фотографиях не все бы мне подошли. Кое-что я бы в них поменяла. А больше всего по душе мне пришлось модели из коллекции «Московские окна», созданные под руководством Игоря Гуляева.

Важно научиться понимать себя, – продолжает Людмила Николаевна, – соизмерять свой внутренний мир, и если он не совпадает с вашей одеждой, то хоть что одень – это будет выглядеть как диссонанс. Смотрите журналы мод, вырабатывайте свой собственный стиль, это вызывает уважение к женщине – когда она понимает, что надевает на себя в любом возрасте.

Выбрать одежду, которая поднимает настроение



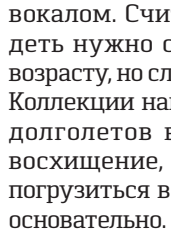
Валентине Баранчиковой тоже 65 лет, и она год назад вышла на пенсию. В проекте «Московское долголетие» все-таки подумывает заняться танцами. Ей очень понравились модели «Королевской осанки», а там ведь учат красиво ходить и двигаться по сцене, так что можем через год-другой увидеть эту красивую и стройную женщину на подиумах столицы.

– Идя по улице или находясь в метро, мне невольно хочется в одежде человека либо что-то добавить или переделать. Возможно, я тоже приму участие в творческом конкурсе – эта фотовыставка вдохновила меня. Больше всего мне понравились коллекции «Огни Москвы» Де-

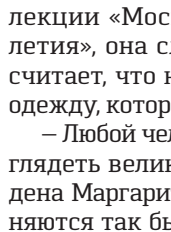
ниса Еремкина и «Московский триумф» Джемала Махмудова, они женственны и элегантны, – говорит Валентина.



Дмитрий Поваляев решил заняться в проекте «Московское долголетие» вокалом. Считает, что выглядеть нужно соответствующе возрасту, но следовать трендам. Коллекции наших модельеров-долголетов вызвали у него восхищение, и он собирается погрузиться в мир моды более основательно.



Его очаровательной спутнице **Маргарите Усовой** тоже понравились модели коллекции «Московского долголетия», она следит за модой, считает, что нужно носить ту одежду, которая тебя радует.



– Любимый человек должен выглядеть великолепно, – убеждена Маргарита. – Тренды меняются так быстро, что не все могут в этом потоке быстро разобраться, тут нужно иметь время и деньги, но найти одежду, которая будет греть вашу душу и поднимать настроение, всегда можно.

– Я очень люблю шить и вязать. У меня много вещей, сшитых собственноручно. С молодости этим занимаюсь. Мне нравится создавать какие-то образы. Если вещи покупаю в магазине, обязательно что-то переделаю, добавлю аксессуары, прежде чем надеть. Кройкой же сама никогда не занималась, шила по готовым выкройкам, которые публиковались в журнале «Бурда». У меня неплохо получалось. Профессия моя к моде и дизайну никакого отношения не имеет. Окончила Всесоюзный финансово-экономический институт, работала главным бухгалтером. Когда еще работала, окончила курсы по дизайну интерьера. На пенсии появилось больше времени, и я еще активнее стала заниматься своим любимым хобби, – говорит Улжан.

Татьяна Ельцева в прошлом научный сотрудник, биолог. Ей 69 лет, и следит за модой, современно и стильно одеваться ее вдохновляют дочь и внуки. В представленной фотовыставке ей понравились буквально все модели, она убеждена, что со своим возрастом нужно научиться гармонично жить, и нам кажется, что ей это удается прекрасно.

Конечно, мода – это та область человеческого бытия, в которой легче всего проявить свою индивидуальность. Это творчество, которое и вдохновляет, и заставляет стараться не отстать от жизни. мода разная, как, впрочем, и все мы, нужно стараться идти с ней в ногу и пребывать в хорошем настроении.

Триумф – фантазия и ум

Авторов коллекции «Московский триумф» вдохновила столичная архитектура.

Когда Елена Курочкина прошла кастинг в «Мастерскую дизайнеров», она была счастлива. Прежде чем отправить свои эскизы, сильно сомневалась. Несмотря на богатый опыт работы в швейном производстве, она критически оценивала свои художественные способности.

– С осени прошлого года я хожу на занятия в школу моделей «Королевская осанка». Там и узнала, что будут отбирать претендентов для участия в очередном проекте «Мастерская дизайнеров», – рассказывает Елена. – С большим интересом наблюдала за ним в прошлом году. Я окончила Московский технологический институт по специальности «инженер-технолог», много работала, была заведующей ателье, преподавала на курсах кройки и шитья, но не скажу, что я хорошо рисовала. Поэтому и были сомнения поначалу.

Знакомство с дизайнером-наставником Джемалом Махмудовым и участие в проекте захватили Елену Курочкину. Она выполняла все его задания, активно участвовала в проработке общей концепции будущей коллекции. На пер-



Модель Елены Курочкиной, одна из самых запоминающихся в коллекции

вом этапе надо было определиться, какие здания Москвы больше всего вдохновляют своей архитектурой и ассоциируются с победой, причем в самом широком смысле, в том числе победой над собой.

– Для меня это был Московский государственный университет, – делится Елена Курочкина. – Я училась в сельской школе в Ставрополье и после ее окончания сама поехала в Москву и поступила, правда, не в университет, а в

технологический институт. Архитектура нашего института не такая примечательная, как МГУ. Но ассоциации у меня такие: Москва – учеба – университет. Это было мое достижение, моя первая большая победа в жизни.

Затем Джемал дал задание участницам своей мастерской найти и выбрать в этой архитектуре геометрические формы. Елена остановилась на прямоугольнике и треугольнике. Из этих двух фигур она составила 90 композиций, из которых Джемал отобрал только 10. Они-то и послужили основой для прорисовки моделей с использованием сочетания выбранных фигур. Из всех предложенных дизайнер отбирал у каждой участницы только одну, в том числе и у Елены. Так и родилась центральная модель коллекции «Московский триумф». Это изысканное платье, дополненное оригинальным головным убором в виде красной звезды, покорило многих зрителей на показах в рамках Московского урбанистического форума.

– Это был очень интересный опыт, с самого начала видеть, как рождается идея, удивляться, откуда Джемал черпает вдохновение, и во всем этом участвовать, – говорит Елена Курочкина.

Улжан и Джемал

Улжан Даулетбаева в «Мастерской дизайнеров» не только участвовала в создании коллекции, но и вышла на показе как модель.

– Я очень люблю шить и вязать. У меня много вещей, сшитых собственноручно. С молодости этим занимаюсь. Мне нравится создавать какие-то образы. Если вещи покупаю в магазине, обязательно что-то переделаю, добавлю аксессуары, прежде чем надеть. Кройкой же сама никогда не занималась, шила по готовым выкройкам, которые публиковались в журнале «Бурда». У меня неплохо получалось. Профессия моя к моде и дизайну никакого отношения не имеет. Окончила Всесоюзный финансово-экономический институт, работала главным бухгалтером. Когда еще работала, окончила курсы по дизайну интерьера. На пенсии появилось больше времени, и я еще активнее стала заниматься своим любимым хобби, – говорит Улжан.

Занятия в «Королевской осанке» и личный опыт по-



На премьерном показе Улжан Даулетбаева сама демонстрировала свое платье

могли Улжан Даулетбаевой пройти кастинг в «Мастерскую дизайнеров». Она попала в команду Джемала Махмудова. При создании эскизов для коллекции «Московский триумф» ее вдохновляли такие архитектурные шедевры,

как храм Христа Спасителя и собор Непорочного Зачатия Пресвятой Девы Марии. В ее образах преобладали овал и треугольник. На показе в Гостином Дворе Улжан вышла в платье, эскиз которого Джемал посчитал лучшим из ее образов.

– Я первый раз работала с известным дизайнером, до сих пор в восторге, – отмечает Улжан Даулетбаева. – Джемал – очень талантливый. Приятно было с ним общаться. Почерпнула у него много нового. Я ведь самоучка, и все это мне очень пригодится. К тому же мы работали у него в мастерской, помогли воплотить в жизнь некоторые детали для коллекции. Это очень полезный опыт. Жаль только, что все это быстро закончилось. Хотелось бы еще посотрудничать и с другими дизайнерами, сравнить. Мне мое платье очень понравилось, я бы в нем ходила. Мы все так вдохновились, а когда все закончилось, стало немного грустно.

Подготовила **Марина Александрина**

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Голод от ума

■ **Переедание часто становится причиной лишнего веса, а в пожилом возрасте, когда обменные процессы замедляются, – особенно. Нам кажется, что мы хотим есть, но на самом деле испытываем ложный голод и ложную потребность в еде.**

Сохраняя чувство насыщения

Сейчас говорят про 7 видов голода! Но из них только один – настоящий. Уметь различать и контролировать эти виды голода, понимать, когда вы по-настоящему голодны, а когда потребность в еде – это нечто иное, является первым и самым важным шагом в осознанном питании. В любом возрасте такое осознанное питание очень важно.

Настоящий, или, иначе, – физиологический, голод возникает тогда, когда организму реально требуется пополнить запасы. Такой голод сопровождается урчанием, слабостью и даже головокружением. Но чтобы утолить этот голод, не стоит бросаться на вредную еду – конфетки, батончики и тому подобное. Гораздо лучше питаться несколько раз в день небольшими порциями, чтобы чувство насыщения сохранялось в желудке.

На вкус и цвет, а также запах

Существуют виды голода, связанные с ощущениями. Их так и называют – голод глаз, голод носа и голод рта. При визуальном голоде глаз мы «ведемся» на красивую картинку. Вот не хотелось покупать пироженку, но она такая аппетитная. Жареные корочки, эффектная подача, даже просто красивый фантик могут нас увлечь и заставить съесть лишнее.

По аналогии голод носа – это когда мы «ведемся» на вкусные запахи. Вкусные запахи – это огромный соблазн. Учтите, во многих магазинах используются специальные ароматизаторы, типа ванили или запаха выпечки, чтобы вызвать у вас голод носа и чтобы всего накупили, и побольше!

С этими видами голода бороться сложно, но можно все-таки сделать свой выбор в пользу полезного, например, орехов, фруктов, ягод и так далее.

Заедая негатив

Нередко мы лезем в холодильник, поддавшись голоду эмоций. Это очень коварный вид голода! Если в нашей жизни не хватает эмоций, то мы их просто пытаемся заменить едой. Мы также едим, когда нам грустно, мы одиноки или в стрессе. В буквальном смысле мы заедаем негатив. Это всегда голод эмоций, а не настоящий голод. Помните об этом, когда под влиянием настроения полезете в холодильник за чем-то вкусненьким.

Укротить аппетит

Есть еще голод ума. И он совсем не про то, что мозгу не хватает питания. Голод ума – это попытки соблюдать все правила диетологов и советы по правильному питанию. Это – нужно непременно есть, это – не есть ни за что. Это – полезно, это – нет. Ну и так далее. Однако гораздо разумнее просто питаться разнообразно и контролировать свой аппетит. И прислушиваться к потребностям своего организма, хотя на поводу у него, конечно, идти не стоит.

Подготовила
Марина
Ситникова

Жизни моменты продлевают ферменты

Одна из «побочек» возраста – уменьшение способности усваивать питательные вещества.

■ **Поэтому людям старшего возраста надо уделять больше внимания своему питанию. И важной частью рациона пожилых должны стать ферментированные продукты.**

Усвоили?

Специалисты иногда шутят: «Если в молодости мы из себя представляем то, что мы едим, то с возрастом мы представляем то, что мы усваиваем».

Да, у пожилых активность многих ферментов уменьшается, а метаболизм замедляется, и полезные вещества, в том числе жизненно важные витамины и микроэлементы, усваиваются гораздо хуже. Наладить работу кишечника и помочь усвоению полезных веществ и призваны ферментированные продукты.

Время квасить

Ферментированные продукты – это особым образом сквашенные продукты. Они хороши тем, что являются одновременно источником витаминов, полезных бактерий и пребиотиков – веществами, стимулирующими рост полезных бифидо- и лактобактерий. Что касается квашеной капусты, то при ее сквашивании образуется молочная кислота, где растут и размножаются полезные бифидобактерии, которые препятствуют размножению патогенной флоры в кишечнике и уменьшают вредные процессы разложения.

Кимчи и чайный гриб

Кимчи – блюдо из корейской кухни. Это кваше-

ные ферментированные овощи, и в первую очередь – квашеная пекинская капуста. Кимчи укрепляет иммунитет, оказывает антиоксидантные и антидиабетические эффекты, подавляет рост вредных бактерий, защищая стенки кишечника от воспаления.

Подзабытый чайный гриб, что раньше красовался почти в каждой квартире, тем не менее по-прежнему полезен. Настой из этого чуда природы служит источником полезных бактерий, а также важных витаминов группы В. Еще чайный гриб обладает антиоксидантными свойствами – то есть уменьшает окислительные процессы и способствует долголетию.

Кефир и творожное зерно

Доступны и прекрасны в своей пользе ферментированные кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ряженка, йогурт. Но они должны быть без всяких добавок и сахара. Идеальный кисломолочный продукт в своем составе имеет только молоко и закваску, а содержание полезных бактерий в нем должно быть не менее 107 КОЕ/г. В общем, внимательно изучайте этикетку.

Не все знают, что зерненный творог (он же – зернистый, он же – творожное зерно) – это тоже ферментированный продукт. Он получается, когда молоко подвергается ферментации с применением молочнокислых бактерий. Регулярное употребление зернового творога способствует активизации метаболизма.

ма, нормализует и облегчает переваривание пищи, улучшает моторику кишечника.

Плюс фрукты и злаки

Как видно, суперполезные ферментированные продукты доступны, недороги и служат прекрасным дополнением к правильному рациону. А чтобы они приносили максимальную пользу, диетологи рекомендуют сочетать их с разнообразными овощами и фруктами, цельными злаками.

Справка

Ограничить же или исключить ферментированные продукты следует лишь тем, у кого есть индивидуальная непереносимость, а также людям с повышенной кислотностью. Но лучше перед этим проконсультироваться с врачом.



Продолжаем публиковать материалы лауреатов литературного конкурса.

МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



Об авторе



■ Анатолию Модылевскому 86 лет. Он инженер-строитель, работал на сибирских стройках в Братске и Красноярске. Защитил диссертацию в НИИ бетона и железобетона Госстроя СССР (Москва). Доцент строительного вуза и научный сотрудник по тематике «Технология строительного производства».

Свидетельство очевидца

Фидель Кастро в Братске

Тайный визит команданте

В мае 1963 года Братск посетила кубинская делегация во главе с команданте Фиделем Кастро Рус, вождем кубинской революции. Известно, что этот визит в СССР поначалу был тайным из-за опасения очередного покушения, организованного ЦРУ. В Москве Фидель стоял на трибуне Мавзолея среди членов правительства во главе с Хрущевым во время военного парада и первомайской демонстрации. Затем кубинцы посетили ряд советских городов, в том числе Братск, Братскую ГЭС.

Утром 13 мая руководители Братскгэсстроя Наймушин и Гиндин показывали Фиделю Кастро Братскую ГЭС, проводя его по эстакаде через всю плотину. Накануне приезда кубинцев в Братск люди были извещены о том, что состоится митинг в Падуне на стадионе «Труд». Этот день накануне объявили на стройке нерабочим. Мы на участке были радостно возбуждены. Третий футбольный поле была уже заполнена народом, нам повезло расположиться недалеко от трибуны. У меня был с собой фотоаппарат.

Трибуна была оформлена заранее: два бортовых «КРАЗа» с откинутыми бортами состыковали в длину. На них установили фанерный барьер, покрытый красной материей, и на ней во всю длину крупная надпись: «Да здравствует советско-кубинская дружба!» и



1963 год. Фидель Кастро на плотине Братской ГЭС

большие портреты Ленина и Хрущева. Трибуна начала постепенно заполняться народом: делегация кубинцев, человек десять, высокое начальство из Москвы и Иркутска. Трибуна из двух машин была такой большой площади, что на ней разместилось много народу. По бокам ее стояли еще самосвалы, кузова которых были также заполнены людьми с фотоаппаратами, чтобы запечатлеть прибытие Фиделя.

На трибуне – Фидель

Вдруг раздались крики: «Едут!» Я стоял почти в первых рядах и все хорошо видел, фотографировал. К трибуне подъехала открытая правительственная «Чайка». В машине стоял Фидель, одетый в меховую куртку и зимнюю шапку, на руках теплые перчатки. Команданте был в брью-

ках защитного цвета, заправленных в армейские ботинки, тысячи людей впились глазами в Фиделя. Он снял шапку, бросил ее на заднее сиденье машины, затем правой рукой вынул из заднего кармана брюк темный кубинский берет со звездочкой, надел на голову, сдвинул чуть вправо и, только после этого вышел из машины, широким шагом направился к трибуне. Первое появление двухметрового стройного тридцатилетнего Фиделя, красавца с черными, как смоль цыганскими бровями вызвало искреннее восхищение у людей, и над стадионом раздались аплодисменты. Фидель подошел к центру трибуны, где были установлены микрофоны, поднял руку, чтобы поприветствовать и успокоить овации, но не тут-то было. Прошло минут десять, пока не установилась тишина.

Речь его была четкой, эмоциональной, страстной. Фидель никогда не писал своих речей, с пылом импровизировал, по ходу речи выстраивая мысли, аргументы, эмоциональные пассажи последовательно и убедительно, подчиняя их неотразимой внутренней логике. Не прошло и получаса, как люди совершенно поддались его обаянию.

Впечатления от грандиозной ГЭС

О чем же говорил вождем кубинской революции и что запомнилось? Первое – это его впечатление от посещения строящейся ГЭС. Он сказал, что был потрясен тем, что люди в глухой тайге, среди скал, при больших морозах сумели выстроить такое грандиозное сооружение. «В понимании кубинца, – говорил он, – если в комнате из форточки высунуть руку на мороз в 40 градусов, можно лишиться руки». Говорил он много о Кубе, о революции. Преклоняясь перед подвигом братских строителей, он посетовал на то, что кубинцы в своей массе не горазды так же трудиться, и это является большой проблемой в подъеме экономики. На этом он подробно остановился, объясняя нам то, о чем не писала советская пресса. Выступал Фидель более двух часов, интересно, вдохновенно, и мы получили большое удовольствие от общения.

Когда являешься свидетелем чего-то необычного, тем более участником историче-

ского события, которое происходит за пределами твоего повседневного окружения, то это необычно воспринимается столь эмоционально, что надолго или навсегда остается в памяти.

Листок с автографом

Когда митинг подходил к концу, людям захотелось быть поближе к трибуне, к замечательным кубинцам. Началось естественное движение толпы вперед, чтобы сделать фотоснимки на память. Мне это удалось, повезло. Уходя утром из дому, я из своей книги о Хемингуэе вырвал лист с фотографией, на которой изображена встреча писателя с молодым Фиделем, в надежде получить автограф. Когда толпа начала волнами раскачиваться вперед-назад, вплоть до самой трибуны, я пытался через стоящих впереди меня людей передать этот листок на трибуну и во время очередной «волны» удалось это сделать – мой листок передали на трибуну, седовласому члену кубинской делегации. Он взял листок и посмотрел на нас. Я поднял руку и жестом попросил передать листок Фиделю, но кубинец также жестом, чуть подняв ладонь, ответил, что это сделать неудобно, и я его понял. Затем он достал из бокового кармана авторучку, написал несколько слов, расписался и указал дату. Листок возвратился ко мне чуть порванным с угла, но все же с автографом.

Накануне события



Путешествие по «России»

Все 89 регионов России представят свои экспозиции с экономическими и другими достижениями на Международной выставке-форуме «Россия», которая пройдет с 4 ноября 2023 года до 12 апреля 2024 года на ВДНХ в Москве.

Экспозиции расскажут об уникальности, достижениях и возможностях каждого региона России. Так, Ульяновская область планирует разместить на стенде кабину самолета и часть фюзеляжа самолета Ил-76 в натуральную величину. Республика Саха (Якутия) продемонстрирует интерактивный сканер с мамонтенком Юкой. На экспозиции Иркутской области можно будет совершить полет на симуляторе новейшего российского лайнера МС-21 или побывать в батискафе «Мир».

В Дни регионов каждый субъект Российской Федерации презентует свои достижения в различных сферах, продемонстрирует выступления творческих коллективов и свои гастрономические особенности.

На весь период проведения выставки запланированы культурно-развлекательная, образовательная и деловая программы. Выставка станет площадкой крупнейших мероприятий страны.

Деловая программа будет состоять из нескольких блоков, в рамках которых лидеры отраслей экономики и главы регионов России представят самые значимые достижения последних лет.

Российское общество «Знание» проведет просветительский марафон «Знание.Первые», торжественную церемонию награждения лауреатов просветительской премии «Знание.Премия», театральное представление и новогодний карнавал «Знание.Елка».

Особое внимание будет уделено детской программе. Она будет включать интерактивные мероприятия, квесты, мастер-классы и викторины.

В экскурсионной программе разработано 6 тематических маршрутов: «Искусство», «Общество», «Технологии», «Энергетика», «Экология», «Профессии». Единый стиль выставки отражает шесть главных исторических периодов России. Шрифты этих периодов представляют собой графическую систему, в которой буквы находятся в постоянном движении и ротируются. Каждый житель страны может стать соавтором и создать свой вариант слова «Россия» на официальном сайте выставки.

Вход будет бесплатным для всех посетителей.



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

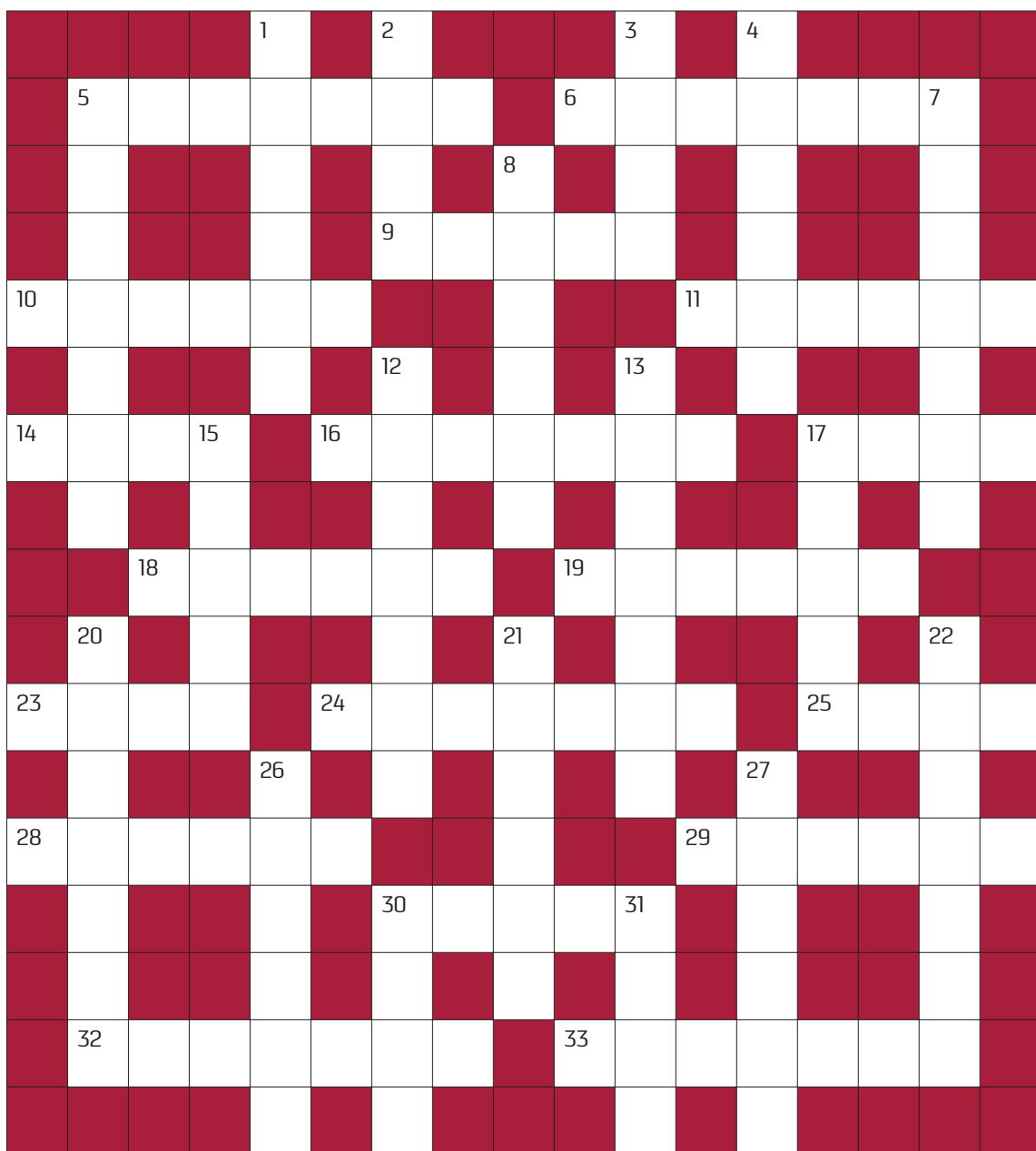
Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №9:

По горизонтали: 7. Девятаев. 8. Амазонка. 9. «Орбита». 10. Апломб. 11. Дубликат. 12. Кварта. 14. Абсент. 16. Сходня. 18. Баянист. 19. Номинал. 20. Маренго. 22. Реакция. 24. Кафель. 27. Фабула. 29. Игумен. 30. Молескин. 31. Тустеп. 32. Дефиле. 33. Фольклор. 34. Кукуруза.

По вертикали:

1. Петровка. 2. Канада. 3. Авербах. 4. Ватикан. 5. Палата. 6. Якиманка. 13. Трибунал. 15. Бумеранг. 16. Станок. 17. Январь. 21. Абакумов. 23. Идеализм. 25. Аллегр. 26. Лексика. 28. Ампула. 29. Индекс.



По горизонтали: 5. Длинный узкий крытый проход, соединяющий две отдельные части здания. 6. Персонаж романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»; председатель правления МАССОЛИТа; потерял свою голову на Патриарших прудах. 9. Стиль спортивного плавания. 10. Некоторые ищут ее в вине. 11. Искусство оформления лица с помощью декоративной косметики. 14. Незаменимый элемент, входящий в состав аминокислот; в литературе часто ассоциируется с адским пеклом. 16. Небольшая улица в центре Москвы в Хамовниках, известная с XIX века; название получила от одноименной речки, левого притока Москвы-реки. 17. Смычковый музыкальный инструмент с четырьмя струнами. 18. Часть круга, ограниченная дугой и двумя радиусами. 19. Самая последняя, завершающая глава литературного произведения. 23. Самый большой греческий остров в Средиземном море; родина мифического чудовища с телом человека и головой быка, жившего в лабиринте. 24. Настольная игра, в которой участники по очереди бьют особой деревянной палкой по шарам. 25. Очень популярное московское кафе на Пушкинской площади, на месте которого открылся первый в нашей стране «Макдоналдс». 28. Военный чин

и корабельное воинское звание военнослужащих в ВМФ (ВМС) разных стран. 29. Древнегреческий государственный деятель, один из «отцов-основателей» афинской демократии, знаменитый оратор и полководец. 30. Река в Рязанской и Тульской областях России, правый приток реки Оки. 32. Духовой народный музыкальный инструмент с одной тростью. 33. Минерал, драгоценный камень берилловой группы, наравне с алмазом, сапфиром и рубином относится к самоцветным камням первого порядка.

По вертикали: 1. Один из основных строительных материалов. 2. Эмблема, отличительный визуальный знак, который наравне с флагом и гимном является символом государства. 3. Верховный бог в греческой мифологии, бог грома, молний и неба. 4. Род деревьев; многие виды – ценные декоративные растения, используемые в городском озеленении. 5. Легкое быстроходное судно. 7. Парк, городской культурно-просветительский центр в одноименном историческом районе Москвы. 8. У Александра Грибоедова в пьесе он требовал карету. 12. Герой нашего времени, с точки зрения Михаила Лермонтова. 13. Понятие в международной

торговле, означающее продажу товаров или услуг в другие страны. 15. Вид уголовного наказания, содержание лица, совершившего преступление, в условиях строгой изоляции от общества. 17. Коралловый остров либо архипелаг, имеющий вид сплошного или разорванного кольца, окружающего лагуну. 20. Памятник садово-паркового искусства в центре Москвы, один из первых московских увеселительных садов, популярное место культурного отдыха. 21. Английский физик, математик, механик и астроном, один из создателей классической физики и математического анализа. 22. Конструктивный элемент различных видов ручного вооружения. 26. Опера Жоржа Бизе в четырех актах, премьера которой состоялась в 1875 году; лучшей в мире исполнительницей заглавной партии признали Елену Образцову в спектакле Большого театра (Москва). 27. Французский писатель и переводчик, один из первых во Франции мастеров новеллы. 30. Документ, официальное соглашение между двумя или более сторонами. 31. Малая река в Московской области и Москве, левый, самый крупный в пределах столицы приток Москвы-реки.

Составитель Наталья Елисеева

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@mail.ru
Телефон 8 (495) 695-53-59
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 18.10.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3183
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.