



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Прогулки по Москве

Москвичи старшего поколения любят свой город и хотят лучше знать его историю. В этом участникам проекта «Московское долголетие» помогает «Пеший лекторий», который возобновил экскурсии на свежем воздухе / 8–9

## Уроки пандемии

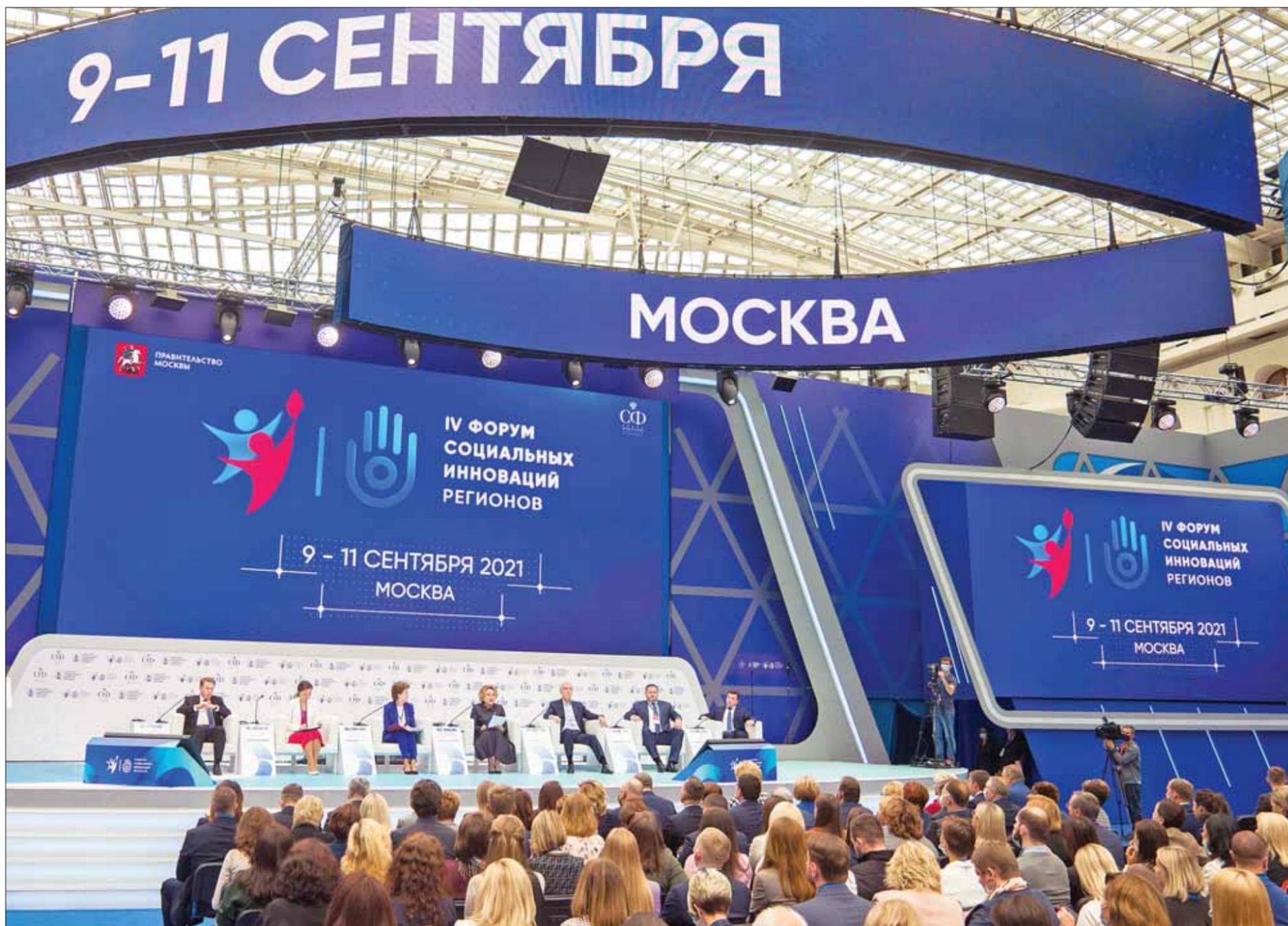
Была ли пандемия предсказуема? Позволит ли случившееся заглянуть в будущее и подготовиться к новым вызовам? Вы узнаете точку зрения известного американского философа Насима Талеба, предсказавшего пандемию / 11

## Драйверы развития

Почетный гость из США, известный специалист в области культуры сервиса и мотивационный спикер Джон Шоул высоко оценил московский опыт создания центров госуслуг и уровень сервиса в столичных госучреждениях / 4



## Вызовы третьего десятилетия



**Приоритеты.** IV Форум социальных инноваций регионов, который прошел в Москве с 9 по 11 сентября, был посвящен проблемам мира после пандемии. Мировые эксперты обсудили, как эти вызовы сказываются на жизни каждого человека, как влияют на его здоровье, карьеру, долголетие, счастье и видение будущего. С их позициями, мнениями, выводами и прогнозами мы сегодня знакомим наших читателей.



# ФОРУМ



# Вызовы третьего десятилетия

**Приоритеты.** Социальная сфера – самая консервативная. Однако за последние два года она пережила глубинную трансформацию. Колоссальные перемены, произошедшие в социальной сфере в ответ на вызовы третьего десятилетия, показал IV Форум социальных инноваций регионов, который с 9 по 11 сентября состоялся в Москве.

**■ Форум открыла Председатель Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации Валентина Матвиенко.**

Начиная первое пленарное заседание «Социальная сфера – вызовы третьего десятилетия», она подчеркнула: «Еще несколько лет назад этот форум казался нам чем-то вроде футуристической выставки, а сегодня мы здесь уже обмениваемся опытом. Форум стал самой крупной площадкой презентации реализованных социальных инициатив. У Москвы есть готовые примеры, и можно уже не изобретать велосипед, а изучать столичный опыт и внедрять его в регионах». Организаторами форума, который проходил в «Гостином Дворе», выступают Совет Феде-

рации Российской Федерации и Правительство Москвы.

За последние два года в России принято больше социальных инициатив, чем за предыдущие 10–15 лет, рассказал Сергей Собянин на пленарном заседании. «Но, конечно, самая большая скорость модернизации, инновации, изменений достигнута в период пандемии», – сказал Мэр Москвы. По его словам, в целом за последние годы сфера здравоохранения пережила самую глубокую трансформацию: изменены законодательство, система финансирования. Толчком к развитию этой сферы послужили национальные проекты и пандемия. Во время пиков заболеваемости коронавирусом помимо 30 тысяч стационарных больничных коек было оперативно развернуто еще 25 тысяч, на базе мо-

сковских поликлиник оборудованы современные КТ-центры, создан колл-центр с тысячами сотрудников и единой системой контроля заболеваемости.

«Чем, как не инновацией, можно назвать то, что мы в течение месяца создавали хорошие, не просто абы какие, а первоклассные госпитали в торговом центре, в выставочном зале, в спортивном комплексе. Более того, оснащали их оборудованием, цифровой системой, которой даже во многих больницах нет. Обеспечивали соответствующий штат врачей, медсестер, помощников, – подчеркнул Сергей Собянин. – Создали телемедицину, интеллектуальные системы для диагностики COVID-19 – это все за полтора года, большая часть сделана даже за какие-то месяцы».



### Цифры

За три дня на IV Форуме социальных инноваций регионов в «Гостином Дворе»

выступили

**310**

спикеров,

прошло

**54**

мероприятия,

которые привлекли внимание более

**9 500**

посетителей.

**12 205**

человек

посмотрело трансляции онлайн.

На форуме было подписано

**31**

соглашение

о сотрудничестве.

### Мнения зарубежных экспертов

У России гораздо больше шансов оказаться в будущем раньше других стран



**Герд Леонгард,**

известный футуролог (Швейцария):

«Людам в России очень интересно будущее, они с жадностью хотят в него заглянуть. И поэтому мне кажется, что у России гораздо больше шансов оказаться в этом будущем раньше, нежели у Швейцарии, которая по большей части ностальгирует о прошлом. Будущее заключается не в победе социализма или капитализма. Будущее – более сложная модель, где человек встроен в развитие себя, развитие общества и планеты. Если мы говорим о скорости распространения инноваций, то в России она, безусловно, выше, чем в Швейцарии, где трудно представить, чтобы люди повсеместно расплачивались электронными деньгами с помощью телефона».

Москва может стать инкубатором инноваций для всего мира



**Параг Ханна,**

основатель FutureMap, известный эксперт в области геополитики, урбанизации и технологии (Сингапур):

«Я поражен, как изменилась Москва за последние годы. Полагаю, что сокращение разрыва между Москвой и регионами возможно именно через развитие информационных технологий и решений – они позволят «прокачать» и многие города в России. Устойчивое общество – это то, которое позволяет быстро адаптировать население к новым задачам, и Москва может стать инкубатором инноваций не только для россиян, но и для всего мира».

Роль власти – поддерживать взаимное доверие и уважение



**Ицхак Кальдерон Адизес,** профессор, писатель (США):

«Хочу поздравить московские власти с созданием системы центров госуслуг «Мои документы». В этих центрах к клиентам доброжелательно и сердечно. Это реально искренний сервис, который комфортно, практично и качественно помогает решать многие проблемы. В МФЦ царит душевная атмосфера, а скорость принятия и исполнения решений высочайшая. Это здорово! Всем странам надо брать у вас пример. Будущее – во взаимном доверии и уважении. А роль власти – поддерживать это взаимное доверие и уважение».

# ИЛЕТИЯ

Помимо борьбы с коронавирусом, во время пиков пандемии не прекращались модернизация поликлиник, перевод их на новый стандарт, а также работа по цифровизации здравоохранения. «Сегодня уже два миллиона диагнозов в наших поликлиниках поставлено с помощью подсказок искусственного интеллекта. И это во время пандемии. И сегодня цифровая система поликлиник и развитие единой медицинской информационной системы идут темпами, которые нам и не снились в предыдущие годы», – подчеркнул Мэр Москвы.

В городе создано шесть крупных онкоцентров с современными лабораториями, налажена связь онкодиспансеров с амбулаторным звеном, а также создана сеть онкопомощ-

ников, которые ведут больного от первых признаков заболевания до окончания всех сложных процедур и реабилитации. По такой же системе выстраивается система оказания помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Рассказывая о модернизации социальной сферы столицы, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова отметила, что «Москва занималась не количественными, а концептуальными изменениями: созданием такой городской среды, в которой каждый элемент доброжелателен к человеку, независимо от его возраста. 60% здоровья человека зависит от его образа жизни, а не от медицины». Были созданы структуры для занятий массовым спортом (турники

во дворах и парках, воркауты в общественных пространствах, катки, лыжни, прокат велосипедов и т.д.). Для людей старшего поколения заработала программа «Московское долголетие» – клубы по интересам для пожилых людей: сейчас там уже около 400 тысяч человек, и «поликлиники видят в этом положительный эффект». Анастасия Ракова особо подчеркнула роль цифровых технологий в здравоохранении столицы: «Цифровизация не цель, а средство. Она должна создать новый технологический уклад и глубокие условия для проникновения медицины будущего – персонифицированной, предиктивной, превентивной и с мотивированными участниками. Без последних это невозможно. Но, прежде всего, люди должны научиться

доверять медицинским учреждениям, и мы много внимания уделяем просвещению населения, для пользы дела даже в провокативной форме: выпускаем мотивирующие ролики. Пропаганда проактивной позиции в отношении собственного здоровья приносит свои плоды, и регионы уже перенимают наш опыт».

Председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко поблагодарила Правительство Москвы и Сергея Собянина за большую работу по подготовке форума и реализацию социальных инициатив.

«У Москвы за последние годы появился уникальный успешный опыт инновационного решения самых разных социальных задач. И те креативные смелые подходы, которые внедряются в столице,

сегодня удается эффективно переносить и в другие регионы», – отметила Валентина Матвиенко.

По ее словам, Москва смогла не только быстро организовать помощь больным коронавирусом в начале пандемии, но и создать максимально комфортные условия для массовой вакцинации. «Это нагляднее всего показывает, с каким вниманием Москва относится к вопросам здравоохранения, развития социальной сферы в целом, являясь безусловным лидером России. Вам лично, Сергей Семенович, огромные слова благодарности за такое уважительное отношение к москвичам, за то, что вы строите Москву, прежде всего удобную и комфортную для людей», – добавила председатель Совета Федерации.



## ДРАЙВЕРЫ РАЗВИТИЯ

# Действия в интересах всех жителей

**Госуслуги.** Клиентоориентированность стала одной из главных тем Форума социальных инноваций регионов.

■ Москва занимается клиентоцентричностью во всех сферах на протяжении последних 10 лет, и городу удалось добиться существенных результатов, которые признаны жителями города и экспертным сообществом. Однако есть ряд особенностей, из-за которых появляется необходимость принимать непопулярные решения на благо жителей. Об этом рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Последние 1,5 года все говорят о клиентоцентричности и пациентоцентричности. Десять лет назад, когда мы начинали эту дискуссию, на повестке стоял вопрос – а может ли быть государство клиентоцентричным? Тогда нам говорили, что это невозможно. Но мы не поверили и стали работать в направлении клиентоцентричного города», – рассказала заммэра.

### Нельзя следовать за желаниями одной группы

Анастасия Ракова пояснила, что когда мы говорим о клиентоориентированности государства или города в сравнении с бизнесом, ситуация осложняется несколькими факторами.

«Для бизнеса клиентоцентричность – это слушать и слышать клиента, и это жесткий закон. Точно так же надо делать, когда речь идет о предоставлении госуслуг и сервисов. Это и запись в школу, и выплаты пособий, и выдача справок и документов. Максимальное



количество услуг мы постарались переместить в цифру, отменили ненужные справки и продолжаем работать в этом направлении. Часто нельзя ориентироваться только на мнение горожан, потому что есть совокупность факторов, которая не дает это сделать. Например, разные целевые аудитории – есть бабушки, которые хотят тихий двор, есть мамы, которые хотят площадку для детей, есть мужчины, которые хотят парковку. И нельзя следовать за желаниями одной группы. Государство одновременно должно развивать все – от транспорта до пространства. А развивать одновременно все направления и удовлетворять все интересы – это очень сложно», – объяснила вице-мэр.

### Когда непопулярные решения на благо горожан

Заместитель мэра подчеркнула, что в силу сложности, многогранности подобных решений, действия власти иногда могут на первый взгляд не соотноситься с принципом клиентоориентированности. Но по факту, именно интересы горожан стоят во главе угла в таких сложных вопросах. И порой принять непопулярное решение во благо горожан – и есть проявление клиентоцентричности государства.

«С точки зрения государства клиентоцентричность – это умение слышать и слушать людей и поступать так, чтобы соблюдать их интересы, даже если это не всегда популярные

решения. Когда в интересах горожан принимаются непопулярные решения, их нельзя назвать неклиентоцентричными. Например, изменения в медицине. Создавая новые больницы, мы вынуждены закрывать старые, а до новой нужно минут 10–15 доехать на автобусе. А для жителей это неудобно. Но в отремонтированные старые здания невозможно, например, поставить новую технику и обеспечить качественный сервис», – пояснила Анастасия Ракова.

### Создавать условия для сотрудников

Отдельно заммэра обратила внимание на то, что у государства есть не только внешние

клиенты, жители города, но и внутренние – сотрудники. И чтобы ставить вопрос о клиентоцентричности, нужно в первую очередь с уважением относиться к ним. Создавать комфортные условия для их работы, давать им современные инструменты и оборудование, предоставлять возможности для профессионального развития.

«Мы создавали центры госуслуг и тогда уже понимали, кто же наш потребитель. Но чтобы клиентоцентрированность существовала на практике, в первую очередь на себе ее должны почувствовать сотрудники. Создали ли мы для работников МФЦ условия для комфортной работы? Сначала надо создать условия, потом требовать искренний сервис. Сейчас эта практика, отработанная в центрах госуслуг, транслируется в медицинскую отрасль. Надеюсь, что медработники ощущают, что мы движемся в сторону того, чтобы быть клиентоориентированными для врачей. Пересматриваем процессы, чтобы у врача было время заниматься пациентом. И даже новая форма – вклад в создание комфортных условий», – отметила заместитель мэра.

Анастасия Ракова подчеркнула, что самое главное в клиентоцентричности – диалог и взаимная ответственность. Это прозрачные правила, при которых граждане осознают, что государство может сделать для них, а государство искренне и правдиво объясняет все возможности, существующие на сегодняшний день.

## Джон Шоул: «Вы во многом опережаете Запад»



■ Почетный гость из США, известный специалист в области культуры сервиса и мотивационный спикер, высоко оценил московский опыт.

«Сегодня в США нет ни одного государственного института, который работает так долго, как у вас, с утра и до позднего вечера. Я спрашивал в МФЦ: «Почему вы так долго работаете?»

Мне ответили: «Мы работаем так, как требуется клиентам». Такого в Америке нет. Там все государственные учреждения закрываются в 16.30, и после люди не могут получить ни одного документа, не могут решить ни одной проблемы. Приходится прогуливать основную работу, отпрашиваться. То, что сделали московские власти, – потрясающе. Вы ушли далеко вперед.

Вы во многом опережаете Запад. У вас все по-другому. Несколько дней мы ездили и знакомились с работой МФЦ. Нашли на карте первый ближайший и приехали. Без предупреждения. Нас встретили с улыбками, очень дружелюбно. Чистота идеальная. Уютно и просторно. Хорошо продуманный интерьер. Правильно организованные рабочие места.

Клиентоцентричность – это условия, в которых вам легко работать с клиентом, а клиенту легко общаться с вами. Именно это я увидел в Москве – наивысший уровень сервиса в государственных учреждениях. Теперь вам необходимо экспортировать бесценный опыт на всю Россию. А потом – в США. Американцам это будет очень полезно».

СОЦИАЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ 

# Миллион услуг в год

**Новые подходы.** Москва представила на форуме и на интерактивной выставке современные технологии и инновации, которые сегодня используются в работе социальной сферы.



**Евгений Стружак, руководитель столичного Департамента труда и соцзащиты, рассказал, что сегодня в Москве большое внимание уделяется проактивной и адресной социальной политике. Цифровые технологии и информационные системы, которые внедряются в социальную отрасль столицы, помогают городским службам через анализ разных сведений выявлять жителей города из группы риска и своевременно их поддерживать.**

## Работать на опережение

«Сегодня многие социальные услуги в Москве оказываются в электронном виде. Человек, не выходя из дома, может оформить разные виды поддержки через портал mos.ru. Сегодня там размещено 380 услуг. Только по линии соцзащиты ежегодно обрабатывается более 1 миллиона обращений. Цифровизация социальной отрасли дает мощные возможности для оказания помощи тем, кто в ней нуждается, это неизбежный и необходимый тренд. И год пандемии коронавируса это ярко показал. При этом в соцсфере остаются отдель-

ные направления, в которых осознанно сохраняется очное взаимодействие с человеком – лицом к лицу. Например, это социальное обслуживание или опека и попечительство, трудоустройство и так далее», – отметил Евгений Стружак.

## Помочь в трудоустройстве

За три дня форума эксперты службы занятости на стенде «Моя работа & Моя карьера» провели более 1500 консультаций с гостями и участниками форума по вопросам трудоустройства, профориентации и переобучения, рассказали о тренингах и действующих специальных программах.

Центр «Моя карьера» оказывает целый комплекс услуг, благодаря которым можно освоить востребованные на рынке труда навыки и построить успешную карьеру. Соискатели с инвалидностью получают в центре помощь в поиске подходящих вакансий, консультации карьерного эксперта, психологическую поддержку. Проводятся обучающие занятия, которые помогают преодолеть коммуникативные барьеры и страх собеседования, сделать профес-

**Мы должны серьезно задумываться над происходящими процессами, цифровая трансформация для нас – серьезный вызов и шанс выйти на новый уровень оказания социальной помощи.**

сиональный выбор, научиться составлять резюме, сопроводительное письмо и портфолио.

## Почувствовать себя пенсионером

Примерять на себя роли бабушек или дедушек, которым требуются социальные услуги, понравилось гостям стенда «Мобильное приложение социального инспектора. Автоматизация процесса функциональной диагностики». За три дня форума социальных инноваций социальную диагностику прошли более 50 человек.

«Меня привлекла форма работы социальных инспекторов с людьми. Они вежливы и доброжелательны. Я также увидела, что для специалиста созданы условия, в которых ему работать комфортно. Он идет к человеку с положительными эмоциями. И это дает правильный результат по отношению к

бабушкам и дедушкам, на которых направлена забота социальных служб», – поделилась гостья форума из Башкортостана.

Еще одна посетительница площадки отметила быстроту и удобство получения перечня социальных услуг, которые выдаются после прохождения функциональной диагностики. «Мне предложили почувствовать себя в роли пенсионера, которому требуется уход. Мы обыграли ситуацию, где я оказалась бабушкой-колясочником. То есть на конкретном примере у меня получилось не только погрузиться в состояние беспомощности пожилого человека, но и посмотреть на работу социального инспектора», – добавила гостья форума из Москвы.

Напомним, что стенд «Мобильное приложение социального инспектора. Автоматизация процесса функциональной диагностики» впервые пред-

ставлен на форуме. За три дня площадку посетили более 200 человек, а около 40 регионов заинтересовались опытом Москвы.

Гости площадки узнали об основных принципах работы мобильного приложения: отказ от бумажных анкет, экономия времени и планирование рабочего процесса, а также оптимизация процедуры проведения функциональной диагностики. Желающие примеряли на себя роль потенциального получателя соцуслуг, знакомились с работой социального инспектора и даже получали свой собственный индивидуальный набор социальных услуг.

## Поделиться теплом

Более 450 человек посетили стенд «Мой социальный центр» за время работы выставки. Записали 28 видеосказок малышам, лишенным в силу жизненных обстоятельств семьи, в рамках проекта «Сказки внукам». Мастер-классы по написанию мемуаров посетили 50 человек. Кроме того, организаторы площадки подарили более 300 открыток с позитивными 30Ж-советами своим гостям.



# АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



Цифра

## 400 000

МОСКВИЧЕЙ

за 3,5 года поучаствовали в проекте  
«Московское долголетие»



## Старшее поколение: новые сценарии жизни

**Развитие проекта.** Благодаря онлайн-формату «Московское долголетие» перешагнуло границы. Видеоуроки на YouTube-канале проекта смотрит русскоязычное население на всех континентах.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

**О том, как живет новое поколение старших в Москве и что город делает для их благополучия, на форуме рассказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Мероприятие состоялось в рамках сессии «Счастливые долгожители. Новая модель новых взрослых».**

За последние десятилетия в мире произошел глобальный скачок продолжительности жизни. В Москве порог старости – 71–72 года, что соответствует уровню Германии, Австралии, Гонконга. Современные столичные пенсионеры самостоятельно избрывают для себя модель активной жизни после 55, а город помогает им, создавая необходимые условия.

Государственная политика в отношении старших меняется в ответ на новые запросы и потребности. Классической системы социальной защиты,

ориентированной на материальные льготы, недостаточно, нужны изменения в подходе к менеджменту. Город помогает представителям старшего поколения создать новые сценарии жизни и ломает стереотипы, чтобы переход к новому стилю жизни был проще.

По словам Владимира Филиппова, счастье в любом возрасте невозможно без качественного общения и досуга, любимого хобби и физической активности, психологического комфорта и самореализации. Все это москвичам старшего возраста дает проект «Московское долголетие», который работает в столице уже 3,5 года. За это время в нем поучаствовало 400 000 москвичей старшего возраста.

В июле этого года для участников проекта возобновили очные занятия на свежем воздухе: в парках и скверах. Но в то же время продолжают занятия в онлайн-формате, потому что многие москвичи об этом просили. Владимир Филиппов подчеркнул, что в сложный

период пандемии и самоизоляции был опровергнут и разрушен сложившийся стереотип о том, что пенсионеры не пользуются гаджетами. Пенсионер-тиктокер в Москве – уже норма, этим теперь никого не удивишь. Опросы показали, что более 70% участников проекта пользуются гаджетами и интернетом несколько раз в день, не только посещая занятия, но и что-то заказывают, покупают, комментируют, изучают...

Переход проекта в онлайн-формат и проникновение цифровых технологий в среду пенсионеров – достаточно консервативную, но все равно меняющуюся в эту сторону, позволили достичь очень важного эффекта.

«Благодаря онлайн-формату проект «Московское долголетие» перешагнул административные границы Москвы. Сегодня каждый москвич старшего возраста может заниматься в дистанционном формате в любой точке мира – на даче, отдыхе и даже за границей. Видеоуроки от лучших преподавателей и экспертов проекта

на нашем YouTube-канале смотрит русскоязычное население на всех континентах планеты, кроме Антарктиды. Помимо России это в первую очередь жители Украины, Казахстана, Беларуси, Германии и многие другие. Наш проект объединяет всех в единое сообщество активных и интересующихся людей, которые живут в разных городах и странах», – отметил Владимир Филиппов.

Москва готова делиться своим опытом в реализации программы активного долголетия. На форуме стенд «Долголетие начинается сейчас» привлек внимание профессионального сообщества. «Наши коллеги из более чем 20 регионов России заинтересовались опытом «Московского долголетия». Стенд проекта посетили представители Московской, Воронежской, Тамбовской, Самарской областей, Республики Башкортостан, Санкт-Петербурга, Чечни и других. Мы открыто делимся опытом реализации проекта: рассказываем, как проводить

информационную кампанию и социологические исследования, как вовлечь организацию в инфраструктуру для проведения занятий.

В рамках форума журналисты из регионов России посетили ключевые объекты комплекса социального развития столицы. Среди них: школа № 1547, филиал городской поликлиники № 68, флагманский офис «Мои Документы» в ЦАО, центр занятости «Моя карьера», телемедицинский центр, павильон «Здоровая Москва» и занятия проекта «Московское долголетие» на Ходынском поле.

«Все объекты, которые вы увидите, – в сфере образования, здравоохранения, социальной поддержки, трудоустройства – наш предмет гордости. Мы считаем, что тот опыт, который удалось нам получить в ходе реализации социальных проектов, будет крайне полезен для регионов, и мы готовы делиться им не только на Форуме социальных инноваций, но и постоянно в рабочем формате», – заявил Владимир Филиппов.

# Долголетие начинается сейчас

Это название стенда, который проект «Московское долголетие» представил на форуме. Это призыв ко всем задуматься о долголетье, основы которого закладываются в 25–35 лет.



**Раннее утро, а над интерактивной площадкой форума в столичном «Гостином Дворе» разносится бодрая музыка. Десяток улыбчивых женщин «серебряного» возраста выполняют ритмичные упражнения.**

**Начни день с зарядки – будешь в порядке!**

– Это утренняя зарядка-пробуждение, в ней могут участвовать все желающие, – объясняет Татьяна Фералонтова из ТЦСО «Печатники». – Здесь на форуме с нее начинается каждый день. Кстати, точно такие же программы транслировались в онлайн-формате для участников проекта во время самоизоляции. Многим они помогли сохранить хорошую физическую форму и не впасть в уныние.

**Присоединяйтесь к проекту!**

Яркий и красочный стенд «Долголетие начинается сейчас» все три дня форума был в центре внимания. Мастер-

классы, консультации, интересные встречи и разговоры... А еще искренние улыбки сотрудников. Наверное, еще и поэтому на стенде проекта всегда было так многолюдно, живо и увлекательно. Ведь девиз сегодняшнего времени «Долголетие начинается сейчас» – действительно волнует всех и каждого!

На стенде гостей встречали члены Совета молодых специалистов по направлению «Московское долголетие», которые отвечали на все вопросы, объясняли, какие возможности дает участие в проекте, помогали выбрать активность и записывали желающих. А еще они несколько раз в день исполняли задорный танец «Цыпленок ПИ», что тоже привлекало внимание к стенду и поднимало настроение.

Посетительница форума Гулькиной Корчук из ТЦСО «Северный» рассказывает, что в рамках проекта «Московское долголетие» активно изучает иностранные языки – английский, немецкий, китайский... «Я уверена, что именно такое

обучение помогает сохранить мозг молодым и здоровым», – объясняет она свой выбор.

А Людмила Морозова из ТЦСО «Печатники» признается, что увлеклась этим проектом, потому что любит все новое и необычное, а на форум пришла, чтобы послушать лекции про счастье, здоровье и творчество. За три с половиной года существования у проекта действительно масса достижений. И даже пандемия и самоизоляция его не остановили, а лишь видоизменили и трансформировали.

Не удивительно, что вокруг много молодых людей, которые интересуются различными направлениями и берут анкеты для своих бабушек и дедушек, чтобы записать их на ту или иную активность. Но молодежь все же представители «серебряного» поколения.

– Я уже на пенсии, но работу свою не оставляю, – открывает Елена Соловьева, педагог-организатор школы № 1356 из района Северное Бутово. – Решила, что после



палец, мизинец и пятка). Если мы ходим правильно и опираемся на эти точки, организм сохраняет амортизацию, а следовательно, в порядке будут позвоночник и шея и мы не узнаем, что такое мигрень.

**Красота требует тейпа**

Также Алена Зорина провела мастер-класс по тейпированию лица. Это модная и, что немало важно, бюджетная лечебно-омолаживающая методика, суть которой в накладывании на кожу тейпов (эластичных лент) вдоль массажных линий. «Спи и молодежь!» – под таким девизом прошел этот мастер-класс. «Этот метод, – говорит Алена, – улучшает кровообращение и лимфоток и убирает наши мимические морщины». Тейпирование подходит для любого возраста.

**Пешие прогулки лучше сдобной булочки**

Но не одними физическими упражнениями активен москвичи! На современных тащанках стенда можно было пройти и онлайн-тесты по разным темам. Например, «Насколько хорошо вы знаете проект «Московское долголетие?», «Секреты долголетия: что вы знаете о долгожителях из мира искусства?», «Тест о здоровом образе жизни». Каждый посетитель стенда, правильно ответивший на вопросы тестов, получал сувениры от «Московского долголетия» – мотивирующие брелки, наклейки и магнитики! «Если чаще улыбаться – вам болезней не бояться!», «Лучший способ от тоски – изучайте языки!» или «Пешие прогулки лучше сдобной булочки!». Разместишь такой магнитик на двери холодильника, глядишь, и передумаешь есть большой бутерброд на ночь...

С помощью интерактивной панели более 1000 человек познакомились с достижениями «Московского долголетия». Посетители узнали, что оздоровительный эффект оказывают абсолютно все активности, представленные в проекте, что подтверждено исследованием Российской ассоциации геронтологов и гериатров. Многие гости стенда решили стать участниками «Московского долголетия» и выбрали себе занятие по душе.

завершения карьеры учителя обязательно присоединюсь к проекту, а пока заранее пришла с ним детально ознакомиться.

**Ходите на трех точках и сохраняйте осанку**

Здоровье и активное долголетие – это близнецы-братья. А для тех, кто в этом сомневается, просто перечислим список некоторых мастер-классов, которые на стенде проводили для всех желающих лучшие преподаватели проекта: нейрогимнастика, ментальная арифметика, самомассаж, тейпирование лица, легкая походка и здоровая стопа.

Фитнес-тренер Алена Зорина, ведущая мастер-классы, в паузах между занятиями рассказала, что «здоровая стопа» – одно из самых полезных упражнений для пожилых людей, оно легко выполняется. Ведь стопу очень важно сохранять гибкой. Еще один секрет сохранения здоровья – это правильная ходьба: ходить нужно на трех точках (это большой



# ПРОГУЛКИ ПО СТОЛИЦЕ

Владимир Путин:  
«Москву переполняет  
уникальная энергия  
движения»



**Москва отметила 874-й день рождения. Жителей столицы поздравил с праздником Президент РФ Владимир Путин.**

«Этот праздник, как и сама наша прекрасная столица, объединяет миллионы граждан России – всех, кто любит Москву, чтит ее многовековую историю, которая неразрывна со становлением и развитием Российского государства», – сказал Президент России.

По его словам, красотой и особым характером города невозможно не восхищаться: несмотря на свою долгую историю, он идет в ногу со временем. «Москву буквально переполняет эта уникальная энергия движения – энергия больших, самых дерзких целей и передовых достижений в самых разных сферах и областях: в бизнесе, образовании, в науке, культуре и спорте», – отметил Владимир Путин. В столице реализуют масштабные инфраструктурные проекты в сфере транспорта, благоустройства, строительства нового жилья, объектов социальной сферы. «Город меняется, но сохраняет свою неповторимость: очарование переулков, старинных усадеб, особняков. Его уникальное историческое, культурное, архитектурное наследие привлекает и москвичей, и гостей столицы и, конечно же, требует самого бережного, уважительного отношения, совместной работы городских властей, общественных организаций, волонтеров, инициативных граждан, неравнодушных людей», – подчеркнул Президент России.

Москва показывает пример эффективной работы в условиях пандемии. Владимир Путин поблагодарил жителей города за терпение и стойкость, а волонтеров – за доброту. «Москва была, есть и будет консолидирующим, объединяющим центром для всей нашей огромной страны. И в период испытаний, и в реализации всех наших общих планов, и в праздники, и в будни – в любые времена Россия и ее столица неразрывны», – заявил Президент России. В свою очередь Мэр Москвы Сергей Собянин выразил благодарность за теплые слова и отметил, что столица всегда чувствует поддержку федеральных властей: «Это позволяет решать те глобальные задачи, которые стоят перед Москвой, вместе с федеральными органами власти преодолевать трудности. С Правительством России, Федеральным Собранием, министерствами и ведомствами мы работаем как одна команда».

Сергей Собянин подчеркнул, что Москва – это не только великий город, играющий ключевую роль в становлении страны, но и дом для 12,5 миллиона жителей.

«Много веков Москва строилась, развивалась, воссоздавалась, по сути дела, порой из пепла, но тем не менее она побеждала и двигалась вперед. Сегодня Москва – динамично развивающийся город, и я выражаю слова благодарности всем, кто принимает участие в ее создании, москвичам – за их трудолюбие, талант, самоотверженную работу и любовь к городу», – отметил Мэр Москвы.

# Московские улицы рас

**Экскурсии.** День рождения города – повод обратиться к е старшего поколения помогает «Пеший лекторий».

р АННА ПОНОМАРЕВА  
о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

**Москва сегодня – это один из лучших, красивейших и комфортных для жизни мегаполисов мира.**

Второй год подряд наш любимый город признается лучшей туристической столицей мира, обогнав Лондон, Париж и Гонконг. И самая престижная премия в сфере международного туризма World Travel Awards присуждена именно Москве.

Москвичи старшего поколения любят свой город и хотят знать его историю. В этом участникам проекта «Московское долголетие» помогает «Пеший лекторий», который возобновил экскурсии на свежем воздухе. Реальное общение с городской средой позволяет почувствовать ритм жизни большого города.

– День рождения города – это и повод обратиться к его богатой истории. В последние годы нашим москвичам все больше нравится гулять по центру Москвы, – расска-

зывает Елена Червякова, исполнительный директор АНО «Ветер перемен», один из организаторов проекта «Пеший лекторий». – Им нравится любоваться прекрасными видами столицы, обновленными скверами и парками, отреставрированными зданиями и обустроенными улицами. Наши первые пешие экскурсии мы провели еще в сентябре прошлого года, но из-за пандемии пришлось перейти в онлайн-формат. «Пеший лекторий» быстро вошел в тройку самых популярных направлений проекта. И вот теперь мы снова вышли на улицы: по многочисленным просьбам москвичей нам разрешили проводить экскурсии при наличии защиты от COVID-19. Ведь людям хочется собраться вместе, не сидеть по квартирам, им хочется движения и интересных познавательных мероприятий.

Наш корреспондент вместе с экскурсоводом проекта «Московского долголетия» Еленой Калитиной и любителями истории столицы прогулялись по улице Мясницкой и ее окрестностям.



## «ПРОГУЛКА ПО МЯСНИЦКОЙ». Экскурсия от Елены Калитиной



### Ретро-Рублевка

Одна из любимых для пешеходных прогулок улиц у москвичей – Мясницкая, знаменита своими великолепными особняками, необычной архитектурой и захватывающими историями ее обитателей. Еще с XVI века эту улицу облюбовали мясники, построив тут свои дома и лавки, отсюда и ее название. С восшествием на престол Петра I судьба этой улицы решительным образом переменилась: именно по Мясницкой из нелюбимого им Кремля молодой царь отправлялся в Немецкую слободу. И как по маговению волшебной палочки – на Мясницкой начала обустраиваться новая петровская аристократия.



### От орды до Толстого

► Мясницкая, дом 7  
Раньше на месте этого дома строили свои владения касимовские царевичи. Позже эти палаты принадлежали князьям Долгоруковым, а затем московскому губернатору Николаю Салтыкову. Новый этап в истории особняка случился в 1831 году, когда его хозяином стал князь Александр Чертков. Историк, археолог, нумизмат, библиофил. В своем доме он основал самую большую по тем временам публичную библиотеку в России. Тут часто бывали Пушкин и Гоголь. Лев Толстой посещал ее, когда работал над романом «Война и мир».



### Царские смотрины

► Армянский переулок, дом 7–9  
Армянский переулок между Маросейкой и Мясницкой – свидетель многих исторических событий. Одно из них – знакомство царя Алексея Михайловича со своей будущей второй женой Натальей Нарышкиной. Произошло это в палатах влиятельного боярина Артамона Матвеева. Теперь это трудно представить – сейчас тут стоит обычный совсем непримечательный шестизэтажный дом. А когда-то пять веков назад сердце вдовствующего сорокалетнего царя Алексея Михайловича дрогнуло при виде молоденькой Натальи Нарышкиной, будущей матери Петра I.



### Меншиков

► Архангельский переулок, дом 1  
С именем Алексея Меншикова связано столько историй. Его дом в Архангела Гавриила возведена тут. Когда домовая была почти готова, ее высота ее метра выше каменного. Однажды в шпиль, и церковь рухнула. Божьей карой. Лишь через 50 лет Гавриила возвели на золотой шпиль.



«Пеший лекторий» вошел в тройку самых популярных направлений проекта «Московское долголетие»



Обсуждайте новости проекта в нашей группе «ВКонтакте» MOSDOLGOLETIE



# Скрывают тайны

го богатой истории. В этом москвичам



## Мнения

**Галина Бочарова:**

«Приехала на экскурсию, потому что очень люблю свой город. Я рада, что проект «Пеший лекторий» позволил нам гулять и наслаждаться любимыми улочками».

**Светлана Кокошвили:**

«Я много хожу, люблю пешие экскурсии. И я в восторге от нашего сегодняшнего путешествия. Наша экскурсовод очень эрудированна, прекрасно говорит, ее приятно слушать, а это могу отметить как бывший педагог. И хотя и сама я немало знаю, однако сегодня почерпнула для себя и много нового».

**Ольга Самойлова:**

«Стараюсь не пропускать ни одной экскурсии, и спасибо всем экскурсоводам, которые с любовью проводят их для нас. Сама я выросла в районе Малой Молчановки, и часто гуляю по арбатским переулкам».

**Светлана Сакина:**

«Елена великолепно рассказывает о таких интересных фактах, про которые я не имела понятия или не обращала внимания. Ведь так важно помнить свою историю, не забывать ее и связывать с настоящим».

## Елена Калитина о Москве



«Москва очень глубокий город. Когда говорят про нашу столицу, что она динамичная, всегда спешащая и никогда не спящая — это только часть правды. Зайдите в любой переулок, взгляните в каждое здание, и вам откроется многослойный исторический пласт.

Некоторые города с богатейшей историей, которые и старше Москвы, например города Золотого кольца, в какой-то момент просто законсервировались, а Москва — в вечном развитии!»

## Как записаться

Посмотреть расписание «Пешего лектория» и оставить заявку на участие можно на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age). Для посещения очных экскурсий требуется QR-код.

Записаться на экскурсию к Елене Калитиной можно по телефону **+7 (985) 660-97-03** или через Инстаграм [@kalitalena](https://www.instagram.com/kalitalena).



## а башня

ий переулок, дом 15 Александра Меншико-роительство церкви риила, которая была в начале XVIII века. церковь для князя това, выяснилось, что сте со шпилем на три олокольни Ивана Веды молния ударила рковь, окутанная по-ла. Многие сочли это гордецу Меншикову. 0 лет церковь Архан-была восстановлена, хнего яруса со шпи-олько главку в форме и.



## «Китайская шкатулка»

► Мясницкая, дом 19 Пожалуй, самым необычным домом на Мясницкой по праву считается Чайный дом купца Перлова, крупного торговца чаем. Изначально дом, построенный в стиле позднего ренессанса, ничем не выделялся среди других зданий. Однако в 1896 году, в канун приезда китайского посла по случаю коронации Николая II, «Чайный магазин» кардинально преобразился. Фасад дома украсили змейки, китайские фонарики и драконы. И хотя сановник из Китая в доме на Мясницкой не остановился, но чайный магазин стал самым популярным в столице.

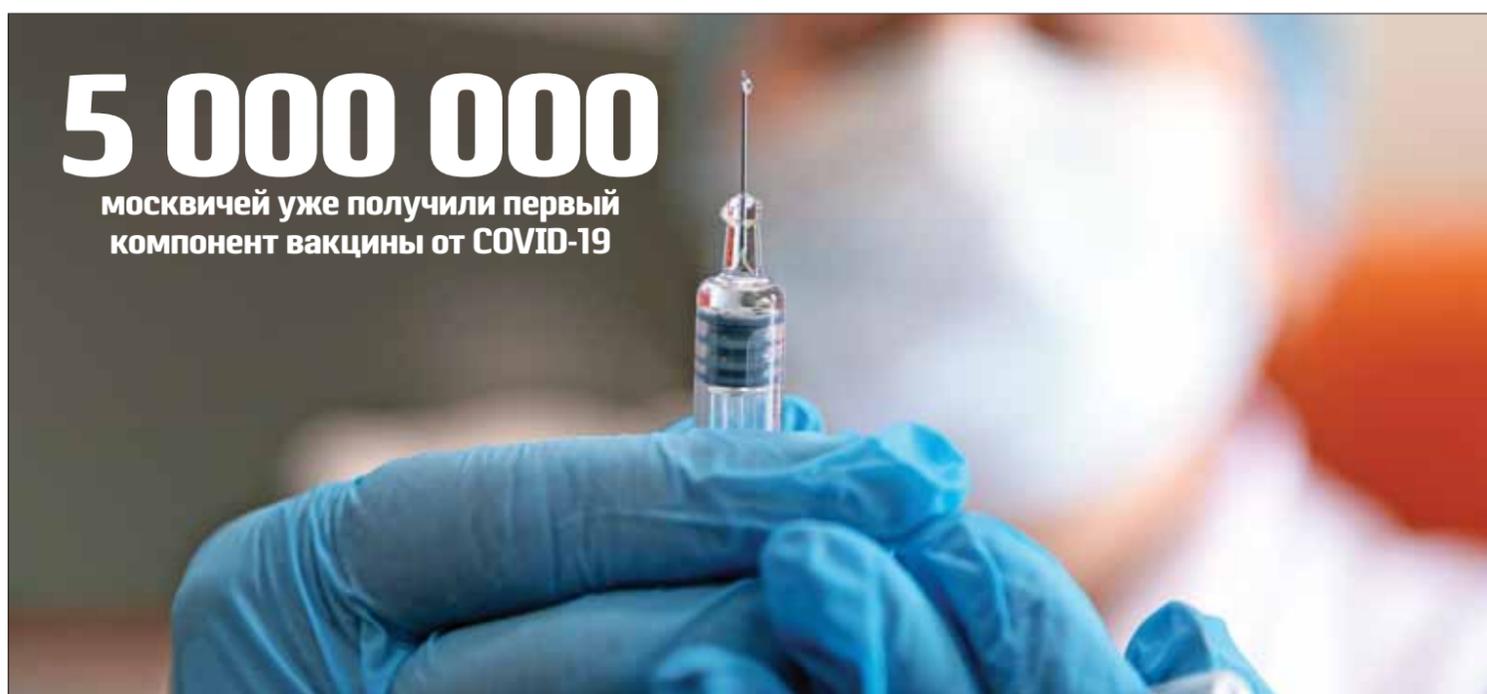




# ОПЕРАЦИЯ «ВАКЦИНАЦИЯ»

## Защити себя!

**В центре внимания.** На форуме шла дискуссия о ситуации с прививочной кампанией, и здесь же, в «Гостином Дворе», продолжал работать центр вакцинации.



# 5 000 000

москвичей уже получили первый компонент вакцины от COVID-19

### Надо провакцинировать 70–75% населения



**Александр Гинцбург, директор ФГБУ «Национальный исследовательский центр эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи» Министерства здравоохранения РФ:**

«Для той инфекции, которая передается по воздуху (а ковид передается воздушно-капельным путем), необходимо провакцинировать 70–75 % населения. Это требуется, чтобы инфекция была вакциноуправляемой. Только в этом случае заболеваемость пойдет на убыль. При этом необходимо вести мониторинг возникающих новых штаммов вируса для того, чтобы прививка была действенной.

Сначала циркулировали так называемый «уханьский» штамм и его производные. Для борьбы с ним были созданы вакцина «Спутник V» и другие. После появления «индийского» штамма оказалось, что многие вакцины показали меньшую степень защиты. При этом, по данным Министерства здравоохранения РФ, «Спутник V» оказался эффективен и про-

тив нового штамма на 83–94%. Новый штамм коронавируса заражает людей значительно быстрее. Инкубационный период снизился с двух недель до пяти дней. Изменились тактика и стратегия вакцинации. Необходимо поддерживать высокий уровень антител в крови. Минздрав России оперативно выпустил руководство, по которому всем привитым людям раз в полгода необходимо проходить повторную вакцинацию вакциной «Спутник лайт». Это даст возможность людям быть защищенными от всех вариантов вируса».

### Пик антипрививочной кампании пройден



**Григорий Кертман, заведующий аналитическим отделом фонда «Общественное мнение»:**

«Около сорока процентов населения одобряет обязательную вакцинацию. Более сорока – против. Наш фонд с первых месяцев пандемии ведет исследования общественного мнения на эту тему. Расскажу о причинах нежелания вакцинироваться. Во-первых, это за-

висит от возраста. Молодые не хотят вакцинироваться. Здесь играют роль и уверенность в собственном иммунитете, и легкомысленное отношение к здоровью, и пребывание в негативной информационной среде. Второй фактор – материальное положение. Менее обеспеченные чаще противятся вакцинации. А вот от уровня и качества образования или места жительства прививочный нигилизм не зависит.

Многие боятся неких мифических негативных последствий для здоровья. Это собственный, ничем не обоснованный страх. Многие сомневаются, объясняя протесты слишком быстрым вводом вакцин в оборот. Присутствует и страх стать «подопытными кроликами». Опять же это ничем не подтверждается. Определенный круг людей просто не доверяет официальным источникам информации.

На прививочный нигилизм влияет и то, что в социальной среде разговоры о вреде прививок распространяются гораздо быстрее, чем правдивая информация о необходимости вакцинации. Многие люди охотно склоняются под напором «отрицателей» и гораздо менее охотно верят строгой статистике.

Наши исследования показывают, что на сегодняшний день пик антипрививочной кампании пройден. И единственный способ бороться с вирусом – это вакцинация».

### Желающих вакцинироваться становится все больше



**Андрей Тяжелников, главный врач городской поликлиники № 121, руководитель центра вакцинации в «Гостином Дворе»:**

«Ситуация с вакцинацией непростая. Но от радно то, что приходящие к нам уже положительно замотивированы. В Москве с самого начала были созданы все условия для нормальной и своевременной вакцинации. У многих людей сложилось ошибочное мнение, что прививаться нужно только после всестороннего обследования. Но мы многих переубедили, объяснив, что врач перед вакцинацией может оперативно и вполне адекватно определить – можно делать прививку или нет. Каких-то глобальных противопоказаний против прививки не существует. Врач должен это объяснять и реально оценивать состояние пациента перед прививкой. Это именно то, что мы делаем здесь, в «Гостином Дворе». Рад отметить, что желающих вакцинироваться становится все больше и больше».

### А где же вы были раньше?



**Сергей Царенко, заместитель главного врача городской клинической больницы № 52:**

«Люди, которые отказались вакцинироваться и потом заболели, часто попадают к нам в реанимацию. И они, недавно отрицавшие все на свете, просят спасти их жизни. Мы делаем все возможное, но хочется задать им один вопрос: «А где же вы были раньше?» Вакцинироваться необходимо – это я как реаниматолог советую. Надо подробнее информировать всех о работе «красных зон», показывать жертвы ковида, рассказывать о печальных последствиях. Недаром те, кто прошел тяжелую фазу заболевания в реанимации, становятся активными сторонниками вакцинации».

### Новые тест-системы и вакцина «Мир-19»



**Вероника Скворцова, руководитель Федерального медико-биологического агентства:**

«В нашем агентстве завершены ряд клинических исследований новой вакцины «МИР-19», входящих во вторую фазу испытаний. Сейчас готовится отчет в Министерство здравоохранения РФ.

Также в ФМБА были созданы платформы для разработки современных тест-систем. Сейчас же подготовлена новая биологическая платформа, которая позволяет тестировать за 10 минут. Это принципиально отличается от первых тест-систем, которые запускались в 2020 году».

# УРОКИ ПАНДЕМИИ



## Черный лебедь непредсказуемости

**Прогнозы.** Была ли пандемия предсказуема и чем помогли нам уроки прошлого? Какая угроза страшнее всего для мира? Позволит ли нам случившееся заглянуть в будущее и подготовиться к новым вызовам?

**Известный американский философ, экономист и публицист, автор нашумевшей книги «Черные лебеди. Под знаком непредсказуемости» Нассим Талеб развивает основные постулаты своих воззрений, обращаясь к пандемии как к главной теме наших дней в своей лекции на IV Форуме социальных инноваций регионов.**

### Вирус на повозке и крыльях лайнеров

О Нассиме Талебе говорят как о пророке современности. Однако он не считает себя единственным, кто за несколько лет до появления коронавируса предупреждал мир, что на него может обрушиться разрушительной силы пандемия. О грядущей опасности говорил создатель компании Microsoft Билл Гейтс, писала Лори Гаррет, американская журналистка, чьи интересы лежат в области общественного здравоохранения. Как известно, Нассиму Талебу принадлежит термин «черный лебедь», который после выхода в свет его одноименной книги стали употреблять для обозначения непредсказуемых и в большинстве случаев катастрофических событий.

Ковид нельзя считать «черным лебедем», утверждает с

первых дней объявленной пандемии Талеб. «Черный лебедь» — это событие, которое нельзя прогнозировать принципиально. А нынешняя пандемия была предсказуема.

Другое дело, что она существенно отличается от пандемий, которые сотрясали мир много веков назад. Чем? Ответ обезоруживающе прост: тогда были лошади, а сейчас сверхзвуковые самолеты.

«Вирус — экспоненциальная штука, когда весь мир на связи, ковиду так легко путешествовать. В Средние века путешественники привозили домой самые разные болезни, но распространялись они со скоростью повозки, на которой они передвигались, — объясняет Талеб. — Давайте сейчас представим научную конференцию, где собираются ученые и эксперты со всего мира. Обсуждают насущные для человека проблемы, а через несколько дней разлетаются по своим странам. А спустя две недели начинается распространение болезни. И таких массовых мероприятий не счесть...»

### Что страшнее?

Согласно Нассиму Талебу, нас тревожит страх перед глобальными войнами, природными катаклизмами, финансовыми

кризисами, но главная угроза — это пандемия, невидимый глазу микроскопический вирус, который может оказаться разрушительнее военного конфликта. Остается надеяться, пишет он в одной из своих последних статей, что мир после пережитого и переживаемого станет разумнее и безумие не верия в пандемию останется в прошлом.

### Когда начинать паниковать?

Аргументы Нассима Талеба во многих случаях базируются на исторических сопоставлениях. Так, в средневековой Венеции уже отчетливо представляли, что взаимосвязанность в мире приносит не только плоды, но и смертельные болезни. Поэтому корабли, прибывавшие в венецианский порт, ставились на 40-дневный карантин. Карантинные правила не только в портовых городах, но и на внутренних территориях соблюдались строго. Была быстрая и серьезная реакция на самые первые слухи о появлении очагов инфекции. Это, несомненно, ослабляло распространение заболеваний. Уже тогда понимали, что паниковать надо заранее, чем когда это будет безвозвратно поздно. И это, подчеркивает Талеб, один из

главных механизмов самосохранения, здоровая реакция на опасность.

Без этого человечество не смогло бы выжить. Еще в январе 2020 года Талеб как авторитетный ученый обращался к тогдашнему президенту США с настоятельным предложением начать тестировать на коронавирус на границе. «Это самое дешевое и эффективное средство, позже мы потратили триллионы долларов на борьбу с ковидом и получили огромное количество смертей. То, что стоило дешевле всего, стало самым проблемным для использования в начале пандемии. Время оказалось упущенным», — сожалеет Нассим Талеб.

### Хаос ускорил прогресс

Обратная сторона ковида — он ускорил технологический прогресс. Мир изменился, это во многом новая экономика, появление новых рабочих мест. «Мы сейчас идем по пути ошибок и успеха. Ковид дал нам много полезного в плане осознанности, и есть причина задуматься о пользе хаоса, — рассуждает Нассим Талеб. — Давайте представим, что пандемия случилась лет на 40 раньше, когда еще не было интернета. Без интернета ковид был бы для

мира во много раз разрушительнее. Будем считать, что нам повезло — Бог дал нам болезнь и лекарство практически одновременно».

### Пандемия и этические нормы

Пандемия, по убеждению Талеба, на пике своего распространения высветила и ослабила этических норм. Вспомним, как в отдельных странах и среди определенных сообществ слышались призывы к геронтоциду. Давайте избавляться от престарелых, от них идет эта зараза, надо их всех изолировать в одном месте, а самим нормально продолжать жить дальше. Это гигантская проблема и гигантская ошибка, напоминает Талеб. Швеция совершила нечто подобное. Еще с древних времен существовал негласный межпоколенческий пакт — я забочусь о своих родителях, а новое поколение будет заботиться обо мне. Общества, где были явления геронтоцида, например Спарта, остались примитивными и просто развалились. «Нарушая этот пакт, мы разрываем ткань общества. В обществе, где заботятся о старшем поколении, мы наблюдаем наибольший прогресс и рост. Все не случайно в этом мире», — утверждает Нассим Талеб.



# ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



## К чему мы стремимся

Любой мегаполис – сложный и жесткий организм, с бешеным ритмом жизни, со своими специфическими правилами и законами урбанизации. Можно ли в нем быть счастливым? Этот масштабный, сложный, противоречивый вопрос обсудили участники дискуссии на форуме. Предоставим им слово.

### Жить, работать и отдыхать комфортно



**Владимир Вайнер,** директор фонда развития медиапроектов и социальных программ «Gladway»:

«Я несколько лет жил в Сеуле. Там городские власти сняли целый сюжет, посвященный тому, как счастливы его жители. Это и доступная среда для образования, и возможность найти работу по душе, и большой выбор мест для отдыха горожан, и продуманность здравоохранения. Конечно, все эти важные моменты и дают нам счастье. Счастье жить, работать и отдыхать комфортно. Хотя у каждого есть свои нюансы. Мне, например, нравятся в моем районе столицы открытые

места в жилом массиве, где я могу регулярно встречаться со своими многочисленными друзьями, не тратя времени на поездки на дальние дачи. Это очень ценно и удобно. Это – счастье общения. Для большого города оно особенно ценно».

### Мотивы к свершениям



**Павел Бесчастнов,** врач-психиатр, психотерапевт:

«Счастье – это собственная оценка человека. Его решение – насколько ему хорошо живется, исходя из его личных критериев. В течение жизни любого человека меняются приоритеты. Молодежь тянется в большие города. Именно в мегаполисах молодым можно самореализоваться. И это – тоже счастье.

Часть комфорта тоже относится к понятию счастья. Теплая вода, отапливаемое помещение, наличие других удобств. Близкое расположение магазинов с продуктами и другими необходимыми для повседневной жизни вещами. Есть масса вещей и бытовых обстоятельств, которые делают людей довольными. Конечно, счастье – это иметь семью и не знать проблем с питанием, одеждой, квартирой, образованием и здоровьем.

Счастье складывается из двух направлений. Первое – то, что нам нравится. Второе – то, к чему мы стремимся. Первое позволяет наслаждаться положительными эмоциями. Второе подвигает нас на действия, мотивирует к свершениям. Конечно, невозможно иметь все сразу. Необходимо к чему-то постоянно стремиться. Это стремление и есть постоянный стимул, позволяющий не утрачивать

понятие счастья. Поэтому условия жизни в большом городе подталкивают человека к тому, чтобы не быть довольным постоянно всем и, следовательно, активно действовать».

### Момент ожидания приятных эмоций



**Дмитрий Шаменков,** директор научно-образовательного центра 1-го

медицинского университета им. Сеченова:

«Я считаю, что в современном мегаполисе очень большую роль играют коммуникационные технологии. Сейчас я нахожусь на Горном Алтае, а с помощью техники XXI века могу общаться со своими друзьями без преград. Общение очень важно для счастья.

Также важен момент ожидания приятных эмоций. К примеру, наличие рядом с домом уютного кафе или ресторана. И вот мы собираемся туда пойти. И уже получаем удовольствие от предвкушения приятно проведенного вечера и вкусных блюд. Это называется «опережающее отражение действительности». Иногда это дает даже больше счастья, чем сам процесс поглощения пищи. Это касается и театров, и концертных залов, и многих других мест, где человек получает удовольствие или предвкушает удовольствие. А значит, счастлив.

Столичные власти делают очень много для увеличения количества таких мест. Так что расширение возможностей для общения людей с помощью различных городских проектов считаю одной из важнейших тем. Как говорят, «частичкой счастья».

# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



## ЗОЖ в большом городе

**Образ жизни.** ЗОЖ – модный сегодня термин, и его аббревиатура не требует разъяснения. Однако каждый человек интерпретирует его по-своему, в меру собственных представлений. Участники дискуссии на форуме, известные специалисты в области спорта и правильного питания, поделились своими взглядами, что такое здоровая жизнь.



### К вам идет поликлиника!



**Алексей Безмыанный,**  
директор  
Дирекции по  
координации  
деятельности

медицинских организаций Департамента здравоохранения Москвы:

«Здоровый образ жизни – не только для здоровых людей. Люди, имеющие хронические заболевания, обязаны вести здоровый образ жизни, в том числе и заниматься спортом. К сожалению, у многих людей поликлиника ассоциируется с

огромными очередями, больными людьми, и это создает определенный барьер, из-за которого здоровые люди не хотят туда идти.

Поэтому поликлиника сама пришла к людям. В парках появились павильоны «Здоровая Москва», где можно пройти всестороннее исследование. В августе этого года в павильонах появилась экспресс-диспансеризация для пациентов, перенесших ковид. Уникальность проекта состоит еще и в том, что результаты обследования сразу подгружаются в электронную карту. И по мере необходимости специалисты из центра телемедицины свя-

жутся с пациентом и запишут к специалисту. Что самое главное, пациент не остается один на один со своими результатами.

Еще очень важно научиться отличать верную информацию о ЗОЖ от советов дилетантов. Обязательно проверьте, если ли у автора советов базовое медицинское образование, диплом, научная степень, публикации в научных журналах. Занятия наукой для современного врача – это одно из приоритетных направлений для развития и повышения его компетенции. Фильтруйте информацию, прежде чем ей доверять».

### Знания и постоянство



**Матео Пинцелла,**  
биолог,  
нутрициолог  
национальной сборной

Италии по футболу:

«Физические упражнения – это настоящее лекарство. Запомните два важных слова – знания и постоянство. Подберите занятия, которые будут вам по силам и по душе, и занимайтесь регулярно. Для здоровья вашего организма достаточно всего 15 минут физической активности в день».

### Обследоваться при малейшей жалобе



**Сергей Малоземов,**  
телеведущий,  
автор книги  
про ЗОЖ:

«Я всем рекомендую обязательно раз в год проходить полный чек-ап. Например, последняя диспансеризация выявила у меня патологию, так называемую «смартфонную шею», которая возникает, если часто сидеть, согнувшись над экраном гаджета.

В работе над книгой о долголетии я много изучал опыт разных стран и с интересом узнал, что в Южной Корее принято постоянно обследоваться. Неплохо было бы и нашему населению взять на вооружение этот опыт.

Один из столпов долголетия в современном мире – это внимательное отношение к своему здоровью, обнаружение патологий на ранних стадиях. Еще одна составляющая секрета – это регулярность занятий спортом и правильное питание».

### Совет от Сергея Малоземова

Нужно поймать кайф от дополнительной жизненной энергии, которая появляется, когда вы меньше едите и больше двигаетесь.

### Таблетка не заменит физические занятия



**Полина Киценко,**  
основатель  
сети фитнес-центров:

«Еще Лев Толстой говорил, что здоровье – это вершина, на которую вы должны подниматься сами. Лекарство лечит болезнь, но никакая таблетка не заменит физические занятия. ЗОЖ – это регулярные упражнения, систематические ограничения в питании (именно питание на 80% создает или решает наши проблемы со здоровьем) и самосовершенствование.

Если вам не нравится ходить в спортзал, попробуйте заниматься в парке. И не забудьте про разнообразие спортивных упражнений – пробуйте новое! Ходите пешком, где это возможно. Постоянные занятия спортом способствуют выработке гормонов счастья в организме».

### Совет от Полины Киценко

Победить стресс поможет функциональная физическая нагрузка – бег, плавание, скандинавская ходьба.



# ЛИЦА ПРОЕКТА



Обсуждайте новости проекта  
в нашей группе «ВКонтакте»  
MOSDOLGOLETIE

## На кончиках пальцев

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

■ Сохранить ясность ума и твердость памяти до глубокой старости могут помочь разные методики, в том числе и пальчиковая гимнастика. Психологи, изучающие деятельность мозга, считают, что мелкая моторика влияет на те отделы мозга, которые отвечают за память и речь.



Особенно важно развивать память в пожилом возрасте, уверена психолог Музыкально-эстетического центра «ЭПИ» Ольга Логвиненко. В рамках проекта «Московское долголетие» она ведет психологические тренинги для жителей Алтуфьевского района, на которых большое внимание уделяет пальчиковой гимнастике. Занятия Ольга проводит уже более двух лет. Поначалу открылась одна группа, но желающих было много, поэтому вскоре она набрала и вторую. Когда «Московское долголетие» перешло в онлайн-формат, группы объединились. Сейчас занимается больше сорока человек, средний возраст которых 73–75 лет. Тренинги проходят два раза в неделю. Ольга Логвиненко объясняет своим слушателям, как жить в гармонии с собой и с миром. Цель своих занятий она видит в том, чтобы научить людей понимать себя и справляться со своими эмоциями, уметь переключаться с негатива на позитив. — А еще мы много времени уделяем развитию памяти, образного мышления, когнитивным способностям нашего мозга, — говорит Ольга Андреевна. — Конечно, этим надо заниматься независимо от возраста, но чем старше человек, тем острее проявляются проблемы. А такие занятия — хорошая профилактика болезни Альцгеймера и любых нарушений памяти. Я использую в своей практике пальчиковую гимнастику, поскольку вся деятельность нашего мозга — на кончиках наших пальцев. Методик сегодня существует множество для продления молодости мозга, я систематизировала разработки разных ученых и сделала свою программу.

### Мнение

#### Наталья Аксенова:

«Благодаря тренингам, я научилась принимать себя такой, какая я есть, понимать, что любовь к себе — это не эгоизм. На занятиях даются интересные методики, как трансформировать различные тревоги, как преодолеть обиды, как выходить из конфликтов. Взаимопонимание в семье стало лучше, поскольку я сама меняюсь и близким рассказываю о том, что узнаю на тренингах».

### Как записаться

Записаться на тренинги можно в ТЦСО «Бибирево», филиал «Алтуфьевский» (Путевый проезд, д.20, корп.2) или по телефону **8 (915) 301-06-95**.

# Пение делает человека счастливым

**Обратная связь.** Марина Табатчикова: «Я учусь у своих взрослых учеников — они же мудрее меня».

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ Знакомая с преподавателями проекта «Московское долголетие», каждый раз убеждаюсь, что это высочайшие профессионалы, которые делятся с учениками новыми знаниями, знакомят с компьютерными тонкостями, учат петь, танцевать, рисовать, обучают иностранным языкам, но и, что немаловажно, неперестанно поддерживают в них боевой настрой и силу духа.

### Раскрывает таланты

Марина Табатчикова, преподаватель пения в проекте «Московское долголетие» в CAO и учитель вокала в Центре развития творчества «Гермес», вместе со своими ученицами создала свою планету — планету пения, свой мир, где они раскрывают свои таланты, нашли новых друзей, став единым сплоченным коллективом.

Марина как магнит притягивает к себе людей. Она считает, что именно пение делает счастливым человека, потому что он поет не только голосом, но и душой.

— И вообще, кто поет, у того всегда замечательное настроение, — уверена Марина Табатчикова.

### Фольклор — душа народа

Вообще-то Марина не собиралась профессионально петь, а служила актрисой в московском молодежном театре под руководством Вячеслава Спесивцева. Но театральным педагогом по вокалу посоветовал ей с таким замечательным голосом, как у нее, обязательно поступать в институт им. Ипполитова-Иванова. Вначале она сомневалась, а стоит ли, но после недолгих раздумий поступила и окончила институт аж с двумя красными дипломами!

Там же, в вузе, и с будущим мужем познакомилась. Он у нее тоже фольклорист. И вот уже 12 лет Марина преподает народное пение и малышам, и взрослым.

— Фольклор — это душа народа, — считает Марина Табатчикова. — Через народные песни и танцы, сказания и былины из поколения в поколение передаются общечеловеческие ценности и нравственные ориентиры нации. Фольклор — это наши истоки, и мы должны помнить свои традиции.

### Космос и психотерапия

— Моим «серебряным» подопечным нравится и то, что каждый наш урок пения предваряет дыхательная гимнастика по Стрельниковой, — продолжает свой рассказ Марина Михайловна, — наладить правильное дыхание помогает и распевка. Петь в унисон довольно сложно, но я стараюсь находить простые узнаваемые песни, чтобы мои подопечные не перенапрягались. Иногда мы разучиваем и играем партии на ложках — это хорошая профилактика и реабилитация после инсульта.

А самое главное, у нас очень дружный и душевный коллектив, с раннего утра до позднего вечера мы постоянно на связи. Я тоже учусь у своих взрослых учеников — они же мудрее меня и всегда могут дать совет. Для меня занятия с участниками проекта «Московское долголетие» — это праздник! А петь народные песни — вообще космос и отличная психотерапия!

### Как записаться

Записаться в группу вокала к Марине Табатчиковой можно по телефону **8 (499) 480-31-12**, группа G-02025891.

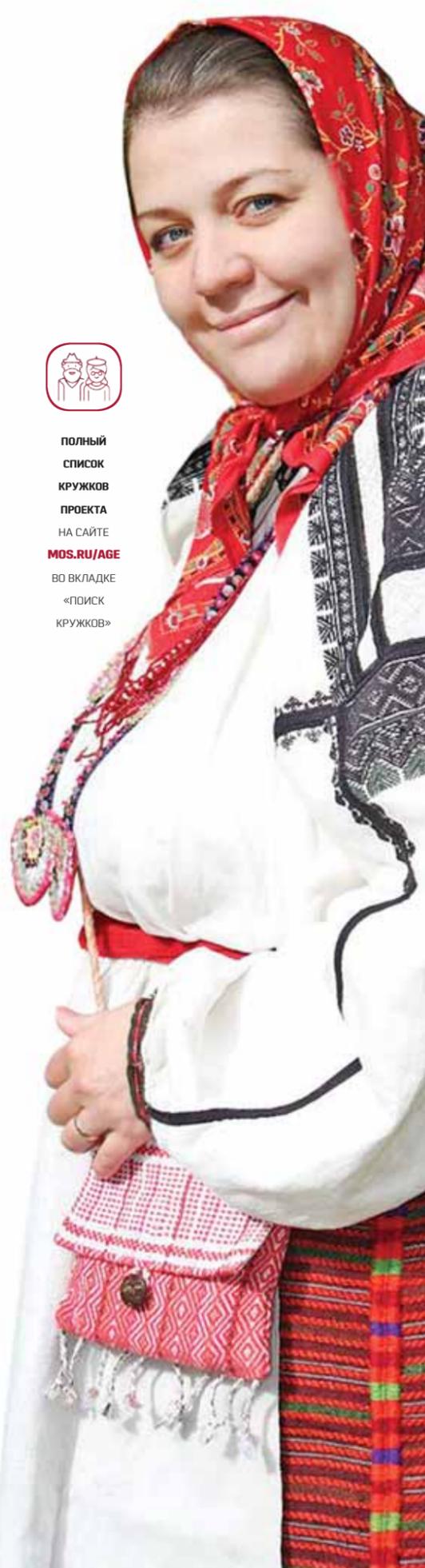
### Мнения учеников

#### Людмила Жатова:

«Занятия пением для меня стали духовной поддержкой в тяжелые времена пандемии. Распевки для голоса и разучивание наших любимых песен, все дает нам жизненную энергию и творческий импульс».

#### Наталья Холодкова:

«У нас классный коллектив, а о нашем преподавателе только сердечно, с любовью могу сказать — человек с большой душой. И очень любит свое дело. Всегда хочется возвращаться к ней на занятия».



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



# 051

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН  
НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ  
8 (495) 051 с мобильного

## МОЕ НАСТРОЕНИЕ



## Услышать и понять себя

**Рецепты экспертов.** «С чего начать сегодня, чтобы стать здоровее уже завтра?» – вопрос, который волнует многих.

На IV Форуме социальных инноваций регионов ведущие эксперты в этой области поделились своим мнением по этой проблеме.

### Четыре коня Апокалипсиса

**Пол Клейтон**, доктор фармацевтических наук, консультант в области питания Всемирной организации здравоохранения, рассказал о четырех патогенных механизмах возникновения «цивилизационных» заболеваний XXI века (диабет, деменция, гипертония и др.), этих четырех коней Апокалипсиса, на которые следует обратить внимание в своей повседневной жизни.

По его мнению, это:

- Хронический воспалительный стресс.
- Недостаток питания типа В – нам не хватает витаминов и питательных веществ.
- Традиционные диеты не содержат достаточное количество ферментативных и пробиотических волокон, которые очень необходимы нашему кишечнику для «вытеснения» болезнетворных бактерий.
- Химическое несогласование – мы поглощаем количество сахаров и крахмалов и не используем наши мускулы, которые и потребляют эти вещества, что приводит к гипергликемии и другим метаболическим нарушениям.

### Потеря контакта с другими людьми – самый мощный стресс

**Дмитрий Шаменков**, директор научно-образовательного центра 1-го медицинского университета им. Сеченова:

«В сегодняшнем мире выживут те, кто умеет объединяться вокруг общего результата деятельности, те, кто умеет сотрудничать с другими людьми. Когда возникает стресс, то он легче переносится, когда у человека есть помощь близких, социальная поддержка. Самое важное для счастья и благополучия человека – это теплые доверительные отношения.

И поэтому наиболее мощный стресс для современного человека – это потеря контакта с другими людьми, социальная изоляция, одиночество. Обратите внимание, если ваш стресс длительный и интенсивный – это уже повод обратиться к врачу».

Для профилактики стресса и связанных с ним заболеваний необходимо:

- Научиться переживать сам стресс. Это умение нужно тренировать, например, благодаря техникам телесной осознанности, тренировке обратной биологической связи между своим мозгом и телом, принятию разных своих чувств.
- Создание и развитие здоровых социальных отношений в семье и в рабочих группах.

### Достичь внутренней гармонии

**Наталья Османн**, блогер и автор книг о путешествиях:

«Все люди на земле хотят любви и счастья, в этом нет ничего нового или необычного. Но как достичь состояния внутренней гармонии – каждый идет к этому по-разному. Я же могу рассказать о своем опыте и наблюдениях, которые получила во время своих многочисленных путешествий. И вот мои выводы. Для умиротворения души и укрепления тела хорошо помогают практики, в которых мы учимся ориентироваться на себя вне внешних обстоятельств».

#### Советы от Натальи Османн

- После пробуждения подарите себе тридцать минут, настраиваясь на правильный день. Мантры, йога, цигун, зарядка, звуки любимой музыки – все это поможет вам вернуть вас к себе, к своим истинным чувствам и потребностям.
- Не старайтесь кому-то понравиться и посвящать свою жизнь достижениям, чтобы кому-то что-то доказать.
- Ваше внутреннее состояние влияет на внешние обстоятельства, а не наоборот.



## Когда вспыхнет искра



Рубрику ведет автор блога «Эстетика возраста» Елена Серова.

Когда тебе за пятьдесят (60, 70), неожиданно выясняется, что некоторые в прошлом совершенно элементарные вещи начинают даваться

с трудом. К примеру, тебе сложнее делать приседания – колени уже не те, сложнее подбирать одежду – фигура тоже не та, да и вообще вся ты уже не та. А какая? Другая... Непривычная... Короче, мини-юбку не наденешь, на каблуках стоишь неуверенно, на улице уже не познакомишься... А где? Вот где знакомиться людям, которые еще о-го-го, но уже сильно за ...? Короче, где знакомиться взрослым?

Итак, как мы познакомились раньше? Увидел молодой человек девушку в автобусе, искра пробежала и... Вот они уже весело болтают, и он ее провожает до дома. Или пошла девушка в клуб, а там... Или загорает она на пляже, а тут...

Не то чтобы все эти места знакомства для людей зрелых были совершенно неприемлемы, но надо учитывать, что «огниво» у мужчин уже не то, искра вспыхивает не так быстро, а значит, «пришел, увидел, победил» – это уже не про нас.

Что нужно для знакомства в возрасте? Вы, наверное, улыбнетесь, но ответ лежит на поверхности – это... тема для разговора. Такая простая вещь, но такая непростая на самом деле...

Итак: рассмотрим с этой точки зрения разные места. Например, самое элементарное: продуктовый магазин. Вот идет мужчина с продуктовой тележкой, казалось бы, так просто вычислить – одинок он или нет. Упаковка яиц, батон хлеба, пара бутылок пива – да, скорей всего, он живет один... Вроде и тема для разговора может найтись, но... Это место для знакомства я считаю неудачным. Потому что, как правило, мужчина идет в магазин голодным. А голодный мужчина ни о чем, кроме еды, думать не в состоянии. Совсем другая история, если вы пришли в рыболовный магазин. Вот тут вы будете как рыба в воде! Мужчина, собравшийся на рыбалку, расслаблен и вальяжен, он думает об отдыхе и не прочь проконсультировать неопытную рыбачку, какими крючками и удочками ловить рыбку «большую и маленькую». Так, слово за слово, он и не заметит, как сам попадет на крючок... Обобщаю сказанное: знакомиться в магазинах можно, но удобнее это делать там, где мужчина покупает что-то для своего досуга. Тогда он благобно словоохотлив и подскажет, какую выбрать доску для серфинга, теннисную ракетку, горные лыжи, клюшку для гольфа, сачок для бабочек. Или вот медицина... Ну, дурацкое же занятие говорить о своих болячках (хотя хочется). Стало быть, в поликлинике знакомиться вряд ли стоит. А на вакцинации? Ну совсем же другое дело! Сейчас скажу неожиданное: моя подруга встретила мужчину своей мечты в «Гостином Дворе», в кафе. Сделала прививку, а заодно и личное счастье обрела. Тут, смотрите, все совпало: острые ощущения от прививки, общая тема для разговора и при этом не про свои болезни, а, так... отвлеченно...

Фестивали, выставки, концерты, казалось бы, тоже дают почву для общения, но много вы видели одиноко гуляющих по выставочным залам мужчин?... Увы, приходится признать, что эти места для знакомства сильный пол использует мало.

Естественно, занятия на всевозможных курсах – это просто идеальный вариант. И «Московское долголетие» в этом плане отличное место для завязывания отношений.

Напоследок поделюсь лайфхаком: если вы дама не робкого десятка – берите с собой везде... фотоаппарат. И фотографируйте! На экскурсии, например, есть одинокий мужчина, сделайте так, чтобы он попал в кадр. А потом ненавязчиво так: «Дайте свой электронный адрес, я вам фотографию вышлю... Кстати, меня Лена зовут...» Да, к мужчинам это тоже относится. Стесняетесь познакомиться – фотоаппарат вам в руки! А о других способах знакомства расскажу в другой раз и поподробнее...



## Акция

# Включайтесь в соревнование!



**Участников «Московского долголетия» приглашают присоединиться к соревнованиям по фоновой ходьбе «Человек идущий».**

Для участия в соревнованиях необходимо собрать команду и зарегистрироваться через мобильное приложение «Человек идущий». Подать заявку на команду можно до 10 октября.

Третий год подряд в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» пройдут всероссийские соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий». Цель соревнований – мотивировать граждан к повышению ежедневной физической двигательной активности с применением современных цифровых технологий и геймификации ходьбы. Идейный вдохновитель чемпионата – президент Лиги здоровья нации, знаменитый кардиохирург, академик Лео Бокерия.

Для участия необходимо собрать команду от 20 до 50 человек и бесплатно скачать мобильное приложение «Человек идущий» в AppStore или Google Play. Приложение будет вести подсчет шагов каждого участника. Победителем станет команда, набравшая наибольшее среднее арифметическое количество шагов на основном этапе соревнований – с 15 октября по 15 ноября. Причем, по сложившимся правилам соревнований, от каждого участника соревнований в командный зачет учитывается не более 25 000 шагов в день. Подробная информация по правилам и условиям участия – на официальном сайте [человекидущий.рф](http://человекидущий.рф).

Ходьба, по мнению специалистов, – это самый простой и доступный способ поддержания необходимого уровня физической активности, не требующий специальной подготовки или дорогостоящего оборудования. При этом регулярные прогулки позволяют держать тело в тонусе и сохранять хорошую физическую форму. Прогулки способствуют улучшению кровотока, укрепляют сердечную мышцу и сосуды, снижают уровень холестерина и уменьшают риск развития диабета, улучшают настроение.

Скандинавская ходьба – самое популярное занятие проекта на свежем воздухе, его выбирают 30% участников очных занятий. В прошлом году команда «Московского долголетия» заняла второе место в категории старшего возраста, несмотря на существующие в столице эпидемиологические ограничения.

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Виктория Кайтукова, Григорий Саркисов, Нина Южно, Александр Фирсанов, Вениамин Протасов, Владимир Куприянов.**

## Ответы

**Ответы на кроссворд, опубликованный в №7:**

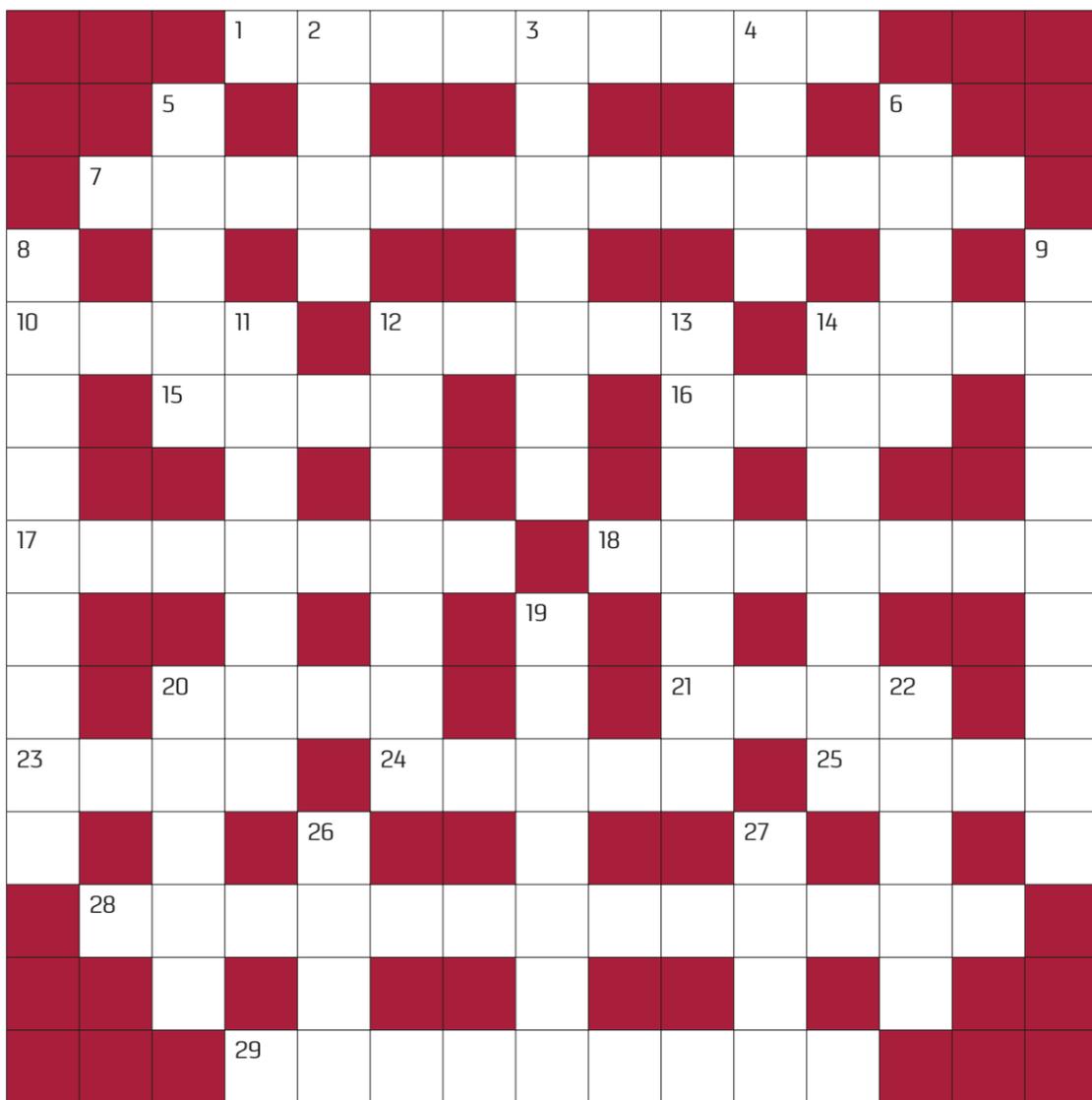
**По горизонтали:** 1. Парнас. 4. Паркет. 10. Резидент. 11. Варварка. 13. «Друг». 14. Фабрика. 15. Микс. 18. Дятел. 19. Бизон. 20. Пещец. 22. Кижич. 23. Обет. 25. Китай. 28. Бажов. 29. Окунь. 34. Узел. 35. Баритон. 36. Трио. 39. «Иллюзион». 40. Дедушка. 41. Монета. 42. Мантра.

**По вертикали:**

1. Породы. 2. Разгуляй. 3. «Аида». 5. Айва. 6. Корнишон. 7. Трасса. 8. Анггар. 9. Маркс. 12. Кросс. 16. Велихов. 17. Нищенка. 20. Пик. 21. Цой. 24. Магеллан. 26. Тунис. 27. Антрацит. 30. Туризм. 31. Батов. 32. Гомер. 33. Поляна. 37. Азот. 38. Щука.



БОЛЬШЕ ФОТО В НАШИХ ГРУППАХ «ВКОНТАКТЕ» И ИНСТАГРАМ



**По горизонтали:** 1. Слово, которое читается одинаково в обоих направлениях: слева направо и справа налево. 7. Деятель революционного движения в России, советский государственный и партийный деятель, один из создателей плана ГОЭЛРО; похоронен в некрополе у Кремлевской стены в Москве. 10. Королевский мушкетер из романа Александра Дюма, он же граф де Ла Фер. 12. Повесть Виктора Астафьева. 14. Древнее русское пахотное орудие. 15. Национальная кинематографическая премия, учрежденная Российской академией кинематографических искусств; вручается обычно в Москве, в Центральном доме кинематографистов. 16. Клетчатая толстая шерстяная шаль с бахромой, разновидность покрывала. 17. Русский советский писатель, лауреат Нобелевской премии по литературе. 18. Советский, азербайджанский и российский живописец, театральный художник, вице-президент Российской академии художеств. 20. Знаменитый советский комедийный музыкальный художественный фильм, поставленный по мотивам комедии Ильфа и Петрова. 21. Химический элемент, газ без

цвета и запаха. 23. Глубоко вдающийся в Черное море полуостров, восточная часть которого отделяет Азовское море от Черноморского бассейна. 24. Улица в Москве, на которой установлен знаменитый памятник Булату Окуджаве. 25. Американский актер и сценарист, профессиональный боксер, популярный в России в 80–90-е годы. 28. Советская и грузинская шахматистка, пятая в истории шахмат чемпионка мира. 29. Народная песня венецианских гондольеров.

**По вертикали:** 2. Советская и российская музыкальная хеви-метал-группа, созданная выходцами из Московского энергетического института (МЭИ). 3. Восточное холодное оружие ударного и душающего действия. 4. Один из крупнейших городов России, расположенный на слиянии рек Иртыш и Омь. 5. В древнегреческой мифологии – знаменитый охотник, отличавшийся необычайной красотой и огромным ростом. 6. Собрание наиболее влиятельных представителей церкви для обсуждения и разрешения вопросов. 8. Река на западе Москвы, правый приток реки Сетунь. 9. Один

из наиболее благоприятных с точки зрения экологии районов центра Москвы с несколькими парками. 11. Слова одной части речи с полным или частичным совпадением значения. 12. Город, основанный в турецкой крепости Ислам-Кермен (1492 год) русским полковником Дмитрием Матвеевичем Куликовским. 13. Механическое устройство для выполнения какой-либо определенной работы. 14. Механическое средство сигнализации для подвижного состава на железных дорогах. 19. Устройство, предназначенное для перемещения тяжелых грузов, состоит из катушки с тросом и вращающего его механизма. 20. Популярный советский мини-сериал, снятый по мотивам романа Анатолия Калинина, с актером Михаилом Волонтиром в главной роли. 22. Обувь для женщин и мужчин, которая прикрывает ногу, но не выше, чем щиколотка. 26. Объект культурного наследия, расположенный на Кутузовском проспекте Москвы; воздвигнут в честь победы русского народа над Наполеоном в 1812 году. 27. Сплюснутый круг.

Составитель **Наталья Сашунова**



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы  
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО  
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА  
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович  
 Дизайн-макет Сергея 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 8-495-691-89-17  
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+. Дата выхода в свет 18.09.2021

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 58. Номер заказа 2703  
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.