



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Город здоровья

О формировании в Москве здорового города и об изменениях в городском здравоохранении на пленарном заседании Международного конгресса Urban Health на площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова / 2–3

Дискуссии

Благодаря развитию науки, медицины и технологий качество жизни и ее продолжительность растут. Но как прожить эти дополнительные годы? Что надо предпринять, чтобы дожить до ста лет? / 6–7

Мой стиль

В Гостином Дворе прошел модный показ пяти авторских коллекций одежды, посвященных столице. Их создали участники «Московского долголетия» в тандеме с известными российскими модельерами / 8–9



Сергей Собянин: «Наш проект не просто живет, а активно развивается»



Форум. Мэр Москвы Сергей Собянин 14 августа посетил площадку Московского урбанистического форума в Гостином Дворе, где пообщался с членами ассоциации клубов московского долголетия и объявил об открытии 10 центров московского долголетия / 4–5



Москва – город здоровья

Тренды развития. До 10 сентября в столице проходит самый масштабный в своей истории Московский урбанистический форум. Гостиный Двор на шесть недель превратился в интерактивное мультимедийное пространство.

«Мы показываем, как город заботится о москвичах, представляем флагманские проекты и наше понимание мировых трендов в здравоохранении, образовании и в социальной сфере, где в центре внимания – человек», – сказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

В Гостином Дворе – одной из основных площадок форума – многое передается через эмоции, чувства, впечатления благодаря арт-объектам и сервисам, которые помогают людям. То, что раньше казалось фантастикой, сегодня стало реальностью.

«Удивляйтесь, восторгайтесь, задумывайтесь о жизни», – призвал гостей директор форума, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

За последние годы в Москве была создана и продолжает развиваться инфраструктура, которая помогает



менять поведенческие привычки горожан для активного образа жизни. Это стало возможным благодаря развитию столицы по принципам Urban Health, при которых в основе всех изменений в экологии, транспорте, здравоохранении, строительстве и благо-

устройстве лежит ориентация на здоровый образ жизни горожан. О формировании в Москве здорового города и об изменениях в городском здравоохранении рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова

на пленарном заседании III Международного конгресса Urban Health, который в течение двух дней проходил на площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе.

Укреплять доверие между населением и системой здравоохранения

«Здоровые города, здоровая нация, здоровые люди – это те люди, у которых сформирована культура следить за своим здоровьем, вовремя проверяться, а также вовремя и правильно лечиться на ранних стадиях в случае наличия хронических заболеваний. Но все ли мы как государство сделали для того, чтобы люди могли легко, быстро и эффективно проверить свое здоровье? Сформировали ли мы уровень доверия между населением и государственной системой здравоохранения, который позволяет нам легко прийти в больницу и не тянуть до последнего? Исходя из этих двух вопросов мы строим всю систему развития

медицинской помощи в Москве», – рассказала заместитель Мэра Москвы.

Анастасия Ракова добавила, что в столице достраивают миллион квадратных метров новых медицинских мощностей, почти столько же находится в стадии ремонта, 100 поликлиник уже реконструированы по новому московскому стандарту, а еще примерно в 100 работы завершатся в ближайшее время. Кроме того, в скором времени начнется второй этап программы капитального ремонта поликлиник, который затронет 140 зданий. В результате в ближайшие два-три года в столице будет создана совершенно новая амбулаторная среда.



Путешествие среди арт-объектов

Выставочная экспозиция Комплекса социального развития города на Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе включает более десятка тематических интерактивных площадок.

Соединение эпох

Гости форума – не просто зрители. Они становятся участниками увлекательного мультимедийного шоу-путешествия среди удивительных арт-объектов. Пройдя через тоннель «Соединение эпох», вы встретитесь с Гиппократом, который попадает в современную эпоху и общается с искусственным интеллектом. Незыблемые со времен леген-

дарного эскулапа заповеди – не навреди, не сделай больно, помоги – применимы и сегодня, через тысячелетия.

В центре всех новаций и проектов в социальной сфере – человек. Эта высшая цель всех преобразований образно представлена на форуме огромной 3D-проекцией. Это шестиметровый цифровой человек. Можно даже услышать, как бьется его сердце, как создаются нейронные связи в мозге, как работают легкие.

Узнайте секреты долголетия

Чтобы наш организм работал как часы, нужно отделить по-

лезные привычки от вредных. В этом поможет интерактивная игра «Генератор долголетия». Сделав зарядку под руководством электронного помощника, вы также получите советы от активистов «Московского долголетия» или от исторической личности москвича-долгожителя.

На стенде «Секрет долголетия» вы узнаете, что помогло прожить долгую и плодотворную жизнь балерине Марине Семеновой, поэту Сергею Михалкову, балетмейстеру Игорю Моисееву и актрисе Фаине Раневской. Секреты довольно просты и вполне понятны. Самое главное – активная жизненная позиция, желание действовать

в любой ситуации, не сидеть на месте, сложа руки. Например, мастер карикатуры Борис Ефимов, доживший до 108 лет, настоятельно всем советовал работать как можно дольше. Работа дает энергию для жизни. Силу дают общение, позитивные эмоции, спорт и творчество. На стенде наиболее активные участники проекта дают советы, как сохранить молодость духа и стремление познавать новое.

Также посетители смогут измерить свой биологический возраст с помощью экспресс-теста на площадке симуляционного центра и лаборатории омиксных технологий. В экспресс-тестировании уже при-

няли участие тысячи посетителей.

У гостей Московского урбанфорума будет исключительная возможность услышать музыку своего сердца. На площадке интерактивных инсталляций посетителю будет ждать инструмент для физического взаимодействия со звуком. Через прикосновение руки к экрану аппарат услышит ритм сердца человека. А затем каждый посетитель форума сможет самостоятельно создать





Стираем негативный опыт прошлого, меняем форматы поведения

«Конечно, если мы все эти проекты реализуем, а мы их точно реализуем, это будет другая пропускная способность и, как следствие, другие возможности. Но это не все. Создавая медицинские мощности, мы меняем представление о медицинских объектах, стираем негативный опыт прошлого. Это места, где много света, воздуха, где медицинская мебель вообще не похожа на меди-

цинскую и, когда вы заходите, это больше напоминает отель. При этом мы пересматриваем все подходы к организации работы, полностью меняем культуру и форматы коммуникации между врачами и пациентами. Все это и все городские проекты бьют в одну цель: изменение паттернов поведения, снятие психологических барьеров и выстраивание доверия между медицинской системой и жителями Москвы. Я практически уверена, что через пять-семь лет мы точно можем победить, поменять эти

форматы поведения» — отметила Анастасия Ракова.

Москва поделится своими наработками с другими странами

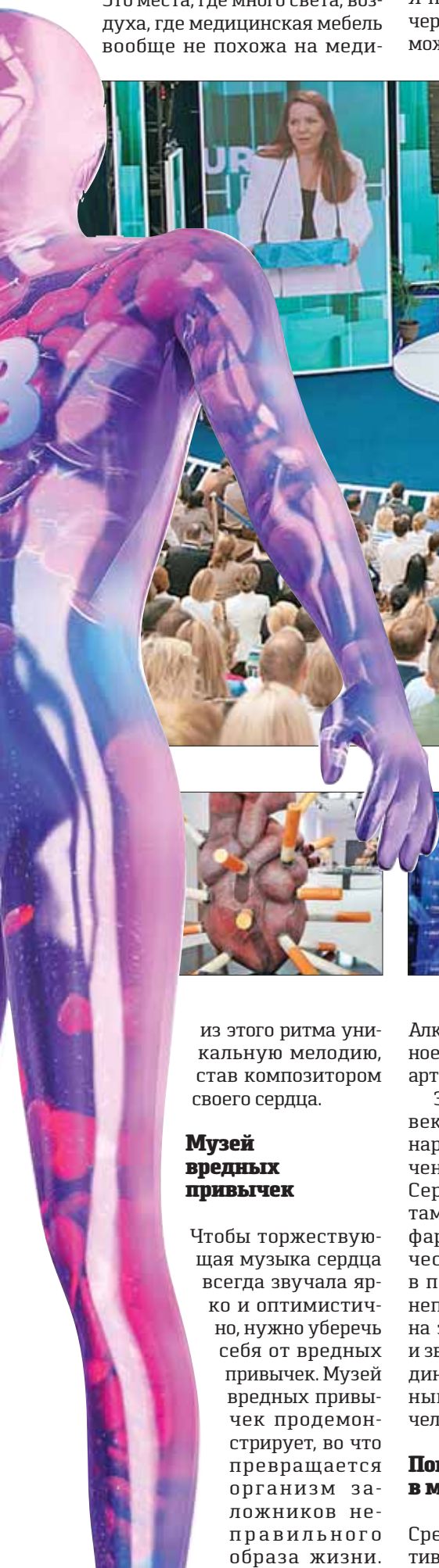
Достижения Москвы в реализации концепции Urban Health высоко оценила руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека **Анна Попова**. По ее словам, изменилась политика города. «Она стала ориентированной на здоровье людей,

каждое решение в Москве принимается исходя из оценки для здоровья людей», — отметила Анна Попова в ходе пленарного заседания конгресса.

Полномочный представитель ВОЗ в России **Мелита Вуйнович** отметила передовой градостроительный опыт Москвы и призвала столицу поделиться своими наработками с другими странами мира. «Мир развивается, и потребности людей развиваются. Инструментарий Urban Health можно сравнить с меню в ресторане, и страны-участ-

ницы ВОЗ могут выбрать из него что-то полезное для себя. Москва — очень хороший пример расширения этого «меню». Она добавляет свои подходы», — заявила Мелита Вуйнович.

В рамках деловой программы конгресса Urban Health, которая включала в себя множество панельных дискуссий по тематическим направлениям: «Инфраструктура и строительство», «Здоровье и 30Ж», «Экология», «Активное долголетие», выступили более 150 экспертов.



из этого ритма уникальную мелодию, став композитором своего сердца.

Музей вредных привычек

Чтобы торжествующая музыка сердца всегда звучала ярко и оптимистично, нужно уберечь себя от вредных привычек. Музей вредных привычек продемонстрирует, во что превращается организм заложников неправильного образа жизни.

Алкоголь, курение, неправильное питание предстают в виде арт-объектов.

Загнанный в бутылку человек, пытающийся выбраться наружу. Огромный макет печени, пораженной циррозом. Сердце, пронзенное сигаретами, иллюстрирует риск инфаркта от курения. Человеческие легкие превращены в пепельницы. Темную ауру неправильного образа жизни на экспозиции поддерживает и звуковой фон. Ежеминутно в динамиках раздается натужный кашель очень большого человека.

Погружение в мир пожилых людей

Среди уникальных интерактивных экспонатов — симуля-

тор старости. Благодаря ему посетители смогут почувствовать то же, что ощущают пожилые люди: специальный костюм с VR-очками имитирует тугоподвижность суставов, вес костюма снижает мышечную силу, а ушные капсулы ухудшают разборчивость речи. Этот опыт поможет в дальнейшем с пониманием и большим вниманием относиться к людям пожилого возраста.

Погрузиться в мир человека с деменцией, понять и почувствовать его эмоции и переживания зрители смогут на иммерсивном шоу «Деменция. Есть ли завтра?». Каждый день герой шоу, одинокий пенсионер Николай Иванович, сталкивается с самыми обычными задачами, которые для него становятся практически невы-

полными: налить чаю, выпить таблетки, позавтракать. Во время представления зрители узнают, как устроен быт пенсионера, как он справляется с повседневными делами и как ему можно помочь. С помощью системы голосования зрители становятся участниками истории. Они могут повлиять на сюжет и оказать помощь человеку с таким заболеванием.

Примерить на себя роль врача

Помните хит семидесятых — «Если я заболею, к врачам обращаться не стану»? Наши современники этого не поймут. Сейчас другие тренды. Профилактика, чек-ап и диспансеризация меняют прошлые привычки. Главное — постоян-

но следить за своим здоровьем и своевременно обращаться за медицинской помощью.

В Симуляционном центре, интерактивной зоне различных видов и методик медицинских вмешательств, каждый посетитель сможет примерить на себя роль врача и поработать на симуляционном оборудовании. Здесь воссозданы операционная, 3D-принтер для печати имплантатов и симулятор УЗИ. Все желающие смогут также отработать на моделях-симуляторах важные в жизни навыки сердечно-легочной реанимации и подкожных инъекций. Высокотехнологичная медицина мирового уровня всегда готова прийти на помощь москвичам. Все это ярко и убедительно показано на форуме.



ФОРУМ: ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Сергей Собянин: «Наш проект не просто живет, а активно развивается»

Мэр Москвы 14 августа посетил площадку Московского урбанистического форума в Гостином Дворе, где пообщался с членами ассоциации клубов долголетия.

■ На встрече, в которой приняли участие около тысячи человек, Мэр Москвы объявил об открытии 10 новых центров московского долголетия.

«Спасибо за десятилетия труда на благо нашей страны, нашего города, за то, что вы сделали ради будущего и настоящего России. Спасибо за ваших дочерей и сыновей, которых вы вырастили. Спасибо за внуков, которых вы растите, – сказал Сергей Собянин, обращаясь к участникам встречи. – Наш с вами проект «Московское долголетие» не просто живет, а активно развивается. Сегодня еще одно событие – одновременно в Москве открываются 10 клубов «Московского долголетия». Их уже около 100 в городе. До конца года будет больше 120 практически во всех районах Москвы».

– Что это значит? Это значит, что большинство москвичей старшего поколения будут иметь возможность хорошо провести время, укрепить здоровье и пообщаться с друзьями недалеко от дома, – сказал Сергей Собянин.

Несмотря на непростую ситуацию, столица продолжает развивать транспорт, строить социальные объекты, создавать новые производства, помогать вооруженным силам, восстанавливать Донецк и Луганск. В волонтерскую работу включаются в том числе и участники «Московского долголетия». «Мы – команда. Мы победим!» – добавил Сергей Собянин.

Адреса новых ЦМД

- «Перово», Перовская улица, дом 43
- «Останкинский», проспект Мира, дом 119, строение 227
- «Восточное Измайлово», Первомайская улица, дом 107а
- «Ярославский», Палехская улица, дом 14
- «Царицыно», Кантемировская улица, дом 9
- «Бабушкинский», улица Менжинского, дом 23, корпус 1
- «Академический», Профсоюзная улица, дом 13/12
- «Щербинка», Спортивная улица, дом 25
- «Крылатское», Рублевское шоссе, дом 36, строение 2
- «Сокол», Волоколамское шоссе, дом 14



То, что вы делаете, – бесценно

Сергей Собянин:

«Построить и оборудовать такие клубы просто, сложнее сделать их душевными, уютными и интересными для людей. Это невозможно без большой команды единомышленников. Вы не только себя зажигаете, вы зажигаете сотни тысяч москвичей – ваших товарищей и друзей. Конечно, бесценно то, что вы делаете. Вас никто не просит, вас никто не заставляет, вам никто за это не платит, но вы здесь вместе. Спасибо!»

Справка

Ассоциация клубов долголетия создана в октябре 2022 года. В нее вошли лидеры клубов по интересам, созданных в центрах московского долголетия. Направления работы клубов могут быть самыми разными: нейрографика, йога, дизайн, создание контента для социальных сетей, правильное питание, зумба, развитие навыков коммуникации и многие другие. Также существуют классические спортивные клубы (в них занимаются бильярдом, настольным теннисом и другими видами спорта), в которых есть свои команды. Меньше чем за год к ассоциации присоединилось около тысячи участников.

Цифры

96

центров московского долголетия могут теперь посещать москвичи.

120

ЦМД будут действовать в Москве к концу года.

Свыше

5000

клубов по интересам создано в ЦМД, почти половина из них имеет 30Ж-направленность.

Около

1 000 000

гостей приняли в январе–июле этого года центры московского долголетия, а за время существования центров – свыше 2 000 000.





В борьбе за Кубок Мэра

На Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе прошел Кубок Мэра столицы по шахматам и бильярду среди активистов «Московского долголетия».

Участников турниров приветствовал Сергей Собянин. «Спасибо чемпионам нашим, что пришли провести этот замечательный чемпионат. Я надеюсь, что победители – все. Все, кто участвует в этом», – сказал Мэр.

В соревнованиях приняли участие лучшие спортсмены «серебряного» возраста: более 120 победителей и призеров различных соревнований. Всего же в отборе участвовали более 1500 человек: члены 108 бильярдных и 90 шахматных клубов, работающих в центрах московского долголетия по всей столице.

Шар летит в лузу

В турнире по бильярду среди мужчин первое место и Кубок Мэра забрал Павел Малых (ЦМД «Щербинка»). Второе место у Игоря Волкова (ЦМД «Капотня»). Третье место в турнире по бильярду среди мужчин поделили Владимир Головлев (Центр московского долголетия «Сокол») и Петр Бычков (ЦМД «Южное Бутово»).

Среди женщин обладательницей Кубка Мэра в турнире по бильярду стала Любовь Волкова



ва (ЦМД «Таганский»). На втором месте оказалась Любовь Новикова (ЦМД «Котловка»). Третье место заняли Ирина Григорьева (ЦМД «Бабушкинский») и Эльвира Мисникова (ЦМД «Бирюлево Западное»).

В завершение победители Павел Малых и Любовь Волкова сразились за звание «Абсолютный чемпион турнира по русскому бильярду на Кубок Мэра». Их соперниками в суперфинале стали профессиональные бильярдисты: заслу-



📍 В церемонии награждения принял участие известный российский гроссмейстер Сергей Карякин

женный мастер спорта, 11-кратная чемпионка мира в личном зачете среди женщин Диана Миронова и мастер спорта Азиз Мадаминов. В результате напряженной борьбы звание абсолютного чемпиона и кий ручной работы с гравировкой «Кубок Мэра» завоевала участница центра московского долголетия «Таганский» Любовь Волкова.

«Иметь место, где можно бесплатно заниматься любимым спортом, – это очень

важно. В нашем центре я могу тренироваться, играть с замечательными людьми. Ребята, которые работают в центре, всегда готовы нам помочь, и мы им очень благодарны за это. Я впервые взяла в руки кий, когда мне было уже 38 лет, и так полюбила бильярд, что буквально не могла жить без него. Сейчас мне 56, и я очень рада, что нашла место, где могу играть с единомышленниками», – рассказала Любовь Волкова.

Ход долголетием

В турнире по шахматам среди женщин третье место у Натальи Беляевой (ЦМД «Ивановское»). Второе место заняла Людмила Французова (район «Раменки»). Первое место и Кубок Мэра завоевала Гильяна Баджиева (ЦМД «Якиманка»).

Среди мужчин на третьем месте Владимир Мечитов (ЦМД «Чертаново Северное»). Серебряным призером стал Алексей Симаков (ЦМД «Ивановское»). Победителем турнира по шахматам на Кубок Мэра Москвы стал Юрий Трашин (ЦМД «Бирюлево Западное»).

В церемонии награждения принял участие российский гроссмейстер Сергей Карякин. После завершения турнира Сергей прошелся по площадке Московского урбанфорума и поделился своими впечатлениями.

«Мне очень интересно, я походил по экспозициям, посмотрел, набрался новых знаний. Собираюсь прийти в следующий раз с детьми, потому что мне здесь очень понравилось. И в целом хочу сказать, что Москва развивается. Столица выходит на новый уровень, строятся дороги, школы, больницы», – отметил Сергей Карякин.



ФОРУМ: ДИСКУССИИ



Кто хочет дожить до ста лет?

■ Как ни странно, на этот вопрос, заданный модератором дискуссии, заместителем руководителя проекта «Московское долголетие» Аллой Семеньшевой, далеко не все участники встречи ответили утвердительно.

Ведь одно дело – это вести активную, здоровую и интересную жизнь, и другое – в силу возраста и болезней быть в тягость себе и окружающим. Да, благодаря развитию науки, медицины и технологий качество жизни и ее продолжительность растут. Но как прожить эти дополнительные годы? Что вы уже сейчас предпринимаете, чтобы дожить до ста лет? Как показал экспресс-опрос, многие, увы, об этом пока не задумываются, хотя здоровье, как и честь, тоже надо беречь смолоду.

Привилегия или наказание?

Острый вопрос, который усилил накал дискуссии, поставила и главный гериатр Депздрава Москвы, доктор медицинских наук **Надежда Рунихина**. Она рассказала о любопытном исследовании, проведенном среди врачей: «Несколько лет назад мы решили узнать, как они сами считают: долголетие – это привилегия или наказание? 62–64 процента опрошенных ответили, что привилегия. На самом деле жить долго – хорошо. Но только в том случае, если эта жизнь полноценная, когда человек и в преклонном возрасте сам себя обслуживает, находится в достаточно хорошей физической форме и твердой памяти».

Жизнь меняется, и продолжительность жизни в мире и в нашей стране быстро растет. Больше становится тех, кто доживает до ста лет. Долгожители были и раньше, но не в таком количестве. Сейчас это становится массовым явлением. Поэтому интерес к тому, как мы ведем свою жизнь в старости, становится актуальным не только для медицины, но и для общества в целом. Те знания и наработки, которые получают биологи, нейрофизиологи и другие специалисты, должны быть доступны для людей, чтобы все пользова-

лись этими рецептами и учились жить долго.

Надежда Рунихина выделила три главные составляющие успешной и долгой жизни:

1. Сам характер человека, его стремление жить долго, его цели, установки (самореализация, мотивация, образование).

2. Социальная поддержка, материальное обеспечение (важно, чтобы было окружение: семья, близкие, которые поддерживают, что делает старость безопасной).

3. Медицинская помощь, ее доступность и качество (предотвращение развития гериатрических синдромов, организация ухода).

Долголетов узнают по походке

По словам Надежды Рунихиной, среди тех, кто перешагнул столетний рубеж, есть люди, которые прожили так долго... из вредности. Исследование показало, что некоторые ставили перед собой такую задачу и непременно стремились ее достичь вопреки всему.

Старение идет по разным сценариям. Самый неблагоприятный связан с ранней заболеваемостью, травматизмом, проблемами генетического плана. Успешное старение – самый благополучный вариант, к которому и надо стремиться. Это когда люди доживают до своего предельного возраста, оставаясь активными, функционально независимыми, не нуждаются в посторонней помощи, в добром здравии, с хорошей памятью.

Оказывается, что долголетов можно узнать... по походке. Исследования показали, что чем быстрее человек ходит, тем у него больше шансов прожить дольше.

Калькулятор биологического возраста

Сейчас реализуется уникальный проект по созданию калькулятора биологического возраста. Об этом рассказал главный внештатный специалист Департамента здравоохранения Москвы по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению, главный врач клинко-диагностической поликлиники №121, доктор медицинских наук **Андрей Тяжелников**.

– Биологический возраст – тот возраст, которому реально соответствуют наши ткани, уровень ментального развития, состояние в целом. Так вот, биологический возраст может отличаться от хронологического. Как раз это отличие может свидетельствовать, насколько быстро ты стареешь или какие заболевания у тебя в дальнейшем разовьются. После того как мы получим соответствующие



Учимся жить долго

В рамках III Международного конгресса Urban Health в мегаполисе и вопросам интеграции принципов жизни в дискуссия «Долголетие начинается сейчас».



Надежда Рунихина, главный гериатр Депздрава Москвы, доктор медицинских наук:

«Среди тех, кто перешагнул столетний рубеж, есть люди, которые прожили так долго... из вредности. Они ставили перед собой такую задачу и непременно старались ее достичь вопреки всему».



Андрей Тяжелников, главный врач поликлиники №121, доктор медицинских наук:

«Биологический возраст – это тот возраст, которому реально соответствуют наши ткани, уровень ментального развития, состояние в целом. Он может отличаться от хронологического».



Левон Авшарян, начальник Управления в сфере благополучия и долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Участники «Московского долголетия» оценивают уровень своего благополучия в среднем на 20 процентов выше, чем их ровесники, не участвующие в проекте».

данные и этот проект будет завершен, у нас появится уникальный инструмент по формированию индивидуальных рекомендаций по профилактике преждевременного старения и ассоциированных с возрастом заболеваний, – отметил Тяжелников.

Три «кита» активного долголетия

По мнению специалиста, составляющих активного долголетия по большому счету всего три.

И москвичам в этом смысле повезло: городское пространство и особенно проект «Московское долголетие» дает все возможности активно на них влиять.

1. Это правильно сбалансированное питание (овощи и фрукты – 50%, белки – 25%, углеводы – 25%).

2. Баланс психоэмоциональной сферы (посещение музеев, театров, общение с единомышленниками, творческая реализация, чувство значимости).

3. Адекватная физическая нагрузка.

Проект улучшает качество жизни

Город заботится о своих пожилых горожанах, которых с каждым годом становится все больше. Об этом рассказал начальник Управления в сфере благополучия и долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Левон Авшарян**:

– По инициативе Мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина в марте 2018 года запу-

3 000 000 превысило число москвичей старше 55 лет. По прогнозам, в ближайшие 10 лет их число увеличится еще на 1 миллион.



Цифры

В Москве проживают более

400 000

человек в возрасте от 80 до 90 лет.

57 000

человек в возрасте от 90 до 100 лет.

700

человек в возрасте 100+.

Средняя продолжительность жизни в Москве –

78,2 года.

1. Двигайте телом – регулярная физическая активность и упражнения занимают первое место в списке счастья.

2. Будьте с людьми – время, проведенное в компании друзей и семьи, дарит счастье как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

3. Будьте благодарными – практика и развитие чувства благодарности помогают относиться к жизни более позитивно.

4. Заведите питомца – домашние животные уменьшают случаи депрессии и беспокойства, повышают самооценку и удовольствие жизнью.

5. Если вам хочется бургер – съешьте его. С точки зрения интуитивного питания это нормально. Иногда можно позволить себе и маленькое пирожное.

Где живут дольше – в городе или в деревне?

По словам Ольги Шестовой, исследования показывают, что если человек живет в городе рядом с парком и прудом, в хорошей благоустроенной квартире, то у него есть все шансы прожить дольше того, кто живет в одиночестве в деревне. Ритм жизни – вот что является важнейшим фактором долголетия, а не огурчики и помидорчики с грядки. Сам город задает ритм, и человек начинает ускоряться.

А ритм жизни – это прежде всего движение. Очень полезна ходьба. Особенно по неровной местности: холмы, пригорочки, лестницы. По словам Ольги Шестовой, все ее рекомендации работают, так как проверены на собственных родителях. Им уже за девяносто, но они до сих пор работают и прекрасно себя чувствуют.

Мозг нуждается в позитивной информации

Огромную роль в продолжительности жизни играет здоровье мозга. О том, как его сохранить, рассказал профессор биологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор биологических наук Вячеслав Дубынин. (Кстати, он оказался однокурсником Ольги Шестовой. Они окончили биофак 40 лет назад.)

– «Компьютер», который находится у нас в черепной коробке, нуждается в новой, позитивной информации, и получать ее он должен каждый день. Это должно стать образом жизни, так же как здоровый сон, правильное питание и движение.

Большой урон мозгу наносит стресс. Он бывает двух видов: острый и хронический. Острый, кратковременный

иногда даже полезен, вентилирует наше тело энергией. Хронический надо корректировать образом жизни, поиском положительных эмоций. Надо не думать про плохое, вовремя переключаться.

Важно быть открытым к новой информации, мозг должен постоянно ее получать. Надо хотя бы раз в неделю себя спрашивать: а что нового я узнал и сделал за прошедшие дни? Это так же значимо, как физическая активность.

В спорте есть долголетие

По мнению Александра Энберта, известного фигуриста, серебряного призера Олимпийских игр в Корее, долголетие в спорте сродни стремлению человека дожить до своего предельного биологического возраста. Как долго спортсмен останется в большом спорте – зависит от многих факторов. В какой команде тренируется, верит ли в него тренер, поддерживает ли семья. Регулярные диспансеризации, сдача анализов помогают контролировать здоровье. Спортсменам и долголетям еще очень важно правильно задавать и распределять нагрузки. Иначе можно надорваться и отодвинуть победу. Над соперником и над старостью. Загонять свою жизнь в жесточайшие рамки «невозможного» очень даже вредно.

Формула активности

Еще одним аргументом в пользу активного образа жизни стали выступления участников «Московского долголетия», которые показали свои спортивные достижения. Алла Малинина в 71 год уверенно делает колесо, Надежда Сарока, обладательница золотого знака ГТО, в 61 год качает пресс, а Ирина Семченко в 56 лет может отжаться 25 раз.

Все в ваших руках

Модератор дискуссии выступила как креативный режиссер, точно подобрав состав спикеров и оригинально построив сценарий, в который были включены и электронные экспресс-опросы, обращенные к аудитории, интересные данные, лайфхаки, советы специалистов и показательные выступления участниц проекта, продемонстрировавших свою прекрасную форму и спортивные достижения. Все это работало на основную идею – долголетие начинается сейчас. И все в ваших руках.

Репортаж вели Марина Александрина и Наталья Черненко. Фото Олега Слепяна

ГО

th, посвященного благополучию человека здоровья во все сферы города, состоялась



Ольга Шестова,

автор книг о здоровом образе жизни, редактор медицинского направления издательства ЭКСМО, кандидат биологических наук.

«Будьте благодарными – практика и развитие чувства благодарности помогают относиться к жизни более позитивно».



Вячеслав Дубынин,

профессор биологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор биологических наук.

«Надо учиться контролировать свои эмоции, не думать про плохое и вовремя переключаться. А переключение – это прежде всего движение».



Александр Энберт,

известный российский фигурист, выступавший в парном катании, заслуженный мастер спорта России, серебряный призер на Олимпийских играх в Корее.

«Долголетие в спорте сродни стремлению человека дожить до своего предельного биологического возраста».

стили проект «Московское долголетие». За пять лет он стал крупнейшей образовательной, досуговой и оздоровительной программой, целой экосистемой. В 2019 году впервые вместе с геронтологами было проведено исследование и был научно доказан оздоровительный эффект от занятий в проекте. Участники «Московского долголетия» оценивают уровень своего благополучия в среднем на 20% выше, чем их ровесники, не участвующие в проекте. В канун пятилетия проекта

провели новое исследование и выявили такие результаты: 96% респондентов считают, что проект «Московское долголетие» положительно влияет и улучшает качество их жизни и состояние здоровья.

Принципы счастливых людей

Среди участников дискуссии была хорошо знакомая нашим читателям **Ольга Шестова**. Кандидат биологических наук, автор бестселлеров о здоровом

образе жизни, редактор медицинского направления издательства ЭКСМО. Ольга Леонидовна уже пять лет ведет в нашей газете рубрику «Рецепты долголетия». Вот ее рецепты.

Чтобы не стареть преждевременно, необходимо избегать пищевых дефицитов, общаться, иметь социальные контакты, делать физические упражнения, высыпаться, гулять на свежем воздухе. А еще она уверена, что очень важно быть счастливым человеком, и выделила четыре принципа счастливых людей:



ФОРУМ: МОДНОЕ ШОУ

Космический полет дизайнерс

На Московском урбанистическом форуме в Гостином Дворе прошел модный показ пяти авторских коллекций одежды, посвященных столице.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Над эскизами работали 50 участников проекта «Московское долголетие» в тандеме с известными российскими модельерами – Игорем Гуляевым, Леонидом Алексеевым, Джемалом Махмудовым, Денисом Еремкиным и Ксенией Новиковой.

Почти три месяца напряженной творческой работы, мозгового штурма, бесконечного марафона креативных идей, соединяющего опыт модельеров «серебряного» возраста и оригинальность известных дизайнеров, – все это собрала «Мастерская дизайнеров» в своем III творческом проекте.

Пять разных взглядов на Москву

Зал «Москва» заполнился задолго до начала показа. Участники дизайнерских мастерских в предвкушении праздника моды, красоты и фантазии заметно волновались. Всего лишь полгода назад кто бы из них мог подумать, что теперь они будут сидеть в первом ряду в компании знаменитых дизайнеров и представлять свои модели на престижной столичной площадке в Гостином Дворе. От их первого импульса, порыва души – нарисовать эскиз и послать его на конкурс – до воплощения своих идей в изумительные коллекции прошло не так уж много времени, а значительные трансформации, которые произошли с нашими участниками, очень ценны и неоспоримы. Пять коллекций, пять разных взглядов на Москву, пять своеобразных представлений о столице стали воплощением любви и восхищения ее свершениями.



На подиуме коллекции представили модели из школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие»



Лица улиц



Алексеева «Улица Москва».

Какие они, улицы столицы, – яркие, сочные, теплые, дождливые, цветочные. В них отражается синее небо в мокром асфальте, цветущая сирень и алые тюльпаны. Загадочный, шумный и тихий, пестрый и уютный мегаполис оригинально воплотился в платьях-футболках, оригинальных накидках-дождевиках, джинсах,

элегантных костюмах и платьях с нанесенными на них принтами схемы столичного метро и памятника «Рабочий и колхозница» в разных фактурах, деталях и украшениях. Мелодия песни из фильма «Я шагаю по Москве» была очень созвучна данной коллекции.

Леонид Алексеев: «Каждый образ отражает своего создателя»

«Каждый из нас живет на какой-то улице. Столица очень многогранна, есть парадная и туристическая, а есть личная. Мне хотелось, чтобы каждый участ-

ник привнес частичку улицы, на которой он живет. Таким образом в коллекции появились рисунки сирени, тюльпаны, памятников, карты метро. Каждый образ отражает своего создателя и его представление о городе.

За время работы в проекте я почувствовал необходимость именно в продлении качества жизни, понимания того, что не существует старости, а есть просто возраст, время, которое проходит. А как ты распоряжаешься этим временем – продолжаешь ли творить, искать что-то новое, придумывать, экспериментировать, вот тогда мы остаемся вне возраста».

В окнах отражается город



сказала знаменитая песня про негасимый свет.

По словам дизайнера, во время поиска музыкального оформления они прослушали почти все песни о Москве, и композиция «Московские окна» отозвалась в душе каждого. Так коллекция получила свое название. В ней учтены все тенденции современной моды, а главным цветом стал белый. Участники создали невероятные модели: брюки-трубы, объемные тренчи, жакеты, кардиганы, свитшоты, худи и другую одежду, которую так

любят модницы. Оригинальный крой, необычные ткани – просто какой-то космический полет дизайнерской мысли – такие «окна-модели» действительно могут быть только в самой лучшей столице мира – городе Москве.

Игорь Гуляев: «Мои подопечные открыли в себе что-то новое»

«Мои подопечные открыли в себе что-то новое, изменилось их отношение к моде и к самим себе, они стали уверенней, раскованней, стали меньше думать о цифрах в паспорте. Поменялось их настроение, и эта энергия обновления воплотилась в нашей новой коллекции».

Любовь к столице нас всех зарядила. Когда мы собрались всей командой, предложил создать что-то, что будет связано с Москвой. Первое, что пришло в голову, – московские окна. Они отражают жизнь горожан и каждого из нас. Все члены моей команды участвовали в создании коллекции от эскиза до финальных стежков. В моей команде шили все, даже те, кто никогда не держал иголку в руках. Я всегда за то, чтобы независимо от возраста люди были красивыми, настоящими и яркими. Сегодня невероятно круто смотреть на подиум и видеть женщин «серебряного» возраста, в которых все равно живет девчонка-хулиганка, которая по-прежнему молода душой».



Модный показ посетили более тысячи человек, а около 1,5 тысячи зрителей посмотрели прямую трансляцию. Увидеть модное шоу могут все желающие в социальных сетях проекта «Московское долголетие».



МОДНОЙ МЫСЛИ



Звездное небо огней



В результате дискуссий в творческой лаборатории Дениса Еремкина коллекцию назвали «Огни Москвы».

Это стало выражением представлений участников проекта о городе, в котором они живут. В этой коллекции отразились разноликие огни столицы. Одними из главных цветов коллекции стали желтый и красный.

Денис Еремкин: «Привнесите в свою жизнь яркие нотки вдохновения и креативности»

«Модный показ «Мастерской дизайнеров» – уникальное событие, как, собственно, и сам проект, который позволяет объединить людей и привнести в их жизнь яркие нотки вдохновения и креативности. Каждый раз приступая к работе, заранее мы никогда не знаем, что у нас получится.

Все начинается с картинок, но постепенно вырисовывается идея будущей коллекции. И каждый раз это как волшебство! Мы стремились к женственности, элегантности, утонченным силуэтам. Максимально насыщенные цвета отражают все оттенки столицы от рассвета и заката и до глубокой ночи. Своей коллекцией мы хотели показать москвичам, что мы с вами живем в прекрасном городе, в котором можно и нужно быть ярким».



Блеск и величие столицы



Коллекцию, созданную под руководством Джемала Махмудова, назвали «Московский триумф».

В ней показана стремительная жизнь нашего города, его архитектура и узнаваемые символы. Крой моделей подчеркивает

уникальность Москвы. В основе коллекции – женственные образы платьев, вариации костюмов, брюк, юбок и головных уборов – в них весь блеск и величие столицы.

Джемал Махмудов: «Мы переводим линии зданий в предметы одежды»

«Мы взяли за первоисточник архитектуру Москвы: Кремль,

башню «Федерация» и другие. Мы переводили линии зданий в предметы одежды, поэтому крой везде сложный, на многие образы ушло более 20 метров ткани и много часов ручной работы. Сейчас мы видим, что все удалось, и надеюсь, мы вдохновим других людей на творчество и созидание. Мы хотели сделать коллекцию, которая скажет о том, что Москва – это город Победы».



Тайны «Метропортации»



Оригинальное название модной коллекции, созданной в мастерской

Ксении Новиковой, – «Метропортация» отражает масштабность и многообразие современного столичного транспорта.

Оригинальные принты, необычные детали, сумочки и аксессуары сделаны руками самих участниц проекта.

Ксения Новикова: «Отразить ритм большого города»

«Московский транспорт вдохновил нас не только визуальны-

ми образами, но и скоростью. Все это мы захотели отобразить в нашей коллекции с помощью принтов и цветовой гаммы. Это удалось сделать благодаря слаженной работе команды очень талантливых участников. Мне повезло работать с настоящими мастерицами. Все принты на одежде – это авторские рисунки участников».

Мнения участников

Сергей Перов:

«Поначалу даже не предполагал, что стану участником «Мастерской дизайнеров», мне казалось, что это больше подходит для женщин, но очень увлекся процессом. С самого первого дня Леонид Алексеев нас так нагрузил работой – предложил нарисовать аж 60 эскизов! Мы побывали в мастерской нашего куратора и смогли воочию наблюдать за технологическим процессом создания нашей коллекции – это был невероятный опыт».

Галина Касулина:

«Работа в команде Леонида Алексеева меня так вдохновила, что теперь мне хочется рисовать, шить, жить, творить и привлекать к этому своих подруг. По профессии я бухгалтер, но свою трудовую деятельность начинала в ателье мастером по пошиву платья. И теперь всю оставшуюся жизнь могу заниматься творчеством!»

Елена Лях:

«Процесс создания коллекции проходил в напряженном трудовом режиме: мы вместе обсуждали все детали и все шили сами. Смелость и подходы Игоря Гуляева теперь мне очень помогают в жизни».

Валентина Полякова:

«Порой, когда ты думаешь, что что-то невозможно, то вдруг приходит идея и все получается. За время работы над коллекцией «Московские окна» мы стали смелыми и зажигательными!»

Любовь Афонина:

«Мне кажется, что наша коллекция удалась. По профессии я инженер-химик, но придумывать модели мне нравилось всегда. Теперь я просто счастлива воплотить свои мечты и идеи в жизнь».

Ольга Агаркова:

«Идея нашей коллекции оттачивалась во время создания коллажа, мы исследовали, как женщина должна выглядеть в таком замечательном городе, как наша Москва. Ведь это такой яркий город, и днем, и вечером, и утром, и на закате!»

Елена Михайлова:

«Это невероятное ощущение, когда ты сам придумываешь свою модель и видишь ее воплощение. А еще интереснее было увидеть ее на подиуме. Всем советую идти в проект «Московское долголетие»!

Александра Бородина:

«Работать в команде Ксении Новиковой было интересно и чудесно. Столько впечатлений, что теперь творить и творить!»

Елена Баталина:

«Благодаря работе в «Мастерской дизайнеров» я познакомилась с интересными людьми, у меня появились новые творческие планы и идеи».

Рейтинг

Во время модного шоу зрители проголосовали за понравившуюся коллекцию. Лидером стала линейка «Московские окна», которую создала команда под руководством Игоря Гуляева.



ФОРУМ: ДИСКУССИИ

Почти

90 000

москвичей в возрасте от 50 лет
успешно трудоустроились при
поддержке центра «Моя карьера».

Востребованы опыт и профессионализм

Проекты. Одна из дискуссий на форуме была посвящена возможностям развития и самореализации старшего поколения.



Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак рассказал об основных проектах, которые реализуются в столице для людей старшего возраста.

Как изменился облик современного пенсионера

«Больше пяти лет назад благодаря Мэру Москвы появился уникальный столичный проект – «Московское долголетие». За пять лет к проекту «Московское долголетие» присоединилось более полу-миллиона горожан. Он меняет судьбы, город, меняет облик современного представителя старшего поколения и в целом отношение к возрасту. Сначала в 2018 году появились занятия на площадках города, которые проводили профессиональные тренеры и преподаватели. Уже через полгода стало ясно, что московские пенсионеры сами обладают богатым профессиональным опытом и знаниями. Так появилось клубное направление московского долголетия. Мэр идею поддержал и принял решение открывать по всему городу уютные центры московского долголетия», – рассказал Евгений Стружак.



В столице создается целая экосистема для старшего поколения горожан, в которую включена почти вся городская инфраструктура. На данный момент «Московское долголетие» включает в себя 2,6 тыс. площадок во всех районах города, среди них столичные вузы, парки, спортивные и культурные центры, библиотеки и другие площадки.

Занятия проводят профессиональные педагоги, а на выбор более 40 направлений активностей. Также в экосистему «Московское долголетие» входят 96 одноименных центров, где горожане старшего поколения имеют возможность

создавать собственные клубы по интересам и делиться личным опытом с другими людьми.

Условия для самореализации

Евгений Стружак отметил, что в мире идет тенденция увеличения продолжительности жизни, а уже сегодня в Москве каждый четвертый житель – пенсионер. Город создает максимально комфортные условия для активной жизни и самореализации старшего поколения.

«Мы проводим большую работу по тому, чтобы жители города системно и углубленно

погружались в изучение здорового образа жизни и имели все необходимые ресурсы и знания для своего долголетия. В столичных поликлиниках москвичи старшего поколения могут получить «Рецепт долголетия». Лечащий врач на приеме выдает направление на занятия проекта, которые могут помочь в реабилитации или профилактике различных возрастных заболеваний, а также приглашают в центры московского долголетия. Совместно с Департаментом здравоохранения запустили на площадках центров московского долголетия просветительский проект «Школа здоровья». Сегодня с «Московским долголетием» работают 42 столичные поликлиники. Кардиологи, неврологи, терапевты и другие специалисты проводят лекции, семинары, дискуссии и мастер-классы для горожан старшего возраста», – подчеркнул министр.

Город ценит профессионалов

В Москве, по данным Росстата, более 2,3 миллиона людей старшего возраста продолжают свое профессиональное развитие. Это треть всего занятого населения столицы. Они выбирают разные карьерные сце-

нарии – работают по специальности, находят новую работу, переобучаются на новые профессии, открывают собственное дело.

«Город ценит профессионалов старшего поколения. И уже пять лет мы системно выстраиваем работу по их трудоустройству и переобучению. По решению Мэра Москвы 4,5 года назад был открыт специализированный центр «Моя карьера». Здесь есть кастомизированное направление – оно называется «5.0». Карьерные консультанты центра помогают людям старшего возраста находить работу, предлагают программы переобучения и развивают гибкие навыки, например, цифровые компетенции. За эти 4,5 года почти 90 тысяч горожан в возрасте от 50 лет успешно трудоустроились при нашей поддержке», – рассказал Евгений Стружак.

Сейчас город еще больше понимает востребованность людей старшего поколения, это связано с особенностями рынка труда и демографическими вызовами. В условиях дефицита кадров происходит переосмысление роли кандидатов старшего возраста на рынке труда. Из недооцененной категории сотрудников они трансформируются в востребованных специалистов, которых работодатели уже стали называть «молодыми старшими».

«Современный бизнес все больше ценит таких соискателей, понимая их уникальные возможности, богатый профессиональный опыт и высокую мотивацию на стабильную работу. Важно научиться быть более гибкими для этой категории. Предлагать гибкий график, неполную рабочую неделю, новые роли. Например, уникальная роль наставника, которая очень подходит для соискателей 50+. Они лучше других могут передавать опыт и ценности компаний молодому поколению», – отметил министр.

Для успешной карьерной реализации соискатели 50+ часто выбирают трудоустройство через обучение. Только по направлению службы занятости более 19 тысяч москвичей старшего поколения прошли бесплатные программы дополнительного профессионального обучения, актуализировали свои знания, повысили квалификацию и освоили новые специальности при поддержке города.

ФОРУМ: ТОК-ШОУ



Возраст – это душевное состояние личности

На площадке Московского урбанистического форума в Гостином Дворе состоялось ток-шоу «X, Y, Z, Беби-бумеры. Про долголетие». На вопросы о возрасте отвечали люди разных поколений и профессий.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Что такое возраст? Действительно ли дело не в прожитых годах, а в самоощущении человека?

– Для меня планка возраста не определяется количеством лет, – говорит выпускник школы № 429 «Соколиная гора» 2023 года **Арсений Староста**. – Возраст определяется душевным состоянием личности, тем, на какой возраст эта личность себя ощущает.

С этим согласна и активная участница «Московского долголетия» **Наталья Малышева**.

– Не стареет тот, у кого хорошее душевное состояние, – говорит Наталья. – Все время идущему вперед и занятому интересным делом человеку просто некогда думать о возрасте.

А что думают по этому поводу медики?

– Сейчас мы работаем над проектом по исследованию биологического возраста, – рассказал главный врач клинико-диагностической поликлиники № 121, доктор



Наталья Малышева, активная участница «Московского долголетия»:

■ Все время идущему вперед и занятому интересным делом человеку просто некогда думать о возрасте.



Андрей Тяжелников, главный врач клинико-диагностической поликлиники № 121:

■ Есть хронологический возраст и биологический. Идеальный вариант – когда оба эти возраста совпадают.



Арсений Староста, выпускник школы № 429 «Соколиная гора» 2023 года:

■ Возраст определяется душевным состоянием личности, тем, на какой возраст эта личность себя ощущает.

медицинских наук **Андрей Тяжелников**. – Есть хронологический возраст, то, что в паспорте записано; и возраст биологический, это как раз то, как человек сам себя ощущает, и тут многое зависит от состояния здоровья. Идеальный вариант – когда оба эти возраста совпадают.

И все же какой фактор важнее для активного долголетия – биологический, психологический или социальный?

– Психологический, – убеждена Наталья Малышева. – Незря же в народе говорят, что «все болезни – от головы». Если человек уверен, что способен на большее, если есть цель, к

которой он идет, – это уже движение, а движение – это жизнь.

– Думаю, психологическое состояние в приоритете, – считает и Арсений Староста. – Если человек устал от жизни и говорит, что уже все сделал в этом мире, он не будет двигаться дальше, а значит, не будет у него и долгой активной жизни.

А вот медики считают приоритетным социальный фактор.

– Среда, в которой мы живем, система здравоохранения, система соцзащиты, система образования – это и есть основные факторы, позволяющие дожить до ста лет, – говорит Андрей Тяжелников.

Конечно, понятие возраста различалось в разные времена, да и в разных культурах это понятие воспринимается по-разному.

– Различие в отношении к возрасту есть даже в субкультурах, – напоминает Арсений Староста. – Ребята в 16 лет с удивлением посмотрят на 35-летнего мужчину, который придет прыгать с рамп. Но те же 35-летние с таким же удивлением смотрят на подростка, который придет на лекцию по философии. Важную роль играют культурные традиции, отношение общества к людям разных возрастов.

– Любая культура зависит от места, в которой она развивается, – уверен Андрей Тяжелников. – Я объездил много стран и могу сказать, что Москва – абсолютный лидер по комфорту и качеству жизни, по уровню развития системы здравоохранения. Например, нигде нет такой системы скорой помощи и поликлиник. Это хороший задел для оптимизма москвичей и их желания быть молодыми.

– Конечно, всегда есть культурные различия, но то, что происходит сейчас с нами в «Московском долголетии», – это фантастический взрыв оптимизма и движение вперед, – отмечает Наталья Малышева. – Люди молодеют на глазах, у них горят глаза, они светятся изнутри, да и внешне выглядят лучше. Я бывала в других регионах, там завидуют нам, москвичам, у которых есть такой великолепный проект, как «Московское долголетие». Увы, в провинции восприятие возраста совсем иное, для многих это – одиночество, когда человек погружен только в себя. Счастье, если у кого-то есть семья, а если нет? У нас же в Москве – только движение вперед. Огромное спасибо и низкий поклон нашему мэру и правительству Москвы за удовольствие жить в таком городе!

А как влияет на восприятие возраста общество?

– С этим в Москве все в порядке, – уверен Арсений Староста. – В нашей столице масса разных возможностей для людей всех возрастов, здесь открыты все двери для развития человека, независимо от того, сколько человеку лет.

– Сегодня в нашем городе – время максимальных возможностей, – соглашается Андрей Тяжелников. – Интересная, насыщенная жизнь всем возрастам покорна, в столице огромное количество бесплатных сервисов и для учебы, и для работы. И это еще раз подтверждает проект «Московское долголетие».

Благодаря «Московскому долголетию» и Наталья Малышева, всю жизнь мечтавшая быть актрисой, но, увы, не поступившая в молодости в Школу-студию МХАТ, сегодня живет по-настоящему творческой жизнью.

– Надо стремиться к реализации своей мечты, – говорит Наталья. – Всегда хотела заниматься творчеством, и вот, когда вышла на пенсию, пришла в «Московское долголетие», и увидела, что могу все: заниматься живописью, играть в театре, петь и танцевать. Это и есть настоящая молодость, и она может длиться долго, очень долго!



МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ

■ 10 августа завершился прием работ на литературный конкурс «Москва долголетняя», организованный нашей газетой и Союзом журналистов Москвы.

Итоги конкурса будут подведены на Московском медиафестивале на Поклонной горе 2 сентября. Состоится награждение победителей. Лучшие работы мы продолжим публиковать в нашей газете. Работы победителей конкурса войдут в книгу «Москва долголетняя» и станут вкладом в сохранение истории для будущих поколений.

Сегодня мы публикуем очерк Натальи Швеца о московской сирени и о выдающемся селекционере Леониде Колесникове.



Наталья Швеца родилась в Москве в 1960 году. До выхода на пенсию работала заместителем главного редактора окружной газеты «Сокольники и весь Восточный округ». В «Московском долголетии» руководит литературной мастерской «Живые строчки».



Сиреневые мгновения весны

Прогулки по Москве. На востоке столицы кроме целых шестнадцати Парковых улиц Сиреневый бульвар и Сиреневый сад. Это чудесное место появилось на карте Москвы селекционеру-самоучке Леониду Алексеевичу Колесникову. Это он оставил после себя сад с выведенными им красивейшими сортами сирени. Время, когда расцветают самые яркие, благоухающие мгновения весны.

■ **Леонид Колесников вывел более 300 сортов сирени. Для сравнения: старейшая французская фирма Виктора Лемуана, имея профессиональных селекционеров, сотни садовников и рабочих, финансируемые, за 100 лет вывела 214 сортов сирени.**

Сирень Колесникова украшает Букингемский дворец в Лондоне, здание Конгресса США в Вашингтоне и самые известные ботанические сады мира... А вот на родине сирени Колесникова почти нет. К сожалению,

к сегодняшнему дню осталось лишь около полусотни сортов, да и те собирают, как говорится, по веточкам.

Мне трудно сказать, почему так получилось. Недавно услышала мнение, что причиной тому стала обычная человеческая зависть. Селекционеры и садоводы с образованием никак не могли простить Колесникову, что у него дело шло куда лучше. А когда в 1952 году Леонид Алексеевич был удостоен Сталинской премии, и вовсе захлебнулись злобой... Делали все, чтобы уничтожить его труд.

■ **«Красавица Москвы» — лучшая сирень в мире**

Большую часть своей жизни Леонид Колесников, ветеран Первой мировой, Финской и Великой Отечественной войны, работал шофером, а селекцией занимался в свободное время на участке у своего дома, расположенного в нынешнем московском районе Сокол. Многие из выведенных сортов называл именами героев Великой Отечественной войны — маршала Жукова, маршала Василевского (остальные сорта из «маршальской» серии утрачены), Алексея

Маресьева, Полины Осипенко, Марины Расковой, Николая Гастелло...

В 1947 году, к 800-летию столицы, он создал сорт «Красавица Москвы», который по сей день считается одним из лучших в мире. Невероятно роскошные соцветия! Цветки махровые, розовато-белые с чуть проступающим лиловым налетом, к концу цветения — белые, крупные, диаметром до 2,5 см, и очень ароматные. «Красавица Москвы» была отмечена наградой Международного союза селекционеров «Золотая ветка сирени».

Конечно, его успехам завидовали. Самым любимым занятием у недоброжелателей было сообщать анонимно в милицию, что Колесников спекулирует сиренью. Ему даже приходилось брать расписки о том, что не продает, а дарит свои саженцы. В 1964 году разрастающаяся Москва вплотную подошла к его дому и сиреневому саду. И его чудесный сад, в котором работали академик Петр Анохин и скульптор Вера Мухина, где с сиренью фотографировался Юрий Гагарин, решено было уничтожить.

Около **1000** произведений различных жанров поступило на литературный конкурс «Москва долголетняя», посвященный нашей столице.



копал и высаживал. Но радоваться ему пришлось недолго. Вскоре знаменитого на весь мир селекционера попросили уйти на пенсию, а питомник снова перенесли.

На этот раз сад переехал на противоположную сторону Щелковского шоссе (сегодня это район Северное Измайлово), но с нарушениями, из-за чего много сортов было утеряно. К счастью, Колесникову удалось уговорить власти высадить сирень вдоль бульвара. В итоге благодаря его подвижничеству на карте столицы появился Сиреневый бульвар, а после и Сиреневый сад.

В 1968 году Леонида Алексеевича не стало. Его сердце не выдержало постоянной борьбы. Через семь лет после его смерти территорию сиреневого питомника объявили городским парком. Стоит ли говорить, что ветки цветущей сирени нещадно ломали, в самом парке жарили шашлыки и его общее состояние постепенно ухудшалось...

Глас народа был услышан

И тут в чью-то «светлую» голову пришла «гениальная» идея построить на территории Сиреневого сада три многоэтажки, куда должны были переселить жителей, чьи дома попали под программу «волнового» строительства.

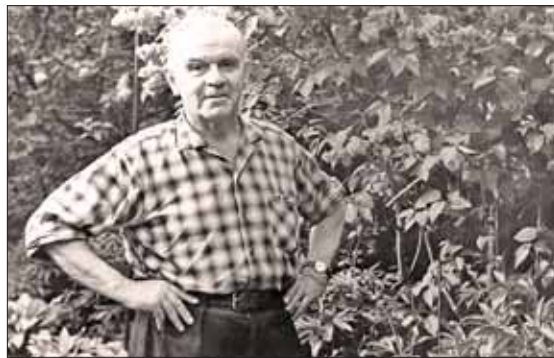
Что тут началось! Подписи под петициями собирали всем миром. Под некоторыми обращениями стояло до двух с половиной тысяч автографов. Дошло до того, что активисты пригрозили перекрыть Щелковское шоссе... Противостояние с властью длилось несколько лет. Главный аргумент защитников звучал просто, но весомо: Сиреневый сад является объектом культурного наследия, следовательно, охраняется государством. Глас народа был услышан: строительство отменили.

Возрождение сада

Муниципальные депутаты во главе с тогдашним главой муниципального округа Северное Измайлово Дмитрием Дятленко добились, чтобы сад внесли в программу благоустройства. Интересных задумок было много: от высадки саженцев до открытия музея памяти Колесникова. Как и следовало ожидать, дело сильно затянулось.

Лишь с приходом нового мэра Сергея Собянина удалось реализовать задуманное в полной мере. Реконструкцию приурочили к 60-летию Колесникова.

Проект благоустройства Сиреневого сада подготовило британское архитектурное



бюро LDA Design вместе с российским бюро Alphabet City. В его рамках было предложено разделить сад на две части: собственно парк и ботанический сад, где предполагалось посадить молодую сирень, разбить цветники из многолетников, устроить питомник для выращивания саженцев.

Как обещали, так и сделали. В общей сложности здесь высадили 126 новых саженцев. В итоге в коллекции Сиреневого сада сейчас 19 сортов. Из них 18 получены еще Леонидом Алексеевичем лично, а последний – «Память о Колесникове» создан из наследия его питомника.

А в календаре районных праздников появился еще один – «Ветка сирени». В его рамках проходят концерты и конкурсы. Например, конкурс детских рисунков, за победу в котором полагаются призы. Так что сад живет и развивается. И за это стоит благодарить селекционера-самоучку Леонида Колесникова...

📌 Благодаря Леониду Колесникову в Северном Измайлово появились Сиреневый сад и Сиреневый бульвар

Акrostиxи

■ Галина Науменко – ветеран педагогического труда, почти 40 лет проработала в школе учителем математики и физики. В проекте «Московское долголетие» посещает экскурсии в рамках «Пешего лектория».

Галина Николаевна представила на литературный конкурс свои акrostиxи. Это стихотворения-загадки. Чтобы понять, о чем идет речь или кому они посвящены, нужно прочитать слово по вертикали, составленное из первых букв каждой строки.

Моросит ли дождь осенний,
Облетает старая листва,
Снег ли, солнце, звонкий гам весенний –
Каждый миг в душе любви слова.
Век за веком мудрость умножает,
А сама растет и расцветает.

Прежде были дом, семья, работа,
Если отпуск – счастье без границ.
Но перевернул страницу кто-то...
Столько сразу чистеньких страниц!
И не стоит хныкать и тужить:
Я теперь лишь начинаю жить.

Друг мой, мы стремительно взрослеем,
Облетают годы, как листва,
Лето отзвенело... Мы дряхлеем.
Главное – душа ведь молода!
Осень жизни шаркает ногами,
Лень стремится нам подружкой стать.
Есть, гулять и шевелить мозгами
Тяжело. Но это если не мечтать!
И когда мечтают все вокруг –
Единение, ведь рядом друг!

■ В этом же жанре и стихи Натальи Кузнецовой, активистки центра московского долголетия «Ломоносовский».

Дана нам радость для общения,
О том Москву благодарим.
Любимым рады увлечениям,
Готовим, пишем, мастерим.
Отныне мы вершим немало,
Лишить не смогут нас тепла.
Едва неделя пробежала,
Ты вновь быстрее спешишь сюда.
И мы с друзьями в шумном споре
Едины в дружном разговоре.

Мы здесь самим себе полезны:
О всех заботу проявить.
Стих написать, и интересный,
Копилку знаний приоткрыть.
Обид коллег не принимаем,
Во всем разумным нужно быть.
Суметь исправить помогаем,
Как написать, что изменить.
Ох, если дальше так пойдет,
Единство наше возрастет!

Ы

лиц есть
сквы благодаря
е себя прекрасный
сирень, – это

Хотя и с оговоркой: все ку-сты предложили пересадить в питомник, место под который выделили в селе Калошино – сегодня это часть района Гольяново. Селекционеру дали неделю на все про все. Сирени собрал на шесть грузовиков, но до будущего Щелковского шоссе доехал только один...

Борьба за питомник

Все деньги, полученные за Сталинскую премию, Леонид Колесников отдал на обустройство питомника. Сам привозил тележками землю, сам все



ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Саксофон и ритм гитары – никогда не будем стары!

Вокально-инструментальный ансамбль «Московское долголетие», в обновленном составе и с новой концертной программой из 13 песен, выступил на нескольких площадках Московского урбанистического форума.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Один из таких концертов прошел на Северной площади в «Лужниках» 9 августа.

Веселое, пестрое московское лето в полном разгаре, город утопает в яркой зелени, радуется разноцветьем клумб. Поражает своим величием и цветочное убранство масштабного комплекса «Лужники», который стал одной из главных площадок урбанистического форума, местом притяжения и москвичей, и гостей города. Выступать здесь ВИА «Московское долголетие» было особенно почетно и престижно.

Подготовка к новому летнему сезону у группы заняла почти три месяца. Была составлена новая концертная программа из 13 песен, среди которых известные советские и современные хиты, любовные баллады, а также главный хит группы – песня «Авторы жизни», на которую был снят клип.

Хотя выступление ВИА проходило в будний день, зрителей собралось немало. Поддержать музыкантов пришли друзья, родственники, внуки, участники проекта «Московское долго-

Добиться успеха и исполнить мечту



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

«ВИА «Московское долголетие» образовался год назад в рамках творческого фестиваля проекта. За этот период участники успели выступить на различных концертах, выпустить видеоклип и даже сняться в мюзикле. Коллектив стал уже профессиональной музыкальной командой. Они своим примером показывают творческим участникам «Московского долголетия», которых в проекте более 30 тысяч человек, что в зрелом возрасте можно добиться успеха и исполнить мечту».

летие», гости форума и просто отдыхающие.

Мощное пение, уверенные сценические движения, яркие оригинальные костюмы, отличный репертуар, но самое главное – радость в голосах и блеск во взглядах, зажигательные улыбки, энергия слов, музыки и танцевальных движений – за год ансамбль стал звучать ярче и профессиональнее.

Многие зрители, поддавшись магнетизму исполнителей, сами с удовольствием подпевали и танцевали. Приятно было услышать задушевные

песни о главном в человеческой жизни – добре, любви, преданности, словом, о тех вечных ценностях, которые помогают человеку жить на этой земле и становиться сильнее.

Как призналась одна из участниц ВИА Светлана Белорыбкина, для нее выступление в «Лужниках» стало особенным:

«Я сегодня получила огромное удовольствие от того, что так много зрителей отдали нам частичку своих сердец. Хотя раньше я не очень доверяла словам артистов, которые го-

ворили о важности энергетики зала. Мы очень горды, что стали членами ВИА – да, это труд и работа, но то удовольствие, которые мы получили сегодня, нельзя передать словами. Наши зрители и пели, и танцевали вместе с нами, значит, мы смогли достучаться до каждого!»

А вот что рассказала нам руководитель ансамбля Лидия Кузнецова:

«Становление коллектива – всегда тернистый и непростой путь, разные взрослые люди со своими характерами, пониманием того, что хорошо, что плохо, а без этого единства звучания не будет, и поэтому основная задача была сплотить их. С нашими артистами работает целая группа педагогов по вокалу и сценическому мастерству, ведь нужно, чтобы все восемь человек группы звучали как единое красивое многоголосье. Выходя на сцену, они в первую очередь должны думать, чтобы доставить зрителям удовольствие. Наша задача, чтобы их выступление у зрителей вызывало восхищение».

– За год в нашем коллективе произошли изменения, – продолжает Лидия Александровна, – к нам пришли новые ис-

Мнения участников ВИА



Лариса Озерова:

«Песни, которые мы сегодня исполняли, они на века, нам подпевала даже молодежь. В нас много хорошей энергии, и мы делимся ею со зрителями. В моей жизни появились новые краски и нотки».



Людмила Семенова:

«Это большая радость – подарить праздник и хорошее настроение себе и другим, когда ты чувствуешь в душе радость, вдохновение и оптимизм. Когда ты поешь с удовольствием, оно не может не передаться другим».



Игорь Локтев:

«Я капитан второго ранга в отставке. Отслужив более двадцати лет на Дальнем Востоке, Балтике и Черном море, благодаря «Московскому долголетию» я окупился такую в бурную и активную жизнь, о которой не мог и мечтать. Занятия пением дарят мне много позитива и хорошего настроения. Влиться в коллектив мне было легко, ребята очень сплоченные, добрые и отзывчивые».

полнители, у нас теперь есть саксофонист, чему я несказанно рада, и у нас родилось совершенно новое звучание. Мне кажется, наши участники помолодели лет на десять, стали намного увереннее держаться на сцене, у них появилась легкость, которая приходит только с опытом. Самое большое наше достижение за прошедший год – участники ансамбля стали настоящими друзьями, они общаются вне репетиций, стали друг другу близкими людьми, у них появились общие радости.

Своими впечатлениями поделился и новый участник ансамбля. Юрий Шабаетов, в прошлом педагог по истории и обществу, отлично играет на саксофоне и флейте:

«Наше первое выступление в новом составе прошло, я считаю, на мажоре, и хотя существуем мы не так долго, но тем не менее коллектив у нас достаточно спетый, и самое главное, я восхищен профессионализмом исполнителей в группе, а женская вокальная группа вообще безупречна. Приятно и радостно осознавать себя членом такого замечательного коллектива. С каждым выступлением чувствуем себя все увереннее и увереннее».

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Победили сильнейшие, а выиграли – все!

Итоги. В легкоатлетическом футбольном комплексе ЦСКА состоялось торжественное закрытие IV спортивного турнира «Игры долголетия».

Р АЗАТ ПРИМОВ
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Турнир этого года включал в себя соревнования по футболу, настольному теннису, шахматам и волейболу.

Было разыграно 47 комплектов наград. Финалы прошли на разных площадках Москвы и привлекли к себе внимание болельщиков, просто любителей спорта и долголетов, решивших приятно провести время на свежем воздухе. В комплексе ЦСКА назвали самых-самых, тех, кто стал победителем и призерами по итогам четырех финалов по видам спорта, вошедшим в программу IV турнира «Игры долголетия».

Итоговая таблица «Игр долголетия» 2023 года выглядит так: на первом месте спортсмены ЦАО, на втором – ЮЗАО, на третьем – САО.

«Победили сильнейшие, а выиграли – все!» – подвел итоги главный судья «Игр долголетия» Юрий Краев.

«Хоть итоги и подведены, но турнир не закончился. Ждем вас в следующем году, на пятых играх», – обратился к участникам главный футбольный рефери, судья ФИФА Виктор Филиппов.

Один из почетных гостей церемонии – вратарь сборной СССР и московского «Динамо» Владимир Пильгуй добавил, что турнир собрал много возрастных спортсменов и подтвердил свое название – «Игры долголетия». Главное, по мнению известного футболиста, что к участию в соревнованиях удалось привлечь много людей старшего поколения, которые теперь предпочитают активное времяпрепровождение пресловутому дивану.

ЗОЖ – это норма для долголетов

Перед началом торжественной церемонии в комплексе ЦСКА 380 москвичей старшего поколения – болельщики турнира из всех округов Москвы с флагами и транспарантами приняли участие в ЗОЖ-шествии.

Это было феерическое зрелище. В глазах участников шествия, впереди которых



вышагивал духовой оркестр, исполнявший песни их молодости, светилось счастье. А возглавляли ЗОЖ-шествие знаменосец с флагом «Московского долголетия» и юные физкультурницы. Тысячи москвичей и гостей столицы останавливались как замороженные, любовались торжественным шествием, радовались и подпевали старым песням о главном.

Матч закончился ничьей

Еще одним зрелищным событием этого дня стал товарищеский матч по футболу между командами Зеленоградского округа и ветеранов «Динамо». Против победителей турнира «Игр долголетия» в составе ФК «Динамо» играли многие известные советские и российские футболисты: капитан «золотой» сборной СССР на

Олимпиаде-88 Виктор Лосев, олимпийский чемпион Сеула олкипер Алексей Прудников и другие именитые в прошлом игроки.

Особую притягательность матчу придавало то, что комментировал его знаменитый Виктор Гусев, голос которого хорошо знаком миллионам спортивных болельщиков в России и странах СНГ. Известный комментатор сразу

сообщил, что он болельщик московского «Динамо» с 1963 года, ему 68 лет и его место здесь уместно. И, как заправский долголет, ни на секунду не отпустил внимания болельщиков. Играли два тайма по 15 минут.

С самых первых секунд матча динамовцы буквально заперли соперника на его половине поля. Сергей Шестаков из команды ветеранов «Динамо» мог стать автором красивого гола, но вратарь ЗелАО Вячеслав Шинков был на высоте. Он несколько раз спасал свою команду, но не смог противостоять Сергею Подпалому, который нашел брешь в обороне соперника и отправил мяч в ворота – 1:0.

Во втором тайме центрфорварду ЗелАО Сергею Крупенину удалось сравнять счет – 1:1.

Счет оказался как в большом футболе, что говорит о равенстве мастерства обеих команд. Пенальти бить не стали, решили, что победила дружба!

С трибун кричали: «Молодцы!»

Не надо печалиться, вся жизнь впереди...

Это была самая настоящая дискотека – и 80-х, и 70-х, и 60-х... Звучали песни молодости нашей. Люди «серебряного» возраста, заполнившие трибуны ЦСКА, повскакивали с мест и пустились в пляс. Перед долголетами выступили ВИА «Самоцветы», Родион Газманов, вокальная группа VIVA, Алла Омелюта, «Группа ПЯТЕРО», коллектив проекта «Московское долголетие» хор «Соколовушки» и другие. «Мой адрес – не дом и не улица...» – подпевали трибуны и так же дружно подхватывали очередную песню, звучавшую со сцены.

Цифра

330

спортсменов

старшего поколения в составах сборных команд всех одиннадцати административных округов столицы выступили в финалах «Игр долголетия».

Акция



Зарядки с историей

Р. ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

В этом году эпицентром событий летнего сезона проекта «Московское долголетие» и любимыми площадками для уличных занятий стали исторические места в самом центре города.

«Зарядки долголетия» для участников проекта проходят по утрам под руководством известных спортсменов возле фонтана у Большого театра и площадей у памятников А.С. Пушкину и В.В. Маяковскому. Каждую неделю на зарядку выходят больше двух тысяч человек. Прославленные чемпионы, призеры Олимпийских игр фигуристы Ирина Слуцкая, Александр Энберт, Аделина Сотникова своим примером вдохновляют участников проекта к активному образу жизни, заряжают позитивом.



«Моему дедушке уже 90+, но с гантелями он дружит до сих пор. Моим родителям далеко за 60, но они каждый день начинают с зарядки. Отец ежедневно проходит минимум пять километров. И я воспринимаю

такой стиль жизни единственно правильным, — рассказывает Александр Энберт. — Поэтому проект «Московское долголетие» мне близок и понятен», — добавляет известный спортсмен.



«Этим людям хочется подарить радость, хочется зарядить их на положительную энергию. Я даю им те упражнения, которые по силам пожилым людям», — говорит Аделина Сотникова.

На «Зарядках долголетия», которые проходят в историческом центре столицы, участники проекта могут не только сделать разминку, но и узнать интересные факты о московских достопримечательностях и известных москвичах разных эпох. Не случайно долголеты называют это «зарядкой с историей».

«Я с удовольствием приняла приглашение на «Зарядку долголетия», — говорит Лидия Ковалева из Преображенского района ВАО. — На свежем воздухе, в прекрасном месте и в хорошей компании гораздо приятнее и заниматься спортом и отдыхать», — считает она.

В этом летнем сезоне для любителей активного отдыха на свежем воздухе открыто более 4000 групп на 600 площадках по всему городу. К занятиям присоединились уже около 42 000 участников проекта.



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

Ответы

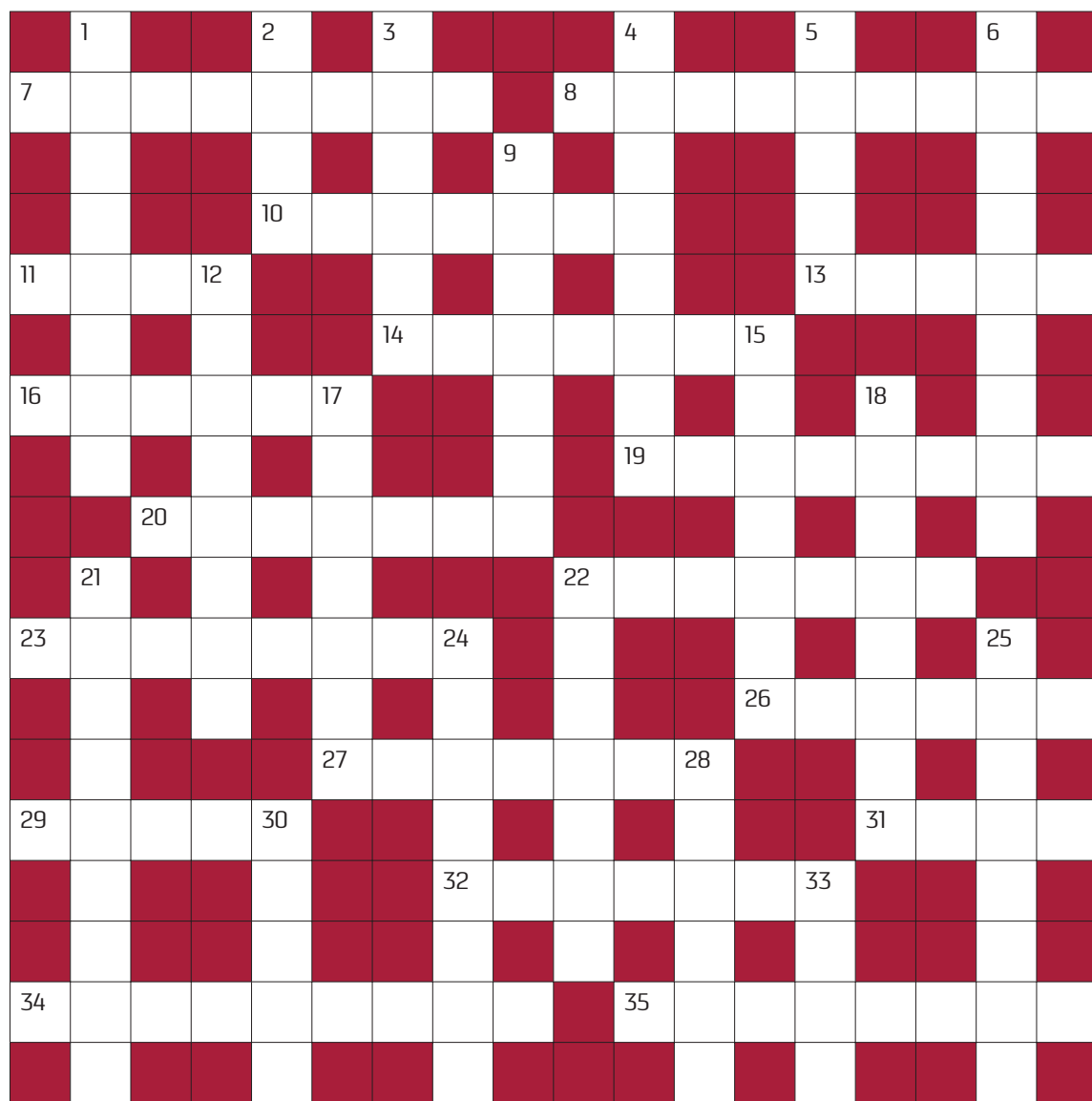
Ответы на кроссворд, опубликованный в №25:

По горизонтали:

5. Коран. 6. Катет. 10. Бокс. 11. Раменка. 12. Свая. 13. Перекоп. 16. Сопрано. 18. Топалов. 19. Осмотр. 20. Рябчик. 23. Дейнека. 26. Комплот. 27. Ариадна. 28. «Баня». 30. Ондатра. 31. Брак. 32. Взвод. 33. Бизон.

По вертикали:

1. Кокс. 2. «Патриот». 3. Паратов. 4. Зевс. 7. Конев. 8. «Челкаш». 9. Басня. 14. Эпископ. 15. Портрет. 16. Солянка. 17. Радиоло. 21. Аншлаг. 22. Товар. 23. Долохов. 24. Армавир. 25. «Анчар». 29. Яуза. 31. Блок.



По горизонтали: 7. Искусственный водоем в прозрачной емкости, предназначен для содержания рыб и водных животных. 8. Река в центре Москвы; дала названия многим московским улицам, площадям и станциям метро. 10. Новый современный 6-зальный кинотеатр в ЗАО Москвы. 11. Ручное сельскохозяйственное орудие, используемое для уборки зерновых культур, жатвы хлебов и резки трав. 13. Центральный выставочный зал, расположенный в Москве возле кремля. 14. Сладкий плод садового дерева, из которого производят в том числе и несколько видов сухофруктов. 16. Возможность подойти к чему-либо, увидеть что-либо или воспользоваться чем-либо. 19. Выставка-ярмарка на территории Измайловского Кремля в Москве. 20. Горючая смесь жидких углеводов, более тяжелая, чем бензин. 22. Трехсложный стихотворный размер, который использовал в своих стихах, например, Александр Блок. 23. Российский уличный театр кукол, основан в Москве в 1989 году. 26. Советский и российский литературовед, культуролог, профессор; создатель серии популярных телепередач «Беседы о русской культуре». 27. Музыкальное произведение для клавишных инструментов, инструментальная пьеса быстрого, четкого движения равными короткими длительностями. 29. Машина, устройство для обра-

ботки материалов давлением. 31. Денежная единица Персии с 1798 по 1825 год и современного Ирана. 32. Стелющийся кустарник или полукустарник с крупными почти черными ягодами; родственник малины. 34. Советский и российский актер театра, кино; играл в московских театрах «Современник» и Театр на Таганке. 35. Человек, коллекционирующий монеты.

По вертикали: 1. Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск по ледяному желобу на двухполосных санях. 2. Мужской вечерний костюм особого покроя, для официальных или торжественных мероприятий. 3. Волокнистый материал с минеральными добавками; представлен в виде листов для письма, рисования, печати, упаковки и прочего. 4. Советский авиаконструктор, создатель первого советского тяжелого бомбардировщика; работал вместе с А. Туполевым. 5. Жидкое, полутвердое или твердое соединение сложных органических веществ, состоящих из смеси углеводов и их соединений с кислородом, серой, азотом; может быть природного происхождения или полученное при переработке нефти, торфа, углей и сланцев. 6. Один из крупнейших русских поэтов XX века, писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе. 9. Специалист, задача которого — направлять

транспортное средство (самолет, подводный транспорт, корабль и т. д.) по заданному курсу. 12. Титул духовного лица в православной церкви, обладающего высшей церковной властью. 15. Один из старейших российских городов на реке Кама. 17. Устройство из специальной ткани в форме зонта, используемое для замедления движения объекта в атмосфере путем создания лобового сопротивления. 18. Приспособление, закрепляющее что-либо в нужном положении. 21. Декоративные огни разнообразных цветов и форм, получаемые при сжигании пиротехнических составов. 22. Боевое и спортивное метательное оружие, представляющее собой лук, оснащенный механизмами взведения и спуска тетивы. 24. В древнегреческой и древнеримской мифологии — бог медицины. 25. Часть текста внутри раздела книги, статьи или документа. 28. Горизонтальный угол между направлением на север и направлением на изучаемый предмет, отсчитываемый по часовой стрелке; измеряется в градусах. 30. Канал круглой, прямоугольной или иной формы, предназначенный для выброса жидкостей или газов с определенной скоростью и в требуемом направлении. 33. Вокальное произведение для одного голоса с аккомпанементом.

Составитель Наталья Елисеева



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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон 8-495-691-89-17
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 18.08.2023

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2123
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.