

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Приоритеты

В проекте бюджета Москвы на 2025 год более 689 миллиардов рублей предусмотрено на оказание мер социальной поддержки жителям Москвы. Среди них — доплаты к пенсии, льготы на проезд в городском транспорте, на оплату жилищно-коммунальных услуг, а также лекарственное обеспечение /2

## Формула творчества

В Российском государственном художественно-промышленном университете им. С.Г. Строганова для участников проекта «Московское долголетие» проводятся занятия по живописи, которые помогают людям старшего возраста развивать свои творческие навыки и делать их жизнь ярче и интереснее /12–13

## Связь поколений

В ЦМД «Таганский» прошла встреча участников проекта «Московское долголетие» с известным психологом Анеттой Орловой. Речь шла о том, как бабушкам и дедушкам строить взаимоотношения с внуками, чтобы быть с ними на одной волне /8–9



# Чем больше общих увлечений, тем крепче семья



ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА

**Праздник.** 28 октября мы отмечаем День бабушек и дедушек. Этот праздник подчеркивает важность семейных ценностей и укрепления связей между поколениями. Елена Чарушина и трое ее внуков, которых вы видите на снимке, любят проводить время в походах. Елена считает, что чем больше совместных приключений и общих воспоминаний, тем крепче семья /8–9

# ГОРОД ДЛЯ ВСЕХ

## Приоритеты



### В 2025 году социальные расходы составят половину бюджета Москвы

Развитие системы социальной поддержки москвичей продолжится. Для этого в городе внедрят более гибкие и эффективные инструменты, улучшат качество обслуживания за счет цифровой трансформации, а также упростят порядок получения социальных услуг.

В проекте бюджета Москвы на 2025 год более 689 миллиардов рублей предусмотрено на оказание мер социальной поддержки жителям Москвы. Об этом **Сергей Собянин** сообщил в своем телеграм-канале. Среди них – доплаты к пенсиям, льготы

на проезд в городском транспорте, на оплату жилищно-коммунальных услуг, а также лекарственное обеспечение.

«Развитие системы соцподдержки – наша важнейшая задача. Будем внедрять более гибкие и эффективные инструменты, улучшать качество обслуживания за счет цифровой трансформации и упрощать порядок получения услуг», – написал Мэр Москвы.

### Вырастут размеры пособий и выплат

С 1 января 2025 года на 5,5 процента проиндексируют размеры пособий и выплат горожанам старшего поколения, семьям с детьми и людям с инвалидностью. На денежные выплаты семьям с детьми в проекте бюджета предусмотрено 92,8 миллиарда рублей, старшему поколению – 202,4 миллиарда рублей, из них на доплаты к пенсиям неработающим пенсионерам – 177,7 миллиарда рублей. Минимальный размер пенсии с городской доплатой вырастет до 25 850 рублей в месяц. Городскую доплату получают около двух миллионов московских пенсионеров.

### Льготы на проезд, лекарства и оплату ЖКУ

Более 186 миллиардов рублей направят на улучшение качества обслуживания пассажиров и обеспечение бесплатного и льготного проезда отдельных категорий граждан на общественном транспорте Москвы и Московской области, а также пригородном железнодорожном транспорте. Всем пассажирам доступны бесплатные пересадки между станциями метро и Московских центральных диаметров (МЦД).

Около 62 миллиардов рублей город планирует направить в 2025 году на обеспечение москвичей бесплатными либо льготными лекарствами, медицинскими изделиями и специализированным лечебным питанием. Горожанам, страдающим онкологическими, сердечно-сосудистыми, редкими и угрожающими жизни (орфанными) заболеваниями, диабетом, бронхиальной астмой и другими недугами, в полном объеме предоставят самые современные и эффективные лекарственные препараты. На финансирование льгот по оплате жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ) отдельных категорий граждан в 2025 году планируется направить 32,6 миллиарда рублей, а на выплаты субсидий на оплату ЖКУ семьям с невысоким уровнем дохода – 22,4 миллиарда рублей. Мерами социальной поддержки по оплате ЖКУ пользуются около 3,6 миллиона москвичей.

### Завершить формирование сети центров московского долголетия

В 2025 году столица продолжит реализацию популярного среди жителей проекта «Московское долголетие». В городе создана уникальная сеть из 134 центров московского долголетия – городских клубных пространств для общения и самореализации москвичей старшего возраста. Планируется завершить ее формирование, чтобы центры московского долголетия появились в каждом районе, включая активно развивающиеся территории ТиНАО. На реализацию проекта в 2025 году предусмотрено 3,9 миллиарда рублей.

Развитие системы социальной поддержки москвичей продолжится. Для этого в городе внедрят более гибкие и эффективные инструменты, улучшат качество обслуживания за счет цифровой трансформации, а также упростят порядок получения социальных услуг.

# «Абилимпикс»

В национальном чемпионате «Абилимпикс» мастера из всех регионов России.



## Московск

### Конкурс проф среди людей

Помогает людям с особенностями здоровья

### Категории участников

 Школьники от 14 лет

 Студенты колледжей и вузов

 Специалисты

 Более 8 ть

■ Столицу на национальном чемпионате представит 161 москвич. Они стали победителями в 10-м Московском чемпионате «Абилимпикс» – конкурсе профессионального мастерства среди людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Об этом **Сергей Собянин** сообщил в своем телеграм-канале.

«Участвовали школьники от 14 лет, студенты и взрослые специалисты – всего 930 человек. Они состязались в 62 профессиональных компетенциях: от промышленности, медицины и информационных технологий до креативных специальностей», – написал Мэр Москвы.

«Победители столичных соревнований представят город на национальном чемпионате «Абилимпикс». Он пройдет в конце

октября и соберет лучших мастеров – победителей отборочных этапов из всех регионов России», – добавил Сергей Собянин.

### Партнеры – ведущие компании столицы

Чемпионат помогает людям с особенностями здоровья получить ценный профессиональный опыт и для многих становится точкой отсчета в карьере. За это время в соревнованиях приняли участие порядка восьми тысяч москвичей. «Абилимпикс» – это экосистема инклюзивных возможностей для людей с ограничениями здоровья, которые показывают свои таланты, становятся лучшими специалистами в своей области и находят работу в выбранной профессиональной сфере.



В этом году движение «Абилимпикс» отмечает 10-летний юбилей.

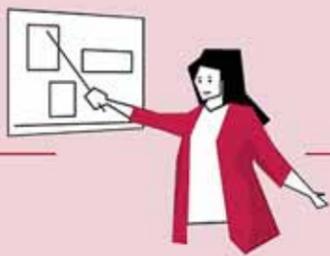
# — Точка отсчета в карьере

, который пройдет в Гостином Дворе с 26 по 29 октября, примут участие лучшие

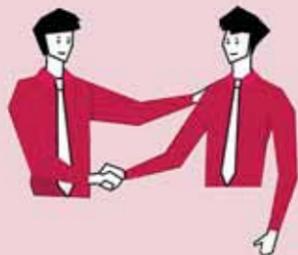
## И чемпионат «Абилимпикс»

Профессионального мастерства с особенностями здоровья

Проводится с 2015 года



Показать профессиональные навыки



Познакомиться с ведущими работодателями

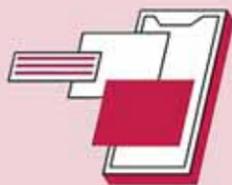


Найти призвание и трудоустроиться

62 компетенции ♦ 10 новых направлений В их числе



Нейросетевое искусство



Разработка мобильных приложений



Графический дизайн



Жестовое искусство

тысяч москвичей приняли участие в чемпионате за 10 лет



**Александра Александрова,** первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы.

«В этом году партнерами чемпионата стали более двухсот ведущих компаний Москвы. Они развивают направление инклюзивного трудоустройства вместе с движением «Абилимпикс», входят в состав жюри в различных компетенциях, участвуют в составлении конкурсных заданий и приглашают самых талантливых участников на стажировки и работу. В Год семьи «Абилимпикс» радует нас и другими достижениями: за время проведения конкурса в Москве участники, познакомившиеся на чемпионате, создали уже более сорока семей, 193 участницы стали мамами, более 200 конкурсантов выступали на соревнованиях вместе с членами семьи – с детьми, родителями, бабушками, братьями и сестрами».

Финал Московского конкурса проходил на 18 городских площадках. Традиционно соревнования проводятся в трех возрастных группах: школьники от 14 лет, студенты и взрослые специалисты. Они продемонстрировали свое мастерство в 62 профессиональных компетенциях в различных сферах.

### Плюс десять новых компетенций

В этом году чемпионат расширил число направлений для участников. В программу соревнований были включены десять новых профессиональных компетенций, востребованных у столичных работодателей: «Архитектор будущего – нейросетевое искусство», «Графический дизайн», «Машинное

обучение и большие данные», «Разработка мобильных приложений», «Тестирование программного обеспечения», «Дизайн – проектирование пространства», «Банковское дело», «Бариста», «Мастер пищевого артдекора», «Жестовое искусство».

Для помощи в трудоустройстве участников с 2021 года в городе действует программа служб занятости «Маршрут возможностей участников чемпионата «Абилимпикс». Специально разработанные для кандидатов с особыми потребностями тренинги и мастер-классы помогают им определиться с будущей профессией, сориентироваться на рынке труда, преодолеть психологические барьеры и подготовиться к успешному трудоустройству.

# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Если близкий человек в реанимации

**Сервис.** Для повышения качества медпомощи и эффективности организации рабочих процессов в больницах применяют инновационные технологии.

■ В 23 стационарах Москвы используют сервис «Цифровая реанимация», который обеспечивает автоматизацию ключевых процессов, связанных с лечебной деятельностью в отделении реанимации и интенсивной терапии (ОРИТ).

«Он позволяет собирать в электронном виде все результаты наблюдения за состоянием пациентов в отделении реанимации и интенсивной терапии. Врач видит всю необходимую информацию на рабочем планшете, может легко отследить эффективность назначенной терапии и сформировать дальнейшую тактику лечения», – рассказал Мэр Москвы **Сергей Собянин**.

В сервисе отображаются назначения врача ОРИТ и статус их выполнения, результаты измерений температуры, частоты сердечных сокращений, уровня кислорода в крови, артериального давления и другая важная информация.

Данные сохраняются и доступны врачам других отделений при переводе больного из реанимации в стационар. Это оптимизирует лечебный процесс, облегчает ведение медицинской документации и по-



зволяет специалистам уделять больше времени и внимания пациентам.

Цифровые разработки в здравоохранении столицы помогают заботиться о комфорте не только больных, но и их родственников.

«Параллельно мы внедряем сервис СМС-информирования.

Родственники получают сообщение о поступлении пациента в отделение реанимации и интенсивной терапии, а также ежедневно – информацию о его состоянии», – уточнил Мэр Москвы.

Сегодня этот сервис доступен уже в 20 городских стационарах.

При поступлении пациента в отделение реанимации на телефон человека, указанного им как доверенное лицо, приходит оповещение. При обращении к лечащему врачу можно настроить ежедневную рассылку. В сообщениях будут указываться сведения о пульсе, температуре и дав-

лении пациента, а также о том, пришел ли он в сознание и подключен ли к аппарату искусственной вентиляции легких.

С момента запуска проекта родственникам и представителям больных отправлено более 65 тысяч сообщений о состоянии пациентов.

## Поставить точный диагноз помогает искусственный интеллект

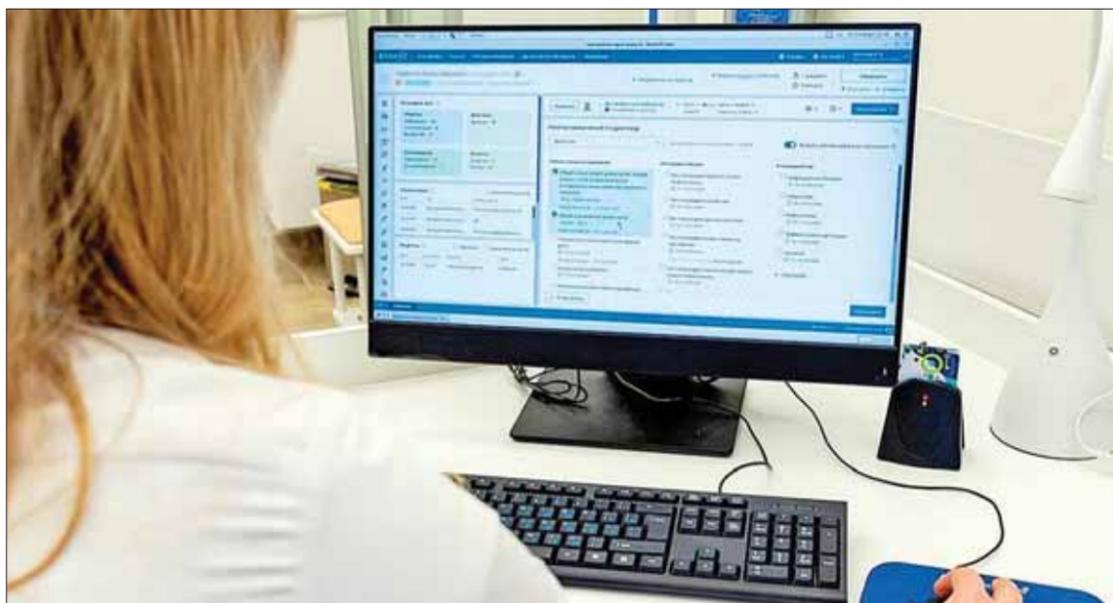


■ Более 17 миллионов предварительных и заключительных диагнозов поставили терапевты и врачи общей практики с помощью технологий на основе искусственного интеллекта (ИИ). Об этом рассказала **Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

«Сервис для постановки заключительных диагнозов был обучен на беспрецедентно большом объеме данных – на записях о 30 миллионах визитов пациентов за два года.

При его разработке также учитывалось экспертное мнение столичных врачей. Сегодня уже год сервис используется во всех взрослых московских поликлиниках, и мы продолжаем на регулярной основе отслеживать его достоверность и точность, в том числе с привлечением экспертов – наших врачей. Это стандартная практика мониторинга всех продуктов искусственного интеллекта. Так, по итогам года работы по ряду диагнозов потребовалось дообучение модели. Сейчас у врачей работает обновленный сервис с точностью постановки диагноза выше 80 процентов, по некоторым диагнозам он превышает уже 90 процентов», – заявила Анастасия Ракова.

Она также отметила, что сервис помогает на приеме устанавливать наиболее распространенные среди москвичей заболевания, чаще всего требующие диспансерного наблюдения. В частности, это сахарный диабет, артериальная



гипертония, астма, язва, ревматоидный артрит и другие.

При повторном визите пациента к врачу диагностический ассистент анализирует все данные из электронной медицинской карты за последние два года, включая дату приема, результаты лабора-

торных и инструментальных исследований, выписные эпикризы и протоколы осмотров специалистов.

«На сегодняшний день с помощью сервиса терапевты и врачи общей практики поставили порядка трех миллионов заключительных диагнозов.

Совместно с компанией «СберМедИИ» и лабораторией ИИ Сбера мы также разработали и внедрили четыре года назад еще один сервис, который помог поставить более 14,4 миллиона предварительных диагнозов», – добавила заместитель Мэра.

## ЗДОРОВАЯ МОСКВА



## Мнения участников



Елена Кузнецова:

«Я с большим удовольствием занимаюсь здесь уже два года. Мне нравятся и сами занятия, и наш коллектив. Мне помогают «Тренировки долголетия», благодаря им я живу и двигаюсь, нормально себя чувствую. Дети выросли, внуки выросли, уже правнуки учатся в школе. Меня освободили от домашних дел, и появилась возможность заниматься собой».



Лариса Ситтель:

«Когда записалась в проект «Московское долголетие», сразу пошла на тренировки, потому что у меня проблемы с суставами и спиной. Наш преподаватель Людмила Памфилова как будто чувствует, у кого из нас что болит. У меня все упражнения получаются, кроме тех, где надо стоять на коленях. Доктор сказал, что мне это нельзя из-за артроза второй степени. Но после того, как я стала ходить на «Тренировки долголетия», стало гораздо лучше».



Галина Вовко:

«В этой группе занимаюсь уже пять лет. Посещаю еще и другие тренировки у доктора Оксаны Кокуновой, они более сложные. Основная проблема у меня – остеохондроз. Сначала занималась ЛФК по направлению от врача, а затем начала посещать «Тренировки долголетия» и уже через 10 дней почувствовала улучшение. Естественно, остеохондроз не пройдет. Чудес не бывает. Но мне стало легче. И плюс ко всему – общение, которого с годами так не хватает».

## Тренировки дают эффект

В филиале №4 поликлиники №115 уже пять лет успешно ведутся занятия по медицинской реабилитации участников проекта «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ «Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, дышим через нос – вдох, приоткрываем рот – выдох. Занимаемся по своим возможностям, через силу ничего не делаем», – начинает занятия врач ЛФК Людмила Памфилова.

Ее подопечные – участники проекта «Московское долголетие», каждый пришел в группу по реабилитации по рекомендации врача. Проблемы у всех разные, но программа тренировок разработана так, что помогает облегчить состояние и держать себя в тонусе при различных проблемах опорно-двигательного аппарата.

## Комментарий медика



Людмила Памфилова, врач ЛФК, общий стаж работы 47 лет:

«Для тренировок долголетия разработан специальный комплекс лечебных упражнений. Мы разминаем пальцы на руках и ногах, работаем со стопами, суставами, поясницей, занимаемся нейрогимнастикой. Это именно реабилитация, которая не лечит, но помогает облегчить состояние

при различных заболеваниях и восстановиться после травм. «Тренировки долголетия» я веду с 2019 года, с перерывом на пандемию ковида. Положительный эффект отмечают все пациенты, кто-то раньше, кто-то после длительных занятий. И это здорово».

«Здесь важна система, – поясняет Людмила Памфилова. – Для того чтобы был ощутим результат от занятий, надо не меньше трех-четырех месяцев регулярно их посещать. Конеч-

но, желательно и дома повторять некоторые упражнения. Если же такой возможности нет, не беда: наши тренировки однозначно дают положительный эффект. Это отмеча-

ют практически все, кто у нас занимается. Не случайно же многие люди ходят с момента основания этого проекта. При соединяются и новые».

Занятия в поликлинике проходят два раза в неделю по 45 минут. Упражнения подобраны так, что их могут выполнять даже очень пожилые в меру своих сил. Елена Семеновна Кузнецова, которой недавно исполнилось 85 лет, пришла в группу два года назад после травмы, у нее был перелом руки. Улучшение почувствовала где-то через полгода. И она решила продолжить занятия. Всегда приходит на занятия с прекрасным настроением, ей нравится все: и атмосфера, и инструктор, и общение.

## Справка

Проект медицинской реабилитации «Тренировки долголетия» разработан специалистами Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы. Занятия рекомендуются индивидуально пожилым москвичам, которые имеют медицинские показания к физической активности с учетом перенесенных заболеваний и состояния здоровья. Получить направление на «Тренировки долголетия» можно у врача-терапевта, врача общей практики или врача по лечебной физкультуре. Занятия проводят квалифицированные медицинские специалисты.

## РАЗВИТИЕ ПРОЕКТА

1300

столичных организаций сотрудничают с проектом «Московское долголетие».

## Чтобы привлечь новых партнеров

На сайте Сбера появился калькулятор по расчету суммы гранта, которую может получить организация на проведение занятий для москвичей старшего возраста в рамках проекта «Московское долголетие».



## Как рассчитать свой грант

Сервис рассчитывает среднюю и максимальную сумму гранта на основе введенных данных: направление занятий, которые может предложить организация, площадь помещения, где они могут проходить, количество занятий в неделю и их продолжительность. Расчет носит ознакомительный характер. За более подробными сведениями и консультацией можно обратиться в Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы. Воспользоваться калькулятором грантов можно на сайте Сбера.

## Как стать поставщиком проекта

Организации-поставщики – это партнеры проекта, которые получают гранты на проведение занятий для москвичей старшего поколения. Направление занятий может быть абсолютно любым – от гимнастики до курсов по мультипликации. Ограничений по видам занятий нет: например, этим летом в проекте впервые появились сапсерфинг и каякинг.

Сейчас благодаря поставщикам в проекте открыто более 40 направлений активностей, а общее количество групп составляет около 13,5 тысячи. В

них участники получают новые знания и навыки под руководством профессиональных преподавателей, среди которых спортсмены, художники, вокалисты, артисты, танцоры, кандидаты наук, психологи, финансисты, врачи, гиды, IT-специалисты и другие.

Например, в проекте горожане старшего поколения могут пройти курсы профессиональной переподготовки по 14 программам, посещать занятия в конном клубе, освоить азы актерского мастерства, выбрать спортивные занятия из 50 видов активностей, научиться создавать уникальные произведения искусства – от картин до скульптур, посещать экскурсии и многое другое.

## Открыты для сотрудничества



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

«В столице благодаря «Московскому долголетию» сформировалась целая экосистема

для старшего поколения. С проектом уже сотрудничает более 1,3 тысячи столичных организаций – вузы, школы, фитнес-центры, кинотеатры, конные клубы, музеи, киностудии и другие. На своих площадках они проводят занятия для горожан старшего поколения, а благодаря их большому разнообразию участники проекта имеют возможность выбирать активности из широкого спектра образовательных, спортивных и творческих программ. Проект открыт к новому сотрудничеству, а стать его поставщиком могут организации любой формы собственности. Только сейчас треть от действующих поставщиков проекта составляют коммерческие организации и НКО, что говорит о заинтересованности бизнеса в работе со старшей целевой аудиторией. С появлением нового сервиса на сайте Сбера организациям станет еще удобнее рассчитать потенциальную сумму гранта и оценить выгоду от партнерства с «Московским долголетьем». А мы, в свою очередь, надеемся на привлечение новых партнеров и расширение возможностей для старшего поколения».

## Больше совместных сервисов

Калькулятор разработали совместно специалисты «Мо-

сковского долголетия» и Сбера. Это уже не первый совместный проект. Так, в честь Дня старшего поколения в офисе Сбера провели «Добрый маркет». На нем было представлено более тысячи изделий ручной работы, созданных участниками «Московского долголетия». Также специалисты Сбера проводят просветительские лекции по финансовой и правовой грамотности для старших москвичей.



«Сбербанк на протяжении многих лет сотрудничает с «Московским долголетьем» по самым разным направлениям. Наши сотрудники регулярно проводят для горожан старшего возраста циклы занятий по финансовой грамотности, рассказывают, как планировать семейный бюджет и обезопасить свои деньги от мошенников. А сейчас мы запускаем совместный проект – калькулятор, который поможет столичному бизнесу и некоммерческим организациям внести свой вклад в городскую программу поддержки москвичей старшего возраста», – отметил вице-президент Сбербанка – председатель Московского банка **Вячеслав Цыбульников**.

## Табло

## Сериал «Я не СТАР» доступен к просмотру!

■ **Сериал «Я не СТАР», главными героями в котором стали не профессиональные актеры, а участники «Московского долголетия», теперь доступен к просмотру в социальной сети проекта.**

Он наполнен смешными и трогательными моментами из жизни москвичей старшего возраста. Эксклюзивно посмотреть все девять серий можно на странице проекта «Московское долголетие» в VK Видео. Премьерный показ сериала «Я не СТАР» состоялся 1 октября в День старшего поколения во всех центрах московского долголетия.

## Узнайте секреты долголетия жителей «Нестарого Арбата»

■ **Успейте посетить уникальную пешеходную экскурсию «Нестарый Арбат» и взглянуть на одну из главных столичных улиц через призму долголетия.**

Уникальный пешеходный маршрут посвящен знаменитым долгожителям города. Проводят экскурсии участники «Московского долголетия», которые получили новую профессию экскурсовода в «Серебряном университете». До 10 ноября запланировано еще 4 экскурсии. Они проходят еженедельно по воскресеньям с 10.00. Записаться могут все желающие старшие москвичи на сайте [mos.ru](https://mos.ru). Номер группы: **G-02220780**. Кроме того, можно обратиться в любой центр московского долголетия, где записаться в группу помогут сотрудники.

## К ЦМД ведут указатели

■ **Всего в столице установлено более 115 тысяч домовых и городских указателей.**

В столице появилась еще 191 навигационная табличка. Указатели приведут горожан к центрам московского долголетия. Об этом рассказали в комплексе городского хозяйства Москвы. Так, 13 сине-белых информационных полей покажут дорогу к центру московского долголетия в районе Коптево, а еще 12 табличек направят к такому же учреждению в Братеево. 11 указателей помогут попасть к центру в Хамовниках, а 12 навигационных табличек подскажут, как найти центр в районе Орехово-Борисово Южное.

## МОСКВА И МИР



## Китайская делегация открывает секреты «Московского долголетия»

Руководящий состав Китайской ассоциации социального обеспечения и обслуживания пожилых людей, сотрудники Китайского института биомедицинских технологий и инженерии вместе с представителями РНИМУ имени Н.И. Пирогова посетили ЦМД «Марьина Роща».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

**Для китайских коллег сотрудники ЦМД провели экскурсию, рассказали о возможностях проекта «Московское долголетие», а старшие москвичи увлекли гостей игрой в настольный теннис и познакомили с работами множества клубов по интересам.**

Центр московского долголетия «Марьина Роща» был первым социальным учреждением нового типа, открытым в Москве в 2019 году. Сейчас в городе создана уникальная сеть из 134 центров московского долголетия – городских клубных пространств для общения и самореализации москвичей старшего возраста. В 2025 году планируется завершить ее формирование, чтобы ЦМД появились в каждом районе, включая развивающиеся территории Троицкого и Новомосковского округа.

Особое внимание представителей КНР привлекло творческое направление. Они познакомились с пенсионером Александром Грошевым, который каждый день приходит в ЦМД «Марьина Роща», чтобы рисовать.

«Увлёкся я живописью в период пандемии, сначала сам дома пробовал, а затем записался в клуб «Секреты карандашного рисунка». Получаю от творчества такое удовольствие, что стал заниматься ежедневно. В центре московского долголетия для этого созданы все условия, поэтому я сюда и хожу», – рассказал гостям Александр Грошев, показывая свои замечательные работы.

Гости осмотрели все локации центра, поделились своим мнением о проекте, а также рассказали о том, как в Китае заботятся о пожилых людях.

«В Китае есть подобные учреждения, где горожанам старшего возраста в комплек-

се предлагается развлекательный и образовательный досуг, а также оказываются медицинские услуги и консультации. Нам очень понравился центр московского долголетия, он не выглядит как государственное учреждение, здесь очень уютно и комфортно, а атмосфера располагает к досугу и общению. Думаю, что мы возьмем эту идею себе на заметку», – поделился исполнительный президент Китайской ассоциации социального обеспечения и обслуживания пожилых людей Сюй Цзяньчжун.

В отличие от России, в КНР посещать такие учреждения, которые есть не только в городах, но даже в деревнях, могут жители с 60 лет. И еще там большое внимание уделяется питанию. В Китае уверены, что здоровье напрямую зависит от питания, поэтому пожилые люди имеют возможность полноценно питаться целый день в социальных учреждениях за символическую плату.



**Сюй Цзяньчжун,** исполнительный президент Китайской ассоциации социального обеспечения и обслуживания пожилых людей:

«Наши правительства одинаково заботятся о людях старшего поколения. Если у них будет счастливая жизнь, то и атмосфера, окружающая среда в стране будет лучше. Центр, который мы посмотрели, очень уютный и комфортный. Пожилые люди с удовольствием занимаются спортом, видно, что им это нравится, это очень нас впечатлило. Ваши проекты очень хорошие, полезно обменяться опытом, чтобы понимать, куда двигаться дальше, как развиваться».



**Виктория Кузьмина,** руководитель ЦМД «Марьина Роща»:

«В нашем флагманском центре часто бывают гости, но такая представительная иностранная делегация побывала впервые. Нам интересно, как живет старшее поколение в других странах, что для него делается, и мы всегда рады поделиться своим опытом и знаниями.

Очень приятно было видеть заинтересованность китайских коллег. Они задавали много вопросов о проекте «Московское долголетие», его возможностях для пожилых и перспективах развития».

# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



## Вместе весело шагать

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

**■ Семья Татьяны Нестеровой большая и дружная. У нее две дочери и трое внуков и внучка. Они обожают свою бабушку и называют ее ласково Таней. А еще во всем ее поддерживают. Посещают за компанию клуб «Тренажер» в спортивном зале в ЦМД «Ярославский», где она является лидером.**

Татьяна Алексеевна – активная участница проекта «Московское долголетие». Занимается вокалом уже шесть лет. Занятия проходят в ГБУ СДЦ «Кентавр», филиал «Виктория». Эстрадная группа «Команда молодости нашей», где она является солисткой, – лауреат конкурса самодеятельных коллективов и исполнителей СВАО «Алло, мы ищем таланты». Будучи по профессии закройщицей по пошиву одежды, она всегда мечтала петь и выступать на эстраде. В проекте ее мечта исполнилась, и она по-настоящему счастлива. Это чувство самореализации и исполнения желания Татьяна пытается передать своим любимым внукам. Часто бабушка на занятия берет своего внука Максимку. Ее старшая дочь Елена, у которой трое детей, живет в соседнем подъезде. Когда она задерживается на работе, мальчика забирает бабушка, и вместе они идут на занятия. Максим влюбился в пение и теперь ходит в детскую вокальную студию «Виктория». Бабушка Таня называет внука поющим гимнастом, ведь Максим ко всему прочему занимается гимнастикой и готовится к сдаче на юношеский разряд.

Внуку Тимофею уже 17 лет. Он учится в колледже архитектуры и градостроения. Специальность – ме-

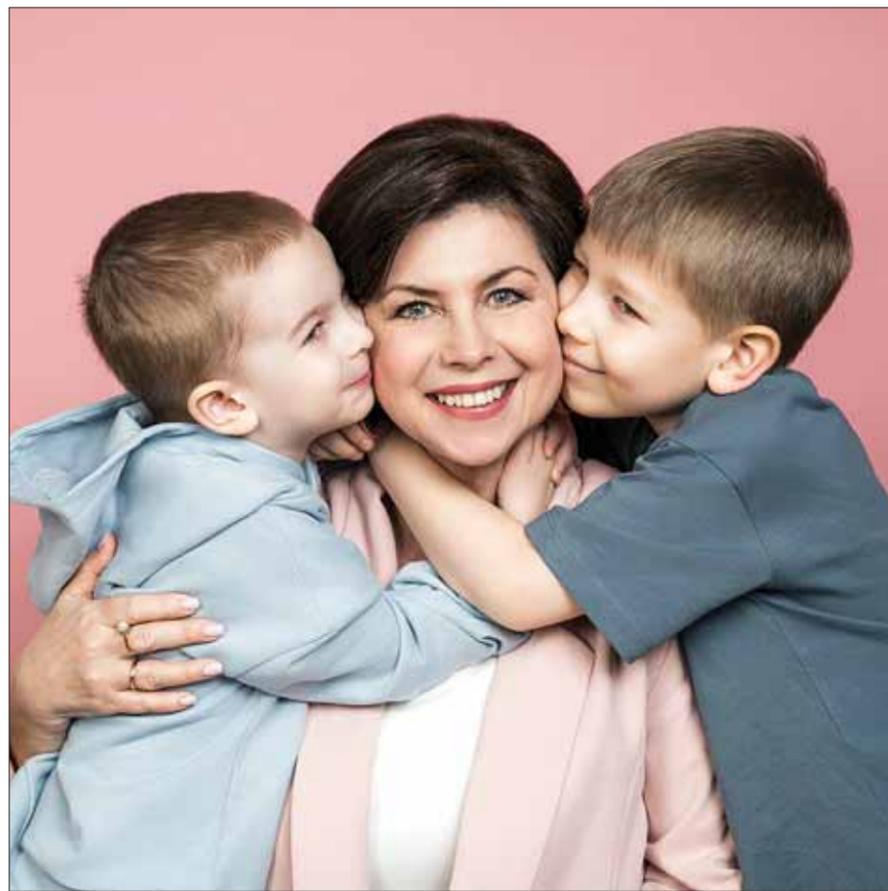
хатроника и робототехника. Парень серьезный. Он научил бабушку пользоваться гаджетами. Но самое любимое его занятие – это готовить печенье из творога. Татьяна Нестерова по второй своей профессии – повар. И любовь к кулинарному искусству своим внукам старалась привить с детства. Благодарным учеником оказался Тимофей, который на день рождения любимой бабушки испек настоящий торт. А после очередного концерта в ЦМД бабушка с внуком угощают солистов и музыкантов вкусными печеньями собственного приготовления.

Внучка Валерия, которой уже 15, мечтает стать ландшафтным дизайнером. Ее также привлекают шитье и вязание. И бабушка щедро делится с внучкой секретами мастерства. Для женщины умение конструировать свой гардероб, по мнению Татьяны Алексеевны, очень полезно. А когда бабушка собирается на занятия по моде и стилю или в кружок по театральному искусству, Валерия помогает ей в сборах.

«Помни, солдат, тебя ждет бабушка», – такие строчки на подарках, которые собирали и отправляли бойцам, воюющим на Донбассе, пишет самый младший из династии Нестеровых. Егорке всего шесть, но он с бабушкой по выходным в районном Совете ветеранов помогает собирать подарки и самые необходимые вещи для отправки на фронт.

Еще Егору поручают наиважнейшее дело – нарисовать рисунок. Рядом с котиками и собачками неизменно появляется трогательная надпись – пожелание скорейшего возвращения солдат домой. К своим мамам, бабушкам и деткам.

**28 октября** мы отмечаем День бабушек и дедушек. Друсь старшего поколения, подчеркивает важность поколениями. Эта дата выбрана не случайно. Ведь и вян отмечались Осенние Деды – праздник, призван



## Научить можно только примером

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**■ Алла Ильина уверена, что основа всех отношений – это любовь. И своих внуков она всецело ею окружает, принимая их полностью, со всеми их чувствами, переживаниями и потребностями.**

В ЦМД «Бескудниково» профессиональный психолог Алла Ильина ведет очные групповые занятия «Как научиться управлять стрессом». Она подробно разъясняет своим слушателям, что такое стресс и как с ним справляться, дает рекомендации, как его избежать. Но поскольку ее занятия проходят в формате живого общения, затрагиваются и такие важные для всех темы, как семейные отношения и взаимодействие с близкими, в том числе с детьми и внуками.

Алле Александровне все это очень близко самой. У нее двое взрослых детей: дочь и сын, и два внука. Конечно, благодаря своей профессии ей намного проще выстраивать гармоничные отношения в своей семье. Она работает как семейный психолог, проводит терапевтическую группу «Изменение жизненного сценария» и, кстати, продолжает учиться – постоянно повышает свою психологическую квалификацию.

«Семья – это, пожалуй, самый мощный ресурс для человека. Надеюсь, у наших внуков есть это удивительное ощущение, когда моя семья – моя крепость. Мы стараемся заложить мальчикам прочный фундамент любви, взаимного уважения, традиционных духовных ценностей. Важно, чтобы они росли с ощущением того, что всегда есть тот, кто примет, поддержит, поймет. Думаю, вы согласитесь, что

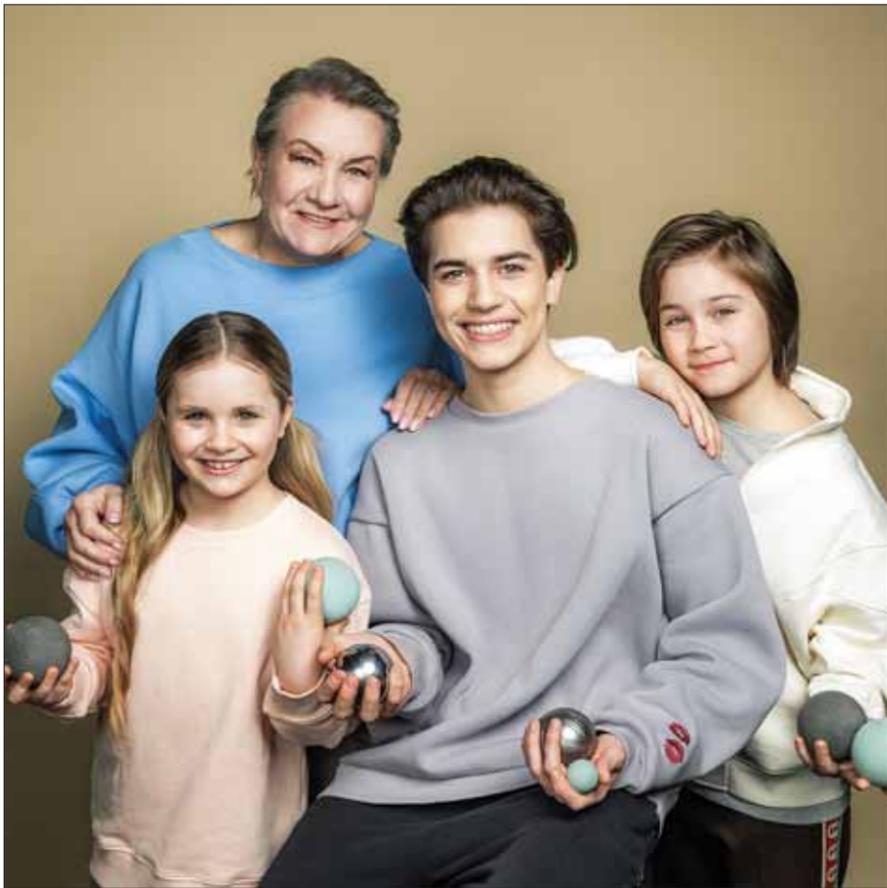
научить чему-то можно только своим примером. Надеюсь, наши внуки, когда вырастут, используют эти навыки по отношению к своим детям и внукам. Они уже и сейчас умеют проявлять эмпатию, подставлять плечо другу, помогают взрослым, радуют нас подарками, сделанными своими руками», – отмечает Алла Ильина.

Главную роль в воспитании четырехлетнего Матвея и семилетнего Евгения играют, конечно, их мама и папа. Бабушка с дедушкой помогают и при необходимости направляют, не навязывая своего мнения. Дедушка Илья Алексеевич Ильин – архитектор, занимающийся проектированием зданий различного назначения для столицы и других городов России.

«Бесспорно, профессия психолога в общении с внуками мне очень помогает. Профессия научила принимать их полностью, со всеми их чувствами, и оставаться при этом в спокойном состоянии самой. Всем нам порой надо погоревать, покричать или позлиться. Дать возможность ребенку прожить негативные чувства можно, но и сказать свое мнение нужно. Иногда приходится быть строгой», – делится своим опытом Алла Александровна.

«Для меня самое большое счастье – видеть счастливые глаза моих детей и внуков. Тренд нашего времени – дать хорошее образование, учить языки, всячески развивать в ребенке разные навыки, чтобы в будущем он был профессионально устроен, жил в достатке. Это важно, не спорю. Но все же главное, чтобы наши детки выросли хорошими людьми, с чистой, неравнодушной душой. И мы стараемся сделать все возможное, чтобы так и было», – говорит Алла Ильина.

Этот праздник символизирует зрелость жизни и мур семейных ценностей и укрепления связей между именно в конце второго осеннего месяца у древних славян укрепить связь с предками.



## Превращать мечты в цели

Р АННА ПОНОМАРЕВА

**Надежда Рукавцева в центре московского долголетия «Троицкий» – лидер всех спортивных и подвижных игр. В ее клубе можно научиться петанку, корнхолу и жульбаку. А первыми игры разных стран освоили ее четыре внука и две внучки.**

– В игре формируются навыки жизни, характер и взаимовыручка! Больше играйте со своими внуками! – считает Надежда Алексеевна. – Стройте свои отношения с ними на доброте, любви и взаимопонимании – это секрет счастливой жизни бабушек и дедушек.

Большую часть жизни Надежда Рукавцева проработала главным бухгалтером, работа была у нее ответственная и серьезная, а общение с другими людьми давалось ей с трудом, в душе она считала себя замкнутой и зажатой. Теперь, глядя на эту веселую и жизнерадостную женщину, в это верится с трудом. А секретом такого преобразования стало участие в проекте «Московское долголетие». Можно сказать, что у Надежды Алексеевны началась новая жизнь, она открыла в себе новые качества, о которых даже не подозревала, – она стала активной, общительной, веселой и творческой. Она стала лидером клуба по петанку, капитаном команды КВН, начала писать стихи и играть в пьесах. Теперь у нее в ЦМД города Троицка появилось много друзей и подруг.

Дети – две дочери, зятя, 6 внуков – внуки и внучки активно поддерживают свою бабушку во всех ее спортивных начинаниях, сорев-

нованиях, вместе играют в петанк и другие игры, а два зятя стали участниками соревнований по стрельбе в команде с Надеждой Алексеевной.

– А все началось с того, что почти случайно записалась на мастер-класс по игре в петанк в проекте «Московское долголетие», – рассказывает Надежда Алексеевна, – и я просто влюбилась в эту игру и решила организовать у нас в ЦМД свой клуб.

В организованном клубе ее выбрали лидером. Петанк – игра весьма демократичная, в нее играют на свежем воздухе в парках и скверах, в общем, подходит любая площадка, кроме асфальта. Глава города Троицка помог долголетям оборудовать новую площадку для игры. И вот сейчас клубу уже три года, и в него входит 20 человек, но постоянно приходят играть десять.

– Для меня петанк – это сплошное удовольствие и радость! Увлекательная игра на свежем воздухе, много азарта. У нас очень дружный и сплоченный коллектив, когда играем, то много смеемся и даже поем. Самой молодой участнице 58 лет, а самой возрастной исполнился 81 год. Стать лидером клуба, повести за собой людей, уметь организовать их, сплотить, настроить, вдохновить, поддержать – тоже стало новой наукой для меня.

Теперь на наши соревнования в ЦМД и другие спортивные площадки приходят и мои дочери с внуками, и зятя – с ними я принимала участие в соревнованиях по стрельбе, они меня тогда здорово поддержали. Им нравится посещать и наши концерты. С внуками мы играем в петанк и другие игры. Вместе нам всегда весело и интересно проводить время.



## Победы в спорте – победы в жизни

**Жизненный девиз Владимира Поликарпова – никогда не стоять на месте, только вперед! Этому он учит и своих троих внуков, для которых стал настоящим другом и мудрым наставником.**

Вместе с бабушкой Антонио, Мишель и Кристиан проводят много времени, особенно летом на даче, где можно на свежем воздухе заниматься на тренажерах и лазать по канату, который дед прикрепил к высокому дереву. Для мальчишек – физическая нагрузка и развлечение.

– Занятия спортом сближают, – рассказывает Владимир Иванович, – зимой я вожу их на тренировки – все трое ребят увлечены борьбой самбо, а также посещают и уроки плавания. С внуками у меня нет никаких проблем, с ними очень легко общаться. Они послушные, понимающие ребята. Когда у мальчишек возникают какие-то вопросы, я им обязательно все обстоятельно расскажу, покажу, объясню, что полезно, а что нет. Никогда не повышал на них голоса. Возможно, поэтому в нашей семье нет противоречий, каждый занимается своим делом и всем вместе хорошо.

Про Владимира Поликарпова можно сказать, что это очень энергичный, целеустремленный и разносторонне развитый человек. Окончил МАИ, стал кандидатом экономических наук. Всю жизнь увлекался спортом и, выйдя на пенсию, не стал сидеть дома, записался в проект «Московское долголетие». В рамках проекта организовал клуб по теннису, неоднократно побеждал в турнирах по бильярду, в том числе стал победителем на городском турнире среди пенсионеров Москвы.

От активного дедушки не отстают и внуки – вместе они играют в настольный теннис и шахматы, занимаются самбо, карате и пополняют семейную коллекцию медалей.

И, конечно, Владимир Иванович Поликарпов гордится своими внуками.

– В нашей семье царит дух спортивных достижений, победы в спорте ведут к победам и в жизни. И каждый раз нужно делать свое дело еще лучше!

### Об авторе фотоснимков



Автором фотоисторий участников «Московского долголетия» стал известный фотограф **Дмитрий Исхаков**. «Я обожаю «Московское долголетие». По-настоящему горжусь тем, что у нас есть этот проект, и тем, что могу внести небольшой личный вклад в его развитие. Каждый раз, встречаясь с героями проекта у нас в студии, я вижу, насколько они настоящие, искренние и благодарные. Родители многих моих знакомых являются активными участниками «Московского долголетия», я слышу от них только позитивные отзывы о проекте. Он действительно делает жизнь горожан более счастливой и насыщенной, и это отражается в объективе фотокамеры», – рассказывает Дмитрий Исхаков.

# СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

## Быть на одной волне

Под таким девизом в ЦМД «Таганский» прошла встреча участников проекта «Мо-долголетие» с известным экспертом в области психологии возраста Анеттой Орловой о взаимоотношениям бабушек и дедушек с внуками.



### Эксперт

**Анетта Орлова** – известный российский психолог, кандидат социологических наук, эксперт различных телепрограмм, автор нескольких книг-бестселлеров, радиоведущая «Маяка» и других радиостанций, columnistка «Комсомольской правды». Она проводит тренинги, читает лекции для широкой аудитории, начиная с подростков и заканчивая «акулами бизнеса». Эти тренинги помогли многим людям справиться с психологическими проблемами и обрести новое восприятие жизни.

### Как наладить контакт с младшим поколением?

Психолог отметила, что отношения «через поколение» – особо тонкие, значимые и важные. Как правило, к бабушкам и дедушкам внуки приходят часто, когда родители слишком строги. Это закономерно. Любые длительные отношения не бывают идеальными. Если они кажутся идеальными, значит, просто нет контакта. Кто-то играет роль. Кто-то никогда не снимает маску. Кто-то старается держать дистанцию, на которой все кажется нормальным. Но это все наигранно. Если контакт настоящий и желаемый, то всегда возникают пробле-

мы и трения. Пожилые люди в общении с внуками, встречая недопонимание, часто начинают обижаться. И избежать обид не так легко. Не так легко перестроиться и задуматься о налаживании контакта с младшим поколением. Быть сегодня бабушкой и дедушкой – дело сложное.

### Что влияет на отношения с внуками?

Анетта Орлова рассказала о факторах, влияющих на отношения бабушек-дедушек и внуков. Определенно на такие взаимоотношения влияют родители этих детей. Хотя этого мамы-папы или нет. Дети по-

вторяют модель отношений, сложившихся в семье. Самые сложные процессы проходят по линии «бабушка-мама-внуки». В большинстве своем дедушки менее активно участвуют в воспитании, менее активно борются за внутренний авторитет. А вот бабушка и мама часто бессознательно вступают в конкуренцию. К примеру, маме надо на работу. Бабушка с удовольствием соглашается побыть дома. И что получается? Когда мама приходит вечером, она понимает, что стала для детей как бы старшей сестрой. Ведь бабушка все знает, все делает, всему учит. Маме кажется, что ее авторитет немного размывается. Возникает раздражение. И это путь общения с очень тонкой гранью. Во имя детей для сохранения нормальных отношений необходимы терпение, понимание и философский подход всеми взрослыми.

### Как быть интересными внукам?



■ – У меня четыре внуки, – рассказала Наталья Давыдовская. – Они достаточно взрослые для понимания истинных ценностей. Я часто пытаюсь пригласить их с собой в филармонию, консерваторию, театры, музеи, выставочные залы. Но так же часто встречаю недопонимание, отторжение. Очень боюсь быть навязчивой и произвести обратный эффект. Что делать?

### Искать новую точку совместного интереса

**Анетта Орлова:** «Вы боитесь перегнуть палку в своей настойчивости, и это правильно. Если встречаете непонимание и отказ, то нужно не переубеждать, а искать новую точку со-

вместного интереса. Надо не бояться спрашивать у ребенка – что конкретно ему интересно. Одних привлекает природа и пение птиц. Других – рисование. Третьих – логические рассуждения. Все дети разные. И каждый запрос надо уважать. Вопрос «что бы ты хотел?» сам по себе исключает диктат и навязывание. Он помогает наладить связь с ребенком. Вот конкретный пример. Моя мама с моей дочкой так же общаются. Из десяти предложений вместе провести досуг мама на девять получает отказ. Но она не обижается, а продолжает общение, узнавая, что интересно самой внучке. В результате они за последнее время посетили сотни интереснейших мест в Москве и узнали массу всего интересного. Но генератором идей была дочка. А бабушка ее поддерживала. Вот и общие интересы».

### Что делать, если подросток хочет общаться со сверстниками, а старшие его утомляют?



■ – Моя мама очень много времени уделяла внуку. Занималась с ним всем, чем только можно. Но он вырос, и сейчас у него основные увлечения – интернет и друзья. А с бабушкой общается крайне редко. Тем более что она живет отдельно. Даже звонит ей редко. Она хочет, чтобы он хотя бы раз в две недели навещал ее. Как уговорить сына, убедить его, что для бабушки очень важно общение с ним? – задает вопрос Елена Иванчук.

### Синдром сепарации

**Анетта Орлова:** «Желание общаться с внуками – нормальное чувство. Здесь надо больше работать скорее с бабушкой. Ребенок вошел в подростковый

возраст, и у него возникает желание быть самостоятельным. Это еще называется «синдром сепарации». Бабушке надо объяснить, что не в ней дело, а в общем закономерном состоянии подростка. Ей кажется, что она вложила все силы и душу, а ее отринули. Забыли о ней. Надо объяснять, что это далеко не так. Подросток хочет больше общаться со сверстниками. Старшие его часто утомляют, и это идет не от нелюбви и не от неуважения. Вспомним термин «переходный возраст». Нужно ненавязчиво, спокойно и не нудно пытаться объяснить ребенку, что самые близкие ему люди – его родные. И что отношениями с ними надо дорожить. Не последнюю роль играет и собственный пример. Когда внук видит, как бережно и с любовью относятся его родители к бабушке, то и он сам неминуемо меняет стиль поведения. Не сразу, не мгновенно, но меняет».

### Как оторвать детей от компьютера?



■ – У меня два внука и внучка. Помимо учебы и занятий в секциях, они очень много времени проводят за компьютером. Игры, игры и еще раз игры... Больше трех часов в день. И это меня очень волнует. Тем более что со мной они общаются гораздо меньше, чем раньше, и мне немного обидно. Что делать? – спрашивает Любовь Ануфриева.

### Новые навыки поднимут ваш статус

**Анетта Орлова:** «Это может показаться парадоксальным, но вам необходим хороший специалист-наставник в компьютерных играх. И это не шутка.

## МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ, ПОСВЯЩЕННАЯ

Вам нужно научиться общаться с компьютером. Конечно, внуки не будут с вами играть в одну игру. Но, увидев ваши новые навыки, они обязательно поменяют свое отношение к вам. Ваш статус в их глазах значительно изменится и поднимется на новую ступень. А еще можно самих внуков попросить научить вас разным компьютерным премудростям. Уверена что это обязательно сработает. Нам никуда не деться от прогресса. Он был предсказан много лет назад. Все было предрешено. И сегодня мы намертво привязаны к моноблокам, ноутбукам и, конечно, к смартфонам. Надо приспособливаться к изменившемуся миру, к новым реалиям. Кстати, есть люди очень преклонного возраста, которые сегодня справляются с поисковыми системами быстрее и увереннее, чем молодежь. Я не говорю о профессионалах. Речь идет о простых пользователях, кому за 80. Так что все в наших руках».

### Надо идти в ногу со временем

— Нет ничего более уникального, чем связь поколений, — считает психолог Анетта Орлова. — Если раньше весь накопленный багаж знаний десятилетиями передавался от дедов к отцам, а от отцов к детям, то сегодня произошла технологическая революция. Информацию можно получить практически мгновенно после нескольких нажатий на клавиатуре компьютера, задав вопрос в поисковой системе.

Анетта Орлова призвала идти в ногу со временем и по мере возможностей осваивать все новинки прогресса.

«Для того чтобы быть на одной волне с внуками с технической точки зрения, надо быть терпеливыми, добрыми и мудрыми в общении с ними. Почаще говорите им, что вы их любите, что они самые лучшие, что общение с ними важно для всех. И счастье не покинет ваши дома!» — такой совет дает вам известный психолог.

Материал подготовил  
Вениамин Протасов.  
Фото Владимира Куприянова.



## О чем рассказывают «Бабушкины сказки»



Руководитель литературной мастерской «Живые строчки» Наталья Швеца рассказывает о необычном проекте «Бабушкины сказки», авторами которого стали участники «Московского долголетия».

### На проект вдохновила картина

Идея создать этот проект родилась, когда я увидела в Третьяковской галерее картину Василия Максимова «Бабушкины сказки». Под вечер в избе, освещенной лучиной, собралась вся большая крестьянская семья послушать любимые сказки. В центре полотна бабушка-рассказчица. Взгляд ее устремлен вглубь той истории, которую прямо сейчас складно придумывает... Сама-то она знает, что все это чистой воды выдумка, но слушателям, особенно внукам, хочется верить небывшим...

Словом, эта картина сразу вдохновила на проект, который теперь успешно осуществляется в литературной мастерской «Живые строчки», созданной в рамках проекта «Московское долголетие». Суть его проста: участники пишут сказки, а первыми читателями и, соответственно, главными судьями выступают внуки.

Приключения Тома Сойера и Гека Финна с поиском клада нынешних детей не особо вдохновляют. Не волнуют их и подвиги Зверобоя или пятнадцатилетнего капитана. Но

здесь же иное дело! Если автор — любимые бабушка или дедушка, хочешь — не хочешь, а читать будешь. А там, глядишь, и классики заинтересуют.

Для начала была теория, в ходе которой все твердо запомнили главное правило, озвученное Александром Сергеевичем Пушкиным: «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». Ну, дальше требовалось разбудить свое воображение, дать волю фантазии и придумать своего героя.

### Гномик Флорик, крольчиха Буська и розовый куст

У Бориса Теклина им стал миленький гномик Флорик, который жил в саду у бабушки Оли прямо под кустом крыжовника. В силу юного возраста бороды он не имел, зато у него была ярко-оранжевая каска, совсем как у строителей. Она ему была нужна, чтобы не удариться головой о твердую зеленую ягоду... С этим самым Флориком довелось познакомиться мальчику Кириллу. От этого героя внуки были в восторге.

Не менее замечательной оказалась сказка Ирины Прокофьевой о ее домашней любимце крольчихе Буське, храбро ступившей в бой с собаками и спасшей мешок Деда Мороза с подарками... Кстати, сказка понравилась ее внуку Святославу, о чем он и сказал бабуле. Ирина Юрьевна продолжила сочинять и представила романтическую «Сказку о розовом кусте, влюбленном в бабочку»... Ох, честно скажу, едва слеза не пробила, так трогательно были описаны чувства куста, когда бедный студент поймал бабочку и вместо украшения приколот ее к платью Испанки.

Героями истории Любви Васютиной, случившейся под Новый год, стали хаски и «один дворянин». Она, правда, написана для взрослых, но ведь им

тоже хочется волшебства! Все, кто ее прочитал, помолодели на много лет и захотели испытать похожее новогоднее приключение.

### Экзамен на фантазию

Вполне ожидаемо проект захватил своей жизнью. Теперь все, кто занимается в литературной мастерской, считают долгом писать сказки. Это стало своего рода экзаменом. Кстати, если бы за фантазию можно было ставить оценки, то Елена Котова вышла бы в отличницы. Вот у кого воображение без границ! Тут тебе и Петя Муромцев, которому довелось испытать невероятные приключения; второклассник Вова Власов, случайно познакомившийся с волшебником из удивительной страны Карандашии, принцесса Алевтина и много других сказочных героев...

А истории, придуманные Татьяной Зыковой! Чего только стоят ее «Невесты дракона», да еще написанные в стихах... Недавно к уже опытным сказочникам присоединилась Елизавета Ежова. Кстати, свои сказки она пишет под неусыпным присмотром внуков.

Скажу сразу, у литмастерской нет задачи вырастить профессиональных писателей из тех, кто приходит на занятия. Для многих участников попытка изложить свои мысли и чувства на бумаге стала своего рода библиотерапией, помогающей избавиться от болезни и плохого настроения, за что отдельное спасибо проекту «Московское долголетие».

У меня как руководителя литературной мастерской есть одна заветная мечта. Очень хочется выпустить в свет отдельный сборник сказок, в котором наши сказки проиллюстрируют также участники «Московского долголетия». Надеюсь, когда-нибудь это получится...

# ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



## Осенняя палитра акварели

**Курс «Цветы и птицы».** В Российском государственном художественно-промышленном университете (РГХПУ) имени С.Г. Строганова второй год для участников проекта «Московское долголетие» проводятся занятия по акварельной живописи.



## Рисуя Данаю, талант свой узнаю

**Курс «Обнаженная модель».** Строгановка помогает людям старшего возраста развивать свои творческие навыки, обогащать свою жизнь новыми художественными смыслами и делать свою жизнь ярче, интереснее и увлекательнее.





**Екатерина Пермякова,** художник-стилист, член Творческого союза художников России.

Специализация: художественное проектирование текстильных изделий.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Творческое и плодотворное сотрудничество проекта «Московское долголетие» с Российским государственным художественно-промышленным университетом им. С. Г. Строганова, который в следующем году отметит свой двухсотлетний юбилей, дает свои ощутимые и уникальные результаты.**

### Погружение в творчество

«Акварель по-сырому имеет несколько схожих между собой названий. В лексиконе художника значатся такие понятия, как «рисунок по-сырому», техника «мокрым по-мокрому», «travaillerdans l'eau» или техника «мокрой акварели». Все эти термины относятся к одному понятию. Речь идет об особой технике, характерной исключительно для акварельных красок или для гуаши. Суть ее заключается в том, что перед нанесением слоя краски бумага обильно смачивается водой», — поясняет своим студентам особенности акварельной живописи преподаватель Екатерина Пермякова.

Практические занятия она всегда дополняет теорией, которая важна для более полного погружения в творчество. Занятия

на авторском курсе Екатерины Валентиновны «Цветы и птицы» идут уже второй год. Интерес у представителей «серебряного» возраста к этому виду изобразительного искусства огромный. К тем, кто уже освоил азы за прошедший учебный год, присоединяются новички, мечтающие создавать изящные и нежные рисунки.

### Цвет, свет и форма

Владимир Свиридов сначала посещал занятия по живописи гуашью, а узнав об открытии курса акварели, записался туда. Базовые навыки у него уже были, когда-то занимался в Музейно-выставочном центре «Тушино».

«Хожу на курс «Цветы и птицы» с самого начала. Акварель нравится необыкновенно. Считаю, что за прошедший год уровень моего мастерства довольно сильно вырос, а главное, появилась уверенность в своих силах. Даже если что-то не получается, все равно делаю. Пытаюсь отойти от рекомендаций, хотя основы академической акварели, конечно же, надо знать. Но хочется уже писать по-другому, по-своему. В моих работах нет прозрачности, необходимой в акварели. Моя акварель в какой-то степени напоминает гуашь с ее много-

слойностью. Одним из главных достоинств этих занятий считаю то, что стал смотреть на мир с художественной точки зрения, с точки зрения цвета, света, формы», — говорит Владимир Свиридов.

### В планах — выставка работ долголетов

Курс называется «Цветы и птицы», но он не ограничен только этой темой. «Мы идем дальше, стараемся работать и в пейзаже, и в натюрморте. Используем разные техники, мы их совмещаем и комбинируем. Наше обучение построено так, что постоянно что-то повторяем и одновременно изучаем новое. Так, и тем, кто занимается второй год интересно, и начинающим художникам не сложно влиться в учебный процесс. В планах — организовать выставку работ долголетов. Мы уже отобрали лучшие из них», — отмечает Екатерина Пермякова.

Осенняя пора предопределила и сюжеты на ближайшее время: осенние цветы, листья, букеты, различные композиции. Тончайшей кистью студенты прорабатывают детали будущих картин: у кого-то это ярко-красные кленовые листья, веточка дуба с желудями, у других — букет хризантем или изящных астр.

рошо рисовать такие сложные фигуры, как человеческое тело. Они пытливые, любопытствующие и инициативные.

— Мы рады, что можем украсить жизнь людям, — продолжает Лариса Владиславовна, — внести в их повседневное существование больше красоты, гармонии, расширить их личное творческое пространство, потому что очень важно, чтобы у человека в зрелом возрасте был стимул к активной деятельности. Сами коридоры нашего вуза, как музейные стенды, не могут не стимулировать человека к творчеству и воплощению своих художественных идей.

### Каждый урок как открытие

Профессиональная студия слепков, в которой проходят занятия курса «Обнаженная модель», впечатляет своими размерами и творческой, насыщенной энергетикой. Тут нет места досужим разговорам, во время работы здесь тишина и глубокое погружение в процесс. Лица художников сосредоточены и серьезны. Каждый эскиз длится не более 15 минут, потом модель меняет позу, и ее нужно снова точно запечатлеть на бумаге и картоне. Юная девушка-модель стоит, не шелохнувшись, посередине студии, а студенты-долголеты,

сев кругом, каждый по-своему штрихует абрис фигуры. Рисование — своего рода тоже медитация. Рисуя другое тело, лучше познаешь свое.

Старший преподаватель Галина Криволапова курс «Обнаженная модель» ведет уже несколько лет:

— После каждого занятия у нас проходит расширенная консультация, где мы обсуждаем детали каждого эскиза наших учеников. Они делают большие успехи и добились хороших результатов: научились профессионально пользоваться различными материалами, правильно подбирать бумагу, чувствовать композицию. Учатся работать разными пигментированными мелками и карандашами — пастелью, сепией, сангиной и углем. У студентов-долголетов очень серьезное отношение к учебе, никто без причины не пропускает занятия. И каждый урок для них как новое открытие.

Тут уже организовался свой творческий коллектив, вместе они ходят в музеи на выставки и свои. Читают и изучают специализированную литературу. Безусловно, это стимулирует их к активному образу жизни. А еще здесь дружелюбная атмосфера: все понимают, что это подарок судьбы — занятия в Строгановке.

### Мнения участников



**Галина Воронина:**

«Живопись меня всегда интересовала, но сама никогда не пробовала рисовать. А затем узнала про эти занятия и вот уже второй год посещаю занятия в Строгановке. Акварель привлекает меня своей воздушной нежностью. Хочется изобразить небо во всей его красе, которую я часто вижу на даче: всю эту синеву с облаками. И под руководством Екатерины Пермяковой у меня все получается».



**Виктор Кузьмин:**

«Очень нравится ходить на занятия живописью. Что-то уже получается, что-то еще нет. Но я стараюсь. Уже на второй день занятий нарисовал снегиря, который самому нравится. Хотя сначала не верилось, что смогу. Сам от себя не ожидал, да и никто из тех, кто занимается, не ожидал, что у нас у всех, оказывается, талант».



**Елена Машкова:**

«Мне в прошлом году исполнилось 55 лет, и я сразу побежала записываться в проект «Московское долголетие». В детстве я занималась живописью, но профессия была другая, времени на это не хватало. Это большое счастье для нас, что в городе есть такой проект. Польза огромная, даже с внуками разговариваешь по-другому. Снова ты — студент. Ощущаю себя счастливой и молодой. Уроки в Строгановке замечательные. Очень хочу научиться писать акварелью котов. Преподаватель подсказывает, как лучше сделать. Образы становятся все интереснее».



**Галина Криволапова,** художник декоративно-прикладного искусства.

Специализация: декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Многие участники проекта — педагоги, инженеры, люди, далекие от сферы искусств, но всю жизнь любящие рисовать, реализовывают свои мечты в реальности.**

### Дух Строгановки раскрывает таланты



Директор Института дополнительного образования Российского художественно-промышленного университета им. С. Г. Строганова Лариса Желондиевская рассказала нам, как сейчас проходит обучение долголетов в известном вузе страны:

— Для учеников «серебряного» возраста у нас созданы программы «Искусствоведение», «Рисунок и живопись», «Цветы и птицы», есть и дистанционные курсы. Обучают наших долголетов доценты, профессора, кандидаты и доктора наук — все преподаватели очень высокого уровня.

Особая популярность у курса «Обнаженная модель», где в среднем проходят обучение около 1000 человек в год. И наши студенты «серебряного» возраста научились достаточно хо-

### Мнения участников



**Нина Алексеева:**

«Я всегда рисовала для себя. А когда узнала о курсах в Строгановке, то сразу же записалась на них, чтобы научиться делать это профессионально. Здесь просто замечательные преподаватели. Рисование — это процесс, который меня заставляет жить».



**Лидия Титова:**

«Люблю рисовать с самого детства. Мне нравится заниматься рисованием, потому что для меня это, прежде всего, общение, потому что тут люди, которые с тобой на одной волне. Когда рисую, то кажется, что за спиной вырастают крылья. После занятий в Строгановке у меня всегда много энергии — я как будто лечу!»



**Игорь Клепов:**

«Это не занятия, а просто сказка! Я во многих активностях проекта участвую — учу два языка, беру уроки игры на классической гитаре. Но рисование для меня — это и вдохновение, и удовольствие, и саморазвитие».



**Звелина Трофимова:**

«Проводить в нашей студии время для меня это огромная радость. Раньше рисовать было некогда: дети, внуки, серьезная работа, а благодаря «Московскому долголетию» я почувствовала себя творцом».

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

## Кручу, верчу, попасть хочу

Новый осенний сезон в проекте «Московское долголетие» радует нас интересными новыми выставками, концертами и спортивными мероприятиями. Боулинг – еще одно эксклюзивное направление, которое теперь могут осваивать долголеты.



р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Игра, в которую играли еще египетские фараоны и английский король Генрих VIII, теперь стала доступна и для наших участников проекта. Сейчас боулинг-клубы начали свою работу в пяти районах Москвы, еще один боулинг откроется в ближайшее время. Примерно тысяча москвичей «серебряного» возраста вовлечены в этот увлекательный вид спорта. Для них заработали более 60 групп.**



Боулинг любим многими – динамичная, демократичная, веселая игра, спорт, приятное времяпровождение, для кого-то даже отдых. Правила его не столь сложны, их без особых усилий может освоить каждый. Еще одно преимущество боулинга – играть в него можно с младых ногтей до глубокой старости. Самому возрастному игроку сейчас 79 лет.

Прекрасные условия для занятий боулингом созданы для участников проекта «Московское долголетие» в боулинг-клубе «Планета» в шаговой доступности от метро «Коломенская». Здесь тренируются профессиональные спортсмены и даже проводились финалы мировых первенств. Тренирует долголетов опытный наставник, мастер спорта России по боулингу, главный тренер сборных команд Москвы **Олег Сазонов**.



– С начала августа группы набрались практически мгновенно, – рассказывает Олег Юрьевич. – Однако мы с удовольствием можем записать и новых желающих. Освоить азы боулинга совсем не сложно: вначале обязательно знакомим с основными базовыми правилами игры, показываем, как правильно выбирать и бросать шар, расположить тело, чтобы на свободном махе отпустить шар ровно по центру; что нужно делать, чтобы не получить травму, набрать больше очков. Тем более в боулинге нет ощутимых физических нагрузок – амплитудный бросок на маятнике только за счет движения вашего тела, и никакой силы применять не надо.

Существуют некие тонкости, и, казалось бы, при внешней сложности игры максимального результата можно добиваться годами, – рассказывает дальше Олег Сазонов. – Боулинг увлекателен своей непредсказуемостью в том числе. Но без тщательных тренировок не обойтись. Тут важны технологичность, оттачивание движений и контроль эмоций. Но наши долголеты приходят сюда не только постигать азы мастерства, но и получать удовольствие от игры. За три месяца занятий некоторые из них вполне прилично научились играть. Хочу добавить, что у нас нет ограничений по здоровью, но желательно все же, перед тем как к нам прийти, проконсультироваться с врачом.

Собственно, когда увлечен захватывающим делом, можно ли в этот момент думать про болячки или какие-либо неурядицы? Во время броска ты забываешь обо всем – только ты, твоя мысль, твой взгляд на блестящую дорожку, концентрация внимания. Ты – главный в этот момент, хозяин дорожки, своего тела, и только от тебя зависит, куда полетит цветной шар и сколько кеглей он покорит и повергнет через пару секунд... 10 кеглей в 18 метрах от тебя. И вот – бросок, удар! И твой выдох, твое ликование или, наоборот, досада... Как волнителен этот элемент неожиданности и непредсказуемости, азарт предвкушения и момент везения, как он будоражит тебя. Но еще впереди есть попытки, и можно наверстать, отыграть, еще и выиграть.

Боулинг – это желание попасть в цель, рассчитать и достичь результата, это радость движения, обретение навыков играть в команде, энергия и масса позитива. А еще это возможность найти новых друзей и провести время в хорошей компании.

### Как записаться

**Записаться на тренировки** можно на портале [mos.ru](https://mos.ru). Для этого нужно ввести в поисковой строке название направления – «Боулинг». Кроме того, можно обратиться в любой центр московского долголетия, где записаться в группу помогут сотрудники.



### Мнения участников



**Валентина Лысенко:**

«Я стараюсь не пропускать ни одного занятия.

У нас тут образовалась команда, мы по-настоящему сыгрались и подружились, хотя приехали сюда из разных уголков Москвы. Еще я занимаюсь северной ходьбой и зумбой, хожу на экскурсии «Пешего лектория».



**Алексей Громов:**

«С удовольствием записался и стал ходить на

боулинг. Самое главное для меня – общение и движение. Боулинг – это и зарядка, и настроение хорошее на целый день потом».



**Татьяна Родионова:**

«Мы с мужем активные пенсионеры, я

посещаю занятия по пилатесу, дыхательной и суставной гимнастике, хожу на занятия восточными танцами. А теперь с мужем с удовольствием стали играть в боулинг».



**Альфья Айзатова:**

«Я пытаюсь решить проблему высокого да-

вления, не прибегая к лекарствам, а пробую разные виды спорта. После каждого занятия я стала измерять давление, и оказалось, что боулинг отлично его снижает. Подобным мониторингом я занималась не меньше трех недель».

### Чем полезен боулинг?

- Нормализует процесс кровообращения и усиливает иммунитет, улучшает зрительно-моторную координацию.
- Способствует укреплению суставов, укрепляет мышцы ног и рук. Также тренируются сухожилия.
- Эта игра – отличное средство от стрессов и осенней хандры, поскольку дарит множество положительных эмоций.

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Отгоняем тревожные мысли

Бессоннице особенно часто подвержены люди старшего поколения. Какие правила надо соблюдать, чтобы сон был здоровым и полноценным?

Р МАРИНА СИТНИКОВА

**Среди разных видов бессонницы сегодня стала выделяться психологическая бессонница – когда мы плохо засыпаем и плохо спим из-за тревоги и волнений.**

### Что не дает заснуть

Психологическую бессонницу чаще всего провоцирует перевозбуждение из-за некоего события, которое случилось в этот день. Даже если оно случилось не с вами, даже если вы его просто увидели по телевизору или прочитали где-то о нем. Досушие разговоры на животрепещущие темы тоже не способствуют успокоению.

Вы не перестаете думать о волнующей теме, постоянно пережевывая ее. В итоге нервная система перевозбуждается, а привычный набор действий и мыслей перед сном нарушается. Поэтому заснуть получается с трудом или совсем не получается.

Опасность навязчивых тревожных мыслей в том, что чем больше мы их крутим в голове, тем труднее от них освободиться. И пока тревожная мысль гуляет в голове, проблемы с засыпанием будут оставаться и даже усиливаться, поскольку на тревожные мысли организм откликается соответствующими эмоциями и выделяет соот-

ветствующие вещества, например, гормон стресса – кортизол.

Кортизол в крови вам точно не даст нормально заснуть. Но что гораздо хуже – это ведет к довольно быстрому дисбалансу всех систем в организме.

### Убираем негатив

Как мы можем себе помочь, чтобы не мучиться от тревожной бессонницы? Разумеется, следует дозировать то количество информации, что поступает к вам, а негативной – особенно.

Где мы больше всего черпаем подобной информации? Правильно – из интернета и телевизора. Чем меньше мы будем смотреть и слушать новости, что изливаются с голубых экранов, тем крепче будем спать.

Для психического спокойствия рекомендуется сократить, тем более пожилым людям, ознакомление с новостями 15–20 минутами в день. Этого вполне достаточно, чтобы быть в курсе событий, но не переживать и не принимать их близко сердцу.

Впрочем, и позитивная информация тоже может стать причиной перевозбуждения нервной системы. Поэтому нужно аккуратно обращаться с любой информацией и получать ее дозированно, а перед сном лучше вообще никаких новостей не слушать и не читать.

### Спать и уметь

**Мы должны защищать, укреплять, холить и лелеять свое ментальное и когнитивное здоровье. Большую роль в этом играет здоровый сон. Не менее 7 часов.**

Во время сна мозг проводит свою восстановительную работу, проверяет и сканирует все системы на предмет выявления неполадок и допущенных ошибок. Если ему не хватает ночного времени (когда мы мало спим), то когнитивные ошибки будут постепенно накапливаться, и однажды это начнет отражаться на физическом уровне и нашем самочувствии.

Учтите, любой ночной подъем, будь то поход в туалет или водички попить, да еще с включением света, серьезно ухудшает качество сна. А хороший полноценный сон полезен в целом – он нормализует давление, является хорошей профилактикой атеросклероза, помогает профилактировать онкологические и другие серьезные заболевания.

### Отключите TV и гаджеты

**Специалисты рекомендуют за 2–3 часа до сна исключить любой информационный контент, который заставил бы мозг что-то анализировать, над чем-то размышлять.**

Самое правильное – выключить телевизор, отключить гаджет и отправиться на небольшую прогулку. Неспешные прогулки перед сном насытят кислородом, что способствует правильной работе эндокринных систем и, следовательно, нормальному засыпанию. А также помогут переключиться и расслабиться. Но, разумеется, расслабление произойдет только в том случае, если вы будете гулять без тревожных мыслей в голове. Сумейте их поймать, если они вдруг полезли в голову, и отвлекаться от них.

### Создать комфорт

**Хорошо помогает несложная дыхательная гимнастика. Делайте вдох от 15 до 30 секунд затем такой же выдох – от 15 до 30 секунд.**

Теплый напиток перед сном и проветренная комната также помогают спокойному засыпанию. Да, это очень важно, чтобы в постели было не жарко, не холодно, а комфортно. В противном случае нервная система опять начнет волноваться. Оптимальная температура в комнате, необходимая для глубокого сна, – 22–23 градуса. Ну и, конечно, не стоит есть на ночь много и обильно. Это не способствует ни хорошему пищеварению, ни крепкому сну.



**Засыпать следует между 10 и 11 часами вечера или раньше, а просыпаться – в 6 часов или 6.30 утра. И не эпизодически, а каждый день – наш организм очень ценит график и циркадные ритмы.**

Сервис



## Питомец в большом городе

Цикл бесед и семинаров на эту тему организовал столичный Комитет ветеринарии. На лекции, которые прошли в центрах московского долголетия, можно было брать с собой собаку или кошку.



Ветеринарный врач Тушинской ветлечебницы **Анна Шляксина** на семинаре в центре московского долголетия «Даниловский» отметила, что, заведя питомца, его надо сразу зарегистрировать в ветклинике. В этом случае хозяева могут воспользоваться целым спектром услуг на портале mos.ru. Самое главное – вакцинация, а также среди услуг – консультации и лечебные манипуляции. А еще животное по возможности надо чипировать. Это избавит хозяев от лишних хлопот, если питомец вдруг потеряется.

Анна Шляксина также рассказала, что питание домашних животных должно быть сбалансированным. Очень важно чередование сухого корма, свежего мяса, рыбы и овощей. Причем меню для каждого вида собак или кошек индивидуально.



Главный инспектор столичного Комитета ветеринарии **Валентина Бондарева** рассказала о правилах содержания животных. В поездках на наземном транспорте собаку надо обязательно держать на поводке и в наморднике. Отпускать с поводка можно только в специально отведенных местах. Благо таких площадок в столице оборудовано немало. Не лишним будет сделать специальный ошейник с контактами владельца. Это уберезит от многих проблем. Ни в коем случае не разрешается выгуливать питомцев на территориях лечебных учреждений, детских садов и школ. Нельзя содержать собак в местах общего пользования. Также не рекомендуется уклоняться от вакцинации животных против бешенства.

Если вашего питомца на улице укусила другая собака, то необходимо не позднее 48 часов обратиться к ветеринарам. В каждом столичном округе есть станция по борьбе с болезнями животных. Если пострадал хозяин – немедленно обратиться в травмпункт, обильно промыть место укуса мылом и обработать йодом.

Вениамин Протасов

Над номером работали: **Ирина Бондарева, Галина Зелюнок, Александр Фирсанов, Алексей Гаврилов, Татьяна Кинева, Григорий Саркисов.**

Ответы

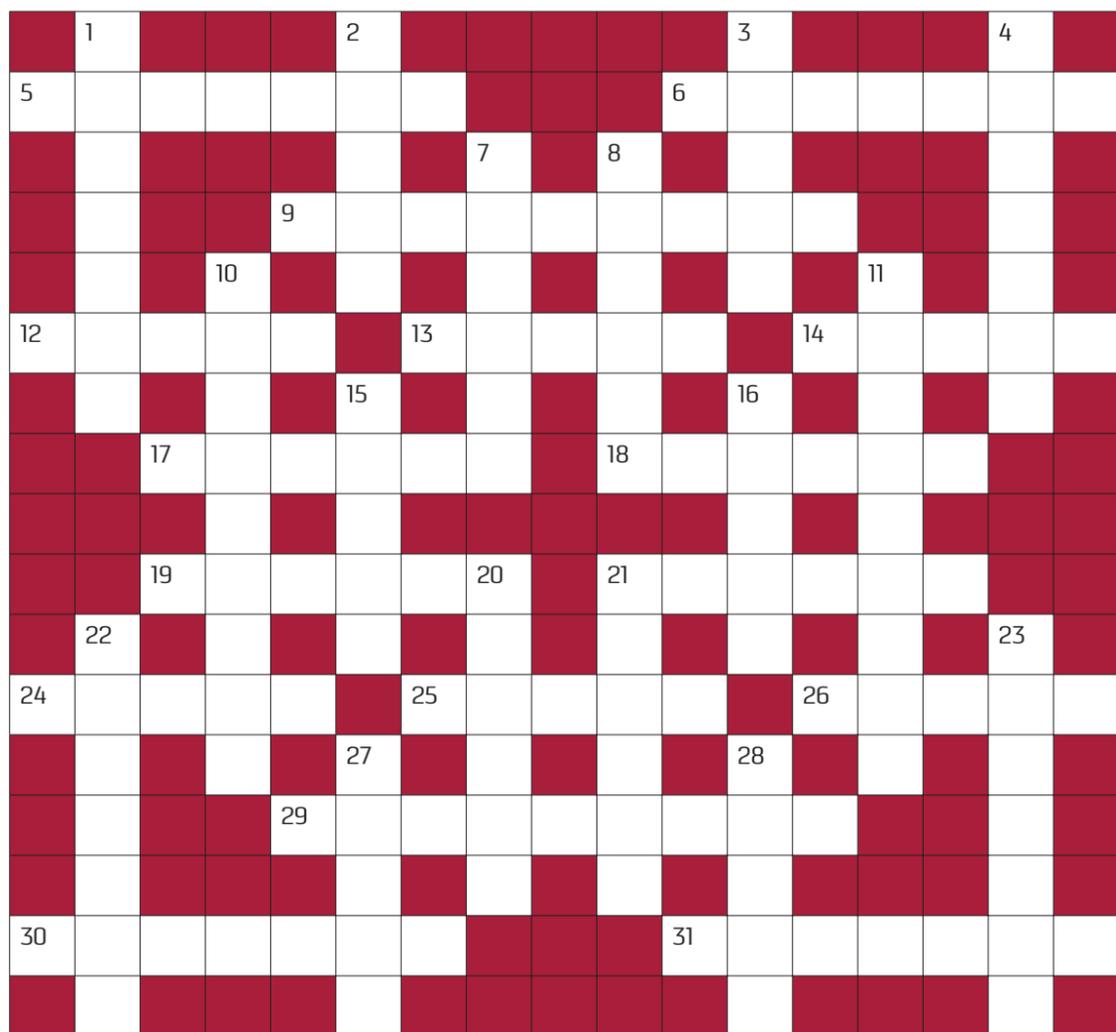
Ответы на кроссворд, опубликованный в №10:

По горизонтали:

- 2. Коломенка.
- 6. Фиалка. 8. Трасса. 10. Пикет. 12. Белка. 13. Егерь. 14. Трал. 15. Ньюанс. 16. Трап. 17. Тмин. 18. Галочка. 21. Сова. 23. Одер. 25. Ватт. 27. «Океан». 28. Магазин. 29. Абрис. 30. Торт. 31. Аура. 33. Вече. 34. Амбалаж. 37. «Ника». 38. Саше. 40. Касса. 43. Роза. 45. Финик. 46. Ляссе. 47. Обувь. 48. Бронте. 49. Аквила. 50. Регламент.

По вертикали:

- 1. Офсет. 2. Кайло. 3. Мекка. 4. Атлет. 5. Салоп. 7. Люблино. 9. Альтист. 10. Панда. 11. Тесак. 17. Туполев. 18. Грамота. 19. Овчарка. 20. Авантаж. 22. Аросева. 24. Динго. 26. Театр. 30. Телефон. 32. Андреев. 35. Мокко. 36. Аваль. 38. Самба. 39. Анкер. 41. Ссуда. 42. Астат. 44. Алмаз.



**По горизонтали:** 5. Известная советская поэтесса, участница Великой Отечественной войны; родилась в Москве, в учительской семье. 6. Река на востоке российской столицы, третий по длине приток Москвы-реки внутри МКАД. 9. Открытый вагон малой вместимости, предназначенный для перевозки грузов. 12. Понятие юриспруденции, один из видов регуляторов общественных отношений; совокупность общеобязательных правил (норм), охраняемых силой государства. 13. Лицо, добровольно прошедшее медицинское обследование и добровольно сдающее кровь или другой материал для медицинских либо научных целей; в 2023 году в Москве такие действия приняли более 100 тыс. человек. 14. Осадочная порода, полезное ископаемое, ценный вид топлива и сырье для химической промышленности; в Москве не осталось ТЦ, работающих на этом топливе. 17. Участок ландшафта с избыточным увлажнением, влаголюбивым живым напочвенным покровом и наличием торфа; в Москве сохранилось примерно 100 гектаров участков с таким ландшафтом; в 2023 году в районе Молжаниновский один из них получил статус «Памятник природы». 18. Российский художественный фильм режиссера Павла Лунгина; на XI Международном фестивале православных кино- и телепрограмм «Радонеж», прошедшем в Патриарших палатах Московского Кремля, был признан лучшим православным

игровым фильмом 2006 года. 19. Французский драматург XVII века, создатель классической комедии. 21. Крупный род многолетних травянистых растений и кустарников; его экстракт улучшает память и внимание у пожилых. 24. Советский пионер-герой, участник Великой Отечественной войны, партизан-разведчик; один из самых молодых Героев Советского Союза. 25. Камень для кладки стен, отесанный в форме правильно параллелепипеда. 26. Один из первых литературных жанров; небольшой рассказ в стихах или прозе, который содержит определенный нравственный урок. 29. Квалифицированный рабочий, который управляет тяжелой техникой для подъема и перемещения материалов, оборудования и других объектов на строительных площадках. 30. Английский физик-экспериментатор и химик XIX века. 31. Российский и советский художник-авангардист; основоположник супрематизма.

**По вертикали:** 1. Разновидность графического искусства и полиграфической технологии. 2. Гараж для самолета. 3. Небольшой лист бумаги (карточка), который крепится к товару. 4. Традиционный соус грузинской кухни из кислой сливы (алычи). 7. Известное стихотворение Владимира Маяковского, написанное им к десятой годовщине революции 1917 года. 8. Район в Восточном административном округе на левом берегу Москвы-реки. 10. Само-

стоятельность, способность или право субъекта действовать на основании установленных им самим принципов. 11. Рудный концентрат; получают при обжиге железных и свинцовых руд; в черной металлургии является основным железорудным сырьем. 15. Вид спорта, в котором участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек; по данным на 2023 год, в Москве насчитывается около 20 клубов для занятия таким спортом. 16. Основа, надежная опора чего-либо. 20. Повторная спортивная игра или матч, предпринятые с целью взять верх над победителем предыдущей встречи. 21. Уникальное непревзойденное творение, высшее достижение искусства, мастерства. 22. Птица из семейства ястребиных, единственный вид в своем роде; по легенде, случайно убила древнегреческого драматурга, «отца трагедии» Эсхила, сбросив на него по ошибке черепаху; в Московском зоопарке впервые появилась весной нынешнего года. 23. Слова, имеющие прямо противоположные лексические значения. 27. Знак отличия, почетная государственная награда за подвиг, заслуги или выслугу лет; 6 сентября 1947 года, в связи с 800-летием города, Москва была награждена одним из таких почетных государственных знаков. 28. Столица региона Ломбардия на севере Италии.

Составитель **Наталья Елисеева.**