

ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Наши достижения

Весь тысячелетний опыт российской государственности и свершений нашего народа представлен в Национальном центре «Россия». Основу экспозиции составили также экспонаты выставки «Россия», которая работала на ВДНХ. Теперь достижения страны можно оценить в павильонах на Краснопресненской набережной /2–3

Век учись!

Серебряному университету МГПУ исполнилось 7 лет. Сейчас для долголетов в нем открыто 47 общеразвивающих программ, набрано более 120 групп. Среди новых направлений – «Компьютерная графика и анимация», а также подготовка специалистов по здоровому питанию /10

Лица проекта

Полковник-инженер в отставке, 93-летний Валентин Цветков, участник литературного клуба в ЦМД «Тушино», стал лауреатом городского конкурса «Россия – Родина моя» в номинации «Исполнительское мастерство». Ветеран знает наизусть около 100 стихотворений и написал книгу воспоминаний «Валька и война» /12–13



«Серебряный» возраст на серебряных крыльях



Необычные занятия. Летная школа-клуб «Авиатор», которая уже шесть лет сотрудничает с проектом «Московское долголетие», запустила новую программу. Занятия для долголетов проходят на борту самолета Як-42 на ВДНХ. Здесь москвичи «серебряного» возраста могут попробовать себя в роли пилота и научиться летать /8–9

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Создавая будущее

■ Прологом к открытию постоянной экспозиции стал прошедший в Национальном центре «Россия» Международный симпозиум «Создавая будущее», участие в котором приняли более 6000 гостей из 101 страны.

О будущем дискутировали люди разных профессий, возрастов, поколений – ученые, философы, исследователи, футурологи, писатели-фантасты и представители органов власти. Будущее не за горами, оно создается уже сейчас. Каким оно будет, зависит от всех нас. Это главный мотив приветствия Президента РФ Владимира Путина участникам симпозиума, которое задало тон дискуссии.

«Свое будущее мы должны определять только сами – на основе суверенного мировоззрения, национальной культуры, неустанным творческого поиска, твердой приверженности неоспоримым нравственным, патриотическим идеалам и ценностям. И тогда самые смелые, дерзновенные мечты обязательно сбудутся. Наш народ на протяжении тысячелетней истории не раз это доказывал», – подчеркнул глава государства.

Именно под этим лейтмотивом и шло обсуждение на сессиях симпозиума.

«Весь тысячелетний опыт нашей государственности и свершений нашего государства, которые будут ярко представлены в Национальном центре «Россия», должны послужить мощным стимулом для творческой активности нашего гражданского общества. Если такая активность будет – а она всегда проявляется в судьбоносные времена, – то, уверяю вас, дипломаты будут для вас самыми надежными союзниками», – отметил министр иностранных дел Российской Федерации Сергей Лавров.

Дискуссии в рамках симпозиума были посвящены четырем ключевым направлениям: «Будущее человека», «Будущее технологий», «Будущее многополярного мира», «Будущее цивилизаций».

Долголетие начинается сейчас

Из множества встреч и дискуссий на симпозиуме есть темы, которые наиболее близки москвичам «серебряного» возраста. Для начала заходим в так называемую сценарную комнату, посвященную теме «Преодоление границ старения в концепции технооптимизма».

Звучит, конечно, несколько заумно, но в реальности это увлекательное путешествие в будущее с помощью искусственного интеллекта, когда, заведя в нейросеть определенные параметры, специалисты, а среди них представители науки и медиабизнеса, визуально создали целую вселенную с уникальными героями и их жизненными пространствами, события в которой разворачиваются в России будущего.

Как утверждается, прогресс поможет победить болезни, старение и справиться с геронтологическими проблемами... Но на технологии надеяться, а сам не плошай. Как это уже делают многие участники «Московского долголетия», которые занимаются спортом и практиками лечебной гимнастики и дыхания типа цигун, ведут активный образ жизни и уже самостоятельно поставили барьер на пути старения.

Город настоящего будущего

Тема симпозиума «Создавая будущее» созвучна и с успехом прошедшего в столице в августе и сентябре форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030». Тридцать площадок этого форума в разных районах города посетили более 12 миллионов человек.

Гостиний Двор собрал экспозицию главных социальных достижений Москвы. Здесь эксперты рассказывали о применении искусственного интеллекта в медицине, цифровых сервисах московского образования и карьерных перспективах. На Бульваре Московского долголетия – ярком мультимедийном пространстве, посвященном здоровому образу жизни, гости заглянули в будущее с помощью нейросетей и получили свой «Портрет долголетия» в возрасте 70+. Свыше 200 тематических зон презентовали современные достижения столицы, а также то, как принятая нами Стратегия развития Москвы до 2030 года превратит ее в «город настоящего будущего». Город, где инновации и технологии делают реальным и повседневным то, что еще недавно считалось фантастикой.



Пространство для кре

Событие. В Москве 7 ноября для всех посетителей

■ На территории бывшего Экспоцентра на Краснопресненской набережной сразу в трех павильонах представлена постоянно действующая экспозиция из лучших экспонатов и композиций грандиозной выставки-форума «Россия», проходившей с 4 ноября 2023 года по 8 июля 2024 года на ВДНХ. В течение девяти месяцев на ней побывало более 18,5 миллиона человек. Выставка вошла в топ-10 самых посещаемых мест мира.

р СЕРГЕЙ ПОНОМАРЕВ

Сам я побывал на выставке-форуме на ВДНХ за время ее работы трижды и, честно признаюсь, успел осмотреть далеко не все стенды, потому что «Россия» была бесконечна, как наша Россия. Ну а те, кто, как я, все же не успел познакомиться со всем многообразием представленного, смогут теперь посетить постоянно действующую экспозицию в открытом по поручению президента страны Национальном центре «Рос-

сия», который создан для сохранения и развития наследия выставки-форума «Россия».

Пока, до завершения строительства нового здания – оно идет сейчас полным ходом и окончание запланировано на 2028 год, – экспонаты располагаются в павильонах 3, 4 и 7.

Дарить людям новые знания



«Наша миссия – создать пространство для креативного мышления, вдохновить

людей и сформировать у них чувство гордости за нашу страну, за ее достижения через новые просветительские и образовательные форматы. Мы хотим сделать Национальный центр «Россия» популярным и модным местом для молодежи. Пространством, где раскрываются таланты. Платформой, на которой каждый сможет найти возможности для самореализации. Национальный центр открыт для всех. Мы пригла-

шаем на нашу площадку всех, кто любит нашу страну, гордится ею и стремится сделать еще лучше. Как и на выставке «Россия», все мероприятия в Национальном центре бесплатные», – подчеркнула заместитель генерального директора Национального центра «Россия» Анастасия Звягина.

Как и на выставке «Россия», в одноименном Национальном центре ежедневно будут проходить десятки экскурсий. Только за первые три дня работы на площадке уже прошло 300 экскурсий для участников симпозиума «Создавая будущее». В центре работают 50 гидов – все они прошли серьезную школу подготовки на выставке «Россия». Это экскурсоводы, которые действительно любят свое дело – талантливо и интересно дарить людям новые знания.

Идеи фантастов и сумма технологий

Посетителей центра ждет увлекательная экскурсионная программа «Создавая будущее».



Постоянная экспозиция «Путешествие по России» откроется в Национальном центре «Россия» в конце февраля 2025 года.



активного мышления

открылся Национальный центр «Россия».

Они проследят путь от дерзких идей фантастов, опередивших свое время, до современных достижений высоких технологий XXI века. В «Библиотеке»: из прошлого в будущее» вы узнаете, как представляли грядущее великие фантасты и какие их предвидения сбылись. В «Зале изобретений» вы станете свидетелями воплощения самых дерзких фантазий в технологии. Под стать творениям фантастов и креативные произведения современного искусства. Выставка «Наследие будущего» представляет 250 работ молодых художников из стран БРИКС.

В залах экспозиции «Время первых» на борту космического корабля вы сможете загадать самое заветное желание, а в футуристической лаборатории увидите поразящее воображение научные разработки участников «Движения Первых». А в следующем, третьем зале вас поразят красота и многообразие нашей природы, великое наследие национальных культур, их традиции и творчество.

Путешествуй, учи, твори!

Путешествие по бескрайним просторам России, по ее городам и весям вы сможете продолжить в конце февраля. Тогда откроется постоянная экспозиция «Путешествие по России», а временные выставки будут меняться каждые три месяца.

Национальный центр «Россия» продолжит насыщенную образовательную программу выставки. Так, уже в ближайшее время здесь стартует проект «Открытая школа», который презентует лучшие образовательные практики в стране. Первым участником станет Физтех-лицей им. П. Л. Капицы. В феврале на площадке пройдет День российской науки, а в марте состоится большой форум, посвященный профессиям будущего.

Развить творческий потенциал жителей страны, популяризировать традиционные ценности, сохранить культурную преемственность поможет богатая культурная программа. Так, 12 ноября в

Национальном центре пройдет уникальный концерт «Голос поэта», подготовленный совместно с Линой Арифудиной. Современные музыканты представят шедевры золотого и серебряного веков русской поэзии в необычном формате. Например, Niletto исполнит в своей манере стихотворение Роберта Рождественского «Будь, пожалуйста, послабее», а HamnAli под аккомпанемент русского хора прочитает «Письмо к женщине» Сергея Есенина.

30 ноября Национальный центр «Россия» приглашает всех желающих вместе отметить день рождения гения – композитора Эдуарда Артемьева. А новогодний сезон начнется на площадке уже 21 ноября. Гости погрузятся в сказочную атмосферу: их ждут уникальные фотозоны, увлекательные мастер-классы и угощения из разных регионов страны, а в эксклюзивной постановке традиционного праздничного «Щелкунчика» примут участие лучшие солисты Большого театра.

Мнения посетителей



Татьяна Ощепкова:

«На форуме «Россия», который проходил на ВДНХ, я побывала 22 раза! И сюда тоже приехала специально – посмотреть и познакомиться с новой экспозицией уже так горячо любившейся мне выставки. Конечно, организация и подача информации здесь абсолютно другие. Тут все практически интерактивно – искусство, образование, – все ярко, доступно, увлекательно. Особенно меня впечатлил космический зал – ведь в космосе мы были первыми. И я рада, что мы идем к новому семимильными шагами».



Надежда Кияница:

«Особое впечатление на меня произвела «Библиотека: из прошлого в будущее». Сразу вспомнила свое детство, как зачитывалась романами Жюль Верна и как его предсказания и предугадывания воплотились в жизнь, или знаменитый роман Алексея Толстого «Аэлита», где описаны межпланетные станции, – со временем все становится реальностью. А еще меня поразили картины талантливых молодых художников».



Галина Козырева:

«Мы с подружками такие активные, не пропускаем ни одной выставки. И в «Московском долголетии» мы первые во все кружках и участвуем в них по возможности. Столько нового всего узнаем. И когда мы услышали, что в Национальном центре «Россия» открывается новая выставка, то не смогли пройти мимо этого грандиозного события. Для меня эта выставка – потрясение. Непременно придем сюда с подружками еще не один раз».



Галина Мумрикова:

«Меня впечатлили работы китайских, индийских и российских художников. Зрителю хочется видеть искусство, которое было создано вчера или год назад, какие-то новые веяния, темы, сюжеты и т.д. Здесь можно увидеть разные техники, и любопытно, как современные художники трансформируют свое видение в цифровом формате и в дополненной реальности. Восприятие искусства не зависит от возраста, главное, чтобы оно было по-настоящему талантливым».



Елена Усова:

«Выставка бесподобная, познавательная, так много интересного. Она произвела на меня неизгладимое впечатление, особенно работы молодых художников. И очень важно сохранять наши шедевры искусства и достижения науки для наших будущих поколений. Гениальная задумка!»



Галина Барышникова

«После посещения выставки я убедилась – у нашей страны есть будущее, и она шагает вперед, опережая другие государства. Очень радует факт, что многогранный мир становится реальностью».

Справка

Следить за программой Национального центра «Россия» можно на сайте russia.ru, в телеграм-каналах «Национальный центр «Россия» и «Новости «Россия»». Стать участником экскурсий в Национальном центре «Россия» может каждый. Для этого достаточно зарегистрироваться на сайте russia.ru или присоединиться к группам, формируемым возле информационной стойки. Площадка открыта для всех желающих каждый день, кроме понедельника, с 10.00 до 20.00, а экскурсии проводятся каждые 15 минут.

Фото Владимира Куприянова и Олега Слепяна.



Соцкоординаторы приходят на помощь

Уникальному московскому сервису «Социальная служба в больницах» исполнилось три года. За это время социальные координаторы оказали пациентам и их близким более 250 тысяч услуг. Об этом в своем блоге рассказал Сергей Собянин.

«Запуская этот проект, мы не сомневались, что он непременно будет востребован. В том, чтобы попасть в больницу, приятного мало: госпитализация, даже плановая, нарушает привычный уклад жизни. Беспокойство о собственном здоровье зачастую смешивается с другими переживаниями. Если же речь идет об экстренных случаях, растеряться очень просто», — написал Мэр Москвы.

Перед госпитализированными москвичами встает множество вопросов. Например, как сообщить родным, что случилось, если телефона с собой нет или он разрядился? Кто присмотрит за маленьким ребенком? Как справиться с бытовыми

задачами после выписки, если живешь один? Возникают еще сотни других вопросов.

Раньше их решением приходилось заниматься медсестрам и врачам. Это занимало немало времени, отвлекая от прямых обязанностей. Теперь в каждой московской взрослой и детской больнице решение немедицинских проблем взяли на себя профильные специалисты — социальные координаторы. Они приходят на помощь пожилым или одиноким людям, пациентам с инвалидностью и маломобильным москвичам, а также всем, кто в силу разных обстоятельств оказался в трудной жизненной ситуации.

Чтобы обратиться к социальным координаторам, не нужно писать заявление. Специалисты сами каждое утро знакомятся с новыми пациентами, вникают в их проблемы и начинают помогать. При необходимости они привлекают другие ведомства и организации города.

«Если нужно, социальные координаторы помогут с получением услуг надомного обслуживания или круглосуточного ухода в социальных стационарных учреждениях города. В детских больницах они в первую очередь консультируют по различным сервисам социальной защиты. Например, подсказывают, как обратиться в службу ранней помощи в случае выявления особенностей развития», — отметил Сергей Собянин.



Найти подход к решению любой задачи

Искренний сервис. О проекте «Мой администратор», которому исполнилось четыре года, рассказал в своем блоге Мэр Москвы Сергей Собянин.



Этот проект заработал в поликлиниках, а затем — в центрах амбулаторной онкологической помощи, приемных отделениях больниц и флагманских центрах экстренной помощи.

«С первых дней работы визитной карточкой московских центров госуслуг «Мои документы» является искренний сервис. А четыре года назад доброжелательные отзывчивые администраторы, способные найти подход к решению любой задачи, пришли и в городские учреждения здравоохранения», — написал Мэр Москвы.

Сегодня более двух тысяч администраторов работают в 347 зданиях медицинских организаций города. Специалисты помогают пациентам разобраться в работе единой медицинской информационно-аналитической системы, прикрепиться к поликлинике, записаться на обследование. А еще они поддерживают связь с родственниками и решают много других организационных и бытовых вопросов. В общей сложности за четыре года

администраторы пришли на помощь пациентам более 195 миллионов раз.

Чтобы стать администратором, сначала необходимо поработать в офисах «Мои документы»: отточить навыки уверенного и доброжелательного общения с людьми, погрузиться в корпоративную культуру центров госуслуг и, наконец, понять, подходит ли тебе все это.

Затем нужно пройти обучение в образовательном центре «Академия искреннего сервиса». Здесь будущих администраторов знакомят со спецификой работы в поликлиниках, флагманских центрах и приемных отделениях, развивают их навыки проактивного поведения, а еще разбирают варианты решения нестандартных ситуаций. И только после этого они могут приступить к выполнению своих обязанностей в медучреждениях.

Руководствуясь заложенным еще в многофункциональных центрах принципом «человек на первом месте», администраторы стремятся уделить время каждому пациенту.



ЗДОРОВАЯ МОСКВА



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



От «скорой» до гибридной операционной

Как в Москве спасают пациентов с инсультом.

■ Инсульт – острое нарушение кровоснабжения головного мозга, при котором важно оказать быструю и высокотехнологичную помощь. В Москве на базе крупнейших многопрофильных стационаров создана инсультная сеть, которая включает 13 специализированных центров. Рассказываем об одном из них – при флагманском центре экстренной помощи городской клинической больницы (ГКБ) № 15 имени О.М. Филатова.

За красной линией

Сильная головная боль, тошнота и рвота, нарушение или потеря сознания, судороги. Эти симптомы характерны и для ишемического инсульта (нарушение кровообращения из-за закупорки сосудов), и для геморрагического (разрыв сосудов, при котором кровь попадает в ткани). Первый шаг – вызвать бригаду скорой помощи, которая отвезет в ближайший инсультный центр со свободной операционной.



Заместитель главного врача по urgentной помощи ГКБ № 15 имени О.М. Филатова **Осман Османов** показывает информационное табло, которое установлено в приемном отделении флагманского центра на первом этаже.

«Уже в пути бригада скорой помощи передает нам информацию о пациенте. На табло мы видим, во сколько возникло острое состояние, каков уровень сознания по шкале комы Глазго и гемодинами-

ческие показатели: давление, пульс, частота дыхания, сатурация. Во всех флагманских центрах внедрена система «триаж», согласно которой людей распределяют по функциональным зонам в зависимости от приоритетности оказания помощи: красной, желтой или зеленой. Критические пациенты помечены на табло красным цветом. Инсульт – всегда «красный». Из-за тромба в сосуде от голодания поражаются ткани мозга», – уточнил Осман Османов.

Тем временем в центр прибывает пациент. Следуя красной линией на полу, его везут в противошоковое отделение. Врачи одновременно регистрируют человека и собирают полный анамнез у фельдшеров скорой. Спустя пять минут после прибытия в центр пациента доставляют в кабинет компьютерной томографии.



Под каждый новый случай формируют мультидисциплинарную команду, подчеркнул **Икрам Тагиров**, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии для пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения.

«При сосудистых катастрофах нельзя терять ни минуты, от наших действий зависит жизнь и последующая реабилитация человека. У нас работают четыре рентгенохирургические операционные, из них одна гибридная. Круглосуточно дежурит мультидисциплинарная бригада из неврологов, реаниматологов, специалистов лучевой диагностики, рент-

генэндоваскулярных хирургов», – пояснил врач.

Найти место закупорки

Консилиум собирают прямо в кабинете компьютерной томографии. Прежде всего забирают кровь на анализ и проводят нативное КТ-исследование (без контрастного вещества): оценивают общую картину. Далее при показаниях делают КТ-ангиографию для выявления окклюзии мозговых артерий.



«После нативного исследования головного мозга, если есть показания, приступаем к КТ-ангиографии. Контрастирование сосудов позволяет просканировать кровеносное русло и найти место закупорки, которое послужило причиной инсульта. Именно в кабинете КТ-исследований невролог и рентгенэндоваскулярный хирург принимают решение, возможно ли эндоваскулярное вмешательство (тромбозэкстракция), то есть хирургическое извлечение тромба», – рассказала **Заретта Курбанова**.

При внутримозговой гематоме по ангиографии находят источник кровоизлияния и передают пациента нейрохирургу. На диагностические процедуры уходит около 30–40 минут. Следующий этап – операционная.

Выход в «космос»

Гибридная операционная – это сердце инсультного центра. Медики говорят о ней коротко: «Космос». Здесь

установлены ангиографический комплекс последнего поколения, аппарат искусственного кровообращения, ультразвуковые устройства.



Врач по рентгенэндоваскулярной диагностике и лечению **Сергей Коротких** подходит к ангиографическому комплексу, нажимает на кнопку на дисплее, и кушетка плавно поворачивается в разных плоскостях. Например, наклоняется набок: в таком положении кардиохирургам удобно оперировать аорту. При инсульте кушетку выпрямяют. Сергей Коротких нажимает на другую кнопку, и теперь в разных плоскостях двигается труба ангиографа – рентгеновский аппарат.

«С помощью ангиографа мы выводим детальное изображение очага поражения на экран, «убираем» костные структуры и выстраиваем сосудистое дерево. Операция проводится малоинвазивным эндоваскулярным методом. Через небольшие проколы вводим в сосуд гибкие катетеры и раскрываем в зоне тромбоза стент. Он встраивается в структуру тромба, и мы их оба извлекаем. После вмешательства проверяем, полностью ли восстановлен кровоток. И обязательно следим за давлением: оно может резко подскочить или упасть. После извлечения тромба кровоснабжение восстанавливается, а в мозге ткань мягкая, она чутко реагирует на воздействие крови», – объяснил доктор.

Изучаем ангиографические снимки, сделанные во время

операций. На первом черные «ветви» – кровоснабжение – обрываются. На втором, после лечения, они потянулись по мозгу вновь. Операция длится около получаса, затем человека в сопровождении анестезиолога транспортируют в неврологическую реанимацию.

На поправку!

Заключительный этап – комплексное обследование для выявления причины инсульта, а также снижения риска его повторения. Реабилитация начинается в реанимации и продолжается в специализированных центрах или отделениях больницы.

Восстановиться после инсульта опять же помогает инновационное оборудование. Например, тренировки проводят на тренажерах с биологической обратной связью. А перчаточный тренажер помогает восстановить мелкую моторику рук. Нейроинтерфейс используют для восстановления стато-локомоторных нарушений, контроля движений верхней конечности, когнитивных функций. Москвичи могут бесплатно получить лекарства для снижения риска вторичного инсульта в течение двух лет с даты постановки диагноза.

В городе действует и программа профилактики инсультов. Людям из зоны риска проводят ультразвуковые исследования сосудов шеи для выявления атеросклеротических бляшек, а тем, у кого обнаружена мерцательная аритмия, назначают кроворазжижающие препараты.

По материалам mos.ru

РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА



Территория заботы

Форум. На VII Всероссийском форуме «Россия – территория заботы» рассказали о развитии и достижениях проекта «Московское долголетие».

О том, как в столице поддерживают горожан старшего поколения, рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

На VII Всероссийском форуме «Россия – территория заботы», который проходил в Москве, состоялась пленарная дискуссия «Стратегия действий в интересах граждан старшего возраста – новый этап».

Главной темой для обсуждения стал проект Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в России до 2030 года. Модератор дискуссии, директор Российского

геронтологического научно-клинического центра, главный внештатный гериатр Минздрава России, президент Российской ассоциации геронтологов и гериатров Ольга Ткачева отметила, что опыт Москвы является передовым, а также может стать примером для других регионов и стран, к чему необходимо стремиться.

По словам Владимира Филиппова, одним из секретов успеха «Московского долголетия» среди горожан старшего поколения стала продуманная продуктовая линейка занятий, разделенная на три больших тематических блока: физическую активность, образование и творчество.



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

«Проект «Московское долголетие» существует уже более шести лет, и за достаточно короткий срок он из досугового превратился в оздоровительный и образовательный. Запуск «Московского долголетия» положил начало формированию в столице экосистемы для старшего поколения, в которую сейчас включены более 1,3 тысячи организаций-поставщиков, сеть центров московского долголетия. Горожане старшего поколения имеют возможность получать новые знания, повышать уровень цифровой грамотности, изучать иностранные языки, заниматься спортом и многое другое».

«Изменить паттерн поведения москвичей старшего поколения помогло продуманное и правильно сформулированное продуктовое предложение – это широкая линейка активностей и мероприятий проекта. В Москве всегда были мероприятия для старшего поколения, но правильный подход и предложение позволили почти в 30 раз увеличить интерес горожан к активной жизни уже в первый год работы проекта. Мы не собираемся останавливаться и продолжаем стремиться к тому, чтобы все большее количество людей меняли жизнь в лучшую сторону и пользовались всеми возможностями города для этого», – отметил Владимир Филиппов.

Также он поделился последними результатами исследований, проведенных совместно со специалистами из разных областей: медицины, социологии, психологии, IT и других. Благодаря им можно оценить эффект влияния проекта на горожан старшего поколения.

«С самого старта совместно с научно-экспертным сообществом города Москвы мы ведем большую исследовательскую работу. Так, в 2019 году врач-геронтологи подтвердили наши гипотезы, что занятия проекта имеют положительное влияние на физическое состояние горожан. В этом году очередное исследование выявило, что участники проекта имеют более высокий индекс ментального благополучия, менее подвержены тревожности и ощущают себя активными участниками социально-культурной жизни. Также очень важно отметить то, что участие в проекте помогает улучшить отношения с детьми, внуками, своей «второй половинкой» и межпоколенческую связь в семьях. Это также показали результаты одного из наших последних социологических опросов», – рассказал Владимир Филиппов.

Больше чем обучение

Программа для преподавателей «Московского долголетия» признана одной из лучших на конкурсе EdTech-компаний.

Онлайн-программа «Московское долголетие. Технологии обучения старшего поколения» вошла в топ-3 программ в номинации EduHacking конкурса СберУниверситета.

Институт дополнительного профессионального образования работников социальной сферы (ИДПО) стал финалистом конкурса EdTech-компаний, который провел СберУниверситет в рамках конференции «Больше чем обучение». Разработанная

специалистами института совместно с экспертами проекта «Московское долголетие» образовательная онлайн-программа вошла в топ-3 лучших программ в номинации EduHacking.

Главная задача программы – предоставить участникам уникальные образовательные инструменты с учетом особенностей аудитории старшего возраста.

«Мы уделяем большое внимание качеству преподавания в проекте «Московское долголетие», потому что от профессионализма преподавателя зависят оценка проекта в целом и вовлеченность участников. Уникальность нашей совмест-

ной с ИДПО программы заключается в том, что она рассчитана именно на тех, кто работает со старшим поколением. Умение взаимодействовать, правильно выстраивать процесс обучения, создавать мотивацию и правильную атмосферу на занятиях – это те навыки, которым учатся преподаватели проекта», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Директор ИДПО Игорь Тимофеев отметил, что особенность составления подобной программы также и в ее слушателях – они являются уже состоявшими-

экспертами, которые не просто осваивают новый материал, но и работают на повышение качества своих образовательных методик.



«Практике уделяется 70% времени обучения. Участники проходят полный цикл проек-

тирования образовательных форматов для старшего поколения и могут сразу вносить изменения в собственные образовательные продукты. В программе подробно разбираются когнитивные, психофизиологические, социокультурные особенности людей старшего поколения. Это позволяет сделать занятия для участников проекта «Московское долголетие» еще более полезными и увлекательными», – поделился Игорь Тимофеев.

Продолжительность программы – 4 недели. Обучение проходит в онлайн-формате на образовательной платформе ИДПО «Знание».

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Старший возраст глазами молодых

Опрос. Как молодые люди видят себя в будущем, до какого возраста хотят дожить и как на них влияют положительные примеры жизни людей старшего поколения?

■ Проект «Московское долголетие» представил результаты исследования об отношении молодежи к старшему поколению. О результатах опроса рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Формировать положительный образ долгожителя

«Мы хотим, чтобы Москва и за ней следом вся Россия вошли в клуб мировых лидеров по продолжительности жизни, стремимся достичь цифр далеко-далеко за 80 лет. Старшее поколение является для молодых людей неким ориентиром и примером для подражания. Если мы хотим видеть молодежь здоровой и активной, бабушки и дедушки должны транслировать своим внукам паттерны поведения, формируя положительный образ долгожителя», — отметила Анастасия Ракова.

Увеличение продолжительности жизни, изменения восприятия возраста и образа долголетия — это уже реальность, в которой мы живем. Современный человек в 70–80 лет уже значительно здоровее и активнее, чем его сверстники поколения назад.

Прожить не только долго, но и активно

Команда «Московского долголетия» совместно с Всероссийским студенческим проектом «Твой ход» провела исследование, опросив тысячу человек в возрасте от 17 до 35 лет из разных регионов страны.



Абсолютное большинство молодых людей (85%) считают, что людьми старшего возраста являются граждане с 65 лет, при этом 48% считают, что старший возраст начинается еще раньше — с 55 лет. Убедительных статистических данных, подтверждающих наличие связи между возрастом, кажущимся молодым людям преклонным, и их настроением, связанным с мыслями о собственной старости, нет.

При этом приблизительно 51% респондентов, по их ответам, в представлениях себя в старшем возрасте испытывают скорее позитивные эмоции, при этом только 18% настроены резко негативно.

Средний желаемый возраст, до которого бы хотели дожить наши респонденты, составляет 88 лет, при этом наиболее частым ответом было: «100 лет».

Творчество, путешествия, жизнь в свое удовольствие

Среди лучших способов prolongации жизни участники исследования назвали ведение здорового образа жизни, занятия интеллектуальной деятельностью и творчеством. Опрос также показал, что молодые люди готовы перенимать опыт старшего поколения и видеть в нем источник вдохновения. После выхода на пенсию молодежь в первую очередь хочет путешествовать (30 процентов), посвящать время хобби (14 процентов) и жить в свое удовольствие (11 процентов).

Опрошенные активные студенты в среднем уверены, что способны научить старшее поколение некоторым полезным вещам, самым популярным вариантом являются современные взгляды на мир — быть открытым новому, толерантнее, спокойнее, свободнее, принимать себя. Этот вариант выбрали 39%. На втором месте находятся вопросы медицины и здоровья — в том, что им есть чем поделиться со старшими по этой теме, уверены 31%, на третьем месте расположились вопросы взаимодействия с гаджетами и новыми технологиями — 10%.

Примеры для подражания

Среди опрошенных студентов наиболее распространенными примерами счастливой жизни в преклонном возрасте и одновременно примером для подражания являются: бабушка/дедушка — 23%, мама/папа — 19% (что одновременно говорит,

что достаточно большой процент людей заводят детей в достаточно взрослом возрасте), известный человек (блогер, актер, музыкант и т.д.) — 14%, при этом для 19% таких людей нет. И именно эта группа обладает наименее позитивным отношением к преклонному возрасту, что еще раз отсылает нас к важности наличия позитивного примера в жизни человека.

Наиболее вдохновляющими для молодежи качествами людей, которых респонденты склонны считать для себя примерами счастливой старости, являются: образ и стиль жизни в настоящее время — 25%, жизненные принципы — 19% (мужчин они вдохновляют в среднем больше 24% против 17% у женщин) и наличие интересных историй и опыта, в том числе по преодолению жизненных трудностей, — 18%.

Обмениваться опытом и знаниями

«Проект «Твой ход» активно помогает молодежи осознать значимость будущего, поддерживает ребят со всей страны в реализации собственных идей. Крайне важно, чтобы студенты понимали, как их действия и решения сегодня влияют на реальность завтра. Именно поэтому общение со старшим поколением не только обогащает молодежь, но и позволяет обмениваться опытом и знаниями. Старшие могут поделиться мудростью и ценными советами, которые они накопили за годы. Эти бесценные уроки помогут молодым людям справиться с трудностями и принимать взвешенные решения. С другой стороны, молодежь, полная энергии и стремления к переменам, может показать, насколько важно быть открытыми к новым идеям и подходам. Молодые могут вдохновлять старшее поколение своей креативностью и свежим взглядом на привычные вещи. Благодаря такому взаимодействию связь поколений усиливается, а ценность идеи «жить и создавать в России» укрепляется», — отметила Юлия Епифанова, руководитель Всероссийского студенческого проекта «Твой ход».

Всероссийский студенческий проект «Твой ход» реализует Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) при поддержке Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, он также входит в президентскую платформу «Россия — страна возможностей».



НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

«Серебряный» возраст на сере

В проекте «Московское долголетие» москвичи «серебряного» возраста могут попробовать себя в роли пилота и научиться летать.

р АННА ПОНОМАРЕВА
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Летная школа-клуб «Авиатор», которая уже шесть сотрудничает с проектом «Московское долголетие», с октября запустила новую программу – занятия на борту легендарного воздушного судна Як-42 на ВДНХ.

Пристегните ремни! Мы взлетаем!

Кто из нас в детстве не грезил полетами, не любовался голубым, высоким небом, не мечтал оказаться в кабине пилота и управлять большим воздушным кораблем? Нас манили звезды и будоражили воображение межгалактические перелеты, сюжеты, почерпнутые из популярной научной фантастики... Проект «Московское долголетие» любую сказку и мечту может сделать былью.

Два часа полного погружения в теорию и практику летно-пилотного мастерства, упражнения на специальных тренажерах и посещение святой святых любого воздушного лайнера – кабины экипажа, возможность сесть на место пилота и даже управлять самолетом – от восторга и упоения может закружиться голова. Пристегните ремни! Мы взлетаем!

Полеты не во сне, а наяву

Занятия по пилотному мастерству проводят опытные летчики-инструкторы. Долголеты обучаются по классической системе подготовки летчиков. На специальных тренажерах тщательно и скрупулезно раз за разом отрабатывают



разные техники пилотирования – взлет, набор высоты, выполнение посадки, а также полеты в разных метеоусловиях и географических точках. Программа, рассчитанная примерно на год (ориентировочно с октября по май), включает в себя изучение аэродинамики (как самолет летит, как держится в воздухе), навигации (как летчики понимают, куда лететь), метеоусловия (как они влияют на условия полета). Также изучаются система и конструкция самолета, принципы работы технических систем и реактивного двигателя и многое другое, без чего нельзя обеспечить безопасность полета.



■ Для долголетов самая волнующая часть занятия – это оказаться в кабине экипажа и управлять самолетом

Мнения участников



Людмила Аникина:

«Еще в студенчестве я мечтала летать, но в аэроклубе меня не допустили до полетов. А теперь я исполнила свою мечту. В нашей авиашколе дают много важной теории. Да, мы уже не полетим, но своим внукам и правнукам расскажем про профессию летчика, и, может быть, кто-нибудь из них станет настоящим пилотом!»



Ольга Омилаева:

«Абсолютно уверена, что в нашем возрасте можно жить полной жизнью. Удивлена и восхищена одновременно: как серьезно и скрупулезно на курсах ведется подготовка. Теперь, когда я сяду в самолет, мне будут понятны и действия пилотов, и работа борпроводниц, и я уже ничего не буду бояться!»



Елена Баранова:

«Благодаря занятиям в клубе «Авиатор» я теперь многое знаю и о полетах, и о самолетах, о том, как летать в зоне турбулентности или совершать посадку в грозу. С каждым занятием у меня получается все лучше и лучше, а еще у меня исчезла аэрофобия. Благодарна нашим инструкторам – их работа это просто высший пилотаж!»

брюных крыльях



Прежде чем занять место в кабине, надо выполнить комплекс упражнений, которые направлены на улучшение координации, развитие памяти и тренировку вестибулярного аппарата.

На занятии, которое мы посетили, долголеты изучали авиагоризонт. Тимур Хасанов, окончивший летное училище в 2021 году, несмотря на свою молодость, отлично ладит со своими учениками «серебряного» возраста. Объясняет все подробно и ясно, он не просто дает теорию, но активно вовлекает своих подопечных в диалог, побуждает их думать, а не просто присутствовать и быть слушателями. К тому

же теория на занятиях дается в увлекательной и доступной форме. Авиагоризонт, объясняет Тимур, показывает пространственное положение самолета в воздухе. Все знают, что такое пикирование – это когда самолет резко снижается, а если набирает высоту, то это уже кабрирование. Три прибора, которые обязательны для любого летального аппарата, – авиагоризонт, спидометр, высотомер. Мы выяснили, что приборное оборудование на любом самолете одинаково. На современных лайнерах все компьютеризировано, все в виде дисплеев, которые могут отображать различные параметры.

Далее идет разбор случаев авиакатастроф, когда летчики не учитывали тот или иной параметр. Тогда сразу понимаешь, почему так важно грызть гранит летной науки. Одна роковая ошибка может привести к гибели людей. Возможно, поэтому летной науке учатся ответственные романтики и серьезные мечтатели. Самолет Як-42 заполнен под завязку, свободных мест нет. Еще бы! Настоящий самолет, настоящее оборудование, все как в настоящем полете!

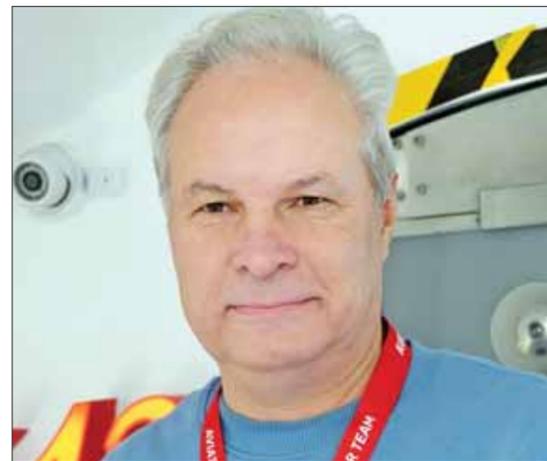
В кабине пилота – полный порядок

Самая волнующая часть занятия, конечно же, оказаться в кабине экипажа и управлять самолетом. Первыми попробовали себя в качестве летчиц Роза Щаулова и Галина Колесникова.

– Мы учим, как управлять самолетом, на какие приборы нужно смотреть и на что обращать внимание, – говорит инструктор Михаил Гаврилов. В кабине экипажа он главный: инструктирует пилотов «серебряного» возраста и сопровождает их во время всего полета, дает советы и рекомендации, в общем, помогает выполнить полетное задание на авиатренажере.

Сегодня предстоит лететь из старого аэропорта Гонконга в новый. Время полета – 5 минут. Но столько волнения! Включаются приборы, слышится шум моторов, за лобовым окном настоящая взлетная полоса – полная имитация полета! Взлетный режим, угол наклона, когда убрать шасси, закрыть закрылки, на какие показания приборов на панельной доске нужно обратить внимание в первую очередь – сколько всего нужно знать! Однако, внимание, набор высоты – и мы полетели! Мимо плывут облака, серебрятся горы, впереди виднеется полоска моря. Все как будто по-настоящему! Может даже укачать с непривычки. Летчицы держатся молодцами, спокойный, поддерживающий голос инструктора помогает справиться с ошибками, слава богу, они не критичны, и хотя немного мешал боковой ветер, мы благополучно садимся на взлетную полосу аэродрома в Гонконге. Все, выдохнули. Можно немного расслабиться. Тут же идет разбор ошибок. А к полету уже готовится следующая пара.

Долголеты учатся летать



– С проектом «Московское долголетие» наша школа активно сотрудничает уже 6 лет, – рассказывает руководитель клуба «Авиатор» **Евгений Мартенюк**. – За это время мы значительно расширили количество наших площадок и сейчас рады приветствовать участников проекта на ВДНХ, на борту легендарного самолета Як-42. Это не просто самолет – это многофункциональный тренажер, и на каждом занятии наши учащиеся преодолевают себя, радуются, когда летают на тренажере-симуляторе этого реактивного лайнера. Наше учебное судно также оснащено дополнительными тренажерами, один из которых развивает координацию движения. Мы все знаем, как летит пилот, когда управляет самолетом, в одной руке у него штурвал, другую руку он держит на рычагах управления, ноги находятся на педалях и координируют работу руля направления. Получается, одной рукой пилот выполняет одни функции, другой – вторые, а ногами – третьи. Такая вот многозадачность. Когда участники проекта «Московское долголетие» начинают сами управлять самолетом, – продолжает наш разговор Евгений Иванович, – и могут посадить авиалайнер в любой точке мира, то они получают огромное удовольствие. Мы можем слетать в Каир, Южно-Сахалинск, Сан-Франциско, причем днем и ночью, в простых и сложных метеословиях. Поверьте, это огромное удовольствие, это непередаваемые чувства, которые ощущает каждый участник курса. Не всегда все получается, особенно поначалу. Случаются бабахи – мы «разбиваемся». Но через эти бабахи пилоты «серебряного» возраста учатся выдерживать горизонтальный полет (полет с постоянной высотой, скоростью и курсом), постепенно осваивают набор высоты, снижение, заход на посадку, обретают и другие навыки пилотирования. Дополнительный бонус, который они получают, – у них уходит страх перед полетом: когда знаешь, уже не боишься. Но самое главное – это непередаваемые яркие, радостные эмоции, которые делают нашу жизнь счастливее.



Мargarита Попова:

«У нас такие потрясающие инструкторы, все очень понятно и подробно объясняют и, самое главное, дают самостоятельно полетать. Сегодня у меня была удачная посадка на третьем занятии. Мечтаю научиться управлять самолетом и попробовать свои умения уже в настоящем полете! Хотя до этого я очень боялась высоты».



Александр Ромаданов:

«После окончания мединститута мне приходилось и в руках штурвал держать, и совершить несколько полетов – мы изучали в институте влияние вредных факторов воздействия на летный состав. И я тогда подумал, что если бы не был медиком, точно бы стал летчиком! Ощущения полета, когда сидишь за штурвалом, не передать словами!»

Справка

Занятия летной школы «Авиатор» проходят на ВДНХ по понедельникам, вторникам, средам и четвергам с 11.00 до 13.00. Записаться можно через сайт mos.ru/age или центры московского долголетия. Спешите, места еще есть!

ВЕК УЧИТЬСЯ!



Погрузиться в студенческую жизнь

Дата. 1 ноября Серебряному университету МГПУ исполнилось 7 лет.



«Серебряных» студентов, выпускников и преподавателей приветствовала директор Института непрерывного образования Московского городского педагогического университета, доктор педагогических наук, руководитель проекта «Серебряный университет» Марина Шалашова.

«Именно 1 ноября, ровно 7 лет назад, мы впервые открыли проект «Серебряный университет» и очень рады, что, запустив эту инициативу, были услышаны и поддержаны. Правительство города и лично Мэр Москвы Сергей Семенович Собянин оказывают нам всемерную поддержку. Другие учреждения, не только сферы высшего образования, но и культуры, науки и спорта, активно включились в эту работу. А уже 1 марта 2018 года стартовал проект «Московское долголетие» и Серебряный университет стал его частью. Он постоянно развивается, и я уверена, что у него большое будущее. Этим проектом гордится наш город, завидуют другие регионы и зарубежные коллеги. К нам приезжают делегации из разных стран, чтобы перенять у нас этот опыт.

Нашей молодежи мы приводим в пример «серебряных» студентов, которые показывают, как надо относиться к образованию. Они поддерживают тренд на непрерывный процесс приобретения знаний, создают новые практики, новые программы, участвуют во всех проектах вместе с нашими преподавателями. В этом году, например, наши выпускники стали гидами на новом уникальном экскурсионном маршруте «Нестарый Арбат», — отметила Марина Шалашова.

Она вручила благодарственные письма выпускникам курса «Экскурсоведение», которые начиная с августа ведут увлекательные экскурсии по самой известной улице города, рассказывая о жизни знаменитых арбатских долгожителей.

Также многие студенты и выпускники Серебряного университета получили благодарственные письма Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. А руководство МГПУ отметило ведущих преподавателей Серебряного университета.

Праздник продолжила концертная программа. Звучали музыкальные номера в исполнении Детско-юношеского оркестра МГПУ под управлением Алексея Губарева, «серебряных» студентов, хореографические номера и песни студентов и преподавателей Института культуры и искусств МГПУ. Этот день стал настоящим праздником, наполненным живой музыкой, зажигательными танцами и незабываемыми впечатлениями.



Слово преподавателей



Наталья Калиникова, администратор проекта «Серебряный университет»:

«Сейчас в Серебряном университете МГПУ реализуется 47 общеразвивающих программ, открыто более 120 групп. В этом году появились новые направления: «Компьютерная графика и анимация», «История, культура России». Продолжаем также наши самые популярные программы профессионального обучения и переподготовки: «Секретарь-администратор», «Экскурсоведение», «Педагог дополнительного образования», «Основы тьюторской деятельности», «Гувернерство», где участники могут получить диплом, а также в ноябре появилась новинка — «Специалист по здоровому питанию». В университете открыто также спортивное направление, которое реализует Институт естествознания и спортивных технологий МГПУ».



Вадим Колбасин, преподаватель программы «Литературное творчество

в современном мире»:

«Литературным мастерством у нас занимаются три группы. Это поэты, журналисты и прозаики. Считаю, что нашим «серебряным» студентам есть что вспомнить, есть чем поделиться. Они пишут мемуары, художественные произведения, стихи и даже юмористические рассказы. А некоторые из них уже публикуются».

Мнения выпускников и студентов



Кирилл Скидан:

«Я выпускник программы «Экскурсоведение». Мне

посчастливилось стать одним из гидов уникальной авторской экскурсии «Нестарый Арбат», разработанной писателем и москвоведом Александром Васькиным. С огромным удовольствием рассказываю экскурсантам об арбатских долгожителях».



Николай Бурдун:

«Я начал посещать литературную мастерскую

в прошлом году. Занятия ведет замечательный преподаватель Вадим Николаевич Колбасин. Мне все очень нравится, поэтому планирую ходить постоянно в Серебряный университет».

Подготовила Марина Александрина.
Фото Владимира Куприянова.



В центрах московского долголетия с 13 по 15 ноября пройдет театральный фестиваль «Московские миниатюры».

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА

Искусство — источник долголетия

Проект «Московское долголетие» предлагает творческим горожанам старшего поколения погрузиться в театральную среду и освоить азы актерского мастерства.

Уникальное направление «Московский театр» развивается в проекте уже несколько лет, а программа обучения создана по аналогии образовательных программ театральных вузов.

Сейчас актерским ремеслом в проекте уже занимается около 3 тысяч горожан старшего поколения. В театральные студии приходят учителя, экономисты, врачи, инженеры, военные и люди других профессий, которые после завершения трудовой деятельности решили раскрыть в себе актерский талант. Они отмечают, что занятия помогают им преодолевать свои страхи, комплексы, а также исполнять заветные мечты о сцене.

Ученые утверждают, что для долгой и счастливой жизни необходимо не только соблюдать принципы здорового образа жизни и следить за здоровьем, но и иметь хобби. А по словам директора Института когнитивных исследований СПбГУ Татьяны Черниговской, важны не только медицинские показатели: необходимо, чтобы у человека сохранялся интерес к жизни. Об этом она говорила на прошедшем в столице форуме-фестивале «Москва 2030».

Участники «Московского долголетия» — один из примеров того, что любимое хобби может качественно изменить жизнь. Например, участница проекта Алла Клисова выбирает для себя творческие направления — театральная студия и

модельная школа, которые помогают ей быть более уверенной в себе, а также заниматься любимым делом.

«Я занимаюсь в театральной студии «Московского долголетия» больше года. Всю жизнь я была творческим человеком, в юности занималась хореографией и участвовала в драматических кружках. Но потом большое место в жизни заняли карьера и семья. И вот, выйдя на пенсию, я, наконец, решила вернуться к своему увлечению. В проекте первой моей работой стала роль в рассказе Чехова «Супруга». Я была настолько удивлена собой, ведь, несмотря на уже имеющийся опыт в театральном искусстве, я все же имела былые страхи и сомнения. Я получила огромное удовольствие от роли. Ведь главное, что я делаю в проекте, — преодолеваю комплексы, накопившиеся в течение жизни», — говорит Алла.

Помимо личной реализации занятия в театральных студиях имеют положительное влияние на здоровье, в том числе ментальное.

«Театральные студии — это место, где можно не только раскрыть свой творческий потенциал, но и обрести гармонию с собой. Горожане старшего поколения учатся выражать эмоции, развивают воображение. Игра на сцене помогает справиться с комплексами и раскрепоститься, преодолеть барьер в общении, развивает память и дикцию, а также это физиче-



ская активность. Кроме того, погружение в актерское мастерство оказывает воздействие на личность человека, способствуя его всестороннему развитию и личностному росту. Люди чаще начинают посещать театр, музеи, выставки, а самое главное — приобщают к этому внуков и детей», — говорит преподаватель проекта, актер и режиссер Владислав Саханов.

То, что проект «Московское долголетие» помогает горожанам быть включенным в социально-культурную жизнь города и влияет на ментальное здоровье, подтвердило последнее совместное исследование с НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы. Участники «Московского долголетия» значимо чаще, чем те, кто не участвует в проекте, считают себя активными участниками социально-культурной жизни (55% против 32%).

Справка

Горожане старшего возраста могут выбрать любую активность по душе в проекте «Московское долголетие» из десятков разновидностей, а также начать посещать клуб по интересам или даже создать собственный в центрах московского долголетия. Выбрать группу и сразу в нее записаться можно на портале mos.ru/age или обратившись в любой центр московского долголетия.

СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Война, поэзия и жизнь

Почему-то принято считать, что военные и «технари» — люди от литературной романтики далекие. Но этот стереотип легко развеется, если прийти на встречу литературного клуба в центр московского долголетия «Тушино» и послушать, как читает стихи 93-летний Валентин Цветков, полковник-инженер в отставке.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ А отец он знатный — летом нынешнего года стал победителем окружного этапа и лауреатом городского конкурса «Россия — Родина моя» в номинации «Исполнительское мастерство».

Стал взрослым в десять лет

— Я родился в самом начале 1931 года в поселке лесоперерабатывающего завода под Костромой. В семье был старшим из четверых детей, — рассказывает Валентин Николаевич. — Отец перед войной был десятником на заводе «Металлист», а мама работала в совхозе. Помню, как 22 июня по улице бежал совхозный сторож и кричал: «Война! Война!» Через несколько дней, 28 июня, отец ушел на фронт, а последнее его письмо из-под Ленинграда датировано 27 сентября 1941 года. Он пропал без вести, погибли и три моих дяди.



■ Валентин Николаевич Цветков 37 лет своей жизни отдал армии, пройдя путь от рядового до полковника-инженера

Так в десять лет стал Валя Цветков единственным мужчиной в семье.

— Мне пришлось стать взрослым в десять лет, — говорит Валентин Николаевич. — Мама работала, на мне были сестренки, дом и огород. Школа была в пяти километрах от поселка, мост через Волгу разрушился, и я осенью и весной в любую погоду переплывал реку на лодочке, а зимой бегал по льду. В



1946 году после семилетки поступил в Костромской лесомеханический техникум. Время было голодное, а там были и стипендия, и паек — не 300, а 500 граммов хлеба.

Семь парадов на Красной площади

После техникума поработал Валентин Цветков в деревне со смешным названием Бабай-



ки на реке Юхоть механиком, потом старшим механиком в Угличе, а в 1951-м призвали его в армию. Так началась его растянувшаяся на 37 лет военная жизнь.

— Присягу я принимал в Кантемировской дивизии, до 1954 года учился в Саратовском танкотехническом училище, затем служил в Закарпатье и Венгрии, — вспоминает Валентин Николаевич. — В 1958 го-





В свои 93 года Валентин Николаевич Цветков знает наизусть около 100 стихотворений Ронсара, Бернса, Тютчева, Пушкина, Лермонтова, Есенина и советских поэтов.



На конкурсе «Россия – Родина моя» Цветков так прочитал стихи, с что публика слушала его стоя, а многие не скрывали слез



Валентин Николаевич написал книгу воспоминаний «Валька и война» в двух частях



Валентин Цветков держит себя в прекрасной форме и регулярно по утрам делает зарядку

ду поступил на инженерный факультет Академии бронетанковых войск. Отучившись в академии, пять лет служил в Заполярье, а потом – в Московском военном округе главным механиком танкоремонтного завода и старшим офицером Штаба бронетанковой службы округа. Отвечал за ремонт техники всего округа, за подготовку ремонтников, а главное – за подготовку танков и бронемашин к парадом на Красной площади. Так и вышло, что семь парадом я оттопал по Красной площади в составе расчета академии и тринадцать раз готовил бронетехнику к проходу по главной площади страны. С 1979 года преподавал в Военной академии им. М.В. Фрунзе, в 1988 году ушел в отставку в звании полковника-инженера и до 2016 года трудился в ряде столичных учреждений и организаций.

В стихии стихов

А как же стихи?

– А стихи были со мной всегда, с пяти лет, – улыбается Валентин Николаевич. – Как-то мой дядя Осип привез мне из Москвы книжку стихов Барто-

Я тогда и читать-то не умел, но когда мама прочитала мне эту книжку, быстро выучил стихи наизусть. И вот 1 мая 1936 года перед концертом художественной самодеятельности в заводском клубе мама поставила меня на край сцены и объявила: «Сейчас Валик Цветков расскажет вам стихотворение». Я напыжился от волнения и прокричал в зал:

Матросская шапка, веревка в руке,

Тяну я кораблик по быстрой реке,

И скачут лягушки за мной по пятам,

И просят меня: «Прокати, капитан!»

Естественно, заработал бурные аплодисменты, а от мамы – поцелуй и леденцовую конфетку. В школе первый раз выступал 7 ноября 1941 года, с сестрой Верой. Я учился в третьем классе, а сестричка – в первом. Перед праздником младшая сестра мамы, тетя Оля, научила нас частушкам. И в то время, когда на Красной площади в Москве шел военный парад в честь 24-й годовщины Октября, мы с Верой лихо спели частушки, в которых были такие строчки:

Две веревки на осине – любили дорожку глядеть,

Скоро Гитлер с Муссолини будут рядышком висеть!..

Успех был невероятный! А уже учась в техникуме, ходили мы в соседний госпиталь и я читал там «Шесть монахинь» Маяковского, «Как Данила помирал» Твардовского и другие стихи.

Поэзия и танки

И в армии молодой офицер Цветков не забывал о стихах.

– Еще в Саратовском танкотехническом училище мы организовали кружок любителей поэзии, – вспоминает ветеран. – Инициатором был наш старшина Иван Пивоваров. После отбоя собирались в Ленинской комнате и по очереди вполголоса читали стихи Симонова – «Пять страниц», «Первая любовь», «Иван да Марья», осваивали «Василия Теркина» Твардовского. После училища активно участвовал в самодеятельности, много читал «под Райкина», и даже отрывок из романа Шолохова «Они сражались за Родину». В бронетанковой академии вышел на сцену только два раза, зато на

пенсии разошелся – выступаю в санаториях, пансионатах, в социальном центре и в центре московского долголетия нашего района. Читаю стихи русских и советских поэтов, от Пушкина до Рубцова.

На окружном и городском конкурсе «Россия – Родина моя» Цветков так прочитал стихи, что публика слушала его стоя, а многие не скрывали слез.

– Я выбрал три стихотворения, – рассказал Валентин Николаевич. – Первое – симоновское «Ты помнишь, Алеша, дороги Смоленщины...». Второе – мое любимое у Николая Рубцова «Видение на холме» с пророческими словами: «Россия, Русь! Храни себя, храни! Смотри, опять в твои леса и доли, Со всех сторон нагрянули они, Иных времен татары и монголы...». А третье стихотворение принадлежит перу офицера-фронтовика Александра Коваль-Волкова:

*Ты людям явилась впервые
В названии реченьки Рось,
Потом обернуться Россией
Росинке лесной довелось...*

Из фронтовой тетради

В 1995 году написал Валентин Иванович очерк о своем дяде Иване, погибшем в 1944 году при освобождении Литвы, когда он поднимал в атаку свой стрелковый взвод. Этот очерк опубликован в «Советской России» и костромской «Северной правде».

– Последний раз мы видели дядю Ивана, когда он приезжал в отпуск после ранения, – вспоминает Валентин Иванович. – Он привез тетрадку своих стихов, а когда уезжал на фронт, забыл ее у нас. Я по вечерам читал эти стихи, а потом прочитал на новогоднем утреннике в школе написанную дядей Иваном «Балладу о 28 гвардейцах-панфиловцах». Так и увлекся поэзией. Благодарен судьбе, что она свела меня с такими энтузиастами русской литературы, как руководитель нашего литературного клуба Нина Баландина, Наталья Шишкарева и сотрудник центра московского долголетия Вера Дубова.

После очерка о дяде Иване Валентин Николаевич написал книгу воспоминаний «Валька и война» в двух частях – «Занозы в памяти из военного детства» и «Волгари-победители и их судьбы». Стал он и одним из авторов сборника «Москва долголетняя».

Строки от души и от сердца

Памяти ветерана позавидуют и молодые.

– В свои 93 года Валентин Николаевич знает наизусть около 100 стихотворений Ронсара, Бернса, Тютчева, Пушкина, Лер-

монтова, Есенина и советских поэтов, у него широчайший диапазон поэтических интересов, – говорит участница литературного клуба ЦМД «Тушино» Наталья Шишкарева.

– Сейчас, конечно, память не та, – скромничает Валентин Николаевич. – Раньше мог с первого раза запомнить и большое стихотворение, а сейчас долблю целую неделю, чтобы все запомнить. По бумажке стихов не читаю, стихи должны идти от души и от сердца. Для тренировки памяти разгадываю кроссворды, читаю и книги, и мою любимую газету «Завтра» Александра Проханова, которого уважаю за его творчество и позицию. Ну, и о тренировке тела не забываю. С молодости бегал на лыжах и плавал, как утка. Кстати, я сам научился правильному стилю лыжной ходьбы и плавания по подаренной моей тетей Олей книжке «Начальная военная подготовка». И на пенсии о спорте не забывал лет до восьмидесяти, обегал на лыжах все Подмосковье. Правда, когда поставили кардиостимулятор, пришлось сбавить обороты. Но пешие прогулки не оставил и зарядку по утрам делаю.

Мы в неоплатном долгу перед нашими матерями

Валентин Николаевич с особой теплотой вспоминает маму, Анну Михайловну.

– Я молчю на маму, Анну Михайловну Цветкову, – говорит он. – Благодаря ей у меня было хорошее детство, несмотря на то что это детство пришлось на годы войны. Когда отец ушел на фронт и пропал без вести, мама до конца ждала его и посвятила нам, детям, всю свою жизнь. Чтобы нас прокормить, работала от зари до зари. Но даже в тех тяжелейших условиях она оставалась доброй и заботливой мамой. К каждому Новому году мама заранее по крохам собирала муку и пекла пирожки из этой муки вперемешку с льняным жмыхом, с начинкой из клюквы и свеклы, делала морс из клюквы и сахара и на 17 января, на мой день рождения, приглашала поселковых ребятишек. Нам, всегда полуголодным детям, эти пирожки казались волшебным лакомством. Через много десятилетий я встречался со своими школьными друзьями, и они вспоминали «пирожки тети Нюры». Мама была простая русская женщина, но именно благодаря таким простым русским женщинам, сохранившим своих детей, выстояла наша Россия в войну, стала мировой державой. Памятники надо ставить таким женщинам, мы все в неоплатном долгу перед нашими матерями.

МОСКВА И МИР



Культура не знает границ

В центрах московского долголетия прошли Дни культуры зарубежных стран.

р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В 11 флагманских ЦМД гости познакомились с традициями и обычаями разных стран – от Азербайджана и Казахстана до Таиланда и Венесуэлы. В этот день мероприятия посетили 700 человек.

В ЦМД «Марьяна Роща» День культуры посвятили традициям Китайской Народной Республики. Поучаствовать в культурной программе пришли порядка 150 человек.

От белого до черного



Историк чая, кандидат исторических наук **Иван Соколов** поделился удивительными фактами о происхождении самого знаменитого напитка в мире. Все желающие могли попробовать Хубэйский красный чай, белый чай Фудин, Бан Чжан Шай Хун, собранный с деревьев, возраст которых насчитывает 300–500 лет. А самые активные участники получили в подарок от Ивана Соколова разные сорта чая.

Из лекции Ивана Соколова присутствующие узнали любопытные сведения, что самому древнему на Земле чайному дереву – камелии китайской – около 3300 лет. Собирать драгоценные листочки в ограниченном количестве с этого дерева продолжают и сегодня, но добиться этого права можно только через специальный аукцион.



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

«Проект «Московское долголетие» расширяет границы. Совместно с представителями посольств, землячеств и национальных ассоциаций в центрах московского долголетия будет проходить Дни культуры. Это серия мероприятий, где горожане

старшего поколения смогут узнать обычаи, традиции, культурные особенности разных стран, познакомиться с их представителями, а также рассказать о нашей стране и поделиться своим опытом и секретами долголетия. Подобные мероприятия позволяют расширить познания о разных национальностях, обменяться культурой и, возможно, вдохновиться на новые свершения: выучить язык, посетить музей, прочесть книгу иностранного автора».

Практики Шаолиня



Уже несколько лет в Москве проводит тренировки и мастер-классы руководитель Международной ассоциации «Синь И Ба», мастер **Чэнь Гэн**, выпускник Академии ушу при Шаолиньском монастыре.

«Все начинается с осмысления движений, которые мы делаем. Представьте себе, что наше тело – это большой дом, и прежде всего мы должны открыть двери. Открывая двери, мы впускаем воздух, который входит в наше тело. Мы должны этот воздух впустить. Не просто вдыхать в легкие, мы должны добиться того, чтобы воздух прошел в живот. Сложите руки на животе, постарайтесь почувствовать, когда вы дышите,

как у вас движется живот», – так мастер Чэнь Гэн начал свой мастер-класс, поясняя каждое движение. Он показал легкие упражнения, связанные с дыханием. Их может делать любой человек любого возраста для улучшения своего физического состояния без особого напряжения.

Танцы с мечом и с веером



Хореограф, основатель и руководитель театра «Шелковый путь» **Ирина Чикова** изучает традиционные китайские танцы разных провинций Китая. Это совершенно уникальное и необычное искусство. Она исполнила танец с мечом и танец с веером. Китайские танцы завораживают

своей красотой и разнообразием, представляя собой гармоничное сочетание искусства и традиций.

День культуры Китая был очень насыщенным. В фойе была организована выставка великолепных фотографий китайских авторов, в актовом зале представлен фильм о культуре КНР.



«Дни культуры нацелены на расширение знаний о разных странах. Мы работаем с посольствами, туристическими организациями, с различными ассоциациями и компаниями, которые несут аутентичную культуру. Подготовительная работа была долгая, мы старались найти самых интересных спикеров, которые познакомят гостей центра с культурой каждой страны», – рассказала руководитель ЦМД «Марьяна Роща» **Виктория Кузьмина**.

Справка

Следующие Дни культуры пройдут 24 ноября. Среди стран, которые будут представлены будут как уже полюбившиеся: Куба, Сербия, Азербайджан, Китай, Венесуэла, Казахстан и Перу. Также гостей ждут на мероприятиях, посвященным обычаям и традициям Узбекистана, Бразилии, Эквадора и Беларуси. **Узнать расписание** следующих Дней культуры можно в социальных сетях проекта «Московское долголетие» @mosdolgoletie в ВКонтакте, Одноклассниках и Телеграм.

Мнения участников



Афанасий Ким:

«Я участник проекта «Московское

долголетие». Живу в Печатниках, там занимаюсь шахматами. Когда узнал о том, что будет проходить такое мероприятие, решил приехать. Мне особенно было интересно послушать лекцию о чае и посмотреть выступление мастера Чэнь Гэна и китайские танцы».



Ирина Бродская:

«Многие мои друзья и знакомые бывали в Китае и очень интересно рассказывают об этой стране.

Когда я узнала, что в центре московского долголетия «Марьяна Роща» будет проходить День культуры Китая, то решила поучаствовать. С интересом прослушала рассказ лектора об истории чая. Любопытно было посмотреть и на мастера Шаолиня».



Надежда Елфимова:

«Узнала много нового, в частности, про

дыхательную практику. Повторяя за мастером Чэнь Гэном упражнения, я почувствовала себя лучше, а лекция про чай была очень интересной и познавательной».

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

пеТАНК поражает цель

В центре московского долголетия «Марьяна Роща» создан петанк-клуб, объединяющий москвичей старшего поколения из различных районов столицы.



■ **Лидером этого необычного клуба стал Игорь Петраков.**

«Я родился в семье военнослужащих. Сам офицер. И, конечно, люблю мужские виды спорта, в том числе и стрельбу. А петанк мне напоминает именно эти занятия. Здесь тоже важны точность и собранность, как на полигоне или в тире. Кстати, петанк ассоциируется не только с военными играми. Это занятие можно вполне сравнить с игрой в шахматы. Ведь необходимо не только думать, как обойти соперника, используя логику и размышления. Надо еще рассчитать

свои ходы и предугадывать действия оппонента. Ну и, конечно, физическое напряжение. Во время игры я прохожу по несколько тысяч шагов. Так что шахматы получаются с физической нагрузкой», – рассказал Игорь Сергеевич.

«В «Московское долголетие» меня привели мои дети. Они посоветовали мне присоединиться к проекту, и я ни разу не пожалел. Кстати, все, с кем я сегодня занимаюсь, – все без исключения настоящие энтузиасты. И совсем не важно, какой стаж у игрока, долго он играет в петанк или нет», – говорит Игорь Петраков.

Чтобы постигнуть все секреты игры, участники клуба пригласили опытного тренера из Федерации петанка России. Под его руководством они начали покорять спортивные вершины любимой игры. За год команда клуба из ЦМД «Марьяна Роща» стала чемпионом и финалистом крупных столичных турниров «Демография», «Спорт – норма жизни», «Осенние перемены» и других.

«Петанк привлек меня своей необычностью, соревновательностью и интенсивностью. Я себя ощущаю в движении, в центре жизни, в кру-

говороте событий! А это так здорово!» – рассказала участница клуба Людмила Чижик.

Недавно любители петанка из ЦМД «Марьяна Роща» провели товарищеский матч с клубом из ЦМД Троицка.

«В упорной борьбе в финале мы одержали победу, нашли новых единомышленников и познакомились с ними. И теперь планируем ответный визит в Троицк», – рассказал Игорь Петраков.

Из истории игры

Петанк родился 400 лет назад во французской провинции Прованс, на берегу Средиземного моря. Кстати, у древней французской игры есть немало исторических курьезов. В 1792 году при игре в петанк погибло более 30 человек. На территории монастыря, где проходила игра, размещался пороховой склад. А в качестве шаров игроки использовали боевые пушечные ядра. Что-то где-то не срослось, проскочила искра, и произошел взрыв.

Подготовил Вениамин Протасов.



Турниры

Шары летят в лузу



■ **Бильярдные турниры в проекте «Московское долголетие» стали ежегодной традицией. В этом году соревнования пройдут по бильярдной дисциплине «свободная пирамида». Принять участие в состязании могут все желающие москвичи старшего поколения в возрасте от 55 лет.**

С 13 ноября по 19 ноября игроки-женщины сразятся в районных этапах турнира. Затем победители этого этапа сойдутся на окружных соревнованиях, которые пройдут с 20 по 26 ноября. Лучшие игроки выйдут в финал и будут бороться за звание победителя 28 ноября в центре московского долголетия «Бабушкинский-2».

Мужской бильярдный турнир пройдет по тому же принципу. С 20 по 26 ноября пройдет отборочный тур в каждом центре московского долголетия. Окружной этап состоится с 27 ноября по 3 декабря. Финал запланирован на 6 декабря в центре «Бабушкинский-2».

Для записи, а также в случае дополнительных вопросов можно обратиться в любой центр московского долголетия.

В центрах московского долголетия открыто более 140 клубов, где мужчины и женщины, профи и новички, играют в русский, классический и американский бильярд. Во всех центрах установлены бильярдные столы, во многих – профессиональные 12-футовые, в некоторых центрах их два и более.

Играем в теннис



■ **Москвичей старшего возраста приглашают принять участие в турнире по настольному теннису в центрах московского долголетия.**

Мероприятие пройдет в три этапа: районный, окружной и городской. Завершится турнир 12 декабря в центре московского долголетия «Марьяна Роща».

Турнир по настольному теннису в этом году проводится уже во второй раз по инициативе Московской ассоциации клубов долголетия. Соревнования пройдут отдельно для мужчин и отдельно для женщин.

По традиции сначала будет организован районный отборочный этап, который пройдет с 11 ноября по 24 ноября, затем участники сразятся в окружной игре с 25 ноября по 8 декабря. Лучшие от каждого округа попадут в финал на городские соревнования. Так, среди женщин лучшего игрока выберут 10 декабря, а среди мужчин 12 декабря.

Принять участие в турнире могут все желающие горожане старшего поколения в возрасте от 55 лет. Для записи, а также в случае дополнительных вопросов можно обратиться в любой центр московского долголетия.

В последние годы настольный теннис становится все более популярным видом спорта среди людей старшего возраста. В проекте «Московское долголетие» открыто порядка 600 групп с преподавателями и самоорганизованных клубов по настольному теннису. В них они могут оттачивать свое мастерство или научиться играть с нуля.

Сервис



Вызываем социальное такси

Социальное такси помогает маломобильным москвичам с комфортом добираться до поликлиник, больниц и других городских учреждений. Чтобы пользоваться этой услугой, необходимо зарегистрироваться в специальном реестре.

Москвичам с ограниченными возможностями здоровья теперь стало проще получить доступ к заказу социального такси. Они могут подать заявление на регистрацию в реестре «Социальное такси» онлайн на портале mos.ru. Для этого теперь не обязательно лично посещать сервисный центр «Московский транспорт» либо Всероссийское общество инвалидов.

Пользуются социальным такси только физические лица с регистрацией по месту жительства в столице и правом на льготы. Среди них – дети с инвалидностью, взрослые граждане с инвалидностью I группы, независимо от характера нарушений, а также граждане с инвалидностью II, III групп с поражениями опорно-двигательного аппарата и те, кто имеет инвалидность II группы по зрению. Кроме того, социальное такси можно вызвать для человека с любой группой инвалидности (по любым заболеваниям), если он старше 80 лет. Услуга также доступна инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны.

Социальное такси очень помогает маломобильным горожанам в их повседневной жизни. Машины вызывают, чтобы поехать по рабочим или учебным делам, добраться до медицинских, культурных, спортивных и досуговых учреждений, а также до социально-реабилитационных организаций, пансионатов и санаториев Москвы и Московской области. Кроме того, такое такси может доставить в аэропорты и на вокзалы.

«Социальное такси помогает маломобильным пассажирам с комфортом передвигаться по Москве. В парке службы есть современные автобусы, микроавтобусы и легковые автомобили. Транспорт оборудован специальными подъемниками. По поручению Сергея Собянина мы обеспечиваем доступные и безопасные поездки для каждого жителя», – сообщил заместитель Мэра Москвы по вопросам транспорта и промышленности Максим Ликсуттов. Чтобы вызвать машину, горожанин должен быть включен в реестр получателей услуг «Социальное такси», рассказали в столичном Департаменте информационных технологий.

После регистрации в реестре вызвать социальное такси можно в мобильных приложениях «Московский транспорт» и «Социальное такси», по телефону: **+7 495 951-12-21**, а также по электронной почте: **zakaz.ssp@transport.mos.ru**.



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

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №11:

По горизонтали:

5. Друнина. 6. Нищенка. 9. Вагонетка. 12. Право. 13. Донор. 14. Уголь. 17. Болото. 18. «Остров». 19. Мольер. 21. Шалфей. 24. Котик. 25. Квадр. 26. Басня. 29. Крановщик. 30. Фарадей. 31. Малевич.

По вертикали:

1. Гравюра. 2. Ангар. 3. Бирка. 4. Ткемали. 7. «Хорошо!». 8. Перово. 10. Автономия. 11. Агломерат. 15. Гольф. 16. Столп. 20. Реванш. 21. Шедевр. 22. Бородач. 23. Антоним. 27. Орден. 28. Милан.

1		2		3						4	5		6		7
						8				9					
10								11							
								12							
13					14							15			
					16							17			
	18										19				
						20				21					
				22						23					
		24				25		26					27		
	28										29				
30						31				32					33
34					35								36		
					37							38			
39									40						
41											42				

По горизонтали: 1. Американская монета в пять центов, которая чеканится в США с 1938 года и по сей день. 4. Популярный в СССР ежемесячный литературно-художественный журнал, приложение к журналу «Сельская молодежь». 10. Невысокие фигурные столбики в виде колонн, поддерживающие поручни перил ограждений балконов, лестниц и т. д. 11. Должностное лицо командного состава в вооруженных силах, на которое возложено командование подразделением, частью (кораблем), соединением. 13. Город на тихоокеанском побережье Южной Америки, столица Республики Перу. 14. В древнегреческой мифологии – богиня плодородия, покровительница земледелия. 15. Холодное колющее оружие; примыкает к стволу ружья, что позволяет использовать его в качестве копья во время ближнего боя. 18. Московское издательство, которое было зарегистрировано весной 1997 года и проработало по февраль 2009 года. 19. Приспособление для обуздания лошади, деталь уздечки. 20. Род деревьев и кустарников семейства березовые; распространены в зоне умеренного климата Северного полушария. 22. Формирование (войсковая часть), основная тактическая и административно-хозяйственная единица в вооруженных силах многих государств мира. 23. Сумма, результат вычислений; окончательная сумма при расчетах. 25. Деталь часового механизма, обеспечивающая рав-

номерность его хода. 28. Пояс; опояска, стягивающая штаны или шаровары вместо ремня. 29. Часть поезда. 34. Специальное памятное сооружение в Москве в честь триумфа русского народа в Отечественной войне 1812 года; сооружена в 1829–1834 годах на площади Тверская Застава; копия построена в 1966–1968 годах на Кутузовском проспекте, ныне – на площади Победы. 35. Главный герой романа Михаила Шолохова «Тихий Дон». 36. Переносное каркасное жилище с войлочным покрытием у тюркских и монгольских кочевников. 39. Искусственный водоем или стеклянный сосуд для содержания и разведения рыб, водных животных и растений. 40. Актер театра и кино, режиссер, художественный руководитель Московского губернского драматического театра, народный артист России. 41. Самостоятельная часть речи, которая обозначает действие. 42. Духовой музыкальный инструмент; обычно имеет форму трубки.

По вертикали: 1. Шведский химик, инженер, изобретатель, предприниматель и филантроп; известен как изобретатель динамита. 2. Шуточная фраза, основанная на игре смыслом слов, когда используются одинаковые или близкие по звучанию слова. 3. Самый крупный представитель семейства оленевых; в честь него назван лесной массив в Москве – крупнейший в мире среди лесов, расположенных в черте городов. 5. Минерал класса окси-

дов, широко используемый в ювелирном деле. 6. Человек, управляющий транспортным средством. 7. Персонаж греческой мифологии, совершивший 12 подвигов. 8. Великан в греческой мифологии, сын Посейдона и Геи. 9. Род змей семейства аспидов. 12. Полезное ископаемое, представляющее собой маслянистую жидкость темного цвета со специфическим запахом. 16. Транспортное средство, которое используют для организации экскурсий участников программы «Московское долголетие». 17. Профессиональный юрист, который представляет интересы людей и организаций в суде. 20. Крупнейший из правых притоков Волги. 21. Вид прибрежных, водных и болотных многолетних трав; одно из древнейших лекарственных растений мира. 24. Река на юго-западе Москвы, левый приток Раменки. 26. Досточная канава, расположенная по обе стороны дороги. 27. Главный д'Артаньян советского кино. 30. Разменная денежная единица Таиланда. 31. Загадка, в которой разгадываемые слова представлены в виде рисунков в сочетании с буквами, цифрами и другими знаками. 32. Род ядовитых многолетних травянистых растений семейства лютиковые; то же, что и аконит. 33. Запрос на предоставление кредита в банке. 37. Деревянный хомут для упряжки рабочего рогатого скота. 38. Областной центр в России.

Составитель **Наталья Елисеева.**

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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
 Телефон 8 (495) 695-53-59
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 13.11.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 3304
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.