



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Здоровая Москва

В столице начали работу мобильные пункты вакцинации против гриппа. Москвичи также впервые могут сделать прививку в самом центре столицы – ГУМе. Кроме того, по-прежнему вакцинироваться можно в прививочных пунктах во всех городских поликлиниках в часы их работы / 4

Век учись!

Около 125 тысяч москвичей старшего возраста за время существования проекта «Московское долголетие» прошли курсы компьютерной грамотности. Сегодня почти 16 тысяч горожан «серебряного» возраста посещают занятия по информационным технологиям / 6

Мастерская художников

Наставник в одной из творческих лабораторий «Мастерской художников», известный мастер Андрей Люблинский на презентации своего нового проекта «Кто они?» в галерее ГУМ-Red-Line представил 10 работ участников проекта «Московское долголетие», созданных под его творческим руководством / 10



Магия модного дефиле



Мастерская дизайнеров. Пять коллекций дизайнерской одежды, созданных москвичками старшего возраста, представили на итоговом показе проекта. Над эскизами работали 50 участников «Московского долголетия» в тандеме с известными российскими дизайнерами. Цветовая гамма образов коллекции «Русская женщина – гордость страны» выполнена в цветах национального флага / 8–9



СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

На работу – в банк



■ Столичный центр занятости населения и Сбербанк подписали соглашение о сотрудничестве и запустили совместный проект по трудоустройству нескольких сотен специалистов сферы продаж и банковского сектора. Сотрудники «Моей работы» полностью погрузились в корпоративную экосистему компании, подбирают

наиболее подходящих кандидатов и помогают подготовиться ко встрече с работодателем. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«В Москве бизнес активно проводит реструктуризацию, меняет владельцев – все это влияет на кадровые процессы и отражается на перетекании персонала из одной компании в другую. Российские работодатели пользуются моментом и стараются перехватить высвобождаемых сотрудников, чтобы укрепить собственные команды. Наша задача – помочь горожанам трудоустроиться в эти компании. Мы проводим кастомизированную работу не только с соискателями, но и с компаниями: выясняем релевантный запрос, профиль необходимых сотрудников и организуем быстрый таргетированный трансфер. Один из партнеров центра занятости – Сбербанк. Недавно мы подписали соглашение о сотрудничестве и запустили проект по подбору нескольких сотен специалистов, в том числе – персонала покидающих российский рынок иностранных компаний. Уверены, что наша коллаборация позволит соискателям оперативно выйти на работу в один из офисов банка и профессионально развиваться в новом коллективе, а Сбербанку – нанять квалифицированных сотрудников», – сообщила Анастасия Ракова.

В рамках совместного проекта со столичным центром занятости Сбербанк уже начал подбор сотрудников на позиции старшего клиентского менеджера, клиентского менеджера прямых продаж и внешней дистрибуции, финансового консультанта, старшего кредитного аналитика, и менеджера по привлечению корпоративных клиентов. Работодатель рассмотрит как кандидатов с опытом работы в продажах и сфере финансов, так и начинающих специалистов. HR-специалисты банка погрузили рекрутеров «Моей работы» в свою экосистему и корпоративную культуру, обучили стандартам, рассказали о необходимых навыках потенциальных сотрудников и передали портрет идеального кандидата. Это позволяет центру занятости населения еще эффективнее подбирать подходящих претендентов из собственной базы мотивированных соискателей с верифицированными данными. Прямо на площадке центра занятости представители Сбербанка проводят собеседования с десятками кандидатов, а карьерные консультанты «Моей работы» проводят предварительную подготовку соискателей – помогают адаптировать резюме под предлагаемые вакансии и подготовиться к интервью с работодателем. Благодаря такому комплексному подходу Сбербанк получит улучшенную воронку мотивированных и готовых к трудоустройству кандидатов.



«В стремительно меняющемся мире потребности в специалистах по ряду направлений зачастую опережают динамику развития рынка труда. Столичный Сбер активно подбирает для работы в своих подразделениях как молодые кадры из числа студентов, которых мы приглашаем на стажировку и делимся с ними знаниями, так и работников с опытом, хорошо зарекомендовавших себя в других компаниях. Уверен, что в результате сотрудничества с центром занятости «Моя работа» Сбер приобретет высококвалифицированных специалистов и одновременно поможет трудоустроить несколько сотен жителей столичного региона», – отметил вице-президент Сбербанка – председатель Московского банка Вячеслав Цыбульников.

Трудоустроиться москвичам помогает крупнейший государственный кадровый оператор по поиску работы – служба занятости населения города Москвы.

330 000
Свыше
актуальных вакансий для соискателей с различным уровнем образования, квалификации и опытом работы в агрегированной базе службы занятости населения города Москвы. Подобрать подходящий вариант трудоустройства и адаптировать резюме под конкретный запрос работодателя помогают консультанты Центра занятости населения «Моя работа».

Штрихи к портрету

Трудоустройство. По данным центра занятости населения – опытные специалисты с высшим образованием



■ В службе занятости населения детально описали портрет среднестатистического соискателя. Подробно о том, кто ищет работу в Москве сегодня, рассказал директор центра занятости «Моя работа» Андрей Тарасов.

«Неотъемлемой и одновременно полезной и интересной частью нашей работы является постоянное изучение и анализ столичного рынка кандидатов. Благодаря этому мы максимально точно и результативно соединяем работодателей и соискателей, сокращаем сроки подбора персонала в компании и делаем трудоустройство более эффективным. Безусловным плюсом постоянного мониторинга является наличие актуального портрета среднестатистического кандидата. Сегодня почти 60% наших клиентов – женщины в возрасте

40 лет, с высшим образованием, ранее работавшие в сервисной индустрии, ритейле или на офисных позициях. Конечно, к нам приходят за помощью в поиске работы разные соискатели и из других экономических сфер. Сейчас отмечается рост обращений менеджеров среднего звена, представителей узкопрофильных специальностей. Каждому мы предлагаем широкую линейку услуг в сфере занятости, начиная от составления резюме и подбора вакансий, заканчивая профессиональным обучением, помощью в регистрации статуса самозанятого или открытии собственного дела», – отметил Андрей Тарасов.

Сегодня каждый второй соискатель в Москве имеет высшее образование, почти каждый пятый – среднее профессиональное.

По статистике службы занятости, свыше 90% московских соискателей – опытные специалисты. Каждый пятый ранее

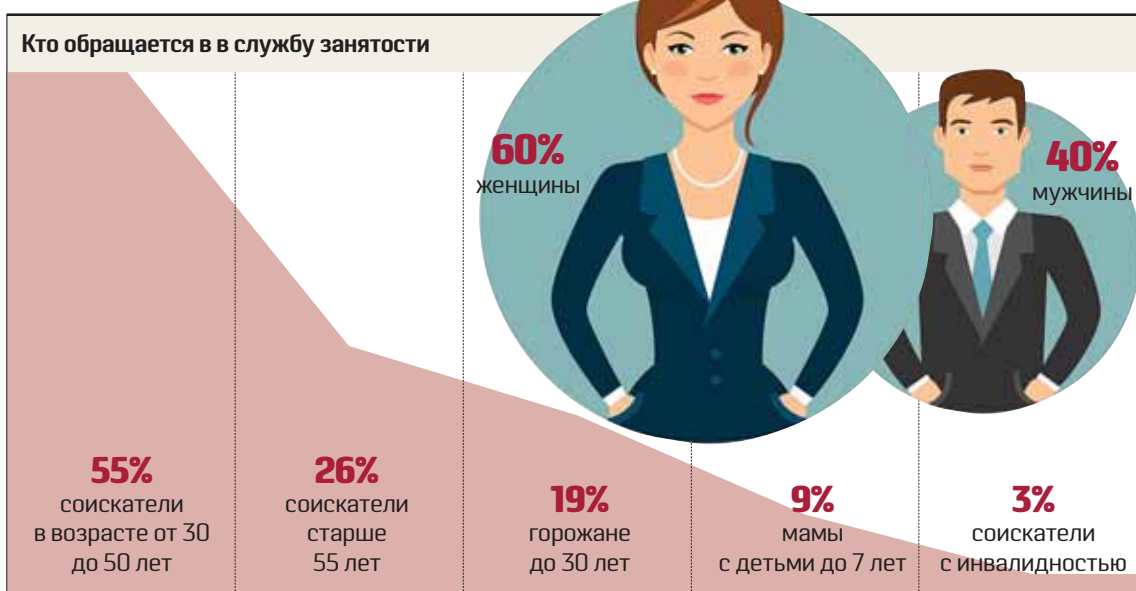
работал на офисных позициях в различных сферах, в сервисной индустрии или в ритейле. В основном клиенты службы занятости – представители линейных профессий. Это бухгалтеры, делопроизводители, секретари, повара, официанты, парикмахеры-стилисты, продавцы-консультанты, товароведы и мерчандайзеры. Отмечается тенденция обращений высококвалифицированных «синих воротничков». Около 22% от общего числа соискателей – механики, техники, электромонтеры, слесари, сборщики машин и аппаратов, кабельщики и машинисты.

Около 10% клиентов службы занятости – менеджеры среднего звена. Среди них руководители проектов, управляющие, начальники и заведующие отделами. Часть московских соискателей – представители креативных и современных направлений – редакторы, копирайтеры, ландшафтные дизайнеры, фотографы, ин-



СОИСКАТЕЛЯ

населения, сегодня большинство московских горожан с высшим образованием.



тернет-маркетологи, программисты. Таким специалистам служба занятости предлагает поддержку не только в поиске работы по найму, но помощь в регистрации альтернативных форм занятости, в частности самозанятости, открытии и продвижении собственного дела.

Трудоустроиться москвичам помогает крупнейший государственный кадровый оператор по поиску работы – служба занятости населения города Москвы. В ее агрегированной базе представлено свыше 330 тысяч актуальных вакансий для соискателей с

различным уровнем образования, квалификации и опытом работы. Подобрать подходящий вариант трудоустройства и адаптировать резюме под конкретный запрос работодателя помогают консультанты центра занятости населения «Моя работа».

Сейчас в городе

Найти дело второй половины жизни

В центре занятости «Моя карьера» 30 сентября пройдет день открытых дверей для горожан старшего возраста. Они примут участие в деловых играх, мастер-классах, тренингах, получат информацию о вакансиях от столичных работодателей.

«Современные представители старшего поколения ведут активный образ жизни и с успехом развивают свои таланты. Приглашаем москвичей «серебряного» возраста к нам в гости на день открытых дверей. Мы покажем новые возможности для профессиональной самореализации, поможем вдохновиться на достижения и найти дело второй половины жизни», – сказала Ирина Швец, директор центра «Моя карьера».

Мероприятие пройдет по адресу: улица Сергея Радонежского, дом 1, строение 1. Программа начнется в 10:00.

Красивые, полезные и добрые

Более 700 изделий особых мастеров-участников социального маркетплейса «Москва – добрый город» представят на крупнейшей выставке подарков Presentica, которая открылась в Гостином Дворе.

Посетители смогут выбрать изделие, изготовленное вручную из дерева, текстиля, керамики, воска и других материалов в инклюзивных мастерских.

Подарки могут быть не только красивыми и полезными, но и добрыми и душевными. Именно такие сувениры в Гостином Дворе предложат подопечные НКО-участников социального маркетплейса «Москва – добрый город». Особые мастера – люди с инвалидностью или в трудной жизненной ситуации – представляют более 700 уникальных изделий.

Продукцию произвели 300 подопечных некоммерческих организаций, которые занимаются ремесленнической и художественной деятельностью и проходят социально-трудовую реабилитацию в мастерских, созданных при поддержке города.

Цифровой паспорт поликлиники

В Москве началась реализация пилотного проекта по внедрению нового сервиса – цифрового паспорта поликлиники.

Девять столичных поликлиник присоединились к пилотному проекту по внедрению нового медицинского сервиса – цифрового паспорта поликлиники. Он позволит главным врачам и их заместителям видеть в режиме онлайн актуальную информацию одновременно по всем филиалам и всем прикрепленным пациентам поликлиники. После завершения пилотного этапа такой сервис планируют внедрить во всех городских амбулаториях. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Информация, которая еще совсем недавно хранилась только в бумажных журналах, будет обновляться в режиме реального времени и станет доступна руководителям медучреждений в любой момент в удобном формате, что существенно экономит время. Такой инструмент не только упростит работу, но и поможет повысить эффективность управления амбулаторным звеном столицы и еще более качественно и проактивно следить за здоровьем москвичей», – сообщила Анастасия Ракова.

Рецепты продлят дистанционно

Пациенты с онкозаболеваниями смогут продлить электронные рецепты дистанционно с помощью телемедицинского сервиса.

Новая возможность исключит необходимость дополнительных визитов в медучреждения, а также снизит нагрузку на врачей. В Москве в работу всех центров амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП) внедрили телемедицинский сервис, с помощью которого онкологи и гематологи этих медучреждений смогут дистанционно продлить выписанные ранее пациенту электронные рецепты на ряд лекарственных препаратов. До этого продлить электронный рецепт можно было только на очном приеме. Кроме того, при помощи телемедицинских консультаций специалисты теперь информируют пациентов о решениях онкоконсилиумов. Благодаря новому сервису пациенту больше не придется лишний раз посещать клиники, снизится и нагрузка на врачей.



ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Сделайте прививку от гриппа!



С 19 сентября в Москве начали работу мобильные пункты вакцинации против гриппа. Москвичи также впервые могут сделать прививку в самом центре столицы – ГУМе. Кроме того, по-прежнему вакцинироваться можно в прививочных пунктах во всех городских поликлиниках в часы их работы. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«В этом году мы постарались сохранить все любимые москвичам форматы вакцинации от гриппа. Это мобильные точки и поликлиники. Сегодня мы вновь открыли пункты у некоторых станций метро, МЦК и железнодорожных станций. Новинка этого года – москвичи смогут сделать прививку в самом центре столицы, в ГУМе. В ближайшее время мы откроем онлайн-запись на прививку в поликлиниках – горожане смогут выбрать подходящий слот и сэкономить свое время. Подчеркну, на выработку иммунитета после вакцинации уходит примерно две недели, поэтому нужно успеть привиться не в пик сезона гриппа, а заранее», – сообщила заммэра.

Горожане старше 18 лет вне зависимости от места регистрации могут сделать прививку для профилактики гриппа в мобильных пунктах, ГУМе и поликлиниках. При себе необходимо иметь паспорт гражданина Российской Федерации и полис ОМС (при наличии). Процедура занимает около 15 минут. Причем основное время – это наблюдение за пациентом после прививки. Непосредственно вакцинация занимает меньше минуты. Жители младше 18 лет могут привиться от гриппа в поликлиниках, детских садах и школах. Узнать место и время работы прививочных пунктов, а также другую подробную информацию о вакцинации против гриппа можно на сайте Департамента здравоохранения Москвы. Грипп гораздо опаснее, чем ОРВИ, и может привести к серьезным осложнениям: бронхиту, пневмонии, миокардиту, менингиту, энцефалиту и другим. Самый надежный и эффективный способ избежать этого – сделать прививку. За последние годы в Москве не зарегистрировали ни одного случая тяжелых осложнений гриппа среди тех горожан, которые прошли вакцинацию. Она проводится инактивированными вакцинами, которые не содержат живого вируса и не могут привести к заболеванию. Каждый год вакцины разрабатываются по единой рекомендации Всемирной организации здравоохранения именно против тех штаммов, которые будут наиболее распространены в этом сезоне.

Где можно сделать прививку от гриппа

Мобильные пункты у метро, МЦК и железнодорожных станций работают ежедневно: с 08.00 до 20.00 по будням, с 09.00 до 18.00 по субботам, с 09.00 до 16.00 по воскресеньям.

Пройти вакцинацию в ГУМе можно будет ежедневно с 10.00 до 21.00.

Прививочные пункты в поликлиниках работают ежедневно по графику работы медучреждений.

Врачи Московского спинального нейрохирургического центра городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова первыми в России предложили уникальный способ фиксации динамических имплантатов, позволяющий исключить их смещение и расширить диапазон применения



Грант и имплантат

Инновации. Столичные врачи первыми в России разработали уникальную технологию фиксации позвоночника.

Врачи столичного спинального нейрохирургического центра городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова представили новую методику стабилизации позвоночника при дегенеративных заболеваниях, например остеохондрозе, межпозвоночной грыже или протрузии.

Это первые результаты работы в рамках грантовой программы по поддержке научных команд медицинских организаций города, создающих высокотехнологичные продукты для применения в столичном здравоохранении. Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Период реабилитации пациентов с трех-четырех месяцев рекордно снизился до трех-четырех недель.

«В феврале этого года Мэр Москвы запустил грантовую программу по поддержке врачей столичных клиник, разрабатывающих технологические решения для системы здра-

воохранения города. Сегодня наши научные команды показывают первые результаты работы. Московские нейрохирурги первыми в России представили и успешно применили новую методику стабилизации позвоночника при дегенеративных заболеваниях. Это, например, остеохондроз, межпозвоночная грыжа или протрузия. Период реабилитации пациентов с трех-четырех месяцев рекордно снизился до трех-четырех недель», – рассказала она.

Анастасия Ракова добавила, что если раньше после хирургического вмешательства профессиональные спортсмены завершали свою карьеру, то теперь благодаря новому подходу врачей спинального нейрохирургического центра больницы № 67 они возвращаются к тренировочным и соревновательным процессам без ограничений и в максимально сжатые сроки.

При проведении хирургических операций в основном позвоночник фиксируют при помощи титановой конструкции. Она предполагает длительный период реабилитации – три-четыре месяца, и, как результат, снижение активного об-

раза жизни у пациентов и завершение карьеры для профессиональных спортсменов. В таких случаях использование динамических имплантатов не получило широкого распространения, поскольку при сильных нагрузках они смещались и деформировались.

Врачи Московского спинального нейрохирургического центра городской клинической больницы № 67 имени Л.А. Ворохобова первыми в России предложили уникальный способ фиксации динамических имплантатов, позволяющий исключить их смещение и расширить диапазон применения. Он заключается в формировании для имплантата специального костного ложа и фиксации его в нем оригинальным способом.

Новый подход решил глобальную проблему. С использованием этой технологии было проведено более 100 успешных операций. Все профессиональные спортсмены вернулись в спорт высших достижений и включились в тренировочный режим без ограничений и за короткий срок. Реабилитационный период составил три-четыре недели.

3 000 000 человек посмотрели онлайн-трансляции дискуссий лектория в социальных сетях

ЗДОРОВАЯ МОСКВА 

Вечно в тренде!

Советы. Сезон лектория «Здоровая Москва» завершился дискуссией «Вечно молодой/Вечно в тренде!»



Лето лекций и заботы о здоровье

Владимир Филиппов:

«Лекторий проекта «Здоровая Москва» завершил свою работу в этом сезоне. В течение лета на лекциях, которые проходили в красивейших парках Москвы, побывали более 5000 жителей и гостей столицы, более 3 000 000 человек посмотрели онлайн-трансляции в социальных сетях. Уверен, что в следующем году аудитория проекта «Здоровая Москва» только расширится, ведь популярность ЗОЖ растет и забота о своем здоровье становится насущной необходимостью. Ведь самое главное действующее лицо здоровья – прежде всего сам человек.»

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

В амфитеатре парка «Зарядье» топовые столичные врачи и знаменитости поделились своими секретами и советами, как соответствовать времени, оставаться здоровым и наслаждаться жизнью в любом возрасте.

В дискуссии приняли участие ведущие врачи доказательной медицины – кандидат медицинских наук, врач-кардиолог высшей категории, главный врач Первой градской больницы Алексей Свет, заведующий отделением Российского научного центра рентгенорадиологии, президент Ассоциации молодых урологов Александр Дзидзария, врач-психотерапевт психиатрической клинической больницы № 4 имени П.Б. Ганнушкина Полина Свечникова, а также популярная телеведущая и продюсер Яна Чурикова и певец и блогер Давид Манукян. Модератором встречи выступил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.



Алексей Свет: Подальше от стола!

«Очень важно развить навык любви к себе. Не быть нарциссом, а подойти к своему здоровью с полной ответственностью. Не изводите себя самокритикой, а принимайте себя такими, какие вы есть. В жизни не лишайте себя наслаждений, и их должно быть много! А самое главное, улыбайтесь как можно чаще, сохраняйте разумность в питании. Как говорил великий танцор Махмуд Эсамбаев: «Моя диета – подальше от стола.»

Не существует универсального совета, как сохранить здоровье. Измените свое поведение, проверьте свой организм и получите рекомендации врачей.»



Яна Чурикова: В гармонии с собой

«Регулярно проходить диспансеризацию – это отличная и полезная привычка! Потому что профилактика всегда обходится дешевле, чем лечение. Это ответственность перед собой и своими родными и близкими. По сути, все начинается с отношения к самому себе. Сначала разберись с собой, а потом начинай двигаться вперед. В молодости я была очень зависима от мнения окружающих – мне тогда было очень важно, признаюсь, как я выгляжу в чьих-то глазах. Потом, взрослея, я поняла, что прежде всего я должна быть в комфорте и гармонии с собой.»



Александр Дзидзария: Цените время

«Окружайте себя людьми с большой толикой мотиваций, чем их будет больше вокруг вас, тем лучше, тем заметнее станут ваши изменения. Основная цель медицинского специалиста – не объяснять, куда идти, когда что-то заболит, а сделать так, чтобы в организме не создавались условия для возникновения дисбаланса и нарушений.»

Полюбите время! Это же невосполняемый ресурс! Мы можем купить новую одежду, получить новые впечатления, но время конечно. Мы его только тратим, поэтому обязательно научитесь ценить время.»

Итоги сезона

Проект «Здоровая Москва» включает в себя работу павильонов в столичных парках, где в течение пяти месяцев москвичи могли пройти диспансеризацию и получить рекомендации врачей. Также действовал лекторий «Здоровая Москва» – цикл из 10 открытых встреч с врачами, диетологами, учеными, психологами, с которыми беседовали известные телеведущие и актеры. В ходе дискуссий они обсуждали многие актуальные темы, которые волнуют и интересуют жителей мегаполиса. Более 6000 москвичей, заинтересованных в приобретении полезных привычек, приняли участие в марафоне здорового образа жизни «100 дней здоровья». Интересно, что в ходе проекта марафонцы суммарно похудели более чем на восемь тонн.

Справка

После завершения проекта «Здоровая Москва» в этом сезоне горожане могут записаться на диспансеризацию в свою поликлинику. Сделать это можно с помощью привычных онлайн-сервисов: для этого нужно выбрать пункт «Диспансеризация» в разделе «Запись на прием к врачу» на портале mos.ru, на сайте epias.info или в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».



ВЕК УЧИТЬСЯ!



Присоединиться к проекту «Московское долголетие» могут все жители столицы старшего возраста – женщины от 55 и мужчины от 60 лет. Занятия бесплатны для участников и проходят в каждом районе столицы. Можно выбрать наиболее удобный для себя формат – очно или онлайн.

Ключ к цифровым технологиям

дают москвичам старшего возраста занятия в проекте «Московское долголетие».



■ Уже более 130 тысяч москвичей старшего возраста освоили компьютеры и другие гаджеты с помощью столичных проектов. Об этом рассказал руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак.

«Город делает все возможное, чтобы жизнь представителей старшего поколения была активной и насыщенной. Современную реальность сложно представить без технологий, которые позволяют узнавать новости и другую информацию, заказывать товары и услуги, общаться с родственниками из других городов и многое другое. В проекте «Московское долголетие» и клубах центров московского долголетия пенсионеров обучают современным технологиям. Сегодня почти 16 тысяч москвичей «серебряного» возраста посещают занятия по компьютерной грамотности. А с



момента старта «Московского долголетия» и открытия центров московского долголетия прошли обучение уже более 130 тысяч человек», – отметил Евгений Стружак.

Информационные технологии – одно из самых популярных направлений «Московского долголетия». За время существования проекта курсы по компьютерной

грамотности прошли около 125 тысяч москвичей старшего возраста.

Для тех, кто хочет углубить знания в сфере цифровых технологий или только начать их осваивать, в проекте открыто более тысячи групп компьютерной грамотности и работе на смартфоне. Сейчас информационные технологии осваивают более 15 тысяч человек.

Занятия проводят профессиональные преподаватели. Москвичи старшего поколения могут выбрать курс по уровню знаний (от начинающего до продвинутого) и формату работы (очно или онлайн). На занятиях педагоги рассказывают о главных функциях устройств: как войти в интернет, как пользоваться и устанавливать полезные приложе-

ния на смартфон, оплачивать коммунальные услуги, записываться к врачу, регистрироваться на сайтах, пользоваться электронной почтой и социальными сетями. Более продвинутые пользователи могут освоить такие программы, как фотешоп, текстовые редакторы, научиться создавать презентации и многое другое.

Изучить основы компьютерной грамотности можно и в центрах московского долголетия. Для этого в 2020 году был создан общегородской проект «Освой гаджет», участие в котором уже приняли более шести тысяч горожан старшего возраста, из которых две тысячи только в этом году.

Цифры

16 000 москвичей «серебряного» возраста посещают занятия по компьютерной грамотности.

125 000 участников «Московского долголетия» прошли курсы компьютерной грамотности за время существования проекта.

6000 москвичей старшего поколения занимаются в проекте «Освой гаджет».

Двадцать университетов – партнеры «Московского долголетия»

■ С началом учебного года для участников «Московского долголетия» возобновили занятия в высших учебных заведениях.

С проектом уже сотрудничают ведущие вузы страны, такие как Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина, Московский политехнический университет, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова и другие.

«Осенью столичные учебные заведения открывают двери не

только для молодых студентов, но и для москвичей старшего поколения. В этом учебном году партнерами «Московского долголетия» стали более 20 университетов. Для участников проекта уже открыто около 70 групп по разным направлениям – от спорта до компьютерной грамотности. Московские вузы всячески поддерживают стремление старшего поколения к постоянному развитию и получению непрерывного образования, и мы в дальнейшем планируем продолжать расширять сотрудничество и добавлять новые программы обучения», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Филиппов.

В этом учебном году занятия проходят очно и онлайн. Для москвичей старшего поколения открыты группы по нескольким направлениям: гимнастике, иностранному языку, литературе, рисованию, финансовой, цифровой и правовой грамотности и другим. В них занимается около 2,5 тысячи человек.

В рамках «Московского долголетия» также работает «Серебряный университет». В нем можно не только пройти обучение по интересующему направлению, но и бесплатно получить новую специальность. Например, можно записаться на программу «Экскурсоведение». Кроме того, в «Серебряном университете» открыты группы по 36 направлениям,

Локации

► В МГУ ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА в сентябре возобновили работу клуб любителей истории и клуб «Философы о вечном и настоящем». Занятия ведут преподаватели исторического и философского факультетов. Участники «Московского долголетия» могут прослушать цикл лекций «История без срока давности» и подискутировать на философские темы.

► В МОСКОВСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ можно освоить полезные компьютерные программы и приложения для смартфонов, научиться находить необходимую информацию в интернете, пользоваться городскими электронными услугами и многое другое.

► В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ЭКОНОМИКИ открыли литературная мастерская и группы по изучению иностранных языков. Кроме того, вуз организует онлайн-курсы «Лекторий «ЖКХ от А до Я», «Финансовая и правовая грамотность, личная безопасность. Правовые знания на каждый день».

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ. Программа дает исторические знания, знания о Москве, об основах ведения пешеходных городских экскурсий. Выпускники получают определенные навыки, необходимые технологии, могут проводить экскурсии для родных и друзей, а также виртуальные экскурсии.

ВЕК УЧИСЬ! 

Тайны столичных улиц

Стань гидом. В октябре в «Серебряном университете» начнутся очные занятия по программе профессиональной переподготовки «Экскурсоведение».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Вести их будет доцент Института гуманитарных наук Московского городского педагогического университета (МГПУ), кандидат исторических наук Марина Набокина.

Белые пятна Москвы

МГПУ – одна из основных площадок проекта «Московское долголетие» и «Серебряного университета». В Институте гуманитарных наук, где преподает Марина Набокина, уже не первый год готовят экскурсоводов.

– Эта программа пользуется большой популярностью среди наших студентов старшего поколения. Мы набираем одну группу, но, например, в предыдущем выпуске было 50 человек, мы их разделили на две подгруппы, чтобы удобнее было проводить занятия, – рассказывает Марина Евгеньевна. – В программу входят не только лекции, но и экскурсионный практикум, которому отводится много времени. Помимо лекций к каждой теме дается рекомендованный список литературы.

Программу, которая постоянно совершенствуется, как раз и разработала Марина Набокина. Своим студентам «серебряного» возраста она рассказывает не только общеизвестные факты, но и результаты собственных научных исследований. В область ее научных интересов входят история России XX века, история отечественной культуры, история религий, история города Москвы.

– Я стараюсь концентрироваться на прошлом нашей столицы и перспективных на сегодняшний день направлениях в исторической науке. В частности, таким сейчас считается районирование, то есть не только история центра города, но и других районов, включая спальные, а также Новой Москвы. Я пытаюсь расширить эти знания. Кроме того, активно развивается такое направление, как урбантуризм, где экскурсионным объектом выступает жилая застройка города, в нашем случае – Москвы. Меня это тема очень привлекает именно тем, что она пока еще мало исследована, и здесь можно сделать много удивительных открытий.

3000

преподавателей проводят занятия для москвичей старшего возраста в проекте «Московское долголетие». Среди них – кандидаты наук, профессиональные спортсмены, танцоры, врачи, музыканты, художники, экономисты, юристы и экскурсоводы.

Страницы биографии

Марина Набокина в 2010 году окончила исторический факультет Московского городского педагогического университета. Специалист по истории интеллигенции и религиозно-философских обществ России XX века. Эксперт по подготовке к ЕГЭ по обществознанию и истории. Руководитель студенческого исторического кружка «Хроносфера». Автор курсов высшей школы по москвоведению, разработчик программ городских пешеходных экскурсий для студентов «серебряного» возраста. Ведет занятия в «Серебряном университете» по программе профессиональной переподготовки «Экскурсоведение».

Мифы о «хрущевках»

Рассказывая своим студентам, как разработать интересную экскурсию, Марина и сама создает занимательные авторские проекты. Так, она представила в сети Интернет свою виртуальную экскурсию по жилой архитектуре хрущевского десятилетия. Она вызвала живой интерес, в том

числе представителей «серебряного» возраста. Марина Набокина получила массу отзывов, многие и не догадывались, что в те годы (1953–1964) возводились не только пресловутые пятиэтажки, но и дома по индивидуальным проектам. В своем ролике она развенчала немало существующих мифов. В частности, тот, что все «хрущевки» одинаковые. На самом деле дома очень разные, их более 20 типов плюс разные модификации. И друг от друга они отличаются визуально. Еще один миф, что дома были только в пять этажей, на самом деле это не так.

Еще Марина Набокина изучает советский модернизм – архитектурный стиль, появившийся после сталинского монументализма и существовавший во времена Н.С. Хрущева и Л.И. Брежнева в 1950–1980-е годы. Она уверена: здесь существует тоже немало белых пятен.

Рассказ и показ

Как и в любом учебном заведении, студенты должны показать чему они научились. Итогом прослушанного курса по экскурсоведению становится защита собственных проектов – пешеходных экскурсий по Москве с описанием и технологической картой, где прописываются все организационные вещи, особенности экскурсионного рассказа и показа. Кроме этого, по каждой изучаемой дисциплине студентам дается зачетное задание.

– Если в область моих интересов входит 20-е столетие, то прошлые выпуски показали, что моим студентам более интересен период начала XX века – дореволюционная эпоха, – говорит Марина Набокина. – Изучая этот период они сделали много открытий, узнали, что есть северный модерн, франко-бельгийский, арт нуво... Мне запомнилась отличная экскурсия, которую подготовил к выпуску один из студентов – Юрий Жильцов, он как раз взял тему «Модерн в архитектуре». Другая слушательница – Наталья Амелина разработала авторский проект – историко-экологическую пешеходную экскурсию по усадьбе Покровское-Стрешнево, включив в нее территорию парка и экологическую тропу.



МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

Р АННА ПОНОМАРЕВА

О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Над эскизами работали 50 участников «Московского долголетия» в тандеме с известными российскими дизайнерами – Леонидом Алексеевым, Игорем Гуляевым, Денисом Еремкиным, Джемалом Махмудовым и Еленой Поповой.

В этом году «Мастерская дизайнеров» стала частью Творческого фестиваля «Московского долголетия». В течение нескольких месяцев дизайнеры-долголеты под руководством пяти опытных и талантливых наставников, известных отечественных модельеров, придумывали, создавали новые коллекции. Они обкатывали свои необычные идеи, реализовывали давние мечты – и все это время боги моды помогли им, опекали, направляли и вдохновляли. Пять творческих лабораторий, в каждой из которых по десять участниц, пятьдесят моделей – и море удовольствия, красоты и креатива. Результатом работы стали пять разноплановых линеек одежды, в которых представлено по 10 модных образов для представительниц «серебряного» возраста на все случаи жизни – от вечернего выхода и свидания до семейных прогулок.

На подиуме модные коллекции представили модели возраста 55+ – ученицы школы «Королевская осанка» «Московского долголетия».

Изобретайте новую себя!

Почетное право открыть модное дефиле доверили замечательному дизайнеру Леониду Алексееву, который участвует в проекте уже второй раз. Его команда представила коллекцию «Вдохновение – вечное возрождение женщины». Ее цель – вдохновить женщину постоянно обновлять свой стиль и жить яркой и полной жизнью.

– Самое главное, что мы хотели сделать, – рассказывает Леонид Алексеев, – это дать возможность нашим участницам вспомнить и переосмыслить свое прошлое, например, взять любимую вещь из своего гардероба и, образно говоря, вдохнуть в нее новую жизнь. Мы не перешивали вещи, а использовали их линии и идеи для создания новых моделей. И это так круто – вечное возрождение!

Новые участницы – это всегда новые идеи и новые мысли. В этом году мои подопечные были более настойчивыми, более смелыми и упорными. Много времени мы проводили вместе в творческом

Магия модного дефи

Стиль. Праздник моды – калейдоскоп стилей и бездна фантазии. И старшего возраста, представили на итоговом показе проекта «Ма



общении, и в этом сезоне моих учениц было просто не остановить! Мне очень хотелось, чтобы та энергия радости, которая возникла, сохранилась в них как можно дольше.

Хочу пожелать всем участникам проекта – выбросите весь свой ненужный багаж, откажитесь от старых шмоток, старого времени, двигайтесь вперед, покупайте новую одежду и изобретайте новую себя!

Возможно, поэтому в тканях, которые были использованы в коллекции, так много чистого и свежего цвета, линий, символизирующих вечное движение, в моделях много свободы, широкого кроя и воздушных воланов.

Королевы «Шахмат»

Вторыми в игру показов вступили «Шахматы». Наверное, древняя игра в шахматы не давала непревзойденному гурзу отечественной моды Игорю Гуляеву покоя много лет – иначе как можно было создать такую феерическую коллекцию,

не вдохновляясь красотой и гармоничностью шахматных фигур?

Летящие и волшебные, как сказочные эльфы или принцессы в воздушных тканях, где-то сочетающиеся с кожей, шелком, необычными аксессуарами (искусно сделанными самими участницами) и головными уборами. От этих шахматных, восхитительных луков глаз точно было не оторвать.

Вот что рассказал сам Игорь Гуляев о своем участии в проекте «Мастерская дизайнеров», в котором он, как и Леонид Алексеев, участвует уже второй год:

– Я спросил своих учениц, о чем они мечтали в 15–17 лет?.. И после долгих обсуждений выяснилось, что многим нравится классика – а это черное и белое. И так как возникла идея коллекции – воплотить эти цвета с помощью образов игры в шахматы. Но так я по натуре бунтарь, то было решено внести немного хулиганства и в наши модели.



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

«Творческий проект «Мастерская дизайнеров» был впервые запущен в прошлом году и имел большой успех не только среди обычных людей, но и профессионального сообщества. Он был признан лучшим социальным фешн-проектом 2021 года по версии одного авторитетного модного телеканала. А в июне этого года работы наших участников были представлены на Московской неделе моды. Мы решили вновь дать шанс участникам «Московского долголетия» проявить свои таланты и поработать в тандеме с известными российскими модельерами. В результате участникам «Мастерской дизайнеров» уже во второй раз удалось получить уникальный результат – пять разноплановых модных коллекций. Это подтверждает, что в нашем городе могут создавать красивые и конкурентоспособные дизайнерские изделия, которые и по качеству, и по дизайну соответствуют устремленному в будущее образу москвичей зрелого возраста».



Ле

Пять коллекций дизайнерской одежды, созданных москвичами «Мастерская дизайнеров».



КОЛЛЕКЦИЯ
Парк-воязж



КОЛЛЕКЦИЯ
Русская женщина –
гордость страны



КОЛЛЕКЦИЯ
Шахматы

Это была совместная, командная работа, в которой все сложилось и мне все понравилось. Сдержанно, уверенно, но в то же время ярко, выразительно и вкусно. Я видел глаза моделей, которые участвовали в показе, – они у них горят, блестят, а для меня это самое главное, чтобы все получили классный заряд эмоций, просто кайфанули. Знайте, что у моды нет национальности и возраста, забудьте про свой паспорт до туристических поездок и вообще не заглядывайте туда. Если у вас есть огонь, хулиганьте, даже когда вам уже 70 или 80 лет!

Театральный вояж в дальневосточном стиле

На создание коллекции «Парк-воязж» дизайнерской лаборатории под руководством талантливого модельера Дениса Еремкина ее участники вначале вдохновили театр. Однако в процессе работы первоначальная идея плавно трансформировалась в... японское атмосферное настроение с элементами на-

ционального орнамента Страны восходящего солнца.

Несмотря на свой немалый педагогический опыт (Денис является заведующим кафедрой Московского художественно-промышленного института и преподавателем «Лаборатории моды В.М. Зайцева»), по его признанию, работа с ученицами старше себя в его преподавательской практике впервые.

– Я получил огромное удовольствие! – говорит он. – Ведь, по сути, возраст это только цифры, а самое главное, что в душе у каждого, на сколько лет он себя чувствует сам. Участники моей группы оказались настолько творческими и молодыми, что работать с ними было очень комфортно. Через идею театра мы пришли к Японии, и у нас образ этой страны отразился в рисунках тканей, которые мы использовали и сделали сами.

Эта коллекция покорила всех зрителей своей изысканностью и благородством линий, легкостью и лаконичностью, сдержанностью и элегантностью.

Словно едва уловимая утренняя дымка над застывшим озером, как сиреневый густой туман в высоких горах, как романтические стихи хокку под вечерним бумажным абажуром.

Особым акцентом в завершение дальневосточных луков стали оригинальные головные уборы от известного дизайнера Лилии Агуреевой. И все же эта коллекция стала объяснением любви к театру, пусть и восточному.

Белый, синий, красный

Совсем иной получилась коллекция, посвященная образу русской женщины, которую подготовила творческая лаборатория Джемала Махмудова. Отправной точкой создания коллекции под названием «Русская женщина – гордость страны» стали образы первых леди – от императрицы Екатерины Великой до Светланы Медведевой.

– Мы попробовали раскрыть характер русской женщины во всех ее гранях, – делится

Мнения участников

Римма Наричина,
участница творческой лаборатории Дениса Еремкина:

«Мне посчастливилось стать участницей «Мастерской дизайнеров», и я получила огромное удовольствие от нашей работы. Многие мне дали общение с профессиональным дизайнером: я научилась тут создавать такие цветовые сочетания, о которых раньше и не помышляла».

Лилия Кислова,
участница творческой лаборатории Джемала Махмудова:

«Я научилась придумывать образы, понимать, какая философия может быть вложена в каждую модель. И голубь, вышитый на одном из платьев, – как символ мира, гордость за Россию и наш патриотизм».

Марина Алешина,
участница творческой лаборатории Елены Поповой:

«У нас подобралась великолепная команда! Теперь моя жизнь после участия в этом проекте не будет прежней – я многому научилась и по-другому смотрю на мир моды».

своими впечатлениями о проделанной работе Джемал Махмудов. – Много лет мой бренд занимается исследованием ДНК души русской женщины. Мое представление о ней – это не кокошники и хохлома, а сдержанная элегантность и глубокое проникновение в суть вещей. В ходе творческих дебатов пришли к выводу, что те цвета, которые мы выбрали, – белый – как символ чистоты, красный – как символ уверенности и роковой женщины, которая, что называется, в огонь и в воду и синий цвет – как цвет всепрощения – как нельзя лучше характеризуют русскую женщину и... совпали с цветами национального флага страны. Мне легко работалось – у меня была очень талантливая и креативная команда: девочки сами рисовали, кроили и создавали свои модели. Единственное, что я сделал, – декорировал украшениями и собрал модели по цвету. А еще их богатый жизненный опыт, их философское отношение к жизни сделали нашу работу бесценной.

В качестве главного, ведущего аксессуара для коллекции Джемал выбрал васильки, а не привычные традиционные ромашки, которые больше символизируют наивность и романтизм, а женщина после сорока уже достаточно хорошо знает себе цену.

Кстати, на создание васильков ушло 6 кг бисера, 140 часов ручной вышивки и 540 сообщений в чате. Участницы творческой группы вышили их все собственноручно на пальцах, некоторые из них делали это впервые!

Полет фантазии

Название коллекции «Лестница в небо» навеяно культовой песней знаменитой в прошлом рок-группы. Лестница в небо – это про то, что не все то золото, что блестит, это про путь человека к божественному, которое сопровождает его всю жизнь. Наставница пятой мастерской, Елена Попова, известный художник-дизайнер, выбрала для этой коллекции джинсовую ткань. Ей важно было отобрать в команду не только креативных участников, но и владеющих каким-либо рукоделием в совершенстве, словом, опытных мастериц. В каждом образе применялись фрагменты фелтинга (техника валяния), аппликации, пэчворк, абстрактной живописи, вышивки и плетения. Таких видов рукоделия в завершение работы насчитали аж 37!

«Лестница» оказалась действительно завораживающей, бесконечно оригинальной, экзотичной, даже обувь на моделях была необычна и сделана вручную. А что до аксессуаров – сережек, головных уборов, украшений, сумочки в виде веселого кролика, разнообразных орнаментов, – можно только удивляться полету фантазии и самой наставницы, и ее подопечных.

Вот что рассказала Елена Попова:

– Самое радостное, что девочки очень хорошо среагировали на предложенную мной тему, и каждый выплеснул, что ему, что хотел и что получилось. Возраст у меня с моими подопечными почти один и тот же, мне уже 64 года. И та колоссальная энергия, которую я получила от общения с ними, помогла нам оторваться по полной и расправить крылья!

Как проголосовать

Посмотреть видеозапись показа и проголосовать за понравившуюся коллекцию можно на портале «Я дома» <https://ya-doma.ru/festival-designer/> столичного Департамента труда и социальной защиты населения. Голосование продлится с 21 по 24 сентября.



МАСТЕРСКАЯ ХУДОЖНИКОВ

На стыке игры и дизайна

Экспозиция. В рамках Творческого фестиваля «Московского долголетия» в Центре Гиляровского откроется выставка «Мастерской художников».

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

На выставке, которая откроется 26 сентября, будут представлены результаты смелого эксперимента по сотворчеству москвичей старшего поколения, занимающихся живописью, и современных художников.

Наставником в одной из творческих лабораторий был известный художник и дизайнер Андрей Люблинский. В галерее ГУМ-Red-Line состоялась презентация его нового проекта «Кто они?», в которой также представлены десять работ участников проекта «Московское долголетие», созданных в тандеме с мастером.

Люблинский создает свои работы на стыке игры и дизайна. Не случайно его называют «колдовским» художником, ему удается «очеловечить» беспредметность.

Серия работ «Кто они?» – это целая вселенная персонажей, помещенных автором в заданное художественное пространство. Представленные на выставке работы Андрея Люблинского являют собой личную мифологию художника, его понимание и осмысление сегодняшнего социально-исторического контекста. Художник не ждет ответа на свой вопрос, а приглашает зрителя к сотворчеству. Созданные его учениками коллажные пейзажи и скульптурные объекты тоже несут на себе печать волшебства. Не случайно эти работы представлены на выставке в одной из самых престижных галерей – ГУМ-Red-Line.



Мнения участников

Галина Сухарева,
ТЦСО «Западное Дегунино»:

«Мы работали в технике коллажа. Я изобразила лешего. На одной стороне фигурки краски смазанные, грустные. На обратной – веселые и яркие. Представила, что леший уехал в деревню и ему там хорошо на свободе. Я никогда не занималась рисованием. Андрей Люблинский открыл во мне художника, и сейчас не мыслю без этого хобби свою жизнь».

Марина Ляховская,
ТЦСО «Сокольники»:

«Выбор цвета и характер геометрических фигур показывают зрителю, что во мне хорошего и что плохого. Надеюсь, у меня есть время исправиться. Огромное спасибо замечательному художнику Андрею Люблинскому за новые жизненные смыслы, которые мы нашли во время обучения в проекте «Мастерская художников».

Алиса Озернюк,
ТЦСО «Фили-Давыдовское»:

«Как доктор медицинских наук со всей ответственностью могу сказать, что занятия новым видом творчества в зрелом возрасте улучшают работу сердечно-сосудистой системы, а мелкая моторика стимулирует умственную деятельность. Моя работа – кот Матроскин. Добрый и обаятельный котик. Не без недостатков. Такова, наверное, и я».

Андрей Люблинский:
«У моих учеников подглядел ряд неожиданных решений»

«Как преподаватель я взаимодействовал с людьми разного возраста. Когда же мне предложили поучаствовать в проекте «Московское долголетие» в качестве наставника и за довольно короткий срок помочь слушателям создать нечто «шедевральное», признаюсь, засомневался. Помогла решиться на такой ответственный шаг моя мама. Она в солидном возрасте, но в курсе моих творческих проектов. Старается присутствовать на всех выставках. Мама рассеяла сомнения: «Соглашайся, все получится».

Так и случилось. Долголеты были открыты для творчества. Они сутками колдовали над своими работами. И все было по-честному – фальшь отметалась сразу. Ради эксперимента показал им работы одного известного, но очень замысловатого художника. Думал, не поймут. Поняли и мгновенно стали использовать его техники.

У моих слушателей было задание: на шаблонах-заготовках с помощью цветной бумаги, краски, карандашей изобразить три своих положительных и три отрицательных качества. Фигурка должна быть похожа на самого художника. Это важная практика: человек начинает задумываться над своей жизнью, сбегает и поднимается по ступенькам, которые определяют разные этапы его жизни. Работы получились очень своеобразные.

Я совсем не ожидал от людей «серебряного» возраста такого интереса и способности впитывать все новое. Более того, у моих учеников подглядел ряд неожиданных решений, которые непременно использую в своей профессиональной деятельности».

ВИА EST VITA



Великолепная семерка

Репетиции. В проекте идет работа по созданию профессионального коллектива ВИА «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

Создать профессиональный музыкальный коллектив

В Музыкальной академии Игоря Матвиенко полным ходом идут репетиции. Новый коллектив, созданный в рамках большого Творческого фестиваля «Московского долголетия», разучивает песни, идут занятия по вокалу, по постановке концертных номеров.

Отбор участников ВИА проходил в два этапа. Команда под руководством продюсера, музыканта, вокального тренера популярных российских исполнителей, кастинг-директора различных телевизионных проектов Михаила Касьмова прослушала более двухсот претендентов.

В основной состав ансамбля вошли семь человек с хорошими вокальными данными, а также обладающие артистизмом и умением играть на музыкальных инструментах. Все они именно в «серебряном» возрасте активно занялись вокалом, в том числе благодаря проекту «Московское долголетие». До отбора в ВИА некоторые даже давали сольные концерты, принимали участие в различных районных и окружных мероприятиях, вокальных конкурсах.



Касьмов. – Солисты уже несколько недель репетируют, занимаются с тренером по вокалу и хореографом, который будет ставить концертные номера. Кроме того, мы работаем над репертуаром – разучиваем песни, раскладываем их по партиям, ставим двухголосие, учимся петь и при этом двигаться на сцене.

Продюсер и педагоги отмечают, что, несмотря на то что исполнители имеют разные вокальные данные, при сведении голосов они уже звучат как слаженный коллектив.

Уровень растет



По словам композитора, музыкального продюсера **Романа Волознева**, именно такого результата и ждали идейные вдохновители этого необычного проекта.

– У нас уже на кастинге было понимание, что мы хотим видеть – не просто ВИА, где все одинаково хорошо будут петь, – отметил Ро-

ман. – Мы понимали, что кто-то будет сильнее, кто-то чуть слабее. Все участники – хорошие вокалисты. Я присутствую практически на каждой репетиции. Контролирую все процессы, связанные с производством: аранжировки, звукозапись. Вижу, как сильно поднимался уровень участников ВИА. И наблюдаю, как они день ото дня растут: поют хорошо и по отдельности, и вместе, звучат слаженно, как будто всегда вместе выступали.

Роман Волознев уже написал для ВИА новую песню, презентация которой состоится во время дебюта коллектива на концерте в Кремлевском дворце. Помимо этого вокалисты «Московского долголетия» репетируют еще четыре кавера известных песен. Среди них композиции Игоря Матвиенко «Ты узнаешь ее» и Александра Морозова «Любите, пока любится». Эти песни уже записаны в студии звукозаписи.

– Команда действительно сложилась и это на самом деле удивительно. Наш музыкальный проект уникален, такого еще не было: в кратчайшие сроки создать профессиональный коллектив из любителей и подготовить целое выступление. Надеемся, что зрители оценят мастерство наших вокалистов, – подчеркнул Роман Волознев.

Попала в сказку



Людмила Семенова:

«У нас плотный график репетиций и записей – мы готовимся к своему первому выступлению. Как настоящие артисты, выдерживаем этот ритм, поем, танцуем, занимаемся вокалом. Молодые педагоги – настоящие профи, направляют нас, помогают, мы уже многому научились. О таком даже мечтать не могли. Это так волнительно».

Соло на губной гармошке



Болеслав Войшко:

«Мне близка другая музыка – я воспитан на народных песнях, пою казачьи и цыганские песни, исполняю композиции на английском и итальянском языках. Здесь же все по-другому, поэтому очень интересно поуча-

ствовать в проекте, для меня это новый опыт. Вроде получается – иду в ногу со всеми. Помимо вокала я в ансамбле еще на губной гармошке и трубе играю».

Быть в команде



Светлана Белорыбкина:

«Проект «Московское долголетие» открыл для меня большие возможности. Несказанно рада, что прошла кастинг в ВИА. Очень стараюсь на репетициях. Сейчас все свое время отдаю хореографии и вокалу. Удивительная возможность – петь и быть в команде, здесь очень развит командный дух. Мне очень повезло, что я вошла в основной состав ансамбля, в котором буду еще и играть на фортепиано».

Светлана Белорыбкина

Сбылась мечта



Лариса Озерова:

«Я сомневалась, стоит ли мне участвовать в кастинге, и все-таки решила – отправила заявку. А когда прошла первый тур – поверила в удачу. Сейчас просто счастлива. Наш ВИА сложился, это чувствуется по голосам, когда мы слушаем записанные нами песни. Поем в унисон и удачно все дополняем друг друга. Мы все такие разные, а вместе составили настоящий ансамбль».

Лариса Озерова

В репертуаре группы будет пять песен – четыре кавера и одна авторская композиция. Известные хиты, которые будут исполнять участники, обретут новое звучание – для каждой песни профессиональные музыканты создадут оригинальную аранжировку.



РЕКОРДЫ



3075 пар танцевали вальс под сюиту Свиридова «Метель».

189 пар «серебряного» возраста участвовали в танцевальном флешмобе.

Кружились пары у фонтана

Участники «Московского долголетия» 21 сентября стали соавторами нового мирового рекорда «Самый массовый вальс».



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Самый массовый вальс в мире продолжительностью 3 минуты 30 секунд с участием москвичей «серебряного» возраста стал одним из масштабных событий Года культурного наследия народов России. Одновременно вокруг знаменитого фонтана «Дружба народов» на ВДНХ кружились тысячи пар, представляющих разные регионы страны. Люди в национальных костюмах объединились, чтобы с помощью вальса показать единство всех народов России. Это произошло в Международном дне мира 21 сентября.

По словам заместителя министра науки и высшего образования РФ Елены Дружининой, проведение вальса инициировали студенты.

— Инициатива исходила от наших российских университетов, — отметила Дружинина. — И студен-

ты из разных точек нашей страны приехали на ВДНХ для того, чтобы показать силу духа, силу единения. Сейчас очень важно поддерживать инициативы молодых людей, направленных на межнациональное единство и творчество.

Участники этого необычного флешмоба танцевали под сюиту Георгия Свиридова «Метель» в исполнении Московского государственного симфонического оркестра под руководством Ивана Рудина. Вальсировали не только студенты, но и представители «серебряного» возраста, профессиональные танцоры, люди с ограниченными возможностями здоровья. Тон задавали олимпийские чемпионы Алексей Ягудин и Татьяна Тотьмянина.

Для точной фиксации количества участников проводилась регистрация. Как сказал главный редактор и основатель Книги рекордов России Станислав Коненко, вальс танцевали 3075 пар.

— Рекорд «Самый массовый вальс в мире» с результатом 3075 пар объявляю официально зафиксированным, — объявил Коненко.

Большую активность проявили участники проекта «Московское долголетие». На танцпол на ВДНХ вышли сразу 189 пар — от начинающих до профессиональных. Среди профессионалов выделялись 78-летние Татьяна Гущина и Александр Отинов. В своих бальных нарядах они так элегантно вальсировали. Их по праву можно было назвать самой изящной и красивой парой флешмоба. Как они рассказали, танцы — их общее увлечение, танцуют вместе уже много лет.

Ведущими мероприятия были Валдис Пельш и Юлия Барановская. Флешмоб завершился праздничным концертом, на сцене выступили Ваня Дмитриенко, Шаман, группы «Сурганова и оркестр» и «Земляне».

Мнения участников

Ольга Храпова и Сергей Кунавин:

«Наша пара сложилась недавно, Сергей танцует уже семь лет, а я только делаю первые шаги в проекте «Московское долголетие». Побывав на балах, мы были просто очарованы царящей там атмосферой, и теперь танцы стали нашей настоящей страстью. Поэтому мы никак не могли пропустить такое событие. От этого мероприятия в полном восторге, все так прекрасно организовано, живая музыка. А сколько молодежи, мы все были на одной волне».

Лариса Щедрова и Фарид Вахитов:

«Мы пришли сюда, потому что любим танцевать. Танцы — для нас это жизнь. Замечательное событие, очень хорошее настроение».

Геннадий Володько и Ольга Голубкина:

«Сегодняшнее событие — очень полезное мероприятие, особенно для молодежи. Молодые люди смотрели на нас, умеющих танцевать, и удивлялись. Это приятно, надеюсь, они будут брать с нас пример. Мы танцуем давно, разные танцы: спортивные, бальные, исторические, рок-н-ролл, чарльстон, диско... И, конечно, вальс!»

МОЕ НАСТРОЕНИЕ Восхитить,
поразить,
обаять!

Рубрику
ведет
блогер
Елена
Серова

■ Пожалуй, первое, что отличает успешных в личной жизни женщин, — с ними интересно. Они — личности. Они не повиснут тяжким грузом на мужских плечах, не будут зациклены только на его работе, здоровье, увлечениях. У них все свое. Они не утомительны в совместной жизни, их любовь не «душная». И они способны поразить мужское

воображение. Ведь индивидуальность так притягательна. А если женщина талантлива — это дополнительный бонус.

Я знаю многих женщин, которые танцуют танго, занимаются йогой, постоянно держат себя в форме. У них все в порядке с самооценкой, они общительны и игривы, у них масса интересов и, что неудивительно, куча поклонников.

А другие проходят через череду расставаний и разочарований, так и не осознав главного: время, когда нас любили ни за что, — прошло. Человека нужно чем-то покорить. Восхитить, поразить, обаять, доказать, что мы самые лучшие. Единственные...

Однако, как это ни удивительно, немногие хотят «заморачиваться» на эту тему. Большое количество женщин и мужчин даже не напрягаются, чтобы понравиться.

Расскажу реальную историю. На сайте знакомств встретились мужчина и женщина. «Что вы ищете здесь?» — без обиняков спросил мужчина. «Мужа, — честно ответила женщина. — А вы?» «А я ищу, с кем бы заняться любовью» — так же откровенно ответил мужчина. Потом выяснилось, что вообще-то оба хотели любить и быть любимыми. Но изначальные формулировки были провальны у обоих. Расстались они раздраженными, и оба выкинули друг друга из пары. А все почему? Не напрягаемся, чтобы правильно обозначить свои запросы. Действуем в лоб и шаблонно. Все еще надеемся, что нас будут принимать такими, как мы есть. Как в детстве мама и папа.

Милые дамы, чтобы намерения мужчины по отношению к вам стали серьезными, должно пройти некоторое время и надо все же приложить определенные усилия. Мужчины на сайт знакомств приходят не жениться, а именно знакомиться. А чтобы он захотел стать вашим спутником жизни, стоит хотя бы немного отличаться от всех остальных. Научитесь заинтересовывать, подстраиваться, слушать, сопереживать, при этом не прогибаясь, не теряя себя, не роняя свою самооценку. Поразите его воображение! Время, когда нас любили за то, что мы просто есть, — безвозвратно ушло. Пришло время, когда нужно быть удивительными и неотразимыми. Но, как ни парадоксально, именно сейчас мы как раз такими и стали. Не бойтесь и не ленитесь это проявлять! У нас все получится!

Настрой свою жизнь на позитив

Чтобы это сделать, надо знать секреты выработки тех или иных эмоций в организме.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

■ **Вся наша жизнь — это настроение. Счастливое или наоборот бытие складывается из эмоций, которые порождаются нами же самими. И зная секреты «выработки» тех или иных эмоций в организме, можно настроить свою жизнь на позитив и благополучие.**

Сплошная химия

Это только кажется, что наше настроение — результат исключительно внешних обстоятельств. На самом деле настроение — это сложный химический процесс, который по большей части протекает внутри.

На наши чувства влияют гормоны и нейромедиаторы, которые служат посредниками между телом и нервной системой. Выброс их в кровь дает ту или иную реакцию организма. Под их влиянием мы смеемся, активно занимаемся.

Недостаток либо избыток этих удивительных веществ всегда сказывается отрицательно на нормальном функционировании организма.

Найдите занятие по душе Свет серотонина

Всем известны гормоны счастья и удовольствия — серотонин и дофамин. Дофамин участвует в «системе поощрения» и вырабатывается тогда, когда мы занимаемся чем-то полезным, творчеством, сидим в уюте и тепле или едим сладкое.

Как добиться того, чтобы дофамин выделялся регулярно? Самое простое — «подсесть» на сладкое. И... заработать сахарный диабет. Потому что дофамин в этом случае выделяется только тогда, когда сладкое ощущают вкусовые рецепторы. Как только сладкое проглатывается, дофамин прекращает вырабатываться.

Наиболее стабильную и положительную выработку дофамина обеспечивает занятие любимым делом. Хотите поддерживать свой организм в положительном тоне — найдите себе занятие по душе.

А еще уровень дофамина увеличивается, когда мы вспоминаем о чем-то хорошем или о пережитом удовольствии. Так что копите положительные моменты, которые потом вспоминать будет не только приятно, но и полезно для здоровья.

Серотонин, главный «гормон радости», постоянно на слуху. Но он также отвечает за чувство спокойствия и уверенности. А еще регулирует не только эмоции, но и сердечно-сосудистую деятельность. Именно недостаток серотонина, как правило, становится источником плохого настроения, грусти, депрессии и мигреней.

Серотонин умеет эффективно «заглушать» сигналы, исходящие из центров негативных эмоций, тем самым помогая концентрироваться на хороших и положительных стимулах.

Его формирование стимулирует солнечный свет, а также продукты, содержащие триптофан — незаменимую аминокислоту, участвующую в выработке серотонина («молочка», мороженое и особенно сыр), а еще финики, инжир, черный шоколад, соя, томаты. И продукты с магнием, который тоже помогает превращению триптофана в серотонин, — орехи, бобовые, фрукты. А вот кофеин замедляет выработку серотонина, как и алкоголь.

На заметку

Правильное питание, умеренные физические нагрузки, прогулки, общение, музыка, танцы, увлекательные занятия и хобби, хороший сон и больше солнца — это отличные источники для хорошего настроения.

Ночка, Аленький цветочек и Василек

Хобби. Более 100 групп по садоводству и ландшафтному дизайну действуют в «Московском долголетии». В них занимаются около 8000 человек.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Учиться никогда не поздно



Дачник «серебряного» возраста Александр Нефедов имеет за плечами богатый

опыт работы в саду и огороде и сам может дать дельные советы. Но узнавать новое всегда полезно и потому он активный участник онлайн-занятий в «Московском долголетии» на которых преподаватели знакомят долголетов с основами дизайна и композиции участков, подробно объясняют тонкости ухода за культурными растениями, способы подготовки почвы, борьбы с вредителями и болезнями овощных, декоративных и плодовых культур.

Особенно Александра Викторовича интересуют курсы ландшафтного дизайна, где москвичей учат декорировать участки, рассказывают о принципах садовой инженерии.

Экзотика на грядках

Вооружившись агрономическими знаниями, Александр Нефедов уже несколько лет экспериментирует на своих сотках. В этом году у него выросли удивительно крупные помидоры, весом до 600 граммов, нетрадиционный для Подмосковья виноград, крупные дыни, тыквы, свекла и совершенно необычные сорта фиолетового картофеля. Порадовали обильным урожаем ягоды: жимолость, клубника, ирга, красная и черная смородина, крыжовник, малина и облепиха. На участке прекрасно цвели канны, каллы, тигридия, кокосмия и другие экзотические цветы.

Любимый сорт Александра Дюма

До сих пор многие даже не подозревают, что картофель может быть не только с белой и желтой мякотью, но и с розовой (красной) и фиолетовой.

Особенно Нефедову приглянулись сорта фиолетового картофеля. Эта культура известна с древности, а не результат генной инженерии, как счита-



ют некоторые. Появилась она в Южной Америке, когда точно сказать уже сложно. Но точно – известно, что во Франции в начале XIX века на рынках продавался сорт Вителот, который еще называли Негритянка. Писатель Александр Дюма особенно любил этот сорт. Он писал в одной из своих книг, что «лучший из всех (сортов картофеля), несомненно, фиолетовый, известный в Париже как вителот».

Чем полезен фиолетовый картофель

Преимущества фиолетовой картошки в сравнении с традиционной неоспоримы. Она имеет высокую устойчивость к заболеваниям, в ней содержится повышенное содержание витамина С. Фиолетовый картофель содержит ценный антиоксидант, называемый антоцианом, который отвечает за яркий фиолетовый цвет растений. Употребление антоцианов помогает снизить риск онкологических заболеваний и инсультов. Этот антиоксидант также способствует улучшению зрения и здоровья глаз.

Кроме того, фиолетовый картофель богат витаминами и минералами – такими как калий (его в клубнях больше, чем в бананах) и железо. Еще одно достоинство фиолетового картофеля – низкое содержание крахмала, что делает его диетическим продуктом, подходящим для питания людей с сахарным диабетом.

– Я выращиваю такие сорта, как Purple Majesty, Purple Creamer, Blau Elise (Violetta), Congo (Конго), Ночка, – рассказывает Александр Викторович. – Не могу сказать, что фиолетовые сорта очень урожайные, но нашей семье достаточно, хватает уже лет пять и собственных клубней на посадку. Мы оценили вкусовые качества этого картофеля, отказываться от него не собираемся. Из красных сортов пробовали сажать Cranberry Red, Rosemarie и Аленький цветочек. Периодически подкупаю новые сорта. В этом году порадовали Василек, Пикассо, Голубой Дунай, Гала, Иван да Шура, Маскарад.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ 

Овощи, которые не надо есть сырыми

С точки зрения науки. Некоторые овощи более полезны, если их предварительно приготовить.



«Красивое долголетие: 10С против старения» Ольга Шестова.

■ Рубрику ведет кандидат биологических наук, автор бестселлера

Осень – время урожая овощей и фруктов. Раньше считали, что чем меньше их обработать и съесть в натуральном виде, тем лучше: ведь при варке или жарке разрушаются витамины. То же так думали? Это верно для многих продуктов, но

есть овощи, более полезные, если их предварительно приготовить. Как не странно, это помидоры, морковь и перец.

Дело в том, что содержание полезных веществ в овощах – это одно дело, а их биодоступность – совсем другое. Важные питательные

вещества иногда задерживаются внутри клеток овощей. Они хотя там и содержатся, в наш организм не попадают. Когда овощи готовятся, клеточные стенки разрушаются, высвобождая питательные вещества, что нам и нужно для усвоения.

■ Приведу в пример 2 простых рецепта, максимально сохраняющих питательную ценность овощей. Часто готовлю и шакшуку, и яичный рулет с овощами на завтрак.

Когда приготовите и будете есть, обратите внимание, сколько жевательных движений вы сделаете, прежде чем проглотите очередную порцию. Оптимально человек должен сделать не меньше 30–40 движений нижней челюстью. Почему так и как это помогает снижению веса, расскажу в следующей статье. До встречи на страницах «Московского долголетия»!

Шакшука

(продукты и рецепт приготовления)

Нарезать и последовательно отправлять на разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла: 1 головку репчатого лука полукольцами, 1 болгарский перец, 1–2 помидора, горсть вареной фасоли или кабачки – по желанию.

Добавить любимые специи, посолить и готовить под крышкой около 15 минут, пока перец не станет мягким.

Сделать в смеси овощей углубления и аккуратно разбить в них по одному яйцу. Белок смешать с овощами. Когда он побелеет, а желток останется жидким, шакшука готова.

Посыпать ее зеленью петрушки, укропа или мелконарезанного зеленого лука и подавать.

Яичный рулет

(продукты и рецепт приготовления)

Мелко нарезать желтый и красный болгарский перец, шпинат, а также морковь, предварительно отваренную целиком и после этого очищенную.

В миску разбить 3–4 крупных яйца, добавить на каждое яйцо по 2 скорлупки молока, немного присолить йодированной солью и перемешать венчиком. Не взбивать, просто тщательно смешать желток, белок и молоко.

Налить на разогретую с маслом сковороду третью часть смеси и, когда яичная смесь схватится, распределить на ее ближайший край часть подготовленных овощей.

Завернуть омлет с овощами примерно на треть и отодвинуть к краю сковородки. На освободившееся место налить еще яичной смеси, захватывая схватившийся край, и повторять, пока не закончатся подготовленные продукты.

Сверху яичный рулет посыпать натертым сыром, разрезать на порционные куски и подавать.

Приятного аппетита!

МОРКОВЬ	ПОМИДОРЫ	БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	ШПИНАТ	ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ
Вареная морковь содержит больше бета-каротина, чем сырая. Бета-каротин (каротиноид) превращается в жирорастворимый витамин А, укрепляющий кости, зрение и иммунную систему. Варить морковь надо целиком, вместе с кожурой, и только потом нарезать. Это вдвое увеличит ее антиоксидантную способность.	Тепловая обработка помидоров в течение 30 минут значительно увеличивает содержание антиоксиданта ликопина, уменьшающего риск сердечных заболеваний и рака. Хотя это снижает содержание витамина С на 29%, содержание ликопина увеличивается. Ну а витамин С мы доберем из других продуктов.	Болгарский перец является отличным источником антиоксидантов, укрепляющих иммунную систему. Помимо каротиноидов в них содержатся бета-криптоксантин и лютеин. Чтобы витамин С не терялся при варке, перец лучше поджарить.	Шпинат богат микронутриентами. Однако вместе с тем в шпинате содержится щавелевая кислота, блокирующая усвоение железа и кальция. Нагревание шпината делает их более доступными для усвоения организмом. Приготовление шпината на пару может снизить риск некоторых видов рака.	Зеленая фасоль полезнее и питательнее, когда ее запекают, готовят в микроволновке, жарят на сковороде или гриле, а не варят.

Город равных возможностей



На чемпионат — за победой

■ «Абилимпикс» — чемпионат возможностей для людей с инвалидностью. Сейчас участники московской команды «Абилимпикс» готовятся к всероссийским соревнованиям. Они представляют свои профессиональные умения на всероссийском уровне. У каждого участника своя стратегия и система тренировок, но настрой у всех только на победу.

Участие в компетенции «Кулинарное дело» для студентки Колледжа сферы услуг № 10 Ульяны Манолы — не просто профессиональное призвание, но и трамплин для успешной карьеры. Москвичка учится на четвертом курсе по специальности «Технология продукции общественного питания».

«Абилимпикс» — это стартовая площадка для людей с инвалидностью, которая открывает широкие возможности для дальнейшего трудоустройства», — отметила москвичка.

Юная участница уже понимает, как важно повару уметь работать в команде. Поэтому она объединилась с другим талантливым студентом своего колледжа Константином Пантелеевым. Ребята в паре участвовали в московском чемпионате «Абилимпикс» и уверенно победили. Теперь они вместе готовятся к всероссийскому этапу конкурса. Творческое направление чемпионата не отстает по степени интенсивности подготовки. Елена Николаева — студентка-дизайнер Технологического колледжа № 21, учится на втором курсе. Девушка участвует в «Абилимпикс» уже не в первый раз. О конкурсе она узнала, когда еще училась в школе. Попробовала себя в компетенции «Художественный дизайн» и заняла четвертое место. Теперь профессиональная компетенция Елены — «Изобразительное искусство».

«Когда пришла учиться в колледж, узнала, что здесь тоже развито движение «Абилимпикс». Захотела вновь поучаствовать. На этот раз выбрала компетенцию «Изобразительное искусство». Хотелось глубже погрузиться в профессию, снова испытать свои силы».

У участников технического направления подготовка также идет полным ходом. Алексей Одержеховский, студент Московского автомобильно-дорожного колледжа им. А.А. Николаева, обучается по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». Работать с техникой и закручивать гайки Алексей любит с детства, поэтому соревновательный вызов принял с интересом.

Каждый год конкурс становится площадкой демонстрации уникальных умений и профессионального мастерства для тысяч людей. Атмосфера чемпионата помогает потенциальным работодателям по-новому посмотреть на сотрудников с ограниченными возможностями здоровья. Благодаря этому многие участники получают работу.

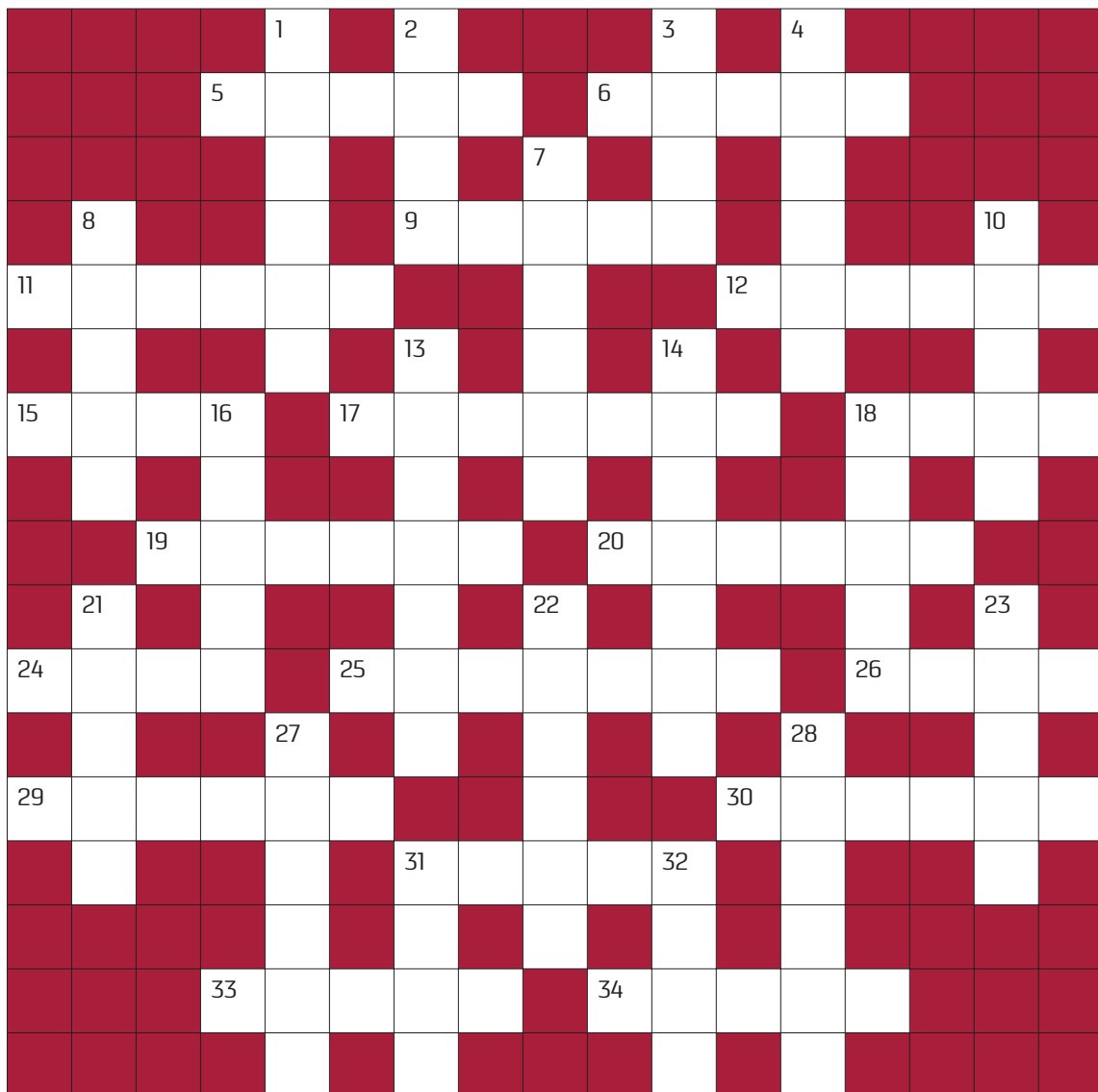
Над номером работали: Татьяна Кинева, Григорий Саркисов, Алексей Гаврилов, Александр Фирсанов, Вениамин Протасов, Алина Бондарева, Анна Ферубко.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №24

По горизонтали: 1. Ушат. 4. Босх. 8. «Полянка». 9. Дубрава. 13. «Крона». 14. Бисау. 15. Тальк. 16. Триада. 18. Болото. 19. Проня. 20. Верфь. 24. Турция. 25. Гефест. 27. Самбо. 29. Линза. 31. Гонки. 32. Акведук. 33. Солянка. 34. Таль. 35. Арес.

По вертикали: 2. Шляпа. 3. Тектит. 4. Брусок. 5. Скраб. 6. Коровин. 7. «Свисток». 10. Скат. 11. Гольф. 12. Рубо. 17. «Афоня». 18. «Берег». 21. Хроника. 22. Гумус. 23. Черника. 24. «Тула». 26. Трио. 27. Сетунь. 28. Орлова. 30. Арена. 31. Глясе.



По горизонтали: 5. Любая вещь или объект, который предлагается на продажу. 6. Вид обезьян, распространенный исключительно на острове Калимантан в Юго-Восточной Азии. 9. Повесть Антона Чехова, написанная в 1888 году по впечатлениям от поездки по Приазовью; считается автобиографической. 11. Древнегреческий драматург, один из трех главных античных трагиков; родился и жил в предместье Афин. 12. Стадион в центре Москвы, в районе Кузнецкого проспекта. 15. Плавающее сооружение из связанных вместе бревен или стеблей камыша, тростника, предназначенное для перемещения людей и грузов по воде. 17. Советская актриса театра и кино, мастер имитации детской речи; народная артистка РСФСР; служила в Московском театре сатиры, Московском мюзик-холле, Московском театре миниатюр. 18. Боковой наклон судна или самолета. 19. Чехол или коробочка с крышкой для хранения различных предметов обихода и ценностей. 20. В древнеегипетском искусстве — животное с телом льва, головой человека или сокола. 24. Река в Восточной Сибири, впадает в море Лаптевых. 25. Музыкальный ансамбль из пяти музыкантов, вокалистов или инструменталистов. 26. Один из крупнейших городов России, расположенный на слиянии рек Иртыш и Омь. 29. Кинотеатр в Москве на Фрунзенской набережной.

30. Провал, полная неудача, крушение, крах какого-то проекта. 31. Известный российский врач-физиотерапевт, дед Владимира Ленина по материнской линии. 33. Американский изобретатель и художник, придумавший электромагнитный пишущий телеграф и специальный код-шифровку. 34. Река на юго-западе Москвы и в Московской области, левый приток Пахры.

По вертикали: 1. Стиль средневекового искусства на территории Европы с XI по XVI вв.; в Москве в этом стиле построены Петровский путевой дворец и особняк Саввы Морозова на Спиридоновке. 2. Один из древнейших богов Италии, бог войны, отец Ромула, родоначальник и хранитель Рима. 3. Кровельный материал, получаемый пропиткой картона каменноугольными или сланцевыми дегтевыми продуктами. 4. Участник Первой мировой и Гражданской войн, начальник дивизии Красной Армии, один из самых известных исторических личностей эпохи Гражданской войны. 7. Документ, содержащий контурное изображение изделия и другие данные, необходимые для его изготовления. 8. Цилиндрический или конический патрубок, один конец которого присоединен к источнику жидкости или газа, а другой является выходным для них. 10. Польский композитор и пианист

французского происхождения, писал в основном для фортепиано. 13. Станция Московского метрополитена на Калужско-Рижской линии; открыта 12 августа 1974 года. 14. Разновидность художественно-публицистического произведения резко обличительного содержания. 16. Медный духовой музыкальный инструмент, самый высокий по звучанию среди медных духовых. 18. Питательный и высококалорийный напиток, дарит заряд бодрости и энергии на весь день, является натуральным антидепрессантом. 21. Русский живописец, педагог, профессор, действительный член Императорской Академии художеств России. 22. Часть территории государства, полностью окруженная территорией другого государства. 23. Третий по населению город Японии, который находится в южной части острова Хонсю. 27. Атаман Донского казачьего войска, генерал от кавалерии; в 1805 году основал Новочеркасск. 28. Ею владеть предпочтительнее, чем журавлем в небе. 31. Французский композитор периода романтизма, автор романсов, фортепианных пьес, а также опер, самой известной из которых стала «Кармен». 32. Самый большой греческий остров, пятый по величине в Средиземном море; омывается сразу тремя морями — Критским, Ливийским и Ионическим.

Составитель Наталья Елисева



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
 Телефон 8-495-691-89-17
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 24.09.2022

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2415
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.