

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Акция

В преддверии новогодних праздников по инициативе участников «Московского долголетия» проходит IV благотворительная акция «Поделись теплом». Москвичи старшего поколения вяжут теплые вещи и пишут поздравительные письма участникам специальной военной операции / **2–3**

В кругу заботы

С 1 января 2024 года в Москве минимальный размер пенсии с городской доплатой будет увеличен до 24 500 рублей. Также будет проведена индексация социальных выплат москвичам. Кроме того, отдельным категориям льготников будут произведены единовременные выплаты к праздникам и памятным датам / **7**

Наука долголетия

Онлайн-марафон «Наука долголетия» открыл для москвичей старшего поколения возможности цифровых технологий и искусственного интеллекта. Специалисты по нейросетям, медики и деятели культуры рассказали, как жить в изменяющемся мире, и дали советы о том, как продлить долголетие / **8–13**



Вас зовет лыжня и каток!



Зимний сезон. Для участников «Московского долголетия» зимняя погода – не помеха для заботы о здоровье, занятий спортом на свежем воздухе и общения. Круглогодично проходят тренировки по скандинавской ходьбе и физкультуре. А в течение трех зимних месяцев долголеты осваивают лыжи, коньки и даже фигурное катание. На свежем воздухе в проекте занимаются 1,4 тысячи групп, а это около 45 тысяч человек / **12**

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Наши сердца согреют каждо

В преддверии новогодних праздников по инициативе участников «Московского долголетия» проводится благотворительная акция «Поделись теплом».

Добра связующая нить

Москвичи старшего поколения вяжут теплые вещи и пишут поздравительные письма участникам специальной военной операции, а также бойцам, проходящим лечение и реабилитацию в военных госпиталях. Все наши неравнодушные и отзывчивые участники проекта и активисты центров московского долголетия включились в эту благотворительную акцию.

Долголеты стремятся стать сопричастными к важнейшим событиям, от которых зависит судьба государства, быть полезными и нужными и внести свою лепту. А сообща ведь можно делать многое! Вот и в этом году участники проекта с радостью включились в благородную акцию – зима в этом году суровая, и теплые шерстяные вещи на передовой будут как нельзя кстати.

«Клубок и петелька»

В центре московского долголетия «Хамовники» кружок по вязанию «Клубок и петелька» существует уже не первый год. Его руководительница Татьяна Мерзлякова с удовольствием делится накопленным опытом и знаниями по рукоделию. А вяжет она с самого детства: когда этому полезному занятию ее научила соседка по коммунальной квартире. В студенчестве это замечательное хобби помогало ей всегда элегантно выглядеть – ее вязаные жакеты и расклешенные юбки приводили в восторг многих модниц. Теперь она учит своих «серебряных» учениц вязать носки, шапочки и шарфы для бойцов СВО.

– Носки вязать несложно даже начинающему любителю, пару носков связать за два дня – вполне реальный срок. У нас тут очень дружная компания, и вместе мы постараемся связать как можно больше теплых вещей. – говорит Татьяна Михайловна.

Одна из участниц акции Галина Михайлюк не только замечательно вяжет, еще у нее здорово получаются уникальные вышивки, выставка которых не так давно прошла в центре долголетия в Хамовниках. Галина Николаевна вяжет не только на занятиях в центре, но много работает и дома, стопка добротных связанных ею носков уже готова к отправке в зону СВО. Ситуация, связан-



ная с Украиной, касается ее и лично, часть своей жизни она прожила на Западной Украине, в Ивано-Франковской области, там похоронен ее муж, на могилу которого она сейчас не может съездить.

– Сейчас я вяжу ребятам носки, чтобы они их согревали, чтобы они знали, что мы о них думаем и сердечно желаем им здоровья и удачи, чтобы все возвратились домой живыми и здоровыми и, самое главное, с победой! – говорит Галина Николаевна. – Вязание помогает мне держать память в тонусе и мелкую моторику развивает. Полезное занятие, одним словом, а сейчас еще и нужное.



Владимир Филиппов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Участники «Московского долголетия» могут вдохновлять людей не только на активный образ жизни, но и на добрые дела. Акция «Поделись теплом» пройдет уже в четвертый раз, и она объединяет тысячи людей.

Ранее москвичи старшего поколения уже связали более 8,5 тысячи теплых вещей, написали 8,3 тысячи писем, смастерили более 6,7 тысячи поделок для военнослужащих в зоне проведения СВО, а также помогли собрать мини-библиотеки в столичных военных госпиталях. Эта акция стартовала 4 декабря. Во всех 106 центрах московского долголетия проходит сбор вязаных вещей и новогодних поздравлений для военнослужащих на фронте и в госпиталях. Связать теплые вещи можно будет непосредственно в клубах по вязанию, открытых в центрах московского долголетия. Активисты проекта приглашают всех москвичей присоединиться к акции и поделиться своим теплом с защитниками нашей Родины».

Более **8500** теплых вещей
связали москвичи старшего
поколения для бойцов СВО.

го бойца

«Долголетия» в столице проходит



ФОТО ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА И ОЛЕГА СЛЕПЯНА



Справка

Впервые акция «Поделись теплом» прошла в 2020 году. Тогда участники проекта вязали теплые вещи для детей из 16 центров содействию семейному воспитанию. В 2022 году она переформатировалась в поддержку военнослужащих. На предыдущих этапах акции участники «Московского долголетия» собирали посылки в преддверии Нового года и Дня защитника Отечества. Также они поддержали военнослужащих, находящихся на лечении и реабилитации в столичных госпиталях, собрав для них более 2,5 тысячи книг и организовав мини-библиотеки.

К ней присоединяется со своими пожеланиями Татьяна Белякова: «Я тоже, прежде всего, желаю здоровья всем и возвращения домой. У моей племянницы служит жених. Очень за него волнуемся».

Айшат Гаджиева раньше вязала теплые уютные и очень красивые подушки, сейчас в ее руках так быстро мелькают спицы, что диву даешься. Она рассказывает, что носки вяжут от 42-го до 46-го размера, бойцы их носят с удовольствием.

Руководитель кружка «Мягкое сердце» Людмила Полякова отмечает, что теплые вещи вяжут и приносят для участников СВО не только те, кто посещает занятия, многие делают это дома.

— Наш кружок образовался с первого дня появления проекта «Московское долголетие». Вяжем и шьем все, у нас два подшефных интерната, для детей шьем игрушки и разные вещи. Когда началась специальная военная операция, мы очень хотели помогать нашим воинам, но не знали как. Все пробовали. Один кружок делает защитные маскировочные сетки, а мы вяжем носки. Хотя начинали с варежек, но оказалось, что ребятам не очень удобно в них, жилеты вязали, а затем полностью переключились на носки. Уже после первой отправки от ребят узнали, что лучше всего изделия из чистой шерсти, в них комфортно и удобно. Поэтому мы отменили все искусственные нитки и даже полушерстяные. Сейчас вяжем только из чистой шерсти.

В руках мелькают спицы

В ЦМД «Выхино» уже давно действует кружок «Мягкое сердце». Его участницы сразу

же включились в акцию «Поделись теплом». Мастерницы с любовью вяжут теплые носки. С того времени, как родилась благотворительная акция «Поделись теплом», они так приновились, что некоторые уже за сутки могут связать пару.

Елена Дронова в свои изделия и письма еще и вкладывает маленькие календарики с новогодней символикой и иконки.

— Это чтобы они охраняли ребят, чтобы все были здоровы и вернулись домой. Один из наших близких родственников воевал больше года. Недавно вернулся домой. Так что мы не понаслышке знаем о том, как непросто нашим ребятам. Желаю всем им здоровья и выдержки, любви, надежды, веры и возвращения домой к родным и близким, — говорит Елена Васильевна.

К ней присоединяется со своими пожеланиями Татьяна Белякова: «Я тоже, прежде всего, желаю здоровья всем и возвращения домой. У моей племянницы служит жених. Очень за него волнуемся».

Айшат Гаджиева раньше вязала теплые уютные и очень красивые подушки, сейчас в ее руках так быстро мелькают спицы, что диву даешься. Она рассказывает, что носки вяжут от 42-го до 46-го размера, бойцы их носят с удовольствием.

Вяжем только из чистой шерсти

Руководитель кружка «Мягкое сердце» Людмила Полякова отмечает, что теплые вещи вяжут и приносят для участников СВО не только те, кто посещает занятия, многие делают это дома.

— Наш кружок образовался с первого дня появления проекта «Московское долголетие». Вяжем и шьем все, у нас два подшефных интерната, для детей шьем игрушки и разные вещи. Когда началась специальная военная операция, мы очень хотели помогать нашим воинам, но не знали как. Все пробовали. Один кружок делает защитные маскировочные сетки, а мы вяжем носки. Хотя начинали с варежек, но оказалось, что ребятам не очень удобно в них, жилеты вязали, а затем полностью переключились на носки. Уже после первой отправки от ребят узнали, что лучше всего изделия из чистой шерсти, в них комфортно и удобно. Поэтому мы отменили все искусственные нитки и даже полушерстяные. Сейчас вяжем только из чистой шерсти.

За неделю — несколько пар

Пряжу мастерницы используют свою, а также им приносят ее многие неравнодушные люди. Опытные вязальщицы делают

все очень быстро — за неделю могут «выдать» несколько пар, вкладывая душу в каждое изделие.

— Мне уже 79 лет, но я прихожу сюда поделиться теплом, прекрасно знаю, как непросто нашим мальчишкам, — говорит Светлана Семенова. — Я вязала и раньше, в молодости. А как вновь взяла спицы в руки, так все и вспомнилось.

Светлана Владимировна еще и креативит — придумала яркую полосочку на своих носках делать, хочет, чтобы было не только тепло, но и красиво.

— Я уже пар 12 связала за последнее время, — продолжает она свой рассказ. — И буду продолжать. Когда вяжу, все время думаю о своих внуках, они у меня молодцы, гордость за них испытываю необыкновенную. Старший окончил училище военное и служит в Дагестане, по его стопам и младший пошел, тоже поступил в военное училище.

Комментарий



Елена Гордеева,
руководитель
ЦМД «Выхино»:

«Наши посетители живо

откликнулись на акцию «Поделись теплом». Они стараются вложить частичку своей души в свои изделия или слова, которые они хотят передать. Теплые вещи и письма будут отправлены или в госпитали, или в зону СВО. Наш центр уже не первый раз участвует в такой акции, но сейчас она получилась более масштабной».

Присоединяйтесь!

На сегодняшний день в проекте насчитывается более 140 групп по рукоделию, вязанию и шитью, а в центрах долголетия действует более 100 самоорганизованных клубов по этому направлению, участники которых не остались в стороне от акции «Поделись теплом». Мастерницы «серебряного» возраста с теплотой и заботой вяжут носки, перчатки, варежки для ребят, участвующих в специальной военной операции. Часто в носках или варежках они оставляют добрые послания, полные искренней поддержки и материнской любви. Акция продлится до 17 декабря включительно. Присоединиться к ней могут все желающие. Для этого необходимо передать посылку с вязаными мужскими вещами (носками, перчатками, шарфами, варежками и др.), письмами поддержки, открытками с поздравлениями с Новым годом и Рождеством в любой центр московского долголетия, список адресов смотрите на сайте.

Репортаж вели **Анна Пономарева** и **Марина Александрова**.

Возвращайтесь скорее домой!

Третий раз участвует в акции «Поделись теплом» Нина Невельская:

— Мне нравится приходить и вязать именно в центре, тут я в кругу друзей, с кем можно душевно поговорить. Тут мы и чайку попьем и важным делом займемся. Для наших ребят на фронте я уже связала двадцать пар носок, теперь за следующую партию принялась. Я вяжу с детства, в деревне вместе с мамой по вечерам мы рукодельничали. Мне это умение потом сильно помогло в жизни — выйдя замуж, я своим

деткам и ползунки вязала, и пинетки, разные кофточка и шапочки. Я очень рада, что у нас есть возможность своим умением согреть наших ребят, которые защищают нас. Будьте ребята, живы, здоровы и возвращайтесь скорее домой!

Среди участниц кружка есть и те, кто только-только делает первые шаги в познании искусства вязания и участвует в благотворительной акции впервые как например, Нина Кожан и Наталия Устинова — обе они немного волнуются, им тоже хочется качественно сделать теплые вещи для наших бойцов, и потому они очень стараются.

Время есть, и связать с душой еще можно много и теплых шапок, и удобных перчаток, написать искренние и сердечные письма, чтобы, прочитав их, каждый боец знал, что он не один, за ним вся страна и замечательные, отзывчивые участницы из проекта «Московское долголетие», которые находят время и силы делиться теплом своих сердец с теми, кто сейчас на ратном поле.

В руках мелькают спицы

В ЦМД «Выхино» уже давно действует кружок «Мягкое сердце». Его участницы сразу

ЗДОРОВАЯ МОСКВА



Город долгожителей

Средняя продолжительность жизни в Москве за десять лет увеличилась на четыре года.

■ За последние годы в Москве реконструировано и построено более 1,2 миллиона квадратных метров медучреждений. Кроме того, в рамках национального проекта по всей стране, и в частности в столице, идет вторая волна обновления медицинского оборудования. Средняя продолжительность жизни в Москве достигла 78,4 года. Об этом сообщил Сергей Собянин во время пленарного заседания конгресса «Национальное здравоохранение-2023», которое прошло в рамках Международной выставки-форума «Россия» на ВДНХ.

«Что касается показателей здравоохранения, действительно в Москве средняя продолжительность жизни достигла 78,4 года, что максимально приближено уже к европейским показателям», – отметил Сергей Собянин.

За последние 10 лет средняя продолжительность жизни в Москве увеличилась на четыре года. Хорошим показателем является то, что смертность трудоспособного населения снизилась почти на четверть,

а младенческая – почти в 2,5 раза. «Это говорит о том, что усилия Министерства здравоохранения, Правительства в целом, реализация национального проекта в этой сфере – они достигают результата», – подчеркнул Мэр Москвы.

Система здравоохранения ориентирована на пациента

Одним из важных показателей Сергей Собянин назвал удовлетворенность населения услугами здравоохранения. По его словам, главное, что делает город, – меняет систему здравоохранения так, чтобы она была ориентирована, в первую очередь, на пациента – его нужды, лечение и сохранение его здоровья.

Модернизация поликлиник направлена, в первую очередь, на то, чтобы человек, придя в медучреждение, почувствовал себя комфортно, чтобы он не искал медицинскую карту, а попадал сразу же к врачам, которые ему помогут.

За последние годы в Москве реконструировано и построено свыше 1,2 миллиона квадрат-

ных метров медучреждений, еще более 1,5 миллиона предстоит возвести и реконструировать. Таким образом, через четыре-пять лет в городе будет создана основа современного здравоохранения.

Вторая волна обновления медоборудования

Кроме того, в соответствии с национальным проектом «Здравоохранение», по всей стране, и, в частности, в Москве, идет вторая волна обновления медицинского оборудования. Оно должно быть максимально современным, технологичным и достигать уровня мирового здравоохранения.

«Если у нас не будет ни материальной базы, ни высокотехнологичного оборудования и, соответственно, людей, которые умеют на нем работать, то, конечно, мы не достигнем тех высоких показателей, которые у нас заложены в национальных проектах и к которым мы стремимся. И конечно, без современной цифровизации обеспечить клиентоориентированность, прозрачность здравоохранения, контроль,

применять новые технологии тоже невозможно», – сказал Мэр Москвы.

Москва сегодня является лидером по трансформации амбулаторно-поликлинического звена, а также по внедрению нового подхода к экстренной медицинской помощи и информационных систем. «Это изменение отношения к пациенту, внешнего облика медицинских организаций – все это ключевые изменения последних лет», – отметил министр здравоохранения Российской Федерации Михаил Мурашко.

Создать цифрового двойника пациента

В Москве создана электронная медицинская карта, которая помогает создать цифрового двойника пациента. В ней есть сведения о его болезни, диагностике, лабораторных исследованиях. Уже сегодня благодаря всем этим данным искусственный интеллект помогает поставить не только предварительный, но и окончательный диагноз.

Недавно в Москве завершили информатизацию стацио-

наров, в настоящее время идет связка всей системы продвижения пациента – от первого обращения в поликлинику до операции и его дальнейшего наблюдения в поликлинике. Единая система информирования и загрузки данных в электронную медицинскую карту – это полный объем знаний о человеке, его болезни и возможности прогнозирования его будущих проблем со здоровьем.

«Это важнейшее направление, которое мы должны развивать. Я уже не говорю о том, что, конечно, должен внедряться искусственный интеллект по распознаванию снимков, например рентгенографии, компьютерной томографии, ЭКГ и так далее. Сегодня это уже в Москве рутинно, миллионы снимков обрабатываются, и искусственный интеллект выдает готовое решение», – рассказал Сергей Собянин. – Но еще раз хочу сказать, что и финансирование, и материальная база, и оборудование, и информационные технологии – все должно быть направлено на то, чтобы человек был главным в здравоохранении».

1 200 000 телемедицинских консультаций получили москвичи с начала года.

ЗДОРОВАЯ МОСКВА

Цифровизация, искусственный интеллект, новые стандарты медпомощи

Около 300 экспертов со всей страны, в том числе министры здравоохранения регионов, главные врачи больниц и поликлиник, посетили шесть ведущих столичных медорганизаций в рамках второго конгресса «Национальное здравоохранение-2023» на международной выставке-форуме «Россия».



Столичные эксперты поделились своим опытом с делегатами конгресса. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Москва системно многие годы занимается развитием здравоохранения, и мы накопили большой позитивный опыт. Я очень надеюсь, что те практики, которые мы сегодня представим, будут интересны и полезны представителям других регионов», – рассказала заместитель Мэра.

Анастасия Ракова добавила, что в Москве реализуются масштабные проекты: новые стандарты поликлинической и экстренной помощи. Завершается формирование нового кар-



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ



каса онкологической помощи, который позволяет бесшовно обеспечить маршрутизацию пациента от подозрения на заболевание до пожизненного наблюдения. Активно используются современные цифровые технологии. На сегодняшний день московские поликлини-

ки работают в цифровом формате, и на него уже переходят больницы. Применение современных технологий позволяет высвободить время врачей для общения с пациентом и более сложных задач, а рутинные функции забирает на себя искусственный интеллект.

Участники экскурсий на примере работы нового флагманского центра больницы №915 имени О.М. Филатова увидели, как функционирует цифровая клиника без бумаги и как лечат пациентов по новому стандарту экстренной медицинской помощи.

В Центре амбулаторной онкологической помощи ММКЦ «Коммунарка» рассказали о новом стандарте онкопомощи. Сегодня в городе фактически завершено создание нового каркаса онкологической помощи. Открыты новые клиники, где комплексная помощь оказывается на всех этапах, от диагностики до диспансерного наблюдения. Благодаря этому диагноз ставится в более сжатые сроки, повышается его точность, а лечение можно начать незамедлительно.

На Станции скорой и неотложной медицинской помощи имени А.С. Пучкова гости узнали об инновациях московской скорой, особенностях маршрутизации пациентов и об оснащении машин современным оборудованием.

В городской поликлинике №68 и детской поликлинике №38 делегаты увидели, как выстроена работа столичных поликлиник в безбумажном формате.

В Центре диагностики и телемедицины региональные эксперты смогли познакомиться с новой моделью организации службы диагностики на основе телемедицинских технологий, им показали, как искусственный интеллект помогает в лучевой диагностике.

Эпидситуация под контролем

В Москве благодаря детальному секвенированию всей линейки вирусов ОРВИ выявлено начало сезонного роста гриппа А. Эпидситуация в столице находится под контролем. Несмотря на сезонный рост случаев заболеваемости ОРВИ и COVID-19, в Москве есть все мощности для лечения пациентов. В структуре заболевших преобладают пациенты с ОРВИ, главным образом с COVID-19. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«В столице отлажена система мониторинга структуры

заболеваемости и прогнозирования, продолжается ежедневный анализ новых случаев инфекций в городе. Сейчас в структуре заболевших продолжает доминировать COVID-19 – это штаммы ХВВ.1.16, EG.5.1.1, FL.1.5.1, ХВВ.1.16.11, ХВВ.1.16.17. Помимо ПЦР-диагностики, мы проводим полногеномное секвенирование вирусов. Этой осенью мы впервые перешли на секвенирование всей линейки возбудителей ОРВИ, чтобы охватить сразу 32 группы вирусов. По итогам секвенирования возбудителей ОРВИ мы заметили, что в декабре структура вирусов несколь-

ко изменилась. Начался рост гриппа А – H3N2, более чем на 14%. Благодаря секвенированию мы можем увидеть штаммы H3N2 – Santiago и New York, на каждый из которых приходится около 30% мутаций, California – около 27%, и чуть более 10% совокупно на Massachusetts и Osorno. При этом не выявлены возбудители парагриппа, аденовируса, бокавируса, метапневмовируса, гриппа Б, которые присутствовали еще на прошлых неделях», – рассказала Анастасия Ракова.

Заместитель Мэра добавила, что город пристально отслеживает ситуацию в мире с

каждым отдельным штаммом, следит за их распространением и заболеваемостью.

«Мы продолжаем пристально следить за ситуацией с заболеваемостью в столице. В рамках регулярного мониторинга эпидемиологической ситуации наблюдается сезонный рост новых случаев ОРВИ и COVID-19. При этом мы видим, что начинает серьезно нарастать доля гриппа – по сравнению с прошлой неделей количество случаев увеличилось почти на треть. Тем не менее это прогнозируемые цифры и классический вариант развития эпидобстановки в осенне-зимнем сезоне. В про-

шлом году рост гриппа также пришелся на декабрь. И более того, показатели этого года все равно остаются ниже, чем показатели прошлогодней заболеваемости ОРВИ, на 12%. Мы держим ситуацию под контролем и готовы в любой момент адаптировать имеющиеся в городе медицинские мощности. За последнюю неделю мы видим рост госпитализаций с ОРВИ и COVID-19 почти на 15%, поэтому приняли решение ускорить открытие крупнейшей в России инфекционной больницы – ИКБ №1. Она начала прием пациентов уже в начале недели», – сообщила Анастасия Ракова.

ГОРОД И ВЕТЕРАНЫ

Сергей Собянин поздравил ветеранов Великой Отечественной войны и всех жителей столицы с 82-й годовщиной начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой.

В телеграмме Мэра Москвы, в частности, говорится:

«Сердечно поздравляю вас с 82-й годовщиной начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой.

Разгром фашистов у стен столицы навсегда вписан в героическую летопись Отчизны. Именно здесь гитлеровцы потерпели первое крупное поражение в ходе Второй мировой войны. Именно отсюда начался победный путь на Берлин. Память о подвиге бойцов Красной Армии, ополченцев, партизан и всех защитников Москвы передается из поколения в поколение, от сердца к сердцу. И сегодня великое наследие фронтовиков и тружеников тыла вдохновляет нас на ратные и трудовые свершения, помогает преодолевать испытания и побеждать. Спасибо вам, дорогие ветераны, за бесценные уроки мужества, стойкости и патриотизма. Мы гордимся вами и дорожим возможностью выразить свою любовь и восхищение. Желаю вам бодрости духа, сердечного тепла, благополучия и долгих лет жизни».

Битва под Москвой началась 30 сентября 1941 года и длилась до 20 апреля 1942 года. В сражении участвовали более семи миллионов человек. Бои проходили на территории, границы которой протянулись на севере по реке Волге от Калязина до Ржева, на западе – по рокадной железнодорожной линии Ржев – Вязьма – Брянск, на юге – по условной линии Рязск – Горбачево – Дятьково. 5 декабря 1941 года Красная Армия смогла переломить ход сражения и перешла в контрнаступление по всему фронту под Москвой. Немцы были отброшены на сотни километров от города. Битва за столицу стала стратегическим поражением Германии в Великой Отечественной войне.



Великое наследие фронтовиков

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

В Центральном Доме кино состоялась торжественная встреча ветеранской общественности столицы, посвященная 82-й годовщине начала контрнаступления советских войск под Москвой.

Московский Совет ветеранов пригласил участников этого исторического сражения, а также ветеранов Великой Отечественной войны, тружеников тыла, ветеранов боевых действий, представителей ветеранских организаций. Дом кино на Васильевской улице как место встречи выбран не случайно.

В 1941 году, когда немцы рвались к Москве, по приказу Ставки Верховного командования кинооператоры-документалисты были отправлены на самые трудные участки боев под Москвой, чтобы отразить хронологию событий великой битвы, запечатлеть величайший подвиг бойцов, ополченцев и тружеников тыла для будущих поколений. Такая задача была поставлена перед режиссерами Леонидом Варламовым и Ильей Копалиным. На фронте работали 258 советских операторов. Каждый второй из них был ранен. Более 60 человек пали смертью храбрых.

В фильме показано, как работали военные заводы, как шло строительство оборонительных сооружений, как проходило освобождение подмосковных городов и поселков. В феврале 1942 года фильм о начале контрнаступления советских войск под Москвой, о нашей первой победе над фашиста-



ми показали в войсках. Было сделано 800 копий, многие из которых направили союзникам. «Москва наносит ответный удар» – такое название дал нашему фильму американский продюсер Дэвид Селзник. На картину в США было продано 16 миллионов билетов – на документальный фильм. На 15-й церемонии вручения главной премии Голливуда советской ленте был вручен «Оскар». Это был первый «Оскар», которым удостоили советский фильм.

Ленту посмотрели в 28 странах мира. Симпатии мировой общественности были, безусловно, на стороне нашей страны.

«На поле боя, у станка, где делали снаряды, с кинокамерой, с «лейкой» и блокнотом ковалась наша победа, – подчеркнул заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов, приветствуя участников торжественного собрания, посвященного

82-й годовщине начала контрнаступления советских войск под Москвой. – Сегодня 10 тысяч москвичей на юго-западных рубежах страны, участвуя в специальной военной операции, отстаивают безопасность России. Бой ведут внуки и правнуки наших ветеранов, в том числе и участников битвы под Москвой. Мы все переживаем за наших бойцов, молимся за них и желаем только победы. Нашей общей Победы. В этом я вижу преемственность поколений. Поколения победителей».

Председатель Московского городского Совета ветеранов Георгий Иванович Пашков также тепло поздравил ветеранов с 82-й годовщиной начала контрнаступления под Москвой. Он напомнил о том, что масштаб разворачивавшихся событий был поистине грандиозным. С обеих сторон участвовало около 7 миллионов человек. Операция длилась 67 суток. Битва за Москву стала первым серьезным поражением гитлеровской Германии с начала Великой Отечественной войны. Точный расчет Ставки Верховного командования, искусство полководцев, мужество советских воинов и вера в Победу позволили перейти в контрнаступление и отбросить врага от нашей столицы.

Участников встречи ждала большая концертная программа под названием «Святая ярость наступления». Звучали классическая музыка и песни военных лет. В заключение участники концерта вместе с собравшимися в зале исполнили Гимн Москвы.

В КРУГУ ЗАБОТЫ

Пенсии и выплаты вырастут

В Москве повысят ежемесячные и единовременные социальные выплаты. Минимальный размер пенсии с городской доплатой увеличен почти до 25 тысяч рублей в месяц.

■ С 1 января 2024 года минимальный размер пенсии с городской доплатой будет увеличен до 24 500 рублей в месяц. Также будет проведена индексация социальных выплат москвичам. Об этом в своем телеграм-канале написал Мэр Москвы Сергей Собянин.

В частности, будут увеличены размеры единовременных и ежемесячных социальных выплат многодетным семьям, детям и родителям погибших военнослужащих, семьям, воспитывающим детей-инвалидов или инвалидов с детства, студенческим семьям, детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, усыновителям, опекунам (попечителям), приемным семьям, ветеранам Великой Отечественной войны и участникам обороны Москвы, труженикам тыла, ветеранам труда, детям войны, реабилитированным гражданам, Героям Советского Союза, Героям Российской Федерации, полным кавалерам ордена Славы, Героям Социалистического Труда, Героям Труда Российской Федерации и полным кавалерам ордена Трудовой Славы, их вдовам и родителям, а также юбилярам супружеской жизни, долго-

жителям в возрасте 100 лет и старше и другим льготным категориям граждан.

Кроме того, в 2024 году по традиции будут единовремен-

ные выплаты к праздничным и памятным датам – годовщинам победы в Великой Отечественной войне, начала контрнаступления советских

войск под Москвой, аварии на Чернобыльской АЭС. Размеры этих выплат определяют отдельными решениями Мэра Москвы и Правительства Москвы.



Минимальный размер пенсии с городской доплатой составит 24 500 рублей

Будут повышены ежемесячные и единовременные выплаты:

- семьям с детьми
- детям - сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей
- усыновителям, опекунам (попечителям), приёмным семьям
- людям с инвалидностью
- пенсионерам
- ветеранам Великой Отечественной войны
- ветеранам труда
- труженикам тыла и другим льготным категориям граждан

Вместо бумаг, очередей и стресса – удобные сервисы

■ Общий объем мер соцподдержки, который предоставляется москвичам, охватывает практически каждую семью, будь то маленький ребенок или человек пенсионного возраста.

Сегодня более 80% поступающих обращений оформляется через сайт mos.ru. Это позволяет людям сберечь свое время, которое можно уделить семье. Важно, что цифровые программы не допускают ошибки и просрочки. Сервисы по выплатам стали оказываться гораздо быстрее, а количество ошибок, связанных с человеческим фактором, сократилось на треть. Ежегодно москвичи

оформляют более 3 миллионов таких заявок.

Поэтому в ДТСЗН вместо отделов социальной защиты создается Социальное казначейство – единый центр обработки всех поступающих через электронные сервисы заявок на оказание мер социальной поддержки. Создаваемое учреждение, оснащенное современным оборудованием, новейшим программным обеспечением, связью с различными базами данных, позволит существенно повысить скорость обработки заявок.

Благодаря Социальному казначейству получить поддержку станет проще и удобнее. Сократятся сроки принятия

решений. Уменьшится объем запрашиваемых документов. Ускорится зачисление денежной помощи. Главным принципом работы Социального казначейства станет ориентированность на человека, персональный подход по каждому вопросу. Единичные услуги, которые все же требуют персонального обращения, будут оформляться в 12 комфортных клиентских

офисах, расположенных в МФЦ в каждом административном округе. Они откроют свои двери уже после новогодних праздников. Для удобства москвичей также будет работать единый колл-центр, специалисты которого проконсультируют по вопросам получения льгот и выплат. Вместо бумаг, очередей и стресса – удобные сервисы для жителей Москвы.

Главные плюсы Социального казначейства

- Быстрее и без ошибок принимается решение при назначении мер соцподдержки;
- Можно получить быстрое и детальное разъяснение по нужному вопросу;
- Выплаты людям перечисляются оперативнее.



Помогут и согреют

■ В морозную погоду, чтобы помочь людям, которые по разным причинам оказались на улице, в Москве увеличили количество пунктов обогрева. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Дополнительные пункты обогрева появились возле Савеловского вокзала и Щелковского автовокзала. Теперь в городе работает 14 таких точек, которые обеспечивают около 700 мест для одновременного обогрева бездомных людей. В них можно согреться, получить первую медицинскую помощь и поддержку специалистов Центра социальной адаптации им. Е.П. Глинки.

Москвичей просят внимательнее относиться к бездомным людям и вызывать «Социальный патруль». В период холодов «Социальный патруль» переходит в интенсивный режим работы на основных маршрутах. К пяти бригадам «Социального патруля» добавили еще две дополнительные бригады для патрулирования улиц города. В автопарке «Социального патруля» 12 автобусов, 7 из которых в холодное время используются как мобильные пункты обогрева, а остальные патрулируют улицы города и выезжают на вызовы жителей.

«Москва – город неравнодушных людей. В период серьезных морозов нам особенно важно объединиться в помощи тем, кто по разным причинам оказался на улице. Мы просим москвичей и гостей города быть особенно внимательными и при необходимости звонить в «Социальный патруль». Также мы приняли решение об увеличении пунктов обогрева, которые остаются востребованными среди бездомных людей. Теперь в городе работает 14 таких точек. Они расположены на привокзальных территориях и возле отделений центра социальной адаптации», – сообщила Анастасия Ракова.

Мобильные пункты обогрева в автобусах работают круглосуточно на Комсомольской площади, у Павелецкого, Белорусского, Курского и Киевского вокзалов, а с 5 декабря дополнительно в ночные часы с 20:00 до 08:00 заработали около Савеловского вокзала и Щелковского автовокзала.

НАУКА ДОЛГОЛЕТИЯ

Наш обозреватель Сергей Пономарев решил поближе познакомиться с искусственным интеллектом и посетил мастер-класс «Нейросети для жизни и творчества». И теперь делится своими впечатлениями.

Холодное сияние искусственного разума

– Машины мир не завоюют, и искусственного интеллекта нет, – сразу взяла быка за рога приглашенный эксперт Ксения Кузнецова, заведующая кафедрой ИКТ НИТУ МИСИС, руководитель направления коммуникации Sber AI. – Искусственный интеллект – это инструмент в ваших руках, но это не волшебная палочка, он всего лишь помогает вам творить.

Для иллюстрации Ксения показала несколько картинок, созданных нейросетью «Кандинский» по заданным ее пользователям параметрам – пейзажи, какие-то фигуры людей, бредущих вперед – наверное, в будущее, собачки и кошки. Мило, конечно, но на мой вкус слишком уж бесстрастно. В общем, холодное сияние искусственного разума...

Будем рисовать кошечек?

И самое главное: я, как ни старался, так и не понял, каким образом искусственный интеллект может помочь людям «серебряного» возраста в их повседневной жизни.

Ксения Кузнецова добросовестно перечислила сферы, где мы можем использовать, например, популярный чат GPT4: это генерация видео, визуализация ваших образов, созда-

Чтобы жить долго, на

На пороге Нового года, который всегда рубеж чего-то нового, неизведанного, мы предложили москвичам старшего поколения принять участие в науке, которое проходило в Хлебном доме музея-заповедника «Царицыно» в рамках проекта. Эксперты и участники обсудили, как нам вести себя с гостями из будущего, как преодолеть страх новизны и освоить их фантастические возмо-

ние с помощью нейросети по заданным ей параметрам музыки, синтез анимации и т.д. В общем, творим с искусственным интеллектом мультики про кошечек и тешим свое творческое самолюбие...

А не слишком ли это узко? «Да и музыка та еще получается», – честно призналась эксперт. И поморщилась.

Ей вторит в комментариях к мастер-классу его участница Татьяна Петренко: «Чтобы что-то стоящее получить от искусственного интеллекта, нужно быть специалистом в этой области – уметь формулировать запрос. Много раз пробовала с помощью ChatGPT4 и прочих писать стихи, статьи. Ровным счетом ничего толкового не получилось. Пришлось все писать самой. Про картинку та же печаль».

Можно считать, в этом марафоне науки долголетия – как известно, длина классического марафона 42 км 195 м – я освоил лишь первые пару километров. Что ж, будем тренироваться дальше под холодным сиянием чистого искусственного разума. Дорогу осилит идущий.

ДОЛГОЛЕТИЕ БУДУЩЕГО

Образы, которые сгенерировала нейросеть по запросам участников «Московского долголетия».



Открой окно в кибермир

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Современный мир – сумма технологий, которые подарили нам компьютеры, смартфоны, электронные книги и даже искусственный интеллект.

Как жить в таком кибермире людям старшего поколения, многие из которых привыкли лишь к телевизорам и радио? Как и всем остальным – учиться пользоваться всеми достижениями прогресса! Поверьте, жизнь от этого станет только лучше и интереснее.

Чтобы мозг оставался молодым

Неправы те, кто говорит, что в зрелом возрасте уже поздно изучать что-то новое и супертехнологичное. На самом деле никто не стар, чтобы освоить смартфон или пообщаться с искусственным интеллектом. Возраст – совсем не помеха для обучения новому.

Люди отказываются от освоения новых технологий как раз из-за страха выглядеть слишком старыми и глупыми, слишком неуклюжими при обра-

нии с современной техникой. А иногда просто не хотят никого просить и дергать, чтобы их научили.

Между тем освоение новых технологий – это освоение новых знаний. Для поддержания ментального здоровья новые знания нужны в любом возрасте. Тот, кто перестает учиться, начинает активно стареть. Особенно стареет и деградирует мозг. А самая лучшая вещь для долголетия – когда мозг остается молодым! И освоение современных технологий в этом очень помогает.

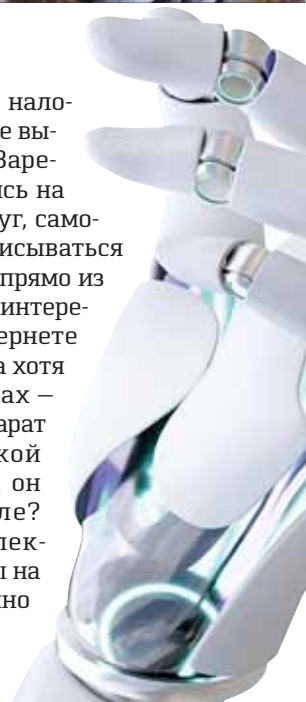
В ногу со временем

Конечно, пожилым людям придется не так уж и легко, потому что они выросли совсем в другом мире и не владеют базовыми понятиями, которые известны молодому поколению, непринужденно щелкающему кнопками современных устройств. Но лиха беда начало! Главное – не бояться и решиться на «киберуроки».

С помощью гаджетов нетрудно самому заказывать товары в интернет-магазинах с доставкой на дом. Оплачивать

«коммуналку», налоги и пошлины не выходя из дома. Зарегистрировавшись на портале госуслуг, самостоятельно записываться в поликлинику прямо из дома. Находить интересующую в интернете информацию, да хотя бы о лекарствах – что это за препарат такой и в какой аптеке города он стоит дешевле? Заказывать электронные билеты на транспорт, в кино или театр.

Есть и еще один плюс от





Запись лекций и мастер-классов научно-популярного марафона «Наука долголетия» можно посмотреть на странице проекта «Московское долголетие» в соцсети «ВКонтакте» по адресу: <https://vk.com/mosdolgoletie>.

ДО МЕНЯТЬСЯ

еданного, «Московское долголетие» научно-популярном шоу «Наука долголетия», и транслировалось в социальных сетях гтями из будущего – новыми технологиями, ЖНОСТИ.



ЗАПРОС:

«Экологическая чистота, больше долгожителей, питание, окружающая среда, спорт, правильный образ жизни»



ЗАПРОС:

«Женщины 100 лет занимаются зумбой в московском парке»



ЗАПРОС:

«Женщина, сто лет, вяжет из световых нитей супер-свитер»

Технологии расширяют наши возможности



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

«Цифровые технологии уже затрагивают все сферы жизни москвичей – от здравоохранения до бытовой. Все новое часто может вызывать настороженность. Наша задача – показать, что технологии – это не угроза или замена человека, а лишь инструменты, которые расширяют возможности и способствуют развитию. Онлайн-марафон «Наука долголетия» поможет открыть горожанам старшего поколения мир искусственного интеллекта, показать, как люди могут использовать его в обычной жизни. Известные деятели культуры на своем примере расскажут, как они адаптируются к цифровому миру. Кроме того, мы уверены, что участники «Московского долголетия» с их открытостью к новому и тягой к знаниям могут сами стать проводниками в мир технологий для ровесников и младших членов семьи».

Точка зрения психолога

Нам не дано предугадать



Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной личности и мотивации:

«Главная идея – как жить в этом быстром мире? Гераклит 2000 лет назад произнес известную фразу: «Все течет, все изменяется». Это главная характеристика нашего мира. Нейросети – лишь один из примеров изменений происходящих в нем. Мы проецируем в будущее то, что хотим видеть в настоящем, но не знаем, что ждет в будущем. Долгожитель Бернард Шоу, который прожил 94 года,

сказал: «Творчество способствует долгой и счастливой жизни. И юмор тоже». Люди все время меняются. Мы не видели пару месяцев человека, а он уже другой. Мир меняется и требует изменений от нас. Сейчас на первый план выходит преадаптация. То есть готовность к любым изменениям и любым неожиданностям. В современном мире есть много вызовов.

- **Вызов сложности.** Все становится сложнее и сложнее. Что мы можем? Или самим «усложняться», или выбрать путь упрощения. Не грузиться и не париться.
- **Вызов эволюции.** Человек постоянно развивается и продолжает процесс совершенствования.
- **Вызов неопределенности.** Мы не знаем, что грядет. И это наводит на мысль – плыть по течению или пытаться что-то изменить.
- **Вызов свободы.** Свобода и ответственность. Или мы принимаем свободу и одновременно ответственность наших шагов. Или нет.

Все эти вызовы – это наше отношение к изменениям. Изменения – это и есть жизнь. Принятие этих вызовов повышает наше сопротивление стрессам».

Записал **Вениамин Протасов.**

освоения новых технологий. Владая ими, можно начать зарабатывать в интернете. Например, подрабатывать корректорами, делать переводы, писать статьи, создавать сайты и так далее. Отличная прибавка к пенсии!

Ну и, наконец, больше общаться с дорогами и любимыми. С современными технологиями любые расстояния не помеха – по видеозвонку можно не только услышать, но и увидеть любимых внучат и детей. Да здравствуют социальные сети и мессенджеры! Убедились, насколько это здорово – владеть современными технологиями? Тогда за дело!

Главное – сделать первый шаг

Как преодолеть страх перед новыми технологиями? Просто начать! Помните, как в детстве учились кататься на велосипеде или плавать. Страшно было сначала, но ведь потом все получилось. И тут получится.

Не стесняйтесь просить помощи у других. Начальное освоение всех гаджетов вообще сложно делать самостоятельно. Объясните, для чего это вам нужно, и смело просите родных, знакомых, друзей что-то установить и показать, а затем пробуйте сами. Пробовать самим обязательно! Опыт – сын ошибок трудных!

В «Московском долголетии» есть занятия по компьютерной грамотности. Запишитесь! Тогда у вас будет и общение, и обучение, и интересное времяпрепровождение.

От простого – к сложному

Начинать надо с самого простого. Что для начала можно освоить, например, в смартфоне? Как делать звонки, что такое список контактов, изучить какой-нибудь простой мессенджер для сообщений. А также узнать, как работает камера и как можно сделать фотографию. Для облегчения задачи неплохо было бы, если бы вам распечатали пошаговые

инструкции, как и что делать. И не бойтесь, если что-то будет не получаться, – все исправимо и поправимо.

Затем надо учиться пользоваться поисковиками, «обживаться» в сервисах WhatsApp, Telegram или Viber. А еще – зарегистрироваться в какой-нибудь социальной сети.

Перейдя на уровень уверенного пользователя, можно начинать осваивать и более сложные вещи – например, учиться рисовать в какой-нибудь программе или заняться компьютерным дизайном.

Главное в деле освоения новых технологий – делать это постепенно, спокойно и в том темпе, который вам подходит.

Давай поболтаем...

Самый известный голосовой помощник – Алиса от «Яндекса». Алиса поможет заказать такси через «Яндекс Go», продукты в «Яндекс.Лавке», она также способна управлять умным домом. Она подскажет прогноз погоды, найдет ближайшую аптеку, построит удобный маршрут. А еще у нее есть функция «Давай поболтаем». Она расскажет о себе и вас выслушает. Но учтите, Алиса весьма остра на язык и может уж ответить так ответить.

Да, голосовые помощники в наши дни становятся не только помощниками, но и средством от одиночества.

НАУКА ДОЛГОЛЕТИЯ



Столкновение с

Новая реальность. За каких-то три десятка лет сл... что их прежде хватило бы несколькими поколениями. Пономарев рассуждает о том, как безболезненно

Артисты и гаджеты

Р АННА ПОНОМАРЕВА

Личным опытом общения с цифровыми технологиями, сервисами и современными гаджетами, которые делают нашу жизнь более комфортной, но в то же время требуют адаптации к меняющейся реальности, поделились наши любимые артисты.

Знаменитая телеведущая **Татьяна Судец** призналась, что она побаивается Интернета.

— Я не противница нового, поверьте, — говорит Татьяна Александровна, — но с новыми технологиями я, можно сказать, на «вы», и не потому, что не знаю, а потому, что боюсь присущей мне азартности — начну «гулять» по интернету — точно там пропаду. Безусловно, сейчас стало намного интересней жить благодаря достижениям научной мысли в сфере коммуникаций: можно с легкостью общаться, посылая друг другу смайлики и различные изображения, но мне нравится разговаривать с собеседником. С возрастом мы все больше времени проводим в стенах своих квартир, а телефон, как волшебное звено, сохраняет и поддерживает наше теплое общение.

Как же трудно сегодня представить, что некоторые из нас еще застали жизнь без телевизора и радио! **Александр Михайлов**, любимый народный актер, кинорежиссер и педагог, делаясь свои-

ми воспоминаниями о детстве, которое он провел в бурятском поселке, и жил практически в монашеской келье, поведал о том, что и про радио он тогда ничего и не слышал.

— Я вырос в крестьянской семье, моими предками были старообрядцы, возможно, поэтому любовь и связь с живой природой во мне глубока с самых молодых лет, — делится своими размышлениями Александр Яковлевич. — И от того, как ты относишься к людям, к окружающему тебя миру, зависит и твоя жизнь! Но и без технологий сегодня никуда — как бы выжидали и спасали свои жизни мои земляки в Забайкальском крае и Сибири, попадали они в пургу или метель?..

Александр Яковлевич не испытывает проблем с современными цифровыми технологиями — но роскошь человеческого общения ничем не заменить, глубоко убежден он.

Известный певец и актер **Леонид Серебряников**, наоборот, не представляет сегодня своей жизни без современных коммуникаций и цифровых технологий. Если раньше на подготовку песни уходила почти неделя, то сейчас все можно сделать за 15 минут. Теперь он сам оформляет свои концертные афиши, делает оркестровые фонограммы. А еще с друзьями, которые далеко живут, встречает Новый год по зуму, очень удобно, главное, посуду мыть не надо.



А ведь нас, людей возраста 60+, не говоря уже о тех, кто постарше, можно смело показывать в историческом музее — как персонажей, которые за каких-то три десятка лет пережили сразу несколько технологических революций. И ведь выжили же! Справились с немалой интеллектуальной и моральной нагрузкой.

Как это было? Вот лишь некоторые примеры прорывов из, теперь уже можно сказать, каменного века обычных машин и механизмов в чудесный цифровой мир.

И застучали телетайпы...

Мое первое столкновение с неведомым случилось в конце 1980-х, когда я, 30-летний собственный корреспондент центральной газеты, работавший на Дальнем Востоке, получил для связи с Москвой удивительный аппарат под названием телетайп. Этот громоздкий агрегат производства

ГДР (позднее его заменили на более компактный чешский) представлял из себя большой деревянный ящик с клавиатурой и неким приспособлением-передатчиком, в которое закладывалась длинная лента наподобие телеграфной. Дополнительно прилагался широкий бумажный рулон, на котором и печатался текст. По правилам текст полагалось сначала набить на ту самую телеграфную ленту в виде набора перфорированных значков и только потом, пропуская ее через специальное приспособление, отправлять свои опусы адресатам. Работать напрямую, как мы говорили, «с руки», строго воспрещалось.

Но я и мои коллеги, разбросанные по разным уголкам страны, на этот запрет откровенно плевали. Когда ночью телетайп, стоявший прямо у моей кровати, взбрыкивал и включался со звуками ржущего молодого коня, у меня под стоны и проклятия разбухенной супруги начиналась конференция с приятелями-кол-

легами. Общались, естественно, безо всяких перфорированных ленточек. И ведь кто бы тогда мог подумать, что спустя три десятка лет подобные рабочие и дружеские конференции, конечно, на иной технологической базе — уже с помощью компьютеров и смартфонов — станут обыденностью. Что из-за пандемии ковида рабочие совещания перейдут в основном в виртуальную реальность и что никто не будет удивляться, например, телеконсультациям с врачами или юристами. И даже судебным заседаниям в удаленном формате...

Алло, мама, это я по мобильному звоню!

Лет через десять, в конце 1990-х, мне и еще нескольким сотрудникам на работе выдали мобильные телефоны. Моя маленькая кнопочная «Нокиа» была белого цвета, и сам я казался среди друзей и знакомых белой вороной. У него есть сотовый!

будущим

училось столько изменений, м. Наш обозреватель Сергей встречать эти прорывы в будущем.



К тому времени уже закончилась короткая, как жизнь бабочки, эпоха пейджеров. Это когда ты звонил по телефону операторше пейджерной компании, а милая девушка передавала короткое сообщение на коробочку, которые владельцы бережно, как когда-то партийный билет, носили в кармане у сердца. Прогресс развивался стремительно, и профессия оператора пейджерной компании оказалась чуть ли не самой короткой по своему жизненному циклу. Бурное развитие мобильной связи вытеснило пейджеры, о которых вскоре все забыли.

Ну а пока я был особым, мобильно телефонизированным человеком. И кто бы знал, что уже через пару тройку лет по мобильнику, а то и по два будет у каждого российского гражданина, что сотовые компании покроют страну, как бык стадо, и что настанет мода менять аппараты чаще, чем они выйдут из строя.



Мы все попали в сети

Еще одним, действительно глобальным потрясением стало появление Интернета. Я до сих пор не знаю, как действует это Всемирная паутина: кто ею руководит, как там все организовано, есть ли там какой-то центр, который придумывает правила игры, или все самоорганизуется? Но это не так и важно: при всех страшных издержках и недостатках Сети Интернет вывел нас на совершенно другой уровень потребления информации, общения, получения новых и полезных знаний.

Главное – в нем правильно сориентироваться. Кто-то смог сделать это самостоятельно, как я. А кто-то боится потеряться и не знает, что делать. Хорошо, что в проекте «Московское долголетие» есть специальные курсы, помогающие зрелым людям «серебряного» возраста не запутаться в Сети.

В конце концов, Интернет – это ведь не только новости и развлечения, но и масса по-

лезных знаний, позволяющих выбрать себе дело по душе. Например, самостоятельно создавать ролики и мультфильмы, монтировать и озвучивать их.

Наконец, главное. Без интернета не случилось бы той тотальной цифровизации, которая серьезно облегчила нам жизнь. Признаюсь, до самого последнего момента не хотел я регистрироваться на сайте mos.ru. Думал, ну как-нибудь обойдусь... Не обошелся. Жизнь заставила. И ведь правильно сделала! Теперь на прием к врачу или сдачу анализов – понадобилось недавно для поездки в санаторий – записываюсь дистанционно. И никаких очередей – на визит в поликлинику больше, чем полчаса, не трачу. За квартиру плачу, не выходя из дома. А знакомые на днях получили так весь перечень полагающихся им социальных льгот и выплат.

Наличные отменяются

Вспомните, когда вы в последний раз доставали купюру из кошелька. Я вот не помню. В магазине или аптеке плачу карточкой, билеты на поезд и самолет покупаю безналичным перечислением. Хотя когда «пластик» только появился и на карточки начали перечислять зарплаты и пенсии, как мы обычно действовали? Правильно: шли к ближайшему банкомату и снимали деньги. Во-первых, не слишком доверяли системе – у большинства на памяти были деноминации и дефолт, а во-вторых, карточки к оплате принимали далеко не везде.

Некоторые и сейчас так действуют, но признаемся: психологическая и фактическая революция в деликатной финансовой сфере уже произошла и хранить деньги в наволочке или чулке стало анахронизмом.

Вообще-то мы даже не замечаем иногда те технологические прорывы, которые нас окружают. И это хорошо: значит, они вошли в жизнь так спокойно и гармонично, что никому не доставили хлопот. Ну вот исчезли со столичных улиц рогатые троллейбусы, часто создававшие заторы. Появились вместо них электробусы. Разве плохо? Давно нет в метро жетонов или талонов на проезд – можно платить несколькими способами, даже бесконтактно, через распознавание лица. Мы к такому прогрессу относимся спокойно.

Но есть новое, которое вызывает у многих тревогу. Просто потому, что оно новое. Единственный способ перестать бояться – понять и спокойно встроиться в эти изменения. А иначе – никак...



Феликс Петрович Филатов – известный ученый и амбассадор проекта «Московского долголетия», доктор биологических наук. В прошлом году ему исполнилось 80 лет. Феликс Петрович не согласен с формулировкой «человек «серебряного» возраста» применительно к себе. Свой возраст он считает золотым.

Поговори со мной, Алиса...

■ Феликс Филатов является продвинутым пользователем новинок в мире гаджетов, хотя и не любит об этом распространяться.

Феликс Петрович знает, что в восемьдесят жизнь только начинается. «А начинается она в 80 потому, что все, что безмерно колотило тебя в молодости, оставило, наконец, в покое, – размышляет наш собеседник. – А возрастное слабоумие (как иначе назвать причину увлечения китайским в 80 лет) – это самая надежная основа для здоровья. И улыбка, без сомнения».

Мы уже знакомили читателей с Феликсом Филатовым в «МД» №3 от 29 мая 2023 года. Наш амбассадор увлекся китайским языком и поэзией, издал книгу переводов средневековых поэтов. Причем книга увидела свет как в бумажной, так и в электронной версиях. Переводят китайскую поэзию многие, но в исполнении Феликса Петровича она звучит по-русски более мелодично.

О прогрессе технологий

– Я всегда положительно относился ко всем штучкам, которые делают нашу жизнь удобной и комфортной. Например, у меня была пишущая машинка марки «Оптима», фотоаппарат «Зенит» – еще с палеонтологических времен. С Интернетом познакомился в 1992 году, экран моего персонального компьютера был черным, язык – Линкос. Сейчас такое и представить сложно. Я не занимаюсь IT-технологиями, а изучаю происхождение жизни на Земле. Проблема не философская, но и совсем научной назвать ее нельзя. Но достижения научно-технического прогресса помогают в работе.

О гаджетах

Кто-то пошутил, сказав, что хорошую вещь гаджетом не назовут. Я вообще проблем с гаджетами не вижу – у меня близорукость. А если серьезно, то достижениями науки и техники каждый из нас пользуется с младых ногтей. И я не исключение.

У меня страха перед гаджетами нет

Страха нет. Это наши помощники, и отношение к ним соответствующее. Но и кумира из них творить не надо.

Как их освоить?

Быстро ли я осваиваю гаджеты? Это смотря что назвать освоением. Когда необходимо заказать что-нибудь в Яндекс.Маркете, часами бьешься, пытаешься вспомнить пин-коды и заполняя многочисленные анкеты. Хочется застрелиться, и только звание чрезвычайного и полномочного амбассадора останавливает (улыбается). Но в какой-то момент все получается.

Об Алисе

Вроде бы не так давно в нашей жизни появились голосовые помощники. Я их сразу оценил. Учиться разговаривать с Алисой несложно, и я могу с ней говорить часами. Это очень образованная и тактичная девушка.

Феликс Филатов не любит иностранные словечки, которыми пытаются обозначать достижения научно-технического прогресса. Он считает, что русский язык достаточно богат, чтобы найти наши термины для достижений НТП. Ведь вошло же во все языки слово «спутник». Примеры есть, надо продолжать...

Совет от доктора Филатова

«Мой совет участникам «Московского долголетия» простой: не бойтесь гаджетов – польза от них налицо. При этом они очень далеки от искусственного интеллекта, которого многие уже готовы бояться».

Записал **Азат Примов.**

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

О том, как продлить долголетие, улучшить здоровье и не бояться самореализации в старшем возрасте, участникам онлайн-марафона «Наука долголетия» рассказали российские ученые.

Усталость – лучшая подушка

■ Врач-сомнолог, руководитель Центра медицины сна Клиники реабилитации в Хамовниках, заслуженный врач РФ, профессор Роман Бузунов развеял существующие мифы о сне.

По словам Шекспира, «сон – это чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд в земном миру». И это действительно так. Третью жизнь мы проводим во сне, он влияет на наше самочувствие и здоровье. От того, как мы спали, зависит, насколько хорошо пройдет наш день.

Роман Бузунов назвал несколько устоявшихся мифов, связанных со сном. Один из самых известных, что спать нужно восемь часов. Но это совсем не так, у каждого человека есть свои потребности. Как пример сомнолог привел Альберта Эйнштейна, который говорил, что треть жизни, и не самую худшую, он провел во сне, спал по 10–11 часов. И утверждал, что ничего изобрести не может, пока не поспит. А Наполеон Бонапарт и Маргарет Тэтчер спали всего по четыре часа. Есть короткоспящие и длинноспящие люди. Это генетически определенное состояние, так же как рост. Поэтому нет какой-то единой нормы сна. Средняя длительность сна – 7–10 часов, а индивидуальный



диапазон – 4–12. То есть кому природа дала спать мало, он и спит мало.

Другой миф связан с утверждением, что с возрастом люди начинают спать меньше. Это не так.

– Пожилые люди просто чаще просыпаются за ночь и помнит, когда он проснулся, но не помнит, когда он спит. И рассказывает, что он спит меньше. А если он еще немножко подремал днем, но этого не заметил – смотрел телевизор или книжку читал и заснул. И затем жалуется на бессонницу, – поясняет Роман Бузунов.

Следующий миф связан со временем засыпания. И это тоже просто миф. Есть совы, есть жаворонки. У них разные биоритмы. Главное не то, во сколько человек ложится, а то, как он соблюдает режим.

И это главный вывод, который следует всем запомнить: для хорошего и полноценного сна – «Надо соблюдать режим!». То есть не только в будни вставать в одно и то же время, но и в выходные тоже.

Бенджамин Франклин как-то сказал, что усталость – лучшая подушка и лучший снотворный препарат. У каждого из нас своя интенсивность нагрузки, у людей старшего возраста она должна рассчитываться лечащими докторами.

Как улучшить сон. Советы врача-сомнолога Романа Бузунова

- **Новости смотрите в первой половине дня, не больше 30 минут.** Выберите один-два канала, которым вы доверяете. Не надо смотреть все подряд.
- **Ограничьте использование социальных сетей за час до сна.** Или вообще лучше гаджеты за два часа до сна уберите, потому что мозгу нужно два часа для того, чтобы перейти от активного бодрствования к пассивному бодрствованию и засыпанию.
- **Регулярная физическая нагрузка каждый день.** Оптимальная – десять тысяч шагов в день. В старшем возрасте может быть меньше, но чрезвычайно важно двигаться.
- **Если есть какие-то проблемы с засыпанием, уберите из рациона кофеинсодержащие продукты:** чай, кофе, шоколад, тоники, колы... Помните, кофеин – убийца сна.



Моцарт нам поможет

■ Спикер онлайн-марафона музыковед, проректор Российской академии музыки имени Гнесиных, музыкальный психолог, профессор, доктор искусствоведения, доктор психологических наук Дина Кирнарская рассказала о том, как музыка влияет на наше настроение и самочувствие. А еще помогает сохранить здоровье и долголетие.

– Может быть, вы это не замечали, но когда вы слушаете музыку, вы поете. Это древнейший инстинкт. Психологи это доказали. Музыка входит прямо в вас, потому что вы начинаете ей подражать. Причем хитрость в том, что вы ее не должны любить. Например, вы не любите классическую музыку, вообще ни-

какую не любите, слушаете только рэп или какие-то современные жанры. Но вы можете включить любую музыку, и она будет на вас воздействовать. Это правило действует помимо нашей воли, помимо нашего желания. Это всесильная стихия музыки, – отметила Дина Кирнарская.

Она порекомендовала слушать музыку Франца Шуберта и Вольфганга Амадея Моцарта, замечательных композиторов, создавших такие произведения, которые действуют на человека только положительно.



– Моцарт нам поможет стать здоровее и моложе. Он, точнее, его музыка, очищает ауру. Это потрясающее средство, психологи его даже называют «Моцарт-эффект». Поэтому если вас кто-то бросил, если что-то не так в личной жизни, включите музыку Моцарта. Он изливает на нас тонны любви, понимания, всепрощения, покоя. А мы все жить без любви не можем, – поясняет музыковед.

И еще порекомендовала слушать магическое произведение немецкого композитора Карла Орфа

«Кармина Бурана». Это сочинение было написано на стихи средневековых поэтов.

– Они же все были молодые люди. И эликсир молодости там застрял. Хитрость в том, что, если вы будете время от времени слушать это произведение, буквально через месяц почувствуете, что помолодели, – утверждает Дина Кирнарская.

Что послушать

Плейлист вашей молодости от Дины Кирнарской:

- Франц Шуберт – на выбор любое произведение;
- Вольфганг Амадей Моцарт – на выбор любое произведение;
- Карл Орф – «Кармина Бурана».

Не стареть, а красиво взрослеть

■ О том, как взрослеть, а не стареть и делать это красиво говорила психолог, кандидат социологических наук, автор трансформационной программы по повышению самооценки и создатель онлайн-школы «Self-Evolution», бизнес-ментор и радиоведущая Анетта Орлова.

Она подчеркнула, что участники проекта «Московское долголетие» как раз те, кто не стареет, а взрослеет красиво. Но и у них часто возникают вопросы при переходе на новый этап жизни. Особенно у тех, кто привык вести активный образ жизни, быть всегда нужным.

– Те, кому сейчас 55, 60, 65, 70 и старше, – это люди, которые имеют возможность стать примером для тех, кто более молод. Потому что раньше, когда, например, женщине было 50 лет, казалось, что

жизнь уже прожита, а сейчас в 50 лет жизнь только начинается. Чем отличается старший возраст от более молодого? По-настоящему человек становится свободным и имеет возможность начать проявлять заботу о себе тогда, когда он выполнил свои важные биологические функции: родил ребенка, вырастил его и дождался, пока ребенок стал самостоятельным, завел собственную семью, – говорит Анетта Орлова.

Но как раз в это время одной из больших тем становятся отношения с выросшими детьми. Отношения между поколениями – это самые сложные отношения.

Когда дети заботятся о своих родителях и те это принимают с благодарностью, то и у детей появляется право тоже жить хорошо. Межпоколенческий диалог здесь очень

важен. Но иногда родители, особенно матери, выражают свою любовь через тревогу, и это приводит к конфликтам в речевом общении. То есть матери, которые любят своих детей беззаветно, передают любовь к своей дочери посредством обеспокоенности о ее жизни: как ты там, моя бедненькая; как у тебя на личном фронте; ты, наверное, сильно устаешь, а тебе зарплату повысили...



Помните, что, когда вы заботитесь о себе и говорите об этом, в этот момент вы помогаете вашим детям жить дольше, потому что вы показываете, что можно заботиться о себе и жить хорошо в более старшем возрасте, и у ваших детей появляется перспектива в зрелом возрасте жить хорошо и счастливо.

Советы от Анетты Орловой

- Говорите о хорошем, занимайте свое время таким образом, чтобы мозгу некогда было копаться в новостях. Распределите время так, чтобы всегда чему-то учиться.
- Чтобы дольше быть здоровым, надо постоянно напрягать мозг. Самый успешный наш проект – это дожить до глубокой старости. Это значит, что мы все делали правильно.

Александр Буйнов: «Возраста не ощущаем»

■ Ярким завершением трехдневного марафона «Наука долголетия» стало выступление народного артиста России, певца, композитора, музыканта Александра Буйнова, который исполнил для долголетов популярные хиты.

Приветствуя всех участников, Александр Буйнов поделился воспоминаниями о своем детстве и юности, которые прошли в Москве, службе в Советской армии и начале творческой карьеры, а также подчеркнул, что он тоже входит в когорту долголетов.

– «Московское долголетие» – уникальный проект. Я себе поначалу не отдавал отчет, насколько он классный, единственный в мире. Такого нет нигде. Он существует только здесь, в России, в нашей любимой Москве. Мы собираемся в разных интересных местах столицы, чтобы знакомиться, общаться, получать образование, слушаем лекции на разные темы, занимаемся спортом и не ощущаем возраста, – сказал он.



Материал подготовила Марина Александрина

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Около **45 000** человек в проекте «Московское долголетие» занимаются спортом на свежем воздухе.

■ Знакомиться с актуальными профессиями и иностранными языками, заниматься спортом, узнавать родной город и проводить время в кругу единомышленников – это и многое другое доступно участникам проекта «Московское долголетие». Здесь разнообразные занятия продолжают даже с приходом холодов и длинных темных вечеров. Записаться на них можно с помощью онлайн-сервиса, количество пользователей которого за два месяца выросло на 40 процентов.

«Серебряные» студенты изучают новые технологии

В рамках «Московского долголетия» на базе двух столичных вузов действует спецпроект «Серебряный университет», где горожане старшего поколения могут получить дополнительное образование. Например, в университете «Синергия» обучают интернет-маркетингу, графическому дизайну, созданию сайтов, а еще готовят специалистов по здоровому питанию и наставников по воспитанию и обучению.

«Учебные программы спланированы так, чтобы люди могли без труда освоить знания и навыки. Мы учитываем, что есть определенная разница поколений, хотя у слушателей из «Московского долголетия» именно программы о новых технологиях наиболее популярны. Преподаватели говорят, что «серебряные» студенты с большим интересом изучают современные технологии и видят в этом ценность для себя и своей семьи», – отметила Наталья Каплий, руководитель образовательных проектов в университете «Синергия».

В этом году одним из новых направлений стала программа «Специалист по здоровому питанию». Планируется, что ее осваивают около 30 человек, набор слушателей еще идет. Участники узнают принципы выстраивания здорового рациона и разберутся, какие диеты могут нанести вред организму.

«В лесу родилась елочка» – на китайском

Получать новые знания можно и в центрах московского долголетия. Здесь есть занятия на любой вкус, включая иностранные языки, кулинарию, искусство, рукоделие, живопись и музыку. Проводят их сами горожане старшего поколения: организуют клубы по интересам и делятся собственным опытом.

Например, в центре «Орехово-Борисово Северное» можно изучить китайский язык с нуля. Клубом руководит Аркадий Цавкелов, активный участник



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

Вас зовет лыжня и каток!

Холодная погода и долгие темные вечера не помеха для развития, заботы о здоровье и общения. Это доказывают активисты «Московского долголетия», привлекая в свой круг новых участников.



проекта, за плечами которого учеба в Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова, преподавание в альма-матер и Дипломатической академии Министерства иностранных дел России, стажировка в китайском Университете Фудань.

«Ко мне приходят те, кто хочет освоить азы, слова и

фразы «здравствуйте», «до свидания», «чай», «кошка», «собака», «сколько стоит», «я хочу». Слишком сложные формулировки могут поставить между учителем и учеником психологический барьер. Если приходит человек за 60, он хочет просто услышать новые слова и запомнить их, ему уже не нужны, например, от-

глагольные прилагательные. В 2022-м перед Новым годом мы выучили песню «В лесу родилась елочка» на китайском, группа спела ее на праздничном концерте», – поделился Аркадий Цавкелов. Он составил уникальный учебник, где в игровой форме представлены основные разговорные конструкции.

Спорт для здоровья и настроения

Для участников «Московского долголетия» проводят ежедневные тренировки по скандинавской ходьбе, бильярду, теннису, физической культуре, единоборствам и другим видам спорта. Многие из них проходят круглогодично. На свежем воздухе зимой и летом тренируется 1,4 тысячи групп, а это около 45 тысяч человек.

Алена Гижицкая, инструктор по спорту, ведет занятия по скандинавской ходьбе в проекте почти с начала его работы.

«Мне как тренеру очень хочется, чтобы занятия были полезны не только для здоровья, но и для настроения, чтобы мы каждое утро встречались и были рады друг друга видеть. Я обучаю правильной технике скандинавской ходьбы. Говорю своим ученикам так: я даю вам максимум, а каждый берет столько, сколько комфортно. Мы не готовимся в олимпийскую сборную. Но здорово, когда человек стремится каждый день сделать чуть больше: выполнить новое упражнение, усовершенствовать технику», – призналась Алена Гижицкая.

Зимой участники «Московского долголетия» осваивают лыжи и коньки. И сейчас самое время попробовать новый вид спорта – запись в группы еще открыта.

Например, Светлана Бордодымова, преподаватель «Московского долголетия», проводит занятия по фигурному катанию в парке «Бабушкинский».

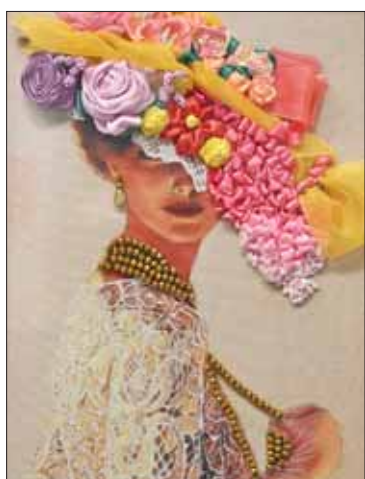
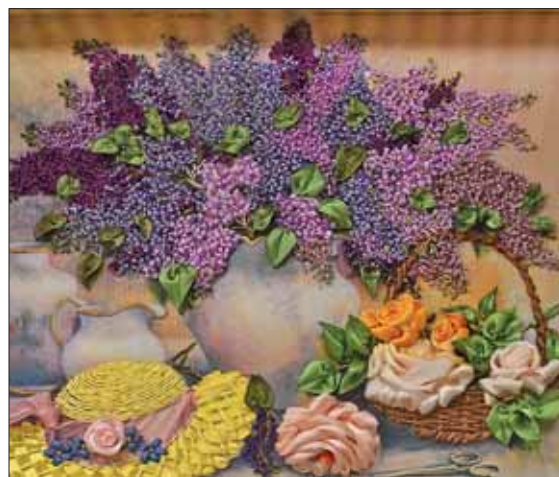
«Я много рассказываю о фигурном катании, происхождении названий элементов, а также о работе тела: на какие части стопы мы давим, куда поворачиваются плечи, в каком положении должны быть руки. В этом сезоне нас ждут новые элементы и танцы», – отметила Светлана Бордодымова.

Занятия длятся около трех месяцев – с 1 декабря и до конца зимы. После курса участники не только будут уверенно стоять на коньках, но и осваивают базовые танцевальные элементы. К концу сезона они планируют флешмоб – показать массовый танец на льду.

Как записаться

Заявки на участие в проекте «Московское долголетие» принимают от женщин старше 55 лет и мужчин старше 60 лет в центрах госуслуг «Мои документы», районных отделах долголетия и онлайн через портал mos.ru. Записать москвича в проект могут его родственники или друзья, у которых есть стандартная или полная учетная запись на mos.ru

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



Узоры волшебной ленты

В центрах московского долголетия «Академический» и «Восточный» прошли выставки мастериц курса «Вышивка лентами».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

■ Организовать показ работ своих учениц Наталья Зырянова мечтала давно – с тех пор, как решила вести занятия онлайн. Более 10 лет назад она разработала свою программу обучения вышивке лентами и успешно обучила этой технике сотни женщин разного возраста. Но когда ей предложили вести занятия для участников проекта «Московское долголетие», она засомневалась.

– Для меня это было интересно, но и очень волнительно. Нас разделяет больше трех тысяч километров: я – в Новосибирске, мои ученицы – в Москве. Раньше это всегда были реальные мастер-классы. Я могла подойти, объяснить, что-то подправить, подсказать, где-то сама вышивала, чтобы ученицы видели, как это делается. Дистанционное обучение для меня было в новинку, – рассказывает Наталья Зырянова.

Идея привлечь к проекту Наталью Михайловну появилась не случайно. Ее мастерство просто поражает, те, кто видел ее работы, бывал на ее мастер-классах, моментально влюбляются в вышивку лентами.

Все ученицы отмечают ее особый подход к обучению, доброжелательность и душевность.

– Я так рада, что встретила с таким замечательным преподавателем, как Наталья Михайловна. Это настоящий профессионал, она много знает и продолжает развиваться, привносит много нового на занятиях и всегда нас под-



■ Наталья Зырянова вручила своим ученицам благодарственные письма и выразила надежду, что таких выставок будет еще много

бадривает, говорит, что наши лучшие работы впереди. Вместе с ней мы несем доброту и красоту людям, – отмечает мастерица Татьяна Долгова.

Работ учениц Натальи Зыряновой накопилось уже столько, что показать их решили сразу в двух центрах. В «Академическом» еще и мастер-класс состоялся. Наталья Михайловна специально приехала из Новосибирска, чтобы пообщаться со своими ученицами. Она вручила всем своим подопечным благодарственные письма и выразила надежду, что таких выставок будет еще много.

Одна из учениц Натальи Зыряновой, Елена Антонова, в восторге от занятий: «Несмотря на то что мы занимаемся онлайн, Наталья Михайловна с такой любовью передает нам свои знания и опыт, что мы так влюбились в это вышивание, что жить без него уже не можем. Это настоящее волшебство».

Выставка «Чудеса своими руками» в ЦМД «Восточный» демонстрирует разные техники и несомненные таланты мастериц. Особенно впечатляет серия «Эльфы», как отмечает Наталья Зырянова, ее обязательно на курсе продолжат.

За два с половиной года, что существует курс, сложился большой коллектив единомышленников – любителей вышивки лентами. Многие мастерицы, уже прекрасно владеющие этим рукоделием, продолжают заниматься у Натальи Михайловны, поскольку совершенству нет предела. А новички очень быстро осваивают непривычные для себя техники.

– Учиться можно бесконечно. Я предлагаю ученицам сюжеты, мы вместе их обсуждаем и решаем, что будем вышивать. Одна работа занимает в среднем от двух недель до полутора месяцев, в зависимости от размера и сложности, – говорит Наталья Зырянова.

Мнение преподавателя



Наталья Зырянова:

«Я впечатлена, как столица заботится о москвичах старшего поколения. Это дорогого стоит, у нас в Новосибирске только мечтать об этом приходится. В Москве предоставляется возможность не только научиться, но и показать свои работы, чтобы порадовались и сами мастерицы, и их родные и близкие, и люди, которые приходят в центры московского долголетия. Я считаю, что лучшие работы у нас всех еще впереди. Стараюсь перенимать опыт у известных мастеров России и зарубежья. Изучаю новые техники, которые можно совмещать с вышивкой крестом. На своих мастер-классах всегда говорю: «Надо вышить цветок так, чтобы его захотелось понюхать». С чувством глубокой гордости смотрю на эти работы и горжусь, что в каждой есть чуточка моего труда. Будем и дальше творить чудеса».

Мнения участниц



Ольга Пахомова:

«Мне очень нравится вышивать лентами. Картины получаются очень реалистичными. С самого начала занимаюсь у Натальи Зыряновой. У меня уже десятка два работ сделано, пока даже еще никому их не дарила, жалко расставаться».



Наталья Гераськина:

«Вышивкой лентами увлеклась пять лет назад, когда проект «Московское долголетие» только появился. Недавно узнала о курсе Натальи Зыряновой, посмотрела и была поражена. Оказывается, я многого не знаю. Мне приглянулось то, что здесь изучается не просто вышивка лентами, а смешанная техника, где много других элементов, которые раньше не использовала в своих работах».



Онлайн-выставка

Новогодние фото разных эпох

Новая выставка «Российский сказочный персонаж Дед Мороз» работает в виртуальном музее «Москва – с заботой об истории».



Дед Мороз и Снегурочка с детьми у новогодней елки в Тайницком саду Московского Кремля. Январь 1950 г. Фото Главархива Москвы

В экспозиции столичного Главархива представлены 36 снимков 1950–1983 годов, сделанных Виктором Егоровым, Георгием Корабельниковым, Борисом Ярославцевым, Виктором Буданом, Виктором Ахломовым, Константином Мустафиным и другими известными фотографами.

На большинстве фотографий изображены Дед Мороз и его внучка Снегурочка в окружении детей на елках в Георгиевском зале Большого Кремлевского дворца и на новогодних утренниках в детских садах в разные годы XX века. Виктор Будан запечатлел Деда Мороза в неформальной обстановке. На снимках он играет со Снегурочкой в шахматы в перерывах между репетициями, читает газету «Комсомольская правда», едет за рулем автомобиля и общается с инспектором ГАИ.

Отдельная часть выставки посвящена подготовке к праздникам. На кадрах Виктора Ахломова и Константина Мустафина можно увидеть, как с конвейера фабрики игрушек снимают елочные украшения и готовят их к росписи. На снимках также изображены продавцы магазина «Детский мир», которые демонстрируют посетителям украшения для дома.

Новогодние фотографии разных эпох представлены и на онлайн-выставке «Москва встречает Новый год!». Экспозиции архивных снимков можно посмотреть онлайн в любое удобное время на сайте виртуального музея. Они доступны в зале «1950–2000 годы», в разделе «Медиаотека», подразделе «Выставки».

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №13:

По горизонтали: 1. Куба. 3. «Ударник». 7. Опал. 12. Фергана. 13. Квартет. 14. Проза. 17. «Потоп». 19. Разин. 21. Берн. 22. Брак. 24. Ажио. 26. Тир. 27. Стан. 28. Пчела. 30. Атака. 32. Баул. 33. «Маяк». 34. Олово. 37. Скарб. 39. Лист. 41. Кио. 42. Азов. 44. Кама. 45. Блок. 47. «Сокол». 48. Сопло. 50. Дидро. 54. Свобода. 55. Кафедра. 56. Агат. 57. Татосов. 58. Енот.

По вертикали: 1. Кофе. 2. Боржоми. 4. Драп. 5. Рубо. 6. Ичка. 8. «Патриот». 9. Лото. 10. Набоб. 11. Табак. 15. Рента. 16. Зебра. 18. Пеле. 19. Рама. 20. Камбала. 23. «Внуково». 25. Оплот. 27. Самба. 29. Лев. 31. Тюк. 35. Овал. 36. Окапи. 37. Собор. 38. Атос. 40. Столона. 43. Зельдин. 44. Котов. 46. Корфу. 49. «Асса». 50. Дача. 51. «Депо». 52. Окно. 53. Кант.

1				2			3				4		5	6				7
		8				9		10		11		12				13		
14						15								16				
		17		18		19						20	21					
22						23						24				25		26
		27								28								
		29						30		31						32		
33																34		
		35					36						37					
38						39						40						41
42				43		44								45				
		46					47			48	49							
50								51						52				

По горизонтали: 1. Архитектурный элемент судна. 3. Наука, которая рассматривает мораль как особое социальное явление. 5. На клавиатуре фортепиано – расстояние между двумя ближайшими клавишами с одинаковыми нотами. 8. Специалист на предприятии сельского хозяйства. 11. Список, перечень однородных предметов. 14. Красивый осенний цветок. 15. Самая большая обезьяна нашей планеты. 16. Срочная работа на судне, выполняемая всем или почти всем экипажем. 17. Кинотеатр в Москве, находящийся в САО и открытый в 1964 году. 19. Плодовое дерево или кустарник с мелкими сочными темно-красными плодами, внутри которых одна круглая косточка. 20. Певец или поэт; как правило, исполнитель песен собственного сочинения. 22. Место, где находятся герои (обитатели ночлежного дома для неимущих) пьесы Максима Горького. 25. Культура семейства бобовых (турецкий горох). 27. Приспособление для переливания жидкостей, а также дозирования различных веществ. 28. Уникальный район Москвы, где находится лучшее нефтеперерабатывающее предприятие СНГ. 29. Орнамент из стилизованных листьев, цветов, геометрических фигур и т.п. 31. Невысокая стенка, ограждающая кровлю здания, террасу, балкон и тому подобное. 33. Земельная мера, применяемая в ряде стран с английской системой

мер. 34. Рыбный суп, который прославил Демьян. 35. Югославский революционер, президент Югославии (1945–1980 годы). 36. Вертикальное и остроконечное завершение крыши здания. 37. Река в Чехии, Польше и Германии. 42. Самая слабая шахматная фигура. 44. Улица в центре Москвы, заканчивается площадью Яузских ворот. 45. Ведущая актриса в театальной труппе. 46. Изделие из мясного фарша. 48. Дочь царя острова Крит, помогла Тесею вырваться из лабиринта Минотавра. 50. Период в развитии средневекового искусства. 51. Площадка, где торгуют сельскохозяйственной и продовольственной продукцией; старейшая площадка в Москве известна с XVII века и располагалась в недрах Охотного ряда. 52. Единица измерения работы, энергии и количества теплоты.

По вертикали: 1. Разновидность прикладной печатной графики. 2. Плоскостное тихоходное грузовое судно. 3. Звуковая волна, отраженная от какого-либо препятствия. 4. Крупная длиннохвостая птица, водится в лесах Северной и Южной Америк. 6. Лабораторный стеклянный сосуд для хранения химических веществ или стерильных лекарственных препаратов. 8. Ученый, авиаконструктор, Герой Социалистического Труда. 9. Кондитерское изделие из сахара или меда и измельченных

жареных орехов. 10. Короткоствольное артиллерийское орудие. 11. Хищный пушной зверек из семейства куньих. 12. Большая рыболовная сеть. 13. Река на юге Москвы, второй по длине правый приток Москвы-реки в черте города. 18. Одна из нескольких редакций какого-либо произведения. 21. Персонаж литературного произведения, который явно противопоставлен центральному персонажу. 22. Особый рацион питания. 23. Великан, сын Посейдона и Геи. 24. Физические упражнения для укрепления организма. 26. Духовой музыкальный инструмент. 29. Травянистое растение семейства сложноцветных; его нераспустившуюся цветочную почку употребляют в пищу. 30. Здание или помещение для молитвы в западно-христианской архитектуре. 31. Станция Московского метрополитена в районе Якиманка. 32. Колесо с вертикальной осью, приводимое в движение течением воды. 38. Последняя глава романа. 39. Литературный жанр, небольшое прозаическое сочинение. 40. Заключенное между двумя спорящими лицами условие о каком-нибудь обязательстве. 41. Секретная комбинация символов. 43. Международный детский центр на берегу Черного моря. 45. Грамматическая категория. 47. Место, где любой может пострелять. 49. Знак Зодиака.

Составитель **Наталья Елисеева.**

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
8 495 777 77 77

Новости проекта
@mosdolgoletie

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

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

Адрес редакции и издателя: **119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2**
Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
Телефон **8 (495) 695-53-59**
Тираж **150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+.** Дата выхода в свет **16.12.2023**

Отпечатано «**Прайм Принт Москва**», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа **3883**
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.