

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Мое настроение

В День психолога преподаватели проекта по направлению «Психология» во время онлайн-марафона рассказали, как эффективно использовать простые, но очень действенные практики. Вы узнаете, как соблюдать баланс между «хочу» и «надо» и как справиться со стрессом / **2–3**

Необычные занятия

О том, как сделать свой дачный участок похожим на ботанический сад, рассказывают на занятиях в знаменитой Тимирязевке преподаватели академии. Вам откроют тайны ландшафтного дизайна, научат красиво составлять новогодние букеты и композиции / **12–13**

Зимний сезон

Во всех административных округах столицы начали работу 160 катков с искусственным льдом. По традиции желающих покататься на коньках ждут самые большие и красивые катки в парке Горького, на ВДНХ, в «Сокольниках», в саду «Эрмитаж» и других локациях / **16**



Фабрика звезд подиума



Мода. В «Московском долголетии» занятия по «Красоте и стилю» входят в топ-5 популярных направлений проекта. Самый высокий рейтинг имеет Школа моделей «Королевская осанка», которой 2 декабря исполняется десять лет / **8–9**

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

Формула душевного равновесия

■ В Москве разработали онлайн-маршрут психологического здоровья «Разбираемся вместе», приуроченный ко Дню психолога. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.



«Внимание к своему психологическому благополучию – это уже не просто тренд. Психологический баланс так же важно поддерживать, как и физическое здоровье. Причем мы видим интерес к теме не только среди молодого поколения, но и среди москвичей

старшего возраста. Например, в проекте «Московское долголетие» занятия по психологии посещают почти 12 тысяч москвичей старшего возраста. В честь Дня психолога мы разработали специальный онлайн-маршрут «Разбираемся вместе», чтобы еще раз обратить внимание горожан на необходимость заботы о своем душевном равновесии. Мы отобрали три ключевых аспекта, которые касаются жизни любого человека: взаимоотношения, работа с эмоциями и самооценка. Слушателей ждут вебинары и видеосоветы, онлайн-тесты, тематические статьи и другие полезные материалы ведущих экспертов Московской службы психологической помощи, клинических психологов и практикующих психотерапевтов», – отметила Анастасия Ракова.

Срок обучения

Программа рассчитана до 13 декабря и включает три недельных трека по ключевым аспектам психологического здоровья.

Взаимоотношения

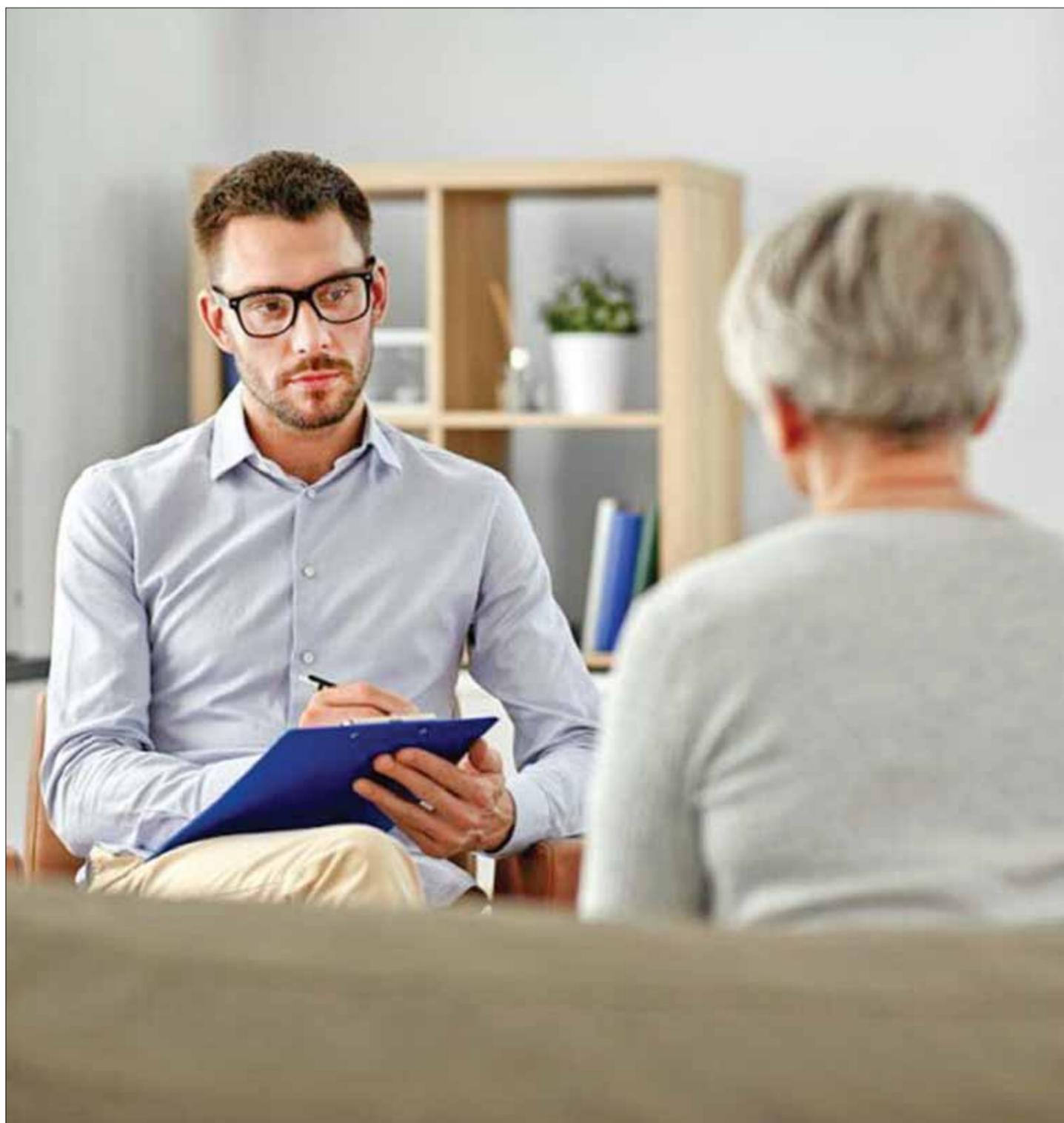
Первый этап был посвящен взаимоотношениям в семье, созданию здоровых отношений в паре и полезным семейным лайфхакам. Один из вебинаров «С чего начинаются близкие отношения, или Несколько слов о привязанности» провела Наталья Болдырева, победительница конкурса «Московские мастера» по профессии психолога в 2022 году.

Эмоции и самооценка

Второй трек продлится с 29 ноября по 6 декабря. Специалисты расскажут, откуда появляются эмоции и как на них влияют внешние факторы. Слушатели узнают о способах совладать с тревожностью. Завершится программа треком «Работа с самооценкой: синдром самозванца и потеря мотивации».

Узнайте свое психологическое состояние

Кроме того, столичные психологи подготовят тематические тесты. Пройдя их, можно будет узнать свое психологическое состояние и о своих личностных качествах. Помимо этого, представят серию полезных видеосоветов и специальные карточки «Просто о сложном», где кратко и понятно расшифруют профессиональные термины и объяснят их значение.



Хочешь стать другим? Будь себе другом!

Онлайн-марафон. «Московское долголетие» – проект, где у людей меняются судьбы, развиваются таланты, укрепляется здоровье и ширится круг друзей. В День психолога преподаватели проекта по направлению «Психология» во время онлайн-марафона рассказали, как эффективно использовать простые, но очень действенные психологические практики.

Около **12 000** москвичей старшего возраста посещают занятия по психологии в проекте «Московское долголетие».

051 КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ 8 (495) 051 с мобильного

Вредная привычка. Соблюдайте баланс между «хочу» и «надо»



Советы от психолога **Натали Махно**

Прокрастинация – привычка откладывать дела на потом. Знакомо? Однако кроме бесполезной привычки прокрастинация усиливает стресс и чувство вины, теряется производительность, снижается самооценка, активизируются программы самонаказания. Подойдите осознанно к тому, что вам нужно сделать, и трансформируйте свою деятельность так, чтобы вам стало комфортно в любой ситуации – без чувства вины, стыда и обиды на других людей и себя.

Мы лжем сами себе

Когда человек говорит: «Я не могу это сделать» – это ложь. Просто ему неважно это действие, и ум придумает десяток отговорок. В этой ситуации важно соблюсти честность и объективность с самим собой и изучить причину, почему вы не хотите этого делать. И нужно убрать из своей жизни внутреннюю борьбу, потому что основная проблема состоит в том, что мы лжем сами себе, говоря, что мне это не надо или я этого не хочу, а на самом деле еще

как надо! Но почему-то часто считаем, что еще не время, не тот возраст, не достойны этого! И прикрываемся ленью, низкой самооценкой, боязнью неудач, порой мешает перфекционизм, давит «синдром отличника», страх быть успешным и выделиться из толпы.

Думающий проигрывает действующему

Еще одна причина – так называемая продуктивная лень. Она случается, когда человек накопил усталость, переработал, ему не хватает ресурса или ухудшилось здоровье.

Следующая причина – синдром паралича принятия решения. Сегодня в огромном потоке информации сложно выбрать, и большое количество энергии уходит на обдумывание ситуации, на принятие решения. Мы быстро устаем, не ведая причины этой усталости. Как пример, долгое лежание на диване – думали-думали, так ничего и не придумали, вместо того чтобы взять и сделать. Сегодня думающий проигрывает действующему.

В этом случае поможет такая практика. Задайте себе вопросы: «Насколько я хочу выполнить эту задачу?» и «Насколько для меня это важно?» и оцените свои ответы по десятибалльной шкале. Если вы набрали больше 5 баллов, то задачу нужно выполнить. Такая практика подходит для всех дел, которые вы откладываете на потом.

Не ищите радость жизни, планируйте и создавайте ее сами!

Рецепты

- Чтобы справиться с прокрастинацией, задайтесь вопросом – какова вторичная выгода и польза от откладывания дел? Но не ругайте себя заранее, не боритесь с собой, отнеситесь к себе с особым дружелюбием и теплотой. Постарайтесь докопаться до истинных причин и трансформируйте их на более экологичные, которые приведут вас к другому комфортному душевному состоянию.
- Выпишите все свои накопившиеся дела, так легче понять, что следует сделать в первую очередь, определите сроки исполнения, и вы сразу почувствуете облегчение – мозг разгрузится. Важно прописать и время для отдыха – это забота о себе и восстановлении своих ресурсов!
- Поставьте себе цель на ближайшие месяцы и годы – иначе мозг не будет выделять гормоны дофамина и серотонина. Тогда и дела будут легче делаться.
- Соблюдайте баланс между «хочу» и «надо». Иначе «внутренняя батарейка» будет перегорать. В идеале же – не уставать совсем, а плавно переключаться с одной задачи на другую.
- Планируйте свой день и обязательно включайте в него радостные мероприятия и время для отдыха.
- Тренируйте волю, будьте дисциплинированы!
- Осознайте, что вы можете все! Вы накопили колоссальный жизненный опыт и легко можете создать свой адаптационный механизм к заданным обстоятельствам.

Где посмотреть и как записаться

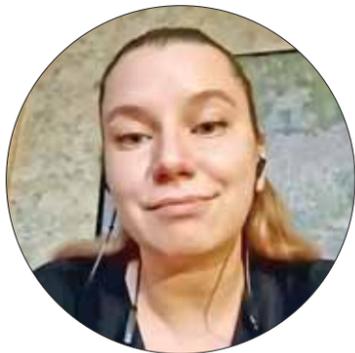
Запись встречи с психологами можно посмотреть на сайте vk.com/mosdolgoletie.

Чтобы записаться на занятия к участникам онлайн-марафона, обратитесь по телефону горячей линии **+7 (495) 870-44-44** и назовите номер группы преподавателя.

Наталия Махно: G-02074733, G-02074743, G-02074748, G-02074768, G-02074744, G-02074738.

Светлана Марковская: G-02116431.

Антистресс. Позитивное мышление укрепляет иммунитет



Советы от психолога **Светланы Марковской**

Чем старше мы становимся, тем больше жизненного опыта мы накапливаем. Этот опыт зачастую формирует у нас негативные убеждения, а они, в свою очередь, способствуют выработке гормонов стресса, которые влияют на наше вос-

приятие окружающего мира и усиливают наш негатив ко всему происходящему в нашей жизни. Однако все можно изменить к лучшему, и участники проекта «Московское долголетие» знают об этом не понаслышке. Доказано, что гормоны стресса уходят тогда, когда приходят гормоны радости и счастья. Занятия по гимнастике, танцы, цигун улучшают физическое здоровье, а тренинги по развитию мозга и изучение психологии положительно влияют на состояние нашего ментального здоровья.

А справиться со стрессом лучше всего помогает позитивное мышление – сверхспособность человека улавливать добро в других людях в самых сложных ситуациях. Это волшебная сила, которая помогает

нам меняться в позитивном русле. Позитивное мышление обладает по-настоящему магической силой – оно укрепляет наш иммунитет, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствует продлению жизни.

Как сформировать позитивное мышление

Научитесь благодарить не только других, но и себя. Замечайте в себе хорошее и побольше хвалите себя.

Вам поможет следующая практика. Письменно ответьте на вопросы: какой я человек; что я делаю хорошо; за что я себя уважаю и что мне в себе нравится? Чем больше запишете ответов, тем лучше. Потом обнимите себя и скажите вслух

фразу: «Я благодарю тебя (назовите свое имя) за то, что ты такая (такой), я благодарю тебя за (назовите за что)».

Найдите в своем сегодняшнем дне, за что вы можете себя поблагодарить, своих близких, весь мир, и ответьте на вопрос «в чем я сегодня молодец?». Например, вы можете поблагодарить себя за крепкий сон, за мягкую постель, за вкусный завтрак, за новый день, который несет вам много приятных моментов. Отметьте положительные моменты в своей жизни, которые видите прямо сейчас. Запишите их. И совершайте такую практику каждый день утром или вечером. Поверьте, ежедневные десять благодарностей этому миру изменят вашу жизнь, потому что они изменят ваше мышление.

Как справиться с тревогой

Техника прогрессивно-мышечной релаксации, помогающая быстро справиться с тревогой.

- Сидя на стуле, вытяните ноги и с напряжением поднимайте стопы вверх. Держите их несколько секунд, затем расслабьтесь.
- Напрягите переднюю поверхность бедра и ягодицы в течение 5 секунд.
- Напрягите живот, втягивая его внутрь, а затем резко отпустите и расслабьтесь.
- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, выдох и расслабление.
- Напрягите все тело целиком, сожмите на 5 секунд, расслабьтесь.

Советы психологов записала **Анна Пономарева**

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Более **1 000 000** карт москвича
выдано
в этом году.

Выигрышная карта



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Карта москвича – один из главных социальных проектов столицы. Это именная пластиковая карта, которая выдается жителям и дает персональный доступ к городской инфраструктуре. Она является верным спутником во многих сферах – от социальной до культурной.



«Больше миллиона жителей столицы получили карту москвича в этом году. По ней доступна целая экосистема городских услуг: от проезда в транспорте до бесплатного посещения музеев для учащихся школ и колледжей. Еще можно записываться к врачу через терминалы в поликлинике, получать скидки в магазинах, брать книги в столичных библиотеках. Всего картой москвича уже пользуются почти 5 миллионов горожан», – сообщил в своем телеграм-канале Мэр Москвы **Сергей Собянин**.

Карту москвича могут получить учащиеся, студенты, пенсионеры и люди предпенсионного возраста, дети и родители в многодетной семье, ветераны, москвичи с инвалидностью и другие представители льготных категорий. В 2023 году ее держателями стали более миллиона горожан. Обладательница миллионной карты – 36-летняя многодетная мама Виктория Рогачева.

Большинство держателей карты москвича имеют возможность бесплатного или льготного проезда в городском транспорте и пригородных поездах. Кроме того, карту можно использовать для получения скидок у более чем 8,5 тысячи партнеров программы лояльности – магазинов, аптек, кафе, культурных, спортивных и развлекательных учреждений и других. Она позволяет также записываться к врачу через терминалы в поликлинике и брать книги в библиотеках, если предварительно привязать

ее к единому читательскому билету.

Школьники и учащиеся колледжей могут использовать карту для прохода в учебные заведения, оплаты питания в столовой и бесплатного посещения более 100 музеев и выставочных залов Москвы в рамках проекта Мэра Москвы «Музеи – детям».

Люди предпенсионного возраста и пенсионеры с ее помощью имеют возможность записаться на бесплатные занятия программы «Московское долголетие» более чем по 40 направлениям, среди которых программирование, спорт, иностранные языки, рисование.

Помимо этого, карта москвича позволяет пользоваться социальным такси и получать адресную социальную помощь и услуги с помощью электронного социального сертификата.

В 2023 году возможность получить карту москвича появилась у детей, которые уже достигли семи лет, но еще обучаются в дошкольных образовательных учреждениях. Как и

карта москвича для учащихся, она дает право на льготный проезд в городском транспорте, может использоваться в качестве полиса обязательного медицинского страхования и единого читательского билета в столичных библиотеках, а также для получения скидок на товары и услуги партнерской сети.

Как оформить карту москвича

Для оформления карты москвича необходимо заполнить заявление на портале mos.ru. Для этого потребуется стандартная или полная учетная запись. В случае необходимости заполнить и подать онлайн-заявление можно самостоятельно в офисах «Мои документы» в зоне электронных услуг.

Родители первоклассников могут оформить карту москвича для своих детей в упрощенном порядке – с помощью смарт-услуги на портале mos.ru.

Карта москвича производится в течение 30 дней с момента подачи заявления. Жителю придет уведомление в личный кабинет на портале mos.ru, и он сможет забрать ее в выбранном центре госуслуг «Мои документы».

Проверить статус изготовления карты москвича и возможности получения временного единого социального билета можно онлайн: в личном кабинете на портале **mos.ru** в разделе «Заявки и уведомления», с помощью сервиса «Проверка статуса изготовления карты москвича», а также по телефону горячей линии **+7 (495) 539-55-55**.

Сейчас в столице началось тестирование социальной карты москвича в формате стикера с чипом. Это наклейка с чипом, которая клеится на мобильный телефон и позволяет пользоваться привычными функциями карты.

Возможности карты москвича:



Кто может получить карту москвича:



548 социально ориентированных НКО стали за пять лет победителями конкурса, между ними распределили два миллиарда рублей.

В КРУГУ ЗАБОТЫ

Новые адреса доброго города

В столице завершился пятый конкурс грантов для социально ориентированных некоммерческих организаций (НКО) «Москва – добрый город». О его итогах рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

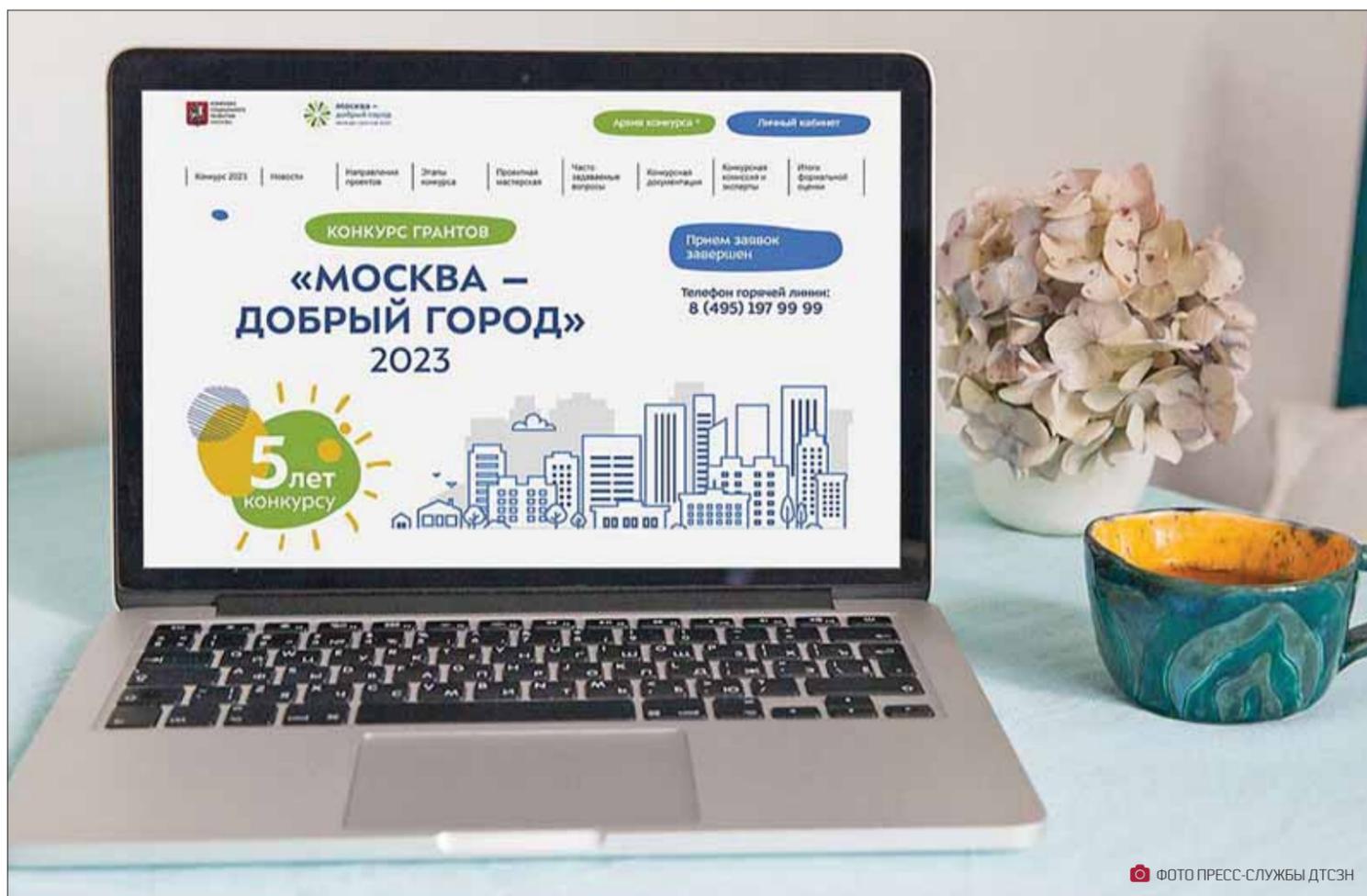


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН



Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Мы запустили конкурс грантов «Москва – добрый город» пять лет назад. За предыдущие годы победителями стали 464 социально ориентированных НКО, а необходимую адресную помощь получили свыше 80 тысяч горожан. Это люди

с инвалидностью, многодетные и приемные семьи, дети-сироты и подростки, переживающие кризисный период, горожане старшего поколения, семьи, которым нужна передышка, и многие другие. В этом году мы приветствовали совместные проекты НКО с городскими учреждениями, друг с другом и бизнесом. Со следующего года 84 победителя начнут реализацию важных для москвичей и города проектов, на которые столица ежегодно выделяет 400 миллионов рублей. Таким образом, мы охватим адресной помощью и улучшим качество жизни еще порядка 30 тысяч горожан».

Совет из 57 независимых экспертов оценил 393 заявки на получение грантов. Всего было проведено более 1,2 тысячи экспертиз.

По решению комиссии большие гранты в размере от 5 до 10 миллионов рублей получили

36 организаций. Всего на развитие их проектов город выделил 268 миллионов рублей. Среди победителей «Московский дом солдатского сердца», Агентство социальной информации, творческое объединение «Круг», «Справедливая помощь доктора Лизы» и другие НКО.

Средние гранты от 1 до 5 миллионов рублей на общую сумму 121 миллион рублей получат 35 организаций, например: благотворительные фонды «Даунсайд Ап», «Подарок ангелу» и движение «Даниловцы».

Малые гранты до 1 миллиона рублей предоставят 13 организациям – благотворительным фондам «Артист», «Мелодия жизни», «Шагаем вместе» и другим. Всего им выделят 11 миллионов рублей.

В этом году шесть приоритетных направлений конкурса охватили все сферы работы социальных некоммерческих организаций. Среди них проекты по сохранению качества жизни семей, в которых есть дети и взрослые с инвалидностью, нуждающиеся в долговременном уходе. Кроме того, сюда включены программы, помогающие родителям с детьми, будущим мамам и подросткам в трудных ситуациях. Город окажет содействие в реализации проектов поддержки участ-

ников специальной военной операции и их семей, а также инициатив по социальной адаптации, реабилитации и самореализации людей, исключенных из социума. Помимо этого, гранты выделят на программы по развитию культуры взаимопомощи и продвижения социального волонтерства, а также проекты по профилактике социально опасных заболеваний, развитию и популяризации здорового образа жизни.

Справка

Конкурс грантов «Москва – добрый город» проводится с 2019 года. Его организует Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Весной 2023 года Москва впервые провела конкурс для НКО, реализующих программы помощи участникам СВО и членам их семей. Между 42 организациями распределили 90 миллионов рублей.

Сервис

57 000

ЗВОНКОВ

обработал координационный центр с начала 2023 года

Координационный центр по вопросам стационарного социального обслуживания работает в столице уже более двух лет. За это время специалисты колл-центра обработали около 120 тысяч обращений.



«Город развивает сервисы, которые повышают качество жизни

москвичей и делают помощь своевременной и доступной. Одно из направлений работы – оперативное консультирование по вопросам стационарного социального обслуживания. С этой целью был создан координационный центр по вопросам стационарного социального обслуживания. За два с лишним года люди узнали о нем, прониклись доверием к специалистам. Сейчас горожане чаще пользуются услугами центра. Если в 2021 году эксперты провели более 17 тысяч консультаций, за прошлый год показатель превысил 46 тысяч обращений. В этом году координационный центр уже обработал порядка 57 тысяч звонков», – рассказала

Оксана Шальгина, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Эксперты координационного центра консультируют по вопросам оформления в социальный дом или геронтологический центр, помогают выбрать учреждение и пройти медосмотр. В городе есть социальные дома и геронтологические центры, в которых заботятся об одиноких пенсионерах, людях с ментальными особенностями и когнитивными нарушениями.

Справка

Получить консультацию по вопросам стационарного социального обслуживания в Москве можно по телефону **+7 (495) 276-11-55**. Горячая линия координационного центра работает круглосуточно, без перерыва и выходных. Обращения также принимаются по электронной почте: **Socialdom@mos.ru**.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

На пульсе

Когда счет идет на секунды

■ **Филатовская и Боткинская больницы полностью перешли на цифровой, безбумажный, формат работы. Об этом Мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своем телеграм-канале.**

«Благодаря цифровым сервисам данные о пациенте из системы скорой помощи сразу же передаются в ЕМИАС. Специалисты больницы заранее узнают, насколько критическое состояние у пациента. Именно в такие моменты, когда счет идет на секунды, очень важна скорость работы», – написал Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

Такой подход уже дает первые успешные результаты. Цифровая клиника экономит около 30 процентов времени, которое врачи и медсестры могут уделить пациентам, а также избавляет от бумажной волокиты. В ближайшие два года в цифровую среду планируют перевести все московские больницы.

На экскурсию – в больницу

■ **В Москве продолжают открытые экскурсии в новые объекты здравоохранения. В этот раз гостей ждут в инфекционной клинической больнице (ИКБ) №1. Крупнейший в стране лечебно-диагностический комплекс будет открыт для посещения целую неделю.**

«В этом году мы впервые позвали москвичей на экскурсии в новый флагманский центр больницы имени О.М. Филатова, которые посетили более 11 тысяч гостей. Экскурсии во флагманский и урологический центр больницы имени С.П. Боткина оказались настолько востребованными, что мы внепланово расширили слоты записи, чтобы больше желающих могли их посетить. Сразу после окончания экскурсий в Боткинской больнице мы начнем новую экскурзивную серию. С 1 по 8 декабря мы покажем москвичам изнутри одну из самых закрытых для глаз больниц – инфекционную. Горожан проведут по двум маршрутам в новом лечебно-диагностическом комплексе инфекционной клинической больницы №1 до начала его работы. Это самая современная и большая больница своего профиля в России. Маршруты экскурсий специально разработали так, чтобы посетители могли увидеть все самое интересное», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

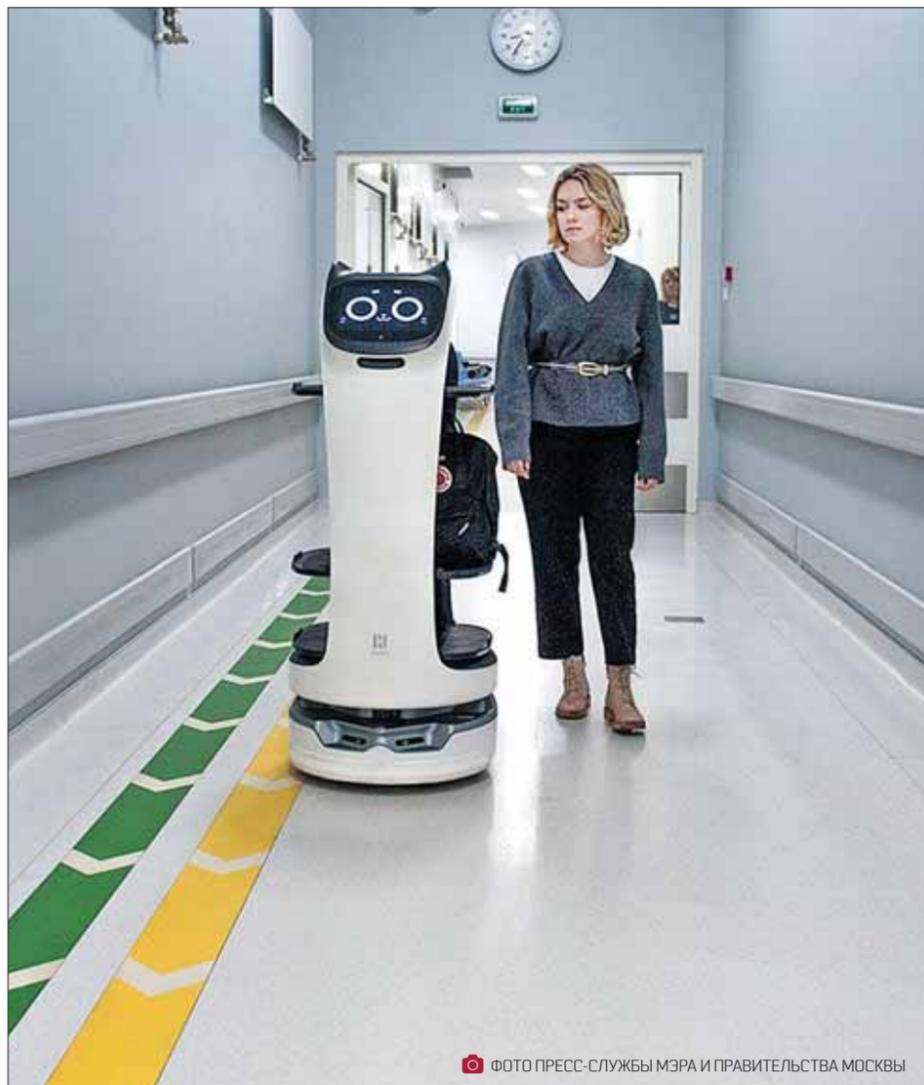


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Робокошки – на триаж-дорожке

В столичных больницах появились роботы-помощники.

■ **Роботы-курьеры начали помогать врачам и пациентам в пилотном режиме в трех столичных больницах. За внешний вид с кошачьими ушами и глазами их называют робокошками. Роботы могут выполнять различные задачи: доставлять еду и лекарства, встречать и провожать пациентов, помогать им с транспортировкой вещей и давать советы о здоровье.**

«В городе уже несколько лет активно идет цифровая трансформация здравоохранения. То, что раньше казалось высокотехнологичным и футуристическим, уже стало обычными буднями: поликлиники отказываются от бумажных документов, больницы становятся цифровыми клиниками, врачам и пациентам помогают цифровые сервисы и искусственный интеллект. В наших медучреждениях давно применяются разные роботы, например самые известные из них – DaVinci. Но они мо-

гут быть не только хирургическими. Сейчас в тестовом режиме в городских клинических больницах №67 имени Л.А. Ворохобова, №15 имени О.М. Филатова и Научно-исследовательском институте скорой помощи имени Н.В. Склифосовского пациентам и врачам начали помогать робокошки. Они умеют доставлять еду и медицинские принадлежности, провожать пациентов, например, до лифта и в комнату отдыха, а по пути делиться полезными советами о поддержании своего здоровья. Роботы разгружают сотрудников и помогают им сосредоточиться на выполнении медицинских обязанностей», – рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Робокошки абсолютно безопасны в использовании. Ориентироваться в пространстве им помогают камеры. Две из них в нижней части сканируют окружение 90 раз в се-

кунду, еще одна направлена в потолок. Роботы оснащены 3D-сенсорами, поэтому могут остановиться перед любым препятствием и всегда сохранять безопасную дистанцию даже при резком торможении. Без подзарядки они работают сутки.

Чтобы включить такого робота, следует прикоснуться к его дисплею, выбрать нужный пункт меню и нажать кнопку «Поехали!». После завершения маршрута робот автоматически возвращается на свое место в приемное отделение в зону триажа, где происходит процесс выявления пациентов, нуждающихся в срочной медицинской помощи, либо к регистратуре.

В городской клинической больнице №67 имени Л.А. Ворохобова робокошка находится в отделении реанимации новорожденных. Робот развозит медизделия, питание для детей, парентеральные препараты из процедурного кабинета в палаты, лекарства и расход-

ные материалы в операционные.

Во флагманском центре Научно-исследовательского института скорой помощи имени Н.В. Склифосовского робокошка в зоне триажа помогает отвозить вещи больных и посетителей в смотровую. Для этого у робота есть умные индукционные лотки, которые позволяют ему понять, что сумка поставлена или снята.

Во флагманском центре городской клинической больницы №15 имени О.М. Филатова работают сразу две робокошки. В зоне триажа робот помогает отвозить вещи пациентов и посетителей в смотровую, провожает их в комнату отдыха, до туалета или лифта. А робокошка в зоне комфортного пребывания – перевозит биологические материалы, постельное белье и медицинские принадлежности.

В случае успеха пилотного проекта робокошки появятся и в остальных стационарах столицы.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

PRO зрение

Впервые. Для участников «Московского долголетия» начались занятия в Школе пациента, созданной в НИИ глазных болезней им. М.М. Краснова.



Р АЗАТ ПРИМОВ

Долголетов встречало красочное панно на фасаде здания НИИ, а в холле их буквально подхватывали под руки учтивые волонтеры. В зал гостей приглашал ординатор 1-го курса из Сирии по имени Джала, который в России совсем недавно и специально для своей особой миссии по встрече гостей выучил фразу по-русски «Добро пожаловать!».

Для Института глазных болезней им. М.М. Краснова, который имеет пятидесятилетнюю историю, такой формат общения с пациентами – новинка. Его предложил директор НИИ, доктор медицинских наук Юсеф Юсеф. Доктор Юсеф – опытный хирург, один из признанных мировых авторитетов



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ОРГАНИЗАТОРАМИ МЕРОПРИЯТИЯ

в области лечения глазных болезней.

Школа открыта в начале ноября, уже проведено два занятия. По задумке организаторов, посещение занятий должно помочь долголетам лучше понять, как можно сохранить и улучшить зрение.

В институте собрались такие же опытные специалисты по лечению глаз, как и директор. Одна из них – кандидат медицинских наук Анна Макарова – провела интерактивную лекцию по лечению глаукомы, которая является одной из самых частых причин необрати-

мой потери зрения. Протекая совершенно бессимптомно на ранних стадиях, заболевание медленно прогрессирует, вызывая постепенное сужение периферического зрения. Как свидетельствует медицинская статистика, 50% пациентов с глаукомой не знают о своем диагнозе. Популярным языком, с помощью рисунков и диаграмм она подробно рассказала об этом недуге, который вносит значительный вклад в инвалидизацию населения, его особенностях и факторах риска, дала советы, как быть, если у вас выявлена эта болезнь. Вывод – пугаться не надо, сейчас глаукома, как и многие другие болезни глаз, поддается эффективному лечению, нужно просто прийти в клинику и выполнять рекомендации врача.



– Эти встречи нужны не только вам, но и нам, чтобы вы вовремя пришли и обследовались, – говорит **Анна Макарова**.

Долголеты, судя по живой реакции и задаваемым вопросам, остались довольны занятием в Школе пациента. По общему мнению, цель занятия – повысить уровень знаний участников в отношении возможностей мониторинга и терапии глазных заболеваний, эффективных способов контроля своего состояния здоровья, а также предоставить площадку для живого общения со специалистами-практиками – была достигнута.

Следующие уроки в Школе будут посвящены диагностированию и лечению глазных болезней, а также правовым и психологическим вопросам оказания медицинской помощи.

После занятия радушные хозяйки устроили слушателям чаепитие с пирожками, печеньем и конфетами. Ну чем не домашнее гостеприимство!

Справка

Записаться в Школу пациента в Институт глазных болезней им. М.М. Краснова могут все желающие москвичи старшего поколения: женщины с 55 лет, мужчины с 60. Узнайте подробности по телефону +7 (985) 420-06-21 или обратиться на почту dpo@niigb.ru

Мнения слушателей

Зухра Фролова:

«Я посещаю занятия в рамках проекта «Московское долголетие» с самого начала. Посещаю пешие и автобусные экскурсии. Сюда пришла послушать врачей и не разочаровалась. Выражаю благодарность организаторам Школы пациента. Встретили нас по-домашнему, лекция очень познавательная. И еще чаем напоили!».

Елена Ким:

«В Школу пациента пришла получить новую информацию о методах лечения глазных болезней, проконсультироваться, потому что бывают проблемы со зрением. В проекте «Московское долголетие» посещаю разные активности. Очень довольна тем, что занята и не сижу дома».

Владислав Федоров:

«В проекте я занимаюсь волейболом и скандинавской ходьбой. Сюда мне посоветовали сходить в центре московского долголетия, и я не жалею, что пришел. Спасибо «Московскому долголетию», что люди старшего поколения заняты спортивными упражнениями, другими делами, в том числе развивающими мозг».

Владимир Курашов:

«У меня расписаны все дни. В понедельник – скандинавская ходьба, во вторник – общефизическая подготовка, среда – снова скандинавская ходьба и TRX (упражнения с гимнастическими ремнями), в четверг – психология, затем – общефизическая подготовка, а еще цигун и другие активности. «Московское долголетие» оцениваю на 5 с плюсом как для физического, так и психологического развития людей «серебряного» возраста».

Марина Ансарова:

«Буду посещать лекции и дальше. Предложили записаться на обследование. Приятно удивлена».

МОЙ СТИЛЬ

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

Школа была учреждена Ассоциацией Домов моделей для москвичек «серебряного» возраста в 2013 году. За это время ее выпускницами стали 8000 человек. А с 2018 года «Королевская осанка» работает в рамках проекта «Московское долголетие».

Возраст – не препятствие для самореализации



«Наша главная задача – показать людям старшего поколения, что возраст не может быть препятствием для самореализации. Быть красивой и привлекательной можно и в 55, и в 70, и 80 лет. Вы в любом возрасте просто обязаны следить за собой и нравиться детям и внукам», – считает директор Школы моделей «Королевская осанка» **Елена Федукевич**.

Выпускники «Королевской осанки» – неизменные участники модных показов, также демонстрируют коллекции, созданные долголетями в проекте «Мастерская дизайнеров». Они рекламируют одежду и косметику российских и мировых брендов, снимаются в клипах. Портреты «серебряных» красавиц украшают обложки глянцевого журнала.

На Соловках был собственный Дом моды

Елена Федукевич выросла в семье потомственных портных. Мама была известной в Москве модисткой. Шила на заказ платья, костюмы, пальто. Бабушка тоже шила. После войны в период тяжелейшего дефицита ее четверо дочерей были прекрасны одеты, что вызвало восхищение и зависть у окружающих. Сама Елена, будучи совсем маленькой девочкой, придумывала для кукол платья. Мешок с разноцветными лоскутками помнит до сих пор. Это было самое большое сокровище. Перебирая драгоценные тряпочки, она представляла идущих по подиуму женщин в немыслимых по красоте нарядах. А еще она слушала бесконечные рассказы о своих знаменитых прабабках. Одна из них еще в XIX веке держала собственный магазинчик нижнего женского белья и верхней одежды в Вильнюсе. Другая имела мага-

Фабрика звезд подиума

Юбилей. В «Московском долголетии» занятия по «Красоте и стилю» направлений проекта. Самый высокий рейтинг имеет Школа моделей. В декабре этого года исполняется десять лет.



зин дамского платья в центре Москвы. После революции семья вынуждена была уехать в Тамбов к дальнему родственнику – Александру Антонову, известному эсеру, который в 1920 году организовал крестьянское восстание против советской власти. Антоновский мятеж жестоко подавили. Большая часть повстанцев была расстреляна, все, кто имел хоть какое-то отношение к фигурантам этого громкого дела, посланы. Не смогла избежать горькой участи и прабабушка Елены. Шить ей теперь пришлось на Соловках. Хотя, как гласит семейная легенда, предприимчивое лагерное начальство создало артель из лагерных портных и закройщиков. В их нарядах щеголяли не только жены начальников

лагеря, но и чиновницы из Москвы. Только благодаря своему таланту прабабушка выжила.

Красиво ходить – долго жить

После школы Елена Федукевич поступает в Витебский институт легкой промышленности на отделение дизайна одежды. Затем успешно оканчивает Московский химико-технологический институт имени Д.И. Менделеева. Будучи директором Дома моды «Сезон», активно сотрудничает со швейниками Турции и Китая. И все-таки ее главное детище – Школа моделей «Королевская осанка».

Осанка – это фасад души. Иметь хорошую осанку не каждому дано. По крайней мере, так считали древние гре-

ки. Даже существовал термин «arete». Им обозначался статус человека. Ровная спина и гордо поднятая голова указывали, что душа, разум и физическое состояние человека находятся в гармонии. Значит, жизнь ему отмерила многие лета. Правильная осанка увеличивает поступление в организм тестостерона, серотонина и дофамина. А вот уровень кортизола в крови резко снижается. В античном мире «осанистых» было столько, сколько насчитывалось домов в городе. С ровной спиной и гордо поднятой головой имели право ходить исключительно владельцы домов, остальные обязаны были склонять голову.

Сейчас в Школе моделей занимаются и бизнесвумен, и женщины, живущие на скром-

ную пенсию. Эстетика движения несет глубинный смысл. «Королевская осанка» готовит универсальных моделей, которые не только красиво ходят по подиуму. Они могут собрать образ любой эпохи, усилив его украшениями и аксессуарами, сделанными своими руками. В последнее время большое внимание уделяется искусству макияжа, прическам. Обязательное занятие в школе – история моды. Востребованы и уроки по фейс-фитнесу, где участникам показывают различные процедуры самомассажа, что наравне с правильным питанием помогает держать свое тело в норме. «Косметика всегда с собой и, конечно, улыбка», – не устает повторять Елена Юльевна.



2 ноября

в Центральном доме культуры железнодорожников на Комсомольской площади состоится празднование десятилетия Школы «Королевская осанка».

ума

входят в топ-5 популярных моделей «Королевская осанка», которой



В долголетие — без конкурса

В Школе моделей «Королевская осанка» нет конкурса. Москвички «серебряного» возраста могут записаться на занятия в любое время. Сюда приходят и для того, чтобы восстановиться после инсульта. После занятий они оживают прямо на глазах. Учатся ходить, радоваться жизни, находят новых друзей.

Анжелика Коршунова пришла в школу, когда ей было 77 лет, и стала любимой моделью одного известного дизайнера по прическам. Ее длинные седые волосы пережили не одну модную прическу. Сейчас Анжелике Михайловне 83 года, и она продолжает участвовать в модных показах и мероприятиях «Королевской осанки».



Советы от Елены Федуквич

- Проходите ежедневно 3,5 тысячи шагов фэшн-дефиле. Гуляешь по парку, спешишь в магазин или на занятия — держи шаг. Нагрузка от такой ходьбы очень полезна для мышц.
- Научитесь убирать ставшие ненужными вещи, которые уже носить не собираетесь. Мы подскажем, куда и как их складывать. Они пригодятся для занятий кастомайзингом.
- Каждый день выполняйте гимнастику для лица из 16 упражнений, сочетая ее с массажем.
- Главная задача «Королевской осанки» — поднять самооценку у женщины, чтобы она захотела стать красивой и ухоженной.

Туфельки для Золушки

■ Людмила Лысенко — одна из самых успешных моделей, выпускниц Школы «Королевская осанка» Она участвует в модных показах, снимается в рекламных роликах. Рекламует одежду известных брендов, косметику и даже недвижимость в Сочи. Людмила считает, что именно Школа «Королевская осанка» сделала ее сильной и успешной, помогла стать востребованной моделью и осуществить все свои мечты.

Платье в горошек и газовая косынка

Была в жизни Людмилы и своя мечта. Родилась она в далеком Сургуте. Окончила Тюменский индустриальный институт по специальности «инженер-механик нефтяной и газовой промышленности». Работала на дальней буровой «Сургутнефтегаза». Каждое утро молодая женщина в телогрейке и резиновых сапогах приходила на остановку вахтенного автобуса. А потом километров через 100 пересаживались на вездеход «Урал». И так каждый день, каждую неделю, каждый год. Дома муж, трое ребятишек. В той части города, где жила семья Людмилы, тротуары были деревянные. Строили Сургут в основном заключенные. Так что приходилось ходить



по дорожкам, огороженным колючей проволокой. А так хотелось снять с себя опостылевшие резиновые сапоги, сбросить фуфайку и пройтись по настоящему асфальту в туфлях на каблучках. И чтобы платье было в горошек, и косынка газовая. Увы, лето в тех местах короткое и холодное. А другого подиума в Сургуте не было.

Показать товар лицом

Когда нашей героине исполнилось 42 года, она продала машину, все свое имущество и уехала в Москву. В столице никто ее не ждал. Два года на бирже труда, потом работа-

ла кассиром в магазине. Но ей повезло, и ее пригласили на должность менеджера в крупной торговой сети. Выйдя на пенсию, она посвящает большую часть своего времени родным. В ТЦСО «Печатники» Людмила узнала о Школе «Королевская осанка» и решила испытать себя в новом деле. Она училась красиво ходить по подиуму, не бояться камеры. Много полезного для себя почерпнула из уроков красоты. Принимает участие во всех модных показах «Королевской осанки». Но хотелось чего-то большего. Людмила стала посещать многочисленные кастинги, где требовались возрастные модели. Один из первых удачных роликов — реклама крема «Долгит». Потом была реклама «Билайн», Stokmann.Russia, OZON, ЖК Sunlightsochi, Ziggurat.

Лысенко снялась в музыкальном клипе «Оттепель» Сергея Жукова (группа «Руки вверх»), нескольких сценах сериала «Неверные» (режиссер Алексей Кузьмин-Тарасов). Фильм выйдет на большой экран в следующем году.

Наша героиня теперь ходит исключительно в красивых туфлях на каблучках, с высоко поднятой головой. Так благополучно закончилась сказка о Золушке из Сургута, мечтающей покорить столичный подиум.

Дарить любовь и красоту

■ Круговорот событий, фестивалей, конкурсов и других ярких мероприятий проекта «Московское долголетие» внес в жизнь многих людей зрелого возраста не только море позитивных эмоций и хорошего настроения, он зажег и новые звезды, круто изменив их жизнь и наполнив ее многоцветьем интересов и новых смыслов. Одна из таких звезд — Елена Юдакова.

Пять лет назад дочь подарила ей фотосессию с профессиональным фотографом. Елене так понравилась съемка, что фотограф и визажист, видя ее такой интерес, подсказали Елене идею — записаться в Школу моделей 55+ «Королевская осанка» в проекте «Московское долголетие».

Елена, человек любопытный и любящий все новое, с удовольствием откликнулась на это предложение. И теперь она производит настоящий фурор на многих показах моды. Внешне очень напоминает Лайзу



Минелли, однако со славянским шиком. Таковы русские женщины — в шелках и кружевах они по-прежнему сохраняют природную чувственность.

Елена Юдакова живет в подмосковном Пушкине, и чтобы ровно в десять утра по вторникам бывать на заня-

тиях «Королевской осанки» в столичном районе Орехово, встает в шесть утра. А еще бывает череда репетиций перед показами, и тогда заняты все дни напролет.

— Нас учат не только ходить по подиуму, мы осваиваем на занятиях техники визажа, разные стили, — рассказывает Елена Юдакова. — Школа «Королевская осанка» — это не просто занятие по обучению моделей, это своеобразный клуб, в котором собираются в основном оптимисты.

Работа модели научила Елену держать осанку, лицо, походку и поддерживать физическую форму. Теперь этому она учит других. Юдакова получила сертификат и стала преподавателем в Школе «Королевская осанка». Она тренирует своих подопечных, учит их «ходить по ниточке» и «делать лицо». «Проект «Московское долголетие» заставил поверить в себя и сделал жизнь ярче и интереснее», — считает Елена Юдакова.

ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Место встречи изменить нельзя

Центры московского долголетия создают в городе уникальную среду. Сегодня это 106 площадок, где москвичи старшего возраста проводят досуг, интеллектуально развиваются и занимаются спортом. В скором времени ЦМД откроются в каждом районе столицы, включая Новую Москву.

Евгений Стружак:

«Мы будем насыщать центры новыми сервисами и услугами»



Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак рассказал о новом этапе развития проекта.

«Проект выходит на свой новый этап развития, когда сеть центров московского долголетия становится единой «точкой входа». Здесь можно будет получить полную информацию обо всех возможностях, которые предоставляет город для старшего поколения: записаться на занятия с профессиональными преподавателями внешних организаций-поставщиков, стать участником или лидером клуба, посетить различные мероприятия и многое другое. ...Вместе с Ассоциацией лидеров клубов долголетия мы будем насыщать центры новыми сервисами и услугами, чтобы посетители получали как можно больше пользы от пребывания в центре. Центры сейчас хорошо справляются с досуговой функцией, мы хотим, чтобы они стали настоящими образовательными центрами по всем вопросам, связанным с долголетием. И для этого созданы все условия».



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭР И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Готовим блюда по ЗОЖ-рецептам

Лидер кулинарного клуба в Центре московского долголетия «Таганский» Ирина Шалаева, в прошлом подполковник Федеральной службы охраны, рассказала, что только на пенсии стала заниматься любимым делом – кулинарией.

«В центр пришла три года назад, совершенно случайно. Сейчас я успеваю все. Веду свой кулинарный клуб «Гастрономика» – как офлайн, так и онлайн. Все блюда готовим исключительно по ЗОЖ-рецептам. От того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое: здоровье, внешний облик, самочувствие, иммунитет», – говорит Ирина.

Клуб «Гастрономика» работает еженедельно. Часто проводятся прямые эфиры, где лидер делится рецептами, готовит в режиме реального времени и общается с аудиторией. В клубе уже порядка 100 человек.



Организовала клуб по рисованию

Порой доброе слово и теплая атмосфера способны вдохновить человека на многое. Не так давно в Центр московского долголетия «Бибирево» пришла Валентина Гришаева. Она рассказала, что овдовела после 50 лет счастливой семейной жизни. В разговоре выяснилось, что женщина увлекается масляной живописью. И Валентина Николаевна стала приходить в центр почти каждый день. Там ей предложили провести первую в ее жизни персональную выставку.

«Теперь мне некогда грустить, я очень увлечена живописью. Освоила социальные сети, выкладываю туда свои картины и получаю обратную связь от художников по всей стране, организовала клуб по рисованию. Здорово, что я однажды зашла в этот центр, он буквально вдохнул в меня новую жизнь», – признается Валентина Николаевна.



Обрести любовь и дарить ее другим

Самая известная пара Центра московского долголетия «Братеево» Наталья Бошняк и ее супруг Владимир Корехов познакомились в 2021 году на занятиях кулинарного клуба, лидером которого является Наталья Александровна, и с тех пор не расставались. В том же году пара сыграла свадьбу. Счастливы в браке – именно так можно сказать, глядя на эту пару, когда они приходят в центр.



Из театрального клуба – на сцену театра Гоголя

В центрах долголетия проходит фестиваль театральных клубов «Московское вдохновение», организованный совместно с Московским драматическим театром имени Н.В. Гоголя. Принять в нем участие смогут как постоянные активисты театральных клубов ЦМД, так и все желающие горожане старше 55 лет.

Театр для современного человека – это не просто захватывающий вид искусства, это важная активность, дарящая положительные эмоции и вдохновение. Если заглянуть в актёрский зал

любого из центров московского долголетия, то можно увидеть, как участники в предвкушении выступлений с удовольствием готовят постановки: самостоятельно пишут сценарии, репетируют и создают новые образы.

На сегодняшний день в центрах московского долголетия порядка 100 театральных клубов. Например, в Центре московского долголетия «Пресненский» есть клуб под названием «Театр на Пресне».

Занятия театральным искусством помогают людям старшего возраста раскрыть свой творческий потенциал, побороть страх сцены и публичных выступлений, а главное – реализовать свои мечты тем, кто всегда хотел выступать на сцене.

По итогам отборочного этапа, который проходил с 22 по 29 ноября, в финал выйдут по одному солисту или творческому коллективу от каждого округа. Финал состоится 4 декабря на главной сцене Московского драматического театра имени Н.В. Гоголя.

Справка

Присоединиться к занятиям в центрах московского долголетия или создать свой собственный клуб по интересующей теме может любой желающий старше 55 лет. Достаточно найти ближайший центр и обратиться к сотруднику там или уточнить информацию по телефону: **8 (495) 870-44-44.**

Более **530 000** москвичей старшего поколения сделали свой первый шаг и стали участниками проекта «Московское долголетие» за время его работы.

ДНЕВНИК ПРОЕКТА



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Не бойтесь сделать первый шаг!

Эксперты Института долголетия выяснили, какие барьеры есть у горожан старшего поколения для вступления в проект «Московское долголетие».

Одними из основных факторов опрошенные назвали страх сделать первый шаг. Также в этот список попали: стеснение и страх кардинальных изменений в жизни, нежелание ассоциировать себя с социальной группой «пожилые», «пенсионеры», «старики». Эти результаты были выявлены в рамках комплексного исследования целевой аудитории, проведенного к пятилетию проекта.



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Московское долголетие» растет и изменяется, а для того, чтобы проект мог отвечать запросам москвичей старшего поколения, для нас важно получать от них обратную связь. Наши исследования показали, что представители целевой аудитории проекта часто испытывают страх так называемого «первого шага». Он во многом обусловлен тем, что в старшем возрасте все новое воспринимается настороженно. Именно этот страх часто становится препятствием на пути к активной жизни, которую дает москвичам проект «Московское долголетие». Поэтому важно помочь своим старшим родственникам совершить этот самый важный шаг. Например, воспользоваться обновленным сервисом записи на портале mos.ru и самостоятельно записать их на занятия проекта или вместе прийти в ближайший центр московского долголетия. Оказавшись однажды в проекте, практически никто не возвращается к прежней жизни, в которой самые распространенные развлечения — это поход по магазинам или просмотр телевизора».

О том, как преодолеть страх «первого шага», рассказала психолог и преподаватель проекта Наталия Махно. По ее мнению, если человек уже принял решение, то не нужно откладывать его реализацию. В мыслях он будет возвращаться к этому решению и корить себя, а на это уходит много сил и энергии.

«Московское долголетие» — это место, где каждый горожанин старшего поколения может найти что-то для себя. В проекте открыто более 13 тысяч групп по разным направлениям активностей — спорт, творчество и образование, где можно получать новые знания и навыки у профессиональных педагогов. А для тех, кто хочет делиться личным опытом и создавать клубы по интересам, открыто более 100 центров московского долголетия.

За время работы «Московского долголетия» уже более 530 тысяч горожан старшего поколения сделали свой «первый шаг» и изменили свою жизнь. По итогам исследования 96% участников проекта считают, что он способствует повышению их качества жизни, а 97% опрошенных уверены, что в зрелом возрасте можно получать новые знания и навыки.

Справка

Записаться в проект «Московское долголетие» можно любым удобным способом:

- на сайте mos.ru/age;
- в центрах госуслуг «Мои документы»;
- в ближайшем центре московского долголетия.

Телефон горячей линии:
8 (495) 870-44-44.

Расширяя кругозор

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Занятия по истории, искусству и краеведению входят в число самых популярных активностей проекта «Московское долголетие». Сейчас в городе действует уже более 200 таких групп, где представители «серебряного» возраста приобщаются к духовной культуре и вечным ценностям.



Пресвятой Богородицы в Медведкове **Ирина Ковалева**, журналист, педагог, прихожанка

Уже два года курс «Основы духовной культуры» читает в воскресной школе при храме Покрова



ФОТО ОЛЕГА СЛЕПЯНА

храма. Те, кто решил расширить свой кругозор, с огромным удовольствием посещают эти занятия.

Участники проекта говорят, что повышать уровень своего образования и эрудиции важно в любом возрасте, поскольку это полезно для личностного роста

и для приобщения к самообразованию других членов семьи.

Слушательница Лидия Рунова отмечает, что «как на крыльях летит» на эти лекции. Откладывает все, даже самые неотложные дела.

— Второй год хожу на лекции Ирины Ковалевой. Занятия

очень нравятся. Независимо ни на какую погоду, ни на состояние здоровья, обязательно бегу сюда. Прежде всего, эти занятия интересны тем, что мы узнаем много нового. Занимаемся при храме, в воскресной школе. Изучаем православие в искусстве, смотрим прекрасные работы художников всего мира, обращаемся к классической литературе. Сегодня, например, погружаемся в эпоху Бориса Годунова. История, православие, искусство и как все это взаимосвязано. Ирина Борисовна настолько грамотно выстраивает свои лекции, что сидишь и восхищаешься. Час пролетает незаметно. Я бы с удовольствием еще слушала и слушала.

Ирина Ковалева поясняет, что курс включает в себя историю, краеведение, москвоведение,

православие и культуру в самом широком смысле. А также историю искусств, потому что она всегда отражает время и эпоху.

— Мы говорим об общих ценностях, лекции носят просветительский характер. Программа рассчитана на самый широкий круг слушателей, — говорит Ирина Ковалева.

Как записаться

Записаться на курс «Основы духовной культуры» можно через ТЦСО «Бабушкинский», филиал «Южное Медведково» по телефону **+7 (495) 870-44-44** или самостоятельно на официальном портале mos.ru, группа **G-02105507**.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



На дачном участке – как в бо

Среди москвичей «серебряного» возраста немало дачников, которые искренне любят уход, вложен труд не одного поколения. И, наверное, поэтому в проекте «Московское долголетие» по ландшафтному дизайну, садоводству и овощеводству.

р АННА ПОНОМАРЕВА

■ А попасть на занятия в святая святых аграрного искусства – знаменитую Тимирязевку, а ныне в Российский государственный аграрный университет МСХА имени К.А. Тимирязева, – настоящая удача. Через два года этому престижному учебному заведению исполнится ровно 160 лет, а участникам нашего проекта тут читают лекции, ведут практические занятия лучшие преподаватели.

В этом году занятия в Тимирязевской академии для участников проекта «Московское долголетие» начались с октября и продлятся до апреля следующего года. Такое рас-

писание диктует сама жизнь – заядлого дачника сложно оторвать от своей земли, там всегда много работы, потому что душа любителя садово-огородной жизни неразрывно связана с урожаями, грядками и ароматами цветников.

Во саду ли, в огороде



– Темы занятий мы обязательно согласовываем с нашими слушателями, – рассказывает **Инна Зубик**, доцент кафедры декоративного садоводства и газоноведения Института садоводства и ландшафтной архитектуры, координатор и ведущая курса

по декоративному садоводству. – Сейчас занятия ведутся по двум направлениям – ландшафтный дизайн и садово-парковое строительство, также читаются лекции по овощеводству и декоративному садоводству. Вначале разбираются общие понятия, системы и классификации, а затем более предметные занятия ведут уже преподаватели или аспиранты, которые непосредственно занимаются той или тематикой. Как правило, наши взрослые студенты очень интересные, благодарные и отзывчивые люди, они пришли в Тимирязевку, чтобы улучшить обстановку на своих дачных участках, и нам хочется, чтобы у них все получилось и было как в ботаническом саду!

Среди тем этого сезона есть немало любопытных и необычных, например, выращивание лесных ягод, озеленение крыш гаража, сарая или погреба. Разберут садоводы-любители, как правильно выращивать розы и гортензии, как за ними ухаживать и защищать от вредителей. А еще наши долголеты научатся красиво составлять новогодние букеты и композиции.



– С проектом «Московское долголетие» мы активно сотрудничаем с 2019 года, – присоединяется к нашему разговору **Татьяна Лемешко**, преподаватель кафедры прикладной информатики института экономики управ-

ления АПК и ответственная за курсы «Московского долголетия». – Тогда у нас было четыре группы по 30 человек в каждой. В этом году в Тимирязевке обучаются две группы, но мы всегда готовы к расширению. На занятиях всегда возникает много вопросов, у всех огромная мотивация и интерес к предмету, есть обратная связь, ведь почти у каждого нашего слушателя за долгие годы уже сформировался свой взгляд и опыт, ведь у каждого свой огород и сад, свои растения и цветы. И мы стараемся понимать друг друга. Тут можно в краткой, познавательной и весьма доступной форме получить очень полезные знания, которые пригодятся каждому дачнику, садоводу и любителю природы.

Друзья-растения, которых нужно пригласить в дом



Елена Орлова, доцент кафедры декоративного садоводства и газоноведения, по просьбе наших читателей перечислила топ самых полезных комнатных растений.



Хлорофитум поглощает формальдегиды, окиси азота, аллергены и другое, выделяет фитонциды.



Гибискус китайский рекордсмен по выделению фитонцидов, убивает даже стафилококк.



Сансевиерия активно справляется с вредными веществами, в том числе с формальдегидами и бензолом.



Пеларгония выделяет эфирные масла, которые оздоравливают и обеззараживают помещения.



ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА И ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН



сто – когда тени нет в течение всего дня. Такой анализ необходим для того, чтобы понять, где и какие садовые и овощные культуры лучше высаживать.

Искусственное освещение, или световой дизайн, в первую очередь, помимо продления вегетации растений, создавалось скорее для настроения и красоты – игра светотеней, некая таинственность, загадочность, декоративность, гармоничность окружающей среды всегда способствуют хорошему, приподнятому настроению.

Инсоляционный анализ также необходим для грамотного и функционального зонирования дачного участка. В зависимости от степени освещенности распределяются и зоны – парадная, плодово-огородная, хозяйственная, зона тихого отдыха, детская и спортивная площадки.

Разграничивать такие зоны можно разными способами – при помощи живой изгороди, перголами и шпалерами, ширмами и арками, а еще габионами, разделять участок цветом, перепадом высоты, видовыми посадками, решетками, террасами и мощением дорожек.

Такой анализ помогает грамотно распределить комнаты и в самом дачном доме, создать идеальные условия для ориентации дома по сторонам света.

На южной стороне дома лучше всего размещать террасу и входную дверь. На северной стороне вообще не рекомендуется планировать помещения с окнами, тут лучшее место для технических помещений. Восточная сторона – наиболее удачная для размещения комнат для отдыха, спален и столовых. В западной стороне дома бывает повышенная влажность, и потому это оптимальное место для кладовок и коридоров.

В планах у наших студентов «серебряного» возраста посещение фондовой оранжереи Ботанического сада имени С.И. Ростовцева, где представлено более тысячи учебных образцов популярных и экзотических комнатных растений со всего мира. А весной долголетов пригласят на экскурсию в дендрарий, когда зацветут рододендроны и магнолии.

Мнения слушателей



Ирина Сердюк:

«Я дачница с небольшим стажем,

но мне давно нравилось садоводство, и когда я купила дачу, то тут же решила заняться любимым делом – выращиванием цветов и деревьев, а еще меня очень увлекает ландшафтный дизайн. Планов много – у меня 30 соток, так что есть чем заняться».



Елена Сергеева:

«Раньше я посещала занятия по овоще-

водству, а теперь меня тоже заинтересовал ландшафтный дизайн. Мне очень нравятся и сама Тимирязевка, и живой формат общения. Была большая польза от предыдущих занятий, надеюсь, что и сейчас я получу весьма практические знания. Дача у меня уже давно, точнее, мне достался бабушкин дом. Здесь я получаю удовольствие и знакомлюсь с новыми людьми».



Людмила Тимонина:

«В Тимирязевке занимаюсь уже с 2019 года,

здесь читают лекции очень опытные преподаватели, которые посвятили этой науке всю свою жизнь, и несмотря на то, что мы в основном все дачники-огородники со стажем, однако на курсе узнаешь столько нового: и как правильно высаживать растения, и как за ними ухаживать, обрабатывать, обрезать и т.д. Жажду новых знаний!»

Таническом саду

бят свои садовые владения, ведь в их освоение и «Московское долголетие» столь популярны курсы

Как размножить ели и туи



«Черенкование хвойных культур» – такова была тема практической лекции,

на которой мы побывали с нашим фотокорреспондентом. **Алексей Сафонов**, доцент кафедры декоративного садоводства и газоноведения, главный агроном дендрария им. Рихарда Шредера, кандидат наук, принес на занятия «букетики» различных хвойных пород, которые вместе с секаторами раздал каждому. Вместе с преподавателем наши долголеты подробно учились тонкостям и премудростям черенкования хвойников – ели обыкновен-

ной, можжевельников, тсуги канадской и туи. Конечно, как сказал преподаватель, черенковать хвойники лучше весной (тогда есть все шансы, что они дадут корни через месяц), но можно попробовать сделать это и сейчас, и скорее всего хвойная культура даст корни уже весной, а точнее, в апреле и мае. Но это не значит, что вы не можете попробовать это сделать сейчас.

Как узнать, где больше солнца?

Среди многообразия дачных тем, связанных с ландшафтным дизайном, еще одна, думаю, малознакома большинству садоводов-любителей – это исследование дачного

участка с точки зрения освещенности территории. Она бывает как естественная, так и искусственная.



– Естественное освещение определяют в день летнего солнцестояния – 22 июня

в 8–9 часов, в 12 часов и в 16–17 часов, – рассказывает интересные факты ассистент кафедры ландшафтной архитектуры и кафедры декоративного садоводства и газоноведения **Алена Демидова**. – Самым неудачным местом на садовом участке считается то, где тень присутствует в течение всего дня, хорошим, где тень только утром или вечером, а в течение пяти часов – солнышко. Очень хорошее ме-



Циперус очереднолистный хорошо чистит воздух от патогенных бактерий, и его любят коты.



Традесканция хорошо чистит воздух и нейтрализует электромагнитное излучение.



Рео пестрое хорошо фильтрует и чистит воздух.



Циссус очищает и обеззараживает воздух.



Фикс насыщает воздух кислородом и очищает от патогенных микробов.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Арт-терапия – лучшее лекарство

С точки зрения науки. Исследования последних лет доказали, что продолжительность жизни людей, которые занимаются решением творческих проблем и задач, гораздо выше, чем у тех, кто не утруждает свой мозг такими нагрузками.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Пенсионная болезнь

С выходом на пенсию у многих развивается так называемая «пенсионная болезнь». И это вовсе не образное выражение. Здесь все очень серьезно. У некоторых людей «пенсионная болезнь» может обернуться сокращением годов жизни.

На первый взгляд «пенсионная болезнь» это вовсе и не болезнь. Она протекает совершенно незаметно. Многие и не понимают, что стали ее жертвой. Потому что эту болезнь вызывают не бактерии или вирусы, а потеря профессиональной деятельности.

Казалось бы, это очень здорово – ничегошеньки не делать на пенсии! Но, оказывается, наш организм и мозг считают иначе. Утрата профессиональной деятельности без равноценного замещения ее каким-нибудь творческим или интеллектуальным занятием – дело опасное с точки зрения здоровья, и физического, и психического.

Опасное безделье

На фоне подобного ничегонеделания могут развиваться, причем довольно быстро, все-

ма опасные состояния: беспричинная утомляемость, бессонница, раздражительность, нервозность и, как следствие – резкое обострение многих хронических заболеваний.

У пенсионеров, которым нечем себя занять, заметно падает моральный дух, исчезает цель жизни, они остро ощущают свое одиночество. На этом отрицательном фоне начинается дряхление всего организма. Системы постепенно дают сбой, а старческие болезни «расцветают» одна за другой.

Все это и есть проявление и следствие «пенсионной болезни». Но не стоит думать, что она не лечится. Еще как лечится! И лучшее лекарство от этой болезни и старости вообще – интеллектуальное творческое занятие, или арт-терапия.

Мозговой штурм

Специальные современные исследования выявили, что люди старшего поколения, ведущие активную социальную жизнь и обязательно занимающиеся каким-нибудь творческим делом, гораздо дольше сохраняют молодость и здоровье, нежели те, кто посвятил свои пенсионные годы замкнутому и однообразному образу жизни, лишенному каких-либо творческих проблем.

Почему занятия творчеством так важны? Потому что они – легкий и доступный способ держать весь организм в тонусе. Осо-

бенно мозг, от работы которого зависит работа большинства внутренних органов и систем.

Дело в том, что во время занятий творчеством активизируются многочисленные «лишние зоны» головного мозга, которые необходимы для творчества, но которые раньше не использовались. Также возбуждаются и другие участки мозга, которые «бодрят» и сам мозг, и прочие важные системы, например, сердечно-сосудистую и дыхательную, усиливают обмен веществ и гомеостаз, многие важные биохимические реакции.

В итоге мозг, «собранный в спячку», оживает, а вместе с ним оживает и весь организм. Появляется бодрость и радость жизни, иммунитет укрепляется, болезни отступают, жизнь налаживается.

Для души и здоровья

Чем еще хороша арт-терапия? Она приносит радость в однообразные пенсионные будни, раскрашивает их яркими красками. Совместные занятия творчеством улучшают коммуникацию, расширяют круг общения и позволяют завести новых друзей. Границы мира расширяются, появляется гораздо больше поводов выходить «в люди» и двигаться. А мы помним, что движение – это жизнь.

Существует масса разнообразных видов творческой

деятельности, каждый из которых помимо чисто эстетической пользы и разнообразия досуга может принести весьма ощутимую пользу в плане укрепления физического здоровья.

Специалисты арт-терапии выделяют тут несколько важных направлений: пение, рукоделие, рисование, занятия танцами и литературным творчеством.

Что бы вы ни выбрали из творческих занятий – все пойдет на пользу. Главное, не переутомляйтесь и не перенапрячьтесь. Всем и сразу не смогут заниматься даже молодые люди.

Гормон творчества

Творчество продлевает годы жизни. В зрелом возрасте творить – значит жить. Жить интересно, полноценно, насыщенно. Так что если вы хотите жить долго и счастливо, сто-

ит поспешить и выбрать на свой вкус творческую активность в проекте «Московское долголетие».

Дело в том, что активизация творческих зон коры головного мозга заставляет надпочечники активно вырабатывать «гормон творчества», или дегидроэпандростерон, который, как думают ученые, замедляет процессы старения, тем самым увеличивая продолжительность жизни.

Это ли не лучший повод заняться творчеством и с новой силой ощутить всю прелесть жизни?



Продолжаем публиковать работы участников литературного конкурса, посвященного Москве

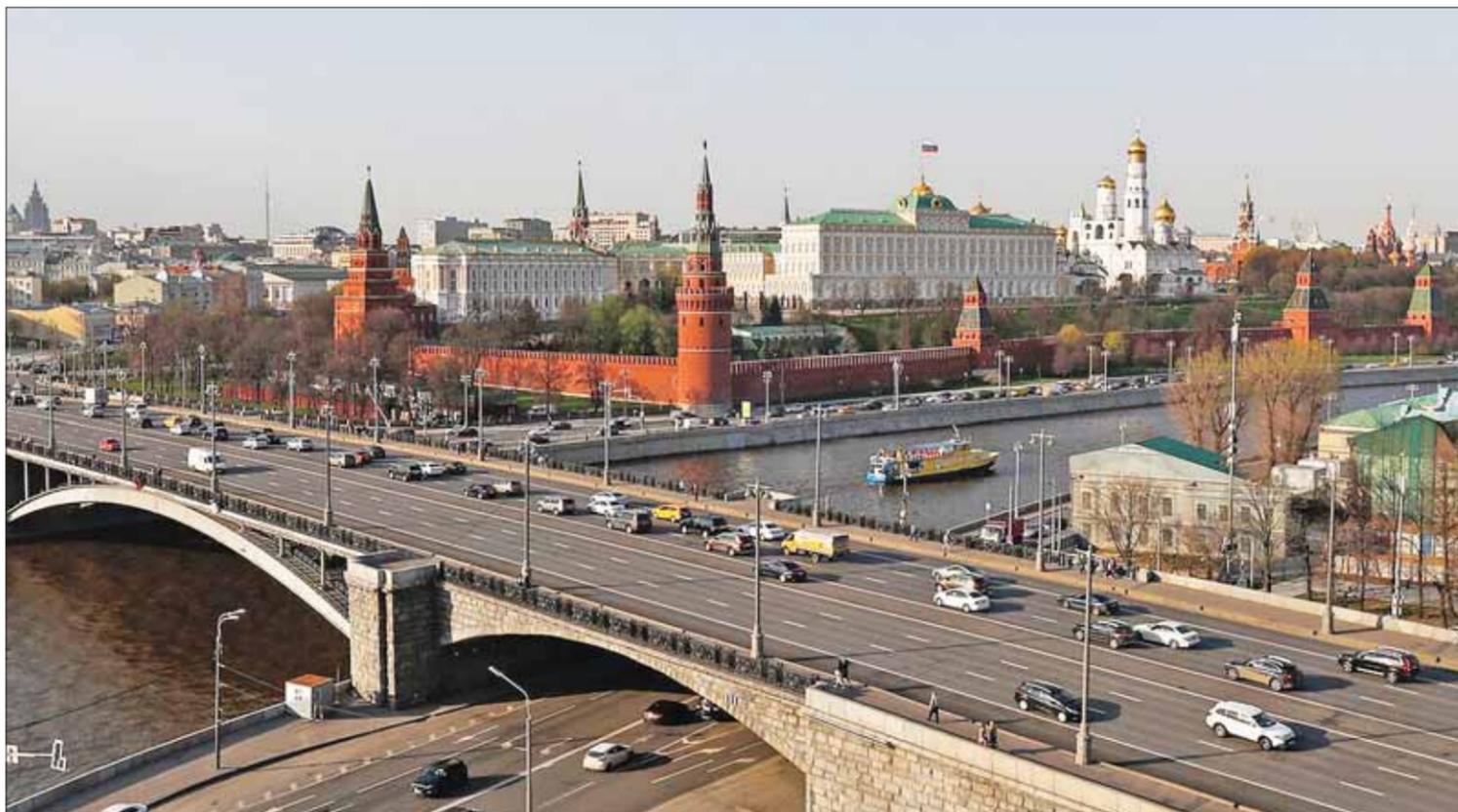
МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Об авторе



Борис Теклин по образованию инженер-механик и инженер-переводчик. В советские времена работал конструктором и мастером на заводе. Затем занимал руководящие посты в международных импортно-экспортных и логистических корпорациях. Работать над художественными произведениями начал лишь в 2020 году, участвуя в работе литературной мастерской «Живые строчки».

Я живу на юго-западе Москвы, и когда мне доводится пересекать на своем автомобиле Москву-реку по Большому Каменному мосту, соединяющему улицу Серафимовича с Моховой, я всегда стараюсь занять самый правый ряд и даже радуюсь, если поток автомобилей движется с черепашьей скоростью. Я еду и предвкушаю, что вот-вот, вот прямо сейчас случится чудо. И чудо действительно случается каждый раз, когда я здесь про-



Этот вид всех восхитит

езжаю или прохожу, и чудо это мне дарит моя Москва.

С вершины моста моим глазам открывается величественный вид, от которого у меня каждый раз, сколько бы я здесь ни проезжал, перехватывает дыхание. Справа от меня как на ладони Московский Кремль, отделенный от Москвы-реки только Кремлевской набережной с вереницами автомобилей, быстро несущихся вправо или медленно ползущих влево,

чтобы, обогнув Водовзводную башню, повернуть на Моховую. За красной крепостной стеной, увенчанной кирпичными «ласточкиными хвостами», возвышается желто-белое здание Большого Кремлевского дворца с зеленой крышей и золотым куполом со шпилем, на котором гордо развевается государственный флаг России. А справа от дворца золотом горят купола колокольни Ивана Великого и Архангельского собора.

Особенно прекрасен этот вид в безоблачный день: синь неба, блеск воды, многовековая величавость исторических зданий и яркие всполохи солнца на куполах. Но и в вечернее время вид с Большого Каменного моста на подсвеченный прожекторами Кремль прекрасен!

Знаю, что я не оригинален и этот замечательный вид запечатлен на множестве открыток и календарей. Уверен, что каждый, кто увидит эту картину

даже на фото, а уж тем более воочию, будь он коренной москвич или гость столицы, россиянин, впервые выбравшийся из российской глубинки, или иностранный турист, уже повидавший десятки красивейших городов мира, не сможет остаться равнодушным. Приезжайте и приходите на этот мост, разделите мой восторг от увиденного, и, уверен, вы поймете мою гордость за нашу неповторимую красавицу Москву.

Об авторе



Евгений Константинов служил в погранвойсках, работал токарем на заводе, был инкассатором. Возглавлял журналы «Охотник» и «Рыбалка на Руси». Мастер спорта международного класса по спиннингу.

В 70-е годы я 2–3 раза в неделю ездил в музыкальную школу на Арбате, чтобы помузицировать на баяне. Тогда по Арбату ходили троллейбусы, а

На Калининский — за винилом и марками



Магазин грампластинок располагался на двух этажах высотки под номером 22, рядом с кинотеатром «Октябрь»

улица-то узкая, пробки, проще от метро «Смоленская» пешком дойти. Вот я и ходил – в вечернее время, в любую погоду. Но это было вынужденно.

А вот параллельный старому Арбату Калининский проспект я посещал с огромным удовольствием и довольно-таки периодически.



Здание «Московского дома книги» является частью архитектурного ансамбля Нового Арбата, построенного в новаторском для своего времени стиле

Понятное дело, что кинотеатр «Октябрь», понятное дело – магазин «Мелодия», в котором я, отстояв не слишком-то длинную очередь, приобрел винил

Давида Тухманова «По волнам моей памяти». Сегодня это воспринимается как-то наивно, я и диск сто лет тому назад подарил другу. Сейчас диск пылится у него на даче. Но тогда...

А на Калининском проспекте висел огромный экран, на котором вечерами показывали мультики. К примеру, «Ну, погоди!». Люди останавливались на улице и смотрели, и я был в числе этих зрителей...

Главным же на Калининском для меня был «Московский дом книги», в котором находился отдел «Филателия». Я приезжал туда и покупал почтовые марки. Народ у прилавков толпился, но и я втискивался и приобретал марки. В основном по тематике, связанной с космосом. Но и не только. Нравилась мне почтовая марка. Да и сейчас нравятся, как и Калининский проспект, который стал Новым Арбатом...

Зимний сезон



Лед зовет!

«В парках, скверах и во дворах зимой будут развлечения на любой вкус и возраст: катки, лыжные трассы, горнолыжные склоны, места для катания на снегоходах. Например, в парке «Яуза» будут катки с искусственным льдом, лыжные трассы протяженностью 10 километров и снежные горки, включая самую большую естественную горку в городе у Ростокинского акведука», — написал Мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

Для москвичей и гостей столицы будет открыто 4075 объектов, включая 1387 катков (в том числе 222 катка с искусственным льдом), 396 лыжных трасс общей протяженностью 503,4 километра (в том числе 12 трасс с искусственным оснежением общей протяженностью 23,3 километра), 336 ледяных горок и снежных городков, 1909 универсальных площадок для зимних видов спорта, 47 лыжных баз, горнолыжных склонов, мест для катания на санях, тюбингах, собачьих упряжках, снегоходах и сноубордах.

Катки с искусственным льдом начали свою работу 24 ноября во всех административных округах. Все они оборудованы теплыми раздевалками и пунктами проката. По традиции желающих покататься на коньках ждут самые большие и красивые катки Москвы — в парке Горького, «Сокольниках», в «Лужниках». Всего открыто более 160 катков с искусственным льдом.

На ВДНХ каток залит возле макета ракеты-носителя «Восток» на площади Промышленности. Сам он может вместить свыше 1900 гостей за один раз. Один из самых атмосферных катков в столице — «PROЛед», который расположен в саду «Эрмитаж». Его площадь составляет 900 квадратных метров. За счет искусственного покрытия площадка остается открытой даже в период оттепелей. ГУМ-Каток на Красной площади, в отличие от остальных локаций, начнет принимать посетителей с 30 ноября.

По словам тренеров проекта, похолодание не может стать причиной отказа от спорта на свежем воздухе, поскольку занятия позволяют повысить иммунитет, защититься от сезонных всплесков вирусных заболеваний, а также улучшить настроение и чаще выходить на улицу.

Всего на свежем воздухе в проекте «Московское долголетие» открыто более 1,4 тысячи групп, в которых уже занимается около 44 тысяч человек. Присоединиться к ним может любой желающий горожанин старшего поколения.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №12:

По горизонтали: 1. Кокарда. 4. Ленивка. 10. Фрак. 11. Сочи. 12. Сомали. 14. Мрамор. 15. Лианозово. 16. Канале. 19. Вализа. 22. Раменка. 24. Нокдаун. 25. Орхидея. 26. Мак. 28. Мулине. 29. Истина. 31. Чат. 34. Спонсор. 36. Акустик. 38. Ножовка. 40. Инсайд. 43. Оцеола. 45. Абонемент. 46. Кубизм. 47. Джокер. 48. Амур. 49. «Тула». 50. Титовка. 51. Саквоаяж.

По вертикали:

1. Корсика. 2. Армада. 3. Дефиле. 5. Ефимов. 6. Измаил. 7. Ауэрбах. 8. Балаган. 9. «Морозко». 13. Комета. 17. Неон. 18. Поддубный. 20. Авианосец. 21. Идея. 22. Рубикон. 23. «Арктика». 26. Меч. 27. Кит. 30. Опус. 32. Апогей. 33. Шило. 35. Рогозуб. 36. Акведук. 37. Синклит. 39. Лагранж. 41. Ариозо. 42. Дамаск. 43. Отдача. 44. Егоров.

1		2		3	4		5		6		7	8		9
			10							11				
12								13						
					14	15		16						
	17			18					19					
20			21					22						23
24			25			26					27			
			28			29		30	31					
32												33		
			34		35		36		37		38			
39		40				41					42	43		
				44					45		46			
	47									48				
49					50		51		52					53
54									55					
56				57							58			

По горизонтали: 1. Остров Свободы. 3. Кинотеатр в Москве в стиле конструктивизма, построенный в 1931 году; на момент открытия он был крупнейшим в СССР. 7. Полудрагоценный ювелирный камень с перламутровым блеском. 12. Старинный город на востоке Узбекистана. 13. Четверка музыкантов или певцов. 14. Форма литературы; художественный текст, который представляет собой повествование о реальных или вымышленных событиях, обстоятельствах и персонажах. 17. Исторический роман-эпопея польского писателя Генрика Сенкевича, основанный на исторических событиях. 19. Донской казак, предводитель восстания 1667–1671 годов, был казнен в Москве на Красной площади. 21. Город в Швейцарии, в котором погиб профессор Плейшнер. 22. Официальный семейный союз мужчины и женщины. 24. Финансовый термин, означающий надбавку к цене золота. 26. Место, где может пострелять любой желающий. 27. У юной красавицы он гибкий и стройный. 28. Насекомое, символ трудолюбия. 30. Военный маневр, стремительное и скоординированное движение войск и сил против неприятеля. 32. Продолговатый дорожный сундук с выпуклой крышкой. 33. Первая круглосуточная информационно-развлекательная радиостанция в стране, основана в 1964 году. 34. Пластичный и легкий металл серебристо-белого цвета. 37. Домашние вещи, пожитки, имущество. 39. Венгерский композитор, пианист-виртуоз, один из крупнейших представителей музыкального романтизма. 41. Советский артист цирка, основатель династии иллюзионистов; выступал на сцене в эстрадных театрах московских садов «Аквариум» и «Эрмитаж». 42. Город в Ростовской области, расположенный на реке Дон; цель военных походов Петра I в 1695

и 1696 годах. 44. Крупнейший левый приток Волги, главная река Западного Урала и Пермской области. 45. Поэт Серебряного века, один из крупнейших представителей русского символизма. 47. Станция Замоскворецкой линии Московского метрополитена, открыта 11 сентября 1938 года. 48. Трубчатая коническая насадка, служащая для регулирования выходящей из нее струи газа, пара, жидкости. 50. Французский писатель XVIII века, философ-просветитель и драматург. 54. Чехословацкий и чешский композитор, автор музыки ко многим песням певца Карела Готта. 55. Основная структурная единица факультета в высшем учебном заведении. 56. Минерал с богатой палитрой сложных узоров. 57. Советский и российский актер, народный артист РСФСР, служил в театре вплоть до своей кончины в возрасте 95 лет. 58. Небольшое хищное лесное млекопитающее с «бандитской» маской на мордочке.

По вертикали: 1. Напиток из обжаренных и перемолотых зерен особого дерева. 2. Природная минеральная вода, широко известна в странах постсоветского пространства. 4. Тяжелая плотная шерстяная или полушерстяная ткань. 5. Русский художник, основоположник отечественной школы панорамной живописи, создатель в том числе батальной панорамы «Бородинская битва». 6. Левый приток Яузы, одна из самых чистых московских рек. 8. Военно-патриотический парк культуры и отдыха Вооруженных сил РФ в Кубинке. 9. Настольная игра с карточками и бочонками. 10. Титул правителей некоторых провинций Восточной Индии в империи Великих Моголов; в переносном значении — человек, живущий с восточной роскошью. 11. Начинка сигареты или папиросы. 15. Плата за капитал, имущество или землю, которые

владелец отдает кому-то в пользование за деньги. 16. Непарнокопытное животное из семейства лошадиных, является одним из символов Африки. 18. Выдающийся бразильский спортсмен, лучший футболист XX века по версии ФИФА. 19. Ее мыла мама в советском букваре. 20. Плоская морская рыба разных видов. 23. Старейший действующий аэропорт Москвы. 25. Надежная защита, твердыня, опора. 27. Бразильский танец, символ национальной идентичности бразильцев. 29. Король зверей. 31. Большой упакованный сверток, связка чего-либо. 35. Сплюснутый круг. 36. Парнокопытное животное, также известное как лесной жираф; обитает в Центральной Африке. 37. Главный христианский храм города или монастыря, в котором богослужение возглавляет епископ. 38. Самый благородный мушкетер в книгах Александра Дюма. 40. Отрезок прямой линии, соединяющий соседние вершины многоугольника. 43. Один из двух российских профессиональных театральных актеров, которые, оставаясь в профессии, отметили 100-летний юбилей; народный артист СССР; служил в московском Центральном академическом театре Российской армии. 44. Советский шахматист, международный гроссмейстер, чемпион Москвы по шахматам (1941 год). 46. Греческий остров, самый северный среди Ионических островов. 49. Один из самых популярных фильмов режиссера Сергея Соловьева. 50. Загородный домик, используемый его владельцами для отдыха и выращивания овощей. 51. Самый большой фудмолл в Европе, расположен в Москве на месте бывшего Миусского трамвайного парка. 52. Его в Европу прорубил Петр I. 53. Немецкий философ, один из центральных мыслителей эпохи Просвещения.

Составитель **Наталья Елисева.**

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
 8 495 777 77 77

Новости проекта
 @mosdolgoletie

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Алексей Гаврилов, Григорий Саркисов, Александр Фирсанов, Вениамин Протасов, Алина Бондарева, Анна Ферубко.**

Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет СЕРГЕЯ МЕШАКВИНА 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 30.11.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3779
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.