



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Блогер с перчинкой

У 66-летней Ольги Киприяновны более 280 тысяч подписчиков в Инстаграме. Своим опытом она поделилась с участниками проекта «Московское долголетие» / 4

Открыть свой остров

Пережив острые повороты судьбы, Любовь Куличевская в 55 лет стала моделью и успешной бизнес-вумен / 11

Сто миллионов услуг

Владимир ПЕТРОСЯН: «Каждый третий москвич в прошлом году воспользовался мерами социальной поддержки» / 2-3



Весна красивых людей



Одним из главных событий фестиваля стал модный показ «Воспоминания о будущем» модного дома SLAVA ZAITSEV / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Праздник моды. Фестиваль, посвященный моде и красоте старшего поколения «Стильный возраст», прошел 6–7 апреля в рамках проекта «Московское долголетие». Праздник моды посетили более 15 тысяч гостей / 8–9



СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

Поддержка ветеранов должна быть адресной



Сергей СОбЯНИН:

«Перед нами стоит серьезная задача по оказанию социальной поддержки ветеранов. Речь идет не просто о денежных выплатах, а об адресной индивидуальной работе с каждым ветераном – о дополнительном адресном обследовании условий, в которых живут ветераны, составлении перечня, что конкретно им необходимо. Это связано с бытом, с медициной, с санаторно-курортным обслуживанием, патронажной помощью. Многие из ветеранов уже не способны ухаживать за собой, и государство должно взять заботу, чтобы они не чувствовали себя брошенными».

Цифры

450 миллиардов рублей, что в два раза больше, чем в 2010 году, было выделено в 2018 году из бюджета города на социальную поддержку москвичей.

422 квартиры инвалидов и ветеранов Великой Отечественной войны отремонтированы в 2018 году (всего с 2014 года отремонтировано 6 054 квартиры).

78 лет составляет средняя продолжительность жизни в Москве. Она выросла за последние четыре года.

Неотложная помощь



Для оказания неотложной помощи одиноким ветеранам войны используется система «Тревожная кнопка», которой обеспечены все изъявившие желание ее получить – 23 тысячи человек.



Сто миллионов услуг

Приоритеты. Более ста миллионов социальных услуг получили москвичи в 2018 году. Социальная поддержка москвичей – приоритет в работе Правительства Москвы.

■ **Помощь многодетным и малообеспеченным семьям, поддержка людей с инвалидностью, забота о москвичах старшего поколения, оказание помощи в трудоустройстве и решении психологических проблем – вот только несколько направлений, которым уделяется большое внимание в Москве. Об этом на заседании Президиума Правительства Москвы сообщил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир ПЕТРОСЯН.**

В 2018 году количество предоставленных социальных услуг превысило сто миллионов. Семьи с детьми и дети-сироты, пенсионеры, люди с инвалидностью, ветераны – каждый третий москвич воспользовался в прошлом году различными мерами соцподдержки.

За последние 4 года средняя продолжительность жизни в Москве выросла до 78 лет. Это показатель качественных изменений в социальной отрасли столицы – и одновременно новый вызов для формирования структурных решений по





Информацию о мерах социальной поддержки можно найти на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
WWW.DSZN.RU



В Москве в настоящее время живут около 63 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны.

Около 20 тысячам ветеранам Великой Отечественной войны оказывается помощь на дому. Все ветераны Великой Отечественной войны, нуждающиеся в санаторно-курортном лечении, обеспечиваются им в первоочередном порядке.

Одиноким и одиноко проживающим инвалиды и участники Великой Отечественной войны, которые по состоянию здоровья не могут выехать в здравницу, становятся участниками программы «Санаторий на дому».

В пансионатах для ветеранов войны и труда созданы комфортные условия пребывания. В настоящее время в них проживают 1 тысяча ветеранов Великой Отечественной войны.

С 2011 года используется система «Тревожная кнопка» для оказания неотложной помощи одиноким ветеранам войны. На сегодняшний день устройствами «Тревожная кнопка» обеспечены все инвалиды и участники Великой Отечественной войны, изъявивших желание их получить, – 23 тысячи человек.

СОХРАНЕНЫ ВСЕ ЛЬГОТЫ.

Несмотря на повышение пенсионного возраста, в Москве возраст, когда москвичи могут оформить льготы, доступные пенсионерам, остался прежним: 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин.

Чтобы получать бесплатные социальные услуги, необходимо подтвердить статус предпенсионера. Документы на его оформление подаются в любом центре «Мои Документы».

Статус предпенсионера дает право на:

- ▶ бесплатный проезд на наземном городском транспорте (кроме такси), в метро, на МЦК, в пригородных электричках;
- ▶ бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кроме расходов на оплату стоимости драгоценных металлов и металлокерамики);
- ▶ бесплатную путевку на санаторно-курортное лечение и возмещение расходов на проезд железнодорожным транспортом к месту лечения и обратно (при условии, что человек не работает и лечение необходимо по медицинским показаниям).

САМЫЙ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ БЕЗРАБОТИЦЫ.

Сегодня в столице наблюдается самый низкий в стране уровень безработицы. По ее уровню Москва находится на 1 месте по России – 1,2 % по методологии Международной организации труда.

Любой человек имеет возможность найти работу. А тем, у кого есть сложности, помогает Центр занятости населения. На сегодняшний день на столичной бирже труда зарегистрированы 30,5 тысячи человек. В банке Центра более 116 тысяч актуальных вакансий.

В декабре 2018 года принято решение о новом формате работы Центров занятости населения. С января 2019 г. службы занятости начали переезжать в центры госуслуг «Мои документы». Для комфорта горожан здесь предоставляются базовые услуги по трудоустройству. В современных офисах центров госуслуг жителям помогают составлять резюме, найти вакансию в базе данных, оформить статус безработного и положенные выплаты. Летом в центры «Мои документы» переедут все службы занятости. Обучение сотрудники служб занятости проходят в Учебном центре «Мои документы».

Также в течение 2019 года начнут работу 5 флагманских офисов «Моя работа». Здесь будут предоставлять расширенный перечень услуг: соискатели смогут пройти тренинги, проконсультироваться с психологом и юристом, пообщаться с карьерным консультантом и пройти профориентационное тестирование, получить направление на переобучение.

«МОЯ РАБОТА».

В одном из флагманских центров «Моя работа» для москвичей в возрасте 50+ разрабатываются специальные программы по сопровождению в трудоустройстве.

Люди в возрасте до порога старости являются активными участниками рынка труда. Уже сейчас в Москве в возрасте до 65 лет работает каждый четвертый (22 %, 176 734 человек).

Для этой категории горожан Правительство Москвы создает систему мер, направленную на их удержание на рынке труда и их обучение под изменяющиеся потребности рынка труда.

ПЕРЕОБУЧЕНИЕ.

Сейчас разрабатывается региональная программа профессионального обучения и дополнительного профессионального образования людей предпенсионного возраста.

Участниками программы смогут стать москвичи предпенсионного возраста (за 5 лет до наступления возраста, дающего право на страховую пенсию по старости).

Ежегодно, начиная с 2019 года, в Москве мероприятиями по обучению будут охвачены более 3,6 тысяч москвичей предпенсионного возраста.

Ярмарка вакансий

Пятьдесят – это большой плюс

■ Многие работодатели недооценивают соискателей в возрасте 50 лет и старше, упуская из виду главное их преимущество – бесценный опыт. А еще их умение работать руками, лояльность, мудрость и многие другие полезные качества.

Специально для горожан старшего возраста в Центре занятости молодежи, который будет преобразован во флагманский офис «Моя работа», запустили новый формат ярмарки вакансий. Она проходит в виде развешенного открытого диалога.

Центр занятости молодежи ломает стереотипы, меняет подход к малоэффективным яр-

маркам вакансий и пилотирует новые модели взаимодействия участников рынка труда.

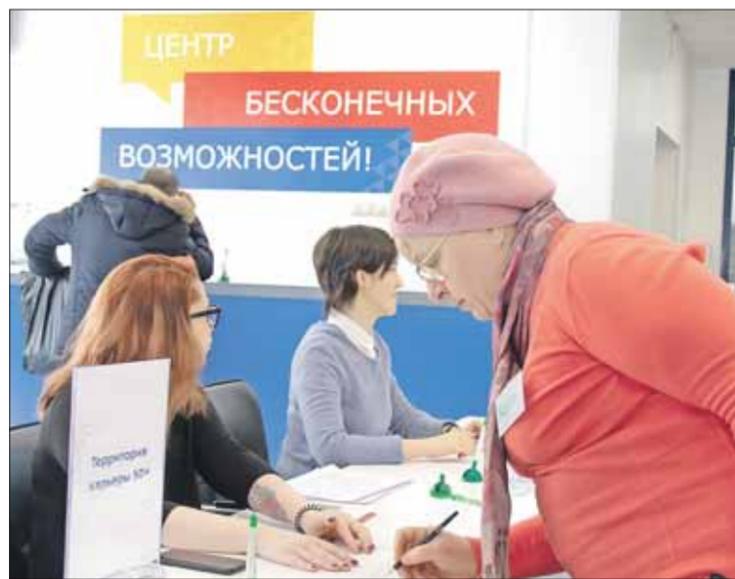
«Мы хотим вывести московский рынок труда на новый уровень. Эффективные технологии сопровождения трудоустройства – такого не было раньше в российской практике. Мы должны помочь людям старшего возраста снова поверить в себя. Мы хотим, чтобы они раскрылись, набрались актуальных знаний и навыков – и с гордо поднятой головой отправились навстречу профессиональным победам. В фокусе нашего внимания не работа, а человек», – сказала Ирина Швец, директор Центра занятости молодежи.

Почему выгодно брать на работу людей старшего возраста?

Анастасия Лазибная, основатель Сообщества работодателей нового поколения «Компании для всех возрастов»: «Риск спонтанного увольнения в пять раз ниже, чем у молодежи. Взрослые опытные люди по статистике допускают на 30% меньше ошибок в работе».

Владимир Казаков, руководитель проекта корпоративного страхования жизни «СК Ренессанс Жизнь»: «Есть бизнес и профессии, в которых в 50 лет все только начинается. Например, в бизнесе по страхованию жизни. Наиболее успешным сотрудникам в нашей компании больше 45 лет – это очень закаленные люди».

Лариса Борисенкова, заместитель генерального директора компании «Сканкод»: «Самому уважаемому нашему сотруднику 82 года. Валерий Викторович работает уже 65 лет! У нас многие молодые люди впервые узнают, что такое дрель и паяльник, от своих наставников. И вообще, пятьдесят – это очень большой плюс».



Кто участвовал в ярмарке

В ярмарке вакансий «Территория карьеры 50+» приняли участие:

- более тридцати представителей крупнейших компаний, для которых социальная ответственность – не просто слова;
- ведущие тренеры, которые за месяц успели обучить более 500 слушателей;
- 230 соискателей в возрасте 50 лет и старше, которым важно и интересно не только работать, но и постоянно развиваться.

самореализации, поддержке здоровья и комфортной жизни в городе людей старшего поколения.

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ВЕТЕРАНЫ.

Ветеранам Великой Отечественной войны оказывается всесторонняя поддержка. Это касается не только денежных выплат, но и улучшения условий жизни, адресной помощи в решении бытовых вопросов, индивидуальной патронажной работы.



ВЕК УЧИТЬСЯ!



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ИЗУЧАЮТ БОЛЕЕ
28 ТЫСЯЧ ПЕНСИОНЕРОВ



За партами – 92 тысячи пенсионеров

■ Заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир ФИЛИППОВ рассказал о реализации образовательных проектов для пожилых людей в школах.

В ходе публичной дискуссии на тему «Школа как центр притяжения сообществ. Роль в создании и развитии городских экосистем» Владимир Филиппов сообщил о новых возможностях взаимодействия школ со старшим поколением. Мероприятие

прошло на Московском международном салоне образования (ММСО) в 75-м павильоне ВДНХ.

«В марте 2018 года в столице стартовал проект для людей старшего поколения «Московское долголетие», который направлен на то, чтобы любой москвич, перешагнувший порог 55 лет, имел возможность бесплатно в пешей доступности найти занятие по душе, выбрав одно или сразу несколько из 12 направлений. Московские школы стали основным поставщиком услуг по программе и главным центром притяжения для пенсионеров.

Почти 92 тысячи москвичей старшего поколения вновь сели за школьные парты», – заявил Владимир Филиппов.

Сейчас в Москве открыты 4623 учебные группы по различным образовательным направлениям в 572 образовательных учреждениях. На базе школ информационные технологии изучают более 28 тысяч пенсионеров, английский язык – более 18 тысяч, а общей физической подготовкой (ОФП) занимаются более 11 тысяч участников программы «Московское долголетие». Именно эти направления стали самыми популярными.



■ Новые знания помогут участникам проекта овладеть современными технологиями, быть на одной волне со своими внуками / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



■ В своем Instagram Ольга снимает вайны – короткие смешные видео про отношения и неловкие жизненные ситуации.

Блогер с перчинкой

Мастер-класс. В Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы прошел мастер-класс популярного блогера, 66-летней Ольги Киприяновны

АННА АЛЕКСЕЕВА

■ Сейчас у нее более 280 тысяч подписчиков в Instagramе. Своим опытом она поделилась с участниками проекта «Московское долголетие».

Ольга Никитина, известная под псевдонимом «Киприяновна», ведет здоровый образ жизни:

ходит в спортзал, катается на лыжах, ездит на велосипеде, занимается скандинавской ходьбой, поэтому и может удивить своих подписчиков отличной физической формой. Именно эта перчинка, объясняет она, и привлекает новую аудиторию: блогер ярко одевается, живет насыщенной жизнью и не боится экспериментировать.

История ее успеха – пример для подражания. Ольга дала конкретные советы – чем заинтересовать рекламодателей, как превратить хобби, доставляющее удовольствие, в дело, которое поможет получить прибавку к пенсии.

Трудолюбие и креатив – вот ее формула успеха. И конечно же поддержка сына Вячеслава,

без которого, признается Ольга, ей было бы намного тяжелее. Несмотря на то, что сейчас за ее профилем в Instagramе стоит целая команда, Ольга Киприяновна воодушевляет участников проекта, говорит, что и они могут достичь успеха, ведь у них больше возможностей, чем когда-то было у нее. «С «Московским долго-

летием» можно многого достичь!» – считает блогер.

Мастер-класс позволил участникам проекта вспомнить забытое состояние учебы. Новые знания помогут им овладеть современными технологиями, быть на одной волне со своими внуками и лучше понимать молодое поколение, расширить круг общения.



ИТОГИ ТОТАЛЬНОГО ДИКТАНТА
ПОДВЕДУТ К 27 АПРЕЛЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ БУДУТ
ВЫЛОЖЕНЫ НА САЙТЕ **TOTALDICT.RU**

ВЕК УЧИСЬ! 



Центральной площадкой Тотального диктанта для участников проекта «Московское долголетие» стал ТЦСО «Проспект Вернадского» / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Диктатура грамотности

Акция. «Московское долголетие» претендует на то, чтобы войти в историю Тотального диктанта как площадка с самым большим средним возрастом участников.

АННА ДРОНОВА

■ Москвичи старшего поколения достойно приняли еще один вызов наших дней. Пятьсот участников программы «Московское долголетие», вспомнив школьные годы, поддержали ежегодную культурно-образовательную акцию «Тотальный диктант».

В субботу, 13 апреля, Тотальный диктант прошел в 1 тыс. 112 населенных пунктах теперь уже 80 стран мира. «Московское долголетие» может войти в историю Тотального диктанта как площадка с самым высоким средним возрастом участников. В этом году акция проходит 16-й раз. Ее история зародилась в Новосибирском государственном университете. С каждым годом масштаб мероприятия ширится, весной 2011 года акция стала общероссийской, в 2012 году Тотальный диктант впер-



В 34-х ТЦСО диктант писали 675 человек / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

вые прошел в Москве, а также вышел за пределы Российского государства. Авторами текста диктанта в разные годы были Борис Стругацкий, Захар Прилепин, Дина Рубина, Евгений Водолазкин. В этом году текст написал писатель и литературовед Павел Басинский.

В рамках культурно-образовательной акции «Тотальный диктант» все желающие могут написать диктант на русском языке, проверив свои знания в области орфографии и пунктуации. В минувшую субботу Тотальный диктант прошел в 17 столичных ТЦСО, еще в се-

ми центрах к участникам «Московского долголетия» могли присоединиться их родственники и друзья. В общей сложности под эгидой московской соцзащиты диктант писали 675 человек.

Центральной площадкой стал ТЦСО «Проспект Вернадского», здесь собрались 63 участника проекта «Московское долголетие». ТЦСО размещается в здании, которое недавно было капитально отремонтировано, теперь все помещения комфортны для пользования людьми старшего возраста. В актовом зале за удобными столиками разместились участники диктанта. Сдерживали вполне понятное волнение – ведь писали последний раз диктант несколько десятков лет назад, боялись упустить что-то важное, не стеснялись обращаться за помощью к волонтерам. Диктаторами (вот такое экстравагантное слово, ничего общего с лицами, обладающими неограниченной

властью) выступили Владимир Филиппов – заместитель руководителя Департамента труда и соцзащиты и Арина Шарапова – телеведущая и общественный деятель. Владимир Эдуардович прежде всего просил публику не волноваться, забыть страхи школьных лет, когда «оценка за диктант ставилась в дневник и влияла на результаты в четверти».

Диктант назывался «Ловец душ» и был построен на материале пьесы Горького «На дне». По окончании события мы попросили поделиться впечатлениями его участников. Было много эмоций, вспоминали «школьные годы чудесные», сетовали, что слабеет зрение, уходят навыки письма. Но свое участие воспринимали как вызов возрасту.

Арина Шарапова помогает проводить Тотальный диктант уже несколько лет подряд, ее впечатления от встречи с возрастной публикой представляются весьма интересными:

– В прошлом году я читала текст людям в возрасте до 40–45 лет. Удивительно, что сегодняшняя аудитория, где собрались участники «Московского долголетия», оказалась наиболее пытливей. Старались максимально все уточнить. Это понятно, ведь последний диктант писали так давно, никто не хотел ошибиться. Это желание точности меня просто подкупило. Люди открытые, но проверяющие все досконально. Как будто в каждом сидит внутренний редактор.

Мнения участников

Клавдия Георгиевна Панова, в мае будет 90 лет:

– Немножко не успевала, немножко руки тряслись. Нервозность вполне объяснима, ведь последний раз диктант писала в 1946 году. Ну а впечатления самые лучшие, поняла, что я еще молодая. Не сдаюсь.

Тамара Петровна Ликунова, возраст 60+:

– Был вызов самой себе, что помню по русскому языку, что забыла. Самым трудным местом была пунктуация, где двоеточие, где тире. Орфография меня не смущала. Приду домой, многое буду перепроверять.

Александр Павлович Чуркин, 82 года:

– Было просто очень интересно прийти на диктант, ведь последний раз писал его в школе, а было это 65 лет назад. Впечатления самые приятные. Во-первых, воспоминания. Затем голова просто по-другому стала работать. Важно было себя проверить, вроде еще ничего. С пунктуацией проблем было больше, чем с правописанием. Текст синтаксически был достаточно сложный.



ЗДОРОВО ЖИТЬ!

Как выглядеть моложе

Уроки фейсфитнеса. Рубрику ведет Ольга ШЕСТОВА, кандидат биологических наук, главный редактор программы «Пора лечиться правильно» издательства «ЭКСМО»



Между этими снимками разница в 10 лет. Обратите внимание на увеличившийся объем губ; глаза распахнулись и приобрели блеск, больше не заметна их отечность. Бросается в глаза осанка, весь настрой и особенно — изменение длины шеи / ФОТО АВТОРА

Популярное выражение говорит: лицо — визитка женщины, руки — ее паспорт, а шея — заграничный паспорт. Мне не стыдно «предъявить свои документы», сниматься в телепрограммах и демонстрировать свои фотографии, потому что это результат работы, который может при желании проделать каждый. Но так было не всегда.

Для меня все началось около трех лет назад. Я, как добросовестный издатель, прежде чем издать книгу о красоте и здоровье, предварительно примерила на себе новую методику, обещающую выглядеть моложе и бодрее. Тогда, работая над новой рукописью с инструкторами Аленой Росошинской и Еленой Каркукли, освоила фейсфитнес и особый массаж лица. Обещают, что после регулярных занятий фейсфитнесом не только уходят грубые морщины и распахиваются глаза, но и меняется мимика, выражение лица. Лицо начинается с шеи, если ей не заниматься, со временем межпозвоночные диски проседают, и кожа начи-

нает собираться в складки. На фотографиях видно, что запустить время вспять возможно. Способ безопасный и полностью согласуется с законами физиологии и анатомии нашего тела, нужно лишь выполнять одно упражнение в день в течение одной минуты. Оно родилось на стыке фейсфитнеса, йоги, пилатеса и танцевальных разминок.

«Золотое упражнение» выполняю регулярно 4–5 раз в неделю. Помимо того, что оно снимает нагрузку с межпозвоночных дисков, не дает им уменьшаться по высоте и проседать позвоночнику, оно оказывает помощь отходящим от центрального позвоночного столба нервам. Диаметр нервных корешков в районе разных отделов позвоночника и у разных людей различаются, но в любом случае имеют порядок нескольких миллиметров. Например, диаметр корешка в районе 5-го поясничного позвонка может колебаться от 2,3 до 7,7 мм. Растяжение всего позвоночного столба препятствует их защемлению или освобождает их, если оно намечается.

Золотое упражнение

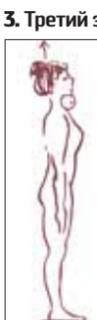
Золотое упражнение состоит из 3 элементов, которые можно освоить по отдельности, а потом соединить.



1. Для освоения первого элемента лучше встать, чуть согнув колени, как бы по стойке «вольно». После этого делаем движение тазом вперед и вверх, как бы поджимая между ног несуществующий хвостик. Движение напоминает те усилия, когда одеваешь тесноватые брюки и хочешь застегнуть молнию.



2. Второй элемент выполняют в области грудного отдела. Он состоит в том, что лопатки стекают к поясице. Частая ошибка — включение плеч: они должны остаться в своем естественном положении, вся работа совершается в области спины.



3. Третий элемент со стороны практически не заметен. Голова остается в естественном положении. Она не выдвигается вперед, не запрокидывается, не опускается на грудь. Для начального контроля можно положить в углубление у основания шеи большой апельсин и удерживать его — он поможет найти и запомнить правильное расстояние между подбородком и верхней частью груди. А теперь представьте, что в области макушки привязана ниточка, за которую вас тянут к небу. Подбородок при этом зафиксирован, опуститься ему не дает апельсин.

Теперь осталось соединить эти три движения вместе, задержаться в этом положении и продержаться несколько дыхательных циклов, примерно 20 секунд. Заканчивать упражнение надо на выдохе, отпустив сначала тазовый отдел. Помимо удлинившейся шеи улучшается кровоснабжение головы и мозга, уменьшается второй подбородок, и становится очевидной угол молодости. Все это делает лицо моложе.



БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

Позвольте дать совет...



Рубрику ведет
Ирина Очеретина
кандидат медицинских наук,
врач травматолог-ортопед,
миотерапевт.

Прицельный удар по «островкам перегрузки»

Сегодня речь пойдет о том, как бороться с возрастной сутулостью.

Сутулость — это согбенная осанка. Чисто внешне она прибавляет человеку десяток лет, а еще нарушает работу сердца, легких, желудочно-кишечного тракта. Что заставляет наше туловище крениться вперед? Принято считать, что в этом виноваты слабые мышцы спины — разгибатели позвоночника. Но это — неверная трактовка.

В ЧЕМ ПРИЧИНА СУТУЛОСТИ? У всех своих пациентов я тщательно проверяю мышцы (а их у человека 696 парных). Именно влиянию мышечных проблем на состояние позвоночника и суставов в свое время посвятила свое диссертационное исследование. Так вот... У всех сутулых людей в патологическом спазме находятся сгибатели позвоночника — они расположены по передней его поверхности. Их сокращенно-укороченное состояние приводят к наклону тела кпереди. Позвоночный столб можно сравнить с мачтой, а мышцы — с канатами. Мачта будет вынуждена наклониться в пользу укороченных канатов. Так и позвоночник — наклоняется вперед, следуя за сокращенными и укороченными сгибателями туловища. С них и нужно начинать восстановление осанки.

КАК ВЕРНУТЬ ОСАНКУ? Потрогать сгибатели в буквальном смысле доктор сможет со стороны живота, в области паха, по передней поверхности шеи.

Причиной патологического спазма этих мышц являются островки хронической перегрузки в них — так называемые мышечные мозоли, или триггерные точки. Они формируются от шаблонных, повторяющихся нагрузок. Эти образования не любят добросовестного классического массажа. С ними специалисты работают исключительно прицельно, производя их послойное пальцевое распределение. Параллельно с устранением триггеров идет растягивание пострадавших мышц до нормы — они не должны оставаться короткими.

Ведь в случае бездействия банальная мышечная погрешность со временем перерастает в костную деформацию грудной клетки, ведет к формированию «реберного горба».

В то же время адекватная и своевременная помощь мышечному корсету позволяет вернуть позвоночный столб в его вертикальное положение. При этом освобожденные внутренние органы получают возможность функционировать нормально.

Что полезного можно делать самому?

1. Почаще менять рабочую позу — хотя бы раз в полчаса. Вставать, выпрямляться, мягко потягиваться, пытаться слегка прогнуться назад. Все медленно и осторожно.

2. Растягивать сгибатели туловища в дверном проеме. ИП — стоя в дверном проеме, руки отвести в стороны, затем — согнуть в локтевых суставах до прямого угла. Упереться ладонями и предплечьями в косяк. Мягко подать туловище вперед, почувствовав растяжение грудных мышц. Вернуться в ИП; повторить 10–15 раз.



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

ЗДОРОВО ЖИТЬ!



Если вы попали в трудную ситуацию

Горячая линия. На телефон неотложной психологической помощи 051 ежегодно поступает более 55 тысяч обращений

Жители мегаполисов систематически подвергаются воздействию стрессогенных факторов. Особенно это касается подростков и пожилых. Сейчас невозможно говорить о сохранении и повышении качества жизни и благополучия москвичей без помощи практической психологии. Ее и оказывает горожанам Московская служба психологической помощи населению (МСПНН), которая уже 16 лет стоит на страже здоровья москвичей.

Служба была создана правительством Москвы в 2003 году. С первых дней работы организации в ее задачи входила психологическая помощь любому жителю города, попавшему в трудную ситуацию. За прошедшие годы служба психологической помощи стала чрезвычайно популярна. Если в год создания было принято более трех тысяч человек и проведено около пяти тысяч консультаций, то на сегодняшний день за 16 лет существования службы психологическая помощь оказана 670 тысячам москвичей и предоставлено более миллиона услуг.

В 2006 году был открыт Телефон неотложной психологической помощи для предоставления срочной, бесплатной, круглосуточной психологической помощи по телефону 051. Ежегодно на него поступает более 55 тысяч обращений по различным психологическим проблемам.

Сегодня служба – это многоуровневая структура, способная предложить людям, попавшим в беду, целый спектр услуг – от диагностики и различных видов консультаций до психологической реабилитации. И, что особенно важно, получить помощь можно в шаговой доступности. Для удобства горожан работают 22 подразделения по всей Москве. Служба в постоянном режиме может ответить на все запросы москвичей, испытывающих потребность в психологической поддержке, и оказывает такую помощь бесплатно.

Воспользоваться услугами бесплатной психологической помощи может любой москвич, попавший в трудную жизненную ситуацию. Помимо психологической диагностики, индивидуальных консульта-

ций с психологом, семейных консультаций, москвичи могут пройти комплексную психологическую реабилитацию.

Бесплатной помощью могут воспользоваться граждане, имеющие московскую регистрацию или постоянное место работы в Москве, а также студенты дневных отделений московских ВУЗов. В течение года службой предоставляются каждому обратившемуся за помощью: два сеанса психологической диагностики, пять психологических консультаций, три тренинговые программы и восемь сеансов психологической реабилитации.

Специалисты службы проводят и групповые занятия – это различные психологические тренинги, семинары и лекции. Те, кто по каким-то причинам не может приехать к нам самостоятельно, вправе воспользоваться психологической помощью дистанционно.

Как попасть на прием

Чтобы попасть на очный прием к специалисту, достаточно позвонить по телефону одного из них или на единый номер: (499)173-09-09 и выбрать удобный день и время приема. В МСПНН неуклонно соблюдается принцип конфиденциальности.

Услуги МСПНН

В течение календарного года на безвозмездной основе москвичам предоставляются:

- 5 психологических консультаций;
- 2 сеанса психологической диагностики;
- 2 консультации психотерапевта;
- 3 тренинговые программы;
- 8 сеансов психологической реабилитации.

Больше информации

Узнать больше об услугах Московской службы психологической помощи населению, адреса и телефоны районных подразделений службы, электронная приемная, правила приема и форум по психологическим проблемам на сайте www.msph.ru

Вопрос-ответ

Наполните жизнь новыми смыслами

– После выхода на пенсию беспокоит собственная ненужность. Образовалось слишком много времени. Не спасает ни забота о внуках, ни участие в общественной жизни. Как выйти из этого состояния? – Полина Кривцова, пенсионерка (ВАО).



Марина Жигулина,
начальник участкового отдела
«Нагатино» ГБУ МСПНН:

– Часто, особенно в зрелом возрасте, когда дети выросли, профессиональная деятельность завершена, возникает ощущение собственной ненужности. Это действительно тягостное внутреннее чувство, от которого опускаются руки, жизнь кажется бесцветной. Непросто найти в себе силы, чтобы справиться с ним. Как мы можем помочь себе? Прежде всего постараться наполнить свою жизнь новыми смыслами. Успешность преодоления кризисной ситуации напрямую связана с умением опираться на свои внутренние ресурсы и собственную активность. Мы можем спросить себя: «Чего я хочу? Что я могу?» И в соответствии с этим определять для себя новые цели и задачи, которые необязательно должны быть глобальными. Они могут быть совсем небольшими и очень простыми, житейскими: вырастить хороший урожай, связать внукам носки и т.д. Узнать что-то новое, познакомиться с новыми людьми, найти новые интересы в жизни. Сейчас, как никогда, для этого есть разнообразные возможности: выучить иностранный язык, овладеть компьютером, поддерживать физическую форму, развивать творческие способности. Творческое отношение к собственной жизни поможет вам ощущать ее вкус, откроет новые перспективы.

Анонс

Приглашаем на тренинг «Умная гимнастика»

МЕСЯЦ	ДАТЫ	ВРЕМЯ
Апрель	22, 29	с 19.00 до 20.30
Май	14, 16, 21, 23	с 16.00 до 17.30
Июнь	18, 20, 25, 27	с 16.00 до 17.30

Выполнение упражнений программы «Умная гимнастика» способствует настройке вашего мозга на активную работу, улучшает возможности приема и переработки информации, повышает контроль и регуляцию деятельности, способствует снятию эмоционального стресса. Тренинг включает в себя 4 встречи продолжительностью 1,5 часа два раза в неделю.

Как записаться

Записаться на тренинг или получить дополнительную информацию вы сможете по телефону: **8 (499) 173-09-09.**

Где проходят тренинги

Место проведения: МСПНН, Саратовский 2-й пр., д. 8, корп. 2.

Условия участия

Принять участие в группе можно после прохождения собеседования с ведущей тренинга.





ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Весна красивых людей

Фестиваль.

В Музее Москвы под девизом «Красивый город – красивые люди» прошел фестиваль «Стильный возраст»

АННА ДРОНОВА

В рамках проекта «Московское долголетие» на территории Музея Москвы он объединил публику старшего возраста, которая желает выглядеть свежо и элегантно, готова постигать направления современной моды и под руководством профессионалов fashion и beauty индустрии начать совершенствование своего образа.

В сравнительно недавней истории моды был такой драматический случай, когда со знаменитой итальянской моделью Изабеллой Росселини компания L'Oréal безжалостно разорвала контракт по одной только причине, что ей исполнилось 40 лет. Сейчас такое представить сложно. В наши дни модели старшего возраста уверенно заняли свое место на мировых подиумах, не скрывая свой возраст, а уверенно и тонко подчеркивая его достоинства и свою зрелую красоту. Этот тренд уже коснулся и нашей страны. Поэтому неудивительно, что кульминацией первого дня фестиваля стало дефиле моделей школы «Королевская осанка» – это новое, пока экспериментальное направление в программе «Московское долголетие». Самой возрастной участницей была 76-летняя москвичка Анжелика Коршунова.





О поворотах судьбы в жизни одной из участниц дефиле на фестивале «Стильный возраст» Любови Куличевской / 11



📸 Кульминацией первого дня фестиваля «Стильный возраст» стало дефиле моделей серебряного возраста / ФОТО ВЛАДИМИР ВИНТЕР



Безусловно, походка украшает человека, это одно из главных условий совершенства внешнего облика. В центре фестивальной территории в течение двух дней режиссеры конкурса красоты «Мисс Россия» проводили для желающих специальные мастер-классы по красивой походке.

«Эксперты моды, стилисты, дизайнеры делились с публикой своим опытом, давали актуальные для возраста советы. Например, журналистка Арина Холина проводила мысль, что не существует возрастной моды, а главный редактор культового для старшего поколения журнала BURDA Марианна Максимова увлекла рассказом о роли журнала в формировании стиля женщины разных поколений. В просветительской беседе «Третий возраст – время быть звездой» от модного дома Slava Zaitsev как раз и прозвучал сюжет о судьбе Изабеллы Росселини – история уже не для наших дней. В форме свободных вопросов и ответов проходил мастер-класс одного из самых востребованных стилистов российского шоу-бизнеса, известного дизайнера Алишера. Советовал присматриваться к молодежной моде, успокаивал, что рваные джинсы вовсе не так страшно, сейчас открывают щиколотки, а несколько лет назад обнажали поясницу. Такая вот мода проказница. Если вы поклонник спортивного стиля, то помните, что с возрастом плечи «уходят» и под куртку хорошо бы подшить реглановые плечики – появится хорошая выправка. Шляпа – это прекрасно, но ко многому обязывает. Если красивые стройные ноги и «граненые коленки», не стесняйтесь носить юбку выше колен.

На фестивале работали несколько тематических

площадок. На одной обсуждалась тема составления личного гардероба, на другой стилисты и визажисты не скупилась на советы, как лучше укладывать волосы и правильно пользоваться макияжем. В отдельной зоне профессиональные швеи руководили возрождением к новой жизни старой одежды. На бижутерном базаре можно было попробовать себя в изготовлении оригинальных украшений, а в фотозоне распечатать свои фотографии и научиться выставлять их в соцсетях. За два фестивальных дня более 2000 человек получили персональные консультации стилистов, а 1500 человек – визажистов. Своими руками было сделано более 1600 различного вида украшений, распечатано почти 5000 фотографий, а в Instagram открылись 200 новых аккаунтов.

Украшением фестиваля стал модный показ «Правила жизни» с участием звезд советского театра, кино и ТВ. Коллекции молодых российских дизайнеров представили Анна Шатилова, Наталья Нурмухамедова, Фархад Гусейнов, Тамара Семина, Любовь Лапшина, Олег Шишкин и многие другие.

Воскресным вечером яркий праздник в Музее Москвы завершился гала-показом коллекции «Воспоминания о будущем» от Вячеслава Зайцева. Ведь именно с его именем у публики старшего возраста ассоциируются первые звездные часы отечественной моды. В 81 год Вячеслав Михайлович полон жизненной энергии и планов на будущее, всецело поддерживает проект «Московское долголетие», посчитал интересным и достойным для себя пригласить на подиум несколько моделей старшего возраста. «Хочу, чтобы люди понимали, 80 лет – это не предел», – прокомментировал событие гурзу российской моды.

Стильный возраст зависит не от года рождения в паспорте



Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента

труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Стильный возраст зависит не от года рождения в паспорте, а от того, на сколько лет ты себя чувствуешь. А еще он во многом связан с тем, как ты используешь возможности Москвы для того, чтобы ходить на тренировки, заниматься английским языком, изучать компьютерную грамотность, заниматься творчеством. И в том числе следить за модными тенденциями. Ведь мода – это часть культуры, а культурно-досуговое направление мы активно развиваем. Проект «Стильный возраст» поможет старшему поколению подчеркнуть свою уникальность, почувствовать себя увереннее, а мода может стать одним из топовых направлений в «Московском долголетии».

Мнения моделей

Татьяна Кубликова, 60 лет, высокая блондинка с красивым грудным голосом:

– Я давно хотела быть моделью, шла к этому, все это любила смолоду. И сегодня я здесь, такая счастливая. Это стало моей новой жизнью, столько новых друзей, ты все время находишься в движении.

Ольга Губанова, 58 лет, улыбчивая и обаятельная:

– «Московское долголетие» открыло перед нами такие возможности... Даже моделью стать. Учимся правильно и красиво ходить, держать лицо – не смущаться, не хмуриться. А главный результат, мне дали возможность почувствовать себя красивой женщиной.

Секреты походки

Красивая походка начинается с правильной осанки. Это ровная постановка корпуса, макушка тянется вверх, грудь расправлена, плечи опущены, лопатки собираются сзади. Шагайте шире, старайтесь по одной линии, мелкий шаг говорит о вашей зажатости. Задействуйте таз, бедро толкает тело вперед, а корпус остается неподвижным.



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM




 ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
 «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
 MOS.RU/AGE

Советы топ-дизайнеров:


Оксана Федорова, телеведущая, фотомоделль и дизайнер, победительница конкурса «Мисс Вселенная – 2002».

«В возрасте надо аккуратно накладывать макияж, слишком яркий будет смотреться вульгарно. Делайте акцент на чем-то одном – либо на глазах, либо на губах.

Надевайте платья-футляры, костюмы. Подойдут струящиеся ткани. Подчеркивайте талию ремешками даже, если ее объем большой. Не надо бояться открывать руки! Главное, не сомневаться в красоте своих рук. Если женщина действительно этого хочет, она может это позволить себе. Слишком тяжелые украшения загромождают образ женщины в возрасте, используйте минимум украшений, что-то одно».



Алишер, популярный дизайнер и модельер, работающий над имиджем звезд отечественной эстрады.

«Никогда не выходите из дома в образе домохозяйки. Главное внимание на волосы. Обновляйте прическу раз в три месяца. Помните, что вы лицо компании под названием «семья». Имейте в гардеробе базовые вещи – черный костюм, складно сидящие черные брюки, белую блузку. В возрасте лучше одеваться монохромно».



Ольга Якубович, дизайнер, создатель бренда YAKUBOVITCH, чьи идеальные черные платья уже стали мечтой светских львиц.

«Находите наиболее яркую часть тела и подчеркивайте ее, таким образом смещая внимание с других частей тела. Скажем, грудь можно подчеркнуть благодаря декольте. Полные бедра всегда будут смотреться на контрасте с талией, значит, подчеркиваем ее. Женщинам в возрасте надо использовать не активный, а более сглаженный крой».



Роман Уваров, дизайнер, создатель бренда RomaUvarovDesign

«Экспериментируя с одеждой, важно соблюсти чувство меры. Надо чувствовать себя в ней комфортно. Если дама в возрасте любит экстравагантность, почему мы должны ей это запрещать?»

В любом возрасте можно выглядеть стильно

Тренды. Весна – это время преображения. Весна – это время внимать изыскам и капризам переменчивой моды. Сегодня ведущие дизайнеры и топ-стилисты дают советы нашим читателям

■ В поддержку проекта «Московское долголетие» в показах восьми Домов моды на большом подиуме «Недели моды «Мерседес-Бенц» в России-2019» приняли участие представители элегантного возраста.

Идею о моде вне возраста воплотили в своих коллекциях восемь российских дизайнеров. OKSANA FEDOROVA, ELENA SOUPROUN, N.LEGENDA, YASYA MINOCHKINA, KSENIASERAYA x MAD DAISY MOSCOW, RomaUvarovDesign,

YAKUBOVITCH, 21DOT12 представили в «Манеже» в том числе модели старше 55 лет. А Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы организовал свой стенд с различными активностями для пожилых людей, не желающих расставаться с модой.

Появление ниши моделей старшего возраста – один из заметных трендов мировой индустрии красоты, к которому присоединились крупнейшие российские дома моды, поддерживающие программу «Московское долголетие».



■ Особый интерес вызвала коллекция головных уборов дизайнера, члена Общественного совета проекта «Московское долголетие» Светланы Кварты / ФОТО: ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Самые обаятельные и привлекательные

Месячник красоты. Участницы проекта «Московское долголетие» становятся моделями

✎ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ Быть ухоженной и привлекательной хочет каждая женщина независимо от возраста.

Особенно это актуально для представительниц старшего поколения. Именно для них был организован весенний

праздник красоты в торговом-развлекательном комплексе «Москворечье».

Целый день москвички – участницы проекта «Московское долголетие» получали заряд бодрости и хорошего настроения, а еще множество советов от косметологов, визажистов, парикмахеров, стилистов,

врачей, тренеров и диетологов.

Программа «Территория красоты» стала завершающим этапом месячника красоты, который проводился для участников «Московского долголетия» в территориальных центрах социального обслуживания населения ЮАО.

Советы визажистов для женщин 55+

- Никакой макияж не поможет, если не будет ежедневного ухода за кожей.
- Тонирующие средства использовать по минимуму (чтобы не было эффекта маски).
- Цветовую палитру косметики выбирать пастельных и неярких тонов (синие и фиолетовые краски придают зоне вокруг глаз вид синяков и делают глаза красными, большими и опухшими).
- Бровям необходимо придать форму, чтобы избавиться от эффекта нависшего века.
- В серебряном возрасте не стоит использовать подводки и тушь черного цвета, самое время перейти на коричневый.
- Делать акцент при макияже на что-то одно: или глаза, или губы.
- Не использовать ядовитые и броские тона помады, а также помады с жирным блеском.

ПОВОРОТ СУДЬБЫ

Открыть свой остров

Новые смыслы. Так случилось, что геолог Любовь Куличевская не работала по специальности, но в жизни ей не раз пришлось, как в популярной песне, «отличать руду дорогую от породы пустой». И с этими моментами переосмысления и были связаны повороты судьбы.



Любовь Куличевская 6 апреля приняла участие в дефиле моделей серебряного возраста, которое стало кульминацией фестиваля «Стильный возраст», прошедшего в Музее Москвы / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

✎ НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

Любовь воспитывала детей, была домохозяйкой, любила готовить с выдумкой, изобретая все новые и новые рецепты. А когда дети подросли, стала работать в банке. И хотя занялась новым для себя делом, смогла быстро освоиться и через некоторое время стала менеджером по продажам.

Офис банка находился в одном из небоскребов Москва-Сити. Из окна открывался прекрасный вид на столицу. Но Любви Куличевской уже тогда виделись новые горизонты. Ее манила новая высота.

Но размеренная, благополучная жизнь скоро закончилась. Сначала грянул развод, потом сокращение на работе. Пережить все это было труд-

но. Надо было снова искать для себя новый смысл жизни. И здесь помогли повзрослевшие дети – сын Иван и дочь Елена, которые уже стали самостоятельными. Они подарили любимой маме поездку на далекий индонезийский остров Бали. Это был необычный подарок на юбилей – Любви Куличевской исполнялось 50 лет. На экзотическом острове она оказалась словно в сказке. Уходят ввысь горные вершины, которые местные жители считают приютом богов. Дремят вулканы, манят вечнозеленые тропические леса. Обезьяны и белки не боятся людей, а ночью появляются летучие мыши. Это рай для серфингистов, которые скользят по крутым волнам, и дайверов, покоряющих подводное царство.

Словом, остров Бали очаровал Любовь Куличевскую, и здесь она прожила целых пол-

Рецепт от Любви Куличевской

100 граммов предварительно замоченного семени подсолнечника, 100 граммов сухого льна и 100 граммов размолотого в кофемолке льна. Сухой лен предварительно замочить на 12 часов и взбить в блендере. Соединить все компоненты, добавить 300 граммов наполнителя (капуста, свекла, морковь, лук). Разместить эту массу на силиконовом коврик, порезать на кусочки и поместить в дегидратор. Сушить при температуре 42 градуса. Через сутки снеки готовы.

Диета:

Завтрак: коктейль из банана, кураги и петрушки.

Обед: гречневая каша, рыбка, салат.

Ужин: 2 яйца, салат.

тора года. Она даже нашла себе занятие – стала экскурсоводом для русскоязычных туристов. Кроме того, освоила местную кухню. Любовь окончательно утвердилась в своем вегетарианском выборе и изучила сыроедение. Надо сказать, что

Куличевская всегда была приверженцем здорового образа жизни, занималась гимнастикой, следила за собой и стильно одевалась.

Вернувшись с Бали в Москву, она именно на этом и сосредоточила свои усилия. Лю-

бовь узнала о проекте «Московское долголетие» и записалась в танцевальный кружок в ТЦСО «Кунцево». Вскоре ее заметили и пригласили участвовать в проекте Ирины Гончаровой «Народный карнавал» в качестве модели. Затем поступило приглашение от известного модельного агентства «Олдушка», которое специализируется на моделях 50+. Любовь активно публикует свои фотографии с показов в соцсетях, пропагандирует здоровый образ жизни. За короткое время число подписчиков на ее страничке в «Фейсбуке» выросло до 4500 человек. Руководитель школы фотопозирования Евгений Зуев увидел Куличевскую на одном из показов и настоял на том, чтобы она продолжила учебу в его школе.

Новый поворот судьбы помог Любви Куличевской снова выйти замуж за прекрасного человека.

Итак, она стала моделью, счастливой женой. Но Куличевская решила проявить себя и на ниве бизнеса. Любовь занялась абсолютно новым и интересным для себя делом. Собрала семейный совет и представила на его суд свой бизнес-план. Она предложила создать фирму по производству полезных, снижающих вес снеков, собственный оригинальный рецепт которых она разработала. Сын, который работал поваром, сразу ухватился за идею. В Краснодарском крае открыли небольшое производство. За очень короткое время экзотическая продукция завоевала не только местный рынок, но и стала популярной в столичных сетевых магазинах здорового питания.

Сегодня Любовь Куличевская – успешная бизнес-вумен, которая является лицом семейной компании. Яркая модель, любящая жена и очень занятой человек. «Я думала, выйду на пенсию, буду перечитывать любимые книги и есть сладости, – вспоминает Любовь Куличевская. – А сегодня у меня день расписан по минутам». Она занимается в школе «Королевская осанка» под руководством Елены Федуквич, лечебной физкультурой и актерским мастерством в театре «Славичи».



ПОРТРЕТ УЧАСТНИКА ПРОЕКТА

Поделись улыбкою своей

Волонтеры. В проекте «Московского долголетия» задействовано более 4000 преподавателей. Сегодня мы предоставляем слово одному из них. Любовь Корсакова в качестве волонтера ведет занятия по английскому языку для участников проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Люблино».

✎ ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА
✎ ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Когда я оформляла пенсию, меня, лингвиста, шокировала формулировка: «по старости». Побойтесь Бога! В 55 лет старости нет, потому что сейчас именно для нашего поколения наступило удивительное время.

Ученые-генетики определили наш возраст так: есть молодость, зрелость и период, начиная с 50 и до 75+, когда человек живет, пользуясь и своим жизненным опытом, и относительным здоровьем, которое не обязательно лечить таблетками. Главное – правильный ход мыслей, бодрость духа и постоянная занятость. Чем? Да чем угодно! Не стану спорить, сейчас жить трудно, но очень интересно. Сколько возможностей появилось, чтобы найти свое дело, увлечение, пристрастия! Они повсюду. Москва – город не только красивый, но и культурный, в нем можно найти любое развлечение на любой вкус. Главное – начать.

«Как бы я себя ни чувствовала, встала и пошла», – так сказала одна топ-модель, блиставшая на подиуме в середине XX века. Сейчас ей 92 года, на лице следы былой красоты без операций и силикона. Она живет полноценной жизнью, много путешествует, ест, что хочет, пьет красное сухое вино и даже позволяет себе пару сигарет в день после чашки ароматного кофе. Болезни? Я думаю, у нее их не меньше, чем у других в таком возрасте, но она с юмором говорит: «Если болезнь вовремя не начать лечить, она проходит сама». И таких личностей немало. Я преклоняюсь перед нашими звездами экрана Алисой Фрейндлих и Инной Чуриковой! Какие женщины! У кого повернется язык назвать их старухами? Горящие глаза, обаятельная улыбка и бесконечная женственность. Вот и секрет долголетия!

О движении волонтеров, конечно, знала. Преклоняюсь перед теми, кто делает это, рискуя своим здоровьем и жизнью, отправляясь в «горячие

точки» мира, помогая нуждающимся. Мое решение созрело не сразу, но я поняла, что мне тоже есть чем поделиться со своими сверстниками, особенно сейчас. И не последнюю роль в этом сыграло твердое убеждение, что закон жизни «воздастся нам по деяниям нашим». Оно действует и в наше не самое легкое время. Осознание этого – большой плюс зрелого возраста. И я как волонтер стала вести в ТЦСО «Люблино» занятия по английскому языку для участников проекта «Московское долголетие».

Мне повезло, в моей группе оказались интересные люди, которые хотят идти в ногу со временем. Они не только сами учатся, но и могут многому научить своих сверстников. Общение с ними приносит большое удовольствие. Одна из моих студенток, любительница искусства, убедила меня пойти в театр Романа Виктюка, и я открыла для себя этого удивительного мастера. Еще одна, в прошлом замечательная спортсменка, заряжает нас своим жизнелюбием и упорством в достижении целей.

Во все времена народы, общаясь, заимствовали слова из других языков. Но в последние лет тридцать это превратилось в гигантскую цунами, накрывшую наш великий и могучий. Английский уже практически весь здесь. Послушайте речь молодежи: они чатятся в гаджетах, ведут блоги, делают мейк ап и селфи, занимаются дайвингом, дрифтингом, тюнингом, шопингом, лифтингом, повсюду реклама каршеринга, кейтеринга и прочего. Вы и сами можете привести подобные примеры, но я заключаю своим «любимым»: «копировать» мы заменили отвлеченным словом «ксерить». От него сворачиваются уши. Русский язык сопротивляется, но заимствования проникают все глубже. Поэтому мне захотелось помочь своим сверстникам преодолеть эту языковую преграду и вооружить их лайфхаками. Изучение английского языка поможет им лучше понимать поколение наших детей и внуков. И не только. Это пригодится в поездках за рубеж.

О себе

В прошлом веке окончила Московский государственный институт иностранных языков имени Мориса Тореза, чем очень горжусь. У нас были прекрасные педагоги, которые развивали в студентах желание учиться в любом возрасте. Много лет преподавала в вузе английский язык, параллельно занималась переводами, потом начала писать самостоятельно, мои статьи публикуются в нескольких газетах и журналах.

Мнения учащихся

Татьяна Костина:

«Мне нравится, что я могу объясниться на английском языке, понимаю многие заимствованные слова, это позволяет чувствовать себя уверенной. К тому же на занятиях мы обсуждаем творчество писателей, художников, актеров и многое другое, что нам интересно».

Наталья Войтенко:

«Учеба дает мне возможность общаться с людьми, изучение английского языка тренирует память, знакомит с историей и современной жизнью других стран. Нам интересно обсуждать все новости из мира искусства, на занятиях мы рассказываем, что посетили и прочитали, это расширяет наш кругозор».

Тамара Манчевская:

«У нас в группе сложились дружеские отношения, мы не только изучаем грамматику английского, но и его влияние на русский, делаем переводы тех слов, которые вошли в наш язык. Это очень интересно и дает возможность не отставать от жизни, лучше понимать тех, кто знает язык хорошо и привносит заимствования в нашу речь».

Хобби

У меня уже более десяти лет есть хобби: покупаю сломанные елочные игрушки в стиле «ретро» и переделываю их. А еще обожаю фотографировать. Современные смартфоны делают это отлично, главное – увидеть красоту города, природы или какие-то редкие предметы и остановить эти прекрасные мгновения.





ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Похоже, танцы в ближайшее время начнут соперничать с ходьбой. Секрет, очевидно, заключается в комплексе воздействии регулярных занятий танцами на весь наш организм / ФОТО: ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Если ты можешь ходить, то можешь и танцевать

Настроение. Из физических активностей наибольшую пользу здоровью приносят танцы

АННА ДРОНОВА

«Я танцевать хочу... до самого утра», — пела героиня знаменитого фильма-мюзикла «Моя прекрасная леди». Слушая музыку и одновременно занимаясь домашними делами, мы иногда даже не замечаем, как наши ноги начинают выделять танцевальные па. Какими бы эти движения ни были, это так хорошо для нашего организма и общего тонуса жизни. Согласитесь, танцы и депрессия — понятия взаимоисключающие.

Последние медицинские исследования показывают, что в зрелые годы из многообразия физических активностей наибольшую пользу нашему здоровью приносят танцы. Похоже, танцы в ближайшее время начнут соперничать с ходьбой. Секрет, очевидно, заключается в комплексном воздействии регулярных занятий танцами на весь наш организм. Интуитивно мы понимаем, что даже медленные танцы — это прежде всего разновидность физических упражнений, или мягкая физическая нагрузка. Танцы развивают общую выносливость, являются прекрасной кардиотренировкой, одним из способов нормализации веса — сжигаются лишние

калории, фигура становится более подтянутой. При танцевальных движениях задействованы все группы мышц, развивается подвижность суставов.

Если при занятиях танцами возникают проблемы с ногами, специалисты рекомендуют в первую очередь обратить внимание на обувь. Она должна быть мягкой, строго нужного размера и полноты, с минимальным весом и ярко выраженным каблучком.

Еще один абсолютный плюс занятий танцами. Давайте признаемся себе, что с годами мы все больше боимся... упасть и понимаем почему. Так вот, танцы улучшают работу вестибулярного аппарата, развивают уходящее с возрастом чувство равновесия и гибкость, улучшается координация движений.

Танцоры редко бывают неуклюжие и неповоротливые. Наградой вам будет уверенная походка и хорошая осанка.

Танцы усиливают кровообращение, что служит опреде-

ленным импульсом для улучшения наших когнитивных функций. Очень важно, что мозг получает новую нагрузку — нам надо запоминать последовательность танцевальных движений. Есть весьма оптимистичный вывод зарубежных ученых, которые после 20-летнего наблюдения танцующих пенсионеров зафиксировали снижение деменции на 76 процентов. И даже если эта цифра покажется преувеличенной, сейчас можно найти массу подтверждений, что занятия танцами — один из действенных способов предупредить болезнь Альцгеймера.

Попробуйте в течение 5–7 минут разучивать хотя бы по одному танцевальному движению в день под вашу любимую музыку, или, как теперь говорят, трек. Результат будет очевиден.

Движения под музыку поднимают настроение и вносят совершенно очевидный вклад в наше позитивное восприятие жизни.

Справка

Регулярные занятия танцами замедляют старение организма, продлевают жизнь и повышают ее качество. Считается, что танцами полезно заниматься по 60–90 минут от двух до трех раз в неделю. Возрастных ограничений не существует, но посоветоваться с врачом все-таки необходимо. И помните, во всем надо соблюдать меру.

Тренировки долголетия

Новым направлением в «Московском долголетии» в 2019 году стал спецпроект по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия».

Для этого в 48 московских поликлиниках созданы группы лечебной физкультуры. Занятия ведут сертифицированные специалисты. Занятия проходят в залах лечебной физкультуры поликлиник два раза в неделю. Продолжительность курса — два месяца. Отбор в группы лечебной гимнастики осуществляет врач общей практики на основании проведенного медосмотра.

Рекомендуемый комплекс упражнений для самостоятельных занятий участников проекта 55–70 лет



Занятия с гимнастической палкой

Исходное положение: сидя



1. Палка лежит на бедрах. Раскатывать ее как скалку от кончиков пальцев до лучезапястного сустава (ладонной, тыльной, боковыми поверхностями кисти).

2. Палка одним концом упирается в пол, второй конец упирается в ладонь, рука расслаблена. Суставы полусогнуты, плечо опущено. Разгибание руки вперед, с работой туловища.



1. Держать палку прямым хватом (тыльной поверхностью кисти вверх), сгибания-разгибания в локтевых суставах.

2. Держать палку обратным хватом (тыльной поверхностью кисти вниз), сгибания-разгибания в локтевых суставах.

3. Держать палку двумя руками прямым хватом перед собой на ширине плеч. Круговые движения вперед, затем назад. Далее хват меняется на обратный.

Упражнения для укрепления суставов нижних конечностей и стопы:

Исходное положение: сидя



1. Стопы стоят параллельно друг другу. Не отрывая пальцев ног от пола, поднимать пятку до максимального разгибания голеностопного сустава.

2. Стопы параллельно друг другу, колени согнуты. Разгибание-сгибание коленных суставов, пальцы ног максимально тянуть «на себя», бедра от стула не отрывать.

3. Стопы параллельно друг другу, колени согнуты. Одновременно сгибать ноги к животу и выпрямлять обратно.

4. Упор на пятки, ноги выпрямлены в коленных суставах. Не отрывая пятку от поверхности, поочередно сгибание-разгибание коленных суставов.

5. Упор на пятки, ноги выпрямлены. Поочередно поднимать, отводить в сторону, выполнять круговые движения в обе стороны. Колени не сгибать, пальцы ног максимально тянуть «на себя».

6. Упор на пятки, ноги выпрямлены, пальцы ног «на себя». Поднимание правой ноги вверх одновременно с этим опустить левую стопу вниз, затем наоборот.

7. Упор на пятки, ноги выпрямлены, пальцы ног «на себя». Одновременно приподнять ноги, развести в стороны, свести обратно, опустить на пол.

8. Упор на пятки, ноги выпрямлены. Вертикальные «ножницы», выполняется на весу.

9. Колени согнуты, стопы на ширине плеч. Не отрывая стоп от пола, выполнить круговые движения в обе стороны (рисовать стопами круги по полу), колени остаются согнутыми.

Подробнее о проекте «Московское долголетие» на сайте mos.ru/age



Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проходят занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:

+7 (495) 777-7777

ЕСЛИ ХОТИТЕ
ОМОЛОДИТЬ СВОЙ
ОРГАНИЗМ
И ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД
БОДРОСТИ —
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ТАНЦАМИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ОРГАНИЗОВАНЫ В КАЖДОМ РАЙОНЕ СТОЛИЦЫ.



ПО ВОЛНАМ МОЕЙ ПАМЯТИ



11 апреля участники встречи познакомились с экспозицией одного из крупнейших научно-исторических музеев мира – Музея космонавтики / ФОТО ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Перед стартом – не бриться

Праздник. В преддверии Дня космонавтики сто ветеранов космической отрасли – участников проекта «Московское долголетие», посетили Музей космонавтики

✎ Вениамин ПРОТАСОВ

На встречу пришли ученые и инженеры, работники предприятий отрасли и космодромов. Все они личности поистине неординарные. Находясь на земле, они сделали все возможное для того, чтобы наши космические корабли выполнили свои задачи.

Владимир Сергеевич Суров, старший лейтенант запаса, лично вручавший цветы Юрию Гагарину. Ирина Вячеславовна Сурикова, проходившая тестирование в отборе девушек-космонавтов. Событие, прямо скажем, неординарное. Михаил Степанович Мирошниченко, участвовавший в строительстве ракетного комплекса в Тюмени. Более ста ветеранов когда-то сверхсекретной отрасли смогли пообщаться с Героем Советского Союза, летчиком-космонавтом Александром Ивановичем Лавейкиным.

Рассказ космонавта был интереснейшим. Вот только немногие любопытные факты,



✎ Герой Советского Союза, летчик-космонавт Александр Лавейкин рассказал ветеранам о планах развития ракетно-космической отрасли / ФОТО: ВЛАДИМИР ВИНТЕР

которые Александр Иванович привел в своем выступлении:

«Наверное, мало кто знает, что у космонавтов есть традиции. Во-первых, не бриться перед стартом. Во-вторых, обязательно посмотреть фильм «Белое солнце пустыни». Странно? Да! Это традиция. Но до старта, до запуска предстояло пройти

много испытаний и тестов. Я написал заявление с просьбой принять меня в штат сотрудников «Энергии». Тогда так назывался отряд космонавтов. Испытаний было очень много. Это и поворачивающиеся кресла, и центрифуги, и много чего еще. По-настоящему серьезные испытания. И если после

всего этого кандидат оставался в живых, его зачисляли в отряд космонавтов. Но перед зачислением надо было еще сдать технические экзамены. Отсев был невероятный. Всего осталось семь человек. Но зато все семь слетали в космос. В нашей команде, помимо космонавтов, были поистине легендарные личности. Отдельно хочу сказать о Сергее Николаевиче Анохине. Заслуженный летчик-испытатель, Герой Советского Союза, потерявший во время испытаний глаз и, наверное, единственный в мире, продолжавший летать и испытывать реактивную технику».

А еще присутствующие узнали секреты фотографирования черных дыр, рецепты долговременного нахождения космонавтов в состоянии взаимопонимания и спокойствия. Удивительным открытием для собравшихся стал факт, что космонавты с орбиты помогали российским рыбакам находить места скопления рыбных косяков.

А еще брали в полет гитару. Много чего было. И все очень интересно!

Случались ли какие-то анекдотические ситуации? Конечно! В двухтысячные, когда финансирование космической отрасли было не совсем достаточным, стали привлекать деньги инвесторов.

Так называемых космических туристов. Они платили по тридцать миллионов долларов за полет. Деньги немалые. И все же тут их тоже «подкалывали». По прилете на орбитальную станцию им сообщили: «Вы знаете? Тридцать миллионов это только за прибытие сюда! И столько же за возвращение!» Вы бы видели их лица! Шутка, конечно. Участники «Московского долголетия» поделились и своими воспоминаниями, связанными с историей Дня космонавтики.

Так, Суров Владимир Сергеевич в числе 30 московских школьников был выбран для вручения цветов Юрию Гагарину в 1961 году. Эпизод встречи с первым космонавтом запомнился Владимиру Сергеевичу на всю жизнь: «Мы должны были возвращаться после демонстрации по заранее заданной траектории. Но я сделал три шага вперед, к Юрию Алексеевичу. Пробегаю мимо него, дергаю за китель и думаю: что же будет дальше? А он обернулся и со своей лучезарной улыбкой говорит: «Ну что, парень, как дела?» Я был больше счастлив, чем он, в ту минуту!»

Другой участник встречи – инженер Евгений Каталевский работал на космодромах «Капустин Яр», «Плесецк» и «Байконур», обслуживал пуски ракет. А его отец, полковник авиации Александр Захарович Каталевский в свое время преподавал в авиационном училище. Одним из его курсантов был Юрий Гагарин, который, как вспоминал Александр Захарович, учился только на «пять» и «четыре». А Евгению Каталевскому больше всего запомнилась работа по программе «Энергия». Он готовил к запуску первый много-разовый корабль «Буран». По его словам, это был очень перспективный проект. «Мы сто очков вперед давали американцам», – с гордостью вспоминает Каталевский. Сейчас, когда ветерана космической отрасли приглашают в школы, он рассказывает ребятам о ярких страницах истории отечественной космонавтики, свидетелем которых он был.

Все эти заслуженные люди, составляющие цвет нашей науки и техники, благодаря проекту «Московское долголетие», снова собрались вместе. Поистине «Московское долголетие», – это кладовая талантов, это вдохновляющий пример для молодого поколения.

➔ **Способ надолго сохранить ум острым и незамутненным / 16**

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Валентин плюс Галина

Нашли друг друга. Валентина Моисеева и Галину Кулагину соединили общие увлечения, музыка и песни. Они официально зарегистрировали свой брак в июне 2018 года, когда вместе стали активно участвовать в проекте «Московское долголетие».

✎ АННА ДРОНОВА
✎ ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Был цветущий май. На берегу речки в подмосковном санатории Галина с подругой собирала цветы. Стройный, подтянутый мужчина, проходя мимо, заметил, сколь хорош получился букет, но глаз не мог отвести от женщины. Есть такая мужская особенность – влюбляться мгновенно.

Разговорились, Галина получила приглашение на танцы сегодня же вечером. Подруга разохалась, сообщила, что новый знакомый – местная звезда, все ждут его концертов, уж очень чувствительно он поет. Наверное, в этот момент Галина и подумала, что стоит на пороге перемен в своей жизни. Сама она пианистка, аккомпаниатор, увлекается пением, выйдя на пенсию, стала руководить хоровым кружком в своем ТЦСО.

Валентин Георгиевич и Галина, не теряя времени, приступили к репетициям. Она помогла ему разобраться с репертуаром, поддерживала профессиональными советами, попробовали даже дуэтом спеть. Все складывалось удивительно легко, и перед отъездом дали отдыхающей публике уже настоящий концерт.

С высоты возраста прожитая жизнь всегда кажется удивительной. И Валентин Моисеев гордится своей исключительной историей. Токарь-универсал высшего разряда, инженер-конструктор, изобретатель и рационализатор. В течение долгих лет изготовленные им инструменты и оснастка к металлорежущим станкам повышали производительность труда и улучшали качество продукции. Сейчас большинство изобретений собраны в богатейшую экспозицию – такой необычный музей существует в его квартире в Перове. Кстати, недавно изобретатель получил предложение передать свою уникальную коллекцию в Политехнический музей, который скоро откроется после реконструкции.

Валентин Георгиевич и Галина не только нашли друг друга как пара, их объединили позитивный взгляд на жизнь,

общие интересы, увлечение музыкой. Поначалу разделяло только расстояние. Галина жила в Зеленограде, где вела хоровой кружок для старшего возраста, а Валентин Георгиевич в Перове. Ну и тут был знак судьбы – очень скоро между Москвой и Зеленоградом стала курсировать «Ласточка», а Галину пригласили солисткой в перовский хор «Рябинушка», известный в Восточном округе столицы. Вместе с Валентином Георгиевичем они подготовили и сольную программу – советские песни и романсы, она за фортепьяно, он исполнитель. Выступают в ТЦСО и библиотеках, подавая своим слушателям пример активной жизненной позиции и творчества. И еще одна радость случилась в их жизни – добрые люди отдали в хорошем состоянии пианино. Вызвали настройщика, и теперь репетируют или просто музицируют дома. Это ли не пример счастливых зрелых лет!

В проект мэра «Московское долголетие» Валентин Моисеев и Галина Кулагина пришли уже подготовленными и знающими своей настройкой участниками. «В «Московском долголетии» столько разных направлений: и спорт, и скандинавская ходьба, и компьютеры, – говорит Галина Николаевна, – а мы выбрали и радуемся своему. Для нас на первом месте музыка, хор, наши концерты». Участие в проекте уже отмечено грамотой мэра, где написано: «Супругам Моисеевым за огромный личный вклад в работу по культурно-просветительской деятельности в ВАО города Москвы в рамках проекта «Московское долголетие». Да, все правильно. Не Валентину Моисееву и Галине Кулагину, а супругам Моисеевым. Летом 2018 года, когда проект мэра так ярко ворвался в жизнь нашего города, они официально расписались и сыграли свадьбу, поддержанные в своем решении родными и друзьями. В свои 82 года Валентин Георгиевич полон гордости за жену – и собой хороша, и готовит прекрасно, заботливая. Так сближают общие интересы, долгие прогулки по Терлецкой дубраве. Галине недавно исполнилось 66 – она вновь любима и желанна. Окружена заботой. В душе обоих звучит музыка молодости.



Мнение



Евгения Шамис, основатель и координатор проекта «RuGenerations – Российская школа теории поколений»:

«Сегодня меняется история, потому что меняется продолжительность жизни. Это означает – возникнет запрос на создание новых отношений, новых семей в таких возрастах, о которых раньше мы даже и не думали в таком ракурсе. Сегодня свадьба в 70 или 80 лет – исключение, а в будущем это станет нормой».

✎ Валентин Георгиевич и Галина не только нашли друг друга как пара, их объединили позитивный взгляд на жизнь, общие интересы, увлечение музыкой / ФОТО: ВЛАДИМИР ВИНТЕР



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Конкурс

Москва вчера и сегодня

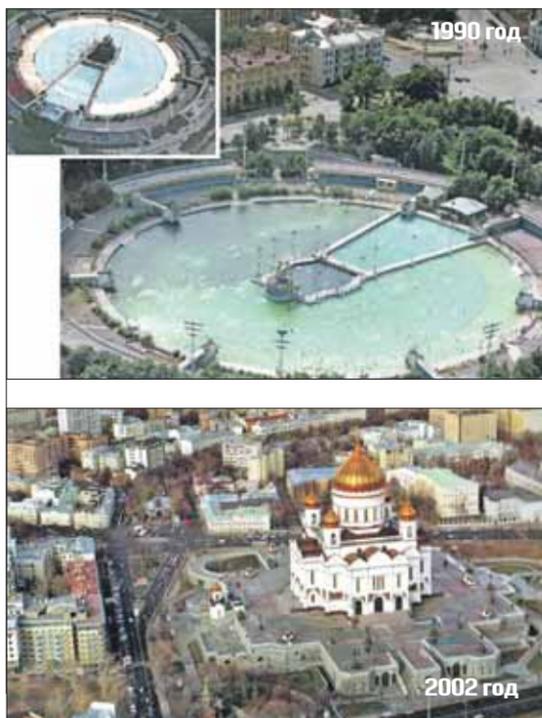


Фото Властимира Шоне

ТАТЬЯНА КИНЕВА

Москвичи старшего поколения стали свидетелями исторических событий, масштабных и радикальных перемен, происходивших в столице за последние десятилетия. Многие события и перемены запечатлены в ваших семейных фотоальбомах.

На фоне этих свидетельств ушедших времен ярче и рельефнее выглядят приметы сегодняшнего дня. Ведь на ваших глазах Москва становится современным, комфортным европейским городом. Мы предлагаем нашим читателям принять участие в фотоконкурсе «Москва вчера и сегодня». Снимки, сделанные примерно из одной и той же точки, могут разделять годы и даже десятилетия. Вот на фотосъемке, которую мы вели с борта вертолета в 1990 году, вы видите чашу бассейна «Москва». А спустя 12 лет на этом же месте с высоты запечатлен возрожденный Храм Христа Спасителя. И таких примеров в истории нашей столицы немало. Ждем ваши фотографии на конкурс, для участия в котором мы приглашаем и любителей, и профессионалов. Наиболее интересные работы будут опубликованы. Также по результатам нашего конкурса будет проведена фотовыставка в ЦДЖ.

Как принять участие

Присылайте ваши фотографии и тексты на нашу электронную почту mosdolgolet@mail.ru или на адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2, редакция газеты «Московское долголетие».

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1:

По горизонтали: 4. Сом. 9. Панорама. 10. Арканзас. 11. Пино. 12. Платина. 13. Клуб. 14. Шифер. 16. Батат. 18. Сазан. 22. Салака. 23. Коралл. 25. «Зеркало». 26. Неруда. 28. Бублик. 30. Жираф. 31. Пиала. 34. Штамп. 37. Полк. 39. Квартал. 40. Кейс. 41. Бородино. 42. Анненков. 43. Ван.

По вертикали: 1. Маринина. 2. Лото. 3. Кашпо. 4. Самара. 5. Малина. 6. Шквал. 7. Шнек. 8. Мафусаил. 15. Елабуга. 17. Тоскана. 19. Атрибут. 20. Казак. 21. Скоба. 22. Сан. 24. Лак. 27. Единорог. 29. Измайлов. 32. Иванов. 33. Лотман. 35. Акрил. 36. Олень. 38. «Клоп». 40. «Кино».

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

По горизонтали: 1. Одно из «Семи чудес света», датированное III веком до н.э. 4. Одна из крупнейших столичных гостиниц, построенная в 1932–1935 годах по проекту архитекторов Л. Савельева, О. Стапрана и А. Щусева. 10. Добры молодцы, давшие название картине Виктора Васнецова. 11. «Царица полей» во времена Никиты Хрущева. 13. Гость из бассейна реки Амазонка, поселившийся у московских аквариумистов. 14. В Древнем Риме – солдат, отслуживший срок в войске или во флоте, а в наши дни – уважаемый человек, имеющий большой трудовой стаж или долгое время служивший в армии. 15. Город, основанный в 1932 году на месте открытых в начале прошлого века больших залежей энергетических углей в Республике Коми. 18. Школьная принадлежность; изначально деревянная коробочка, в которой хранили гусиные перья. 19. Когда один с сошкой, семеро часто приходят с этим предметом. 20. Совокупность общеобязательных для всех правил, которые установлены государством. 22. Кулинарная палочка-выручалочка для домохозяек, тушеная смесь мяса и овощей. 23. Разновидность шкафов с раздвижными дверями. 25. Московский поэт Валерий Брюсов утверждал, что она бывает «святая, как сказка». 28. Упрямый и пылкий конь, которого мечтает оседлать любой поэт. 29. Мечта всех школьников Советского Союза. 34. Часть территории испанской провинции Сарагоса. 35. Степной котик, с которым лучше не встречаться на природе. 36. Полоска ткани (марли, холста, полотна, фланели), прикрывающая рану. 39. Командир бригады в мирное время. 40. Бывает маленькой, большой или к лучшему. 41. Актер, призванный всегда страдать на сцене. 42. Самый знаменитый мудрец древности.

По вертикали: 1. Часть любого транспортного средства, в которой должен поместиться водитель. 2. Спортсмен, который призван спасти российские футбольные клубы от позора. 3. Кухонная утварь, в которой невозможно перенести воды. 5. Музыкальное произведение под конкретным номером. 6. Самая сексуальная ягода. 7. Фрукт, который рекомендуется есть буржуям в их последний день. 8. Государственный почетный знак в честь больших заслуг человека. 9. Старейшая московская табачная фабрика, основанная летом 1891 года. 12. Самая бесправная шахматная фигура. 16. Столица государства в Южной Америке. 17. Место отдыха для одних и место заключения для других. 20. Разновидность игры с шарами. 21. Советский и российский легковой автомобиль особо малого класса. 24. Место битвы между французскими корпусами и Русской армией осенью 1812 года. 26. Многолетние травянистые растения, основа диеты борцов за талию. 27. Общая длина границы фигуры. 30. Самые крупные из современных млекопитающих, занимающихся рытьем нор. 31. Горная система на юге Центральной Азии. 32. Часть пифагоровых штанов. 33. Он держит небо на каменных руках. 37. Самый знаменитый художник Каталонии. 38. Знаменитый французский актер с испанскими корнями.

Составитель: Александр СТАВРИЕЦКИЙ



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: ijmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru, тел. 8-495-695-53-59.
Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45.
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 1144
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.