



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Социальная политика

Сергей Собянин 1 октября открыл 9 клубных пространств «Мой социальный центр» и поздравил москвичей с Днем старшего поколения. «Спасибо вам за труд, за то, что сделали для нашего города, нашей страны. Сегодня вы бодры духом, продолжаете активную жизнь», — сказал Мэр Москвы /2–3

Телемарафон

На YouTube-канале проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль «Игры долголетия», посвященный спорту и активному образу жизни. В соревнованиях приняли участие более 360 спортсменов /10–11

Конкурс

На III Танцевальном марафоне «Московского долголетия» определены лучшие танцоры старшего поколения. Победителями стали коллектив «Алемана», танцевальные пары Александр Орлов и Валентина Макаренко, Наталья Климкова и Владимир Болисов /12–13



Время исполнять мечты



Лица проекта. На Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке и в МСЦ «Северный» открылась фотовыставка, посвященная активным москвичам старшего поколения, которые не побоялись изменить свою жизнь и благодаря «Московскому долголетию» осуществили свои мечты /8–9



Старшее поколение в кругу заб

Событие. Мэр Москвы Сергей Собянин 1 октября открыл 9 клубных пространств «Мой социальный центр» и поздравил москвичей с Днем старшего поколения.

Одновременно свою работу начали девять центров – в районах Алексеевский, Бибирево, Бирюлево Западное, Братеево (два клуба), Выхино-Жулебино, Котловка, Северный и в поселке Киевском.

«Поздравляю с праздником – Днем старшего поколения. Спасибо вам за труд, за то, что сделали для нашего города, нашей страны. Сегодня вы бодрый духом, продолжаете активную жизнь», – сказал Сергей Собянин.

Представление о современном московском пенсионере уверенно меняется с каждым годом. В большинстве случаев теперь это активные и наполненные энергией люди. Они требовательны к своему здоровью и качеству жизни, полны решимости не отставать в технологиях от молодых по-

колений, понимают важность спортивных занятий и необходимость продолжать свое образование. В зрелом возрасте у москвичей теперь есть все основания с оптимизмом смотреть в будущее и находить пути, как обратить мечту в конкретный план действий. В городе действуют масштабные социальные проекты, которые за короткий срок успели показать свою эффективность и востребованность у населения. Столичные власти создали для людей старшего поколения все условия для того, чтобы они почувствовали привлекательность своего нового статуса.

Пенсия становится интересным и созидательным этапом жизни. Теперь можно заняться тем, на что раньше просто не хватало времени, не потерять свое место в привычной профессиональной сфере,

освоить новую специальность, отвечающую твоим возрастным особенностям и запросам. Не пройти мимо этого значит сделать зрелые годы своей жизни содержательнее, богаче, остаться примером жизнелюбия и подражания для следующих поколений своей семьи.

Праздник старшего поколения – это один день в году. А в Москве усилиями властей города и общества уже наступило время старшего поколения. Три с половиной года действует уникальный, не имеющий аналогов в мире проект «Московское долголетие». Создана сеть социальных учреждений нового типа «Мой социальный центр» (МСЦ). Это городские клубные пространства, где жители старшего поколения сами организуют свой досуг, создавая клубы по интересам.

Место встречи – МСЦ

Городское клубное пространство для людей старшего поколения «Мой социальный центр» в районе Братеево находится в двухэтажном здании управы района. При входе посетители встречают консультанты, которые помогают сориентироваться и получить необходимые услуги. Далее в зависимости от желания гости могут провести время в одном из залов «Моего социального центра».

Актовый зал предназначен для организации лекций, мастер-классов, концертов и других мероприятий с большим числом участников. В тренажерном и спортивном залах можно заниматься йогой, гимнастикой цигун, участвовать в тренировках, танцевать и осваивать восточные единоборства. В шумной гостиной

350 000

москвичей стали гостями «Моих социальных центров»

532

клуба по интересам создано в МСЦ

400 000

человек за 3,5 года стали участниками проекта «Московское долголетие»



Было 12, стало 21

Первое городское клубное пространство для людей старшего поколения «Мой социальный центр» был открыт в июле 2019 года. Сегодня их 21. Это МСЦ в районах Алексеевский, Бибирево, Бирюлево Западное, Братеево (два клуба), Выхино-Жулебино, Котловка, Ломоносовский, Марьино, Митино, Некрасовка, Преображенское, Северный, Сокольники, Таганский, Чертаново Северное, Южное Бутово, Южное Тушино, а также в городе Московском, поселении Щаповском и поселке Киевском.

«Это такой специальный проект, который мы долго обсуждали с людьми старшего поколения: как наши социальные центры преобразовать, чтобы они были не просто какими-то бюрократическими, чиновничьими центрами, где выдают пособия, начисляют их и так далее, а такими, куда можно прийти и пообщаться друг с другом, можно даже отдохнуть, в каком-то мероприятии поучаствовать, попеть, поплясать. Это же важно очень», – добавил Мэр Москвы.

350 тысяч гостей

Со дня открытия гостями таких центров, в том числе онлайн, стали 350 тысяч москвичей. В МСЦ создано 532 клуба по интересам. Но не менее важно, что в «Мой социальный центр» можно прийти, чтобы просто отдохнуть, пообщаться со знакомыми и незнакомыми людьми, найти друзей.

Как правило, мужчины создают клубы любителей бильярда и настольного тенниса. Например, мужской клуб «Два кия» есть в Таганском районе. Его участники не только собираются вместе, чтобы поиграть, но и проводят городские турниры. К слову, 100 процентов участников вакцинировались, чтобы продолжать встречи за любимой игрой.

Женщинам больше интересны клубы по ведению здорового образа жизни. Собираясь вместе, они делятся рецептами правильного питания, занимаются йогой, пилатесом и дыхательными практиками. Практически во всех центрах открыты театральные клубы, где желающие могут приобщиться к этому виду искусства. Также есть танцевальные и вокальные клубы. Большой популярностью пользуются художественные клубы, где встречаются любители живописи, фотографии и кино. По инициативе пожилых людей появляются клубы иностранных языков. Участники получают практику, общаясь между собой. Также создаются интеллектуальные клубы любителей философии, истории, естествознания.

До конца 2021 года должно открыться еще 12 «Моих социальных центров». Они появятся в районах Вешняки, Донской, Капотня, Крюково, Можайский, Орехово-Борисово Северное и Орехово-Борисово Южное, Сокол, Текстильщики, Якиманка, в поселении Новое Фёдоровское и городе Троицке. Так общее количество МСЦ вырастет до 33.

Начиная с марта 2020 года многие клубы по интересам, созданные на базе «Моих социальных центров», перевели встречи в режим онлайн. 188 клубов организовали в онлайн-формате свыше девяти тысяч мероприятий и встреч.

Рецепты долголетия: творчество и спорт

В Москве с марта 2018 года реализуется программа «Московское долголетие». За 3,5 года ее участниками стали около 400 тысяч человек. В бесплатных секциях и кружках москвичи старшего возраста изучают информационные технологии и английский язык, занимаются спортом и творчеством. Чаще всего к программе присоединяются люди в возрасте 60–70 лет. В то же время восемь процентов уже перешагнули 80-летний рубеж. 85 процентов участников программы «Московское долголетие» – женщины.

Присоединиться к ней могут москвичи старшего возраста (женщины с 55 лет и мужчины с 60 лет) вне зависимости от социального статуса и состояния здоровья. Занятия проводятся в каждом районе столицы бесплатно.

«Понятно, что пандемия и есть какие-то ограничения. Но мы проект «Московское долголетие» не бросаем. Стараемся, чтобы на свежем воздухе можно было заниматься, занятия проходят и в режиме онлайн», – отметил Сергей Собянин. Программа направлена на то, чтобы дать возможность представителям старшего поколения заниматься физкультурой и спортом, посещать кружки и секции, общаться, напомнил Мэр Москвы.

В марте прошлого года в связи с пандемией коронавируса секции и кружки программы перешли в онлайн-формат. Это позволило участникам продолжать занятия, находясь в режиме самоизоляции. Сейчас занятия проходят онлайн и офлайн. С 21 июля секции возобновили работу на свежем воздухе с соблюдением необходимых санитарно-эпидемиологических требований. Новый осенне-зимний сезон «Московского долголетия» начался в столице 1 октября. Он пройдет под лозунгом «Укрепляем здоровье круглый год!»

Об этом читайте на стр. 4.

БОТЫ

собираются большие компании. Они играют на бильярде, в настольный теннис, шашки, видео- и компьютерные игры. В тихой гостиной играют в шахматы, читают, проводят литературные вечера и просто беседуют. Есть еще медиাগостинная. Это домашний кинотеатр и место для занятий в небольших группах. Здесь могут проводить уроки компьютерной и финансовой грамотности, ведения блогов и другие занятия. В творческих мастерских собираются все, кто любит работать руками – шить, вязать, лепить, рисовать, мастерить. Назначение кулинарной студии понятно из ее названия. Здесь можно принять участие в мастер-классе или послушать лекцию о здоровом питании, а также приготовить любимое блюдо и угостить им всех желающих.





ТРЕНДЫ СЕЗОНА



Самым любимым видом занятий на свежем воздухе является скандинавская ходьба – сейчас в проекте открыто более 230 групп, в которых занимается более 30% участников, зачисленных в группы – около 7 тысяч человек.

Мороз – зарядке не помеха

На свежем воздухе. «Укрепляем здоровье круглый год!» – под таким лозунгом пройдет осенне-зимний сезон «Московского долголетия», который начался 1 октября.

С наступлением холодной погоды большинство творческих и образовательных кружков и секций переходят в онлайн-формат. На свежем воздухе продолжают работу более 230 групп по скандинавской ходьбе, где занимается около семи тысяч человек, и «Пеший лекторий» – познавательные экскурсии по достопримечательностям столицы, которые совмещают в себе интеллектуальную и физическую активности. На занятиях «Пешего лектория» участники не только узнают историю Москвы, но и проходят определенное количество шагов, тренируя мышцы и сердечно-сосудистую систему.

Традиционные занятия по общефизической подготовке, гимнастике и фитнесу этой осенью будут проходить по специально разработанной программе «Зарядка долголетия». Это комплекс оздоровительной гимнастики, разработанный специально для проведения тренировок на свежем воздухе в осенне-зимний период специалистами Московского государственного университета спорта и туризма.

Методические рекомендации по проведению занятий «Московского долголетия» на свежем воздухе будут направлены всем организациям-поставщикам услуг проекта «Московское долголетие», которые проводят занятия по направлениям «Гимнастика», ОФП и «Фитнес и тренажеры». Программа включает в себя рекомендации по месту и времени проведения уличных занятий в осенне-зимний период, правила спортивной экипировки занимающихся, а также советы по дыханию, питьевому режиму, разминке и комплексу упражнений.

При соблюдении всех рекомендаций специалистов «Зарядка долголетия» будет способствовать повышению выносливости организма, укреплению иммунитета, а также тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, спортивные тренировки на свежем воздухе в холодную погоду – это хороший инструмент для закаливания и улучшения психоэмоционального состояния в период «осенней хандры».

Ждем всех москвичей старшего возраста на «Зарядках долголетия»!

«ЗАРЯДКА ДОЛГОЛЕТИЯ»



Как одеваться?

- ▶ Одежда для занятий ОФП должна быть удобной, не слишком теплой, функциональной, не стеснять движений. Ее размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.
- ▶ Для занятий зимой одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида двигательной активности (в прохладную погоду – спортивный костюм шерстяной ткани).
- ▶ Для занятий зимой на воздухе одежда должна иметь три слоя: нижнее белье, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки, можно поверх надеть для защиты от ветра легкую куртку.
- ▶ Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, легкую, с хорошим протектором, что обеспечит устойчивость походки. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины, потертости и мозоли. Зимой обувь должна быть на полразмера больше, следует надевать ее на шерстяные носки.

Как дышать?

- ▶ Во время занятий в ветреную погоду необходимо, чтобы лицо было повернуто против ветра;
- ▶ Во время занятий в морозную погоду необходимо дышать правильно (вдох осуществляется носом, выдох – через рот);
- ▶ Чтобы избежать обморожения щек и кончика носа, перед выходом на улицу тщательно смазывать открытые участки лица жирным кремом.

Как проводить разминку?

- ▶ Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения;
- ▶ Чтобы избежать травм, необходимо тщательно разминаться. Необходимо увеличить время, отведенное на разминку, при этом она должна быть более интенсивной.

Где и когда проводить разминку?

- ▶ Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью;
- ▶ Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод;
- ▶ Необходимо обеспечить оптимальную освещенность не только поверхности самой площадки, но и вокруг нее. Освещение должно быть равномерным;
- ▶ Если на улице дождь, необходимо проводить занятия под тентом.
- ▶ Проводить занятия в светлое время суток: днем температура воздуха выше и сокращается риск падений и травм.

Стрессы в зале и заряд бодрости на свежем воздухе



О программе «Зарядка долголетия», об исследованиях, проведенных в университете, рассказывает ректор МГУСИТ Наталья Масягина:

«Мы разделили группу участников проекта на две части и сравнили показатели занимающихся в спортивном зале и в парковой зоне. Исследования показали, что занятия на свежем воздухе способствуют увеличенному объему вентиляции легких и, соответственно, улучшению адаптационных возможностей организма к условиям окружающей среды, а также положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии занимающихся.

У подгруппы, проводившей занятия в зале, выявлены различные фазы развития стресса в связи с занятиями в замкнутом пространстве, отсутствием попадания прямых солнечных лучей и воздушных масс, а также была выявлена повышенная утомляемость занимающихся. Занятия на свежем воздухе положительно влияют на кардио-респираторную систему в целом, а также укрепляют легкие, которые в период пандемии подвержены негативному воздействию. Они способствуют закаливанию организма, что существенно повышает функциональные резервы и устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам. А если на улице солнечная погода, то уличные тренировки еще и будут способствовать выработке витамина D, а также улучшают настроение и заряжают энергией.

«Зарядка долголетия»:

- ▶ повышает выносливость.
- ▶ закаляет организм.
- ▶ укрепляет иммунитет.
- ▶ тренирует сердце и дыхательную систему.
- ▶ улучшает настроение.

до –18°C

наиболее благоприятная погода для проведения занятий зимой на воздухе.

В проекте «Московское долголетие» для москвичей с защитой от COVID-19 организованы бесплатные занятия на свежем воздухе по следующим направлениям активностей:



Скандинавская ходьба – самый любимый и массовый вид уличного спорта московских долголетов;



Пеший лекторий – познавательные прогулки на свежем воздухе по достопримечательностям столицы. Узнаем Москву и тренируем мышцы;



ОФП, «Гимнастика», «Фитнес и тренажеры» – комплекс оздоровительной гимнастики по программе «Зарядка долголетия».



В 2020 году в службу занятости Правительства Москвы обратились почти полмиллиона человек. 55 процентов были трудоустроены, причем 102 тысячи были людьми старшего возраста, из них 40 тысяч нашли работу.

МОЯ РАБОТА

Чтобы быть востребованным



■ **«Серебряный университет», центр занятости «Моя карьера» и учебный центр «Профессионал» предлагают для людей старшего поколения богатый выбор программ обучения, переобучения и трудоустройства.**

Современная геронтология утверждает, что активное долголетие напрямую зависит от чувства востребованности человека.

А чтобы быть востребованным, уже мало одного только жизненного опыта, да и багажа наработанных когда-то знаний. Хочешь идти в ногу со временем – не сокрушайся, что лучшие годы позади, а учишься новому, не бойся поменять сферу деятельности, невзирая ни на какой возраст.

А у москвичей старшего поколения для такого оптимизма есть все основания. Ведь многие из них благодаря «Московскому долголетию» стали... «молодыми специалистами» в новой для себя области. А в этом им помогли бесплатные образовательные программы, существующие в столице для горожан пенсионного и предпенсионного возраста. Участники таких программ могут не только совершенствовать свои профессиональные навыки, но и освоить новую специальность. Речь идет не только

об обучении и переподготовке, но и о трудоустройстве пенсионеров и предпенсионеров – а это, согласимся, по нынешним временам особенно важно.

Большинство подобных образовательных ресурсов объединяет проект «Московское долголетие». Желающие могут выбрать для себя программу обучения или переобучения и не только научиться чему-то новому, но и интересно провести время. Богатый выбор таких программ предлагают людям старшего возраста «Серебряный университет», центр занятости «Моя карьера» и учебный центр «Профессионал».

Золотые возможности «Серебряного университета»

В «Серебряном университете» за время его существования более 20 тысяч москвичей старшего возраста освоили новую специальность, повысили квалификацию и приобрели навыки для успешной работы. Здесь можно учиться по 19 программам. Увы, пандемия внесла свои коррективы – с 2020 года все занятия проходят онлайн. Но это не отвдило возрастных студентов – напротив, их число только увеличилось. Разнообразие предлагаемых университетом программ поражает даже

выдавших виды социальных работников из европейских стран – здесь можно изучать иностранные языки, дизайн интерьеров, психологию, москвоведение, историю русского и мирового искусства. Есть даже курсы цифрового видеомонтажа и компьютерной графики. Но это – программы, как говорится, общеразвивающие. А есть еще и программы для желающих получить профессиональное образование, «Серебряный университет» предлагает курсы гувернеров и тьюторов и даже поможет получить весьма востребованную сегодня профессию цифрового куратора – консультанта по работе с цифровыми технологиями.

В «Профессионал» – за новой профессией

Учебный центр «Профессионал» не менее популярен, чем «Серебряный университет». В этом году обучение в центре прошли более 350 человек старшего возраста. Москвичи-предпенсионного возраста могут пройти здесь бесплатные курсы повышения квалификации или освоить новую профессию. Для людей старше 50 лет разработано почти три десятка программ, рассчитанных на обучение от двух до пяти недель и доступных в режиме

онлайн. Можно выбрать одну из «классических» специальностей – например, управление закупками, бухгалтерский учет, «1С».

– Чаще всего такие программы предпочитают москвичи, желающие повысить квалификацию в уже имеющейся области знаний и сохранить свое рабочее место, – рассказала заместитель директора центра «Профессионал» Елена Дурнева. – Не менее популярное направление – информационные технологии. Ведь довольно часто людям от 50 лет не хватает компетенций именно в цифровой сфере, позволяющей работать удаленно.

– Мы помогаем работодателям увидеть плюсы в возрасте специалиста, – говорит Елена Дурнева. – Люди старшего поколения – это и опыт, и совершенно другая мотивация, и другое отношение к работе.

«Моя карьера»: 5:0 в пользу старшего поколения

Специализированный центр занятости «Моя карьера» – это место, где горожанам старшего возраста окажут всестороннюю поддержку – помогут найти работу и адаптироваться на современном рынке труда. Именно для них здесь создана програм-

ма «5.0», участниками которой стали почти 25 тысяч представителей старшего поколения.

– Потребности москвичей старшего поколения изменились, – говорит директор центра занятости «Моя карьера» Ирина Швец. – Они хотят продолжать работать и развиваться. Разработанная у нас специальная комплексная программа помогает соискателям предпенсионного возраста быстро трудоустроиться, «прокачать» недостающие навыки и обрести уверенность в своих силах. Сегодня каждый человек может найти себе дело по душе. Ведь сейчас 50 лет – это новые 35. Люди старшего возраста стали активными участниками рынка труда. По статистике, каждый четвертый пенсионер продолжает работать. А каждый седьмой работающий – это человек предпенсионного возраста.

– К сожалению, людям старшего поколения бывает сложно адаптироваться на рынке труда, – говорит руководитель программы «5.0» Виктория Маркова. – Это и неудивительно, ведь тут сегодня требуются новые компетенции, новые знания и, как сейчас говорят, диджитализация. Наши программы как раз и направлены на то, чтобы «дорастить» пожилых людей до рынка труда, снять психологические барьеры, и у нас нет никаких возрастных ограничений при поиске работы.

– Наш центр «Моя карьера» важен для всех москвичей старше пятидесяти лет, – уверена Виктория Маркова. – Продолжительность жизни растет, как и трудовая активность, а старшее поколение как раз замотивировано – у него есть опыт, знания, жажда жизни и огромное желание что-то делать. А значит, и мы не зря работаем.

Эксперты



Ирина Швец,
директор центра занятости «Моя карьера»



Елена Дурнева,
заместитель директора центра «Профессионал»



Виктория Маркова,
руководитель программы «5.0»

Справка

В центре занятости «Моя карьера» все услуги оказываются бесплатно. Получить онлайн-консультацию карьерного эксперта можно по предварительной записи на сайте www.mos.ru.

Тренинги и групповые консультации проводятся в дистанционном формате. Очные мероприятия доступны только по предварительной записи в строго указанную дату и время, при наличии паспорта и прививочного сертификата.

Для получения информации можно обратиться в центр «Моя карьера» по телефону +7 (495) 870-44-44 или послать запрос на электронную почту mycareer@mos.ru.

Центр располагается по адресу: улица Сергея Радонежского, дом 1, строение 1.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ



Экспресс-тесты на COVID-19 делают в двух центрах госуслуг. Скоро эта услуга станет доступна еще в 10–20 офисах госуслуг и торговых центрах.

В ГУМе открылся центр вакцинации от COVID-19



В ГУМе открылся центр вакцинации от коронавирусной инфекции. Его пропускная способность — до пяти тысяч человек в день. Об этом сообщила Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Каждый период развития пандемии требует собственного подхода к организации вакцинации. Летом, когда в кратчайшие сроки нужно было привить максимальное число людей, мы задействовали все возможные ресурсы, включая павильоны «Здоровая Москва» и крупнейший центр вакцинации в «Гостином Дворе». Сейчас — другое время, которое требует иных решений. На сегодняшний день у нас нет потребности в таких огромных площадях. Но массовая вакцинация продолжается, поэтому с сегодняшнего дня возобновляется вакцинация в ГУМе. По сравнению с началом года многое изменилось. Для желающих сделать прививку выделены более просторные помещения, улучшена логистика, обеспечен максимальный комфорт. Пропускная способность пункта тоже была увеличена, и теперь он сможет принимать до пяти тысяч пациентов в день», — сообщила вице-мэр. Сделать прививку в ГУМе можно ежедневно с 10:00 до 21:00.

Центр вакцинации в «Гостинном Дворе» закрывается. В его атриуме снова будут проходить выставки, презентации и другие культурные мероприятия с соблюдением всех мер санитарно-эпидемиологической безопасности.

В столице можно сделать прививку от COVID-19 на базе 100 городских поликлиник. Кроме того, пройти вакцинацию можно в торговых центрах и других популярных городских местах.

Соцработники расскажут о преимуществах вакцинации



Социальные работники возобновили работу по информированию представителей старшего поколения о возможностях вакцинации от COVID-19.

«Социальные работники, сотрудники отделов «Московского долголетия» из столичных центров социального обслуживания информируют горожан старшего возраста о преимуществах вакцинации, при желании помогают записаться в поликлинику для прививки, а также объясняют, как получить набор «С заботой о здоровье». Важно отметить, что вакцинация бесплатная. Для записи на прививку сотрудник может уточнить только дату рождения и номер полиса ОМС. Ни паспортные данные, ни тем более номер банковского счета называть не нужно! Если вас спросят об этом — перед вами мошенники, немедленно вызывайте полицию», — рассказал руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Евгений Стружак.

С 24 марта социальные помощники проводили поквартирные обходы горожан старшего возраста и информируют их о возможностях бесплатной вакцинации против коронавирусной инфекции. За три месяца о вакцинации узнали около двух миллионов горожан в возрасте старше 60 лет. Сейчас обходы проходят в будние дни с 10:00 до 20:00.



Стимулы для вакцинации

Принято решение. Программы стимулирования прививочной кампании в Москве будут продолжены.

Москва стала одним из первых регионов страны, где ввели обязательную вакцинацию для работников сферы услуг. Об этом сообщил Сергей Собянин на заседании Президиума Координационного совета при Правительстве России по борьбе с распространением коронавирусной инфекции.

Двумя компонентами вакцины сейчас привились 67 процентов работников сферы услуг, одним компонентом — 73 процента. Также вакцинировано (двумя компонентами) более 80 процентов работников сферы образования и здравоохранения.

«Тем не менее мы видим и дополнительные возможности для увеличения объемов вакцинации. Поэтому всегда стимулировали этот процесс: в частности, проводили лотереи среди вакцинированных, где разыгрывали в том числе и машины. В ближайшее время, наверное, снова вернемся к этой практике. Она показала хорошие результаты и интерес населения, потому что разыгрываются не только денежные призы, но и такие серьезные вещи, как квартиры. Мы постараемся сделать это системой», — уточнил Сергей Собянин.

Также в Москве стимулируют делать прививку горожан старшего возраста. Они могут получить подарочные наборы «С заботой о здоровье» после получения обоих компонентов вакцины, а также после ревакцинации. Однако пожилые москвичи по-прежнему не так активно идут ставить прививку.

«Среди них самый низкий уровень, как ни странно, вакцинированных, несмотря на все наши усилия, призывы, информирование. А это самая большая группа людей, которые подвержены и заболеваемости, в том числе в тяжелой форме, и смертности. Поэтому, пользуясь возможностью, еще раз обращаюсь к старшему поколению, к пожилым людям с просьбой, чтобы берегли себя и активно проходили вакцинацию», — сказал Мэр Москвы.

Как и в других регионах страны, в столице растет заболеваемость COVID-19. При этом показатели выявляемости и госпитализации в два раза ниже пиковых значений.

«Ситуация с ковидом не может не внушать тревогу: мы видим очевидный осенний рост заболеваемости. В Москве пока показатели в два раза ниже пиковых значений, тем не менее рост заболеваемости составил

порядка 30 процентов и рост госпитализаций больше 20 процентов, что говорит об отрицательной динамике в ситуации с коронавирусом», — подчеркнул Мэр Москвы.

Сергей Собянин отметил и важность массового ПЦР-тестирования в борьбе с пандемией. Экспериментально в двух центрах госуслуг «Мои Документы» делают экспресс-тесты на COVID-19. В ближайшие недели услуга станет доступна еще в 10–20 офисах госуслуг и крупных торговых центрах.

«И дальше будем наращивать их количество, если будет интерес населения к этому. Сделаем тестирование на этой стадии бесплатным. Результат можно получить буквально в течение 10 минут. Данные будут вноситься в нашу общую информационную систему, для того чтобы своевременно оказать медицинскую помощь людям, у кого такие тесты покажут положительный результат», — уточнил Сергей Собянин.

Для качественной борьбы с коронавирусом необходимо следовать санитарным правилам. В столице будет ужесточен контроль за их соблюдением, только за последние выходные применили административное наказание к 34 крупным торговым центрам.

более **200 000** москвичей старшего возраста уже получили подарочный набор «С заботой о здоровье».

МОЕ ЗДОРОВЬЕ 

Набор первой необходимости

Правительство Москвы приняло решение продлить на три месяца срок действия программы дополнительного стимулирования вакцинации пожилых граждан от COVID-19. Соответствующее распоряжение подписал Сергей Собянин.

Таким образом, программа будет действовать по 31 декабря 2021 года (ранее – по 1 октября). Москвичи старше 65 лет, которые в это время делают прививку первым компонентом, а затем полностью завершат вакцинацию, смогут получить подарочные наборы «С заботой о здоровье». В программе также могут принять участие горожане, прошедшие повторную вакцинацию с 23 июня по 31 декабря 2021 года.

В подарочный набор, который получили уже более 200 тысяч московских пенсионеров, входят вещи, необходимые для поддержания здоровья и хорошего самочувствия,

особенно в периоды активизации вирусных инфекций.

Это набор первой необходимости для человека в возрасте. Там как раз есть тонометр и пульсоксиметр, таблетница, биологически активная добавка «Омега-3» и витамин D3 – они помогут поддержать иммунитет в холодное время года. Также там есть косметика для ухода за кожей, антибактериальный гель и медицинские маски.

Подарок выдают в специальных пунктах, в том числе при районных поликлиниках и центрах социального обслуживания. Нужно будет предъявить паспорт, полис ОМС и сертификат о вакцинации или QR-код.

Пенсионеры, уже получившие коробку «С заботой о здоровье», отмечают, что в наборе ничего лишнего – составители все продумали.

«Очень полезный набор. Теперь буду регулярно измерять

давление и пульс», – говорит 72-летняя Татьяна Трухинова. «Я была приятно удивлена – будто мои мысли прочитали. Витамины, косметика для ухода за кожей, тонометр – ни одной бесполезной вещи. А пульсоксиметр я давно мечтала купить, пыталась заказать через интернет, но не нашла подходящий по цене. И вдруг я получаю коробку, а в ней этот прибор! И еще порадовали маски, ведь они быстро расходуются», – рассказывает 66-летняя Наталия Серкова.

Сертификат на подарочный набор выдается в пункте вакцинации. Забрать подарок можно в любом из пунктов, независимо от того, где была проведена вакцинация.

Адрес и время работы ближайшего пункта подскажут по телефону **+7 (495) 870-44-44**. Получить коробку «С заботой о здоровье» можно будет до 1 марта 2022 года (ранее – до конца 2021-го).

На пульсе

Если есть подозрение на COVID-19

С 1 октября в Москве начал действовать новый алгоритм ведения пациентов с подозрением на COVID-19. Теперь всем пациентам с симптомами ОРВИ будет проводиться экспресс-тестирование на антиген к коронавирусу.

Положительный результат будет считаться подтвержденным случаем заболевания, и таким пациентам сразу будет определена схема лечения и выданы лекарственные препараты, а также согласие на самоизоляцию. Соответствующий приказ подписан руководителем Департамента здравоохранения Москвы. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития, руководитель Оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве Анастасия Ракова.

«В июле мы в тестовом режиме начали проводить экспресс-тестирование на антиген к коронавирусной инфекции пациентам с симптомами ОРВИ. У тестов высокая чувствительность – в 85% случаев их результат совпадает с ПЦР. С учетом их высокой эффективности и в условиях подъема заболеваемости мы решили утвердить новый алгоритм работы с пациентами. Теперь такой тест на антиген будет проводиться в обязательном порядке всем пациентам с симптомами ОРВИ. Такой подход позволяет нам оперативно поставить диагноз, а значит, в тот же день приступить к лечению, что критически важно при COVID-19. Новые правила начнут действовать с 1 октября», – рассказала заместитель мэра.

Экспресс-тест на антиген к коронавирусной инфекции – это быстрая диагностика, которая позволяет за 10-20 минут с высокой долей вероятности диагностировать COVID-19.

Привлечение к вакцинации

Правительство Москвы приняло решение о введении стимулирующих выплат медикам. Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин.

Денежное вознаграждение получают те, кто привлечет граждан к вакцинации (ревакцинации) от COVID-19 сверх установленных плановых заданий. За одного вакцинированного в возрасте от 18 до 60 лет врачам выплатят 200 рублей, за вакцинированного в возрасте старше 60 лет – 400 рублей.

В настоящее время вакцинацию первым компонентом вакцины прошли пять миллионов москвичей. Среди них 1,1 миллиона граждан в возрасте старше 60 лет. Введение стимулирующих выплат поможет ускорить вакцинацию (ревакцинацию) населения города. Прежде всего это касается наиболее уязвимой к коронавирусной инфекции старшей возрастной группы.

В Москве можно бесплатно сделать прививку от COVID-19 по предварительной записи в одном из центров вакцинации на базе поликлиник, а также без записи в точках работы выездных бригад в популярных общественных местах.

Проверить сердце в центрах госуслуг

Снять электрокардиограмму всего за одну минуту можно в 25 офисах «Мои документы».

Для этого там установлены кардиокресла. С их помощью можно проверить сердечный ритм, не обращаясь в медицинское учреждение. Специалисты 25 центров госуслуг уже прошли обследования и регулярно делают их повторно.

Для использования кардиокресла на экране необходимо ввести номер полиса обязательного медицинского страхования (ОМС) и следовать простой инструкции. По итогам измерения кардиограмма в виде медицинского документа поступит в электронную медкарту. Она также будет доступна терапевту и профильным специалистам. Если будет обнаружена патология, то придет СМС с приглашением на очный прием.

Во всех столичных центрах госуслуг также размещены тонометры для измерения артериального давления. А в 69 офисах можно пройти медицинское обследование с помощью современного диагностического комплекса.

Пилотный проект по кардиомониторингу в 25 центрах госуслуг реализуется Московским центром инноваций в здравоохранении. Кардиокресло позволяет быстро провести скрининг нарушений сердечного ритма без участия медперсонала.

Наборы «С заботой о здоровье»

Кто может получить:



Москвичи старше 65 лет

Как получить:



1 С 23 июня по 31 декабря сделать прививку* против COVID-19



2 Завершить вакцинацию (вторым компонентом)



3 Обратиться в любой прививочный пункт

* Или пройти ревакцинацию в тот же период

Для получения набора понадобятся:



Паспорт



Московский полис ОМС



Сертификат о вакцинации или QR-код (в бумажном или электронном виде)

Что входит в набор:

Измеритель артериального давления

Антибактериальный гель и набор масок

Набор косметики для ухода за кожей

Пульсоксиметр

Таблетница

Зубные паста и щетка

Биологически активная добавка омега-3 и витамин D3





ЛИЦА ПРОЕКТА



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE



Время исполнять мечты

Выставка. 1 октября в День старшего поколения на Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке, а также в МСЦ «Северный» открылась фото-выставка «Время исполнять мечты» проекта «Московское долголетие», которая продлится до конца октября.

В детстве мы много мечтаем, представляем, как изменится жизнь и как счастливы мы будем, когда исполнится наша заветная мечта.

С возрастом некоторые забывают о своих детских фантазиях, так и не воплотив их в жизнь. Мечты о высоком «взрослеют» с нами и превращаются в приземленные планы. Кажется, что после 50 жизнь уже не перевернется и не превратится в мечту. Но это не так! Герои выставки «Время исполнять мечты» – это активные участники проекта «Московское долголетие», которые не боялись из-

менить жизнь и осуществили свою мечту, только выйдя на пенсию. Своим примером они разрушают стереотипы о возрасте и доказывают, что цифры в паспорте не могут быть преградой между человеком и мечтой. Активным, современным и счастливым можно быть всегда.

Открыл вернисаж куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. «Это не первая выставка, посвященная «Московскому долголетию», которую мы открываем

на бульварах города в период с прошлого года. Эта экспозиция, созданная мастером фотографии Дмитрием Исхаковым с портретами неординарных и увлеченных москвичей, стала интересной страницей в жизни ее героев, которые своим примером привлекут в проект новых участников», – сказал куратор проекта. Москвичи увидят чудесные фотографии, познакомятся с историями героев и непременно поверят в свои силы. «Герои нашей выставки своим примером показывают, что и на заслуженном отдыхе можно почувствовать себя молодым и быть молодым», – отметил Вла-

В фотосессии приняли участие 20 москвичей старшего поколения, которые рассказали свои истории о том, как проект помог исполнить их мечты.



Самым старшим героем выставки стал 81-летний **Анатолий Воронин**, приняв участие в фотосессии вместе со своей партнершей по танцам **Галиной Александровой**. Их «Дуэт Солнца и Огня» сложился пять лет назад, а проект «Московское долголетие» дал путевку на большую сцену. Они успешно выступают на международных и российских конкурсах и фестивалях, а в 2019 году вошли в десятку лучших танцевальных пар Москвы старшего возраста в категории «Мастера» на танцевальном марафоне «Московского долголетия»



Елена Варфоломеева всю жизнь проработала учителем физики, а выйдя на пенсию, поменяла точные науки на творчество. Она записалась в художественную студию «Московского долголетия» и стала учиться азам живописи: как смешивать краски, как подбирать палитру. За 3 года Елена написала более 100 картин, превратив собственную квартиру в «домашний Лувр». Внуки восхищаются активностью и жизнерадостностью своей бабушки, а друзья приходят полюбоваться новыми картинами



Белла Полонская — почетный работник просвещения, ветеран труда, более полувека проработала учителем музыки в школе, руководила театральной студией «Фантазия». Белла всегда была творческим человеком и писала стихи, но только благодаря проекту «Московское долголетие» получила возможность выступать с поэтическими моноспектаклями. А в 2020 году она осуществила давнюю мечту — выпустила 2 сборника стихов: «Весенняя самоизоляция-2020» и «Осенняя коронация-2020», посвященные пандемии COVID-19

Ы

дмир Филиппов. По его словам, зрелый возраст — чудесный возраст. Достигнув его, надо улыбаться, быть красивым, пользоваться бесценным приобретенным жизненным опытом и позитивно относиться к жизни.

Московские бульвары воспевают поэтами, им посвящены песни, их снимали в кинофильмах. «Если стану когда-нибудь старым, на знакомой скамейке в тени буду я на московских бульварах проводить свои тихие дни», — пели Людмила Гурченко и Владимир Трошин в культовом фильме «Пять вечеров». Сегодняшние пенсионеры, участники проекта «Москов-

ское долголетие», опровергают прежние стереотипы о тихих днях на скамейке. Они активные, деятельные, творческие. Они находят новые смыслы и в «серебряном» возрасте воплощают свои заветные мечты. Эти настоящие герои нашего времени и представлены на фотовыставке Чистопрудном бульваре.

Участники «Московского долголетия» предстали на фотосессиях в ярких глянцеобразных образах, созданных Дмитрием Исхаковым. В фотосессии приняли участие 20 горожан старшего поколения, которые рассказали свои истории о том,

как проект помог исполнить их мечты. Впервые выйти на театральную сцену, взять в руки кисти, издать сборник стихов, стать профессиональной моделью, выучить иностранный язык, восстановить спортивную форму и принять участие в международной велогонке, начать жить с чистого листа и освоить новую профессию — это неполный список их достижений.

«Герои фотовыставки, созданной вместе с чудесным, очень нужным и важным проектом «Московское долголетие», — разносторонние, жизнерадостные и очень увлеченные. По-

моему, не восхищаться участниками проекта невозможно. В любви к жизни они дадут фору многим молодым. Меня они совершенно покорили. Искренне рад нашей совместной работе и надеюсь, что смог передать через снимки трепет исполнившейся мечты и энергию этих удивительных людей», — говорит Дмитрий Исхаков.

Известный фотомастер много лет работает со звездами кино и эстрады. И сегодня он может с уверенностью сказать, что работать с героями «Московского долголетия» намного комфортнее, проще и приятнее. Они более искренни

и открыты, просты в общении, не страдают звездной болезнью. Участники проекта образованны, интересны и привлекательны. По его словам, они на сто процентов настоящие. От них заряжаешься энергией.

Познакомиться с героями «Московского долголетия» можно на выставке «Время исполнять мечты» на Чистопрудном бульваре, в Екатерининском парке и в МСЦ «Северный». Они также станут героями публикаций в нашей газете под рубрикой «Лица проекта».



Бороться и побеждать

Телемарафон.

28 сентября на YouTube-канале проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль спорта «Игры долголетия», посвященный спорту и активному образу жизни.

■ В рамках фестиваля состоялись традиционные турниры среди окружных команд проекта «Московское долголетие».



В этом году москвичи старшего поколения соревновались в пяти видах спорта: волейболе, настольном теннисе, шахматах, футболе и сдаче нормативов ГТО. В соревнованиях приняли участие более 360 спортсменов. Возрастной диапазон – от 55 лет и старше. Самым возрастным участником соревнований был 86-летний Анатолий Суворов, игравший в шахматном турнире. Фестиваль проходил в распределенном формате на разных площадках в Измайловском парке культуры и отдыха и легкоатлетическо-футбольном комплексе ЦСКА.

Добиваться успеха можно в любом возрасте

«Спортивные направления «Московского долголетия» – одни из самых популярных среди участников. До пандемии спортивные секции проекта посещало более 123 тысяч москвичей старшего возраста. Сейчас в онлайн-режиме спортом занимается почти 62 тысячи горожан и еще около 16 тысяч на очных встречах на свежем воздухе. Каждый найдет себе спортивное занятие по душе, исходя из своего уровня физической подготовки и общего самочувствия. Для мужской аудитории развиваются спортивные игры. Например, футбол – одно из приоритетных направлений этого года. Сейчас



им занимается больше участников, чем было до пандемии. Спортивные турниры – одни из самых ожидаемых и любимых мероприятий для участников «Московского долголетия», где они могут продемонстрировать свои достижения и на своем примере доказать, что поддерживать себя в хорошей физической форме и добиваться успеха можно в любом возрасте», – рассказал директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» города Москвы Григорий Барухов.

Играем для души

В футбольном турнире шла напряженная борьба, но, как отметили судьи, никто не мог противостоять команде Юго-Восточного округа, которая обыграла в финале участни-

ков из Зеленограда со счетом 3:1. Павел Алексеев, капитан и вратарь футбольной команды ЮВАО, занявшей первое место в турнире «Игры долголетия», сказал: «Всю жизнь я дружу со спортом, как, впрочем, и многие участники нашей команды. С удовольствием собираемся и играем для души. Люди соскучились по живому общению, игре, на турнире очень дружелюбная атмосфера. Играть в финале, скажу честно, было тяжело, ведь средний возраст игроков 65 лет, но регулярные тренировки по два раза в неделю помогли выдержать накал борьбы и принести нам победу среди одиннадцати команд!»

Победители состязания – это слаженный коллектив, который занимается и тренируется уже 2,5 года. На прошлой неделе их пригласили сыграть в товарищеском матче со



спортсменами из «Активного долголетия» Тульской области в город Белев.

«Все показали достойную игру, и для команд любителей игроки в отличной форме. Во время турнира я отобрал лучших, затем они вошли в сборную проекта «Московское долголетие», – говорит заслуженный тренер России Александр Тарханов.

На поле и на эстраде

Центральным событием «Игр долголетия» стал товарищеский матч между знаменитой командой «Старко», в которую вошли легенды мирового футбола и популярные артисты, и сборной турнира «Московского долголетия».

На поле вышли звездные игроки Валерий Сюткин, Виктор Оношко, Дмитрий Харатьян,

Виктор Зинчук, Сергей Минаев и другие. Кстати, в этом году у команды «Старко» – юбилей, она была создана 30 лет назад. Команду «Московского долголетия» представляли лучшие игроки из каждой команды всех одиннадцати округов. Главным арбитром матча был мастер спорта СССР Виктор Филиппов. Комментировал игру Виктор Гусев.

Перед матчем артисты шутили, что они уже тоже «долголеты» и пропагандируют здоровый образ жизни. Матч проходил в напряженной обстановке, на поле все выкладывались по полной. Игроки сборной «Московского долголетия», у которых за плечами уже были полуфинал и финал командного состязания по округам, показали себя достойно. А «Старко», несмотря на свой профессионализм и слаженность – шутка ли

Точка зрения медика



О пользе для старшего поколения занятий по видам спорта, в которых участники «Московского долголетия» соревновались на «Играх долголетия», рассказывает кандидат психологических наук, врач высшей категории **Евгений Тарасов**.

Волейбол

- ▶ Оказывает закаляющее действие на организм, повышает его выносливость.
- ▶ Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение.
- ▶ Положительно влияет на дыхательную систему.
- ▶ Улучшает подвижность суставов.

Футбол

- ▶ Укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- ▶ Развивает и укрепляет мышцы тела.
- ▶ Способствует повышению прочности костей и суставов.
- ▶ Развивает подвижность и гибкость.
- ▶ Улучшает реакцию.

Настольный теннис

Эта игра отлично развивает координацию движений и скорость реакции. Необходимость сохранять постоянный контроль мяча тренирует глазной аппарат. Кроме того, эта игра развивает и навыки мышления, ведь в ней приходится быстро прогнозировать ходы соперника.

Шахматы

- ▶ Развивают логическое и творческое мышление.
- ▶ Улучшают кратковременную и долговременную память.
- ▶ Улучшают концентрацию внимания.
- ▶ Развивают умение мыслить системно и нестандартно.
- ▶ Повышают самооценку.



30 лет играть вместе, – почувствовали внутреннюю мощь соперников. Победа ни для кого не была самоцелью, но все же обыграть достойных соперников всегда приятно.

Со счетом 4:2 победила команда «Старко». Игрокам сборной «Московского долголетия» компенсацией стал прекрасный концерт любимых артистов, который открыл Валерий Сюткин.

Золотая медаль – в 75 лет

В шахматном турнире золото завоевали участники фестиваля из Южного административного округа. Они показали лучшие результаты и в личном зачете. Первое место среди мужчин заняли Владимир Воеводин и Анатолий Дубровин, которые уже не впервые представляют команду «Мо-

сковского долголетия». Владимир и Анатолий победили на Межрегиональном шахматном турнире среди ветеранов и пенсионеров.

Валентина Дмитриева стала призером турнира по шахматам среди женщин. «Играть в шахматы меня научил отец, когда я училась в пятом классе, – рассказывает Валентина Даниловна. – Но потом жизнь сложилась так, что я долго не играла. И только благодаря проекту «Московское долголетие» вновь увлеклась шахматами. Вот в 75 лет получила первую медаль. Очень этому рада».

Гроссмейстер Владимир Федосеев, вручая награды победителям шахматного турнира, отметил высокий любительский уровень всех участников. Он призвал всех играть в шахматы и оставаться вечно молодыми.

Анатолий Дубровин, занявший первое место в индивидуальном зачете, отметил прекрасную организацию соревнований. «Все было очень хорошо организовано. Соревнования – командные, и всем участникам надо было выкладываться по полной. Важен общий командный результат. Почаще бы нам такие фестивали спорта устраивать. Мы готовы играть и соревноваться несколько раз в год».

Лучшее застолье – пинг-понг

Особой популярностью среди участников «Московского долголетия» пользуется настольный теннис. Здесь разыграли по 9 комплектов наград в женском и мужском зачете. Лучшие индивидуальные результаты показали игроки из Зеленограда (ЗелАО), принеся в общую копилку округа три золотые медали. Также две награды высшей пробы выиграли участники «Московского долголетия» из Южного административного округа (ЮАО). В командном зачете победа досталась ЮАО, а серебро забрали зеленоградцы.

Мастер спорта международного класса Максим Швырев был поражен тем, как увлеченно играют москвичи старшего поколения в эту игру и ее разновидность – пинг-понг. Турнир, по его словам, прошел достойно.

Но, что интересно, многие только в проекте «Московское долголетие» впервые взяли ракетку в руки. Как, например, призер турнира Татьяна Ползкова.

– Я выиграла, зарядилась такой энергией и бодростью, надолго хватит. У меня самые классные впечатления от турнира. Если раньше я вообще не занималась теннисом, то сейчас с ракеткой не расстаюсь. Это так захватывает, кажется, что жизнь только начинается.

А другой победитель соревнований – Елена Острякова отмечает, что никогда не поздно заняться новым делом.

– Я буду очень рада, если кто-то увидит мою игру, воодушевится моим примером и возьмет ракетку в руки. Это так здорово – в любом возрасте чему-то учиться!

Вспоминая молодость

Старшее поколение хорошо помнит свою молодость и обязательные нормы сдачи ГТО. Сейчас в нормативный комплекс ГТО для людей старшего

поколения входят такие упражнения, как наклоны, отжимания, скандинавская ходьба, упражнения на пресс. Поэтому для участников спортивного марафона никаких трудностей в этом виде состязаний не было. Командный зачет сдали все 55 участников. Среди них было трое человек в возрасте 80+. Победителем признана команда Троицкого и Новомосковского административных округов. По словам одного из участников соревнований Юрия Новикова, очень хорошо, что возродилось движение ГТО: «Это то, что продлевает нам жизнь», – считает он.

Лучший результат показал 71-летний Александр Шахрай из ТиНАО, выполнив 64 наклона, 20 упражнений на пресс и 71 отжимание. Второе место заняли участники из Зеленоградского округа. Бронзу взяли спортсмены из Северного округа.

Мяч над сеткой

Не менее увлекательным было первенство по волейболу. В матче за первое место в волейболе сразились команды Троицкого и Новомосковского и Юго-Западного округов (ЮЗАО). В сложной борьбе со счетом 2:1 победила команда из ЮЗАО. Третье место заняли спортсмены Северо-Восточного округа, обыграв зеленоградцев со счетом 2:0.

Судья Вадим Касилин получил огромное удовольствие, наблюдая, как сражаются ветераны.

– Серьезный волейбол. Они играли с юношеским азартом. Мы увидели мощные удары, на которые способен не каждый молодой игрок. Советую всем брать пример с ветеранов, учиться у них, они показывают нам всем пример бодрости духа и тела, – поделился Касилин.

Олимпийский чемпион Владимир Кондра отметил, что и сейчас играет в клубе «Отдушина» в категории 70+.

– Играем два раза в день, тренируемся регулярно. Волейбол – прекрасная игра для пожилых. Она укрепляет суставы. Но желательно не прекращать занятия надолго. Самое тяжелое – возобновлять тренировки.

Трансляцию из легкоатлетическо-футбольного комплекса ЦСКА вели актриса театра и кино Илона Броневицкая и спортивный комментатор Роман Скворцов.

Во время трансляции участники проекта «Московское долголетие» активно поддерживали свои команды в чате.

Мнения известных спортсменов



Александр Тарханов, мастер спорта СССР, заслуженный тренер, подготовивший команду «Московского долголетия»:

«Чем больше людей в любом возрасте будет заниматься спортом, тем здоровее станет наша нация. Нужны эмоции, общение и посильные физические нагрузки, а если сидеть дома и ничем не заниматься на пенсии, то потихонечку угаснешь. Мне самому 67 лет, и я регулярно тренируюсь по часу в день».



Александр Мостовой, экспатриант национальной сборной.

«Я с большим уважением отношусь к людям, которые начинают заниматься спортом в пожилом возрасте. Отраднo, что сейчас очень многих спорт увлек и захватил. Если лет двадцать тому назад даже среди моих знакомых было мало тех, кто занимался физическими тренировками, то сейчас кого ни спросишь – все где-то уже занимаются. И это вдохновляет!»



Александр Яшанкин, многократный чемпион мира и России по бодибилдингу:

«У меня есть ученик, который впервые пришел в фитнес-зал в 86 лет! Я ему показал упражнения на всех тренажерах, но внимательно следил, чтобы он не устал от тренировки и пришел снова. Сейчас ему 91 год, и он продолжает заниматься! Для физкультуры нет возрастных ограничений – занимайтесь в комфортном для себя темпе и ритме, и тогда она будет приносить пользу».



Владимир Федосеев, гроссмейстер, абсолютный чемпион Европы:

«Шахматы – это гимнастика ума. Эта игра помогает держать в тонусе головной мозг и тренирует память. Надеюсь, что все участники турнира получили удовольствие от игры, потому что шахматы – это еще и увлекательное времяпровождение».



КОНКУРС



Танцевальное направление «Московского долголетия» является одним из самых популярных среди москвичей старшего поколения. Занятия проходят в онлайн- и офлайн-форматах, к ним уже присоединилось около **15 000** участников.



Прекрасный дар от танцевала

Марафон. В честь Дня старшего поколения на YouTube-канале «Московского дол...

р АННА ПОНОМАРЕВА
о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ За звание лучших в номинациях «Любители» и «Мастера» боролись 22 танцевальных дуэта, а 11 коллективов из всех столичных округов состязались в номинации «Формейшн».

Попасть в финал было непросто – в предварительном отборочном этапе приняло участие около 100 коллективов. Практически все танцевальные уроки проходили в онлайн-формате, и только этим летом появилась возможность

потренироваться на свежем воздухе в парках.

Отбор участников проходил в онлайн-режиме, москвичи старшего поколения самостоятельно записали свои приветственные видеовизитки, в которых они показывали свое танцевальное мастерство. Финалистов же определило компетентное жюри – судьи международных соревнований по бальным танцам, профессиональные танцоры и победители различных чемпионатов. Возглавила судейство чемпионка мира и Европы по латиноамериканским танцам Анна Мельникова.

«Танцевальный марафон проекта «Московское долголетие» проходит в столице в третий раз. В этом году праздник смог состояться во многом благодаря ответственному отношению участников проекта к своему здоровью. К участию допускались только москвичи с защитой от COVID-19. Танцевальное направление «Московского долголетия» является одним из самых популярных среди москвичей старшего поколения. Сейчас занятия проходят в онлайн- и офлайн-форматах, к ним уже присоединилось около 15 тысяч участников. Несмотря на пандемию, москвичи стар-

шего поколения продолжали онлайн-тренировки, занимались и разучивали новые танцы самостоятельно. Подобные мероприятия – это отличная возможность для них раскрыть свой талант и почувствовать себя настоящими звездами», – сказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов.

Танцующая пара из Книги рекордов

Среди постоянных участников танцевальных марафонов и

уникальная пара, занесенная в Книгу рекордов России как самая пожилая танцующая пара страны, – 84-летняя Майя Тимофеевна Качина и 88-летний Лев Васильевич Китаев. На их счету уже более 2,8 тысячи концертов, в которых они принимали участие. О какой тихой пенсии тут может идти речь!

– У меня столько радости, нынешний танцевальный марафон просто великолепен! Чувствую себя по-настоящему молодой!

У Льва Китаева такое же приподнятое настроение:

– У меня ощущение, что я сегодня попал на чемпионат

📷 Старейшая танцевальная пара из Книги рекордов – 84-летняя Майя Тимофеевна Качина и 88-летний Лев Васильевич Китаев



Представляем победителей

Мнения



«ФОРМЕЙШН»

Команда «Алемана» из СВАО, исполнившая музыкально-танцевальную композицию «Золотые цветы» стала победителем в категории «Формейшн». В своем выступлении танцоры показали зрителям фокстрот, полонез, фигурный и венский вальсы. Шесть пар покорили зал своим выступлением.

Ольга Сдвижкова, руководитель и хореограф коллектива «Алемана»:

«Нашему коллективу уже несколько лет, и свою победу, можно сказать, мы ковали годами, не прекращая свои занятия в онлайн-формате. Думаю, что дружба и согласованность в коллективе и помогла нам выиграть. Когда мои подопечные они выходят на паркет, то забывают про все свои болячки».

ЛЮБИТЕЛИ

Победители в этой категории

Александр Орлов и Валентина Макаренко (ЮВАО) исполнили латиноамериканский танец и джайв.

Валентина Макаренко:

«Танцы продлевают жизнь и помогают нам в общении. В период ограничений мы тренировались в онлайн-формате. Поддерживали форму, занимаясь в парках».

Александр Орлов:

«Пара наша сложилась в проекте «Московское долголетие» два года назад. Мы тщательно готовили свою программу к марафону и регулярно занимались несколько раз в неделю».

МАСТЕРА

ПОБЕДИТЕЛИ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ВЛАДИМИР БОЛИСОВ И НАТАЛЬЯ КЛИМКОВА исполнили самбу и румбу.

Наталья Климкова:

«Наши тренеры постоянно нас тянут вверх, у нас потрясающая поддержка от ТЦСО. В планах танцевать до ста лет! Рецепт долгой и молодой жизни – ставить цели и идти вперед!»

Владимир Болисов:

«Танцы нас лечат, заряжают энергией и позитивом, и все болезни отступают. Так что не надо бояться болячек, а нужно идти тренироваться в зал. Начинайте танцевать в любом возрасте!»



Анна Мельникова, главный судья соревнований, чемпионка мира и Европы:

«Впервые принимаю участие в танцевальном конкурсе как главный судья. И честно скажу, меня переполняет огромная гордость за наш народ, потому что далеко не во всех странах есть такое открытое, отзывчивое, душевное старшее поколение. Это что-то космическое! Я чувствовала в их танцах стремление к чему-то новому, желание жить дальше. Эти люди вдохновляют нас стать еще сильнее!»



Александр Буйнов, певец, народный артист России:

«Очень приятно видеть людей, у которых жизнь продолжается и после выхода на пенсию. И чем больше таких прекрасных праздников, тем лучше. Когда мы с уважением относимся к нашим милым старикам, видим их горячее желание продолжать жить в танцах, то это не может не вызывать самые приятные эмоции».



Анна Шатилова, заслуженная артистка РФ:

«Великолепная и грамотная организация танцевального турнира! Все четко и без заминок. Поздравляем проект и всех, кто причастен и дает жизнь «Московскому долголетию»! И никакие пандемии будут нам не страшны – она идет, а мы танцуем!»



Марк Тишман, певец и шоумен:

«Наблюдая за представителями «серебряного» возраста, я вижу, какая прямая и гордая осанка у наших участников, как серьезно и внимательно относятся они к своему увлечению, и ловлю себя на мысли, что хочу точно так же!»

льных пар

«100 летия» прошла прямая трансляция III Танцевального марафона.

мира по танцам! Это дает мне силы танцевать дальше!

Впервые вышли на паркет

Среди участников танцевального марафона можно встретить людей, которые давно увлекаются танцами, а есть и те, кто впервые вышел на паркет только на пенсии. Супруги Геннадий и Ирина Шунины вместе ходили в хореографический кружок еще в университете, затем случился перерыв почти в сорок лет. Однако любовь к танцам возродил проект «Московское долголетие». В 2018

году Геннадий и Ирина вновь начали заниматься, и это уже третий конкурс в их танцевальной биографии. Они боролись за звание лучших в категории «Любители» и заняли почетное второе место. По словам Ирины Анатольевны и Геннадия Дмитриевича, участие в таком масштабном мероприятии – это незабываемые впечатления на всю жизнь. Но больше всего их поразила на редкость теплая, душевная и дружеская атмосфера, царившая на танцевальном турнире.

– Прекрасная организация мероприятия – моя отдельная благодарность всем причаст-

ным к устройству этого марафона, – дополняет свой рассказ Ирина Анатольевна. – Если честно, то о призовых местах мы и не думали, хотелось просто хорошо станцевать. За нас же болели двое детей и шестеро внуков.

Настроение создавали звезды

Праздничное настроение участникам и зрителям трансляции создавали известные российские звезды, среди которых Лариса Долина, Александр Буйнов, Сергей Волчков, группа «Земляне» и другие исполните-

ли. А также участники проекта «Московское долголетие» – финалисты вокального конкурса «Возраст.NET-2019», которые выступили сольно и в дуэте с известными артистами. Так, победительница вокального конкурса 2019 года Светлана Игнатова вышла на сцену с певцом и композитором Марком Тишманом.

Ведущими трансляции III Танцевального марафона стали певец Марк Тишман и ведущая Анна Шатилова.

Соревнования проводились с соблюдением мер по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции.



НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Благовест развеет стресс

Терапия звуком. Колокольный звон может врачевать не только душу, но и тело.



Р МАРИНА СИТНИКОВА

Колоколотерапия (лечение колокольным звоном), которая сегодня активно развивается, убедительно доказывает, что колокольный звон – отличное средство для лечения стрессов и восстановления нервной системы.

Секрет звуковых волн

Терапия с помощью колокольного звона – одна из разновидностей терапии звуком. В старину колоколами лечили и бесноватых, и одержимых, и прочих больных. И изо всех сил били в колокола во время поголовного мора и эпидемий. Говорят, помогало.

Но в чем секрет? Скорее всего в том, что мы воспринимаем колокольный звон как бы на двух уровнях. Первый – это чисто внешний звук, который

мы слышим ушами и который воздействует весьма благоприятно на нервную систему.

А второй уровень – это уровень ультра- и инфразвуков, которые мы ушами не слышим, но как звуковые волны воспринимаем. И они тоже оказывают на нас сильное воздействие.

Малиновый звон повышает тонус

Научные исследования колокольного звона по-прежнему ведутся, и в этой области наверняка еще будет много открытий. Но и то, что сейчас известно, тоже впечатляет.

Так, опытным путем было обнаружено, что колокольные звоны, низкие по своему звучанию (например, тот же благовест), весьма эффективно успокаивают нервную систему и снижают уровень стресса. А высокие колокольные зво-

ны – отлично взбадривают, повышают настроение и тонус, придают сил.

В целом прослушивание колокольных композиций лечит тяжелейшие виды депрессий, бессонницу, всяческие навязчивые страхи и беспричинное беспокойство, многие психические заболевания, помогает преодолеть различные психотравмы. А аудиозапись малинового звона усмиряет даже самых буйных.

Впрочем, при любом гармоничном колокольном звоне у человека спустя короткое время падает давление, душевное самочувствие приходит в норму.

Врачует и душу, и тело

Но, как показывает практика, колокольный звон может врачевать не только душу, но и тело.

Колокольные звоны повышают иммунитет и способствуют выздоровлению.

Считается, что он – отличное противовирусное средство. Активность микробов, «наслушавшихся» такой музыки, падает практически на 40 процентов. Весь секрет – в очищающем ультразвуке, что исходит от колоколов. Возможно, именно поэтому в старину звонари практически никогда не болели простудами.

Так что колокольные звоны надо слушать во время ОРВИ и гриппа. Еще колокольный звон эффективен при лечении других инфекций вроде желтухи, туберкулеза и тифа, а также – при астме, язве и множестве других заболеваний.

Колокольные звоны повышают иммунитет и способствуют более скорому выздоровлению. Они улучшают работу предстательной железы и обмен веществ, помогают при мастопатии и головных болях.

Одним из недавних открытий стало то, что звуковые волны одновременно звонящих разных колоколов в разы снижают гидродинамическое сопротивление сосудов, что способствует усилению токов крови и лимфы. Почему именно перезвон? Как выяснилось, для сосудов разного диаметра необходима своя частота звука, поэтому лишь «разноголосый» перезвон может оказывать благотворный эффект на все сосуды сразу.

Колокольный звон обладает анестезирующим эффектом. Был даже проведен такой эксперимент – во время операций, при которых пациент находился в сознании, ставили колокольную музыку, и обезболивающих и успокоительных в этих случаях требовалось куда меньше.

Также сейчас активно исследуется воздействие колокольных звонов при лечении онкологии. Еще в 2003 году в одной из российских онкологических клиник впервые был проведен лечебный сеанс с использованием церковных колоколов. И результаты оказались хорошими.

В Колумбийском медицинском центре для лечения онкологических заболеваний, помимо химиотерапии и хирургии, используется звук тибетских серебряных колокольчиков. И результаты тоже обнадеживают.

Во все колокола...

Непосредственно слышать живой колокольный звон – это замечательно. И потому специалисты рекомендуют подходить к колокольным, когда на них звонят, чтобы постоять, послушать живой звон. Это будет прекрасной энергетической и психологической подпиткой.

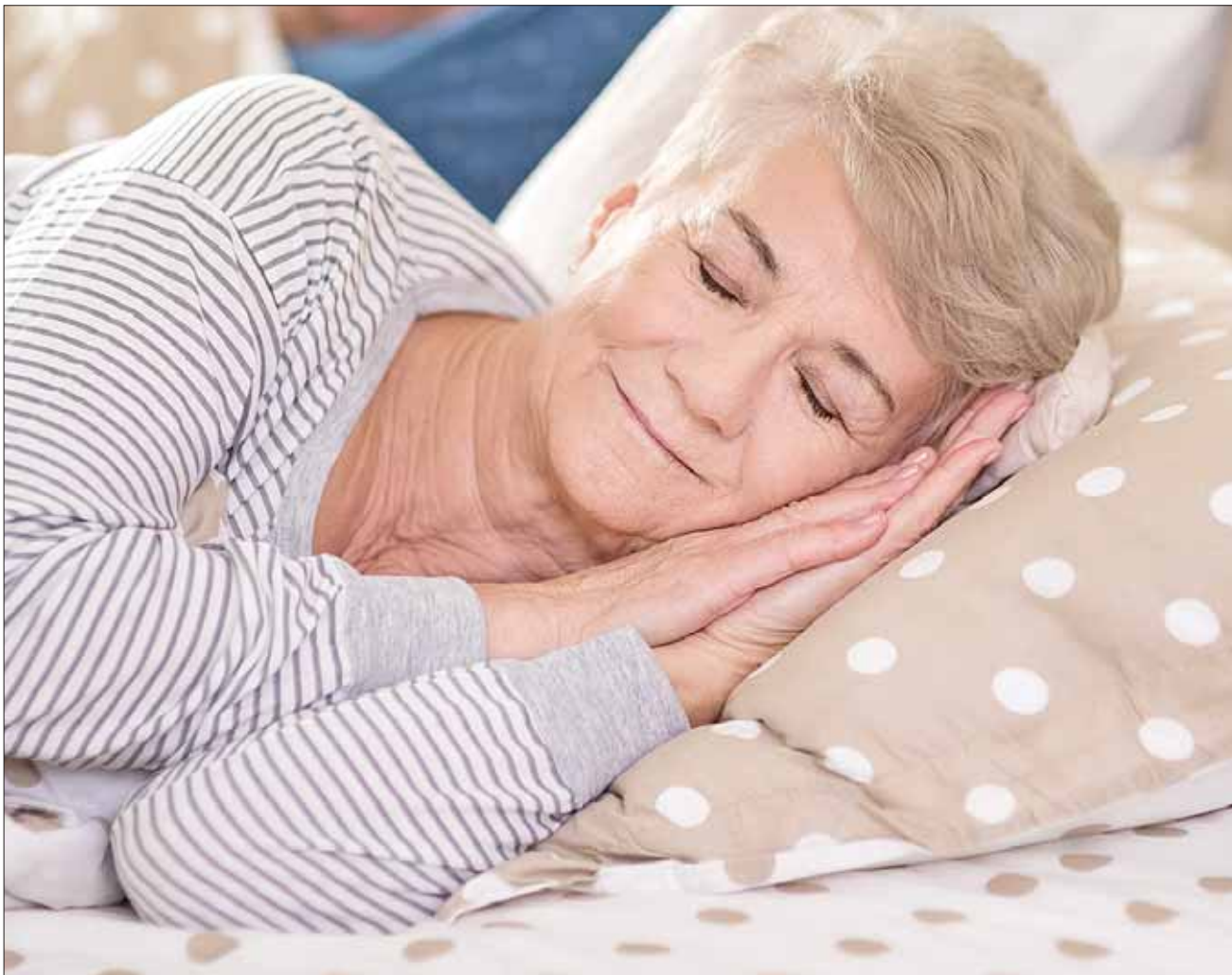
Но если такой возможности нет, то можно обойтись и аудиозаписью колокольных звонов. Ныне доказано, что и в записи они весьма полезны. А уж какую колокольную композицию выбрать – дело сугубо индивидуальное. Но следует помнить, что в лечебных целях особенно эффективны именно канонические колокольные звоны. И что низкие тона колоколов – самые благоприятные. Благовест вам в помощь, как говорится!



051

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

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



Чувство защиты



Рубрику
ведет
автор блога
«Эстетика
возраста»
Елена Серова

■ Вот если меня сейчас спросят: что я больше всего ценю в мужчине, я скажу: чувство защищенности, которое он мне дает...

Эта защищенность – такая удивительная штука, ее просто в воздухе начинаешь ощущать. И тебе становится с мужчиной хорошо и спокойно, будто он – та самая пресловутая каменная стена... Я попробовала разобрататься, из каких кирпичиков эта стена состоит? Оказалось, это такие мелочи, что сразу и не определишь. Например, он смотрит на тебя покровительственно. Это такой особый взгляд: добрый, заботливый и чуть ироничный. И под этим взглядом ты сразу меняешься, из солидной женщины превращаясь в трогательную девочку. А когда он говорит с тобой по телефону, ты не напрягаешься, стараешься показаться остроумной эрудиткой, а забираешься на диван с ногами и болтаешь всякие глупости. И тебе при этом хо-ро-шо. Что еще? Он сам предлагает программу вечера, а не ждет, пока ее придумаешь ты, у него всегда есть зонтик, когда у тебя его нет, и если вы заблудились в лесу, он непременно тебя выведет. Он защитит тебя от страшной и злой собаки и принесет тебе в дом высокую стремянку, потому что ты вечно рушишься со своей низкой. Если у тебя появились проблемы, он поможет и подскажет, а если тебе грустно или страшно, он скажет волшебное слово: «мы прорвемся!», и в этот самый миг ты поймешь, что уже не одна и что вы действительно прорветесь...

Нет, женщины сейчас стали сильные. Они могут все: деньги заработать, с дрелью разобраться, колесо поменять, пресловутый гвоздь забить. Но вечером, когда и холодильник полон, и дом сияет чистотой, неожиданно приходит мысль: а для кого это все? Неужели только для себя любимой? Никто не оценит твоих стараний, не похвалит твой борщ, не назовет как-нибудь смешно и трогательно, как может только мужчина. И женщина понимает, что эмоционально она совсем-совсем одна. Она, как драгоценность, спрятанная в шкатулку, никого не радует и не украшает. И тогда – зачем это все?

А думаете, мужчине чувство защищенности нужно меньше? Ошибаетесь! Да, они сильные, волевые, целеустремленные. Но... Когда одинокий мужчина приходит в свой холодный пустой дом и некому рассказать, какой он молодец, как он все прекрасно решил и справился, такая тоска накапывает... В доме одинокого мужчины даже запах другой. Запах осени. Холодный и тревожный. Там не пахнет хлебом, уютом, каким-то едва уловимым лавандовым ароматом присутствия женщины. Женщина раскрашивает суровый монохромный быт мужчины цветной акварелью.

И дом мужчины неожиданно становится теплым. И в нем он чувствует себя защищенным от всех невзгод на свете, потому что здесь его всегда ждут. Здесь его примут любимым: и победителем, и побежденным, и красивым, здоровым, и мрачным, простуженным, несчастным. И ему становится для кого жить. Он защищен любовью женщины. Вот такое это волшебное чувство – чувство защищенности. Обретая его, вы, по сути, обретаете счастье. Я желаю вам найти его и постараюсь в этом помочь. Шаг за шагом... Встретимся на мосту...

Как управлять снами



■ О том, как изменились наши сны в необычные 2020–2021 годы и как сделать так, чтобы изменения

были позитивными, рассказывает физиолог, кандидат биологических наук, автор бестселлера «Красивое долголетие: 10С против старения» Ольга Шестова.

Расшифровка по соннику и по Фрейд

Сонники, помогающие расшифровке снов, были очень популярны в XIX веке и стояли на книжной полочке почти в каждом доме. В XX веке основоположник психоаналитики австрийский врач Зигмунд Фрейд подвел под сновидения научную базу. В появляющихся во время сна объектах он видел аллюзии на эротические образы и подавленные желания и, вытаскивая их из подсознания, помогал пациентам излечиваться от психических недугов, особенно пациенткам.

В XXI веке была разработана теория эмоциональной регуляции, говорящей о том, что мы обрабатываем и регулируем свои эмоции, когда спим. Согласно ей, вместе с глобальными изменениями во внешней среде происходит массовое изменение снов обычных людей. Как же изменились наши сны в необычные 2020–2021 годы и как сделать так, чтобы изменения были позитивными?

В снах стало больше гнева и печали

Уже вскоре после первых локдаунов люди сообщали, что им снится больше снов, чем раньше. Исследователи стали проверять гипотезу, лежащую на поверхности: у многих отпала необходимость просыпаться по первому звону будильника, чтобы мчаться на работу, и они спали дольше, чем раньше. Было обнаружено не только удлинение снов, но и их наполнение: они содержали больше эмоций гнева и печали, чем до всех этих событий с вирусом.

Участники исследования оценили также, как часто они рассказывали содержание своих снов другим людям. И тут обнаружились интересные вещи, которые могут сослужить нам хорошую службу. Оказалось, что мы готовы делиться не всегда. Мы скорее расскажем о сне, который вызвал положительные эмоции: в котором мы были радостны, а не грустны; энергичны, а не вымотаны до предела; спокойны, а не агрессивны; альтруистичны, а не эгоистичны; и конструктивны, а не растекались по субстрату.

Рассказ о сновидении – способ оздоровления психики

Рассказ о сновидении дарит определенные бонусы. Причем речь идет об обсуждении не со специалистом, не с психоаналитиком или психотерапевтом, а со своими близкими. Обсуждение сна в течение 30 минут с

другом или членом семьи и соотношение его с недавними жизненными обстоятельствами помогает людям чувствовать себя менее одинокими и более защищенными. Мы прорабатываем свои эмоции, одновременно даря другому общение и чувство сопричастности друг другу.

Авторы нового исследования приходят к выводу, что обращать внимание на свои сны и рассказывать о них – это относительно безопасный способ оздоровления психики, управления психическим здоровьем.

Секреты позитивных снов

Для того чтобы сны были более позитивными и было чем поделиться с родными, есть 3 секрета. Во-первых, надо соблюдать гигиену сна, то есть ложиться в постель в прохладном, темном, тихом помещении до 23:00, загодя отложив смартфоны и другие экраны, испускающие голубую часть спектра. Во-вторых, подгадывать пробуждение так, чтобы время сна было кратное 90 минутам. Определенные фазы сна цикличны, и если проснуться в конце цикла, то пробуждение выпадет на фазу быстрого сна, что гарантирует легкий подъем. И третье: не залеживаться в постели по утрам и не злоупотреблять дневным сном, который не должен длиться более 20 минут. После 7 утра согласно суточным ритмам начинается подъем кортизола, который будет вносить тревожность в ваши сновидения, а оно вам надо?

Акция



Приглашаем на диктант

Под лозунгом «Народов много – страна одна!» с 3 по 7 ноября состоится акция «Большой этнографический диктант». Мероприятие пройдет в онлайн-формате и традиционно будет приурочено ко Дню народного единства.

Диктант позволит не только оценить уровень этнографической грамотности населения, их знания о народах, проживающих в России, но и обратит внимание широкой общественности к вопросам межнационального мира и согласия. Проверить свой уровень этнографической грамотности может любой желающий из любой страны мира. Акция полюбилась и москвичам старшего поколения. В прошлом году около 500 участников «Московского долголетия» проверили свои знания и присоединились к диктанту. Чтобы принять участие, достаточно с 3 по 7 ноября зайти на официальный сайт Большого этнографического диктанта. Задания там будут опубликованы 3 ноября 2021 года и будут оформлены в виде теста.

Диктант состоит из 60 вопросов:

- ▶ 20 вопросов – общефедеральная часть диктанта, единая для всех участников;
 - ▶ 10 вопросов – региональная часть диктанта, уникальная для каждого субъекта Российской Федерации;
 - ▶ 30 вопросов – зарубежная часть вопросов, единая для всех участников за пределами Российской Федерации.
- Рабочие языки диктанта – русский, английский, испанский.
Максимальная сумма баллов за выполнение всех заданий составит 100. На прохождение всех заданий у пользователей будет 45 минут. Каждый получит электронный сертификат участника с указанием набранных баллов.

Справка

Напомним, впервые диктант прошел 4 октября 2016 года. Тогда к нему присоединились 90 тысяч жителей России. А уже в 2020 году в диктанте приняли участие 1 742 661 человек из всех регионов России и 123 стран мира.

Организаторы

Организаторами Большого этнографического диктанта выступают Федеральное агентство по делам национальностей и министерство национальной политики Удмуртской Республики.

Узнать подробнее

Подробную информацию о Международной просветительской акции «Большой этнографический диктант» можно узнать на сайте <https://miretno.ru>.

Над номером работали: **Вениамин Протасов, Нина Юхно, Марина Александрина, Анна Ферубко, Григорий Саркисов, Татьяна Кинева, Александр Фирсанов, Владимир Куприянов.**

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №9

- По горизонтали:** 1. Ясенево. 4. Эфиопия. 10. Крекинг. 11. Тайна. 12. Приам. 13. Тихонов. 18. Графоман. 19. Балашиха. 20. Тире. 21. Азия. 26. Платонов. 27. Полежаев. 29. Симонов. 32. Льюис. 33. Сопот. 34. Кононов. 35. Кантата. 36. Раменка.

- По вертикали:** 2. Ельня. 3. Вернисаж. 5. Фантомас. 6. Пуаро. 7. Ветлуга. 8. Окно. 9. Адмирал. 14. Ватикан. 15. Кошевой. 16. Батарея. 17. Мичиган. 22. Спойлер. 23. «Горизонт». 24. Соколова. 25. Квартет. 28. Вицин. 30. Окоп. 31. «Ромэн».

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



По горизонтали: 1. Облицовочный строительный материал; чаще всего используется для покрытия крыш. 3. Вид парнокопытных; редкое животное, относящееся к семейству жирафовых. 6. Собрание представителей церковью для разрешения вопросов вероучения, религиозной и нравственной жизни, устройства, управления и дисциплины. 11. Итальянский скрипач-виртуоз, композитор XVIII-XIX веков. 12. Культурный центр, расположенный в московском районе Орехово-Борисово. 13. Русский народный трехструнный щипковый музыкальный инструмент. 15. Рекордсмен среди лиственных деревьев по количеству выделяемых в окружающую среду фитонцидов. 16. Небольшое и, как правило, складное опахало для создания потока воздуха, овеивающего лицо, шею и плечи. 19. Футбольный клуб для детей в возрасте от 4 до 17 лет, работающий в Москве с 2014 года. 20. Узкая протоптанная дорожка без покрытия. 21. Персонаж романа «Мастер и Маргарита», рыцарь, член свиты Воланда; в Москве 30-х годов был известен под фамилией Коровьев. 23. «Религия» и «отечество» поэта Булата Окуджавы. 25. Деревянный хомут для упряжки рабочего рогатого скота (волов). 26. Продукт питания, представляющий собою яйца рыб, обработанные осо-

бым образом. 28. Река в центре столицы, левый приток реки Москвы, почти на всем протяжении заключена в трубу. 34. Ситуация (высказывание, утверждение, суждение или вывод), которая может существовать в реальности, но не имеет логического объяснения. 35. Московский театр, созданный как экспериментальный центр новой драмы в 2005 году режиссером Эдуардом Бояковым. 36. Исторический роман русского писателя Алексея Иванова, впервые изданный в 2018 году. 37. Грубое волокно природного растительного происхождения, имеющее однородную структуру. 38. Возвышенная равнина с ровной или холмистой поверхностью.

По вертикали: 1. Вершина высотой 1523 м в Балканских горах, оборона которой – один из ключевых и наиболее известных эпизодов в русско-турецкой войне 1877-1878 годов. 2. Представитель зимнего вида спорта на коньках. 4. Один из видов печатной продукции; некогда – лучший подарок. 5. Знаменитый московский ресторан, расположенный на Арбате. 7. Район в Южном административном округе столицы, на правом берегу Москвы-реки. 8. Главный герой первого романа Ивана Тургенева, написанного в 1855 году и носящего его имя. 9. Плато на

Украине Каира, в Египте, которое включает в себя пирамиды Хеопса, Хефрена и Микерина, а также Большого сфинкса. 10. Одна из крупнейших и самых узнаваемых радиостанций на территории бывшего СССР. 13. Гостиница в Москве рядом с метро «Кропоткинская» и «Парк культуры»; носит имя командующего 2-й Западной армией в начале Отечественной войны 1812 года. 14. Самый маленький по площади материк. 17. Российский этнограф, губернатор Якутской области и Енисейской губернии (XIX – начало XX века). 18. Вертикально стоящая конструкция на судне, часть парусного вооружения. 22. Помещение для хранения одежды и переодевания. 24. Самая длинная река, которая на всем своем течении расположена в Белоруссии. 27. Часть автомобиля. 29. Хищное всеядное млекопитающее, которое любит полоскать еду в воде. 30. Самая маленькая хищница, обитает в Северном полушарии Земли. 31. Небольшое государство в глубине Южной Азии, в центральной части Гималайских гор. 32. Вид кварцевого минерала халцедона, полудрагоценный камень. 33. Национальный музей Испании в Мадриде, крупнейшая в мире коллекция европейского искусства.

Составитель **Наталья Сашунова.**



Обсуждайте новости проекта в нашей группе «ВКонтакте» [mosdolgoletie](https://vk.com/mosdolgoletie)



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

Адрес редакции и издателя: **119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2**
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru
 Телефон **8-495-691-89-17**
 Тираж **150 000** экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет **08.10.2021**

Отпечатано «**Прайм Принт Москва**», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа **2985**
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.