

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Конкурс

Самым ярким событием осени в центрах московского долголетия стал конкурс красоты среди москвичей старшего возраста. Титул «Серебряная королева» завоевала Светлана Феофанова, а «Серебряным королем» стал Святослав Кузьменко / 7

Век учись!

Для участников «Московского долголетия» в Серебряном университете открываются новые программы. В этом году запущены курсы по ландшафтному дизайну и кинологии, также можно будет получить новую профессию – «секретарь-администратор» / 13

Необычные занятия

В «Московском долголетии» более 1400 участников проекта посещают занятия по боевым искусствам. Тренировки специально адаптированы для людей старшего поколения. Боевые искусства позволяют достичь гармонии между телом и разумом / 12



Активное долголетие на карте страны



Событие. Церемония открытия на ВДНХ международной выставки-форума «Россия» началась с танцевального флешмоба, в котором на десяти площадках участвовали более полутора тысяч человек, в том числе 130 активистов «Московского долголетия». Выставка-форум «Россия» – это демонстрация главных достижений страны. В экспозиции «Семья. Работа. Долголетие» впервые представлена интерактивная карта «Активного долголетия» / **2–3, 8–11**

МОСКВА И РЕГИОНЫ



Активное долголетие на

На международной выставке-форуме «Россия» впервые представлена широкомасштабная программа «Активное долголетие», где собрано более 8 тысяч различных секций, кружков, программ для старшего поколения в регионах нашей страны.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Карта будет обновляться, и сейчас каждый желающий может ознакомиться со всем обширным списком секций и кружков, которые работают в формате творческого долголетия, а это 3977 точек по всей стране.

Танцы – это генератор здоровья

К примеру, активисты «серебряного» возраста из Амурской области представили на выставке свой проект «Танцы для здоровья».



— Нашему проекту «Танцы для здоровья» уже больше десяти лет. Сегодня в

группах занимается примерно 110 человек, — рассказывает председатель Благовещенской ассоциации пожилых людей, руководитель танцевально-оздоровительного клуба «Танцы для здоровья» **Сергей Утенберген**. — Танцы — это великолепный генератор здоровья, они запускают выработку эндорфинов, укрепляют физическое и психоэмоциональное здоровье, поэтому наше движение растет и такие же клубы открываются в других городах нашей области. Теперь их уже 26: в них три раза в неделю обучаются танцам 700 человек. Пять месяцев в году мы танцуем на свежем воздухе, в остальное время отдаем движения в закрытых помещениях. Средний возраст участников нашего клуба при-

мерно 67 лет. Сам я танцы любил с юности, а сейчас мне 73, и на пенсии я с удовольствием исполняю свои мечты, и жить стало еще интересней!

Мода с Амура

Восторг у посетителей в этот день вызвали элегантные и весьма изысканные модели «серебряного» возраста из Амурской области. Театр мод «Жираф», которым вот уже пять лет руководит Светлана Никонова, обладательница многих наград различных отечественных и международных творческих фестивалей, поразил зрителей своим замечательным показом коллекций. Участницы показа — представительницы старшего поколения уже успели покорить и посетителей российско-китай-

Мнение



Наталья Киселева,
министр социальной защиты населения
Амурской области:

«Для нас выставка-форум «Россия» — великолепная возможность поделиться своими практиками с другими регионами страны и познакомиться с опытом столицы, с проектом «Московское долголетие». Мы живем на дальних восточных рубежах нашей Родины, соседствуем с Китаем, где традиции физической культуры у старшего поколения хорошо развиты. Теперь и мы можем продемонстрировать, что наши долголеты также активны, бодры и любят жизнь. Сейчас с Правительством Москвы мы готовим проект о взаимном сотрудничестве, и надеюсь, что в ближайшем будущем такие плодотворные обмены опытом станут частыми и пойдут на пользу всем нам. Приезжайте к нам на Дальний Восток, мы всегда рады гостям!»

Более **600** мероприятий пройдет в экспозиции «Семья. Работа. Долголетие».



ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА



Мнения участников

Своими впечатлениями об участии в выставке поделились гости из Благовещенска.

Татьяна Кузнецова:

«В нашем клубе я уже долгожитель, танцую десять лет! Что бы я делала без танцев, я даже не знаю. Для меня они – сплошной позитив! Ведь они дают здоровье, улучшают координацию движений, повышают гибкость, а внутри себя я чувствую такой классный ритм, что поэтому, наверное, успеваю все – и работать, и танцевать, и с внуками заниматься. Работаю целый день за компьютером, а прихожу на танцы – и такая радость меня охватывает. А теперь я попала в Москву на такую замечательную выставку. И все благодаря танцам!»

Галина Темлякова:

«Я всего лишь год в этой группе, но танцы перевернули всю мою жизнь, Я забыла обо всех своих болячках».

Любовь Кондрашова:

«Я танцую уже шестой год. Вначале долго наблюдала за ребятами и девочками, которые занимались на набережной Амура, и для меня это была просто фантастика – настолько эмоционально и активно они танцевали, и я мысленно двигалась с ними в такт. Занятия танцами – это же избавление от обыденности, депрессии и домашней скуки и возможность познакомиться с новыми интересными людьми».

на карте страны

сшабная интерактивная карта «Активного долголетия», поколения, действующие по всей России, в том числе и в новых



Театр мод «Жираф», которым вот уже пять лет руководит Светлана Никонова, представил специально созданную для показа на выставке-форуме «Россия» оригинальную коллекцию «Барыня»

Свадьба под звездным куполом

Еще одно событие состоялось в этот день в недавно обновленном павильоне «Космонавтики и авиации». Под стеклянным 60-метровым куполом знаменитого павильона, в свете ноябрьских солнечных лучей и рубиново-золотой звезды люстры – впервые прошла торжественная церемония бракосочетания сотрудников космодрома «Восточный» амурчан Александры и Алены Андрейченко. Браки заключаются на небесах и этот не стал исключением. Сердечно поздравил новобрачных космонавт-испытатель Роскосмоса Сергей Корсаков:

– Сегодня мы стали свидетелями взлета вашей любви,

настоящего космического полета, наполненного блеском звезд и волнением внеземного космоса. Каждый наш старт сопровождается надеждой, предвкушением, верой в будущее, и я хочу, чтобы ваша любовь как ракета, преодолевала все трудности, чтобы никакие метеориты и астероиды не могли изменить траекторию вашего пути, которая, я уверен, будет наполнена счастьем, вдохновением и самой искренней любовью, которая, надеюсь, будет бесконечной!

Свои теплые поздравления молодоженам выразили губернатор Амурской области Василий Орлов и руководитель «Центра эксплуатации объектов наземной космической инфраструктуры» Николай Нестерчук.



Андрейченко. – В 2015 году я приехал на космодром «Восточный» с космодрома «Байконур», где когда-то я и родился. Спустя четыре года сюда приехала и Алена. Увидев ее, я сразу понял – надо брать!

ской ярмарки культуры и искусства, участвовали в Неделе моды в Китае и в шоу российских дизайнеров в Пекине.

А у модели **Ольги Головиной** этот день стал особенным – на площадке выставки-форума она отпраздновала

свой день рождения в костюме русской барыни.

– Для меня участие в таких шоу, – говорит она, – занятия моделингом – это саморазвитие, работа над собой, возможность общения с прекрасными женщинами со своей интересной судьбой, изучения истории костюма, знакомства с новыми городами и людьми.

Продолжение темы на стр. 8–11

ПАМЯТЬ



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ И ОЛЕГА СЛЕПЯНА

В атмосфере непокоренного города

Экспозиция. Музей под открытым небом на Красной площади, который работал с 5 по 7 ноября, посетили более 254 тысяч человек.

Горожане и гости столицы могли осмотреть экспозицию, посвященную 82-й годовщине военного парада 1941 года. Здесь были представлены военная техника времен войны и инсталляции в виде квартир и домов, рассказывающих о жизни горожан в первый год войны. О том, какие инсталляции представили посетителям, Сергей Собянин рассказал в своем блоге.

«Главной темой экспозиции стала повседневная жизнь Москвы в самые трудные месяцы первого года войны. Свою историю рассказали шесть больших мультимедийных инсталляций «домов», заглянув в которые посетители погружались в атмосферу непокоренного города», — написал Мэр Москвы.

Инсталляция «Проводы на фронт» перемещает в жилую комнату с простым убранством, находившуюся по адресу: улица

Воровского, дом 26. Гости становятся свидетелями трогательной сцены прощания сына и матери, проводившей на фронт мужа и четверых детей.

«Все для фронта, все для победы!» воссоздает атмосферу пункта приема вещей для фронта. Он располагался на складе №1 треста универсальной промышленности Моссовета в Армянском переулке (дом 7). Сюда равнодушные москвичи приносили валенки, теплое белье, телогрейки, кисеты, вязаные рукавицы, носки, папиросы и многое другое.

Благодаря инсталляции «Жди меня, и я вернусь. Письма с фронта» гости выставки смогли побывать в доме 27 на Ленинградском проспекте. Здесь жил писатель Константин Симонов, который в июле 1941 года написал стихотворение «Жди меня, и я вернусь...».

Экспозиция «Будни осажденного города» представляет гастроном №1, располагавший-

ся по адресу: улица Горького, дом 14. В первые месяцы войны продовольственные магазины столицы перешли на карточную систему, а работавшие в тылу москвичи помогали фронту.

Инсталляция «Подвиг московских врачей / Подвиг доноров» рассказывает об эвакогоспитале, который работал в годы войны в Боткинской больнице (2-й Боткинский проезд, дом 5). В 1941–1945 годах здесь прошли лечение более 43 тысяч раненых и больных военнослужащих. Из них 88 процентов вернулись в ряды армии.

Композиция «Сражающаяся культура» посвящена работе редакции-мастерской военно-оборонного плаката «Окна ТАСС». Она открылась 25 июня 1941 года и располагалась в помещениях салонов Союза художников СССР на улице Кузнецкий Мост (дом 20). В московской редакции работали 125 художников, более 80 писателей и несколько сотен печатников. В общей

сложности в военные годы они подготовили около 1,5 тысячи плакатов. Сотрудники редакции могли придумать и изготовить плакат в предельно сжатые сроки: в случае экстренной необходимости время от идеи до выпуска не превышало четырех часов.

На Красной площади также было представлено 60 военных машин и другая техника времен Великой Отечественной войны, стоявшая на вооружении советских войск: зенитная пушка АЗП-39, автомобиль ЗИС-6, танки Т-60, Т-26, Т-37А, Т-38, Т-34-76 и БТ-7, мотоцикл М-72, гусеничный тягач Т-20 «Комсомолец», самолеты И-16 и У-2, броневладелец ФАИ-М и многое другое.

«Огромное спасибо артистам, волонтерам и всем, кто организовал эту замечательную выставку, хранящую память о самых трагических и героических днях в истории Москвы», — заключил Сергей Собянин.



Более **19 000** ветеранов Великой Отечественной войны проживают в Москве.

ГОРОД И ВЕТЕРАНЫ

Мы гордимся победителями

В Большом театре прошла традиционная встреча ветеранского сообщества. Ее посвятили 82-й годовщине парада на Красной площади.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

■ Ежегодное праздничное мероприятие в Большом театре – дань уважения и благодарности тем, кто защищал Родину, оборонял столичные рубежи. Сегодня Правительство Москвы делает все возможное, чтобы окружить ветеранов Великой Отечественной войны заботой и вниманием, поддерживать их условия жизни на достойном уровне. Для каждого создана своя уникальная программа помощи.

Сегодня в столице проживает больше 19 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны. Из года в год для фронтовиков и тружеников тыла увеличиваются регулярные социальные выплаты, к праздничным датам: они получают единовременную материальную помощь. Например, в мае ко Дню Победы каждому ветерану выплатили от 10 до 25 тысяч рублей.

В ноябре 2023 года почти 1,9 тысячи ветеранов-москвичей получают поддержку в связи с 82-й годовщиной начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой.

«Дорогие друзья! Сердечно поздравляю вас с 82-й годовщиной военного парада на Красной



📹 Приветственное слово Мэра Москвы Сергея Собянина ветеранам зачитал Евгений Стружак, руководитель столичного Департамента труда и соцзащиты населения

площади. Парад 7 ноября 1941 года явил всему миру стойкость и мужество нашего народа, вселил надежду в сердца людей и стал предвестником первого крупного успеха Красной Армии. С контрнаступлением под Москвой начался долгий путь к Великой Победе! ...Мы гордимся победителями, пример героизма фронтовиков и тружеников тыла вдохновляет нас на новые свершения во имя нашей Родины. Желаю вам, дорогие

друзья, добра, успеха, благополучия и долгих лет жизни», – приветственное слово Мэра Москвы Сергея Собянина зачитал Евгений Стружак, руководитель столичного Департамента труда и соцзащиты.

Социальные службы города стараются помогать ветеранам адресно, учитывая их индивидуальные потребности и пожелания. Все фронтовики в столице обеспечены тревожной кнопкой, она работает кругло-

суточно для организации неотложной помощи.

Служба сиделок и патронажа при Московском Доме ветеранов (пенсионеров) войн и Вооруженных сил обслуживает уже более 1,5 тысячи одиноко проживающих ветеранов войны. Сиделки проводят целый день в квартире ветерана: они готовят обед, убираются в комнатах, оказывают помощь в решении всех бытовых вопросов, следят за состоянием здоровья ветерана, общаются с ним.

В 2023 году более 3900 ветеранов получили услуги сервиса «Санаторий на дому», когда почти в течение месяца к фронтовикам на дом регулярно приезжают врач и медсестра – они помогают укрепить здоровье.

Продолжается ремонт квартир, в которых живут инвалиды и ветераны Великой Отечественной войны. В этом году уже обновлено 182 помещения.

На встрече в Большом театре почетным гостем стал 98-летний Василий Гаврилович Пронин, участник Великой Отечественной войны. «В тяжелейших боях мне пришлось участвовать – не только в атаках, практически каждый день вели наступления. Например, на Курской дуге была задача:

на западном фронте перекрыть дорогу немцам к отступлению из Орла. Воевать было очень тяжело, бои были сумасшедшие, потери понесли большие. У меня было несколько ранений, демобилизовали меня, когда получил серьезное ранение в позвоночник. Долгое время не ходил, врачи ничего не обещали. Но я взял себя в руки – делал физические упражнения по четыре-пять раз в день. Привычка до сих пор осталась – встаю утром, и сразу зарядка. Поэтому до сих пор на своих ногах, в феврале исполнится 99 лет», – поделился ветеран.

Сегодня на надомном обслуживании состоят более 7,5 тысячи московских ветеранов, в том числе участники обороны Москвы. За каждым закреплен свой социальный помощник. Например, социальный работник Валерия Бодунова помогает Юрию Ивановичу Куцелову. Когда началась война, ему было 14 лет. Он участвовал в строительстве оборонительных рубежей столицы. В послевоенное время Юрий Иванович трудился на благо родного города. Социальный работник Валерия помогает ветерану в приготовлении завтрака, обеда или ужина, в оплате коммунальных услуг, а самое главное – поддерживает его душевными разговорами.

Анна Алексеевна Несова в военное время была медицинской сестрой – помогала раненым в санитарном поезде. За личный вклад в будущее благополучие страны Анну Алексеевну наградили медалями «За оборону Москвы» и «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.». Сегодня ветерану помогает соцработник Екатерина Яковлева, которая регулярно навещает и во всем поддерживает Анну Алексеевну.

Несмотря на преклонный возраст, некоторые ветераны Великой Отечественной войны являются участниками «Московского долголетия». Проект помогает им сохранять оптимистичное настроение и позволяет активно общаться.

Центр московского долголетия «Марьино» посещает почетная жительница района Марьино Тамара Кузьминична Белянинова. Во время Великой Отечественной войны была тружеником тыла, в послевоенное время долгие годы работала на заводе имени Орджоникидзе. Тамара Кузьминична принимает активное участие в работе центра, в свои 92 года она практически ежедневно занимается спортом, посещает занятия суставной гимнастикой. Ветеран делится, что центр долголетия стал для нее вторым домом, где есть много занятий и компания добрых друзей.

ЦМД: ЦЕЛИ, МОТИВЫ, ДЕЛА

Центры стали вторым домом

Создана крупнейшая в мире сеть учреждений для старшего поколения.



«Открыли 10 новых центров московского долголетия. Они заработали в районах Бескудниковский, Северное Тушино, Арбат, Гольяново, Покровское-Стрешнево, Северное Бутово, Обручевский, Савелки и Внуково, а также в поселении Сосенском. Теперь в городе есть 106 центров московского долголетия, уже в следующем году они должны появиться в каждом районе. За четыре года мы создали для старшего поколения крупнейшую в мире сеть учреждений и уникальную инфраструктуру, благодаря которой горожане могут делиться опытом, создавать клубы единомышленников, а также вместе укреплять здоровье и просто общаться», — написал в своем телеграм-канале Мэр Москвы **Сергей Собянин**.

■ Центры московского долголетия — это современные и комфортные клубные пространства, оборудованные всем необходимым для досуга. В них есть библиотеки, кулинарные студии, тренажерные залы, компьютеры и многое другое. К концу года будет работать более 120 центров.

«Центры возникли как ответ на запрос москвичей старшего возраста в социальной активности и самореализации. Еще четыре года назад мы открывали первый центр, а сегодня в планах охватить каждый район столицы. Как говорят наши активные участники, центры уже давно стали для них вторым домом. И действительно, здесь, в нашей особой теплой атмосфере, они обмениваются опытом, занимаются спортом, изучают языки, литературу, искусство, историю и многое другое, находят близких друзей и единомышленников», — рассказала руководитель сети центров московского долголетия Елена Громова.

Ранее министр Правительства Москвы, руководитель Департамента городского имущества Максим Гаман сообщил, что город передал центрам московского долголетия отдельно стоящее здание в Нагорном районе (ЮАО), а также помещение на севере столицы, в Левобережном районе.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

«Для организации работы центров московского долголетия город выделил здание в Нагорном районе площадью 1,14 тысячи квадратных метров и помещение в районе Левобережный площадью 656 квадратных метров. Здесь появятся комфортные пространства для горожан старшего возраста», — рассказал Максим Гаман.

Выделенное городом здание находится на Ялтинской улице (дом 1а). В нем откроют

один из самых больших центров московского долголетия. В Левобережном районе новое клубное пространство появится по адресу: Фестивальная улица, дом 9, помещение 2/1. Поблизости расположены Северный речной вокзал и парк Дружбы. В центрах на Ялтинской и Фестивальной улицах будут обустроены спортивные и актовые залы, медиাগостиные, творческие мастерские, и кулинарные студии и кафе.

А всего с января по сентябрь 2023 года город передал центрам московского долголетия 13 помещений в семи административных округах, площадью 11,1 тысячи квадратных метров. Самый большой из них находится на западе столицы по адресу: улица Ивана Франко, дом 40, корпус 3. Все помещения закреплены на праве оперативного управления за сетью центров московского долголетия.

Необычные блюда по ЗОЖ-рецептам

■ В центрах московского долголетия стартовал кулинарный ЗОЖ-марафон, на котором представляют полезные национальные блюда со всех уголков страны.

Кулинарные студии центров московского долголетия регулярно становятся площадками как для встреч увлеченных любителей, так и для мастер-классов от профессионального сообщества. Мастер-классы регулярно проводит Международный альянс профессиональных кулинаров, а знаменитый российский ресторатор, шеф-повар и блогер Константин Ивлев уже неоднократно готовил на кухнях ЦМД.

Все блюда ноябрьского фестиваля будут приготовлены исключительно по ЗОЖ-рецептам. В центрах московского долголетия поддержа-



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

нию здорового образа жизни уделяется большое внимание: это касается не только занятий фитнесом, но и самых разных сфер — психологического состояния, питания, поддержания когнитивных функций, обще-

ния. ЗОЖ для активистов центров — это система ценностей и действительно образ жизни.

Фестиваль «Кухни народов России» пройдет в три этапа: районный, окружной и городской.

«Очень люблю готовить для себя, своих родных и друзей. Когда впервые пришла в центр московского долголетия, то первое, что мне запало в сердце, — современная и красивая кулинарная студия. Фестиваль очень жду,

буду представлять блюда восточной кухни по фирменному семейному рецепту», — делится Ирина Фахурдинова, лидер клуба «Здоровое питание» ЦМД «Орехово-Борисово Северное».

Окружной этап пройдет с 10 по 22 ноября. В нем победители районных этапов продолжат соревноваться за выход в финал и будут готовить новые блюда. Финал марафона состоится 25 ноября в ЦМД «Восточное Измайлово». В нем примут участие по одному победителю от каждого округа. Их ждет финальное задание, где необходимо будет приготовить необычное блюдо, которое удивит членов жюри и гостей. А судить финалистов будут представители Международного альянса профессиональных кулинаров. Победители получат дипломы и памятные подарки от команды центров московского долголетия.

КОНКУРС

Властелины «серебряного королевства»

Самым ярким событием осени в центрах московского долголетия стал конкурс красоты среди москвичей старшего возраста.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

В центре московского долголетия «Восточное Дегунино» в торжественной обстановке были названы имена «серебряной королевы» и «серебряного короля» 2023 года.

Формула красоты

В этом году конкурс «Серебряная королева и серебряный король» получился очень масштабным. Всего поступило около 1,5 тысячи заявок, в три раза больше, чем в прошлом году. Конкурс проходил в три этапа. На районном и окружном – участники демонстрировали таланты и эрудицию, рассказывали о себе, своих увлечениях и клубах, которые посещают.

В финал вышли представители 11 округов столицы. Завершающий этап праздника красоты и мудрости состоялся в центре «Восточное Дегунино».

В финале каждому из 22 участников надо было показать свою многогранную личность, блеснуть не только ярким образом, но и смекалкой. После ярких «Визитных карточек», которые заранее подготовили все участники, состоялся интеллектуальный конкурс. Что такое любовь, счастье, ваше главное качество, по мнению друзей, – философские рассуждения на заданную тему конкурсантам необходимо было уложить всего в пару минут.

Особенно впечатлило всех зрителей и жюри дефиле стильных образов. И здесь кавалеры не уступали дамам: пират, ковбой, Кот Базилио – каждый образ участников был неповторим.

Все финалисты стали лауреатами в отдельных номинациях: стиль, грация, артистизм, яркая улыбка, галантность, очарование, а лучшими по итогам онлайн-голосования стали Александр Кирилин из ЦМД «Марьяна Роща» (СВАО) и Людмила Чинкова из ЦМД «Богородское» (ВАО).

«Серебряной королевой-2023» названа активистка ЦМД «Крюково» Светлана Феофанова (ЗелАО), а титул «Серебряный король» завоевал Святослав Кузьменко из ЦМД «Пресненский» (ЦАО).



Святослав Кузьменко,
победитель конкурса:

«На одной из репетиций в театральном кружке мне предложили поучаствовать в конкурсе. Но что смогу занять призовое место, я даже не предполагал. Мне очень понравился конкурс, здесь царила творческая, радужная атмосфера. Конечно, приятно, что мои скромные таланты так высоко оценили».



Светлана Феофанова,
победительница конкурса:

«У меня была уверенность, что я стану победительницей. Внутри себя я уже была королевой. Конечно, волновалась, как и моя группа поддержки. Но подвести всех, кто со мной возился, помогал и поддерживал, не могла. Это было потрясающе, я до сих пор нахожусь в эйфории».

Леди с характером

Обворожительная и талантливая Светлана Феофанова пленила публику своей невероятной энергией. В «Московское долголетие» она пришла меньше года назад. По профессии Светлана Викторовна инженер-строитель, но много лет работала в райкоме ком-

сомола. У нее трое детей и четверо внуков, есть любимое хобби – шитье, но комсомольская закалка не позволила заниматься только домашними делами.

Придя в центр московского долголетия, она открыла себя с новой стороны – творческой. Она участвует во всех мероприятиях, поет, танцует, зани-

мается рукоделием, проводит дискотеки и даже основала свой клуб «В кругу друзей».

На конкурсе всех покорила ее выход в костюме рокерши с электрогитарой, образ назывался «Леди с характером». Светлана призналась, что была уверена в победе. Когда она решила участвовать в конкурсе, члены ее клуба и сотрудники ЦМД «Крюково» во всем ей помогли и очень за нее переживали. Незадолго до конкурса Светлана Феофанова отмечала в ЦМД свой день рождения, организованный в ее честь вечер получился пророческим: «цыганка» ей предсказала победу на предстоящем конкурсе.

Первым делом – самолеты

Святослав Кузьменко – профессиональный актер. Он служил в Первом Московском областном драматическом театре (ныне Московский губернский театр), выступал с концертами, снимался в кино. «На белом коне» [шахматист], «Романовы. Венценосная семья» [повар Харитонов], «Вдовец» [директор школы] – известные отечественные картины с его участием.

Зрителей и жюри покорила исполненная им под гитару композиция «Первым делом – самолеты».

Цитата



Елена Громова,
руководитель сети центров московского долголетия:

«Конкурс красоты в нашем понимании – это не только соревнования по стилю и умению презентовать себя, это истории про людей, внутреннюю гармонию, тепло и отзывчивость».

Победители конкурса

Среди женщин:

- I место – Светлана Феофанова, ЦМД «Крюково», ЗелАО.
- II место – Марина Строева, ЦМД «Сокол», САО.
- III место – Ирина Плахутина, ЦМД «Проспект Вернадского», ЗАО.

Среди мужчин:

- I место – Святослав Кузьменко, ЦМД «Пресненский», ЦАО.
- II место – Александр Писков, ЦМД «Беговой», САО.
- III место – Александр Кирилин, ЦМД «Марьяна Роща», СВАО.

ВЫСТАВКА-ФОРУМ



Р СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

■ Как журналист я за многие годы объехал почти всю Россию. Где-то жил годами, где-то бывал наездами. Многие уголки облетал самолетами и «вертушками», обогнул на судах, а где-то передвигался всеми возможными видами транспорта – автомобилями, гусеничными вездеходами, на лошадях, оленях и собачьих упряжках. Или просто пешком – по горам, тайге, тундре, степи или пустыне. Мог бы поэтому поностальгировать в одиночку. Но на выставке встретил таких же бывлых бродяг и романтиков. Вот наши общие впечатления.

Любимый и далекий наш Дальний Восток

Ну что вам рассказать про Сахалин? А еще про Курилы, Камчатку, Приморье и Приамурье? Тем более что их экспозиции располагаются в главном павильоне ВДНХ по соседству. Рядышком. Как на географической карте. Как рассказать про царство виртуальной реальности со специальными очками и шлемами, 3D-проекциями, голограммами и телепортациями, где взлетают ракеты с космодрома «Восточный», идут на посадку «Суперджеты-100» и выделывают фигуры высшего пилотажа сверхсовременные истребители-бомбардировщики Су-57 из Комсомольска-на-Амуре. Где волны Тихого океана, кажется, накатывают на твои ступни, косяки дальневосточного лосося обтекают плечи, а горячая лава камчатских вулканов течет под ногами и гейзеры дымятся так рядом, что кажется – протяни руку и обожжешься. Где шумят птички базары острова Монерон, в волнах резвятся киты, нерпы и морские котики, уссурийские тигры проходят мимо тебя по своей тропе, а белые медведи таятся за торосами, готовясь напасть на моржа...

Когда-то видел это наяву. И я иду по павильонам, как по годам, вслушиваясь в разговоры и смех.

– А ты помнишь, как в 75-м мы отрядом в 200 человек приехали на Шикотан на сайрковую пугину? Сначала до Владивостока летели – часов 15, наверное, на Ил-18 с посадками, а потом трое суток на пароходе ча-

Экспресс «Россия»

Грандиозная международная выставка-форум «Россия» дает гостям из регионов удивительную возможность увидеть в ее настоящем и заглянуть в будущее. Приглашаем

В международной выставке-форуме «Россия» принимают участие

89 регионов страны,

22 федеральных министерства, а также

20 компаний, корпораций и общественных организаций.

Всего представлена

131 экспозиция.

Здесь сосредоточено всего самого лучшего в нашей стране. Только за первую неделю работы в павильонах и на стендах «Россия» побывали свыше

660 000 человек. Абсолютный выставочный рекорд!



пали. А там бараки квадратом на сопке Любви. И пахота бесконечная – по 10 часов смена: только до коечки доберешься, а уже опять к конвейеру надо – рыбу шкерить. Мне эта сайра до сих пор снится. Но вспомню – лучше времени не было! Побывать бы там, погулять по шикотанским зеленым холмам, съездить на мыс Край Света...

– А вы и побывайте! – вклиниваюсь в разговор двух женщин, скажем так, зрелого возраста. – Сейчас на Кунашире построили отличный аэропорт – не то что из времен вашей и моей юности, когда на глине лежали сборные металлические плиты и при каждом взлете-посадке летела куча брызг грязи и высасывали соединительные болты, а начальник аэродрома потом ходил и собирал их. А с Кунашира до Шикотана – всего несколько часов на катере...

Навстречу утренней заре – по Ангаре

Я иду по огромным залам выставки, как будто еду через всю страну на поезде «Россия». За окнами мелькают стенды регионов, на которых специально отобранные для выставки якутские красавицы в национальных костюмах-тангалай с меховой оторочкой, бисером и металлической отделкой приглашают покатаются, виртуально, конечно, на коротконогих и мохнатых якутских лошадках – им даже 50-градусный мороз не страшен, и доехать на них в волшебный мир национального эпоса «Олонхо», мир героев и титанов полярного безмолвия.

А вот уже забайкальские степи, где когда-то бродяга, судьбу проклиная, тащился с сумой на плечах, с исторически столичным городом Чита.

Бурятия с кумысом-айрагом и ароматными юртами-буузами, которые и есть-то надо по-особому, чтобы не пролить ни капли бульона. Меня научили. А вы умеете?

Наконец, остановка в Иркутске. Городе, где должен побывать каждый житель страны. Отсюда прямой путь на Байкал – в Листвянку, на Кругобайкалку, на остров Ольхон.

Тюменский разбег перед столицей

Даже после нефтяного бума 1970–1980-х годов Тюмень оставалась очень провинциальным городом. Сонным и патриархальным. Но так в Тюмени скучно было давно. В исторически, так сказать, «дособянинские» времена, которые закончились, когда в январе 2001-го губернатором области стал энергичный бывший

Фото Владимира Куприянова и Олега Слепяна



Международная выставка-форум «Россия» на ВДНХ продлится до 12 апреля 2024 года

и будет работать: **вторник–четверг с 10.00 до 21.00, пятница–воскресенье с 10.00 до 22.00.** Понедельник – выходной день.

Как доехать: метро «ВДНХ» и «Ботанический сад». Посещение и экскурсии в павильонах – бесплатно, но на некоторые мероприятия требуется предварительная регистрация.



«Россия» набирает ход

«Россия» на ВДНХ дает москвичам старшего поколения и нашим вернуться в юность, в прошлое страны, и одновременно побывать с вами в путешествии по «России».



мэр Когалыма и председатель окружной Ханты-Мансийской думы. Через несколько лет после этого я приехал по делам в Тюмень и изумился: бывшая золушка-замарашка превратилась в принцессу. Нефтяные и газовые миллиарды наконец-то пошли в дело. Современная высотная застройка на месте зачуханных кварталов пятиэтажек, зеленые парки и бульвары, набережные, мост влюбленных и сквер сибирских кошек, цирк, дворец спорта, новый терминал аэропорта Рошино... И бережно сохраненная старая купеческая часть областного центра. Это теперь мы знаем, что будущий московский мэр Сергей Собянин так набирал разбег перед столицей. Но факт остается фактом: 85 процентов жителей Тюменской области считают себя сейчас абсолютно счастливыми людьми.

Давно не бывал я в Донбассе

Выставка живет своей жизнью. Искрится, шумит, поет и танцует. На стенде Чеченской Республики, он в цветах хаки, вспышки выстрелов лазерного тира и выставлен военный автомобиль-багги, за рулем которого фотографируются мальчишки. В уголке Калмыкии ансамбль народных инструментов играет мелодии степей. Ставропольцы поят гостей нарзаном, а алтайцы угощают медом. Краснодарцы увлекают посетителей розыгрышем бесплатной поездки в Сочи. На стенде солнечного Крыма на фоне синей волны, желтых гор и зеленых виноградников студент МФЮА из Симферополя Миша Фарафонов под гитару выводит строчки песни Басты «Мир переверни, небо опрокинь», а зрители подпевают ему. Мимо проходит

строим колонна римских легионеров. Ну а дети развлекаются как могут – карабкаются вверх на скалодроме, рисуют, клеят, лепят на гончарном круге кувшинчики и чашечки. Мой путь мимо всего этого многоцветья и многоголосья в раздел, где представлены новые российские регионы. Херсон – с черно-белыми документальными кадрами советской хроники. Запорожье с яблочными садами и пляжами Приазовья. Героические ЛНР и ДНР. Стенд Донбасса окрашен в цвета антрацита, а в фотогалерее – портреты погибших за свободу героев. – А мы уже победили, для нас главное случилось: мы в России, – рассказывают уроженцы Донбасса, муж и жена Владимир Иванченко и Мария Залесская. – И на этой выставке мы как дома. Пожалуй, не хватает только роз, Донецк ведь не зря называют городом мил-

лиона роз. Но это дело наживное – после победы роз будет еще больше. **Москва, звонят колокола... Электронные!** Огромный стенд-шатер Москвы пропустить невозможно: как и положено столице, он в самом сердце экспозиции, с какой бы стороны зала ты ни шел, обязательно окажешься рядом. Москва на выставке-форуме «Россия» представлена как лидер новых технологий, драйвер развития страны. О ней узнать можно все, но только в цифровом формате. Столица здесь самая интерактивная и инновационная. Московская экспозиция – это венец здорового образа жизни, активного долголетия и современных технологий: интерактивные игры, электронные квесты для детей и взрослых, мастер-классы по

созданию мультфильмов, сеансы гимнастической зарядки... Каждые две недели на стенде Москвы будет представлена новая тематика о достижениях города. Сейчас здесь можно узнать об объединяющей роли столицы. Затем о Москве здоровой, комфортной, промышленной... С 19 декабря предстанет столица новогодняя, а в завершение работы выставки посетители узнают о будущем столицы. А столицу в миниатюре можно увидеть в павильоне «Макет Москвы». Здесь посетители могут рассмотреть макет в очках виртуальной реальности с высоты птичьего полета. А акустическое шоу «Говорит Москва» позволяет услышать микс звуков, которыми наполнены улицы города. Это звон колоколов храма Христа Спасителя, стук шагов почетного караула у Могилы Неизвестного Солдата, гром салюта в День Победы. Макет занимает 429 квадратных метров. Здесь в масштабе 1:400 представлены 23 тысячи объектов. Московский Кремль, Красная площадь, Донской монастырь и многие другие достопримечательности воссозданы в точности такими же, как в жизни. **На Волге широкой, на Стрелке далекой** У стенда Нижегородской области выставлены друг напротив друга две женские фигуры – одна в кокошнике, вторая простоволосая. Что бы это значило? – Та, что в кокошнике, символизирует реку Оку, а которая без – Волгу, – объясняет мне гид-волонтер Даша. – Ока – она отдающая, а Волга – берущая. Они соединяются на знаменитой нижегородской Стрелке. На Оке мы видим кокошник, потому что это отсыл к русским традициям, а Волга, наоборот, отвечает за модернизацию и развитие, она берет все лучшее и добавляет свое. Между ними бесконечное течение, связь и изменение, которое приводит к образованию нового русского человека, в котором сильны традиции и исторические корни, который чтит свою культуру, но который не застыл в своем развитии и готов воспринимать новое. По сути это наш исторический путь прогресса, наша национальная идея. Может быть, этот последний разговор – и есть то самое главное, что я услышал на этой грандиозной выставке.

ФОРМУЛА БУДУЩЕГО



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



Самый невероятный проект

О том, как АТОМ был покорен.

Новый павильон «Атом», открытый на ВДНХ, пользуется особой популярностью посетителей выставки-форума «Россия». Экспозиция рассказывает об истории и достижениях отечественной атомной отрасли.

«Когда мы обсуждали проекты будущего павильона, их было несколько: от самых утилитарных до самых сложных. Как правило, выбираются самые простые, быстровозводимые и недорогие с учетом постоянных проблем, которые у нас есть на текущий момент, и так далее. Но – удивительное дело – выбрали самый сложный, самый невероятный проект. И еще более невероятно, что этот проект воплотился так, как он был задуман, и смотрится еще круче, чем представлялся на чертежах и в буклетах. Так что я поздравляю с открытием павильона. Это большой праздник для ВДНХ, для Москвы, для москвичей и для нашей страны», – сказал Мэр Москвы Сергей Собянин на церемонии открытия.

Новый павильон представляет собой научно-технологический выставочный комплекс в семь этажей, три из которых подземные. Он одновременно может вместить до двух тысяч посетителей.

Мнение



Сергей Кириенко, первый заместитель руководителя Администрации Президента России:

«Хочу сегодня и Сергею Семеновичу, и всему Правительству Москвы сказать огромное спасибо не только за реализацию мечты об этом павильоне, но и за то, что с момента, когда Выставка достижений народного хозяйства стала одним из проектов Правительства Москвы, она поменялась неузнаваемо. И это крайне важно не только для Москвы, но и для всей страны».

Восхождение от прошлого к будущему

Экспозиция расположенного в павильоне музея рассказывает об истории и современных достижениях отечественной атомной энергетики, которая вносит большой вклад в обеспечение обороноспособности и развитие экономики России. Посетители могут ближе познакомиться с атомным проектом СССР, увидеть инсталляции «Токамак», «Ядерный реактор» и другие интересные экспонаты.

Сюжетную линию экспозиции – восхождение от прошлого к будущему через настоящее – подсказала архитектура павильона.

Экспозиция на подземном уровне рассказывает о времени, когда были совершены первые и главные открытия. Здесь расположены выставочные зоны «Советский атомный проект» и «Время первых». Первая знакомит посетителей с процессом становления отечественной школы ядерной физики и историей создания атомного оружия. Гости смогут узнать о девяти легендарных участниках атомного проекта – трижды Героях Социалистического Труда Игоре Курчатове, Анатолии Александрове, Борисе Ванникове, Николае Духове, Якове Зельдовиче, Андрее Сахарове, Ефиме Славском, Юлии Харитоне и Кирилле Щелкине.

От «РДС-1» до «Царь-бомбы»

Вы узнаете о роли советской разведки в атомном проекте, о первой цепной реакции на реакторе «Ф-1», о получении первого плутония. Посетители ощутят накал ядерной гонки и увидят такие экспонаты, как «Ядерный реактор Ф-1», «Бомба РДС-1» и «Царь-бомба».

Экспозиция «Время первых» занимает объединенное пространство первого и второго подземных этажей и посвящена эпохе 1950–1980-х годов. Тогда применение энергии атома в мирных целях открыло дорогу для самых смелых экспериментов и раздвинуло перед человечеством границы возможного.

Стремление использовать атомную энергию на благо человечества позволило сделать прорывные открытия в самых разных сферах – от электроэнергетики и кораблестроения до авиации и космонавтики. Атом стал символом будущего, вдохновляя людей на самые смелые эксперименты. Посетители павильона увидят модели подземной лодки, дирижабля «Атомный властитель неба», автомобиля «Волга-атом» с ядерным реактором и смогут побывать внутри капитанской рубки первого атомного ледокола «Ленин».

Послушать «Атомную симфонию»

Экспозиция «Современная атомная промышленность» на первом этаже посвящена настоящему. Здесь посетители узнают о возможностях применения ядерных технологий в энергетике, медицине, пищевой промышленности и сельском хозяйстве. Среди основных разделов экспозиции – «Новые ядерные технологии», «Северный морской путь» и «Планета Росатом». Один из главных экспонатов – атомный реактор. Его работа как очень сложный, но в то же время слаженный процесс взаимодействия множества элементов одновременно метафорично показана посредством музыки. Посетители могут стать зрителями уникального шоу и послушать «Атомную симфонию».

Третий этаж павильона – «Атомариум» – должен стать местом притяжения молодого поколения москвичей. Здесь сочетаются интерактивные, игровые и научные технологии. В научно-просветительской лаборатории все желающие смогут почувствовать себя исследователями, посетить мастер-класс, поработать на настоящем атомно-силовом микроскопе и другим высокотехнологичном оборудовании.

СУММА ТЕХНОЛОГИЙ

Это не фантастика!

Лидеры. Москва находится на пороге следующего этапа развития технологий, которые будут глубже интегрированы в городскую среду.



■ **Об этом Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал на панельной дискуссии форума инновационных финансовых технологий Finopolis.**

В перспективе – цифровой двойник человека

По словам Мэра Москвы, сегодня одна из самых востребованных отраслей применения искусственного интеллекта (ИИ) – здравоохранение. Так, обработка миллионов снимков лучевых исследований дает правильную диагностику в среднем в 96–98 процентах случаев, а по 30 нозологиям искусственный интеллект выдает стопроцентное распознавание. Искусственный интеллект в здравоохранении сегодня уже позволяет внедрять такие технологии, как предварительный диагноз, на основе которого врач направляет пациента на исследования. Таких предварительных диагнозов в столице поставлено уже около 10 миллионов.

«В перспективе это будет цифровой двойник человека, когда мы будем диагностировать не по обзору каких-то болезней, а прогнозировать их появление и заниматься их профилактикой на основе массива данных и понимания развития тех или иных медицинских процессов. Это уже не фантастика, это ближайшее будущее. И это, конечно, одно из направлений повышения качества медицины и у нас, и во всем мире. И наша задача – не

отставать от всего мира, а идти, может быть, даже впереди», – уточнил Сергей Собянин.

На сегодняшний день в городской системе обязательного медицинского страхования оцифровано около 15 миллионов медицинских карт. Более того, каждый житель может самостоятельно дополнить медкарту своими данными.

Образование станет персонифицированным

Еще одна важная сфера внедрения информационных технологий – образование. «Московская электронная школа» объединила гигантский объем данных, через нее проходит самый большой инфопоток среди всех информационных систем.

«Уже сегодня мы работаем над тем, чтобы образование было как можно более персонифицированным для каждого учащегося, имея в виду точную подгрузку заданий на основе его способностей и развития этих способностей до стандарта и выше стандарта. Эта задача абсолютно выполнима», – сказал Мэр Москвы.

Нейросети и безопасность

Искусственный интеллект помогает повышать безопасность жителей столицы. За последние годы в Москве обработаны миллиарды фото- и видеозаписей машин и людей, каче-

ство распознавания которых достигло 99,8 процента. «На сегодняшний день системы безопасности позволили в десятки раз сократить количество грабежей и случаев угона машин в Москве,кратно уменьшить аварийность и смертность на дорогах. Это, конечно же, большой вклад новых технологий», – отметил Мэр Москвы.

Помимо этого, искусственный интеллект широко применяется в градостроительном планировании, для того чтобы правильно спроектировать развитие города, спрогнозировать и создать цифровое мастер-планирование.

Искусственный интеллект – это вызов

По словам Сергея Собянина, сегодня Россия находится в зоне жесткой конкуренции. «Наша страна не может быть слабой, она может быть только сильной и конкурентоспособной либо никакой. Поэтому предыдущие поколения вкладывали огромные национальные ресурсы в систему безопасности. На это была направлена значительная часть экономики. И сегодня искусственный интеллект – это такой же вызов, такие же технологии, которые будут применяться в обычном вооружении, в ядерном вооружении, в самых высоких технологиях, в информационных войнах. И это сегодня уже происходит», – заключил Мэр Москвы.

Ключ к цифровому миру

■ **За девять лет предоставления онлайн-услуг для горожан старшего поколения за ними обратились около 1,5 миллиона жителей столицы.**

Москвичи старшего возраста все чаще предпочитают решать повседневные задачи и получать городские услуги в онлайн-формате – это быстро и не требует личных визитов в ведомства. На портале mos.ru зарегистрированы уже около 3,1 миллиона пользователей старше 55 лет. За последние три года их число выросло более чем в три раза.

За девять лет предоставления онлайн-услуг для горожан старшего поколения за ними обратились около 1,5 миллиона жителей столицы. В прошлом году было зафиксировано более 750 тысяч таких запросов. Чаще всего на портал обращаются горожане в возрасте 60–64 лет.

Москвичи старшего возраста составляют более 20 процентов от общего числа зарегистрированных на портале mos.ru горожан. По данным шести месяцев этого года, чаще всего они просматривали информацию о своем здоровье в электронной медкарте (почти 30 миллионов обращений). Более 17,6 миллиона раз пользователи старше 55 лет передавали показания счетчиков и свыше 2,8 миллиона раз узнавали оценки и домашние задания своих внуков в электронном дневнике.

На портале mos.ru доступно уже более 400 сервисов на все случаи жизни: от записи к врачу и передачи показаний счетчиков до онлайн-бронирования книг в библиотеках и благотворительности. Только за первую половину 2023 года возможностями портала воспользовались более 367 миллионов раз – это на восемь процентов больше, чем за тот же период 2022 года.

Наиболее востребованные онлайн-сервисы людям старшего возраста помогают осваивать бесплатно. Этому во многом способствует проект «Московское долголетие». За пять лет его работы обучение цифровой грамотности прошли более 157 тысяч пожилых горожан.

Запись онлайн

С этого года подать заявку на участие в проекте «Московское долголетие» можно на mos.ru. На портале работает расширенная поисковая система, которая поможет быстрее подобрать занятия по душе. Для использования сервиса необходима стандартная или полная учетная запись на портале mos.ru.

Запись в «Московское долголетие» – удобный сервис, понятный каждому

В сервисе записи в «Московское долголетие» можно:

- записать себя
- записать близкого
- подобрать занятия при помощи «умной формы»

Самый пожилой пользователь услугой – 87 лет

Средний возраст женщины – 61 год, мужчины – 65 лет

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Более **1400** участников проекта посещают занятия по боевым искусствам.



Предчувствие космоса

Участники «Московского долголетия», которые дважды в неделю приходят в Мемориальный музей космонавтики на ВДНХ и в Дом-музей академика С.П. Королева, находят здесь точки соприкосновения своих личных историй и большой истории отечественной космонавтики.

Ровесники космической эры, они были свидетелями первых полетов в космос. Для них это не далекая история, а часть биографии и живые воспоминания о давно прошедших, но таких значимых событиях в жизни страны.

— Наши встречи с участниками «Московского долголетия» начались еще в 2018 году, в этом смысле мы были одними из первых в музейном сообществе столицы, — рассказала заведующая научно-методическим отделом музея Юлия Костина. — Желающих посетить наш музей сразу было немало, и мы всегда рады таким гостям. Тем более что многие из них и сами могут поделиться воспоминаниями о том, как они встречали сообщения ТАСС о запуске первого искусственного спутника Земли, или о полете Гагарина и первых советских космических экипажей.

— Посетители «серебряного» возраста — очень требовательные слушатели, ведь они многое знают и помнят, — говорит заведующая мемориальным Домом-музеем академика Королева Елена Апостолова. — А это накладывает на нас особую ответственность, и, признаюсь, мы всегда с особой тщательностью готовимся к таким встречам, выверяем все факты и данные. И наши гости всегда с неподдельным интересом слушают экскурсоводов, вот и в этот раз они узнали много нового.

В восторге от посещения музея остались все гости музея, в том числе и Сергей Барабанов.

— В проекте «Московское долголетие» я участвую второй год, — рассказал Сергей Романович. — Мне семьдесят лет, но чувствую себя максимум на пятьдесят. Занимаюсь в проекте компьютерами, смартфонами, в общем, всем, что касается техники. Но тут ничего удивительного нет, ведь я по профессии — инженер и технические новинки мне всегда интересны. Вот и в Музей космонавтики пришел потому, что хотел увидеть здесь настоящую космическую технику. Здесь я еще раз убедился в том, какие у нас талантливые конструкторы, инженеры и рабочие. Музей космонавтики на ВДНХ стал любимым детищем его директора, Героя России, летчика-космонавта Федора Юрчихина.

— В свое время мне довелось летать с американским экипажем, мы стартовали с мыса Канаверал, и во время первого посещения Соединенных Штатов мне показали американский музей космонавтики, — вспоминает Федор Николаевич, пять раз побывавший в космосе. — Тогда я подумал, что мы сможем сделать свой музей не хуже, ведь мы — великая космическая держава, нам есть что показать и о чем рассказать посетителям такого музея.

Подготовил **Вениамин Протасов**

Достичь гармонии между телом и разумом

Сейчас в «Московском долголетии» можно освоить шесть видов боевых искусств: бокс, капоэйра, карате, ушу, тайцзи, тхэквондо. Занятия адаптированы для людей старшего поколения, а проводят их профессиональные тренеры.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Тренировки уже посещает более 1,4 тысячи горожан старшего поколения. Несмотря на то что это контактные виды спорта, участники отрабатывают движения в формате инсценировки, а не на реальных поединках.

По словам преподавателей проекта, все виды боевых искусств объединяет общая цель — достижение гармонии между телом и разумом. Каждый вид спорта имеет свои уникальные техники и методы обучения, но все они направлены на развитие физических и ментальных возможностей человека.

Цель тренировок — оздоровление

«Основная цель тренировки по карате — это оздоровление. Поэтому Российской национальной федерацией карате киокушинкай была разработана программа с учетом данных учеников старшего поколения, которая исключает поединки между партнерами. При этом мы все равно ставим людей в пары и, в формате инсценировки, отрабатываем боевые связки, движения, удары. Такой формат помогает не травмироваться, но при этом развиваться физически, а наши ученики показывают отличные результаты. Они надевают пояса

в зависимости от своего уровня, сдают экзамены и как истинные спортсмены стремятся получить черный пояс. Боевые искусства приносят огромную пользу здоровью. Например, регулярные тренировки карате позволяют развить баланс, а это является хорошей профилактикой падений и травм. Кроме того, плавное исполнение движений улучшает психоэмоциональное состояние», — говорит сертифицированный тренер Врам Коцинян.

Мощный инструмент для улучшения работы мозга

О пользе занятий для здоровья говорят и сами участники, особенно они отмечают улучшение работы когнитивных функций организма: «С возрастом у людей затухают когнитивные способности, поэтому важно поддерживать их на высоком уровне. Карате — это не только способ физической активности, но и мощный инструмент для улучшения работы мозга. Во время тренировки мы концентрируем внимание на каждом движении и отрабатываем быстроту реакции — это все позволяет развивать память и внимание. Мой совет: если хотите продлить долголетие, то занимайтесь карате», — отмечает участник проекта Владимир Манаенков.



В упражнениях зашифрованы боевые движения

Также москвичи старшего поколения могут разнообразить привычную гимнастику и начать заниматься тайцзи и ушу. Тренировки включают комплекс упражнений, в которые зашифрованы боевые движения.

«Сейчас во многих оздоровительных комплексах используются движения из китайских боевых искусств. Принцип занятий — это плавность и концентрация на теле, что отлично подходит для людей старшего поколения», — говорит преподаватель по тайцзицюань Мария Воробьева.

Как записаться

Заниматься боевыми искусствами

могут все желающие москвичи старшего возраста, а записаться на занятия теперь можно прямо на сайте mos.ru/md. Кроме того, записать москвича в проект смогут его родственники или друзья. Для этого им понадобится стандартная или полная учетная запись на портале. Также записаться на занятия проекта «Московское долголетие» можно офлайн — в районных отделах долголетия и центрах госуслуг «Мои документы».

24 000 слушателей
выпустил Серебряный
университет за шесть лет.

ВЕК УЧИСЬ!



Мнения преподавателей



Наталья Калиникова, кандидат филологических наук:

«Программа «Литературное творчество и журналистское мастерство» адресована тем, кто хочет развить литературные способности, сформировать навыки работы в печатных и электронных СМИ. Наши слушатели на занятиях знакомятся с приемами развития воображения и мышления, необходимыми для создания оригинальных текстов».



Галина Филяева, преподаватель курса «Секретарь-администратор»:

«В ходе обучения слушатели познакомятся с основами делопроизводства и особенностями деятельности секретаря-администратора, организации работы с клиентами и посетителями, а также освоят технологию и этикет деловых ситуаций. У нас предусмотрены производственная практика и прохождение стажировки. По окончании курса слушатели получают свидетельство о прохождении обучения, которое поможет при желании найти работу».



Ирина Музалевская, бизнес-стилист и эксперт по эстетическому интеллекту:

«В этом году наша программа «Красота и стиль» впервые открыта в очном формате. Несколько лет мы занимались онлайн. На занятиях я для каждой слушательницы пытаюсь создать неповторимый стиль, поскольку каждый человек уникален. Люди посредством стиля находят себя, многое о себе узнают, получают хорошее настроение».

Мнения слушателей

Венера Гайнисламова:

«Я посещаю программу «Красота и стиль». Очень нравится, возраст у нас – мудрый, но, несмотря на это, хочется выглядеть стильно. Многие узнали про себя и свой цветотип и как правильно подобрать одежду, базовый гардероб, который помогает одеваться элегантно».

Валентина Моторыгина:

«Занятия очень повышают самооценку. Я для себя шью. Благодаря урокам Ирины Музалевской стала лучше разбираться в сочетании тканей, цветов, которые мне идут. И теперь на практике в повседневной жизни применяю эти знания».

Возраст познания

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Для участников проекта «Московское долголетие» открываются новые программы

Уже стало доброй традицией отмечать день рождения Серебряного университета, который с 2017 года обосновался в стенах Московского городского педагогического университета (МГПУ). В нынешнем году праздничная программа «Литературно-музыкальная гостиная» включала выступление студентов МГПУ и слушателей Серебряного университета, которые занимаются литературным творчеством и посещают курс «Красота и стиль».



– Начинали мы с курсов компьютерной грамотности, – говорит директор института непрерывного образования МГПУ **Марина Шалашова**. – Затем появились еще и другие программы, в том числе в онлайн-формате. За 6 лет мы выпустили 24 тысячи слушателей. Самому старшему нашему выпускнику было 87 лет. Учиться никогда не поздно, и всегда есть чему учиться. В этом учебном году запускаем новые курсы по ландшафтному дизайну и кинологии, а еще наши «серебряные» слушатели

Цитата

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

«Проект «Московское долголетие» предоставляет для горожан старшего поколения широкие возможности для получения дополнительного образования. Вновь почувствовать себя студентом можно в Серебряном университете, который работает на базе двух столичных вузов – Московского городского педагогического университета и университета «Синергия». Здесь можно пройти курс профессиональной переподготовки по девяти программам и стать специалистом в разных областях – от педагогики до ИТ-сферы и нутрициологии».

смогут получить новую профессию «секретарь-администратор».

В университете «Синергия» запланировано открытие групп по пяти программам профпереподготовки. Москвичам старшего поколения предлагают получить диплом по таким профессиям, как: нутрициолог, наставник по воспитанию и обучению, а также освоить цифровые профессии – графический дизайнер, создатель веб-сайтов и интернет-маркетолог.

Все желающие горожане старшего поколения могут стать специалистами по здоровому питанию (нутрициологом) и помогать вести здоровый образ жизни другим людям. Специалисты этой области обладают знаниями о составе и сочетаемости продуктов, усвоении пищи, а также составляют подходящий рацион. На курсе студенты «серебряного» воз-

раста изучают основы физиологии ЖКТ, влияние пищи на разные системы организма, оптимальное питание для разных групп населения.

Также в университете есть программы, на которых старшее поколение может освоить популярные и востребованные профессии в сфере ИТ.

На курсе «Создание сайтов и веб-дизайн» слушатели научатся составлять блоки сайтов при помощи специальных программ-конструкторов, наполнять его текстами и фотографиями и многому другому.

Научиться делать визуальное оформление для рекламы, упаковки продуктов можно на курсе «Графический дизайнер». Во время обучения студенты осваивают приемы редактирования изображения, его цветокоррекции, разработку фирменного стиля и логотипа.

Продвигать услуги и товары в интернете можно научиться на курсе «Интернет-маркетинг». А для тех, кто мечтает заниматься воспитанием детей профессионально, открыта программа «Наставник по воспитанию и обучению».

Как записаться

Московский городской педагогический университет

- Педагог
- Экскурсовод
- Тьютор-наставник
- Воспитатель-гувернер

Узнайте о курсах больше, написав на почту su@mgrpu.ru или позвонив по телефону: **+7(495) 633-99-57, +7(925) 263-26-28.**

Университет «Синергия»

- Специалист по здоровому питанию
- Наставник по воспитанию и обучению
- Графический дизайнер
- Создатель веб-сайтов
- Интернет-маркетолог

Узнайте о курсах больше, написав на почту dolgoletie@synergy.ru.

Более подробную информацию о Серебряном университете

можно получить по телефону **8 (495) 870-44-44** (единая справочная Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы).

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Заведите «Дневник позитива»

В непростое время мы живем и много волнуемся, еще больше тревожимся. Все наше внимание буквально устремляется на негатив, которого, согласитесь, много.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ Так уж устроен наш мозг – негативные события мы запоминаем лучше, помним дольше, да еще и во всех подробностях. Что с этим делать? Отвлекаться! Но! Осознанно отвлекаться!

Смотрим на тапочки

В настоящее время все большую популярность набирает так называемый майндфулнесс-подход, или осознанная внимательность вкупе с отвлеченностью. Этот подход уже практически выделили в отдельное направление психотерапии.

Майндфулнесс предлагает нам отвлечься от всего, что происходит вокруг, и сконцентрироваться на «здесь и сейчас». По сути – это просто осведомленность о текущем моменте и его принятии.

Данный подход позволяет осознавать момент времени, концентрироваться на нем и не отвлекаться на прочую «шелуху» беспокойного и тревожного мира вокруг. Например, вы разглядываете свои тапочки, и весь мир для вас сейчас – это тапочки с помпончиком. Какой он пушистый!

Также майндфулнесс иногда называют фитнесом для ума. Он помогает отвлечься от ежедневной «мысленной жвачки», когда мы в мозгу «пережевываем» одни и те же мысли.

Отвлекаемся!

Отвлекаться от лишнего, например, совершенно точно можно во время еды. Не смотреть новости, не думать о чем-то там таком, а позволить себе наслаждаться едой, ее вкусом и ароматом. Отвлеклись? Отвлеклись!

Принимаете ванну или душ – сконцентрируйтесь на звуках воды, ее температуре, собственных ощущениях. Попробуйте рассмотреть капельки на собственной коже!

Расправлять и заправлять постель можно тоже сделать медитацией! Концентрируйтесь на каждом своем движении и ощущении, прочувствуйте текстуры одеяла, покрывала, простыни.

Мытье посуды – туда же! Сосредоточьтесь на потоках воды, пене моющего средства, его аромате, блеске посуды, ощутите прикосновения к разным материалам – керамике, металлу, пластику.

Даже чистить зубы можно осознанно! Обратите внимание на направление зубной щетки, почувствуйте оттенок вкуса зубной пасты, как он изменяется, как реагирует ваш рот на нее, как зубная паста пахнет и что чувствуют ваши зубы.

Отключение всех гаджетов и телефонов на какое-то время в течение дня – это тоже про полезное отвлечение от суеты суматошного мира.

Радость приносят мелочи

В рамках майндфулнесс-подхода часто предлагают завести «дневник позитива», куда в конце дня нужно записывать хотя бы 3 позитивных момента, которые случились с вами сегодня. Согласно исследованиям, люди, которые такой дневник ведут, становятся на 10 процентов счастливее!

Данная практика позволит осознать, что каждый день нашей жизни состоит из мелочей, которые, по сути, и приносят радость, дарят удовольствие от жизни. Ваши записи – тому явное доказательство! Поэтому свой собственный позитив надо не только тщательно документировать, но и время от времени к нему обращаться, перелистывая страницы дневника, где написано столько всего хорошего! Дополнительный заряд радости обеспечен!

Позволяйте себе ничего не делать

Есть ли от всего этого польза? И еще какая! Было проведено множество исследований, и они подтвердили, что майндфулнесс, например, улучшает

память. Оказывается, подобная практика осознанного внимания изменяет концентрацию серого вещества в зонах, которые обычно задействованы для обучения, запоминания, регуляции эмоций и восприятия перспективы.

Другие исследования подтвердили, что майндфулнесс снижает уровень стресса и тревожности. И сейчас такую практику предполагают использовать при лечении депрессии.

Еще майндфулнесс помогает при нарушениях сна, поскольку снимает напряженность и тем самым помогает справиться с бессонницей.

Какой бы ни была жизнь и как бы ни складывались обстоятельства, время от времени позволяйте себе ничего не делать и просто быть. Быть счастливым.



Продолжаем публиковать материалы участников литературного конкурса.

МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

Мне двор казался целым миром

Об авторе

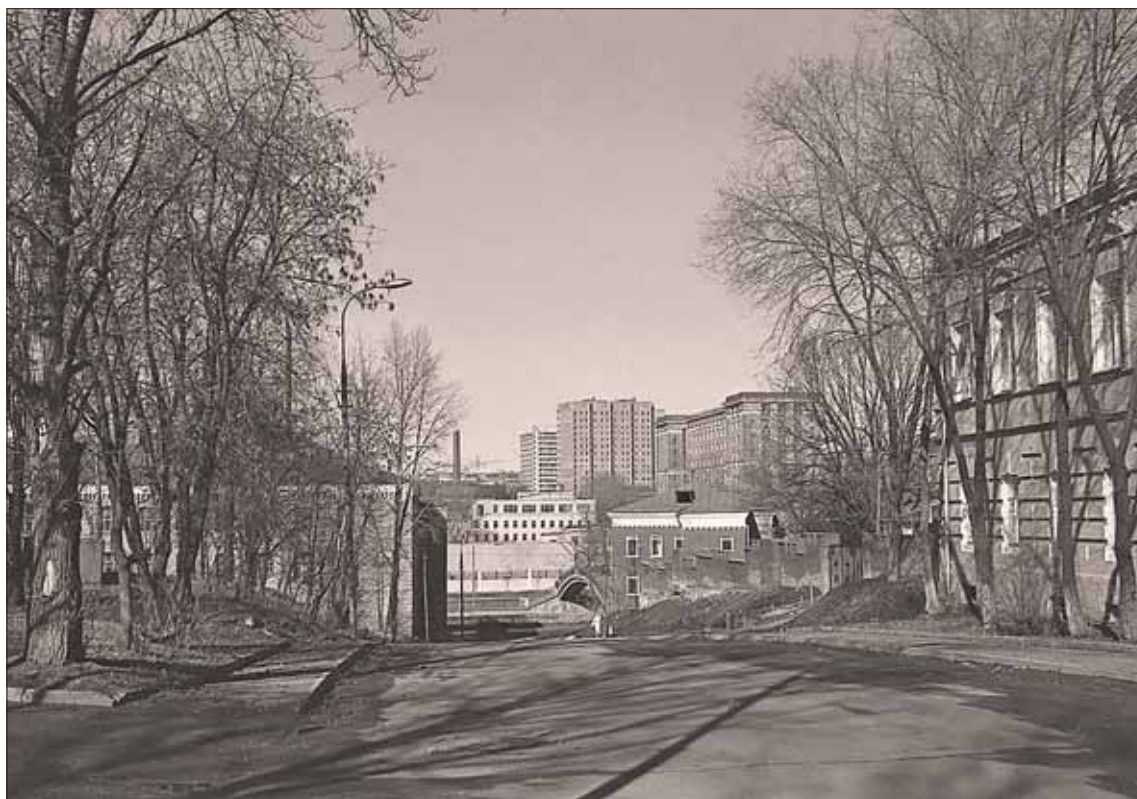


Людмила Маркушева родилась в 1945 году. По профессии она педагог. Более 50 лет работала в школах и в столичном Департаменте образования. Сейчас Людмила – активистка «Московского долголетия», занимается йогой, посещает экскурсии «Пешего лектория».

Москва для меня особый город. Я всегда смотрела и сейчас смотрю на него любящими глазами. Родилась я в районе Лефортово, по теперешним представлениям, это центр города. Лефортово было известно еще до революции своими казармами, а наш дом 3/8 по Самокатной улице предназначался, как говорили, для офицерского состава и учебных занятий. Долгое время он единственный на всю округу возвышался своими четырьмя этажами, которые по современным меркам можно смело приравнять к шести. Для нескольких поколений моей семьи этот адрес был единственным московским адресом на многие десятилетия.

Дети – часть коммунального сообщества

В нашем доме была коммунальная система. В комнатах, которые были по обе стороны длинного коридора, обитали 24 семьи, человек 70–80. Среди жильцов были рабочие, инженеры, портниха, зубной врач, полковник, многодетная уборщица, художник... Достаток в семьях, уровень образования были разные, а вот условия жизни у всех – одинаковые. И по тем временам даже не очень плохие. В доме были водопровод, своя котельная, канализация, газ, даже телефон, но при этом два туалета на всех, а на кухне не только готовили, но и умывались, мыли посуду, сушили белье. Многие в Москве в те годы не имели и этого. Очередность уборки, расчет оплаты электроэнергии, исполь-



☉ Самокатная улица. Выход на набережную Яузы, к Салтыковскому пешеходному мосту



☉ Вход в Лефортовский парк

зование площади коридора для сундуков и ящиков, в которых хранили картофель и овощи на зиму... Все это вынуждало соседей договариваться и считаться друг с другом, говоря современным языком, быть толерантными. Мы, дети, были частичкой этого коммунального сообщества. В семейном альбоме много фотографий, относящихся к 1951–1953 годам: праздники «в складчину» за общим столом с соседями. Пожалуй, таких веселых и многолюдных праздников и встреч Нового года больше никогда не было.

Коридор, который шел на всю длину дома, был нашей детской планетой, заменявшей нам детский сад и игровую площадку. На сундуках для овощей мы с подружками вели душевные беседы, рассматривали и обменивались своими сокровищами. Не все соседи поощряли игры на сундуках около своих дверей. Мы знали, где нужно сбавить бег и не топтать, около каких дверей нельзя затевать шумную возню.

Лучшее развлечение – горка

Двор мне казался целым миром. За забором находился ведомственный детский сад – предмет моего завистливого внимания, поскольку игры с детьми там организовывали воспитательницы. В середине двора была горка, зимой не было лучшего развлечения, чем катание на санках с горы, ед для этого специально обливали водой.

Деньгами родители нас не баловали. По особым случаям давали деньги на мороженое. Если у кого-то заводились мелкие деньги, то в аптеке покупали брикеты с сушеной малиной или черникой, еще покупали порционный прессованный порошок какао с сахаром. Позднее лакомством стала плиточка гематогена.

Фото из прошлого века

Меня интересовала история нашего района, и дома особенно.



☉ Угол Самокатной улицы и Слободского переулка

цы, несколько видов капусты разного посола и даже черная икра в банках. Мы вдыхали все эти необыкновенно вкусные и аппетитные ароматы, изредка позволив себе сто граммов конфет – подушечки в кофейной обсыпке или разноцветные конфеты-камушки.

Под звон посуды

По булыжным мостовым с грохотом проезжали телеги, груженные ящиками со стеклянной тарой с ликеро-водочного завода. Звон зависел от того, были бутылки пустые или полные. В телеги впряжены лошади. Мне было жалко этих понурых лошадей. Они тяжело перебирали лохматыми ногами по булыжной мостовой и казались вечно уставшими. Не знаю, правда это или мальчишеское бахвальство, только ребята-подростки рассказывали, что им удавалось с помощью нехитрого приспособления типа удочки из окон нижних этажей вытаскивать бутылку из ящиков, пока лошадь медленно шагала вдоль нашего дома. Впрочем, ребята были тогда очень отчаянными, и смекалки им было не занимать.

Мила, домой!

Я чувствую потребность навещать свой дом и бродить по местам детства. Район Самокатной очень преобразился. Думаю, что через несколько лет он может превратиться в заповедный уголок Москвы. Две церкви начала XIX века украшают улицу своими изящными формами, белизной и воздушностью. В наше время их оголенные купола были видны отовсюду и служили пристанищем для ворон. Ликеро-водочный завод, который является памятником архитектуры, стал культурной площадкой для летних музыкальных фестивалей и маркетов. Удобно, что его территория прилегает вплотную к набережной Яузы, романтичному Салтыковскому мосту и Первомайскому парку, куда в первые теплые деньки мы ходили порезвиться на травке и нарвать одуванчиков.

Мои визиты на Самокатную случаются по настроению раз в несколько лет. Дом давно реконструирован под квартирную систему. Однажды мы побывали в нем с братом Анатолием, сделали фотографии на горке, поднялись по центральной лестнице на свой этаж. Всегда смотрю на наше окно. И как будто слышу голос мамы: «Мила! Домой!»

Ярмарка

Сделано в Москве



На Тверской площади до 14 декабря проходит предновогодняя ярмарка локальных производителей «Тверская-маркет».

16 павильонов располагается рядом с памятником Юрию Долгорукому. В ярмарке принимают участие представители 100 брендов из столицы и других регионов страны, среди которых участники проекта «Сделано в Москве». «Тверская-маркет» — продолжение III Московской недели интерьера и дизайна, которая недавно завершилась в Манеже. На ярмарке можно купить товары для дома, натуральную косметику, полезные сладости, украшения ручной работы, одежду и аксессуары.

Москвичей приглашают приобрести уникальные вещи, научиться вкусно готовить и получить заряд хорошего настроения. Каждый день проходят творческие мастер-классы и выступления артистов.

На ярмарке, к примеру, можно купить конструктор-головоломку, сделанный из натурального дерева. Он состоит из 50 деталей, имеет 42 готовые схемы для сборки, а также неограниченное количество самостоятельных вариантов. Конструктор позволяет развивать логику, воображение и мелкую моторику.

Для людей, ведущих здоровый образ жизни, отлично подойдут питательные батончики для детей и взрослых — без сахара, лактозы и глютена. Полезные сладости изготовлены на основе натурального сырья — орехов, ягод и какао. Кроме того, гости могут приобрести натуральный мед, трутневое молочко, соты и прополис. Продукция содержит природные витамины и микроэлементы для здоровья всей семьи. Мед производят с помощью современных методов пчеловодства и с использованием различных натуральных трав.

Много интересного найдут на ярмарке любители стильных украшений. Чокеры с гранеными бусинами, серьги каффы, браслеты и аксессуары для декора дома сделаны вручную из натуральных камней и минералов.

Представлены здесь и товары участников проекта «Сделано в Москве». В столице производят среди прочего одежду, игрушки, украшения, полезную еду. Часть товаров можно увидеть на городских ярмарках, а на медиаресурсе «Сделано в Москве» ознакомиться с полным ассортиментом локальных брендов.

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, Алина Бондарева, Анна Ферубко.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №11:

По горизонтали: 5. Хорда. 6. Жираф. 9. «Право». 11. Сейнер. 12. Сетунь. 15. Трио. 17. Ильинка. 18. Кокс. 19. Зыкина. 20. Платон. 24. Банк. 25. Бурлеск. 26. Сена. 29. Гармаш. 30. Зюзино. 31. Круиз. 33. «Сокол». 34. Манеж.

По вертикали: 1. Хоппер. 2. Эдип. 3. «Кино». 4. Ланцет. 7. Дарвин. 8. Метро. 10. Оникс. 13. Плинтус. 14. Окулист. 16. Обыск. 18. Кросс. 21. Багаж. 22. Глобус. 23. Анонс. 27. Карпов. 28. Бюджет. 31. «Клоп». 32. Знак.

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							
											29						
			30						31	32						33	
	34								35			36					
37							38										39
40			41		42								43		44		
							45										
46													47				
						48					49						
50													51				

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Особый металлический или матерчатый знак на форменном головном уборе. 4. Одна из самых коротких улиц Москвы, расположенная в районе Хамовники. 10. Мужской вечерний костюм особого покроя. 11. Крупнейший курортный город России и важный транспортный узел. 12. Восточноафриканское государство; центр современного морского пиратства. 14. Горная порода, уникальный натуральный камень; использовался для облицовки станций московского метро. 15. Район в Северо-Восточном административном округе Москвы, созданный в начале XX века как дачный поселок. 16. Маленький бутерброд на шпажке. 19. Единица багажа или дипломатической почты, пользующаяся неприкосновенностью. 22. Река в Юго-Западном административном округе Москвы, крупнейший правый приток Сетуни. 24. Положение в боксе, когда сбитый ударом соперник в состоянии встать для продолжения боя. 25. Тропический цветок, символ любви и красоты, олицетворяет роскошь, величание и страсть. 26. Цветок; в некоторых странах Европы, в Канаде и Австралии является главным символом памяти ветеранов, отдавших свои жизни во время войны (изначально — Первой мировой). 28. Пряжа, произведенная заводским способом или ручной выделкой специально для вышивания или других видов рукоделия. 29. Некоторые ищут ее в вине. 31. Средство обмена различной информацией по компьютерной сети в режиме реального времени. 34. Физическое лицо или компания, которые финансируют какую-либо деятельность без цели получения выгоды. 36. Специалист в области науки о звуке. 38. Небольшая пила с одной ручкой. 40. Доступ к секретной, снаружи недоступной информации (обычно коммерчески

значимой). 43. Неформальный лидер и военачальник индейского племени семинолов. 45. Право пользования чем-либо на определенный срок: библиотекой, местом в театре, бассейном и т.д. 46. Течение в западноевропейском искусстве, связанное с концепциями модернизма. 47. Специальная карта, входящая в стандартную 54-карточную французскую колоду. 48. В римской мифологии — бог желания, эротической любви, влечения и привязанности. 49. Кинотеатр в Юго-Восточном округе Москвы, в районе Печатники. 50. Река в Московской и Смоленской областях России, впадает в Яузское водохранилище. 51. Ручная дорожная сумка с застежкой, выполнена из кожи или плотной ткани.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Четвертый по величине остров в Средиземном море, родина Наполеона. 2. Большое соединение кораблей, самолетов или танков, действующих согласованно. 3. Демонстрация моделей одежды манекенщицами в процессе их движения по подиуму. 5. Советский и российский художник-график, мастер политической карикатуры, Герой Социалистического Труда, прожил почти 108 лет. 6. Турецкая крепость на Дунае, которую в 1790 году Александр Суворов взял всего за один день. 7. Советская актриса театра и эстрады, народная артистка РСФСР, в течение четверти века служила во МХАТе. 8. Временное деревянное здание для театральных и цирковых представлений на ярмарках и народных гуляниях в России в XVIII—XIX веках. 9. Советский фильм-сказка, поставленный в 1964 году режиссером Александром Роу. 13. Небольшое небесное тело, обращающееся вокруг Солнца по вытянутой орбите в виде конического сечения. 17. Рекламный газ. 18. Рус-

ский и советский борец, пятикратный чемпион мира, за свою спортивную карьеру не проиграл ни одного чемпионата. 20. Класс боевых кораблей с базированием на борту авиационных групп. 21. Мысль, замысел, намерение, план. 22. Небольшая речка, которую вопреки запрету перешел Юлий Цезарь, собираясь захватить власть в Риме. 23. Российский атомный ледокол проекта, спущен на воду 16 июня 2016 года. 25. Вид холодного оружия с прямым клинком, предназначенный для рубящих и колющих ударов. 27. Гигантское морское млекопитающее, не относящееся ни к дельфинам, ни к морским свиньям. 30. Отдельное музыкальное произведение, обозначаемое просто номером в ряду аналогичных. 32. Высшая точка, предельная степень развития чего-либо; взлет, расцвет. 33. Толстая сапожная игла с рукоятью. 35. Крупная рыба длиной до 170 см и весом до 40 кг; единственный выживший вид в своем семействе; обитает в реках с медленным течением. 36. Водовод для подачи воды к населенным пунктам, расположенным на местности ниже источников. 37. В Древней Греции: собрание высших сановников, ареопаг. 39. Французский астроном и механик; крупнейший математик XVIII века. 41. Жанр вокальной музыки, который можно назвать средним между арией и речитативом. 42. Город в Сирии; древнейшая из всех столиц в мире. 43. Резкое движение назад огнестрельного оружия при выстреле. 44. Герой Советского Союза, сержант Красной Армии, вместе с младшим сержантом М. Кантарией водрузивший Знамя Победы на крыше немецкого рейхстага утром 1 мая 1945 года.

Составитель Наталья Елисева.

Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
Дизайн-макет: СЕРГЕЙ 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 31.10.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3441
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.