

# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Век учись!

У москвичей старшего возраста начался насыщенный образовательный сезон. Уже пять лет с проектом «Московское долголетие» сотрудничает истфак МГУ имени М.В. Ломоносова. Лекции ведут именитые ученые-историки. Каждое занятие – увлекательное погружение в историю / **4–5**

## Связь поколений

Быть самостоятельным как можно дольше, не бояться нового – значит продлить себе активную жизнь, считает автор книг по теории общения, популярный блогер, лауреат двух премий ТЭФИ Нина Зверева, которая призывает не думать об ушедшем прошлом, а жить настоящим и смотреть в будущее / **12–13**

## Фестиваль

Участники проекта «Московское долголетие» в ЦМД «Пресненский» организовали праздник для всей семьи «Урожай Фест 2024». Двор центра превратился в уютный деревенский уголок. Щедрые дары осени, выращенные долголетями, манили к себе яркими красками, запахами и вкусами / **8–9**



# #ЯркоеДолголетие!



ФОТО ДМИТРИЯ ИСКАКОВА

В честь Дня старшего поколения на Тверском бульваре и в Екатерининском парке открылась фотовыставка #ЯркоеДолголетие. Участники проекта «Московское долголетие» через снимки рассказывают, как изменился и стал более активным стиль жизни горожан старшего возраста и какими могут быть долгожители будущего. На снимке – одна из героинь фотовыставки Ирина Капитурова / **2–3**

# ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

## Примерить на себя молодежные образы

Фотографии для выставки были созданы в футуристичных декорациях форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030», который проходил в Гостином Дворе с 1 августа по 8 сентября 2024 года. Стенд проекта «Московское. Яркое. Твое. Долголетие» стал одним из самых креативных, а его главный слоган был призван показать, какой яркой может быть жизнь в старшем возрасте благодаря проекту. Продолжая тему связи четырех поколений, участники фотосессии примерили на себя молодежные образы и пофантазировали, какими могут быть долгожители будущего. В фотосессии приняли участие активисты «Московского долголетия», увлекающиеся спортом, танцами, рисованием и многими другими направлениями проекта. Они рассказали, что смогли погрузиться в молодежную культуру и даже вдохновились на новые эксперименты. Автором работ стал известный фотограф Дмитрий Исаков.



«Это не первая фотовыставка, которую мы создали совместно с «Московским долголетием».

Мне интересно работать с участниками проекта, потому что вместе мы создаем новую историю и показываем то, как сейчас выглядят и живут люди старшего поколения. Благодаря «Московскому долголетию» для них в городе создана комфортная среда и инфраструктура, они развиваются, учатся, реализуются творчески и идут в ногу со временем. В этот раз участники примерили неожиданные для себя образы, погрузились в молодежную культуру, и я уверен, что они нашли для себя вдохновение на новые открытия», – рассказал **Дмитрий Исаков**.

В фотосессии приняли участие активисты «Московского долголетия», которые увлекаются спортом, музыкой, танцами и рисованием.

## Моя бабушка любит диско

Хотите узнать секрет вечной молодости – обратитесь к 90-летней Валентине Семеновой, которая примерила на себя образы диджея молодежной дискотеки и блогера.

– Музыка меня сопровождает всегда и везде, – рассказывает Валентина Ивановна. – Для меня самое главное – это движение и активный образ жизни. Я занимаюсь танцами с юных лет и всей душой люблю разные мелодии и ритмы. А теперь, после этой фотосессии, еще захо-

# #ЯркоеДолголетие

В честь Дня старшего поколения на Тверском бульваре и в Екатерининском саду открылась фотовыставка #ЯркоеДолголетие. Участники проекта «Московское долголетие» через снимки рассказывают, как изменился и стал богаче и ярче образ жизни горожан старшего возраста и какими могут быть долгожители будущего.



**Евгений Стружак**, министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения.

«С особой гордостью мы открываем эту выставку в преддверии Дня старшего поколения. Это не просто фотографии – через объектив камеры запечатлены истории и судьбы тех, кто, несмотря на годы, продолжает двигаться вперед, любить, творить и достигать успеха. Герои выставки – участники проекта «Московское долголетие», которые доказывают, что возраст – это не преграда, а возможность продолжать жить с новым смыслом и радостью. Москва гордится своими долгожителями, и мы рады, что столица входит в тройку лидеров по продолжительности жизни среди регионов России. Проект «Московское долголетие» открыл новые горизонты уже более чем для 580 тысяч горожан, и, надеемся, это число продолжит расти».

– Хотите поближе познакомиться с творчеством молодых исполнителей электронной музыки.

– Валентина Ивановна, диджей в 90 – это на самом деле круто?

– Еще как! Такие увлечения и образы дарят мне вдохновение и ощущение молодости и, конечно, поднимают настроение. В свои 90 лет я чувствую себя живой, красивой и энергичной.

Активно хожу в театр, посещаю выставки, встречаюсь с друзьями, много читаю, до сих пор ношу обувь на высоких каблуках и даже иногда с друзьями бываю в ночных клубах. Здравомыслие помогает мне адекватно реагировать на все проявления жизни. Надеюсь дожить до векового юбилея, но важно, чтобы это будущее десятилетие было насыщенным и радостным.

На съемке Валентина Ивановна держалась естественно, камера ее несколько не пугала, а преображение в диджея и блогера стало абсолютно органичным. Кстати, приняв участие в фотосессии, активная участница проекта вдохновилась на постановку нового танца – быстрого, ритмичного и яркого, такого же, как и ее образы во время съемки.

## Летим!

Ирина Капитурова снималась с бумажным розовым змеем.

– Мне 61 год. Я проходила службу в силовой структуре

и вышла в отставку в звании подполковника. В «Московском долголетии» я занималась северной ходьбой и фитнесом. Затем театральная студия, хор и участие в модных показах. Эти занятия помогли мне раскрепоститься, выразить свои чувства, эмоции на сцене, чего я не могла себе позволить во время службы, – рассказала она.

По словам Ирины, участие в фотосессии стало для нее классным приключением.

– Меня снимали с бумажным змеем. Вначале подумала, что сама взлечу с этим змеем: я его не так взяла, потом меня, к счастью, научили, как правильно это делать... Я его запустила, и он у меня так красиво летал! Мужчины в нашей семье, надо сказать, также связаны с небом, с авиацией, так что все получилось символично! Синее платье – символ неба и яркий воздушный змей. Летим! Замечательно! – призналась Ирина Капитурова.

# ие!

нинском парке  
Московское  
ее активным стиль  
ли будущего.



## Барабаны судьбы: встретил любовь всей жизни

– Мне 76 лет. Я профессиональный актер, играл в театре, в эпизодических ролях снимался в кино. А в проект «Московское долголетие» пришел в 2022 году. Занимался в хоровой студии, вел занятия по дыхательной гимнастике, а в театральной студии проекта участвую и как актер, и как режиссер. Но самое судьбоносное для меня событие случилось в первый же день занятий в театральной студии. В одном из центров московского долголетия я встретил свою любовь! Даже в самых смелых мечтах не мог представить такой крутой поворот в моей одинокой жизни! – рассказывает Святослав Кузьменко.

Фотообразы, которые воплотил на съемках Святослав Юрьевич, очень разные – с ударной установкой и с роботом. Для участника фотосессии это стало неожиданным.

– Хотя в своей профессиональной деятельности мне много раз приходилось исполнять ту или иную роль, но во время съемки внешние преображения моего облика кардинально изменили мои внутренние ощущения. Вновь почувствовал себя молодым, энергичным, а фотосессия с роботом как будто перенесла меня в другую, параллельную реальность, – делится Святослав Кузьменко.

– А как ваши ощущения в облике барабанщика?

– Когда работал в театре, я создал музыкальный ансамбль. Вообще я играю на гитаре, клавишных, так что игра на барабанах во время фотосессии дала возможность вновь пережить незабываемые ощущения далекой молодости! Как будто барабаны судьбы прозвучали: сначала встретил любовь, а теперь еще и сладкая ностальгия...

## А ты стоишь на берегу в синем платье...

Помните русскую поговорку: «По одежке встречают...»? Подтекст у нее такой: мол, красиво одеваться – это не главное. Однако времена нехваток и тотальных ограничений, слава богу, прошли. И что в этом плохого, если человек в зрелом возрасте одевается так, что глаз не оторвать. На загляденье! Фотосессия это только подтвердила. Тем более что две фотомодели, снявшиеся в образе модниц-красоток в стильных молодежных нарядах, а это были Галина Крюкова, 59 лет, и Ангелина Пчеловодова, 58 лет, и по части ума, острого и молодого, и образования не отстали.

– Моделинг мне нравился всегда, поэтому в проекте «Московское долголетие» я сразу начала заниматься по направлению «Королевская осанка», – рассказывает Галина Крюкова. – Теперь благодаря нашей школе моделей я многому научилась, побывала на показах в разных городах, у меня появилось много друзей. Участие в фотосессии восприняла как подарок, потому что это мое-мое. И образ, который я представляла, мне тоже очень понравился, в таком наряде можно запросто пойти на прогулку.

– В «Московском долголетии» сбылась мечта детства стать моделью, – вторит напарнице по съемкам Ангелина Пчеловодова. – И вот я на подиуме – в этом году продемонстрировала модель из коллекции дизайнера Игоря Гуляева «Семейный альбом». Участие в съемках – прекрасный момент в моей жизни. И образ, который я продемонстрировала, для меня очень ограничен и

естественен. По-моему, получилось стильно и немного игриво, когда и в 55+ не исчезают задор и искорки в глазах...

## «Счастье» по горизонтали и вертикали

Знакомясь с ответами участников фотосессии, я понял главную ее идею. Она проста: глядя на современную молодежь, входя в ее образы, люди «серебряного» возраста очень хотят оставаться такими же активными, деятельными, расширять границы своего мировоззрения – в общем, жить и радоваться. В этом жизненном кроссворде все слова по горизонтали и вертикали исключительно позитивные – «радость», «любовь», «счастье»...

Именно в таком образе – на фоне огромного кроссворда – снялся Владимир Тимофеев, офицер запаса, 62 года. Он, как и многие другие, впервые попробовал себя в роли модели:

– Участие в фотосессии я воспринял с большим энтузиазмом, потому что мне всегда хотелось познакомиться со съемочным процессом изнутри и почувствовать себя настоящей звездой, к которой прикованы объективы камер. В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь в танцевальных программах. Мы исполняем исторические балетные танцы. Недавно участвовал в презентации эксклюзивного маршрута «Нестарый Арбат», где гайдами выступают сами участники проекта. Это было незабываемо! Мы постоянно репетируем, разучиваем новые танцы, тренируемся, часто устраиваем балы. Будучи офицером, я всегда мечтал хорошо научиться танцевать вальс. И вот в проекте «Московское долголетие» моя мечта осуществилась! Позная новые движения, ты познаешь и тот мир, и ту эпоху, когда этот танец зарождался. Исторические танцы для меня – это не только физические нагрузки, но и работа ума.

## Фантазии и реальность

Выставка «Яркое долголетие» – это, конечно, фантазия, воплощенная фотомастером в художественных образах: какой может быть повседневная жизнь людей «серебряного» возраста через несколько лет и в иных амплуа. Но фантазия лишь отчасти: уже сегодня проект «Московское долголетие», вовлекая в свои разнообразные активные программы москвичей и москвичек 55+ и развивая их таланты, открывает для них совершенно иные горизонты и помогает осуществить заветные мечты.

## Фотомоделями и образами восхищался Сергей Пономарев.



Валентина Семенова



Ирина Капитурова



Святослав Кузьменко



Галина Крюкова и Ангелина Пчеловодова



Владимир Тимофеев

# ВЕК УЧИТЬСЯ!



📌 Почти все слушатели пишут конспекты, фотографируют слайды на экране – им важно после осмыслить и пересмотреть материал



## Секреты власти и тайны истории

После жаркого и яркого лета у горожан старшего возраста начался не менее насыщенный образовательный сезон.

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

📌 Долголеты осваивают новые специальности, расширяют кругозор в компьютерных технологиях, изучают языки, философию, психологию и другие науки. Вот уже пять лет исторический факультет МГУ имени М.В. Ломоносова, активно сотрудничающий с нашим проектом, каждый год готовит интереснейший цикл лекций, который затрагивает разные эпохи и события, предлагает экспертный взгляд на, казалось бы, всем известные факты, но всегда предлагает свою, авторскую точку зрения. Лекции ведут именитые ученые-историки, и каждое занятие – как увлекательное погружение в историю, которая таит много интересного. Клуб любителей истории истфака МГУ в осеннем семестре открывает цикл лекций под названием «Формула власти: опыт тысячелетий».

### Погружение в прошлое



– Придумывая новый цикл о власти, – рассказывает **Ольга Агансон**, кандидат исторических наук, доцент кафедры новой и новейшей истории истфака МГУ, – мы исходили из того, что вопрос о взаимодействии государства и общества, об эффективных инструментариях управления всегда является ключевым вопросом исторической науки и исторического процесса. И мы решили посмотреть на эту тему в эволюции, проследить, как методы управления изменялись от древности до настоящего времени. Нам важно сформировать у наших слушателей старшего возраста

относительно целостное представление об эволюции основных институтов власти, чтобы вопросы современности они смогли соизмерять с предыдущим историческим процессом и понимать корни и истоки нынешних властных институтов, механизмов их управления и сформировали единую картину мира.



По словам заместителя декана исторического факультета **Василия Истратова**, каждый курс лекций тщательно готовится, преподаватели-лекторы ориентируются не на возраст слушателя, а на его определенную подготовку. Как правило, участники Клуба любителей



**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.**



истории имеют высшее образование. Почти все они пишут конспекты, фотографируют слайды на экране – им важно после осмыслить и пересмотреть материал. Преподаватели по-особенному готовятся к своим лекциям, им важно, чтобы их услышали и слушателям было нескучно и интересно.

В этом осеннем семестре студентов «серебряного» возраста ждут лекции на самые разные темы, например, «Святой Петр и его республика: откуда у пап государство?», «Династия Габсбургов: трудный путь восхождения к величию», «Тверские князья и епископы конца XIII–конца XV вв.: союз мудрости и молитвы», «Стюарты на английском престоле (1603–1714). Судьба династии» и другие.

### Кто он, великий и ужасный Ирод?



«Злая курица, злое яйцо»: царь Ирод и его дети – так называется лекция, которую блистательно прочитал кандидат исторических наук, доцент исторического факультета **Владимир Никишин**.

Царь Ирод, вы только вдумайтесь, жил двадцать веков назад, но его имя не предано забвению до сих пор, стало чуть ли не нарицательным, и читая о его деяниях, мы до сих содрогаемся. Кто он, великий и ужасный царь, библейский персонаж, убийца младенцев?.. Но на лекции мы узнали, что это совсем не так, что никакого избияния младенцев в Вифлееме не было и апостол Матфей немного напутал. Вот так...

Как же увлекательно путешествовать в дальние века, уютно расположившись в университетской аудитории, стать свидетелем минувших дней. Благодаря талантливому лектору ты видишь те события, о которых он рассказывает, как наяву, и исторические персонажи оживают перед тобой.

Как говорит Владимир Никишин, современная историческая лекция – это не отстраненное повествование, в ней долж-

на быть актуализация, иначе тогда все мертво.

Искусство лектора в том и заключается, чтобы в яркой и доступной форме образно так подать исторический материал, чтобы он надолго осел в памяти слушателя.

– Царь Ирод – необычный, противоречивый человек и обогатанный персонаж, – говорит Владимир Олегович. – Он был очень умным и хитрым политиком, непревзойденным воином и охотником, масштабным строителем и хорошим архитектором. У него было восемь жен и пятнадцать детей, некоторые из них были убиты по его личному приказу. Царь Ирод прожил почти 70 лет и царствовал тридцать лет и три года.

### Жизненное кредо – власть любой ценой

Имя Ирод с греческого переводится как «героическая песня». Считается, что он родился в 73 году до н.э. и умер в 4 году до н.э. Когда его семья переехала в Иерусалим, Ирод получил там блестящее как греческое, так и еврейское образование. Ирод был большим эрудитом для своего времени и общался со многими известными римлянами того времени – Помпеем, Марком Антонием, Августом Октавианом. Бесспорно, он был харизматичным лидером и пользовался большим успехом у женского пола. Однако страдал маниакально-депрессивным психозом.

Царь Ирод был человеком с непростым характером и неуравновешенным темпераментом, короче, он был без тормозов. Образцовый автократ. Власть любой ценой – его жизненное кредо. Кто стоял на его пути, того он сметал, уничтожал, ликвидировал без всяких сантиментов и зазрения совести. С чудовищной энергией и фанатической силой Ирод расчищал себе дорогу во власть, а после также фанатично ее удерживал. Такой человек во власти – это же ужас-ужас-ужас. У Ирода были колоссальные возможности, особенно финансовые. На пике своей карьеры он распоряжался средствами, которые по нынешнему курсу можно измерить как сотни миллиардов евро.

К тому же этот человек был крайне мстительным, никому ничего не забывал. Встать на его пути было смерти подобно.

Вот такой иудейский был царь. Но не все так однозначно.

### Психопат, но эффективный менеджер

К тому же, выражаясь современным языком, Ирод был прекрасным бизнесменом: он производил духи, масла, пурпур – все это стоило огромных денег. Да, он был неуравновешенным психопатом, но эффективным менеджером. При правлении этого деспота иудейское царство достигло беспрецедентного расширения и расцвета! При нем же начался строительный бум. Он отстроил Кейсария, километры акведуков, амфитеатры, стадионы. Когда в 25 году до н.э. в Иудее разразился голод, он на все наличные деньги закупил в Египте зерно и бесплатно раздал его народу, снизил налоги и всем сделал небольшие подарки. Знать его ненавидела, а народ боготворил. Благоклонно к нему относился и Рим.

### Избиения младенцев в Вифлееме не было

Однако последние годы Ирода были отравлены нарастающей паранойей. Но и никакого избияния младенцев в Вифлееме в то время не было. Во-первых, не могло быть 11 тысяч младенцев: население Вифлеема в ту пору составляло всего 2 тысячи человек, если со всей Иудеей свезти всех младенцев в этот город, то даже таким образом указанного в Священном Писании количества младенцев не набралось бы. Но у этой легенды есть своя реальная основа, рациональное зерно. Ирод убивал своих собственных детей, близких и дальних родственников, вплоть до грудных младенцев, чтобы не было потом подросших мстителей. Вот откуда это предание.

Умер царь Ирод, судя по всему, от последствий тяжелого нефрита и сердечной недостаточности. После его смерти царство разделили на части между оставшимися сыновьями. Вскоре от этой династии не осталось и следа, она долго не продержалась. Наступили другие времена, но деяния и жизнь царя Ирода нам как урок и назидание – нельзя любить власть больше, чем саму жизнь, иначе не будет ни власти, ни жизни. Я имею в виду – счастливой жизни.

### Мнения участников



**Тамара Розова:**

«С годами становится все интереснее, что же происходило в жизни человечества. Уровень подачи лекторского материала тут на очень высоком уровне, и когда узнаешь новые сведения, это, безусловно, обогащает мою картину мира. Я часто наблюдаю в библиотеке, как серьезно готовятся наши лекторы-историки к темам своих выступлений перед студентами-долголетями, и поэтому тут всегда интересно. В нашей жизни столь много любопытного, что мы не успели узнать и познать, и Клуб любителей истории – это замечательная возможность познакомиться с новыми знаниями».



**Татьяна Шаркова:**

«Давно и активно дружу с проектом «Московское долголетие» и с удовольствием посещаю занятия в МГУ. Это такая радость, так хорошо тут преподносят информацию, и как насыщена каждая лекция! В прошлом я федеральный государственный служащий, юрист. В свое время и моя дочь окончила исторический факультет МГУ, и когда она училась, мы были в курсе ее учебных дел. И теперь я сама решила углубиться в историю. Поверьте, это очень интересно!»



**Анна Сафонова:**

«На лекции Клуба любителей истории хожу уже второй год. Мне очень нравится этот исторический курс, он просто роскошный, а преподаватели – настоящие звезды! Историей интересуюсь еще и потому, чтобы не было застоя в мозговой деятельности».



**Владимир Горбунов:**

«Уже не первый год посещаю лекции на историческом факультете МГУ, очень интересные и информативные, также мне нравятся лекции и философского факультета, наверное, еще и потому, что по профессии я был математиком, а теперь захотелось окупиться в те области знаний, на которые раньше не хватало времени».



# ЗДОРОВАЯ МОСКВА

## Дела сердечные

**Профилактика.** В центрах московского долголетия врачи столичных поликлиник рассказали о том, как сохранить здоровье сердца.



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

**Школа здоровья**  
на базе московских  
центров долголетия

**Контролируем работу  
сердца**



Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

**29 сентября во многих странах отметили Всемирный день сердца. Он призван напомнить о значимости профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о соблюдении врачебных назначений во время лечения и диспансерного наблюдения.**

Особенно актуально это для людей старшего поколения. Среди этой группы населения именно болезни сердца являются наиболее распространенными.

В преддверии Всемирного дня сердца в 11 центрах московского долголетия врачи еще раз напомнили представителям «серебряного» возраста о важных правилах, которых стоит придерживаться для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снижения риска развития осложнений при их наличии.

С лекцией «Контролируем работу сердца» в ЦМД «Сокольники» выступила заведующая отделением профилактики городской поликлиники №95 **Наталья Овчинникова**.

«Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний



**Андрей Тяжелников,** главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению, доктор медицинских наук:

«Сердце часто называют двигателем человеческого организма. Оно отвечает за жизнеобеспечение: именно благодаря его работе кровь, а вместе с ней кислород и питательные вещества поступают во все органы и ткани человека. Однако с годами в теле накапливаются возрастные изменения, могут возникнуть нарушения в работе сердечной мышцы, повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Людям старшего поколения особенно важно знать, какие действия необходимо предпринять для укрепления сердца и сохранения его здоровья, а также как контролировать уже имеющиеся хронические заболевания и не допускать развития осложнений. Специально для них мы и организовали лекции, посвященные вопросам сохранения здоровья сердца».

актуальна во всех странах, в том числе и в России. Процент смертности от них очень высок. Болезни сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди всех заболеваний. Поэтому им уделяется максимальное внимание. Именно в старшем возрасте они наиболее распространены. Даже у тех, кто ведет здоровый образ жизни, с годами возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой. Контроль за своим здоровьем,

строгое следование указаниям врачей и регулярное диспансерное наблюдение помогают контролировать заболевание и предупреждать осложнения», — отметила Наталья Овчинникова.

В своей лекции она дала рекомендации для людей, страдающих артериальной гипертензией, сердечной недостаточностью, ишемической болезнью сердца и фибрилляцией предсердий, которые облегчают состояние.

Помимо ежегодной диспансеризации и необходимости дополнительных консультаций с лечащими врачами Наталья Овчинникова подчеркнула важность соблюдения основных правил. В первую очередь — здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, таких как курение. Особое внимание надо уделять питанию — рацион должен содержать большое количество фруктов и овощей, цельных злаков, белков (нежирные сорта мяса и рыбы) и как можно меньше насыщенных жиров и трансжиров, стоит также уменьшить потребление соли. Ни в коем случае не стоит отказываться от физической активности, согласовывая с врачом нагрузки при поставленных диагнозах. Также важно избавиться от лишнего веса и стараться снизить последствия стрессов. Для тех, у кого выявлены заболевания, — вести дневник самочувствия и контроля давления, измеряя его дважды в день: утром и вечером. И не пренебрегать назначениями врачей.

«Соблюдение этих рекомендаций, контроль за своим самочувствием, соблюдение правил, а также регулярное диспансерное наблюдение позволят всем нам еще долгие годы вести комфортную и активную жизнь», — подчеркнула Наталья Овчинникова.

### Мнения участников



**Любовь Анурьева:**

«На лекции было сказано много полезного: какое питание должно быть, какой образ жизни вести. Я с молодости занимаюсь спортом, а сейчас постоянно участвую в спортивных активностях проекта «Московское долголетие». Рекомендую всем вести ЗОЖ — это совсем несложно. Сейчас в проекте развиты курсы «Пешего лектория» — это нагрузка для многих под силу. А то, что создана «Школа здоровья», — прекрасно. Здесь доктор подробно все разъясняет и отвечает на все наши вопросы».



**Ольга Дорофеева:**

«У меня стоит кардиостимулятор. И хотя я соблюдаю рекомендации врачей, сюда пришла, чтобы еще раз послушать полезные советы. Такие лекции — это прекрасная возможность дополнительно проконсультироваться со специалистом. Операцию мне сделали два года назад. Я стараюсь больше двигаться, а подобные встречи — хороший повод выбраться из дома».

## ЗДОРОВАЯ МОСКВА



## Пятнадцать минут на прививку – иммунитет на год

В Москве проходит бесплатная вакцинация от гриппа.

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
о ОЛЕГ СЛЕПЯН

**Грипп заразен и быстро распространяется. Особенно он опасен для людей старшего поколения и может привести к серьезным обострениям хронических болезней. Грипп может привести к бронхиту, пневмонии, миокардиту, менингиту и другим осложнениям. Чтобы предотвратить вспышки заболевания, необходимо с помощью вакцинации формировать коллективный иммунитет. И потому прививку обязательно надо сделать, и чем раньше, тем лучше. Главное – успеть привиться до ноября.**

Сделать прививку от гриппа можно в поликлинике по месту прикрепления после обращения к терапевту или дежурному врачу. Также вакцинироваться можно в одном из 18 мобильных пунктов, которые находятся возле станций метро.

Наш корреспондент побывал в одном из таких мобильных пунктов на Ярцевской улице, 25, около станции метро «Молодежная» в Западном административном округе. Мобильный пункт представляет собой павильон и машину скорой помощи с оборудованием для транспортировки и хранения вакцин и проведения вакцинации. В этом пункте ежедневно прививаются от 180 до 230 человек. Большинство из них – москвичи старшего поколения. Среди них есть даже постоянные клиенты.

«Я прививаюсь уже много лет подряд, – рассказал Михаил Фокеев, 77-летний житель ЗАО. – Меня приучили следить за своим здоровьем. Я много лет работал оператором Цен-

трального телевидения. И нас регулярно прививали прямо на работе. А, выйдя на пенсию, стал ежегодно посещать прививочные пункты. Результат очень показательный – за многие десятки лет я болел всего один раз! Всего лишь раз в жизни. И регулярные прививки сыграли здесь не последнюю роль».

Сложно не согласиться с мнением Михаила Валерьевича, тем более что каждый год эпидемиологическая ситуация преподносит нам разные сюрпризы.



«Эпидемиологическая ситуация в Москве соответствует началу осеннего сезона», – рассказал начальник смены на мобильном пункте, врач-терапевт городской поликлиники №195 **Владислав Моргачев**. Он отметил, что среди сезонных заболеваний преобладает риновирус (65%). Другие вирусы набирают значительно меньшее количество процентов. По его словам, многие вирусные заболевания имеют схожие симптомы, поэтому самостоятельно распознать болезнь достаточно сложно. Обычно почти все они выражаются повышением температуры тела, болью и першением в горле, кашлем и насморком. При ухудшении состояния следует обратиться к врачу.

Пока в городе в небольшом количестве (менее 1% заболевших) выявлен грипп В, грипп А

пока не обнаружен – а значит, самое время позаботиться о профилактике. Врач Владислав Моргачев призвал не откладывать вакцинацию, чтобы защитить себя и своих близких от гриппа и его осложнений заранее. Дело в том, что защита от вируса возникает только через две недели с момента введения вакцины.

«Мы рекомендуем проводить вакцинацию за 2–3 недели до начала активного распространения вирусов. Период с сентября по ноябрь самый оптимальный, чтобы сделать прививку», – сказал Владислав Моргачев. Он подчеркнул, что вакцины обладают высокой эффективностью, каждый год по единой рекомендации Всемирной организации здравоохранения вакцины от гриппа разрабатываются против тех штаммов, которые будут наиболее распространены именно в этом сезоне.

Мобильные пункты на улицах столицы будут работать до 31 октября. Для того чтобы пройти вакцинацию, надо приехать на любой пункт с паспортом и полисом обязательного медицинского страхования, заполнить анкету и стать здоровее и увереннее в завтрашнем дне.

### Справка

Местонахождение мобильных пунктов вакцинации можно узнать на сайте Департамента здравоохранения Москвы –

[mosgorzdrav.ru/antivirus](https://mosgorzdrav.ru/antivirus).

**Мобильные пункты вакцинации открыты ежедневно:**

С понедельника по пятницу с 8.00 до 20.00. В субботу с 9.00 до 18.00. В воскресенье с 9.00 до 16.00. Записываться не нужно. Прививку можно сделать в порядке живой очереди.

# ФЕСТИВАЛЬ

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

## Выращено на дачных участках

Главной героиней праздника стала тыква. Разнообразие сортов и видов этого удивительного овоща не устаешь поражаться. Тыква была представлена во всей своей красе на арт-выставке «Урожай» наряду с яблоками, кабачками и другими овощами и фруктами, выращенными участниками проекта «Московское долголетие» на дачных участках. Оригинальные арт-объекты и арт-инсталляции, которые так украсили фестиваль, создавались под руководством профессиональных декораторов.

Тыкву можно было попробовать и приобрести понравившийся сорт. А еще узнать все тонкости выращивания у Вячеслава Львова, который не один год экспериментирует с разными сортами.

«Все наши тыквы выращиваем в Подмосковье, продукция у нас органическая, химию не признаем. Нынешнее жаркое лето порадовало. У нас вызрел сорт итальянской тыквы «Марина из Киоджа». Я уже давно ищу сорта, из которых можно делать сок. Вот он подходит, но в обычное лето не вызревает. Еще очень хорош французский сорт «Мускат Прованса». Да и наши российские проверенные сорта не подводят. Сами видите, урожай – достойный», – рассказывает Вячеслав Львов, одновременно отрезая ломти тыквы для желающих попробовать разные вкусы.

А Валентина Мухоловенко со своей дачи, что в Наро-Фоминском районе, привезла на фестиваль раритет – «человечка» из корня вишни, которому уже полвека.

«Я много чего выращиваю на своем участке. В этом году вырастила огурцы-гиганты весом по 700 граммов. Еще показываю свой урожай айвы японской. Она, кстати, превосходит черную смородину по содержанию витамина С. Очень полезна», – отметила Валентина Мухоловенко.

# Царь-тыква, огурцы-гиганты

Участники проекта «Московское долголетие» организовали праздник на Дворе центра московского долголетия «Пресненский» на целый день. Щедрые дары осени так и манили к себе яркими красками, запахами



## Венок, авоська и саше

Что может быть лучше подарка, сделанного своими руками?! С фестиваля «Урожай Фест 2024» никто без них не ушел. В Мастерской №1 ЦМД «Пресненский» под руководством опытных мастеров желающие

плели венки из полевых цветов, изготавливали ароматическое саше, используя различные травы и эфирные масла, создавали открытки из сухоцветов и, вспоминая старые добрые времена, плели настоящую авоську.

Раиса Анохина приехала на фестиваль из Митина. Она уже

успела сделать великолепный венок, который вобрал в себя яркие краски осени.

«Мне очень здесь нравится. Поучаствовала в нескольких мастер-классах. Сначала сплела венок, я в нем использовала золотарник, пижму, листья клена. На мастер-классе по карвингу

сделала хризантему. Подруге подарю – у нее день рождения скоро. Сейчас пойду еще плести авоську. Хочется все успеть», – поделилась Раиса Анохина.

Особый интерес у гостей фестиваля вызвала карвинг-лаборатория. Удивительная техника создания шедевров из овощей и



# ЦВЕТЫ И ОСЕННИЙ БУКЕТ

Праздник для всей семьи «Урожай Фест 2024». День превратился в уютный деревенский уголок. Ароматами и вкусами.



фруктов с помощью специальных ножей кажется довольно сложной. Но на самом деле освоить ее может каждый.

Шеф-повар и специалист по карвингу Жанна Бенедиктова считает, что у любого может получиться своеобразная вещь: «Посмотрите, те, кто сейчас уча-

ствует в мастер-классе, с нуля начали и прекрасно справляются. Все необходимое для работы мы предоставляем, главное – желание. Сегодня мы делаем корзиночки из яблок с ягодами и хризантему из пекинской капусты. Пекинскую капусту в таком виде можно использовать

для украшения колбасной или сырной тарелки, холодных закусок. А корзиночку – как десерт».

Одна из участниц мастер-класса Мария Денисова отмечает: «Я как увидела, какую красоту мастера вырезают из овощей, загорелась попробовать. Впервые этим занимаюсь. Это

просто чудо. Вроде получается, ведущая мастер-класса поправляет, конечно. Мы делаем две вещи и заберем их с собой как подарки. Хризантему я уже освоила, сейчас занимаюсь украшением яблока, которое станет корзиночкой».

## Фудкорт и маркет

Уйти с пустыми руками с праздника «Урожай Фест 2024» было невозможно. Выращенные участниками проекта «Московское долголетие» овощи, фрукты, цветы ничем не уступали фермерским. А домашние заготовки, среди которых особой популярностью пользовались разнообразные виды варенья, можно было дегустировать перед покупкой. На фудкорте можно было попробовать ароматные фруктово-ягодные чаи и вкуснейшие пирожки, горячие супы и всякие сладости.

Гости фестиваля – Ирина Лахова из Царицына и Валентина Сорокина из Теплого Стана – активные участники проекта «Московское долголетие». И, конечно, они одни из первых узнали о проведении осеннего праздника. Осмотрев все площадки, они не смогли пройти мимо яркого осеннего цветов и приобрели для себя рассаду, которая украсит их дачные участки.

Особое место на фестивале было отдано талантливым мастерам проекта «Московское долголетие». На Маркете изделий ручной работы были представлены авторские произведения: игрушки, предметы декора, свечи, сумки, лампы, украшения, картины и многое другое. Среди мастеров – Касым Нигматов из Куркина, он впервые выставил на продажу свои ложки.

«Всю жизнь мечтал заниматься резьбой по дереву, но пока не вышел на пенсию, времени на это не хватало. В основном вырезаю ложки, брелоки, доски, половники. Работаю почти со всеми породами дерева и не применяю никаких красок. Я хочу показать красоту структуры дерева, тех изделий, которые я делаю. Это моя первая продажа. В целом результатами доволен. Люди интересуются моими изделиями», – рассказал Касым Нигматов.

Изысканные украшения от Елены Иванчук скоро станут брендом, соперничающим с изделиями известных дизайнеров. Ее броши и кольца действительно уникальны.

«У каждого мастера свой почерк. Даже если я беру за прототип какое-то готовое изделие, никогда не сделаю такое же, потому что меня фантазия уведет в совершенно другую сторону. Я сама свои работы не могу повторить. Учитывая расходные материалы и трудозатраты, мои украшения не могут стоить дешево. Но мне интересно само участие в маркете. Самое главное, что чувствуешь, что люди этим интересуются, получаешь положительные эмоции от них. И это тебе передается», – говорит Елена Иванчук.

## Электронная музыка, фольклор и балалайка

Ни один праздник не обходится без музыки. «Урожай Фест 2024» также не стал исключением. Весь день гостей и участников радовали своим выступлением музыкальные коллективы – от дуэтов до духового оркестра.

Среди них квартет «Глобалис», в репертуаре которого шедевры мирового музыкального искусства разных жанров: от старинного менуэта и арии И.С.Баха до аранжировок музыки к современным кинофильмам, попурри из мелодий русских и зарубежных композиторов.

До позднего вечера, сменяя друг друга, на сцену фестиваля выходили дуэт Jodel Girls, представляющий уникальные композиции в стиле йодль, который имеет глубокие корни в культуре разных народов, группа «Танго Project №1», группа BRUSSNIKA и шоу-оркестр ArtMusicBrassBand.

Завершился музыкальный марафон выступлением группы «Видеоигры». Сахалинская фолк-принцесса Ула (Ульяна Карлова) и московский балалаечник Даня Воронков представили настоящее шоу, в котором удивительным образом сочетаются фольклорные песни, авторская электронная музыка, очаровательный вокал и балалайка.



# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



## Мы утро встречали зарядкой

Одним из самых ярких событий летнего сезона в проекте «Московское долголетие» стали «Зарядки долголетия», серия которых завершилась 27 сентября.

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ

**17 недель москвичи «серебряного» возраста начинали свой день с заряда бодрости на Воробьевых горах, на Пушкинской площади, у Большого театра, на Северном речном вокзале и в других знаковых местах столицы.**

В этом году география тренировок значительно расширилась. Они проходили в Зеленограде, в Коммунарке (ТиНАО) и во всех административных округах столицы. На «Зарядках долголетия» старшие москвичи освоили цигун, посетили танцевальные тренировки, занятия с гимнастическими лентами и даже разминки с барабанами!

87 тренировок посетили более 14 тысяч человек, а раз в неделю «Зарядки долголетия» проводили звездные гости, среди которых Алексей Ягудин, Илья Авербух, Анна Семенович, Ирина Слуцкая, Дарья Донцова и многие другие. А в сентябре звездными тренерами стали Елена Воробей, Артур Далалоян и Юлия Михалкова.

**Елена Воробей: «Любой женщине всегда 18, а остальное стаж»**

Заслуженная артистка России Елена Воробей провела тренировку на Сретенском бульваре. Актриса подошла к встрече творчески: помимо классических упражнений участники научились работать с фитнес-резинками, а также разучили



танцевальные движения под одну из песен Елены «Часики». По словам артистки, композиция была выбрана не случайно: «Это философская, веселая и озорная песня, которая говорит о том, что у людей нет возраста. Любой женщине всегда 18, а остальное – стаж».

В роли тренера Елена Воробей выступила впервые – и ей очень понравилось.

«Подобные мероприятия помогают людям обмениваться позитивной энергией, и, как мне кажется, во многом в этом и кроется секрет долголетия. Очень приятно, что город заботится о людях, которые перешагнули определенный возрастной рубеж. Я знаю об этом не понаслышке, мне часто приходят различные приглашения на мероприятия, и я уверена – быть одиноким в Москве невозможно. Также хочу пожелать участникам «Московского долголетия», чтобы они ставили перед собой цели, любили себя вне зависимости от чего-либо и делились своей неиссякаемой энергией с другими», – отметила Елена Воробей.



**Артур Далалоян: «Задача профессионального спортсмена – прививать любовь к спорту людям старшего поколения»**

В парке имени Артема Боровика «Зарядку долголетия» провел олимпийский чемпион Артур Далалоян. Спортсмен уже второй раз в этом сезоне встречается с долголетями, чтобы показать упражнения, которые помогают ему получить энергию на целый день. Кроме того, вместе с участниками он исполнил зажигательный танец.

«Уже второй раз я провожу зарядку для старших москвичей и не перестаю удивляться их нескончаемой энергии, стремлению заниматься спортом и следить за своим здоровьем. Даже к концу тренировки они были готовы танцевать и веселиться. Считаю, что моя самая главная задача, как и любого другого профессионального спортсмена, – это передавать свой опыт и знания, прививать любовь к спорту людям, в том числе старшему поколению», – рассказал гимнаст.



**Юлия Михалкова: «Физкультура приносит радость»**

Первая зарядка состоялась в июне у Большого театра, а последняя в этом сезоне прошла в парке «Сокольники». Провела зарядку популярная российская актриса и телеведущая, блогер Юлия Михалкова. С ней участники проекта выполнили растяжку, завершив летний сезон активно и с юмором. А в конце зарядки всем ее участникам подарили фирменные шары с надписью «Зарядка долголетия».

«С большим удовольствием провела сегодняшнюю встречу, – отметила Юлия Михалкова. – Порадовали улыбки москвичей «серебряного» возраста, их прекрасное настроение и энтузиазм. Сегодня мы еще раз доказали, что физкультура заряжает бодростью и приносит радость. Это моя первая встреча с участниками проекта «Московское долголетие». О впечатлениях я напишу в своем блоге, чтобы как можно больше людей узнало об этом и присоединилось к проекту».

### Мнения участников



**Нина Горобченко:**

«Я стараюсь участвовать

во всех зарядках, где бы они ни проходили. Мне 68 лет, но возраста совсем не ощущаю. Занимаюсь еще йогой, гимнастикой с растяжкой. Помогает невероятно. Чувствую себя бодрой и энергичной. Когда ты занимаешься спортом, то все болезни отступают. Тебе просто некогда болеть!»



**Вера Листунова:**

«Проект «Московское долго-

летие» мне очень помог в трудный момент жизни. Так сложились обстоятельства, что мне пришлось расстаться с любимой работой. И депрессия была невероятная. Я просто не знала, что делать. Мои друзья посоветовали присоединиться к проекту. И это позволило начать мне новую, осмысленную и интересную жизнь. Начала заниматься зумбой, начала учить испанский и английский языки. Прекрасный проект, имеющий большое будущее!»



**Светлана Козакова:**

«В этом году не пропусти-

ла ни одной зарядки. Плюс мы еще в своем районе занимаемся по два раза в неделю. А еще я регулярно занимаюсь пилатесом. Очень интересно на поездках «Доброго автобуса». С удовольствием посещаю библиотеку в нашем центре московского долголетия, который стал для нас вторым домом».



**Любовь Приходько:**

«Я отлично провела время. Ста-

ралась посещать все зарядки. С «Московским долголетием» я уже четвертый год и не пожалела ни разу. В проекте занимаюсь суставной гимнастикой, йогой, северной ходьбой, танцами и зумбой. Так что скучать не приходится. Кстати, мои трое детей и шестеро внуков активно поддерживают все мои начинания и очень рады за меня».

## НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

# Едва услышишь звуки сальсы, познаешь страсти глубину

В Восточном округе латиноамериканским зажигательным танцам участников проекта «Московское долголетие» обучает кубинский хореограф и танцор Хиберт Рейносо Йорданки.



р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА  
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Так написала о сальсе поэтесса Наталия Пегас. И с этим не поспоришь. Этот танец отличают динамичность, изящество и страсть. Сальса, родившаяся на Кубе, быстро стала популярной во всем мире благодаря своей энергии и сложному ритмическому рисунку. В ней смешались разнообразные стили и направления этнических латиноамериканских и современных танцев. Полюбили этот танец и в России.

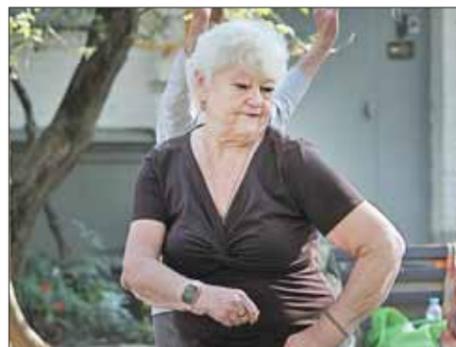
В проекте «Московское долголетие» есть немало групп, где желающие могут научиться танцевать различные танцы: бальные, исторические, спортивные, латиноамериканские. Особенно повезло жителям районов Измайлово и Восточное Измайлово. Здесь занятия проводит носитель латиноамериканской танцевальной культуры, кубинец по происхождению, яркий, харизматичный Хиберт Рейносо Йорданки, или просто Джордан. Более 10 лет он обучает людей танцевальному искусству и уже три года преподает в проекте «Московское долголетие». Занятия два раза в неделю проходят в досуговом центре «Возрождение».

Джордан – природный педагог. Он мастерски показывает самые сложные движения, всегда подбадривает своих учеников и считает, что если хочешь танцевать, то совершенно неважен уровень подготовки. Начинать можно в любом возрасте и танцевать так, как просит душа.



**Хиберт Рейносо Йорданки,**  
хореограф и танцор:

«Я профессиональный танцор латиноамериканских танцев, хореограф. Преподаю сальсу, бачату, мамбу, румбу, ча-ча-ча и другие для любого уровня подготовки. В «Московском долголетии» мы изучаем сальсу и бачату. По физической нагрузке эти танцы вполне доступны людям старшего возраста. Сальса – импульсивный, энергичный танец в духе латиноамериканских традиций. Это яркость, эмоциональность и великолепное зажигательное настроение. Бачата же – полная противоположность. Этот танец отражает нежность, переживания, любовные страсти, романтику и легкую грусть. В теплое время мы занимаемся на улице, всегда под музыку, это поднимает настроение и дает бодрость на весь день. В прохладное – танцуем в зале. Мои ученицы все очень позитивные и талантливые. Мы изучаем движения для исполнения соло, но их можно в дальнейшем использовать, танцуя в паре. Меня очень радует, что в России так любят нашу культуру, наши танцы».



## Мнения участников



**Татьяна Кондратьева:**

«В проекте «Московское долголетие» я занимаюсь танцами уже два года, и мне очень нравится. Настроение после занятий прекрасное. Я целый день хожу воодушевленная. Джордан великолепно ведет наши занятия. Он накладывает одно движение на другое. Каждое имеет свое название. Показывает одно, мы его повторяем, заучиваем, а затем присоединяет другое. Как только у нас получается вся связка движений, сразу танцуем под музыку. То, что дает нам Джордан, – это необыкновенно. Он очень талантливый преподаватель».



**Ольга Трофимова:**

«Мне всегда нравились латиноамериканские танцы. И я решила заниматься ими серьезно. У Джордана очень интересная и увлекательная подача материала. Уверена, что с ним я действительно смогу танцевать и сальсу, и бачату. Поскольку начала ходить в группу недавно, мне еще многому предстоит научиться. Уверена, что и дальше с удовольствием буду посещать его занятия».

## Как записаться

Записаться на занятия можно в досуговом центре «Возрождение» (ул. Верхняя Первомайская, 59/35, к.3).

Также уточнить подробности можно по телефонам:  
**+7 (985) 527-36-60** или  
**+7 (985) 008-84-50**

**Занятия по танцам в стиле рок-н-ролл** проходят по субботам с 12.30.  
**Занятия «Латина»** проходят по понедельникам и средам с 12.30.  
**Занятия «Танцы для всех»** проходят по понедельникам и средам с 11.20.

## СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

## Жить настоя

Активным и счастливым можно быть  
основательница онлайн-школы по К

р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО  
о ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ **Нина Зверева – человек удивительно разносторонний. Много лет работала на телевидении, пишет книги по теории общения, считается одним из самых популярных российских блогеров и весьма востребованным коучем по коммуникациям.**

**Сохранять самостоятельность как можно дольше**

■ **В одной из своих книг Нина Зверева написала, что, «сохраняя самостоятельность, человек медленнее стареет».**

– Быть самостоятельным как можно дольше значит продлить себе активную жизнь, – уверена Нина Витальевна. – Не надо стремиться делать за человека все, даже если это старик или ребенок-инвалид. Оставьте им простор для действий. Да, им тяжело. Но тяжело и их близким. Я говорю мамам, ухаживающим за больными детьми, – даже при таких обстоятельствах не забывайте о себе, не теряйте себя. Счастливые родители, как и счастливые дедушки и бабушки, всегда интереснее детям и внукам.

Но вот ведь какая загвоздка: мы всю жизнь живем для кого-то – для детей, для супруга, для родителей. А как начать, наконец, жить для себя?

– Здесь должна помочь молодежь, – считает Нина Витальевна. – Для пожилого человека окном в мир могут стать социальные сети, и внуки всегда помогут дедушке или бабушке освоить это новое для них дело. Очень важно и личное общение. В столице прекрасные возможности для этого дает проект «Московское долголетие».

Психологи советуют учиться самому моделировать свою жизнь так, чтобы стать востребованным окружающими, что необходимо всем и в любом возрасте.

– Старость наступает только тогда, когда мы сами позволяем ей наступить, – уверена Нина Зверева. – У моих родителей, например, не было старости, они до конца были активны и физически, и интеллектуально. Даже когда у мамы началась возрастная деменция и она могла забыть, сколько ей лет и как меня зовут, я старалась всегда заниматься ее простыми тренировками памяти. Тут на выручку пришли фотографии, которые много лет делал папа. Мои родители в молодости, да и в зрелом возрасте много путешествовали по Союзу – работа папы была засекречена, и он не мог выезжать за границу. Из своих поездок по стране они привоз-

и л и



# ЩИМ И СМОТРЕТЬ В БУДУЩЕЕ

ь и в зрелом возрасте, надо только захотеть. Этому учит обаятельная женщина, коммуникациям, лауреат двух премий ТЭФИ Нина Зверева.

много снимков. Я собрала все семейные фотографии и попросила мою знакомую обработать их на компьютере, потом это перевели на бумагу, и получилось несколько фотоальбомов. И вот каждое утро мама садилась за эти альбомы, рассматривала фотографии и вспоминала знакомые лица.

## Нового не надо бояться

**Новое должно быть в жизни каждого человека, и нового не надо бояться, — эти слова можно считать лейтмотивом многих книг и лекций Нина Зверевой.**

— Блогером я стала уже в зрелом возрасте, потом начала развивать свою онлайн-школу, — рассказала Нина Витальевна. — «Помогла» пандемия, когда все сидели на карантине и надо было чем-то заниматься. Освоила Ютуб, мне это близко, ведь я много лет проработала на телевидении. Да, с возрастом труднее чувствовать себя новичком в каком-то деле. Но это и есть борьба со старостью — делать то, чего ты не делал никогда. У меня было уже две премии ТЭФИ, когда я впервые занялась интернетом. Было важно отряхнуться от прежнего опыта, не чувствовать себя этаким мэтром. С Ютубом пришел новый опыт, но, признаюсь, никак не ожидала, что у меня будет 420 тысяч подписчиков!

## Не умирай, пока живешь

**Один из слушателей задал Нине Зверевой необычный вопрос: можно ли подготовиться к концу жизни?**

— К этому не надо готовиться, — ответила Нина Витальевна. — Моя мама говорила в таких случаях — «не умирай, пока живешь». Я бы написала эти слова на памятник моим родителям. Они жили ярко и интересно, хотя трудностей в их жизни хватало. И голодали, и холодали, а папа

ушел на фронт добровольцем, этим многое сказано. Мама прожила 93 года, а папа, доживший до 99 лет, до конца работал, был советником в Академии наук, писал научные статьи. Юбилей папы мы встречали уже без него, но к его столетию на здании Института прикладной физики, где он работал много лет, появилась мемориальная доска с его именем. Для папы было бы счастьем то, что мемориальную доску установили по инициативе его учеников. Впрочем, он никогда не стремился к славе. Я и сейчас советую своим слушателям: думать не об эфемерной мирской славе, а о том, как быть счастливым и делать счастливыми окружающих.

## Написать свои воспоминания может каждый

**Многие ветераны хотели бы написать свои воспоминания, но не берутся за это, как им кажется, невозможное дело.**

— Это как раз очень даже возможное дело, — не соглашается Нина Витальевна. — Каждому есть что вспомнить, и каждый способен изложить на бумаге свои воспоминания. Я не раз предлагала папе засесть за такую книгу, но он с этим не торопился. И я пошла на хитрость — пригласила мою подругу-журналистку домой. Она расспрашивала папу о его жизни, записывала эти воспоминания, и получилась целая книга. А потом папа и сам начал публиковать воспоминания на Дзене, где у него был свой канал. Он очень увлекся этим, каждый день смотрел, сколько у него подписчиков, а было их более трех тысяч. Я публиковала на своем канале выдержки из его воспоминаний и просила моих подписчиков подписаться на его канал в Дзене. Отец радовался: «Ниночка, что за чудо такое, у меня сразу прибавилось триста подписчиков!»

## Жить с удовольствием

**Многие семейные психологи утверждают, что секрет долголетия — в наличии у человека цели и в желании ее достичь.**

— Все эти рецепты очень индивидуальны, — предупреждает Нина Зверева. — Бывает, человек

тщательно заботится о своем здоровье, обследуется у врачей, ведет здоровый образ жизни, питается только по науке, бегает по утрам — но живет недолго. А другой человек курит и пьет, игнорирует занятия спортом, ест вредные продукты — и живет сто лет. Увы, универсального рецепта долголетия нет. Но больше шансов прожить долго у тех, кто живет с удовольствием. У моей мамы была инвалидность второй группы, а папа с молодости страдал пороком сердца. Но они всегда вели себя как совершенно здоровые люди. Например, мама, у которой была астма, несмотря на строжайшие запреты врачей, всегда ходила с папой в походы. Она и со своим классом ходила в походы и на лыжные прогулки. Это выглядело так: впереди шел ученик, прокладывая лыжню, потом другие ребята, в середине этой колонны шла мама, а за ней опять шли ученики. Когда маме становилось трудно дышать, ученики передавали ей ингалятор. Она отдышится — и идет дальше. Конечно, надо обязательно обследоваться, лечиться у врачей, но не стоит заикливаться на своих болезнях. Надо жить и помнить — не умирай, пока живешь! А еще надо почаще говорить друг другу хорошие слова.

## У нас всегда было тепло и вкусно

**Когда заходит разговор о здоровье, не обходится и без вопросов о том, как избавиться от лишнего веса.**

— Мои родители тщательно следили за своим весом, — вспоминает Нина Витальевна. — Когда лет в пятьдесят у папы появился животик, он взял за правило не есть после шести часов вечера и всегда ходил на работу пешком. В хорошей форме мои родители оставались и благодаря прогулкам, походам на байдэрке или на велосипеде. Но они не сидели на строгой диете, хотя никаких перекусов между обедом и ужином себе не позволяли. Любимой их едой были котлеты и картошка. Вот чего они никогда не ели — это пирожки, при том что мы с мамой всегда пекли пироги к приходу гостей. Наша выпечка отличалась большим количеством

начинки и очень тонко раскатанным тестом. А гости у нас бывали часто, они говорили, что у нас всегда «тепло и вкусно». Всех, кто к нам приходил, мама в шутку называла «прихожанами».

## Сначала человек учится говорить, а потом слушать

**Многие пожилые москвичи хотели бы передать молодежи свой опыт.**

— Это очень хорошо, — говорит Нина Зверева. — Но к наставничеству готов далеко не каждый. В сорок лет я создала свою школу. Опыта было маловато, а я взялась учить будущих тележурналистов секретам репортерской работы. Две недели рассказывала им случаи из моей практики, они что-то конспектировали, а когда я дала им камеры и предложила идти на съемки, вдруг спросили — а что надо делать? И я поняла: рассказывая только о своем опыте, ничему научить невозможно. Надо меньше говорить и больше слушать своих учеников, давать им возможность задавать вопросы. Как говорила моя мама, сначала человек учится говорить, а потом — слушать. Сейчас я на своих занятиях говорю только десять минут из двух часов. Остальное время — слушаю своих учеников, а их у меня уже 65 тысяч. Только выслушав их, я могу подкорректировать их поведение, дать советы.

## Жалеть ни о чем не надо

**Наверное, каждому из нас приходилось сожалеть о чем-то, случившемся или не случившемся в прошлом. Но Нина Зверева убеждена — жалеть ни о чем не надо.**

— Глупо портить себе нервы из-за того, чего уже не изменить, — считает Нина Витальевна. — Надо уметь перелистывать даже самые тяжелые страницы, научиться жить настоящим и смотреть в будущее. Каждый возраст имеет свою прелесть и свои радости, и так уж устроена человеческая природа: если мы думаем только о потерянном прошлом, мы теряем настоящее, а вместе с ним — и будущее. Будем же думать только о хорошем и светлом. Тогда проживем — долго и счастливо.



## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

## Съешь шоколад, и все пойдет на лад

Апатия, уныние и хандра – частые спутники осенних дней. В этот период, когда световой день неизбежно сокращается, настроение снижается даже у самых «живчиков». А вслед за этим приходят усталость и падение активности. Все это не самым лучшим образом отражается на самочувствии и иммунитете.

**В бананах много триптофана, незаменимой аминокислоты. Триптофан нормализует работу нервной системы и усиливает выработку гормона радости – серотонина.**

Р МАРИНА СИТНИКОВА

### Банан содержит триптофан

Однако осень может быть бодрой. Лекарство от осенней хандры и усталости – в ваших тарелках. Существует ряд антистрессовых и антидепрессивных продуктов, на которые стоит налегать в осенний период.

Одними из самых доступных природных антидепрессантов являются сезонные овощи. Особенно зелень и зеленые овощи. В них много антиоксидантов, растительной клетчатки и витаминов группы В, которые ответственны за наше хорошее настроение. Зеленые овощи весьма благотворно воздействуют на иммунитет и улучшают настроение.

Отличное средство от сезонной хандры – бананы. В бананах много триптофана, незаменимой аминокислоты. Триптофан нормализует работу нервной системы и усиливает выработку гормона радости – серотонина. Осенью серотонина всем нам не хватает. Только помните, что бананы калорийны и не стоит их съедать за раз много.

Также к продуктам от хандры можно отнести фрукты, содержащие витамин С. Много витамина С, например, в киви, папайе, цитрусовых. Но здесь также следует соблюдать чувство меры, так как экзотические фрукты могут спровоцировать аллергию.

В целом же норма употребления овощей и фруктов за день – приблизительно 400 граммов.

### Овсянка, сэр!

Но не только фрукты и овощи отвечают за наше хорошее настроение. В рационе, тем более осеннем, непременно должны присутствовать

цельнозерновые крупы. Допустим, овсянка. В ней содержится много магния и тиамина, которые не только поднимают настроение, но и дают дополнительную энергию. Да уж, осенью энергия идет на спад.

Диетологи рекомендуют усилить полезные свойства овсяной каши ореховыми добавками, которые добавляют не только полезных жиров, но и хорошего настроения. Лучшими орехами против хандры являются миндаль и фисташки, богатые цинком и магнием и которые содержат самое большое количество природных антидепрессантов.

Но не увлекайтесь орешками и не забывайте, что норма орехов в день – около 40 граммов. Больше и не надо, потому что в этой одной порции чудесным образом содержатся все основные антистрессовые вещества: цинк, магний, витамины В2 и Е.

К богатым источникам витамина С также относятся ягоды, особенно смородина, облепиха, брусника.

### Быстрое средство поднять настроение

А побаловать себя можно горьким шоколадом. Шоколад, содержащий 70–75 процентов какао, – отличная профилактика осенней хандры. Один кусочек шоколада – самое быстрое средство поднять себе настроение. Однако съедать шоколада, даже хорошего, все же следует не более 30 граммов в день.

То же касается и сыров. Твердые качественные сыры регулируют синтез эндорфинов, тоже одних из гормонов радости. Но сыр – продукт калорийный и точно не относится к диетическим. Допустимая его норма в день – приблизительно 40 граммов. Ломтями сыр кромать даже для радости не стоит!

### Кортизол – источник зол

Важной частью осеннего рациона для поднятия настроения должна стать жирная рыба. В ней содержится много жирной кислоты омега-3, которая активно участвует в выработке серотонина.

Для хорошего настроения выберите скумбрию, сардины, лосося, сельдь, семгу, форель, тунца. Два-три раза в неделю такая жирная рыба очень желательна и, можно сказать, обязательна. Тем более что жирная рыба еще активно подавляет выработку гормонов стресса – кортизола и адреналина, улучшает работу мозга, защищает от проблем с сердцем и сосудами.

Из мяса налегайте на курочку, отварную или запеченную. В курином мясе содержится тирозин, который активизирует выработку дофамина – другого гормона счастья, улучшающего настроение и помогающего успокоиться. Куриное мясо помогает при бессоннице, уменьшает проявления депрессии, укрепляет память и повышает концентрацию внимания.

Один из рекордсменов по содержанию упомянутого ранее триптофана, играющего огромную роль в хорошем настроении, является мясо индейки. Ну и, конечно, не забывайте, что любой пищевой мусор, включая фастфуды и сладости, лишает организм нужных витаминов, ослабляет его и провоцирует многие обострения и заболевания. А также ведет к набору веса, что хорошему настроению точно не способствует.

В жирной рыбе содержится больше количества кислоты омега-3, которая активно участвует в выработке серотонина.

Шоколад, содержащий 70–75 процентов какао, – отличная профилактика осенней хандры.

## ДВОЕ НА МОСТУ

## Об авторе



■ Елена Серова, сценарист и блогер, выпускница школы моделей «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие», участница модных показов, лауреат литературного конкурса «Москва долголетняя», в нашей газете ведет рубрику «Двое на мосту». В своих эссе она показывает, что любви все возрасты покорны.

Не случайно за время существования «Московского долголетия» сложилось 30 семейных пар, которые нашли друг друга благодаря занятиям в проекте.

## Осенний экспромт

Р ЕЛЕНА СЕРОВА

■ ...Она снова бежала на репетицию. Острый каблук проткнул кленовый лист, Ольга Сергеевна элегантно жестом сняла его со своей шпильки и стремительной походкой вошла в здание. В театральной студии «Московского долголетия», где занималась женщина, ставили «Обыкновенное чудо» Шварца.

## Влюбленная в волшебника

У Ольги Сергеевны там была крохотная роль – она играла придворную даму Оринтию. Но женщине было все равно, кого играть, поскольку рядом был ОН. Ольга Сергеевна была безнадежно влюблена в Волшебника. Когда Павел Николаевич, исполнявший эту роль, произносил свой знаменитый монолог, Ольга Сергеевна не могла отвести от него восхищенных глаз: «Слава храбрецам, которые осмеливаются любить, зная, что всему этому придет конец. Слава безумцам, которые живут так, будто они бессмертны!» О! Как в ней отзывались его слова! Знал бы он! Но... Репетиция заканчивалась, все вежливо прощались и расходились по домам: к делам, заботам, внукам...

А Павел Николаевич, в очередной раз провожая взглядом уходящую Ольгу Сергеевну, мучительно думал: как же все-таки пригласить ее в кафе? А вдруг это будет выглядеть странно и неуместно? А вдруг он ей совсем не нравится? Он поставит женщину в неловкое положение, а ведь им еще вместе играть...

## Встреча с Купидоном

Однажды Павел Николаевич, как обычно, возвращался с репетиции, когда увидел на улице... Купидона. Ангел был в кудрявом парике, длинном белом балахоне и с большими белыми крыльями на двух лямках. У него был смешной детский деревянный лук и стрелы на присосках, а на спине крупно написано «Купидон», чтобы уж вообще никаких сомнений не оставалось. Купидон курил, сидя на лавочке, и был немного небрит. Павел Николаевич так удивился, увидев курящего Ангела, что подсел на скамейку рядом с ним.

– Помощь нужна? – вдруг поинтересовался Купидон.

Павел Николаевич бросил взгляд на странного незнакомца и неожиданно кивнул.

– Понимаете, мне очень нравится одна женщина, – чуть смущенно начал Павел Нико-

лаевич, – но я боюсь ей в этом признаться.

И он вкратце объяснил Ангелу свою проблему.

– Ха! Соединять сердца – это же мой профиль! – усмехнулся Купидон, – Давайте сделаем так: вы пойдете ее провожать, а я просто неожиданно встречу вас на пути. Хуже не будет. По крайней мере, вы узнаете, как она к вам относится. Это будет такая невинная шутка. Осенний экспромт.

– А давайте! – решил Павел Николаевич, – Даже если ничего не получится, она просто улыбнется, и все.

Мужчина достал кошелек и протянул Купидону пять тысяч.

– Что-то многовато... – запротестовал Ангел.

– Возьмите... Я так хочу, чтобы у вас все получилось... Я пойду провожать Ольгу Сергеевну после премьеры. Будьте здесь в десять вечера в эту пятницу.

– Все. Договорились! Я буду...

Купидон взял деньги, Павел Николаевич поднялся со скамейки и, очень воодушевленный, пошел к себе домой.

На пороге его встретили собака Джесси и кот Федулоч. После смерти жены они заменили ему семью. Дочка Лиза приезжала нечасто – она поднимала свой маленький бизнес и очень много работала. Павел Николаевич был в отличном расположении духа, позвонил Лизе и поинтересовался, как она отнесется, если он снова женится.

– Пап, ты серьезно? – обрадовалась дочка.

– Да нет... – замылся Павел Николаевич. – Это я так... Чисто умозрительно... Просто... Мне очень нравится одна женщина... Может, я ее даже люблю...

– Да ты что! Это же здорово!

– О-хо-хо... Все непросто... Кстати, у нас премьеры в пятницу, ты точно не сможешь прийти?

– Я бы рада, но ты ж понимаешь – работа.

– Да-да... Работа... – погрузнел мужчина.

Павел Николаевич попрощался с Лизой и лег спать.

## Требуются букет и скрипичный квартет

А в это время тот самый Купидон сидел на кухне у своего друга – скрипача.

– Представляешь, какая романтика! Он в нее влюблен, а признаться боится. Оба ну... Конкретно взрослые...

– Долголеты, что ли?

– Ха! Слово модное. Ну да... Типа того... Хотелось бы, конечно, скрипичный квартет, но я ж понимаю – пятерки тут мало...

– Да нормально. Я своих попрошу... Просто перенесем репетицию на улицу. У нас концерт в субботу в филармонии, придешь?

– Всенепременно...

Чуть позже скрипач звонил своей подруге – виолончелистке Вике.

– ...Понимаешь, мужик влюбился... Помочь хочется... Вкусно, деньги маленькие, но ведь дело-то благое.

– Как забавно... А у меня мама влюбленная ходит. Похорошела... Она у меня и так красотка, а тут прямо светится вся! Ой, дай Бог им всем счастья! Давай мы просто для них сыграем, а на эту пятерку ей букет хороший купим. И от имени этого мужчины Купидон ей подарит. По-моему, неплохая идея? У меня подружка цветочный магазин недавно открыла, я у нее букет закажу.

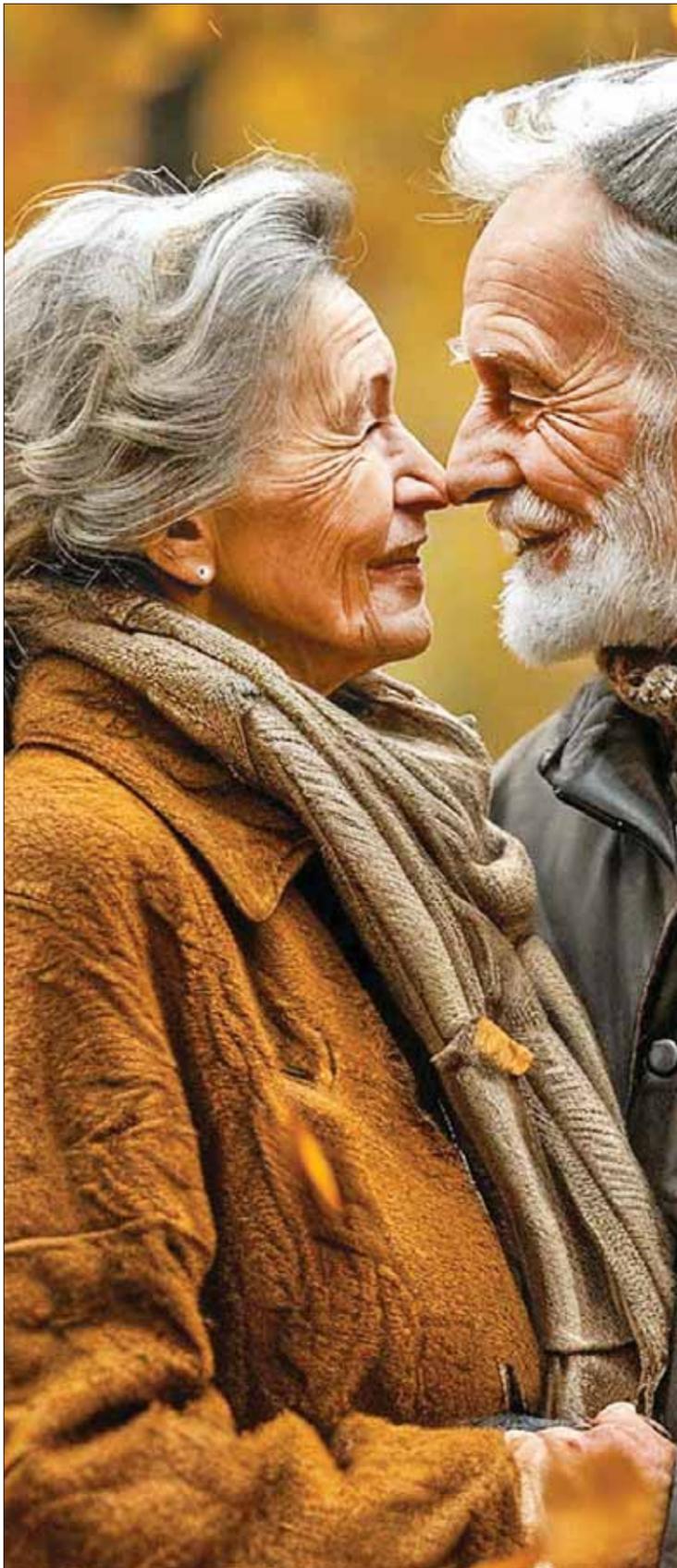
## Соединяя сердца

Через полчаса виолончелистка звонила подружке.

– Привет! Не спишь? Тут такая тема: могу я у тебя красивый букет заказать? Денег – пятерка. Понимаешь, хотим сюрприз одному симпатичному мужчине сделать. Он такой – сильно в возрасте, а тут влюбился и боится даме сердца признаться. Ну, мы с друзьями решили поволонтерствовать немного. Помочь ему объясниться со своей пассией.

– Это ты мне рассказываешь? У меня у самой отец влюбился! Сегодня ошарашил новостью. Я после смерти мамы уж и не знала, как его от депрессии спасать. Он долго в себя приходил. Но сейчас оклемался вроде, даже в студию театральную записался. Нравится ему там... Ох, пусть у них все сложится! Конечно, сделаю я тебе букет. По себестоимости сделаю. Хочется тоже свою лепту внести.

...Желтые фонари освещали забросанную листвой дорожку. По ней неспешно шли Павел Николаевич и Ольга Сергеевна. Они не знали, что сейчас зазвучит божественная музыка и Вика станет играть для своей мамы, А Купидон подарит Ольге Сергеевне великолепный букет, который с такой любовью для нее собирала Лиза. И дети не знали, для кого они делают этот праздник, и женщина не знала, что ее любит мужчина, а мужчина не знал, что в него влюблена женщина. И только слегка небритый Купидон уже догадался обо всем. Ну так работа у него такая – соединять сердца...



## Память



## Узнайте историю своих предков

В проекте «Московское долголетие» занятия по генеалогии проходят в Музее истории ГУЛАГа.

Во время обучения горожане старшего поколения узнают, как сохранить и оформить свои воспоминания, чтобы передать информацию следующим поколениям, какие сервисы и сайты можно использовать при восстановлении семейной истории и многое другое. Кроме того, специалисты и научные сотрудники музея обучают участников работать с домашними архивами, а в конце курса каждый выбирает удобную форму взаимодействия с семейной историей, среди которых книги, словари семейных фразеологизмов, экскурсии по памятным местам и даже съемки фильмов.

На первом потоке занятий в Музее ГУЛАГа оказалось немало участников, которым удалось углубиться в историю своей семьи и узнать множество интересных фактов из жизни предков. Например, участница «Московского долголетия» Маргарита Бодрова только в старшем возрасте увлеклась генеалогией. Совершенно случайно она узнала о своей родственной причастности к известной купеческой династии Гадаловых и решила продолжить искать зацепки в истории семьи, чтобы передать эти знания будущим поколениям.

«Мой интерес к истории предков возник в 2022 году, когда моя мама перенесла второй инсульт. Я подумала, что теряю самого близкого человека и решила, что нужно ценить историю своей семьи, ведь наша жизнь не вечна. Когда я узнала, что в проекте «Московское долголетие» появились курсы по генеалогии в Музее истории ГУЛАГа, твердо решила — это мое. Теперь я усиленно изучаю историю своей семьи, а помогают мне в этом опытные специалисты», — говорит Маргарита.

## Как записаться

Занятия на курсе «Хранители памяти» проходят раз в неделю по средам в 13.00, записаться на них можно на сайте [mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie](https://mos.ru/city/projects/dolgoletie/raspisanie) или в любом центре московского долголетия. Номер группы — **G-02223664**.



Над номером работали: Ирина Бондарева, Галина Зелюнок, Александр Фирсанов, Татьяна Кинева.

## Ответы

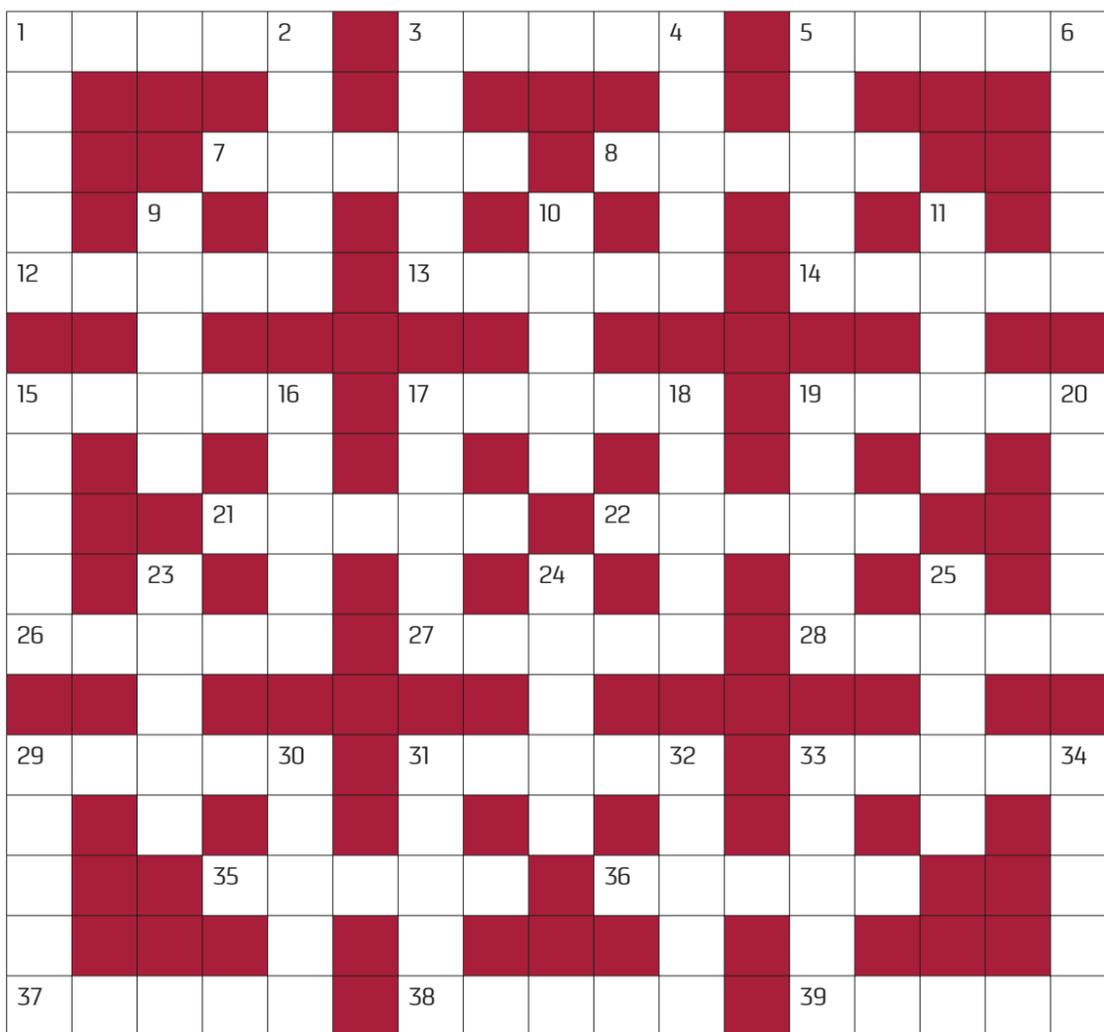
Ответы на кроссворд, опубликованный в №8:

## По горизонтали:

4. Качалов. 9. Ариозо. 10. Лампас. 12. Пончо. 14. Вешняки. 15. Вакуоль. 18. Юннат. 20. Левитан. 21. Анчар. 22. Казбек. 23. Виадук. 27. Пряжа. 29. Шолохов. 30. Аллея. 34. Апостол. 35. Спутник. 36. Нерка. 38. Бирюза. 39. Вельень. 40. Баритон.

## По вертикали:

1. Галоп. 2. Ламинария. 3. Сопло. 5. Брынза. 6. Мокко. 7. Амбар. 8. Бабуин. 11. Селанс. 13. Алмаз. 16. Бегемот. 17. Вавилон. 19. Тиара. 21. Акула. 24. Грипп. 25. Говорухин. 26. Фетиш. 28. Жасмин. 31. Латунь. 32. Плюс. 33. Опала. 36. Набат. 37. Автор.



**По горизонтали:** 1. Жилое помещение на корабле. 3. Род вечнозеленых деревьев и кустарников; крошечные цветки имеют нежно-розовый или белый окрас; в составе ягод есть ядовитые вещества. 5. Русский живописец, один из главных портретистов русского модерна рубежа XIX–XX веков; с 2000 года его имя носит детская художественная школа № 1 в центре Москвы. 7. Рабочий, специалист, занимающийся окраской зданий, оборудования, транспорта и предметов интерьера. 8. Наука и философская дисциплина, исследующая нравственность и моральные принципы, лежащие в основе поведения людей. 12. Американская компания, производитель электромобилей и решений для хранения электроэнергии. 13. Узкая дорожка, протоптанная людьми или животными. 14. Подполковник лейб-гвардии Гродненского гусарского полка, герой Отечественной войны 1812 года, декабрист. 15. Мягкий металл; материал для изготовления игрушечных солдатиков. 17. Самая знаменитая пешеходная улица Москвы. 19. Советский актер театра и кино, кинорежиссер, сценарист; в честь него названа одна из звезд. 21. Род хвойных вечнозеленых однодомных растений семейства сосновых. 22. Сцена, место показа представления Московского цирка Никулина на Цветном бульваре. 26. Вещество на основе растительных масел, применяется в качестве лака, защитных покрытий, про-

питок, основы для красок и пр. 27. Позиция вдоль линии фронта. 28. Устройство (гидравлическая машина, аппарат и т. д.) для накачивания или выкачивания жидкостей, газов. 29. Приспособление, предназначенное для подъема грузов либо обхвата предмета сложной поверхности. 31. Стадо овец, сформированное для совместной пастбы и содержания. 33. Легендарная гостиница в самом центре Москвы на Садовом кольце. 35. Предмет верхней вязаной одежды. 36. Прибрежный дом в классическом римском или итальянском стиле. 37. Уникальный лес, охватывающий огромные территории в России и других северных странах; одна из самых крупных и важных экосистем на Земле. 38. Столица одной из азиатских стран. 39. Финская баня.

**По вертикали:** 1. Мера веса драгоценных камней. 2. Решительное действие по отношению к противнику с целью его уничтожения. 3. Советский актер театра и кино, народный артист СССР, долгие годы служил в столичном Театре имени Моссовета; выходил на сцену в возрасте 80 лет. 4. Приток реки Пахра, впадающей в Волгу; в Москве речка протекает в районах Ясенево, Бутово и Теплый Стан. 5. Станция Замоскворецкой линии Московского метрополитена. 6. Несамостоятельное транспортное средство, предназначенное для движения по рельсам. 9. Часть несущих конструкций, твердый каркас здания, сооружения. 10.

Вид человеческой деятельности, которым занимаются на досуге, для удовольствия. 11. Минерал, халцедоновая разновидность кварца, поделочный камень. 15. Естественно возникший водоем, не имеющий непосредственного соединения с морем (океаном); самый большой в Москве находится в районе Косино-Ухтомский. 16. Вид лиственных деревьев; другое название — тополь дрожащий. 17. Представитель творческой профессии, выступает на сцене или снимается в кино. 18. Количество экземпляров печатного издания одного названия. 19. Русский писатель, поэт и переводчик, лауреат Нобелевской премии по литературе 1933 года. 20. Парный танец, основанный на плавном кружении. 23. Французский писатель, философ-просветитель и драматург. 24. Облик, вид, подобие. 25. Многолетняя болотная трава с упругими длинными и узкими листьями. 29. В ряде стран — название верхней палаты парламента. 30. Устная или письменная речь без деления на соизмеримые отрезки — стихи. 31. Музыкальный ансамбль из восьми музыкантов-исполнителей, вокалистов или инструменталистов. 32. Официальное извещение об исполнении финансовой операции. 33. «Макушка» Земли; бывает южным и северным. 34. Деятельность, направленная на выработку и систематизацию объективных знаний о действительности.

Составитель **Наталья Елисева**.

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

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2  
Сайт: [ujmos.ru](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@mail.ru](mailto:mosdolgolet@mail.ru)  
Телефон 8 (495) 695-53-59  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 02.10.2024

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2928  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.