

В рамках празднования Нового года и Рождества в Москве пройдет свыше 400 мероприятий. Площадки фестиваля «Путешествие в Рождество» готовы принять около 10 миллионов человек.



стр. 3

В Большом концертном зале «Космос» прошел театрализованный показ моды «Семь историй о счастье». Это рассказ о перспективах, открывшихся перед участниками проекта «Московское долголетие».



стр. 8–9

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ" № 12 (012) 24 декабря 2018 года



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

Пилотный проект станет постоянной программой

Проект «Московское долголетие» будет действовать в столице на постоянной основе. Соответствующее решение приняли на заседании Президиума Правительства Москвы.

Раньше «Московское долголетие» считалось пилотным проектом. Его запустили в марте 2018 года. За это время участниками «Московского долголетия» стали более 180 тысяч пенсионеров.

Проект ждет несколько нововведений, которые сделают его более удобным и привлекательным для москвичей. Во-первых, несмотря на повышение пенсионного возраста, участие в нем будет по-прежнему возможно с 55 и 60 лет для женщин и мужчин соответственно. Во-вторых, записаться в кружки «Московского долголетия» можно будет не только в территориальных центрах социального обслуживания (ТЦСО), но и в местах проведения занятий. Это школы, дома культуры и другие организации. Всего москвичам будут доступны 1067 точек записи.

Желающим также помогут определиться с направлением. Москвич может оставить заявку на подбор подходящего занятия в любом центре «Мои документы», поликлинике и другом учреждении. Также по пожеланиям пенсионеров — участников проекта в него внесут еще несколько дополнений. Так, в рамках «Московского долголетия» организуют театральные студии и кружки, а также откроют курсы продвинутого уровня, например в сфере компьютерных технологий.



Новогодний рекорд «Московского долголетия»

В парке «Сокольники» 22 и 23 декабря прошел замечательный зимний праздник, где был установлен новый рекорд. Участники проекта «Московское долголетие» за полчаса изготовили более 9 тысяч бумажных снежинок.

Читайте на стр. 4–5

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» - КРУПНЕЙШИЙ В ЕВРОПЕ ПРОЕКТ ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПЕНСИОНЕРОВ

О ПРОЕКТЕ

180 000+ москвичей стали участниками пилотного проекта

Проект — Власть и жители

Выбираем программу обучения

Участники проекта «Активный гражданин» выберут направления обучения для москвичей старше 50 лет. Специальные курсы станут частью большой городской программы поддержки жителей предпенсионного возраста.

«Активные граждане» смогут проголосовать за один из пяти возможных форматов. Это тренинги по поиску работы, психологические тренинги, программы по организации самозанятости, курсы повышения квалификации и программы обучения новым специальностям. Голосование продлится до середины января 2019 года.

В проекте «Активный гражданин» каждую неделю проходят голосования по благоустройству, открытию кружков и секций, новых библиотек и поликлиник. Участниками проекта являются около двух миллионов москвичей. Уже состоялось почти 3,6 тысячи голосований.



На ВДНХ открылся Дворец госуслуг

На ВДНХ открылся Дворец государственных услуг «Мои документы». Он разместился в историческом павильоне № 71 «РСФСР», рядом с фонтаном «Дружба народов». Здание отреставрировали и приспособили для современного использования.

«Мои документы», — сказал Сергей Собянин.

Площадь Дворца — 5,4 тысячи квадратных метров. Помещения оформлены в фирменном стиле центров госуслуг в соответствии с едиными навигационными стандартами и правилами ведения деловой документации. Кроме того, в здании находится расширенная зона стойки администратора, двухуров-

невая зона получения услуг, просторный конференц-зал для проведения совещаний, лекций, встреч с жителями и приема делегаций. Там же расположены двухуровневый детский уголок с мягкой зоной и кинотеатром, кафе для посетителей и учебный центр. Интерьер украшают исторические элементы — колонны, фрески, звезда на потолке, лепнина на стенах.

«Мы с вами открыли много офисов «Мои документы», но Дворец открываем впервые. Поздравляю вас с этим», — отметил мэр Москвы.

Дворец предоставляет более 180 госуслуг, которые доступны во всех районных центрах. Кроме того, здесь можно получить дополнительную услугу — государственный кадастровый учет и государственную регистрацию прав на объекты недвижимости, расположенные в любом субъекте Российской Федерации. В обычном центре «Мои документы» можно провести кадастровый учет или зарегистрировать права только на объекты, расположенные в Москве.

В Москве действует 129 центров «Мои документы», в том числе два офиса в ТиНАО и два флагманских центра в ЦАО и ЮЗАО.

Правительство Москвы

НОВЫЙ ГОД НА ТВЕРСКОЙ
 (31 ДЕКАБРЯ–2 ЯНВАРЯ)

МОСКОВСКИЕ СЕЗОНЫ

НОВЫЙ ГОД МОЕГО ДЕТСТВА

ВОССОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ НОВОГОДНЕГО ПРАЗДНИКА ОТ СОВЕТСКОЙ ЭПОХИ ДО СОВРЕМЕННОСТИ

31 ДЕКАБРЯ • 17.00–03.00

1 ЯНВАРЯ • 11.00–23.00

2 ЯНВАРЯ • 11.00–20.00

НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ 50–60-Х
УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 17–15

НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ 70–80-Х
УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 13–9

НОВЫЙ ГОД В СТИЛЕ 90–2000-Х
УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 7–1

НОВЫЙ ГОД В СОВРЕМЕННЫХ РИТМАХ
УЛ. МОХОВАЯ, УЛ. ОХОТНЫЙ РЯД

Безопасность

400 адресов праздника

В рамках празднования Нового года и Рождества в столице пройдет свыше 400 мероприятий, сообщил глава Департамента культуры столицы Александр Кибовский на заседании Президиума Правительства Москвы.

По его словам, праздничные мероприятия пройдут на городских и окружных площадках фестиваля «Путешествие в Рождество», в парках, библиотеках, культурных центрах и других городских учреждениях. По оценке главы департамента, праздничные площадки в дни новогодних и рождественских каникул готовы принять около 10 млн. человек. Он отметил, что массовые гулянья пройдут и в центре Москвы. В частности, как и в прошлом году, с 31 декабря по 2 января главной праздничной площадкой будет улица Тверская, которая станет пешеходной.

Новый год можно будет встретить на более чем 100 площадках:



на 78 площадках фестиваля «Путешествие в Рождество», 15 других окружных площадках и в 21 парке.

Праздничный салют в новогоднюю ночь будет запущен из 13 высотных и 17 парковых точек. С



москвичей и гостей города в дни новогодних и рождественских праздников выступят более 1 тыс. популярных артистов, а также свыше 1,5 тыс. творческих коллективов и анимационных групп, а общая продолжительность праздничной концертной программы составит 600 часов.

Кроме того, сообщил Александр Кибовский, с 23 декабря по 5 января в Гостином Дворе пройдут представления традиционной «Елки мэра», которые посетят более 53,2 тыс. человек. С 18 декабря по 5 января во всех административных округах также пройдут представления «Елки префекта».

боем курантов фейерверки прогремят над Большим Москворецким мостом и на ВДНХ, в остальных местах — в 01.00.

Всего на центральных и окружных праздничных площадках для

Акция

Когда сбываются мечты

Новый год еще не наступил, а 100 детей уже получили подарки от Деда Мороза.

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

100 ребятишек из малообеспеченных, многодетных, опекунских и воспитывающих детей-инвалидов семей целый год писали письма Дедушке, и они пришли по назначению. Акция «Дерево желаний» прошла в Москве в девятый раз.

Символическое Дерево желаний украшено конвертами с письмами от детей. В этих трогательных посланиях ребята рассказали о самых заветных желаниях и о том, что они хотели бы получить на Новый год.

Иван Афоничев пришел на праздник с мамой. Перед тем как получить сертификат на велосипед, о котором мечтает каждый пацан, посмотрел новогоднюю сказку. Елизавете Бяковой, как будущему ученому, оказался необходим фотоаппарат — для исследовательской деятельности в химии и биологии. Семиклассница Вероника Соловьева теперь сможет дома распечатывать на новом принтере доклады и изображения к ним.

За все время проведения акции ее участниками стали более 1000 ребятишек из нуждающихся семей и дети-сироты. Спонсорами в этот раз стали Региональный

благотворительный общественный фонд поддержки социально незащищенных категорий граждан, агентство социальных программ «Точка опоры» и другие компании.

Детей поздравила первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Грачева: «Новый год — самый главный праздник для детей, ведь они получают подарки! Благотворительная акция «Дерево желаний» прошла впервые в 2009 году по инициативе заместителя мэра в Правительстве Москвы Людмилы Швецевой. И с тех пор мы стараемся сохранять эту традицию и в канун Нового года вручаем детям подарки, о которых они мечтали весь год».



Город для всех



цинские мероприятия проводятся, в каком состоянии территория и многое другое. А мы благодаря такому информированию имеем возможность вносить в нашу деятельность необходимые коррективы и исправлять недочеты», — добавил Владимир Петросян.

В работе съезда приняли участие более тысячи родителей детей с инва-

Почувствовать руку помощи

IV Съезд семей, воспитывающих детей-инвалидов и инвалидов с детства, прошел в столице 17 декабря. На нем были обсуждены актуальные вопросы, касающиеся практически всех сторон жизни москвичей с инвалидностью.

«Этот форум очень важен для нас, потому что диалог между родительской общественностью и властью необходим. Как отметил мэр Москвы Сергей Собянин, проблемы инвалидов должны решаться только совместно с самими инвалидами. Поэтому мы собираемся вместе, беседуем, находим пути решения самых разных вопросов. Сегодня в Москве проживает более миллиона инвалидов, в том числе 40 тысяч детей-инвалидов. Для них в городе создана целая система реабилитации. Если раньше у нас был только один реабилитационный центр, то сегодня их в городе 11, и работа продолжается. Мэром поставлена задача: в каждом административном округе необходимо открыть

по одному реабилитационному центру. И в 2019 году эта задача будет решена на 100%», — сказал руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.

Как отметил Владимир Аршакович, для детей-инвалидов очень важна выездная реабилитация, и в этом отношении достигнуты определенные успехи: в текущем году в оздоровительные центры Крыма было вывезено 10 тысяч ребятишек — это в два раза больше, чем в предыдущем году. «Московская городская ассоциация родителей детей-инвалидов — наши главные помощники в работе, именно они снабжают нас самой полной и объективной информацией: как довели детей, какие меди-

лидностью, а также представители исполнительной власти столицы, депутаты Московской городской думы, сотрудники социально ориентированных некоммерческих организаций, эксперты, активисты-общественники, правозащитники.

По итогам съезда принята резолюция. В числе главных вопросов, которые необходимо решить в ближайшем будущем, — условия работы социального такси, выплаты родителям инвалидов первой группы в возрасте старше 23 лет, сроки выплат компенсаций за технические средства реабилитации, парковки для инвалидов, возможность замены сопровождающего для ребенка-инвалида по программе летней оздоровительной кампании в 2019 году.



Новогодний рекорд «Московского долголетия»

В течение двух дней в парке «Сокольники» проходил зимний праздник «Московского долголетия», организованный Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы. Он собрал несколько тысяч человек, и не только участников проекта, к предновогодним забавам присоединились и молодежь, и дети, и люди среднего возраста.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

Главным событием активного отдыха на свежем воздухе стало изготовление бумажных снежинок. Команды всех административных округов Москвы в специальных шатрах вырезали новогодние снежинки из разноцветных бумажных салфеток. Кроме того, на празднике подвели итоги конкурса «Лучшая новогодняя снежинка», который проходил по округам. Участники проекта «Московское долголетие» проявили удивительное мастерство и богатую фантазию.

Самый напряженный момент зимнего праздника наступил, когда представители Международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» подсчитывали количество снежинок. И, наконец, Влад Копылов, генеральный директор «Интеррекорда», объявил результаты: команда участников проекта «Московское долголетие» из 200 человек изготовила за 30 минут **9361** снежинку.

Как отметил Копылов, такой рекорд устанавливается впервые. Он вручил сертификат, его подтверждающий, первому заместителю руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Ольге Грачевой**.

«Это уже не первый рекорд, который устанавливается участниками проекта «Московское долголетие».

Мы задумали его специально к новомуднему празднику. Получилось замечательное соревнование, в котором участники проекта проявили себя наилучшим образом», — отметила Ольга Грачева.

Волшебное действие продолжалось до самого вечера, гостей радовали своими выступлениями Дмитрий Маликов, группа RussianAcapellaBand, уличный театр «О» и другие известные исполнители.

— Зимний праздник стал одним из самых ярких моментов «Московского долголетия», — сказал в интервью заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов** — новый куратор проекта. Он напомнил, что проект создан для москвичей, которые хотят вести активный образ жизни и использовать все возможности города для самореализации, для того, чтобы жить весело и креативно, учиться новому, творить и заниматься спортом.

«Проект, предложенный мэром Москвы Сергеем Семеновичем Собяниным для горожан старшего поколения, состоялся. Около 180 тысяч человек принимают в нем участие. По сути, это был эксперимент. Подобного нет ни в одном мегаполисе мира. Программы поддержки старшего поколения,



конечно, существуют в ряде стран, есть, в частности, программы медицинского сопровождения пожилых людей. Но такой программы, которая помогает людям, выходящим на пенсию, радикально поменять стиль жизни, почувствовать себя нужными и дает им дополнительный заряд оптимизма, нигде нет. Поэтому неудивительно, что «Московское долголетие» было отмечено международной премией WorldSmartCityAward-2018 в номинации Inclusive&SharingCities. «Московским долголетием» заинтересовались наши коллеги из мэрии Пекина. В настоящее время обсуждаются форматы взаимодействия двух городов в этом проекте», — отметил Владимир Филиппов.

По его словам, в столице сейчас проживают более

2,5 миллиона пенсионеров. Первоначально проект «Московское долголетие» задумывался как досуговый. Но, по итогам почти года его реализации, стало ясно, что проект надо расширять и развивать, интерес к нему есть, люди в него поверили. Поэтому правительство Москвы приняло решение его продолжать. С 2019 года «Московское долголетие» будет постоянно действующей городской программой.

«Также принято решение в 10 раз увеличить количество точек записи в проект. Это можно будет сделать не только в центрах соцобслуживания, но и у каждого поставщика услуг: в художественных и спортивных школах, домах культуры и досуговых центрах, НКО, которые активно присоединяются к проекту. К тому же,

в следующем году мы будем работать над тем, чтобы диверсифицировать кружки и студии, давать больше выбора москвичам — участникам проекта», — сказал Владимир Филиппов.

По его словам, проект «Московское долголетие» получит развитие благодаря включению в него ведущих вузов, а также столичных музеев и театров. Кроме того, будет повышаться квалификация тренеров и преподавателей, работающих в проекте.

«Московское долголетие» будет развиваться не только путем привлечения новых участников. Важно работать на качество, поскольку все это направлено в целом на повышение уровня жизни москвичей старшего поколения», — подчеркнул куратор проекта Владимир Филиппов.

Наша справка



Владимир Эдуардович Филиппов

Родился 19 сентября 1982 года в городе Печора Республики Коми.

В 2004 году с отличием окончил Российский государственный социальный университет. В 2007 году защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата социологических наук.

С 2008-го по 2012 год — начальник Управления Департамента семейной и молодежной политики в Северо-Восточном административном округе города Москвы. Один из первых создал систему Молодежных советов.

С 2012-го по 2013 год — заместитель руководителя Департамента семейной и молодежной политики города Москвы. 17 апреля 2013 года назначен исполняющим обязанности руководителя Департамента семейной и молодежной политики города Москвы.

С 2013-го по 2018 год — заместитель руководителя Департамента культуры города Москвы.

С 23 октября 2018 года назначен заместителем руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы. Курирует межведомственные проекты в сфере социального развития.





Шоу сияющих шаров

«Сияние долголетия» — именно так назывался второй день зимнего праздника «Московское долголетие», прошедшего 23 декабря в парке «Сокольники».

ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, ИРИНА ЮДАКОВА (фото)

Активные супербабушки и супердедушки стали собираться задолго до официального начала. И не зря. Рядом с центральной площадью расположились большие палатки. В каждой из них открылся мастер-класс, где опытные мастера помогали москвичам серебряного возраста постичь премудрости различных ремесел. «Изготовление игрушек

вета проекта «Московское долголетие» Марка Тишмана. Речь его была краткой, но очень выразительной: «Рад быть здесь вместе со всеми! Это такое наслаждение быть участником программы «Московское долголетие»! Призываю вас к оптимизму. Призываю верить только в лучшее и никогда ни о чем не жалеть! Мы вместе! И это — самое главное!»

Устинович, работающая со многими российскими звездами, научила всех приемам современного танца. Под различные мелодии москвичи прекрасного возраста устроили настоящую дискотеку, невзирая на ветреную и не совсем теплую погоду.

...Вблизи главной площади расположился павильон «Почта Деда Мороза». На сей раз посетителями павильона стали не дети, а именно горожане зрелого возраста. Они с удовольствием общались с настоящим Дедом Морозом, фотографировались с ним, делились своими мыслями, идеями, мечтами. Мы поговорили с одним из посетителей.

— Ваше имя?

— Мария Николаевна. Я из ЗАО. 75 лет.

— Вы верите в Деда Мороза?

— Я верю во все доброе и человеческое. А этот праздник для меня — доброта и тепло. Вот и зашла на огонек. А вдруг сбудутся мечты?!

— Верите?

— Сегодня верю!

В обширной программе «Сияние долголетия» были выступления известной группы Russian Acapella Band и артистки Ольги Кормухиной, костюмированное представление театра «О». На открытом воздухе пошло массовое театрализованное шествие. А кульминацией стал запуск огромного воздушного шара, символизирующего солнце, с логотипом полюбившегося всем проекта. Завершился праздник флеш-мобом, когда десятки активистов «Московского долголетия» выпустили в воздух светящиеся воздушные шарики.



из фетра», «Декорирование колпаков Деда Мороза», «Создание снежного шара» — вот далеко не все темы предновогоднего волшебства, к которым смогли прикоснуться участники праздника. От желающих принять участие в коллективном творчестве не было отбоя. Мы подошли к одной участнице.

Энтузиасты разошлись по кружкам. В это же время на центральной площади, где собралось огромное число участников, состоялось открытие праздника поистине вечной молодости. Аплодисментами были встречены слова известного певца, члена Общественного со-

вета проекта «Московское долголетие» Марка Тишмана. Речь его была краткой, но очень выразительной: «Рад быть здесь вместе со всеми! Это такое наслаждение быть участником программы «Московское долголетие»! Призываю вас к оптимизму. Призываю верить только в лучшее и никогда ни о чем не жалеть! Мы вместе! И это — самое главное!»

На площади начался праздничный концерт. Музыкальная группа «Республика» подарила собравшимся запомнившиеся песни прошлых лет: «Ребята 70-й широты», «Команда молодости нашей», «Герои спорта». Кто из москвичей серебряного возраста не слышал эти удивительные строки! Инна Маликова и группа «Новые самоцветы» тоже приехали поприветствовать собравшихся. Люди подпевали запомнившимся с детства строчкам: «...Все, что в жизни есть у меня», «Не повторяется такое никогда», «Снег кружится».

Известный столичный постановщик танцев Марта

Открыли зимний сезон

Участники проекта «Московское долголетие» из ЮАО открыли зимний сезон, встав на лыжи и снегоступы. Присоединиться к зимним активностям «Московского долголетия» можно в каждом районе. Например, если вы живете в ЮАО, то сможете регулярно посещать тренировки в парках «Садовники» и «Борисовские пруды».



Лыжи мечты

Первые участники программы «Лыжи мечты. Серебряный возраст» приступят к бесплатным занятиям на горнолыжных склонах в начале января.

Москва стала пилотной площадкой для реализации нового направления благотворительной программы Центра социальной помощи и адаптации Сергея Белоголовцева — «Серебряный возраст». Хотя основное внимание «Лыж мечты» по-прежнему сконцентрировано на двигательной реабилитации детей и подростков, в то же время эффективность адаптивного спорта позволила подключить к горнолыжному движению еще одну сложную категорию — тех, кто старше 55 лет, нуждается в реабилитации и готов к переменам.

Первый поток, а это 30 пенсионеров из пяти округов Москвы, приступит к практическим занятиям в январе 2019 года. «Возрастных» горнолыжников можно будет встретить на склонах «Канта», «ЛатаТрэка» и «ВэйПарка» в Москве, а также на «Лисьей горе» в Балашихе и в горнолыжном клубе «Гая Северина» в Чулково. Здесь есть специальное оборудование (например, слайдер для поддержки маломобильных спортсменов) и сертифицированные инструкторы, прошедшие обучение работе с особым контингентом.



Под шубой жарко и вкусно

В Измайловском кремле отметили вековой юбилей селедки под шубой.

При этом был установлен аппетитный рекорд: вес приготовленной закуски составил одну тонну 18 килограммов. Угоститься могли все желающие, которых было больше тысячи. За час от салата-рекордсмена ничего не осталось. Участники «Московского долголетия» высоко оценили популярное блюдо, которое для них ассоциируется с традиционным новогодним застольем.

Выступая на открытии форума, главный внештатный специалист-гериатр Минздрава России **Ольга Ткачева** отметила, что, по прогнозам демографов, в конце XXI века ожидаемая продолжительность жизни на планете будет 90—95 лет. Мы будем жить в другой реальности, и мы должны быть к ней готовы. Сегодня в ответ на изменяющуюся реальность — увеличение продолжительности жизни, числа пожилых людей в на-



шей стране — государство и общество иницируют большое количество инициатив, проектов, программ. Чтобы успешно решать задачи демографического старения, мы должны объединить наши усилия и развить единую систему работы с пожилыми людьми, которая позволит достичь синергического эффекта.

Важность выстраивания единой системы работы всех ведомств и государственных структур, а также государства и общества подчеркнули все спикеры пленарной сессии форума.



Первый заместитель министра здравоохранения Российской Федерации **Татьяна Яковлева**: «Цель оказания медицинской помощи пожилым людям — это не просто лечение заболеваний, а сохранение функционального статуса человека, его активного долголетия, самостоятельности. Нам важно, чтобы пожилой человек оставался равноправным членом общества.

Общество всех возрастов

В Москве, в Центре международной торговли, прошел первый Всероссийский форум «Россия — территория заботы». Представители высших органов государственной власти, научное и экспертное сообщество, СМИ и представители зрелого поколения собрались, чтобы обсудить ответы на вызовы демографического старения, найти пути поддержки пожилых людей и возможности объединения всех инициатив, которые реализуются сегодня государством и обществом в интересах старшего поколения.

НАТАЛЬЯ ВДОВИНА



Алексей Вовченко, первый заместитель министра труда и социальной защиты РФ, в своем выступлении рассказал о ключевых задачах социальной защиты, стоящих перед государством в свете проблем демографического старения: «Сейчас у нас в социальной защите однобокая оценка состояния пожилых, основанная только на двух факторах — одиночества и условиях проживания. Мы должны оценивать состояние комплексно и понять, может ли человек под наблюдением и с поддержкой жить самостоятельно, сохранять свою независимость и активность. Уже сейчас мы рассматриваем стационар как временное место пребывания, а не постоянное. Остальной уход должен осуществляться на дому. Наша задача — содействовать в получении человеком всех услуг, позволяющих ему оставаться самостоятельным. Мы как система должны изменить отношение к пожилому человеку».



Председатель правления Пенсионного фонда РФ **Антон Дроздов**: «В текущей экономической ситуации возрастает важность персонализации оказываемой помощи — как медицинской, так и социальной. Но эффективная социальная поддержка невозможна только за счет государства. Необходимо привлекать бизнес. Если регионы создадут условия для того, чтобы бизнес шел в социальную сферу, возможности поддержки пожилых людей многократно увеличатся».

ет всю жизнь, но в прежние времена внимание было направлено в первую очередь на пенсии и на поддержку тех, кто болен. Сейчас тенденция меняется. Мир меняется, и нам нужна новая социальная политика. Эта ответственность должна быть комплексной и разделена всеми нами как обществом. Как можно больше пожилых людей нужно вовлекать в общественную жизнь, только самореализация, только движение, только востребованность продлевает человеку жизнь».

Ректор ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России **Сергей Лукьянов** рассказал о новых перспективах научных исследований в контексте роста продолжительности жизни населения: «Споры о механизмах старения до сих пор идут. Однако скорость истощения ресурсов и накопления ошибок в организме регулируема. Одной таблетки от старости мы не изобретем, однако, работая на многих фронтах, мы можем продвинуться в

возможность двигаться и работать, уже стали фактически рутинной практикой. Развиваются биопрепараты, которые вносят вклад в повышение продолжительности и качества жизни при многих заболеваниях».



Мария Морозова, генеральный директор Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, в заключительном выступлении на пленарной сессии подчеркнула важность активной позиции самого человека в улучшении качества его жизни: «Несмотря на большое количество проектов, реализующихся сегодня для старшего поколения, возможно, у пожилых людей еще нет ощущения заботы и справедливого отношения к себе. Однако в последние два года в России начала распространяться идеология активного долголетия, которая как раз призвана подчеркнуть важную роль и возможности зрелого поколения в развитии общества. К сожалению, эйджизм (дискриминацию по возрасту) не

По прогнозам демографов, в конце XXI века ожидаемая продолжительность жизни на планете будет 90—95 лет.

Заместитель председателя Комитета по социальной политике Совета Федерации Федерального Собрания РФ **Елена Бибикина**: «Социальная защита существу-

вопросах старения. Это не вопрос только завтрашнего дня. Благодаря новым технологиям мы и сегодня делаем шаги к комфортной старости. Технологии эндопротезирования, сохраняющие воз-

так просто искоренить. Для этого также нужно взаимодействие и солидарность всех нас. Вместе мы сможем создать в России условия для активного и здорового долголетия».

«В основе психолого-психотерапевтического тренинга используются достижения отечественной нейропсихологии и современной зарубежной нейробиологии. Мы уже запатентовали наш метод и будем активно делиться опытом с коллегами как в России, так и за рубежом. Наша цель — сделать разработку доступной для пациентов», — отметила Алла Александрович, автор методики, врач-психотерапевт Психоневрологического центра имени З.П. Соловьева.

Нейрофитнес — комплекс лечебно-профилактических мероприятий, предназначенный для восстановления и улучшения памяти, креативного мышления и эмоционального интеллекта. Методика подходит пациентам, у которых появились нарушения из-за хронических соматических или психических заболеваний, возраста или

Фитнес для мозга

Уникальную методику восстановления психического здоровья — нейрофитнес — разработали врачи Научно-практического психоневрологического центра имени З.П. Соловьева. Исследования показали, что даже кратковременные занятия положительно влияют на эмоциональное состояние пациента. А регулярные тренировки значительно улучшают память и мыслительные способности, помогают победить депрессию.



длительного приема лекарств. Разработка помогает предотвратить деменцию и бороться с ней на ранних стадиях.

«Развитие невротических расстройств можно предупредить. В ряде случаев своевременная доверительная консуль-

тация с психологом или психотерапевтом может помочь человеку перестроить что-то в своем жизненном укладе, изменить

отношение к проблемным жизненным моментам, выработать адекватные стратегии совладания. Конечно, в сложных случаях может потребоваться назначение лекарств и проведение комплекса лечебно-диагностических мероприятий, но на этапе предболезни многое можно исправить и меньшими усилиями», — рассказал Ренат Акжигитов, заместитель директора Психоневрологического центра имени З.П. Соловьева.

В тренинги входят упражнения на выполнение несимметричных движений разной степени сложности и интенсивности, ритмика и ритмопластика, работа с мелкой моторикой рук, мышцами лица и речевым аппаратом. На занятиях пациентов обучают техникам запоминания большого объема информации, а также проводят лекции о строении нервной системы, нейропсихологии памяти, сне, питании, работе и отдыхе.

9. Связь с близкими, саморазвитие без преград

Несколько недель назад меня пригласили в Дом журналиста на встречу с ветеранами печати. Среди гостей, заслуженных людей, отдавших многие годы отечественной журналистике, был

Цицерона, подходящее к теме. В своем ярком и структурированном выступлении он упомянул три принципа долгожительства, основанных на собственном опыте: не завидовать; забыть об алчности; иметь цель.

Вышеприведенный вдохновляющий пример 100-летнего человека ярко проде-

В 2013 году французские ученые, изучив данные почти 500 тысяч взрослых людей, обнаружили, что меньше риск болезни Альцгеймера и других форм деменции у того, кто не оставил работы, достигнув пенсионного возраста. Более того, на каждый дополнительный год работы риск



Десять «С» против старения

(Продолжение. Начало в №№ 6, 7, 8, 9, 10, 11)

Сегодня ведущая нашей рубрики, главный редактор программы «Пора лечиться правильно», кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» Ольга ШЕСТОВА продолжает рассказ о том, что нужно сделать для уменьшения биологического возраста.

100-летний профессор, военный историк Степан Андреевич Тюшкевич. Он пришел вместе со своей невесткой, женой сына, вместе с семьей которого живет после того, как несколько лет назад похоронил свою любимую жену. Предваряя его выступление, невестка очень тепло рассказала о его распорядке дня, который он строго соблюдает, о привычке умеренно питаться, о регулярных прогулках и ежедневной работе в архивах. Она упомянула, что свекор переселился к ним, чтобы ухаживать за сыном, который проходил реабилитацию после перенесенного инсульта. Потом со своего места встал сам Степан Андреевич: военная выправка, статья, ясный взгляд — и сказал речь, процитировав наизусть длинное высказывание

монстрировал два важных фактора для уменьшения биологического возраста, сохранения памяти и физического здоровья, подтвержденные научными данными: теплые отношения с близкими и стремление к востребованности, саморазвитию.

снижался на 3,2%. Работа не только поддерживает физическую активность; работающие люди остаются активной частью общества и постоянно решают умственные задачи. Им с большей вероятностью приходится учиться чему-то новому, что

требует большей сосредоточенности и внимания для мозга, и это все хорошо с точки зрения профилактики болезней мозга.

Последний руководитель знаменитого Гарвардского исследования Роберт Уолдингерт смог коротко сформулировать вывод из этого исследования, по счастливому стечению обстоятельств, не прерывавшемуся в течение долгих 75 лет. Он написал: «...Счастливее и здоровее нас делают только хорошие отношения. Точка». В этих самых масштабных научных исследованиях для ответа на вопрос «Что делает нас здоровыми и счастливыми на протяжении всей нашей жизни?» были проанализированы множество факторов, влияющих на здоровье человека, в том числе антропологические, физические и психические признаки, включая такие деликатные, как индекс IQ и размер половых органов. Ученые не только анкетировали участников, но и получали для изучения истории болезни от их лечащих врачей. Выяснилось, что самым главным являются не питание,

не вес, не место жительства или уровень материального достатка. Фактором, определяющим продолжительность жизни и здоровье, оказалось качество межличностных отношений. Вывод первый: одиночество убивает, а взаимосвязь с другими людьми делает счастливее. Вывод второй: дело не в количестве друзей и не в том, состоите вы в браке или постоянных отношениях, а в том, есть ли теплота в ваших отношениях с близкими. Вывод третий: хорошие отношения защищают не только тело, но и мозг; проблемы с памятью грозят гораздо меньше тем, кто может положиться друг на друга.

В Америке есть знаменитый онколог, один из самых знаменитых в мире врачей, доктор Дэвид Агус. Многие сразу вспоминают, что именно он лечил Стива Джобса, который благодаря этому прожил дольше, чем может предложить современный уровень медицины. Читатель может знать его по нескольким вышедшим в России книгам. Доктор Агус написал большими буквами: «Живите с близкими».



Праздник

Нас околдовал
НОВОГОДНИЙ ка

Самыми первыми 2019 год встретили самые активные участники проекта «Московское долголетие». Для них была проведена настоящая карнавальная ночь в павильоне «Форум» выставочного комплекса «Экспоцентр».

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

елки организовали участники «Московского долголетия»!

Поздравить гостей приехал министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян. Он приветствовал участников проекта «Московское долголетие» от имени столичного правительства.

«Этот новогодний бал специально подготовлен для вас — самых активных участников проекта «Московское долголетие». Спасибо вам за то, что вы приняли этот проект и продолжаете его развивать дальше. Хочу поздравить вас с наступающим Новым годом



Под девизом «Прямо пойдешь — долголетие обретешь» свыше полутора тысяч москвичей — тех, кто поддержал и развивает проект мэра Москвы, — 15 декабря начали празднование Нового, 2019 года. Все они были приглашены на новогодний бал. Уже на входе представители серебряного возраста попадали в праздничную атмосферу знаменитого кинофильма Эльдара Рязанова «Карнавальная ночь». Их ожидало множество сюрпризов, развлечений, музыки и танцев.

А еще они могли вспомнить, как начинался сам проект, который скоро отме-

тит свою первую годовщину. Каждый из округов Москвы подготовил яркий фотоотчет о самых значимых событиях. Праздничное действо разворачивалось не только на сцене, где выступали знаменитые артисты и участники «Московского долголетия», но и на разных площадках. Гости могли петь и танцевать вместе с артистами оригинальных жанров, фотографироваться на память с Дедом Морозом и Снегурочкой, участвовать в викторинах, розыгрышах и мастер-классах по изготовлению новогодних сувениров, разгадывать шарады и получать подарки. А какой огромный хоровод вокруг

Стиль



Тенденции моды и коллекцию modern look для публики серебряного возраста представили участники проекта «Московское долголетие». Подготовленные для подиума командой российского стилиста с мировой известностью Дмитрия Винокурова,

они в очередной раз доказали, что в опытных руках красоте все возрасты покорны.

На страницах нашей газеты мы уже не раз рассказывали о программе «Искусство жить», которую в рамках «Московского долголетия» создал и успешно развивает Дмитрий Винокуров вместе со своими единомышленниками. Цель начинания — увлечь публику старшего возраста пафосом перемен своего внутреннего мира и внешнего облика,

Как приручить время зрелости

В наполненное ожиданием счастливых перемен предновогоднее время в Большом концертном зале «Космос» прошел театрализованный показ моды «Семь историй о счастье».

АННА ДРОНОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)



пригласить самых активных поучаствовать в пропаганде нового образа и стиля жизни в зрелые годы. За небольшой срок проделана серьезная творческая работа подготовки моделей серебряного возраста к выходу на подиум, где на достойном уровне они наглядно могут демонстрировать массу возможностей в немолодые годы выглядеть ухоженно, стильно и современно. Театрализованное дефиле в Большом концертном зале «Космос» с участием непрофессиональных моделей можно рассматривать как некий



итог работы программы «Искусство жить» в рамках проекта «Московское долголетие».

«Семь историй о счастье» — это не личные истории, а рассказ о перспективах, открытых перед участниками проекта, облеченный в форму демонстрации моды и образов. Если вы начали изучать английский, чтобы увереннее путешествовать по миру, вот вам различные варианты дорожных костюмов. Увлечлись пленэром, много времени проводите на открытом воздухе — вовсе не так сложно

и дорого составить гардероб для отдыха. Занимаетесь зумбой или скандинавской ходьбой — получайте советы, что надеть, чтобы комфортно чувствовать себя в спортивном зале или на дорожках в парках. Вам предлагают распрощаться с возрастными предубеждениями, что многое поздно по возрасту, взглянуть на себя и свой набор одежды в разрезе сегодняшней демократичной моды. Неизбежные изменения фигуры можно скрыть под свободными одеждой или, наоборот, с





Карнавал

Активные участники
на организована
«Мум» Центрального

и Рождеством, пожелать всем крепкого-крепкого здоровья и сказать искреннее «спасибо» за вашу общественную и социальную активность.

Для правительства города забота о старшем поколении, повышение качества жизни пожилых людей — приоритетная задача. Проект «Московское долголетие» нацелен на решение именно этой задачи — сделать жизнь старшего поколения долгой, красивой и



счастливой», — подчеркнул Владимир Петросян.

По его словам, продолжительность жизни в Москве уже перешагнула за 78-летний рубеж. По этому показателю столица опережает все регионы страны. И поэтому так важно, чтобы это долголетие было активным и проходило в библиотеках, культурных центрах, физкультурных залах, на различных площадках и в парках. Сегодня в проекте участвует уже около 200 тысяч человек. И с каждым днем их становится все больше.

Депутат Московской городской думы, член Общественного совета проекта «Мо-

сковское долголетие» Ольга Ярославская, поздравляя всех, кто пришел на «Карнавальную ночь», отметила, что проект, инициированный мэром столицы, делает москвичей счастливыми.

«Такое количество улыбок может быть только на «Московском долголетии». Спасибо, что вы участвуете в проекте и приводите в него друзей и соседей. Поздравляю всех с Новым годом и желаю долгих счастливых лет вместе с «Московским долголетием». Будьте счастливы, будьте улыбкивы, будьте радостны, для хорошего настроения возраста нет», — сказала депутат и предложила взять

обязательство привлечь к проекту с наступающим году побольше мужчин, поскольку сейчас большинство составляют женщины.

Большой новогодний концерт «Карнавальная ночь» вели народный артист РФ Артем Каминский и заслуженная артистка РФ Нонна Гришаева. Гостей своим творчеством радовали солисты ансамбля «Россия» им. Людмилы Зыкиной, Евгений Поликанин, Феликс Царикати, группа «Кватро», Валерия, Олег Газманов с коллективом «Эскадрон», а также участники проекта «Московское долголетие»: Марина Гришина, Дмитрий Зуев и другие.

вызовом подчеркнуть их, надев черное платье с широким коричневым поясом, — ведь элегантность определяется умением носить порой самое неожиданное. Как опытный стилист, а прежде всего талантливый художник и открытый людям человек,



Дмитрий Винокуров уверен, что правильный выбор прически и оттенка волос, знание тонкостей контуринга и макияжа, обновление гардероба без существенных издержек для семейного бюджета реально помогут людям серебряного возраста «приручить время зрелости», найти радость и вдохновение в сегодняшнем бытии. «Будьте красивыми и счастливыми вместе с нами, мы научим и поможем!» — сказал он, обращаясь ко всем собравшимся в зале в этот праздничный вечер.

Мода 1980-х — кричащая, бросающаяся, во многом провокационная. Наши уважаемые читательницы, без сомнения, помнят ушедшие года, когда дамы носили внушительные накладные плечи и были популярны огромные рукава. В этот период господствовали элегантные линии, блестящие ткани и выразительные силуэты. Сам Александр Васильев называет 80-е временем, в



Эхо отшумевшего гламура

Выставка «Гламур 80-х» из Фонда исторического костюма знаменитого историка и эксперта моды Александра Васильева открылась в декабре на ВДНХ и продлится до 7 марта 2019 года.

НИНА ЮХНО

котором «женщина считалась властелином мира». Представительницы слабого пола на Западе становились главами министерств и крупных корпораций. Это была эпоха Маргарет Тэтчер — первой женщины, возглавившей правительство Великобритании и ставшей иконой делового стиля и строгой элегантности для своего времени. В эти годы не признавали подделок и синтетических материалов, носили «крутые» начесы и залитые лаком стрижки, блестящие румяна и ярко-красные одежды. Прошло более 30 лет с той поры, и с понятной ностальгией многие из нас воспринимают эпоху от-

шумевшего гламура как яркого праздника моды, во многом удивительный и непонятный для молодых с их спортивно-аскетическим стилем. В экс-

позиции представлены более 50 моделей и около сотни аксессуаров из домов Шанель, Диор, Унгару, Ив Сен Лоран, Олег Кассини.



Парад социальных инициатив

В Культурном центре ЗИЛ была представлена широкая палитра социальных инициатив участников проекта «Московское долголетие» — жителей Южного административного округа.

МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

Первые итоги проекта «Московское долголетие» подвели в Южном округе столицы. В КЦ ЗИЛ прошел парад-форум социальных инициатив жителей, которые не только стали участниками, но и предложили свои оригинальные идеи по развитию проекта. Инициатором проведения этого форума выступило Управление социальной защиты населения ЮАО.

Это действительно был парад новых возможностей для активной жизни. В каждом районе ЮАО благодаря проекту родились новые программы, появились новые объединения и клубы по интересам — от рукоделия до дыхательной гимнастики.

По словам начальника Управления социальной защиты ЮАО Елены Утуновой, на форуме были показаны «ноу-хау» самых активных участников проекта «Московское долголетие», которые они воплощают в жизнь собственными си-



лами. И форум призван не только показать, но и дальше развивать эти идеи.

Форум собрал более тысячи представителей старшего поколения со всех районов ЮАО. Его участников приветствовали депутаты Московской городской думы Михаил Антонцев, Степан Орлов, Кирилл Щитов и Татьяна Ломакина. Все они выразили благодарность активистам проекта «Московское долголетие».

Главное действо — парад социальных инициатив — представляли народ-

ная артистка России Анна Шатилова и ведущий Дмитрий Аднаев. Каждый район ЮАО знакомил участников форума со своей идеей. Это клубы по интересам, собирающие любителей истории или поэзии, сторонников здорового образа жизни, а также тех, кто любит своими руками создавать красоту, радуя себя и окружающих. Например, активисты района Чертаново Центральное рассказали на форуме о своей инициативе «Зеленая планета», направленной на экологическую защиту района и

города. Девиз инициативной группы — «Мы делаем район чище». Суть проекта — в организации сбора и утилизации макулатуры, пластика и других видов отходов. Участники «Московского долголетия» из района Чертаново Северное представили программу «Дорога в Лавру». Они разработали не просто экскурсионный маршрут от столицы до Сергиева Посада, а познавательную пешую прогулку в скандинавском стиле.

Зоя Горбань из Нагорного района организовала в социальном центре кружок вышивки лентами. Ее неповторимые изящные картины вызвали большой интерес у всех участников форума. Активисты района Бирюлево Восточное объединились, чтобы заняться здоровьем. Вместе с преподавателем дыхательной гимнастики Сергеем Гор-

ловым они показали мастер-класс, посвященный правильному дыханию, и рассказали, какую пользу приносит такая гимнастика здоровью. А участники проекта «Московское долголетие» района Орехово-Борисово Южное познакомили с техникой танца цыгун, которая также направлена на сохранение здоровья. Юлия Тертычная из Царицына организовала вокальный кружок «Цель песни — трогать сердца». Нонна Макарова создала клуб любителей поэзии «Сударушки» в Донском районе.

«Я получила новые знания, умения, приобрела новых друзей. Это время новых возможностей, новых открытий и идей, которые подарили мне второе дыхание», — отметила Нонна Макарова, которая планирует создать еще и «Английский клуб».



Я помню вальса звук чудесный...

Где же еще проводить балы, как не в старой Москве? В Центральном округе столицы бальные мероприятия для публики старшего возраста становятся новой традицией. Летом местом встречи поклонников исторических и бальных танцев в рамках проекта «Московское долголетие» стала Галерея искусств Зураба Церетели, а в начале декабря «Великолепный бал» прошел в Большом зале «Арт Плаза Холл» на Лужнецкой набережной.

АННА ДРОНОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

Гости на бал стали съезжаться задолго до его официального открытия. Хотелось и себя показать в роскошном бальном или вечернем наряде, и посмотреть, каким одеянием в этот раз удивят старые и новые друзья по танцевальной программе. Гостеприимным хозяином бала выступало Управление социальной защиты населения ЦАО. В специальной зоне за дружескими круглыми столами было организовано чаепитие с пирогами, конфетами и вкуснейшим домашним вареньем. Желающие имели возможность полюбоваться изысканными экспонатами расположенного через дверь музея Art Deco. Особый интерес вызвала и фотоплощадка, где так заманчиво было запечатлеть

себя с характерными материальными атрибутами ушедших времен. Чуть поодаль проходил мастер-класс по флористике — особо заботливые кавалеры получили шанс осчастливить своих дам бутоньеркой из живых цветов. Вниманием дам пользовались услуги стилистов и визажистов. Ведь так приятно перед началом танцевальной программы слегка подправить волосы и обновить макияж.

На церемонии открытия бала в адрес его участников прозвучало много хороших слов. Депутат Мосгордумы Вера Шастина отметила, что, глядя на собравшуюся публику, трудно поверить, что это участники проекта «Московское долголетие», — настолько все «красиво, молодо и великолепно

выглядят». Татьяна Данько, начальник Управления соцзащиты ЦАО, от души поблагодарила собравшихся мужчин «за бабочки, фраки и смокинги», женщин — «за необыкновенной красоты кринолины и шляпки», а всех вместе — за молодой задор и активную жизненную позицию.

Какой же бал без приятного общения! Екатерина Пименова в роскошном платье из тяжелого шелка с кружевной отделкой рассказала, что увлечение танцами пронесла по жизни. Семья всегда оставалась на первом месте, но выкроить часок-другой для танцев удавалось всегда. Сейчас

ведет кружок восточного танца в своем родном Мещанском районе. Познакомилась с партнером по танцам, представив его как в прошлом ответственного государственного работника, прекрасного супруга и главу дружного семейства. Валерий Дмитриевич Демьянов — яркий представитель тех, кого принято называть настоящим мужчиной. Подтянут, выдержан, обаятелен. Сразу же назвал свой возраст — 78 лет, понимая, что уверенно выглядит лет на 10 моложе. Работал в Совмине СССР, есть что вспомнить и рассказать, но главное в настоящей жизни — это увлечение танцами, которое началось... года четыре назад. Теперь свою жизнь без танцев-классов два раза в неделю и не представляет.



Первое серьезное испытание у супругов Кучеровых случилось в день их свадьбы. Было это на далекой Камчатке 18 июля 1953 года. С самого раннего утра начались обычные в этих случаях хлопоты — накрывались столы, прибывали многочисленные гости. Взволнованные и нарядные жених и невеста ждали катер — единственный транспорт, на котором молодые могли добраться от военно-морской базы в ЗАГС Петропавловска-Камчатского через Авачинский залив. Но тут, как назло, в прибрежных районах объявили штормовое предупреждение.

Как быть? Неужели отменить свадьбу из-за стихии? С помощью друзей был найден выход. Так молодые успешно преодолели первое препятствие!

Жених — старший лейтенант, командир минноторпедной группы подводной лодки Валентин Кучеров — по долгу службы привык принимать нестандартные, но порой единственно правильные решения. Несмотря на молодость, за его плечами уже была славная биография — военная служба на флоте, которую он начал в

Родилась она в День учителя и всегда мечтала стать педагогом. Впрочем, ведь и познакомились они в ее родной школе, которая находилась неподалеку от базы подводных лодок Камчатской военной флотилии. Моряки часто приходили туда на внеклассные мероприятия. На одном из литературных вечеров молодая учительница Раиса Степановна так вдохновенно читала стихи Лермонтова, что тронула сердце бравого моряка Кучерова. Познакомились, стали встречаться и скоро поняли, что уже не могут друг без друга.

Биография ветерана Великой Отечественной войны моряка-подводника Валентина Ивановича Кучерова интереснее самых увлекательных книг. Он служил на всех флотах, ходил по водам всех морей и океанов, побывал на всех континентах, включая Антарктиду. Несколько раз пересекал эк-



Дальнее плаванье по океану судьбы

В этом году семья Валентина Ивановича и Раисы Степановны Кучеровых отметила 65-ю годовщину свадьбы, а глава семьи — ветеран флота — отпраздновал свое девяностолетие.

ЛЮДМИЛА СМЕРНОВА

В этом году в Москве золотую свадьбу отметили 7724 пары, 348 пар прожили в браке 65 лет, 38 пар — 70 лет.

1944 году курсантом Ленинградского военно-морского подготовительного училища, после Победы — учеба в Тихоокеанском высшем военно-морском училище имени Макарова. Да и невеста — молодая учительница красавица Раечка — была ему под стать — вопреки трудному военному детству осуществила свою мечту, закончила педагогическое училище.

ватор, Северный и Южный полярные круги. За 40-летнюю добросовестную службу ветеран войны получил многочисленные звания и награды, среди которых — орден Красной Звезды, медаль «За боевые заслуги».

У супруги Раисы Степановны педагогический стаж тоже составляет 40 лет. Ко всем местам службы мужа она следовала за ним, ра-

ботала не только в школе на Камчатке, но и на Кубе, и на Шпицбергене, и, конечно, в Москве. Никогда не слышал супруг от нее жалоб на непростую судьбу жены моряка, на то, что месяцами приходилось волноваться и ждать весточки, не видеться долгое время.

В запас Валентин Иванович вышел в звании капитана 1-го ранга в 1985 году и сразу был направлен Тимирязевским военкоматом Москвы на должность начальника штаба гражданской обороны машиностроительного завода. Затем была большая общественная работа в совете ветеранов

Бескудниковского района. Так что и сегодня отдыхать некогда, тем более что есть еще планы поучаствовать в проекте «Московское долголетие» с помощью волонтеров. Владимир Иванович в ТЦСО Бескудниковского района посещает концерты художественной самодеятельности, выступает перед школьниками.

Супруги гордятся своими детьми — Александром и Мариной. Сын Александр пошел по стопам отца, тоже стал военным моряком — капитаном 1-го ранга. Радуют старших Кучеровых внучки Татьяна и Мария, восьмилетний правнук Эли-

ас и трехлетняя правнучка София.

В этой дружной семье царят любовь, уважение и взаимное доверие. Совместные торжества получаются веселыми и незабываемыми. Такой была и уникальная «железная» свадьба этим летом.

Дочь Марина, по специальности библиограф, трогательно заботится о здоровье родителей и считает, что они и теперь — непререкаемый авторитет в семье и по-прежнему показывают своим примером, как надо преодолевать все бури и штормы на жизненном пути.



1963 год



2018 год



Среди участников встречи — инженер-конструктор Валентин Моисеев, который в своей квартире создал музей собственных изобретений, бывший заместитель министра просвещения СССР Федор Штыкало, победительница конкурса «СуперБабушка» Ирина Ананьева, переводчица и автор нескольких книг Людмила Попкова, писатель Клуба социального туризма Лидия Кушакова, директор музея «Огни Москвы» Наталья Потапова, представители Генконсульства Италии в Москве Екатерина Спиридонова и Наталья Никишкина, представитель Немецкого центра культуры спорта и досуга из Лейпцига Ирина Истомина.

Все они — герои публикаций нашей газеты, участники проекта «Московское долголетие» и его партнеры. У каждого из них есть свое видение путей развития проекта, новые идеи и пожелания по его совершенствованию. Об этом и шла речь на встрече наших читателей с руководством Московского союза журналистов и редакцией газеты.



Встречу открыла первый секретарь Союза журналистов Москвы Людмила Щербина. Отметив, что за время реализации проекта «Московское долголетие» в активную творческую жизнь влились многие тысячи москвичей серебряного возраста, она выразила надежду, что программа будет в дальнейшем не только уверенно работать, но и развиваться, открывая новые направления работы.

Клуб друзей — кладезь идей

В Белом зале Центрального дома журналиста состоялось первое заседание клуба друзей газеты «Московское долголетие».

НАТАЛЬЯ ВДОВИНА, ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ, КИРИЛЛ ЖУРАВОВ (фото)

А в новых проектах, к счастью, недостатка нет. Это подтвердили гости вечера, активисты и руководители новых направлений занятий с москвичами старшего поколения. Эти направления с уверенностью могут заинтересовать как организаторов, так и участников программы.

Мэр Москвы Сергей Собянин, говоря о расширении и о совершенствовании проекта с учетом пожеланий горожан, высказал идею о введении системы клубной деятельности. Людям не всегда интересно выбрать какой-то один кружок, им хочется создать некий клуб, чтобы собираться и общаться.

О подобном клубе рассказала директор музея «Огни Москвы» **Наталья Потапова**. Музей ведет проекты «Армянский переулочок.



московское долголетие» может вести специальную рубрику «По волнам моей памяти» с рассказами-воспоминаниями москвичей старшего возраста.

Лидия Кушакова, руководитель столичного Клуба социального туризма, предложила еще одну интересную идею. Оказывается, москвичей старшего возраста можно не только вывести на улицы города и заинтересовать спортом, танцами, искусством. Им можно помочь увидеть мир.

За полгода участники проекта «Московское долголетие», члены Клуба социального туризма совершили 9 поездок по России и за рубеж. Тур на неделю в Турцию в четырехзвездочный отель по системе «все включено» на человека обошелся путешественнику серебряного возраста в 15 тыс. рублей.

Главное — не ждать, когда тебе на голову упадет предложение о сказочном путешествии «за три моря», а действовать самому — решила для себя Лидия Кушакова. Она является активным участником проекта «Московское долголетие». Окончила курсы компьютерной грамотности при «Серебряном универ-



ситете». Сейчас изучает там же разговорный английский, занимается танцами. Казалось, жизнь наполнена активностью, общением, творчеством. И все-таки чего-то не хватало. Будучи по профессии инженером-технологом по трикотажу, Лидия Гавриловна всегда старалась раздвигать рамки предложенного заказа. Таким же образом кроила свою жизнь, стараясь посетить как можно больше новых мест и стран. Когда вышла на за-

служенный отдых, у нее появилось свободное время. Правда, уменьшилось количество «дензнаков», которые, несмотря на всю свою презренность, дают ощущение некой свободы выбора. Но не такой человек Лидия Кушакова, чтобы смириться с неизбежностью. При том же ТЦСО «Даниловский» она создала Клуб социального туризма, в который уже вошли более 200 человек.

За счет чего все-таки происходит столь резкое удешевление туристического продукта? Что касается туров по России, здесь все предельно просто. Многие автопарки идут навстречу москвичам старшего возраста и предоставляют автобус для поездки. Остальные услуги оплачивают экскурсанты. Многие гостиницы, рестораны также готовы предоставить скидки. Вот и получается, что путешествие, к примеру, в Звенигород или Кострому обойдется в символическую цену.

С зарубежными поездками, конечно, сложнее. Но и здесь Лидия Гавриловна все «горячие предложения» находит в интернете. Сама заказывает авиабилеты, а уж найти свободную квартиру, скажем, в Болгарии, — лишь вопрос времени. Так, недавно группа участников проекта — 12 человек — вернулась из Китая.

— Уверена, что наши соотечественники, люди зрелого возраста, вполне могут путешествовать по миру, как и их зарубежные сверстники. Главное — самоорганизоваться, поверить, что многие из наших желаний могут сбыться, — заключает Лидия Гавриловна.

Во всяком случае, от Союза журналистов Москвы Клуб социального туризма получил полную поддержку. Будем работать вместе!

Встреча в Центральном доме журналиста прошла очень продуктивно. Было озвучено много новых идей, способных еще более широко развить так полюбившийся москвичам по-настоящему народный проект «Московское долголетие».

Соседи» и «Вместе с соседями», в рамках которых множество людей старшего поколения собираются вместе, делятся воспоминаниями, на основе чего создана экспозиция. При творческом подходе можно было бы открыть в районах города клубы воспоминаний соседей по двору, району. Клубы памяти, клубы с музеями памятных вещей и фотографий. Идея всем очень понравилась. А газета «Мо-

РЕЗУЛЬТАТЫ

«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» ПРИЗНАН ОДИМ ИЗ САМЫХ УСПЕШНЫХ В МИРЕ

57 стран приняли участие в конкурсе World Smart City Award

Проект «Московское долголетие» стал финалистом в номинации **Inclusive & Sharing Cities** как один из самых инновационных и успешных проектов, созданных для удобства горожан

Не каждый профессиональный художник может похвастаться, что его работы выставлялись в главном выставочном зале Москвы. А вот ученикам Юрия Немцева, руководителя студии «Кобальт», повезло. Они оказались в опытных руках не только замечательного и признанного художника, талантливого педагога, но и прекрасного менеджера. Благодаря творческой энергии Юрия Немцева продвижение работ его учеников осуществляется в рамках культурно-просветительского проекта «Под небом Италии» и в тесном сотрудничестве с его организатором — Международным молодежным движением «Амичи» Италия — Россия. Президент этого движения Екатерина Спирина рассказала нам, что их цель — укрепление и развитие

Краски далеких пейзажей

Начинающие живописцы старшего поколения из арт-студии «Кобальт» ТЦСО Тверского района столицы стали полноправными участниками выставки «Здравствуй, Италия!», которая проходила в Центральном Манеже с 8 по 11 декабря.

АННА ДРОНОВА, МИХАИЛ БИБИЧКОВ (фото)

международных связей на основе изучения культурного достояния, самобытных традиций, природных и духовных богатств Италии и России на базе как литературного материала, так и живого общения».

Для выставки в Манеже отобрано около десяти работ художников арт-студии «Кобальт». Две из них принадлежат кисти Нины Егоренковой. Рисовать начала с нуля, когда пришла в студию полтора года назад. Сначала даже плакала от своего неумения, а сейчас работы 70-летней



Нины считаются одними из лучших. Над «Осенним карнавалом», выполненным акриловыми красками на бумаге, трудилась более четырех месяцев. Работа

над итальянскими пейзажами, все художники находили темы для вдохновения в альбомах и интернете, в Италии никто из них побывать не успел.

В Риме — русский бал

Исторические балы — один из самых красивых видов досуга для публики любого возраста. Благодаря проекту «Московское долголетие» число танцоров, посещающих балы Москвы, заметно расширилось, а двум дамам, занимающимся историческими танцами в парке Победы, посчастливилось даже побывать на Русском балу в Риме.

НИНА ЮХНО

Реализовать свою мечту серьезно заняться бальными танцами Татьяна Андреева и Татьяна Нижник смогли под руководством Александра Покровского, который преподает танцевальные направления в рамках проекта «Московское долголетие». Летом занятия проводились в парке Победы на танцполе под открытым небом, а с наступлением холодов переместились в «танцевальный дворец» — большой белый шатер с подогревом площадью 500 кв. метров. «Секрет наших успехов, — рассказывает Татьяна Андреева, — в оригинальной авторской методике, строгих требованиях к выполнению каждого



танцевального движения, хорошо подобранной музыке и, конечно, дружеской и веселой атмосфере на уроках». Обе Татьяны смогли благодаря «Московскому долголетию» открыть для себя волшебный мир балов не только в Москве, но и за границей. Для обеих

Большой Русский бал в Риме стал первым балом в Европе.

Очередной Русский бал в Риме в этом году проходил в самом центре итальянской dolce vita — дворце Westin Excelsior. Конечно, события подобного рода — важная веха в развитии культурных

связей России и Италии. Бал в Риме принадлежит к разряду светских танцевальных балов. Такие балы способствуют возрождению и сохранению богатейших культурных традиций России и служат пропаганде русской бальной культуры за рубежом, рассказал нам Александр Покровский. «Вы знаете, как итальянцы тепло нас принимали, — вспоминает Татьяна Нижник. — Подходили к нам и говорили: какие вы, русские, счастливые, у вас такие красивые танцы, такая поэзия, такие великолепные композиторы!» Тридцать танцоров из Москвы под руководством Александра Покровского приняли участие в Русском бале в Риме. Во время бала Александр провел мастер-классы для 400 гостей со всей Европы, а участницы проекта «Московское долголетие» даже смогли принять участие в показательных танцах от России. Надеемся, что в ближайшее время танцоров из проекта «Московское долголетие» на балах Европы станет еще больше.



Приходите к нам!

Guten Tag и добрый день! Разрешите представиться: меня зовут Оливер Кобе, я один из руководителей Социально-культурного центра в районе Грюнау из немецкого города Лейпцига.

ИРИНА ИСТОМИНА

Наш центр называется Komm-Naus, «Приходи к нам», мы занимаемся организацией досуга жителей района, в первую очередь пожилых людей. Мы обращаемся к ним «сениоры» — по латыни «старшие». У нас сениоры проводят много времени: танцуют, занимаются спортом, руководят творчеством, организуют вечера встреч...

У нас есть своя газета, где мы рассказываем о программе мероприятий и наших новостях, поздравляем с днем рождения и публикуем творчество наших читателей.

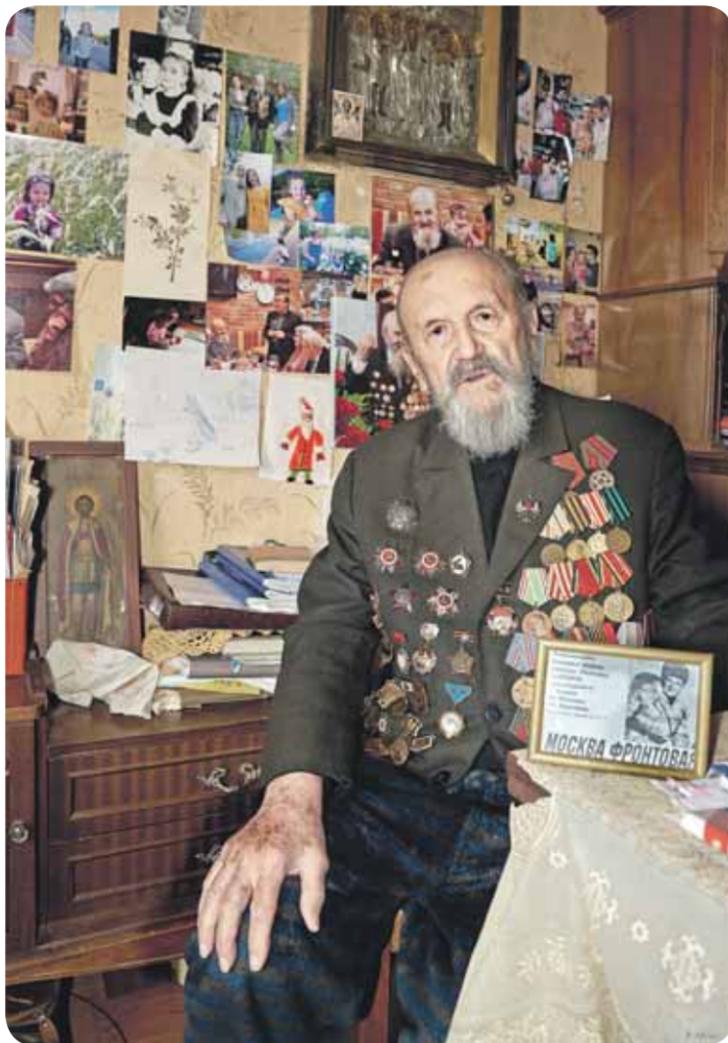
Наши сениоры — люди творческие, наш Народный театр сатиры «Пересмешники» (Spottvögel) пользуется популярностью во всем регионе Саксония. «Пересмешники» выступают на многих площадках с политической сатирой и тексты создают тоже сами.

Когда мы узнали о проекте «Московское долголетие» и ваших ярких, красочных, веселых событиях, нам захотелось поближе познакомиться с сениорами из Москвы, обменяться опытом. Тем более что опыт дружбы у нас уже есть: многие из наших членов клуба говорят по-русски, потому что учились в России или «дружили по переписке» еще школьниками.

Семьдесят семь лет назад, в декабре 1941 года, в ходе Битвы за Москву началось контрнаступление советских войск, которое завершилось полным разгромом гитлеровской группировки. Среди тех, кто зимой 1941-го «вырыл немцу могилу в туманных полях под Москвой», — наши земляки-герои — младший сержант, санинструктор полка народного ополчения Москвы Вера ДЕМИНА и кадровый лейтенант-артиллерист Леонид КАЕКИН. Два москвича. Два защитника страны из многих миллионов советских людей. Они и сегодня живут в любимом и ими защищенном городе. Вере Степановне 16 октября исполнилось 96 лет, Леониду Андреевичу — полных 97.

История войны в биографии Леонида Каекина начинается с 1938 года. Нет, он не воевал тогда, а учился в средней школе. Но учился хорошо, особенно по математике и физике. И ему предложили перейти в классы специальные, если можно так сказать, с артиллерийским уклоном. Уклон был не только в полувоенной форме с петлицами, но и в предметах, изучаемых этими учащимися. Например, начертание схем развертывания артполка. Или исчисление выстрелов дивизиона по квадратам... Артразведка. Кстати, в той же образцовой школе учились и дети членов правительства — известный Василий Сталин, два сына Микояна. Позже они перешли в авиационную Качинскую школу. А Леня Каекин поступил в артиллерийское училище... Потом — война, Битва за Москву, Северо-Западный фронт, 3-й Белорусский, 1-й Белорусский, а после Победы на Западе...

А после Берлина и Кенигсберга артполк особого назначения майора Каекина в июне 1945-го по тревоге погрузили в эшелоны и отправили на Дальний Восток. А потом был 600-километровый пеший переход через пустыню Гоби, в полном вооружении, с орудиями, боеприпасами, кормом для ло-



Морозный декабрь 41-го и белое солнце пустыни



шадей, горячим и питьевой водой.

Колеса пушек и повозок увязают в песке, кони тянут,

упираются изо всех сил и быстро устают. Люди, даже ездые пушечных упряжек, бредут рядом с конями и

того начался с морозного декабря 41-го года и завершился под белым солнцем раскаленной пустыни Гоби.

Вера Степановна пришла в московский военкомат в первый день войны. Ей 18 лет, она готова к любой роли на фронте. Но специального образования нет. В июне 41-го еще имелась возможность посылать людей на курсы. Для девушек в армии был выбор небольшой: почти всех забира-

ли в зенитчицы, затем шли радистки-телеграфистки, штабные делопроизводительницы-машинистки, картографы, метеорологи, прачки в банно-прачечном отряде и вечно нужные медицинские сестры. Но это в госпиталях и в медсанбатах. А на передовой, в частях, должность звучит так — «санитарный

инструктор». Академики и профессора медицины лично, круглосуточно делали операции, выхаживали раненых и покалеченных. Полевая медицина всегда экстремальная, на фронте есть раненые, контуженые, обмороженные, обгоревшие, заболевшие. И симулянты, увы, попадались. Молодые, необстрелянные бойцы в шоке от арт- и авианалетов, не всюду на высоте полевые кухни, а вши — всюду... Первым медиком между солдатом на передовой и академиком Вишневским, который делает сложнейшую операцию в Москве, стоит именно санинструктор. По положению это младший состав медицинской службы, а по степени родства с солдатом — самый близкий человек.

А вот еще воспоминания коллег Веры Степановны: «На курсы санинструкторов даже мужиков хилых не брали. Только здоровенных! Работа у санинструктора потяжелее, чем у сапера. Санинструктор должен за ночь

минимум раза четыре оползти свои окопы на предмет обнаружения раненых. Это в книгах пишут: она, такая слабая, тащила раненого, такого большого, на себе чуть ли не километр! Да это брехня! Нас особо предупреждали: если потащишь раненого в тыл — расстрел на месте за дезертирство. Санинструктор ведь никому не подчиняется. Только начальнику санбата».

Довести действительно тяжело раненого до первичного пункта обработки было полдела. Надо было довести-донести его с его же оружием! Иначе бойцу не выдавали справку о ранении, считалось, что он мог быть и трусом: бежал, мол, прятаться, бросив доверенный Родиной винторез, а тут мина...

Сколько раненых вынесла Демина с поля боя! А сколько раз младший сержант Вера Демина прямо в медсанбате, лежа на соседнем топчане, отдавала свою кровь тяжело раненому красноармейцу...

Навеки сестричка





Чувствуйте весну в душе

«Кумиром времен нашей молодости были сестры Зайцевы. Недавно в одной из телепрограмм увидел их снова и удивился, что за прошедшее время они мало изменились. В чем их секрет сохранения молодости?» Аркадий КУДЛИН, пенсионер. По просьбе читателя наш корреспондент взял интервью у Елены и Татьяны ЗАЙЦЕВЫХ.

— На протяжении многих лет вы практически не меняетесь внешне, такие же красивые и стройные. Это генетика или работа над собой?

Лена: В первую очередь, конечно, генетика. Для нас огромное значение имел пример наших родителей. Папа был статным мужчиной, мама — настоящая красавица. Девочками мы смотрели на нее с восхищением, как она ухаживала за собой, какие у нее были манеры, и все это мы перенимали. При этом она нам все время говорила, что важнее внешности все же внутренняя красота и душевная теплота.

Таня: Да, по природе от мамы и папы нам досталось все самое лучшее. Но даже если у человека прекрасные гены, нужно питать этот ресурс работой над собой. Мы с Леной рано ложимся спать и рано встаем. В еде очень сдержанны и неприхотливы. Так как мы уже много лет воцерковленные, то соблюдаем пост. Занимаемся спортом, с удовольствием работаем, проводим много времени на природе. Главное — все это делать с радостью.

— Что из продуктов питания под запретом в вашем рационе?

Лена: Мы с сестрой стараемся не есть мясо. Отказались от колбасы и консервов. Сложнее всего для меня было ограничить употребление любимого мороженого. На нашем столе всегда только натуральная и простая еда. Когда человек переходит на такой рацион, есть все подряд и что попало не хочется. Нужно есть только тогда, когда ты голоден.

На голодный желудок любая простая еда будет в радость. Обязательно надо пить воду, она, в том числе, снижает аппетит. И главное — надо работать над своим пищевым поведением, чтобы не было момента похоти даже в еде. Излишки пищи засоряют организм. Не зря есть выражение: мозги жиром заплыли. Мозг просветляется, когда ты даешь ему больше питания другого плана — духовного. Желание поесть вкусенького — это от лени, когда тебе нечем заняться. Вместо того чтобы протянуть руку к холодильнику, надо встать и пойти гулять на улицу.

— Как вы поддерживаете физическую активность?

Таня: Свои спортивные марафоны мы совершаем с Леной во время прогулок на свежем воздухе. Я также предпочитаю тренажеры на разные группы мышц, но в зал не хожу, дома я оборудовала себе несколько спортивных зон.

Лена: Мне помогает поддерживать себя в форме йога, в ней очень много упражнений на растяжку, что не дает телу костенеть. Кроме того, йога полезна для здоровья позвоночника. Чтобы заниматься этим направлением, я специально взяла благословение у батюшки и занимаюсь без медитаций.

— Устраиваете ли вы себе домашний салон красоты? Из каких процедур состоит ваша программа омоложения?

Таня: Проще всего в домашних условиях делать маски для лица. Для них подойдут овощи, фрукты, молочные продукты, растительные масла. Правда, я

очень чувствительна к содержанию пестицидов, с одного укуса сразу могу определить их наличие. Для того чтобы обезопасить продукт, тот, что в кожуре, его нужно замочить на 15 минут в двух-трех стаканах воды с добавлением чайной ложки соды. Прекрасная маска из творога с оливковым маслом, медом, соком лимона или апельсина.

Лена: Есть еще один замечательный рецепт для смягчения кожи, до гени-

альности прост и потрясающе эффективен. Размочить мякоть ржаного хлеба теплой водой, густую массу нанести на лицо и декольте, оставить на 15—20 минут и смыть. Кожа будет нежная, как у младенца.

Таня: Для укрепления волос мы перепробовали много рецептов, но остановились на одном — втирания и ополаскивания пивом. К нам часто подходят поклонники и посторонние люди и интересуются, а не парики ли мы носим. Отвечаем: нет! Все свое, натуральное! Волосы — это украшение женщины. Несмотря на то что у нас есть свои стилисты, прически мы делаем сами себе. Ни один стилист не сможет так быстро и красиво уложить локоны несколькими движениями рук, как мы.

Лена: Помимо использования пива для укрепления волос, я делаю каждый день массаж головы специальными расческами с разными насадками. Эти манипуляции усиливают кровообращение в зоне роста волос, от чего они становятся сильнее и здоровее. Кстати, массаж тела мы с Таней тоже научились делать самостоятельно. Я, например, не люблю, когда меня массирует другой человек, потому что очень чувствительна и буквально ощущаю чужую энергетику и информационное поле, от этого мне дискомфортно.

— Сегодня много говорят о биохакинге, условном перепрограммировании организма на более долгую жизнь с помощью современных медицинских и биотехнологий. Поддерживаете ли вы эту идею?

Лена: Это, конечно, замечательно. Вопрос в том, кому будут доступны эти технологии. Состоятельный человек сможет себе это позволить, а другой — нет. И что же в этом хорошего? Кто-то будет жить 150 лет, а рядом умирать человек. В чем счастье и прогресс общества? У меня к этой теме неоднозначное отношение.

— Вы обе долгое время жили за границей. Поделитесь особенностями национальных традиций здорового образа жизни в Европе и Америке.

Таня: Лена долго жила в Европе, я — в Америке. Там раньше начался бум за здоровый образ жизни: поголовное увлечение спортом, правильное питание, систематическая проверка здоровья. Сейчас эта куль-

тура появилась у нас. Россия побежала, поехала на велосипедах... Это радует! Но даже в этом мы проявляем свою национальную черту — занимаемся здоровьем с огромным удовольствием и горящими глазами. Там это уже делают механически, без особого энтузиазма — надо так надо. А у нас — с невероятной позитивной энергетикой. Мой муж, иностранец, не перестает восхищаться Россией и нашими людьми, особенно в глубинке, которые могут в 45 градусов мороза по сорок минут стоять на остановке и ждать автобус. Это, конечно, не радостно. Но какая сила духа, терпения и веры, что все будет хорошо! Поверьте, мы там жили многие годы, там нас никто не ждет. Да, у нас трудно, но надо быть патриотами и помогать России-матушке. Может, я пафосно говорю, но от чистого сердца.

— Расшифруйте главный код молодости сестер Зайцевых?

Лена: Чувствовать весну в душе, ощущать себя нежной и женственной, стремиться к чистоте помыслов и быть благодарной Богу за все.

Таня: Я часто встречаю в церкви 85-летнюю женщину, которая для меня выглядит краше самой молоденькой и привлекательной девушки. Ее душа через глаза излучает такой свет! Это любовь. Любовь к жизни, к людям, к природе. И если с этой любовью мы просыпаемся, делаем маски, варим каши, работаем, воспитываем детей и внуков, общаемся с близкими и друзьями, то обязательно будем красивыми и молодыми долгие годы.



— Сергей Владимирович, как родился бренд «Союзмультфильм»?

— Студия «Союздетмультфильм» как единый центр для производства мультфильмов для детей открылась в Москве 10 июля 1936 года. Премьерой нового творческого объединения

настоящими легендами студии, создавая безусловные шедевры. Придя с фронта, они делали сказки для детей. Добрые и человечные. Не зря же даже папа римский сказал, что в СССР создали самую добрую и самую гуманную в мире мультипликацию!

— Как рождались шедевры? Пример приведете?

— Самый яркий — «Ну, погоди!». Поступил из Министерства культуры заказ — сделать ленту на тему «Нельзя обижать маленьких». Четыре начинающих драматурга — Курляндский, Хайт, Камов и Успенский —



Чем манит «Ежик в тумане»

Абсолютно все люди любят мультфильмы — рисованные, кукольные, пластилиновые. Все — от малышей до взрослых. «Конек-Горбунок», «Снежная королева», «Ну, погоди!», «Чебурашка» и «Крокодил Гена». Названия любимых всеми лент можно перечислять бесконечно. Но мало кто знает, сколько, например, времени понадобится специалистам, чтобы снять одну минуту движения куклы на экране. Целый месяц! Об этом и других невероятно интересных фактах из жизни студии «СОЮЗМУЛЬТФИЛЬМ» нам рассказал шеф-редактор сценарного отдела студии, известный журналист, сценарист и писатель Сергей КАПКОВ.

стала лента Смирнова «Отважный моряк». В следующем году приставка «дет» как-то сама собой отпала. Вот история названия.

— Мультипликация произвела революцию в головах людей?

— Да. Несомненно. Анимация — это ожившая сказка, когда можно «оживить» любой предмет. Даже карандаш можно было заставить жить полноценной человеческой жизнью, с эмоциями, переживаниями, всеми красками и оттенками.

— Сергей Владимирович, когда «Союзмультфильм» достиг настоящего расцвета?

— Взлет произошел в пятидесятые годы прошлого века. После Великой Отечественной войны на студию пришли потрясающие мультипликаторы. Многие из них были инвалидами — без одной руки, без ноги, без глаза. У Бориса Бутакова была пуля в голове. Они стали

— Были международные награды?

— Конечно! В 1957 году в Венеции с успехом прошла премьера «Снежной королевы». Потом Европа увидела «Золотую антилопу», «Аленький цветочек». Побед было много. В то время мы реально не только догнали Диснея, но и перегнали его.

— Сегодня модно говорить о «брендах». Популярные герои, популярные сериалы. Когда они появились у вас?

— В конце шестидесятых. Как взрыв, как чудо. В один год сняли мультфильмы: «Малыш и Карлсон», «Винни-Пух», «Бременские музыканты», «Ну, погоди!», «Крокодил Гена». В один-два года. 1968—1969 годы. Чудесное попадание в сердца и души телезрителей. В 1975 году Юрий Норштейн снял «Ежика в тумане», который позднее был назван лучшим мультфильмом всех времен и народов.



придумали смешную историю про зайчика и волка. Запустили мультфильм в «Веселой карусели». Как отдельный сюжет без продолжения. Он почему-то не понравился авторам, они решили поискать другого режиссера. Предложили ту же тему Вячеславу Котеночкину. Сняли три серии об уже привычных всем героях. И хотели поставить на этом точку. Но тут пошла волна

писем зрителей. Не волна — цунами. Все хотели продолжения. В результате сериал стал суперпопулярным. Дошли до 18 серий!

— После распада СССР наступили трудные времена?

— Да, финансирования почти не было. Мастера уходили один за другим — кто со студии, кто вообще в «мир иной». Найти достойную смену не могли, да и не стремились. Руководство студии распродало права на «Золотую коллекцию» «Союзмультфильма», бессовестно наживаясь на достижениях мастеров и не вкладывая ни копейки в развитие самой студии...

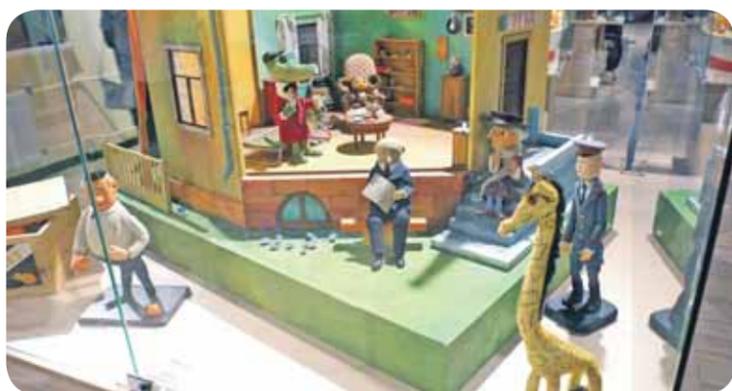
— Когда «Союзмультфильм» возродился?

— В последние пару лет. Государство оказало огром-

ную помощь. И финансированием, и новым помещением. Сегодня мы можем создавать работы на самом высокотехнологичном уровне. Удалось вернуть всю «Золотую коллекцию». Кстати, независимых инвесторов тоже хватает. Бизнесмены поддерживают наши проекты.

— Какие у вас планы?

— Их много. Стартовал сериал «Простоквашино». Его ждут многие зрители. Делаем сериал для маленьких зрителей «Оранжевая корова». Он — о семейных ценностях, о месте ребенка в социуме. Снимаем сериал «Зебра в клеточку» о толерантности и терпимости к «не таким, как все». Заканчиваем исторический полнометражный фильм «Суворов».



Беседу вел Вениамин ПРОТАСОВ, фото Динары ХАЛИЛУЛЛИНОЙ

Становитесь участником проекта «Московское долголетие»! Запишитесь там, где хочется заниматься!
 Подробная информация о проекте на сайте mos.ru/age. Телефон горячей линии **+7(495)-221-02-82** (с 8.00 до 20.00).



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий ХОДАНОВИЧ
 Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolg@mail.ru, тел.: 8-495-695-53-59
 Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45
www.instagram.com/mos.dolgoletie
vk.com/club168718622

Редакционный совет:

Ольга ГРАЧЕВА, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
 Андрей ПЕНТЮХОВ, начальник Управления развития социальных коммуникаций и активного долголетия Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы
 Людмила ЩЕРБИНА, первый секретарь Союза журналистов Москвы
 Арина ШАРАПОВА, телеведущая и общественный деятель
 Дмитрий ВИНОКУРОВ, топ-стилист, создатель международного модельного агентства
 Надежда БАБКИНА, депутат Мосгордумы, народная артистка РФ
 Степан ТЮШКЕВИЧ, профессор военной истории, генерал-майор в отставке

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58.
 Тираж 100 000 экземпляров. Бесплатно. Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному Федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ ТУ50-02627 от 28 июня 2018 года. Номер заказа 3534
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.