

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Здоровая Москва

О том, как сформировать полезные привычки, научиться расшифровывать подаваемые организмом знаки о состоянии нашего здоровья и не стать заложником ЗОЖ, рассказывает главный врач Городской клинической больницы №52 Марьяна Лысенко / **4–5**

## Итоги сезона

В этом году даже лето стало долголетом, поставило рекорд и продлилось целых четыре месяца, включая сентябрь, который выдался самым жарким в истории. Рассказываем об итогах летнего сезона проекта «Московское долголетие» / **8–9**

## Москва долголетняя

Для участников проекта уже два месяца действует новый экскурсионный маршрут «Нестарый Арбат». Он разработан известным писателем, историком и москвоведом Александром Васькиным и посвящен долгожителям знаменитой улицы. Гидами стали 11 выпускников Серебряного университета. Среди них – Наталья Сентемова, которая раскроет нам секреты арбатского долголетия / **10–11**



# Прокачай мозги!

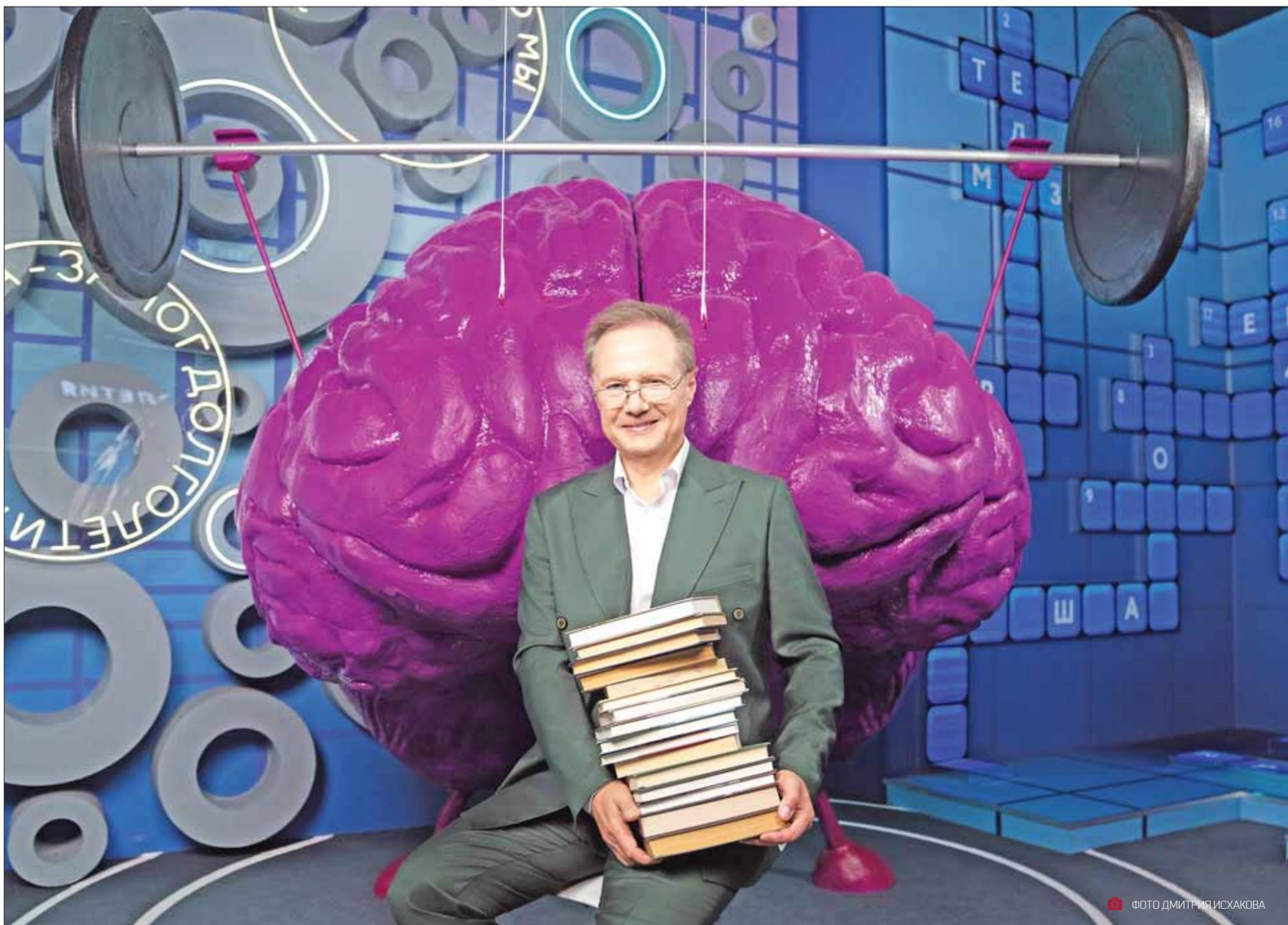


ФОТО ДМИТРИЯ ИСХАКОВА

Для этого москвичам старшего поколения нужно снова погрузиться в студенческую жизнь. Сейчас в проекте «Московское долголетие» начался учебный год. В осенне-зимнем сезоне новые знания можно получить на занятиях в 20 ведущих столичных вузах / **12–3**

## ТРЕНДЫ СЕЗОНА

## Тренд на непрерывное образование



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

«Проект «Московское долголетие» вместе с ведущими столичными вузами продолжает поддерживать тренд на непрерывный процесс приобретения знаний, навыков и компетенций. В этом семестре для горожан старшего поколения будет открыто более 200 групп от живописи до IT-технологий в 20 столичных университетах, включая МГУ им. М.В. Ломоносова, Высшую школу экономики, Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г.Строганова, Российский государственный аграрный университет имени К.А. Тимирязева, Московский Политех и другие. Здесь участники проекта могут в полной мере погрузиться в студенческую атмосферу, расширить кругозор и получать знания от ведущих преподавателей».

# Прокачай мозг

Для этого москвичам старшего поколения нужно снова погрузиться в «Московское долголетие» начался учебный год. В осенне-зимнем на занятиях в 20 ведущих столичных вузах. Они предлагают широкую палитру по философии и истории до ландшафтного дизайна и цифровых т



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

## Формула власти: опыт тысячелетий

В МГУ им. М.В. Ломоносова преподаватели философского и исторического факультетов подготовили авторские циклы лекций.

Погрузиться в историю и познакомиться с разнообразными формами правления и инструментариями власти, а также проследить трансформацию управленческих систем от древности и до настоящего времени можно на цикле лекций «Формула власти: опыт тысячелетий».

На философском факультете подготовили сразу два цикла – «История религий России» и «Философия о мире и человеке». На первом слушатели обсудят широкий спектр тем: от древнеславянских верований до современного религиозно-ландшафта России, лекторы уделяют особое внимание ключевым моментам в истории православия, ислама, буддизма и других конфессий на территории нашей страны. На лекциях второго цикла участники смогут затронуть такие важные философские вопросы, как: проблема жизни и смерти,

культура и ценности, общество и государство и многие другие.

В МГУ им. М.В. Ломоносова участники имеют уникальную возможность обсудить актуальные проблемы философии и истории, поделиться своими мыслями и взглядами с ведущими преподавателями университета.

## Получить полезные знания

Получить полезные знания и навыки в области ландшафтного дизайна и земледелия можно на курсах в РГАУ-МСХА имени

К.А. Тимирязева. Здесь для москвичей старшего поколения открыто два курса – «Ландшафтный дизайн» и «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства». На них слушатели узнают не только как эстетично оформить земельный участок, но и познакомиться с принципами овощеводства, тепличного хозяйства и другими тонкостями выращивания различных растений.

В НИУ ВШЭ москвичи старшего поколения могут повысить уровень финансовой и правовой грамотности. Ведущие педагоги вуза на реаль-

ных примерах расскажут, как внедрять полученные знания в жизнь, правильно распределять личные финансы, а также обезопасить себя от мошенников. Для творческих горожан старшего поколения в университете продолжает работу уникальная литературная мастерская, где участники знакомятся с принципами написания собственных произведений, начиная от возникновения задумки до ее воплощения на бумаге. Кроме того, в НИУ ВШЭ можно начать изучать иностранные языки – французский и английский.



и!

ся в студенческую жизнь. Сейчас в проекте сезоне новые знания можно получить отличный выбор программ от дискуссионных клубов технологий.



### Открыть в себе талант художника

Открыть в себе талант художника можно на курсах в Российском государственном художественно-промышленном университете им. С.Г. Строганова. Здесь сразу открыто три курса: акварельная и прикладная живопись, а также рисунок с натуры. Занятия подойдут как новичкам, так и опытным художникам. Ведущие преподаватели старшего художественного вуза помогут отточить уже имеющиеся навыки или на-

читься рисовать с нуля. Также расширить знания в области искусств можно на онлайн-курсе «Памятники мирового искусства».

Освоить различные традиционные художественные промыслы России можно в Институте традиционного прикладного искусства – Московского филиала ФГБОУ «Высшая школа народных искусств (академия)». Участники могут научиться создавать художественную вышивку в традиционных видах России, заняться лепкой из специального пластилина, освоить роспись по

шелку, а также расписывать изделия в стиле «московское письмо».

### Серебряный университет: обучение по 14 программам

Кроме того, традиционно в новом учебном году в полной мере погрузиться в образовательную атмосферу и пройти курс профессиональной переподготовки можно в Серебряном университете. Так, москвичи старшего поколения могут пройти обучение по 14 программам. Это можно сделать на базе двух вузов – Москов-

ского городского педагогического университета (МГПУ) и Московского финансово-промышленного университета «Синергия».

Так, визитной карточкой МГПУ стали программы профессиональной переподготовки по педагогике: основы тьюторской деятельности, педагог дополнительного образования, домашнее обучение и воспитание (гувернерство). Особой популярностью последние годы пользуется экскурсоведение, где участники учатся составлять собственные маршруты, оттачивают коммуникативные навыки и многое другое. Кроме того, в МГПУ можно пройти профессиональное обучение по специальности «секретарь-администратор».

### Как стать специалистом по здоровому питанию

В партнерстве с Международной академией нутрициологии в Серебряном университете запущена новая программа «Специалист по здоровому питанию». Ее презентация состоялась 23 сентября в специализированном центре занятости «Моя карьера».

«Представители старшего возраста являются одной из востребованных категорий соискателей на рынке труда. Служба занятости населения Москвы предоставляет им широкие возможности для самореализации, в том числе предлагает обучиться одному из интересных направлений – нутрициологии. Обучение стартует в октябре в МГПУ в рамках Серебряного университета. В финале участники получают диплом государственного вуза», – рассказал первый заместитель директора службы занятости населения Москвы и руководителя центра «Профессии будущего» Роман Никитин.

Программа обучения «Специалист по здоровому питанию» продлится шесть месяцев, она включает восемь модулей и состоит как из теоретических, так и практических занятий, включая стажировку. Для лучшего погружения в освоение новой специальности на время всего курса обучения за участниками закрепят наставников и экспертов.

Слушатели изучат основы нутрициологии, узнают о роли

воды в энергетическом обмене, освоят знания в соотношении потребности белков, жиров и углеводов для здоровья организма, научатся составлять сбалансированный и индивидуальный план питания под различные потребности человека.

Все участники, успешно завершившие обучение, получают диплом о профессиональной переподготовке. После завершения программы и прохождения собеседования выпускники могут читать лекции о здоровом питании, а также проводить личные консультации.

### «Синергия»: самые современные направления

В университете «Синергия» москвичи старшего поколения могут пройти обучение по таким современным направлениям, как: компьютерная графика и дизайн, интернет-маркетинг, создание сайтов и веб-дизайн. Здесь участники учатся работать со специальными программами, пользоваться различными инструментами по продвижению различных идей и проектов и многому другому.

Кроме того, участники проекта могут получить диплом наставника по воспитанию и обучению, специалиста по здоровому питанию и свидетельство младшей медицинской сестры, а также пройти курс и получить сертификат по таким программам, как: секреты здоровья в «серебряном» возрасте и основы психологии и личностного роста.

Записаться на занятия с профессиональными педагогами, подобрать активность, узнать, как создать собственный клуб по интересам или присоединиться к существующему, можно в любом центре московского долголетия.

### Справка

Также на портале [mos.ru](https://mos.ru) открыта онлайн-запись в проект. Записаться можно как самостоятельно, так и с помощью родственников или друзей. Для этого понадобится стандартная или полная учетная запись на портале. Также подать заявку на участие в проект можно в Центрах госуслуг «Мои документы».



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Актуально

### Эпидситуация соответствует сезону



■ Эпидемиологическая ситуация в Москве соответствует сезону, сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. В структуре заболевших преобладают пациенты с ОРВИ, главным образом с риновирусом и COVID-19, что соответствует показателям первой половины сентября прошлого года. На протяжении всего года в Москве проводится регулярный мониторинг эпидемически значимых инфекционных возбудителей, циркулирующих среди жителей города, что позволяет оперативно и своевременно трансформировать городскую инфраструктуру исходя из прогнозируемой заболеваемости.

мировую городскую инфраструктуру исходя из прогнозируемой заболеваемости.

«Несколько лет мы уже традиционно проводим регулярный мониторинг эпидемически значимых инфекционных возбудителей, циркулирующих в столице, таких как ОРВИ, грипп и COVID-19. Это позволяет нам видеть полную картину заболеваемости и планировать наши дальнейшие действия. В преддверии осенне-зимнего периода, когда обычно наблюдается сезонное увеличение заболеваемости, мы провели широкий мониторинг среди заболевших для определения доминирующего вируса, а для понимания генетической изменчивости возбудителя – полногеномное секвенирование всей линейки ОРВИ. Мы видим, что сейчас среди сезонных заболеваний преобладают риновирус (65%) и COVID-19 (27%). Другие вирусы занимают в структуре менее 10% – это парагрипп, аденовирусы, сезонные коронавирусы, бокавирусы, RS-вирус, бетакоронавирусы, коронавирусы NL-63, 229E и HKU. Самым распространенным штаммом COVID-19 в Москве продолжает быть FLIRT, а именно его генетические линии. Пациенты достаточно быстро идут на поправку, болезнь зачастую проходит легко и без осложнений. Что касается мировых тенденций, мы видим, что распространенные в других странах штаммы на сегодня слабо пересекаются с имеющимися в Москве. Эпидемиологическая ситуация в столице полностью соответствует сезону. Мы наблюдаем небольшой ожидаемый рост заболеваемости, который находится в пределах нормы», – рассказала вице-мэр.

Анастасия Ракова также напомнила москвичам о необходимости своевременной вакцинации от гриппа.

«Жители все активнее возвращаются в Москву с дач и из отпусков, а дети – в школы и детские сады. В рамках секвенирования в незначительном количестве был выявлен грипп В (менее 1%), грипп А пока не обнаружен. Поэтому именно сейчас нужно позаботиться о профилактике гриппа и привиться, ведь стойкий иммунитет от вакцинации вырабатывается примерно через 10–15 дней. Вакцинация является самой эффективной и безопасной защитой от гриппа и его осложнений. Вакцинироваться можно в городских поликлиниках или в мобильных пунктах вакцинации у некоторых станций метро, МЦК и ж/д станций», – добавила заместитель Мэра Москвы.

За последние годы в Москве не зарегистрировали ни одного случая тяжелых осложнений гриппа среди тех горожан, которые прошли вакцинацию. Для процедуры используются инактивированные вакцины, которые не содержат живого вируса и не могут привести к заболеванию. Каждый год вакцины разрабатываются по единой рекомендации Всемирной организации здравоохранения именно против тех штаммов, которые с наибольшей вероятностью будут циркулировать в этом сезоне.

#### Справка

Более подробная информация о мерах профилактики и порядке проведения вакцинации от гриппа доступна на сайте Департамента здравоохранения Москвы – <https://mosgorzdrav.ru/antivirus>.

# Жить правильно –

О том, как сформировать полезные привычки и научить знаки о состоянии нашего здоровья, рассказывает №52 Марьяна Лысенко.

## В профессию привело желание спасти людей

Марьяна Лысенко знает об этих проблемах не понаслышке: и в силу профессии, и благодаря своему жизненному опыту. А профессиональный и жизненный опыт у нее – дай Бог каждому. Работать начала рано – уже в 14 лет была санитаркой. Потом, уже первокурсницей медицинского института, поехала в Спитак, спасать людей, ставших жертвами страшного землетрясения, унесшего тысячи жизней.

– Собственно, желание спасти людей и привело меня в профессию медика, – говорит Марьяна Анатольевна. – После института работала эндокринологом, а последние пятнадцать лет возглавляю Городскую клиническую больницу №52.

Особым испытанием для Марьяны и ее коллег стала пандемия коронавируса. Борьба с этой напастью потребовала уже не только профессионализма, но и настоящего героизма. И не случайно в 2020 году за особые заслуги в борьбе с коронавирусом указом Президента России Марьяне Лысенко было присвоено звание Героя Труда Российской Федерации.

## Полезные привычки – путь к долголетию

Итак, полезные привычки и правильный режим – верный путь к активному долголетию. Это аксиома. Но в стрессовых ситуациях люди часто забывают эту аксиому, игнорируют и режим, и занятия спортом. Да, в жизни случается всякое, и в определенные моменты нам просто не до северной ходьбы или сбалансированного питания. Однако и стресс – не повод для того, чтобы человек махнул на себя рукой, и каждый должен знать хотя бы минимальный набор обязательных при всех условиях действий, обеспечивающих активное долголетие.

– Обычно, здороваясь, говорят «здравствуйте», но я, как медик, говорю «будьте здоровы!» – такими словами начала встречу с участниками проекта «Московское долголетие» Марьяна Лысенко. – А заботиться о здоровье надо начинать с раннего детства. Но при этом надо не стать заложником ЗОЖ. Многие уверены, что сто-



21 июня 2020 года за особые трудовые заслуги, самоотверженность и высокий профессионализм, проявленные в борьбе с коронавирусной инфекцией, Марьяне Лысенко присвоено звание «Герой Труда Российской Федерации». Золотая звезда Героя вручена Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным в Екатерининском зале Московского Кремля

ронник ЗОЖ – этаким качок, не вылезавший из тренажерного зала и не знающий вкусной пищи, поскольку все вкусное – вредно. Конечно, это совсем не так. Да, человек должен бороться с избыточным весом. Но это не значит, что он должен ограничить себя поеданием только постных салатов. Достаточно просто отказаться от вредных продуктов. Это любая газированная вода и напитки, колбасные изделия, майонез, соусы и, разумеется, весь фастфуд. Вот эти продукты должны исчезнуть из рациона человека, желающего быть здоровым и активным в любом возрасте.

## Сбалансированное питание – основное правило диеты

Ну, с вредными продуктами разобрались. А что – полезно? Оказывается, спектр полезной еды так широк, что ни о какой скудости здорового рациона и речи нет.

– Фрукты и овощи, рыба и рыбные изделия – это то, что можно есть, даже не особо ограничивая себя в количествах такой еды, – советует Марьяна Лысенко. – Если вы такая уж сластена, можно съесть и конфетку – дело в том, что чувство неудовлетворенности, чувство зависимости от диеты плохо влияет на человека даже при самом правильном и сбалансированном питании. Я не случайно упомянула сбалансированное питание – это, можно сказать, основа правильной диеты. И человек при этом может

даже позволить себе что-то за рамками диеты – если очень хочется, иногда не вредным будет даже кусочек торта. Но именно – иногда. А вот с газированными напитками лучше попрощаться навсегда, даже если это напитки без содержания сахара. Куда полезнее будет собственноручно сделанный фруктовый или овощной сок.

А насколько верны популярные теории сброса веса? Например, можно ли сбросить вес, если отказаться принимать пищу после 18 часов или не есть плотно до 14 часов?

– Здесь опять все дело в составе пищи, – считает Марьяна Лысенко. – Если до 14 часов дня уплетать несколько гамбургеров, то толку будет ноль и от лишнего веса так никогда не избавиться. Все же необходимо выбирать правильную пищу. Да и график завтраков, обедов и ужинов – тоже дело индивидуальное. Вообще, время приема пищи должно соответствовать ритму жизни и занятиям конкретного человека.

## Все должно быть дозировано и рассчитано

Есть еще и такая вещь, как перекусы между основной едой – на работе, дома, в городе. Не вредны ли они?

– В этом нет ничего страшного, – успокоила Марьяна Лысенко. – Но надо выбирать, чем перекусывать. Конечно, я не рекомендую бутерброды, всякие соевые батончики и прочее подобное. Лучше взять яблоко,

## ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДОЛГО

читаться расшифровывать подаваемые организмом  
главный врач Городской клинической больницы



сладкий перец, грушу или натуральный творог. Есть масса полезных вещей, которые не дадут набрать вес и не оставят человека голодным между обедом и ужином.

Многие уверены – похудеть можно на особо строгих диетах.

– А вот с этим я не согласна, – говорит Марьяна Лысенко. – Диета не должна быть мучительной. Есть, скажем, средиземноморская диета. Она включает в себя и овощи, и бобовые, и рыбу, и птицу. Но все это должно быть тщательно дозировано и рассчитано. Такая диета без сильных ограничений – тоже часть правильного и ненавязчивого здорового образа жизни.

#### Вся жизнь в движении

Но еда едой, а все же жизнь – в движении.

– Да, важны и занятия спортом, – соглашается главврач ГКБ-52. – Понятно, что многие загружены ежедневной работой, есть и абсолютные трудоголики, и эти люди уверены, что ЗОЖ – это супернагрузки в спортзале по несколько часов в

день, а раз времени у них на это нет, то и заниматься спортом не надо. Это не так. Главное – решить для себя, что вы готовитесь не к Олимпийским играм и вам не нужны изнуряющие сверхнагрузки. Тем более они не нужны людям солидного возраста. Здесь важна постепенность. Начать можно с простых ежевечерних прогулок. Не бега, а именно прогулок. А в Москве есть где прогуляться, у нас в городе много прекрасных парков и скверов. Первые прогулки могут быть неспешными, но потом вы договоритесь с собой, что будете гулять быстрее, чем обычно. И вот когда вы наберете спортивную форму, можете и встать на лыжи.

#### Не делайте из ЗОЖ фетиш

Марьяна Лысенко напомнила, что сейчас во многих дворах и в городских парках установлены самые разнообразные тренажеры для людей любого возраста.

– Для занятий на тренажерах хватит и получаса, – рекомендует медик. – Это должна

быть не интенсивная тренировка, а именно легкая зарядка. Кстати, летом можно сочетать физкультуру с искусством, если заняться танцами в одном из столичных парков. И, конечно, для здоровья всегда полезна ходьба – есть норма, 10 тысяч шагов в день, и эту норму можно выполнять с удовольствием для себя.

Итак, медики советуют здоровый образ жизни, но подчеркивают, что все должно быть приятным – и диета, и занятия спортом.

– Не нужно никакого насилия над собой, не нужно никакой большой нагрузки, – еще раз подчеркивает Марьяна Лысенко. – Пройдет какое-то время, и вы сами не заметите, что придете в спортзал и начнете полноценно тренироваться, не чувствуя себя изнуренным после таких занятий. Не делайте из здорового образа жизни фетиш, занимайтесь своим здоровьем с удовольствием и живите – с удовольствием, долго и активно!

Материал подготовил  
Григорий Саркисов.

## Форум

### Тренды медицины будущего

С 18 по 19 сентября в концертном зале парка «Зарядье» в Москве состоялся масштабный форум «Облачные города. Форум о будущем городов БРИКС». Это мероприятие было посвящено тому, как современные технологии преобразуют городскую среду и создают более комфортные условия для жизни. В работе форума приняли участие представители более чем 30 стран: управленцы, предприниматели, урбанисты, а также ученые и общественные деятели. Они поделились своими идеями и взглядами на будущее городов.

На сессии «Готовность к трендам медицины будущего: роль мегаполисов в трансформации здравоохранения» руководитель Департамента здравоохранения Москвы **Алексей Хрипун** поделился достижениями и ключевыми направлениями развития современной московской медицины. В первую очередь Алексей Хрипун обратил внимание на расширение проактивного и персонализированного подхода к оказанию медицинской помощи. Он также подчеркнул важность популяризации здорового образа жизни и создания единой,



удобной цифровой среды для пациентов. Кроме того, спикер отметил, что приоритетом совершенствования всей системы городского здравоохранения является комплексный системный подход. Это позволяет не только улучшить качество медицинских услуг, но и сделать их более доступными и удобными для москвичей.

«Ключевым принципом развития здравоохранения в Москве, как и других сфер жизни города, является комплексный подход. Он предусматривает принятие решений на основе больших данных, совершенствование инфраструктуры и внедрение современных технологий, масштабирование того, что мы создаем для отдельных сегментов, на систему в целом, персонализацию медицинской помощи и фокус на здоровый образ жизни. Если бы всем этим занимались последовательно, то на реализацию не хватило бы и жизни целого поколения. Поэтому принципиальный подход в Москве к развитию всего, в том числе и здравоохранения, это делать все одновременно», – отметил Алексей Хрипун.

Большую роль в повышении эффективности работы столичного здравоохранения играет внедрение инновационных технологий, создание и расширение цифровой среды, к которой подключены все медицинские организации столицы.

«В 2011 году в Москве началась работа над уникальной информационной системой ЕМИАС. Это единое цифровое пространство здравоохранения Москвы, которое не имеет аналогов в государственных системах здравоохранения в мире. Сегодня практически завершена цифровизация всех производственных процессов. Мы перешли к этапу глубокой технологической и управленческой перестройки работы на цифровой основе. Глобально будущее столичной медицины мы видим в сочетании цифровизации с дальнейшей персонализацией медицинской помощи с акцентом на сохранение здоровья и поддержание высокого качества жизни москвичей. Здравоохранение будущего – это в первую очередь система, ориентированная на здоровье, а не болезнь», – рассказал руководитель столичного Департамента здравоохранения.

В настоящее время происходит «цифровая» трансформация московской медицины. Больницы переходят на безбумажный формат, важные медицинские данные хранятся и систематизируются в электронном виде, стало проще обмениваться информацией. Теперь врачи могут воспользоваться цифровыми помощниками на базе искусственного интеллекта, которые способны обрабатывать большие массивы данных в максимально короткие сроки. Они освобождают от рутинных задач и повышают точность принимаемых решений.

Алексей Хрипун особенно подчеркнул, что результаты развития московского здравоохранения важны не только для Москвы, но и для всей страны.

# В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ



В едином центре помогут оформить выплаты, пройти курсы повышения квалификации, начать свое дело и вернуться к привычной жизни после окончания службы



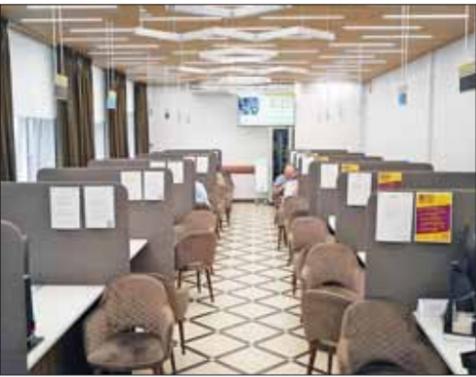
ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

## Комплексная помощь в режиме одного окна

**Поддержка.** Более 160 000 услуг оказал единый центр поддержки участников СВО и членов их семей с момента открытия.

В Береговом проезде военнослужащие, их жены, дети и другие родственники могут получить консультации юристов, помощь психологов и психотерапевтов, услуги столичных сервисов. В центре также создано пространство «Мужской клуб» с музыкальной, творческими и кулинарными студиями, мастерской и спортивными залами.

Получить поддержку психолога или консультацию юриста, помощь в переподготовке и устройстве на новую работу, научиться готовить или играть на гитаре и просто хорошо провести время среди единомышленников можно в едином центре поддержки участников



**Левон Авшарян,** начальник управления стратегии долголетия и специальных проектов Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«По поручению Мэра Москвы столица первой в стране создала такой центр, где оказывается комплексная поддержка участникам СВО и их родственникам. В центре представлены все городские сервисы — это удобно. Можно получить комплексную помощь в режиме одного окна, включая психолого-психотерапевтическое и юридическое консультирование, услуги городских сервисов, сопровождение в вопросах медицинской реабилитации, протезирования, обеспечения техническими средствами реабилитации и адаптации после боевых травм, трудоустройства, а также просто провести время всей семьей. У нас есть специальная служба, которая информирует обо всех возможностях и вариантах поддержки. Чувствовать, что ты не сам по себе, для ребят и их семей крайне важно».

#### Справка

**Единый центр** работает со вторника по воскресенье с 09.00 до 21.00. Меры комплексной поддержки участников специальной военной операции и членов их семей были озвучены Мэром Москвы в стратегии развития системы социальной защиты до 2030 года. В планах — открытие в столице специализированного социально-реабилитационного центра, где участникам и ветеранам СВО будут доступны передовые методики реабилитации и социализации, а также многофункциональное клубное пространство.

специальной военной операции (СВО) и членов их семей. С момента открытия специалисты оказали его посетителям более 160 тысяч услуг. Здесь помогут оформить выплаты, льготы и субсидии, составить резюме, пройти курсы повышения квалификации, открыть свое дело, получить средства реабилитации, восстановить психоэмоциональное состояние и вернуться к привычной жизни после окончания службы.

#### Вас ждут в Береговом проезде

Трехэтажный комплекс в Береговом проезде, где расположен единый центр поддерж-

ки участников СВО и членов их семей, состоит из двух корпусов, соединенных крытым переходом. Все посетители сначала попадают в уютную welcome-зону с оригинальными светильниками и цветами. Гостей встречают приветливые администраторы, которые выясняют, с каким запросом они обратились, и направляют в нужный сервис. Система электронных талонов позволяет не стоять в очередях. В ожидании приема можно отдохнуть на диванах и пуфах или перекусить в кафе. Родители могут оставить детей в игровой комнате под присмотром педагогов.

Каждому, кто обратился в центр впервые, заводят лич-

ное дело с перечнем услуг, в которых нуждается человек. Затем посетителей направляют в кабинеты профильных специалистов.

«После гибели мужа я начала посещать в центре психолога, который помог выйти из состояния сильного стресса. Чтобы отвлечься от тяжелых мыслей и занять себя, решила пойти учиться. Буквально за несколько дней мне подобрали программу обучения, помогли подготовить документы. Уже в ноябре я получу диплом стилиста-имиджмейкера. Сегодня мы с дочкой приходим сюда на праздники и мастер-классы, все сотрудники относятся к нам с большой теплотой, помогают решать любые проблемы. Так, мне оформили выплаты и субсидии на оплату жилищно-коммунальных услуг и помогли с некоторыми домашними вопросами», — делится Елена, вдова участника СВО.

#### Найти работу или открыть свое дело

На втором этаже первого корпуса находятся библиотека, комната психологической разгрузки, где можно помедитировать в креслах-качалках под успокаивающую музыку, любясь видами природы на большой медиапанели, кулинарная студия и уникальная демонстрационно-тренировочная зона. Полномасштабные макеты безбарьерной городской среды — подъезд с пандусом и подъемной платформой для колясочников, светофор со звуком для слабовидящих, скамейки с поручнями, автобус с заниженным полом — предназначены для адаптации участников СВО, получивших инвалидность. А в соседнем помещении с помощью специальных тренажеров родственников обучают уходу за мало-мобильными близкими.

Для тех, кто хочет трудоустроиться, повысить квалификацию, пройти переобучение или открыть собственное дело, в едином центре работают карьерные консультанты. Они оказывают соискателям полную поддержку, начиная от подготовки резюме и подбора вакансий и заканчивая составлением бизнес-плана и созданием личного бренда.



«На приеме мы выясняем, что интересует человека, какое у него образование, опыт работы, профессиональные навыки. Предлагаем пройти профтестирование, чтобы определить склонность к той или иной специальности, помогаем составить резюме и подготовиться к собеседованию, подобрать обучающие курсы или открыть свой бизнес», — рассказывает **Мария Фролова**, карьерный консультант единого центра.

За время работы центра специалисты оказали его посетителям свыше восьми тысяч услуг по развитию карьеры. Участникам спецоперации предлагают работу на лучших промышленных предприятиях Москвы, а желающие освоить новую специальность могут пройти бесплатное обучение.

#### Клуб настоящих мужчин

Во втором корпусе единого центра поддержки работает пространство «Мужской клуб», которое стало местом отдыха, общения и полезных занятий для участников СВО. С помощью многофункциональных тренажеров можно улучшить физическую форму, а опытные инструкторы помогут восстановиться после травм. В универсальном спортзале играют в баскетбол, волейбол и футбол. Есть бильярдная, настольный хоккей, студия, где можно научиться играть на музыкальных инструментах и петь.

Гордостью клуба считается мастерская, стилизованная под гараж с оригинальным раритетным «Москвичом» 1955 года выпуска. Здесь учат пользоваться инструментами, станками по работе с древесиной и металлами, швейной машинкой, мастерить мебель и выполнять легкий ремонт. На улице находится зона барбекю для дружеских уютных посиделок.



Часть сотрудников клуба — бывшие участники спецоперации. Так, мастерской руководит **Николай Маркушин**. Будучи много-

детным отцом, он отправился в зону СВО добровольцем, а сейчас помогает другим бойцам вернуться к мирной жизни.

«Сначала я приходил сюда в спортзал на реабилитацию после травмы ноги, играл в бильярд, общался с ребятами. Потом мне предложили заняться мастерской, и я согласился, потому что понимаю, как это важно — помочь бывшим участникам боевых действий преодолеть психологические проблемы и почувствовать себя частью гражданского общества. Пространство «Мужской клуб» создано именно для этого. Например, к нам долго приходил один ветеран СВО. Каждый раз он садился на диван и смотрел телевизор, даже ни с кем не разговаривал. Но со временем произошли положительные перемены: сейчас он свободно общается, ходит в спортзал, играет в бильярд», — рассказывает Николай Маркушин.

#### Семейный день

Каждую третью субботу месяца в пространстве «Мужской клуб» проходит событие «Большой семейный день». Участники спецоперации вместе с близкими пьют, соревнуются за бильярдным столом, занимаются спортом, общаются с психологами, готовят разные блюда и мастерят всей семьей поделки.

Большое внимание здесь уделяют детям участников спецоперации. С ними занимаются педагоги и психологи, готовят к школе, проводят творческие мастер-классы. Все каникулы в центре работал детский досуговый центр «Лето на Береговом», а 31 августа состоялся большой праздник, посвященный прощанию с любимым временем года.

«У меня четверо детей, муж ушел на спецоперацию добровольцем. Когда я впервые обратилась в единый центр, мне помогли оформить выплаты на детей. Впоследствии всегда помогали с любыми другими вопросами. Я часто приезжаю сюда с детьми на разные курсы и мастер-классы, им здесь очень нравится», — рассказывает Александра, супруга участника СВО.

## ИТОГИ СЕЗОНА

# Долгое лето зарядило долги

В этом году даже лето стало долголетом, поставило рекорд и продлилось целых сентябрь, который выдался самым солнечным и жарким в истории.



Целых четыре месяца длился и летний сезон проекта «Московское долголетие». За это время в проекте прошло 87 «Зарядок долголетия», в котором приняли участие более 14 тысяч москвичей из всех районов столицы, создано пять модных коллекций в «Мастерской дизайнеров», стартовал новый экскурсионный маршрут «Нестарый Арбат», экскурсоводами которого стали 11 выпускников Серебряного университета, более 500 горожан «серебряного» возраста научились управлять каяками и сапбордами на новом водном направлении проекта. Открылось 14 новых центров московского долголетия, а также прошли выступления участников Сводного хора проекта на Красной площади на фестивале «Спасская башня» и большой летний фестиваль «Москва долголетняя».

## Вдохновляют прекрасные виды города и звездные тренеры

Одним из самых ярких событий летнего сезона стали «Зарядки долголетия». В течение 17 недель горожане старшего поколения посещали утренние разминки на знаковых городских площадках во всех административных округах. За это время было проведено 87 тренировок, которые посетили более 14 тысяч человек.

Раз в неделю «Зарядки долголетия» проводили приглашенные звездные тренеры, среди которых – Роман Костомаров, Евгения Медведева, Татьяна Тотьмянина, Илья Авербух, Алексей Немов, Алексей Ягудин, Артур Далалоян, Ирина Слуцкая, Никита Нагорный, Дарья Донцова, Анна Семенович, Елизавета Туктамышева, Елена Воробей, Юлия Михалкова.

Участники «Зарядок долголетия» в течение лета освоили

различные виды зарядок: цигун, советские, танцевальные, с гимнастическими лентами и даже «ударные» зарядки с барабанами. Все лето зарядки сопровождал ЗОЖ-мобиль «Московского долголетия», который создавал праздничную атмосферу.

Кроме того, в течение всего летнего сезона для горожан старшего поколения занятия на свежем воздухе проходили в более чем 1,5 тысячи групп на 800 уличных площадках по всему городу – Московский зоопарк, столичные парки, спортивные площадки, городская ферма на ВДНХ, конный клуб и другие.

## Солнце, воздух и река

В июле в проекте «Московское долголетие» впервые открылись занятия по сапсерфингу и каякингу. Около 1,5 тыс. москвичей старшего поколения познакомились с историей этих видов

Более **14 000** горожан старшего поколения приняли участие в **87** «Зарядках долголетия».

# ГОЛОТЕИЕМ

к четыре месяца, включая



Участники проекта «Московское долголетие» под наставничеством пяти известных модельеров, среди которых Леонид Алексеев, Игорь Гуляев, Денис Еремкин, Ксения Новикова и Вадим Мерлис, создали пять модных коллекций одежды. На подиуме их продемонстрировали модели 55+ из школы красоты и стиля «Московского долголетия» «Королевская осанка».

Все модные коллекции были посвящены семье, Москве, будущему. В основу линейки «Семейные альбомы» лег стиль 1970-х годов XX столетия, а в образах в виде принтов ожили ценные для создателей снимки – фотографии дедушек, бабушек, пап и мам. Трогательными воспоминаниями вдохновлялись создатели женственной и элегантной коллекции «Мама». Коллекции «Яркий возраст», «Городская романтика» и «Мы 2030» посвящены будущему, городу и долголетию.

## 14 новых центров московского долголетия открыто этим летом

Сеть центров московского долголетия расширяется – 14 новых центров открылось этим летом, и сейчас их в столице уже 134. В удобных комфортных пространствах горожане старшего поколения могут заниматься любимым делом в кругу единомышленников, быть социально активными и вести здоровый образ жизни. С 1 сентября центры перешли на новый удобный график работы до 21.00.

Одновременно с расширением сети центров в них появляются новые сервисы. Так, с этого лета специалисты центров проводят консультации по получению электронных госуслуг. В каждом центре горожане могут получить консультацию по оформлению 71 государственной услуги.

спорта и научились управлять популярными плавательными средствами.

Занятия проходили в живописнейших местах акватории Москвы-реки на базе гребного клуба «Академия» под руководством опытных тренеров. Несмотря на то что сапы и каяки считаются популярными среди молодежи, группы по этим направлениям уже в первые дни побили рекорд по заполняемости в проекте.

## Модные коллекции о семье, городе и будущем

Этим летом в проекте прошел четвертый сезон творческих лабораторий «Мастерская дизайнеров», приуроченный к Году семьи. Финальный показ, состоявшийся на площадке форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе посетили больше 600 человек, еще 135 тысяч посмотрели прямую трансляцию показа.

## Как записаться

Впереди горожан ждет не менее насыщенный осенне-зимний сезон. Присоединиться к проекту «Московское долголетие» могут все желающие женщины с 55 лет и мужчины с 60. Запись доступна в любом центре московского долголетия или центре госуслуг «Мои документы», а также онлайн на портале [mos.ru](https://mos.ru).

## Яркие события сезона

### Танцы, рисование, северная ходьба

Экватор лета москвичи старшего возраста встретили на фестивале «Москва долгоЛЕТНЯЯ», который прошел на Воробьевых горах и собрал более 3 тысяч гостей. На одной площадке были собраны самые популярные уличные занятия «Московского долголетия»: танцы, северная ходьба, «Зарядки долголетия», рисование, познавательные лекции и многое другое. Одним из центральных мероприятий стал массовый заход любителей северной ходьбы, в котором приняли участие даже горожане старше 90 лет. Хореографический мастер-класс для гостей провел танцор Евгений Папунаишвили, а на пленэре участники соревновались в рисовании шаржей на певицу Анну Семенович и писательницу Дарью Донцову.



### Их слышали звезды. Кремлевские!

Сводный хор проекта «Московское долголетие» выступил на Международном военно-музыкальном фестивале «Спасская башня» на Красной площади. 350 участников хора представили программу из 13 песен. Хору аккомпанировал Центральный военный оркестр Министерства обороны Российской Федерации под руководством заслуженного артиста России полковника Сергея Дурыгина. Кроме того, этим летом коллектив дал серию из пяти мастер-классов в центрах московского долголетия. На них хормейстеры провели уроки по вокалу, на которых познакомили гостей с техниками и приемами хорового пения, а участники хора подготовили тематическую музыкальную программу о столице.



### «Фиолетовый вальс» в Сокольниках

В июле в парке Сокольники прошел праздник «Танцевальные истории «Московского долголетия». Одним из центральных событий стал флешмоб «Фиолетовый вальс», который собрал полтысячи горожан старшего поколения. В этот день на танцпол вышли люди разных возрастов от 55 до 90 лет, а самым старшим танцором дня стала 90-летняя участница проекта «Московское долголетие» Валентина Семенова. Также в этот день состоялся танцевальный конкурс. За звание лучших танцоров проекта «Московское долголетие» боролись 18 пар и 10 танцевальных коллективов. Лучшей танцевальной парой проекта 2024 года стали Любовь Яровая и Андрей Милосердов.



### Встречи на Бульваре Московского долголетия

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе самой яркой экспозицией стало интерактивное пространство – Бульвар Московского долголетия. Здесь гости погрузились в мультимедийное пространство, посвященное здоровому образу жизни, и узнали, как поддерживать активность, оставаться молодым и счастливым на протяжении многих лет. За дни работы форума-фестиваля больше 50 тысяч человек «заглянули в будущее», сделав «Портрет долголетия» с помощью нейросетей. Около 15 тысяч человек прошли социологический опрос, который помог узнать, как разные поколения москвичей относятся к долголетию. Кроме того, около 6 тысяч раз гости разгадывали интерактивный кроссворд, благодаря которому узнали еще больше интересных фактов о долголетию.



# МОСКВА ДОЛГОЛЕТНЯЯ



р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Есть экскурсии по Москве литературной, театральной и даже мистической. Но не было маршрута, связанного с темой долголетия. Разработать такой маршрут по заказу «Московского долголетия» взялся писатель, историк и москвовед Александр Васькин.

## Долгоиграющая история



«Работать над этим проектом было очень интересно. Пришлось провести настоящее исследование, изучить литературу, плотно поработать в архиве», — рассказывает писатель. Оказалось, что много известных долгожителей жили на знаменитой столичной улице Арбат. Они были люди творческие, увлеченные своим делом и не считали себя старыми даже в преклонном возрасте. Их истории легли в основу разработанного Александром Васькиным уникального экскурсионного маршрута «Нестарый Арбат», в котором он попытался разгадать секреты долголетия самой улицы и ее знаменитых жителей.

Это была многоплановая коллективная работа, которая заняла несколько месяцев и вылилась в долгоиграющую историю. В это время в серебряном университете прошли обучение участники проекта «Московское долголетие», получившие новую профессию экскурсовода. Из их числа были отобраны одиннадцать выпускников, которым предстояло работать на новом маршруте. Они встретились с Александром Васькиным, изучили подготовленные им материалы и вместе не раз прошли маршрут.

Маршрут был разработан и в мультимедийном формате, который представили в интерактивном пространстве на Бульваре Московского долголетия на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе. Около 7000 виртуальных километров прошли гости форума по «Нестарому Арбату».

## Экскурсоводы выходят на маршрут

Одиннадцать «арбатских» экскурсоводов — это разные темпераменты, характеры и мнения. У всех своя подача материала, и потому маршрут у каждого получается эксклюзивным, ярким и не похожим на другие. Ведь люди и дома, о которых они ведут свой рассказ, — это исторические

# Секреты арбатск

Идея необычной экскурсии родилась в «Московском долголетие», в котором «Пеший лектор» и «Долголетие» направлений.



Наталья Сентемова в своем рассказе делает акцент как раз на секретах долголетия знаменитых жителей Арбата.

«Моя первая профессия, а я окончила инженерно-технический вуз по специальности «робототехника», никак не связана с моей сегодняшней деятельностью, — говорит Наталья Германовна. — Но самым моим любимым занятием были путешествия. К счастью, у меня была возможность объехать множество стран, часть из них проехала за рулем своего автомобиля. Когда я стала участницей проекта «Московского долголетия» моя жизнь изменилась радикально. До этого я сидела дома, и мне не хотелось ничего делать. Была какая-то

вехи, жизнь каждого знаменитого человека насыщена неординарными событиями и выдающимися достижениями. Экскурсии по маршруту долголетия на Арбате продолжают уже два месяца. Их ведут долголеты, ставшие дипломированными гидами. Все они трудоустроены в проекте и на регулярной основе работают на новом маршруте, получая за это деньги. Экскурсоводов «Нестарого Арбата» всегда можно узнать по фирменной куртке и элегантной шляпке из натуральной соломы. На случай дождя у каждого есть зонт, а информационные экскурсионные материалы можно хранить в специальной сумке-портфеле для экскурсовода. На всех вещах — фирменный логотип «Нестарый Арбат».

— Моя первая профессия, а я окончила инженерно-технический вуз по специальности «робототехника», никак не связана с моей сегодняшней деятельностью, — говорит Наталья Германовна. — Но самым моим любимым занятием были путешествия. К счастью, у меня была возможность объехать множество стран, часть из них проехала за рулем своего автомобиля. Когда я стала участницей проекта «Московского долголетия» моя жизнь изменилась радикально. До этого я сидела дома, и мне не хотелось ничего делать. Была какая-то

Более **20 000** участников проекта «Московское долголетие» посещают познавательные экскурсии «Пешего лектория».

# ОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

в команде проекта «Московское долголетие» — одно из самых популярных



апатия, но сейчас во мне проснулась такая энергия — хочется ходить на все занятия. Вначале я посещала экскурсии «Пешего лектория», а позже пришло решение и самой стать экскурсоводом. Мы изучали риторику, историю, литературу и другие науки. За полгода занятий у нас образовался уникальный дружный коллектив. Благодаря проекту «Московское долголетие» люди оживают, находят новых друзей, могут получить новую интересную профессию и даже монетизировать свое хобби.

## Тайны Пиковой дамы

Экскурсия начинается у мемориальной квартиры А.С. Пушкина на Арбате. Здесь Наталья Сентемова особенно вдохновенно рассказывает о прототипе старой графини из повести «Пи-

ковая дама» княгине Наталье Петровне Голицыной. Долгожительница пушкинской эпохи держала в трепете почти все столичное общество. Дасточно сказать, что один из ее сыновей, московский генерал-губернатор Дмитрий Голицын, никогда не позволял себе сидеть в присутствии своей матушки. В день именин княгини Голицыной поздравлять ее приезжала вся царская фамилия в полном составе. И лишь перед императором она вставала, остальных же принимала сидя. Прожив 96 лет, Наталья Петровна Голицына обладала железным характером, суровым нравом и недюжинным умом. Долголетие Голицыной — результат строгой диеты, которой она придерживалась всю жизнь. Даже на десятом десятке она много читала, обладая хорошей памятью,

прекрасно играла в карты. Еще одним эликсиром ее молодости считают смесь козьего молока, чеснока, семян тмина, тимьяна и укропа.

## Восхождение на гору Арагац

Арбат, 45, — писательский адрес. Наталья Сентемова рассказала о неординарной жизни легенды советской литературы писательницы Мариэтты Шагинян у дома, где она проживала. Эта удивительная женщина известна и своими сумасбродными выходками, и многочисленными литературными произведениями. Она сделала перевод знаменитого романа английского писателя Уилки Коллинза «Лунный камень», за что ей отдельное спасибо. Мариэтта пылко влюблялась — не давала проходу композитору Сергею Рахманинову, поэтам Андрею Белому и Зинаиде Гиппиус. У нее был даже диплом альпинистки, она первой из женщин поднялась на гору Арагац высотой 4090 метров! Мариэтта Шагинян прожила 93 года. Секрет ее долголетия — неиссякаемая энергия. Она была практически инвалидом (всю жизнь носила слуховой аппарат), но при этом никогда не чувствовала себя такой и не давала другим людям в это поверить. Писательница считала, что слабость собственного слуха не позволяла ей слышать неприятные вещи, и это обстоятельство также существенно продлило ее долголетие.

## Его закалила Арктика

В этом же доме жил и знаменитый полярник, ученый, легендарный Иван Дмитриевич Папанин. Несмотря на преклонные годы, полярник-долгожитель сохранял ясный ум, обладал завидным чувством юмора, говорил, что долго жить ему помогает его «морское происхождение» — ибо отцом его был матрос. Кроме того, поскольку его работа была связана с исследованием Арктики, то и организм его закалился от всякого рода хворей и болезней. Иван Дмитриевич Папанин прожил 91 год. Секрет его долголетия кроется в стойкости его характера, природной энергичности и целеустремленности.

## К жизни надо относиться с иронией

Арбат, 28, — это бардовский адрес. Здесь живет Александр Городницкий — поэт, бард, геолог, океанолог, первый лауреат Государственной литературной премии имени Булата Окуджавы. Он родился в 1933 году и пережил в Ленинграде первую блокадную зиму. В 1951 году окончил с золотой медалью среднюю школу и поступил на

геологоразведочный факультет Ленинградского горного института, где в 1953 году организовал литературное объединение (ЛИТО). В 1957–1972 годах Александр Моисеевич работал в Научно-исследовательском институте геологии Арктики. С 1969 года руководил лабораторией морской геофизики, принимал участие в океанологических экспедициях в различные районы Мирового океана.

«К жизни лучше относиться с юмором и иронией», — считает Городницкий, и эта точка зрения, по всей видимости, и помогает ему жить долго. Он и сейчас в прекрасной форме. Много пишет и дает концерты. Сейчас ему 91 год. Его секрет долголетия — музыка, творчество, рискованный характер, умение общаться с людьми, активное сотрудничество с молодежными объединениями, желание делиться своим опытом и знаниями.

## Главное — гармония в душе и новые впечатления

Арбат, 26 — это театральная адрес. Вахтанговский театр славится своими актерами-долгожителями. И это удивительный факт! Народный артист СССР Василий Лановой прожил 87 лет, народная артистка России Дина Андреева прожила 89 лет, всеобщий любимец народный артист СССР Юрий Яковлев прожил 85 лет, заслуженная артистка РФ Галина Коновалова прожила 98 лет. В этом же театре до последних дней своей жизни трудились народные артисты Советского Союза Владимир Этуш и Юлия Борисова. Залогом их жизненного и творческого долголетия была святая преданность сцене. Как бы плохо ни чувствовал себя возрастной артист, но, выходя на театральные подмостки, он словно рождался заново. Болезни отступали — их лечило драматическое искусство. Владимир Абрамович прожил 97 лет. Он говорил, что в 70 лет все только начинается — нужно увлекаться всем новым и путешествовать. На вопрос, есть ли у него особый секрет долголетия, Владимир Этуш отвечал, что главное — это сохранение присутствия духа в любой ситуации, а еще — гармония в душе, новые впечатления и положительные эмоции.

Юлия Константиновна Борисова, еще одна легенда Вахтанговского театра, прожила 98 лет. О своем долголетии она говорила так: «Мой секрет красоты вам точно не подойдет. Я никогда не была ни в одном косметическом кабинете, не делала зарядку, хотя и сейчас легко могу достать до пола и сделать кульбит. Очень люблю наше молодое поколение актеров, они заряжают меня силой и энергией».

## Мнения участников



**Ольга Ионова:**

«В экскурсии по «Нестарому Арбату»

мне понравилось, что нас больше знакомили не с архитектурой домов, а с замечательными людьми, которые в них жили. О каких-то фактах я услышала впервые, хотя и коренная москвичка и живо интересуюсь историей любимого города».



**Елена Ларцева:**

«Основная мысль, которую я почерпнула из этой экскурсии:

несмотря на возраст, всегда нужно иметь запас энергии, жажду к жизни и творчеству. Больше всего мне запомнились истории людей, связанных с искусством, музыкой и песней. Ведь я пою в Большом сводном хоре проекта «Московское долголетие», и для меня было открытием, что Матвей Исаакович Блантер, чьи песни мы часто исполняем, также жил на Арбате. Такая экскурсия мотивирует нас проживать свою жизнь долго, ярко и интересно».



**Гульнара Канаева:**

«Очень понравилась экскурсия.

Она очень живая и познавательная. Наша экскурсовод рассказывала, вкладывая в каждое слово всю свою душу. Очень интересно рассказывала нам о замечательных людях, о домах, где они жили. Эти известные люди много достигли в жизни, и нам у них многому можно поучиться. Два часа прогулки пролетели совершенно незаметно, словно на одном дыхании!»

## Как записаться

**Экскурсии по «Нестарому Арбату»** проходят по пятницам и воскресеньям с 10.00 до 12.00.

Записаться могут все желающие москвичи старшего возраста на сайте [mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/](https://mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/) или в любом центре московского долголетия.

Группа **G-02220779**, пятница. Группа **G-02220780**, воскресенье.

# МОЯ СЕМЬЯ

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

■ Со дня их первой встречи прошло сорок пять лет. Александр был к тому времени начальником службы испытания бортового оборудования в КБ имени А.С.Яковлева. А Ирина – молодой специалист. Но судьбе было угодно, чтобы встреча эта состоялась и стала началом долгой счастливой совместной жизни супругов Крючковых.

## Испытание чувств

– Мы встретились во время очень тяжелых испытаний новой техники в Жуковском, – вспоминает Александр Иванович. – В испытательных полетах новых моделей самолетов надо было с помощью сложной техники проверять работу всех узлов и агрегатов воздушного корабля. Но аппаратура только снимала все данные в зашифрованном виде, и после полета эти данные требовалось еще расшифровать и систематизировать. Среди специалистов, которые этим занимались, была и Ирина. Я ее сразу приметил, но поначалу у нас были строго деловые отношения.

– Он был строгий начальник и виду не показывал, что я ему понравилась, – смеется Ирина Васильевна. – Работы было много, и мы оставались в КБ до позднего вечера. А в обеденный перерыв ходили через лес в ближайшее кафе. Осенний лес всегда по-особенному красив и романтичен. И вот идем мы как-то по лесу, а навстречу ватага ребятишек. Вдруг слышим, они кричат нам вслед: «Тили-тили тесто! Жених и невеста!» Александр Иванович и подумал, что самое время делать мне предложение. Вот так, через две недели после первой встречи, мы стали женихом и невестой.

С того осеннего дня они больше не расставались, были вместе и дома, и на работе, отдав двадцать лет службе в ЛИИ имени М.М. Громова.

Кстати, их пример оказался заразительным. Дело в том, что Александр и Ирина были первой супружеской парой, сложившейся в коллективе института в Жуковском.

– Но мы оказались не последней парой, – улыбается Ирина Васильевна. – В течение

# На одной волне



нескольких лет нашему примеру последовали еще 29 пар!

## Семейный стаж – 45 лет

Семейный стаж Крючковых – сорок пять лет. Но они в один голос говорят, что никогда не уставали друг от друга.

– Как же можно устать от любимого человека?! – искренне удивляется Александр Иванович. – Может, нам повезло, но у нас по-настоящему счастливый брак, мы ни разу за эти сорок пять лет всерьез не поссорились. И любовь никуда не делась, а стала еще крепче. Хотя,

когда мы только поженились, нам говорили, что быт убивает любовь. Нам быт ничего не убил, мы вместе преодолели трудности, и, наверное, тут главное слово – «вместе».

И все же – в чем секрет такой долгой и счастливой супружеской жизни?

– Да нет никакого секрета, – говорит Ирина Васильевна. – Я, конечно, могу быстро вспыхнуть, но мой Александр Иванович человек спокойный, так что и пожар моих эмоций умеет гасить в самом начале. Если и случаются «острые углы», Александр Иванович легко их смягчает, и долго бунтовать у меня не получается. Может, оттого и не было у нас за эти сорок пять лет ни одной настоящей размолвки.

## Всю жизнь – вместе

В проекте «Московское долголетие» Ирина Васильевна уже несколько лет занимается акварельной живописью.

– Всю жизнь мечтала научиться живописи, – признается она. – Но думала, никогда эта мечта не исполнится. То работала, то дети требовали много внимания, и было не до живописи. А сейчас – сбылось. Для меня это огромное счастье и удовольствие.

Но живопись – не единственное увлечение Ирины Васильевны. «Московское долголетие» помогло ей осуществить еще одну давнюю мечту – научиться вязать крючком.

– Мы вместе с Александром Ивановичем посещаем экскурсии «Пешего лектория» и стараемся не пропускать экскурсий по столице на «Добром автобусе». Всю жизнь прожили в Москве, а столько интересных открытий делаем сейчас, узнавая историю нашего любимого города! – рассказывает Ирина Васильевна.

И все же, есть же какой-то секрет семейного счастья Крючковых?

– Если хотите, наш главный секрет в том, что мы всю жизнь вместе, – сказал на прощание Александр Иванович. – Мы и на работе были рядом, и дома все делали вместе, и детей растили вместе, и жизнь свою строили вместе. Надо просто быть на одной волне – волне настроения, волне чувств, волне любви. И если ты, прожив с человеком много лет, смеешься с ним над одними шутками, читаешь одни книги, смотришь одни фильмы и у вас общий взгляд на жизнь – значит, у вас счастливая семья. А у нас семья – счастливая.





## Станьте хранителями семейной памяти

■ Восстановить свою семейную историю участникам «Московского долголетия» поможет курс «Хранители семейной памяти», который со 2 октября возобновляет работу после летних каникул.

Занятия проходят в Музее истории ГУЛАГа. На них посетители узнают, как работать с домашними архивами, какие сервисы и сайты можно использовать при восстановлении семейной истории и многое другое. Занятия проводят специалисты и научные сотрудники музея. «В Год семьи мы хотим предложить горожанам «серебряного» возраста научиться собирать семейную историю, писать мемуары и проследить генеалогическое древо на несколько поколений. Именно благодаря старшему поколению в наших семьях сохраняется память о предках, традициях, а также о событиях, которые происходили в прошлом. В этом году партнером проекта стал один из ведущих музеев Европы – Музей истории ГУЛАГа. Его сотрудники имеют уникальный опыт сбора и хранения самых объективных данных прошлого и готовы делиться этими навыками с участниками «Московского долголетия», – рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**. Москвичей также научат работать с фото- и видеоматериалами: анализировать их, сохранять для будущих поколений. В конце курса каждый сможет выбрать способ работы с семейной историей.

### Справка

Занятия проходят раз в неделю по средам в 13.00. Записаться на них можно на сайте [www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/G-02223664](http://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie/G-02223664) или в любом центре московского долголетия.

Кроме того, уже три года в центре московского долголетия «Ломоносовский» действует клуб мемуаристики «Линия жизни», созданный совместно с Главархивом Москвы. Присоединиться к клубу и передать собственные воспоминания о различных событиях из жизни города и семьи в Главархив могут все желающие москвичи старшего поколения.



Генеалогия – это систематическое собрание сведений о происхождении, преемстве и родстве семей, отслеживание родословных и семейных историй; в более широком смысле – наука о родственных связях.



Результаты исследований часто отображаются в виде диаграмм или генеалогических схем или записываются в виде рассказов. Запись генеалогического исследования может быть представлена как генеалогическое древо – оно отслеживает потомков либо предков одного конкретного человека.

# Генеалогическое древо: корни и крона

**Моя родословная.** Знаете ли вы историю своей семьи? О том, что это знание дает человеку и для чего нужна самоидентификация поколения, которое осознает себя через свой род, размышляет историк-генеалог Павел Пименов.

■ По его словам, объект генеалогии – это семья в течение 6–7 поколений. Образно этот объект представляет собой генеалогическое древо – схему, отражающую родословные связи семьи. В корне такого древа – обычно находится предок – основатель рода, а на вершине кроны – последний потомок.

Павел Пименов рассказал, что своей родословной люди интересовались еще тысячу лет назад. Сначала это была боязнь заключения родственных браков. Потом возникла необходимость подтвердить знатность своего рода и определить его место на иерархической социальной лестнице.

– Сегодня повышенный интерес к генеалогическому древу семьи обусловлен тем, что это наиболее наглядный способ показать детям, как развивался их род, узнать о родственниках, которыми можно гордиться, ставить их в пример и стремиться быть достойными своих предков, – считает Павел Пименов.

Еще одна важная причина, по которой генеалогия как наука становится востребованной в обществе – упростился доступ к архивным документам. Раньше приходилось делать множество шагов, чтобы приблизиться к пониманию того, что искать и где искать. К примеру, вы живете в Москве, а родственников надо искать в Нижегородской области. Вам нужно было ехать в Нижний Новгород и в городском архиве работать с документами. Сейчас все это можно сделать в режиме онлайн через специальные сервисы и сайты.

– Система поиска становится массовой и доступной. Происходит демократизация генеалогии. Раньше поисками своих корней в основном занимались люди, располагающие массой свободного времени, или очень состоятельные граждане, готовые вложить в этот увлекательный поиск солидные суммы. Так что генеалогическое древо становилось поистине драгоценным! Сегодня каждый, кто владеет компьютерной грамотностью, может составить родословную своей семьи. Домашнее задание нарисовать генеалогическое древо получают даже школьники младших классов, – говорит Павел Пименов.

По его словам, генеалоги в своей работе используют научные подходы и уникальные технологии. При этом они сталкиваются с определенными вызовами. Например, возникает проблема, как разговаривать с представителями старшего поколения, которые часто замыкаются в себе. Не случайно их называют «молчаливым

поколением». Это наши бабушки и дедушки, родившиеся в 1940-е, 1950-е годы. По мнению

Павла Пименова, есть несколько версий такого поведения. Одна из них – они очень ответственно относятся к информации, к тому, что говорят. Зачастую им трудно вот так с ходу дать интервью о своей жизни. Они любят детали, точность и нюансы.

Интервьюируя их, нельзя без подготовки заставлять раскрывать информацию о себе. Понятно, это вызывает у них внутренний дискомфорт. Многие считают, что эти воспоминания – их личное дело и совсем не обязательно их кому-то транслировать. В этом случае генеалог советует применить другую тактику: предложить им подумать, просмотреть свои записи, дневники, фотографии, то есть подготовиться к рассказу о прошлом своей семьи. Ведь в госархивах вы не найдете ярких свидетельств и впечатлений. Они остались лишь в семейных архивах, которые надо беречь.

Записала Наталья Черненко.



# ЭТОТ ГОРОД – НАШ С ТОБОЮ

## Коммунарка: башня, парк и арка

### Об авторе



**Светлана Антошкина** родилась в 1955 году. Окончила МАИ по специальности «инженер-технолог радиоэлектронной аппаратуры». Работала программистом в конструкторском бюро, затем занималась сопровождением информационных систем. После выхода на пенсию в проекте «Московское долголетие» занимается северной ходьбой, гимнастикой, посещает экскурсии «Пешего лектория». Изучает итальянский язык и слушает лекции по истории. Участница литературной мастерской «Живые строчки» рассказывает о районе, в котором она живет.



Своеобразный символ поселка – арка с надписью «Коммунарка»



Липовый парк, посаженный работниками совхоза «Коммунарка»



Еще одна достопримечательность района – водонапорная башня



Жилой комплекс «Гарден Парк Эдальго», где проживает автор

**Мне всегда были и остаются интересны места, где я живу. Когда я переехала в 2017 году в поселок Коммунарка Новой Москвы, то с интересом стала изучать историю местности. К тому времени уже прошло пять лет с момента, когда поселок был присоединен к столице.**

Возникает вполне ожидаемый вопрос: почему Коммунарка? Название поселка – по имени совхоза, который находился здесь с двадцатых годов прошлого века и прекратил свое существование в девяностые. Первоначально совхоз был создан как подсобное хозяйство ОГПУ-НКВД. Недалеко, в деревне Фитарово, тогда располагалась детская коммуна – одна из тех, что были созданы после революции для беспризорников. И вот в 1925 году по инициативе Ф.Э.Дзержинского совхоз был назван «Коммунарка» именно из-за этой самой коммуны.

Главной улице поселка дали имя Александры Монаховой –

самого известного директора совхоза «Коммунарка». Александра Никитична, Герой Социалистического Труда, возглавляла предприятие в течение 26 лет.

Сегодня об истории «Коммунарки» как прославленного хозяйства напоминают въездная совхозная арка, здание конторы, водонапорная башня и липовый парк.

Своеобразный символ поселка – арка с надписью «Коммунарка», построенная военнопленными немцами в 1947–1949 годах на въезде в совхоз с Калужского шоссе.

Известно, что по прошествии почти трех десятков лет, в середине семидесятых, тяжелый подъемный кран не вписался в поворот на Калужское шоссе и повредил постройку. Некоторое время она еще простояла: Александра Монахова долго не соглашалась ее демонтировать, и транспорту приходилось объезжать аварийный объект с двух сторон. Арка была разобрана только через десять лет, в восьмидесятых. И восстановлена в 2017

году в другом месте – практически в центре поселка Коммунарка, недалеко от входа в Липовый парк.

Два небольших двухэтажных дома на улице Фитаровской под номерами 11 и 13 – сохранившиеся здания совхозной поликлиники и конторы. Той самой, где работали Александра Монахова и другие руководители совхоза. На территории жилого комплекса «Москва А101» расположена водонапорная башня, построенная в середине двадцатого века. Сегодня она не используется по назначению, а является своего рода арт-объектом, достопримечательностью, которая ждет своего часа, чтобы стать, к примеру, галереей или местным музеем.

В далеком уже 1935 году работниками совхоза был посажен совершенно потрясающий парк, тот самый, который сейчас носит название Липового. Девяносто процентов деревьев в нем – липы. Парку, сохранившемуся до наших дней, почти девяносто лет. Липовый парк –

любимое место отдыха жителей Коммунарки. Тихие тенистые аллеи, разбежавшиеся по парку, спортивные и детские площадки ждут всех, кто хочет приятно провести время с друзьями или с детьми. Здесь можно посидеть летом с книжкой под шумящей листвой, а зимой пройтись на лыжах. Когда деревья в цвету, прогулка под высокими кронами особенно восхитительна.

В Коммунарке нет старых исторических или архитектурных объектов, не сохранились, к сожалению. Здесь двух- и пятиэтажные дома, построенные начиная с середины прошлого века, очень гармонично соседствуют с современными многоэтажными башнями.

Сегодня Коммунарка известна тем, что здесь за последние годы построили целый медицинский город – крупнейший и самый современный в стране многопрофильный клинический центр, который в период пандемии сыграл большую роль в борьбе с ковидом. А всего с момента

открытия в 2020 году в «Коммунарке» прошли лечение 320 тысяч человек.

Территория жилого комплекса «Гарден Парк Эдальго», где я живу, это прекрасный сквер, спроектированный миланским архитектором Эммануэле Бортолотти. Здесь множество цветущих деревьев и кустарников. Черемуха и сирень, декоративные яблони с красными и белыми цветами, каштаны, калина и гортензии соседствуют с туями, елями и соснами, магнолиями и деревом гинкго билоба с его уникальными листьями в форме веера, рассеченного на две половинки. Всем найдется место в этом замечательном зеленом и обустроенном дворе: и детям, и их родителям, и людям постарше.

Облик Москвы меняется, город становится краше с каждым годом. Но остается неизменным желание запечатлеть в памяти, как было и как преобразилось или преобразуется то или иное место, и радоваться красоте и простору столицы.

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



# Осень должна быть яркой!

Это не образное выражение, а факт, подтвержденный специалистами. А еще – инструкция к действию. Чтобы в осенний сезон чувствовать себя хорошо, не хандрить и не болеть, следует добавить ярких красок – в свою жизнь, в свой интерьер, в свою тарелку.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

## Сила эмоций

Сокращение светового дня, постепенное увядание природы, неизбежные дожди и сырость так или иначе сказываются на нашем настроении и психологическом настрое. Мы начинаем больше грустить и хандрить, меньше радоваться жизни.

И яркие краски здесь играют немаловажную роль. Потому что яркие краски – это чаще всего положительные эмоции, которых осенью не хватает. Наш мозг без ярких эмоций страдает тоже. Поэтому осенью мы должны уделять большое внимание тем ярким цветам и оттенкам, что нас окружают и являются частью нашей жизни.

## Яркие элементы

Психологи советуют осенью добавить яркие элементы в свой гардероб. Разноцветные шарфы, шапки, перчатки, обувь, аксессуары отлично поднимают настроение и жизненный тонус! А если вы еще и модник – то можно вообще одеваться в яркие курточки или пальто.

Яркой должна быть и домашняя одежда. Никаких унылых тряпок! Подобные одеяния, хотя уютные и практичные, на самом деле незаметно добавляют хандры, понижают настроение и психологически угнетают.

Кстати, психологи утверждают, что люди, которые вообще выбирают яркие вещи, более счастливые, чем те, кто вечно ходит в практичных «немаркированных» цветах.

Однако не стоит превращаться в разноцветное «конфетти» – порой достаточно одной яркой детали, чтобы чувствовать себя прекрасно.

## Сделайте интерьер теплее

Яркие краски должны присутствовать и в интерьере. Можно обзавестись «осенними» подушками, покрывалами, свечами, которые вы будете использовать именно в это время года.

Дом можно и нужно украшать яркими букетами, пусть это даже будут разноцветные сухоцветы. Цветы добавляют уюта и умиротворяющей атмосферы. Красочные цветочные горшки и кашпо тоже считаются!

Яркие детали не только поднимают настроение, но и помогают сделать интерьер теплее на уровне ощущений. Да, осенью нередко ощущается холод, который может не иметь никакого отношения к отоплению.

Недостаток солнца отлично компенсируется предметами желтого и оранжевого цветов, которые добавляют тепла и окрашивают интерьер в более теплую гамму.

И в целом осенью желательнее создать дома яркое освещение с теплым желтым оттенком. Также не стоит плотно занавешивать шторы и держать на окнах высокие растения. Света осенью должно быть как можно больше!

## Магия кухни

Наша кухня осенью становится главным источником тепла – в прямом и переносном смысле. Специалисты советуют и здесь добавить ярких красок и больше цвета. Цветные чашки, тарелки и прочая посуда, салфетки, полотенца и скатерти не только украсят кухню, но и поднимут настроение.

Ну и на тарелках тоже должно быть «живописно». Осенью желательно оформлять каждый прием пищи как можно более ярко, потому что мы едим не только ртом, но и «глазами». Завтракаете «невзрачной» (но очень полезной, кстати, для настроения) овсянкой? Поставьте на стол тарелочку с разноцветными овощами, ягодами или фруктами. Ярко, вкусно и полезно!

## По следам Красной шапочки

Цвет, как давно уже доказано, влияет на наше здоровье и самочувствие. Так, красный стимулирует двигательные центры, добавляет энергии и борется с апатией и унынием. Так что надеваем красную шапочку, красные сапожки и вперед – гулять по осенним улицам! Кстати, красный также используется при лечении разных эндокринных заболеваний и астмы.

Желтый активизирует мышцы, прекрасно очищает кожу и печень. Он также благотворно влияет на сетчатку и сосуды глаз. А еще – применяется при

терапии сахарного диабета, расстройств желудка и прочих проблемах ЖКТ. Но также желтый стимулирует активность и энергию, что весьма полезно при выполнении физических упражнений.

Оранжевый – «бодрит» аппетит. Это с одной стороны, а с другой – он повышает физическую активность. Вот почему его так много в тренажерных залах и на детских и спортивных площадках. Это цвет энергии, а также радости и теплоты. Недаром оранжевые апельсины советуют есть в качестве «антидепрессантов», особенно осенью, между прочим.

Зеленый цвет – цвет умиротворения и душевного спокойствия. Но помните, что тоска тоже может быть «зеленой».

Розовый – это цвет оптимизма. Розовый обладает расслабляющим эффектом и отлично снимает напряжение.

Яркий фиолетовый удивительным образом тонизирует головной мозг и глаза, способствует выработке одного из гормонов радости – эндорфинов. Но важно с фиолетовым не переборщить, так как он еще может добавить меланхолии.

## Досуг



## Головоломки для ясности ума

**Игры могут быть не только развлечением, но и важным инструментом для поддержания и даже улучшения умственных способностей пожилых людей. Регулярное разгадывание головоломок, складывание пазлов, решение кроссвордов и sudoku улучшают когнитивные функции и помогают поддерживать остроту ума.**

«Ученые Йоркского университета Великобритании в процессе изучения влияния онлайн-головоломок на когнитивные способности пришли к выводу, что регулярно собирающие цифровые пазлы пожилые люди не уступают молодому поколению в памяти и концентрации. В свою очередь, российские исследователи отмечают, что онлайн-игры помогают в борьбе со стрессом и способствуют развитию творческого мышления», — рассказала руководитель Научно-исследовательской лаборатории Института дополнительного профессионального образования работников социальной сферы **Виктория Муха**.

Эксперт выделила несколько типов онлайн-головоломок, которые доказали свою эффективность в улучшении когнитивных функций.

**Пазлы.** Они способствуют улучшению зрительно-пространственной памяти и навыков принятия решений. Сборка элементов в целостное изображение помогает развивать память и концентрацию.

**Судоку.** Числовая головоломка, которая развивает логическое мышление и навыки планирования. Решение судоку требует внимательности и способности к анализу, что положительно сказывается на когнитивных функциях в старшем возрасте.

**Кроссворды.** Этот вид головоломок помогает расширить словарный запас и развивает память. Кроссворды требуют от игроков не только знания слов, но ассоциативных способностей, поэтому развивают творческое мышление и аналитические навыки.

**Игры на внимание.** Всеми любимые «Три в ряд» учат пожилых людей оперировать мелкими объектами, развивают концентрацию, память и визуальную пространственную ориентацию.

Современные смартфоны позволяют скачать любимые интеллектуальные игры и «тренировать мозг» в любом месте в удобное время. Полезная альтернатива — настольные игры.



Над номером работали: **Ирина Бондарева, Галина Зелонко, Алексей Гаврилов, Татьяна Кинева, Анна Ферубко.**

## Ответы

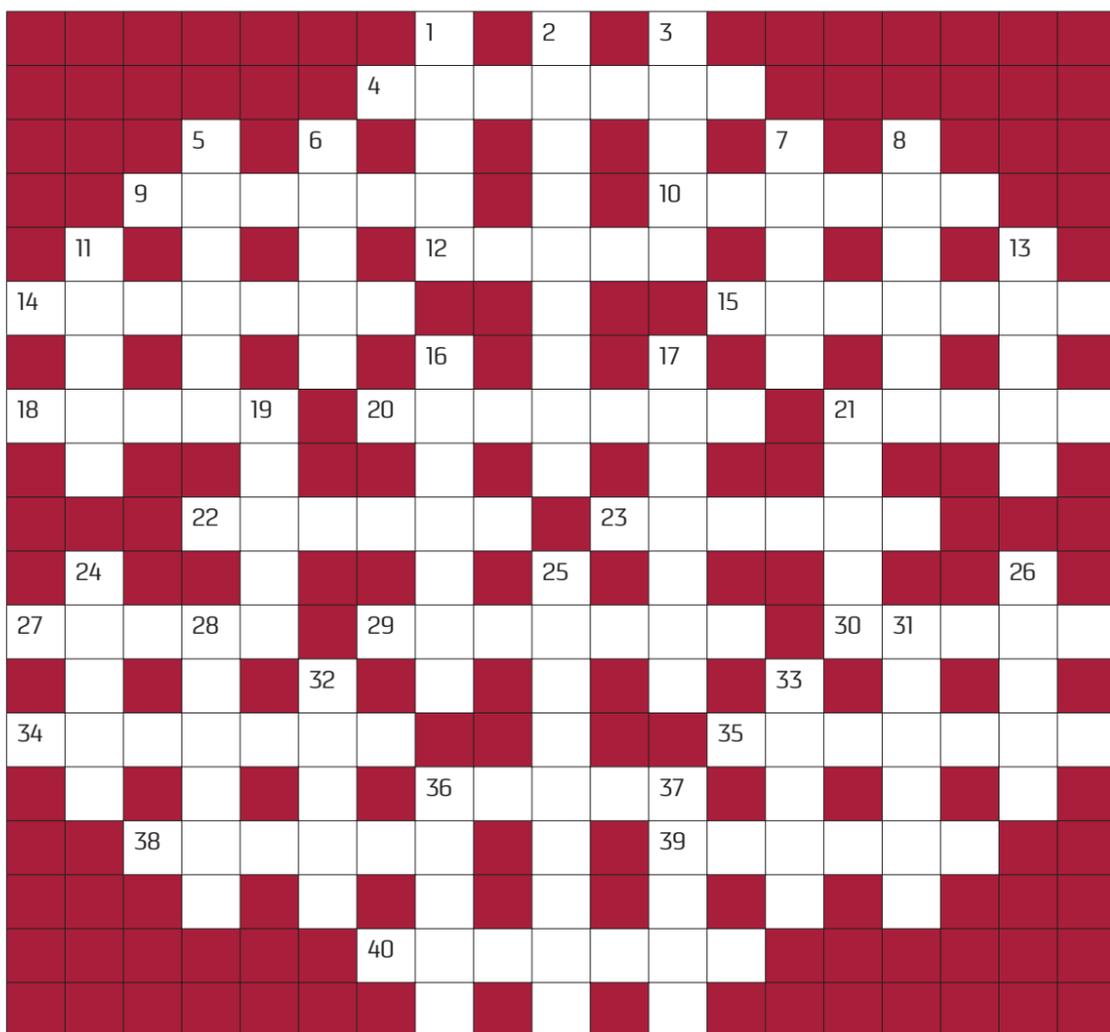
Ответы на кроссворд, опубликованный в №7:

По горизонтали:

5. Плющиха. 6. «Октябрь». 9. Аргентина. 12. Эрзац. 13. Шихта. 14. Кисок. 17. Атташе. 18. Ядрица. 19. Кредит. 21. Филька. 24. Орган. 25. Колба. 26. Атлас. 29. Интеллект. 30. Никулин. 31. Пикассо.

По вертикали:

1. Алгебра. 2. Ухарь. 3. Оконь. 4. Арабеск. 7. Дефиле. 8. Статья. 10. Пастернак. 11. Пиццакато. 15. Ганди. 16. Кроль. 20. Трофей. 21. Фабула. 22. Артерия. 23. Лангуст. 27. Индий. 28. Акция.



**По горизонтали:** 4. Один из ведущих актеров Московского Художественного театра на протяжении многих лет; народный артист СССР; лауреат Сталинской премии. 9. Жанр вокальной музыки, который можно назвать средним между арией и речитативом. 10. Широкая прошивка сбоку по шву вдоль брюк, сверху донизу, отличная от цвета основной материи брюк; используется преимущественно в военной форме. 12. Латинская американская традиционная верхняя одежда в форме большого прямоугольного куса ткани с отверстием для головы посередине. 14. Район в составе Восточного административного округа столицы, расположен на территории старинных поместий Кусково, Вешняково, Владычино. 15. Часть растительной клетки, заполненная клеточным соком. 18. Юный любитель природы. 20. Известный русский живописец-пейзажист; часто рисовал московские дворы. 21. Ядовитое тропическое дерево, соком которого смазывались смертоносные стрелы; «герой» знаменитого стихотворения Александра Пушкина. 22. Одна из главных гор Кавказа, расположенная на российско-грузинской границе. 23. Мостовое сооружение большой протяженности и на высоких опорах. 27. Нить, скрученная из продольно и последовательно расположенных волокон. 29. Русский советский писатель, журналист и киносценарист; лауреат Нобелевской премии по литературе; дважды Герой Социалистического Труда. 30.

Две линии деревьев или высоких кустарников, посаженные вдоль пешеходной или автомобильной дороги. 34. Ближайший ученик и последователь Иисуса Христа, проповедовавший Евангелие. 35. Первый в мире советский космический аппарат, запущенный на орбиту 4 октября 1957 года; в честь него назван кинотеатр в Москве, открытый в Лефортове в 1958 году. 36. Вид лучеперых рыб семейства тихоокеанских лососей. 38. Непрозрачный сине-зеленый минерал; с древних времен является одним из самых популярных поделочных и полудрагоценных камней. 39. Материал для письма или книгопечатания из шкур млекопитающих. 40. Мужской певческий голос, по высоте средний между тенором и басом.

**По вертикали:** 1. Скачкообразный асимметричный ход, бег лошади (средний между рысью и карьером); быстрый аллюр. 2. Род морских водорослей; многие виды употребляются в пищу. 3. Устройство для получения газовых и жидкостных струй; в простейшем случае представляет собой цилиндрический или конический патрубок. 5. Рассольный сыр, изготавливаемый из козьего или овечьего молока. 6. Сорт кофе вида арабика, названный по портовому городу Моха в Йемене. 7. В России — деревянная постройка для хранения зерна, муки и других продуктов питания. 8. Обезьяна рода павианов. 11. Демонстрация чего-либо

(кинокартины, игры в шахматы и т.п.), совершаемая в определенный промежуток времени. 13. Минерал, кристаллическая модификация чистого углерода, считается одним из самых дорогих драгоценных камней. 16. Парнокопытное млекопитающее, которое ведет полуводный образ жизни и обитает только в Африке. 17. Российский и советский физик и общественный деятель, академик и президент АН СССР; основатель научной школы физической оптики в СССР; в честь ученого названа одна из самых длинных улиц Москвы. 19. Головной убор древних восточных царей и жрецов, который являлся символом власти. 21. Один из самых страшных морских хищников. 24. Острая респираторная вирусная инфекция. 25. Советский и российский кинорежиссер, киноактер; кандидат в президенты РФ на выборах, состоявшихся 26 марта 2000 года. 26. Предмет или вещь, которые становятся объектом поклонения. 28. Род вечнозеленых кустарников из семейства маслиновые, отличается мелкими белыми ароматными цветками. 31. Сплав на основе меди. 32. Точка пересечения воображаемой оси вращения Земли с земной поверхностью. 33. В допетровской России — гнев, немилость царя к боярину. 36. Тревожный сигнал для сбора народа, подаваемый обычно ударами в колокол. 37. Творец произведения.

Составитель **Наталья Елисева**.