



# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

## Премия

24 декабря в Центре Международной торговли состоялась церемония награждения премией «Лучшие региональные практики». В номинации «Образец для подражания» победила Москва, проект «Московское долголетие». Премия вручена заместителю Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой / 2

## Лица проекта

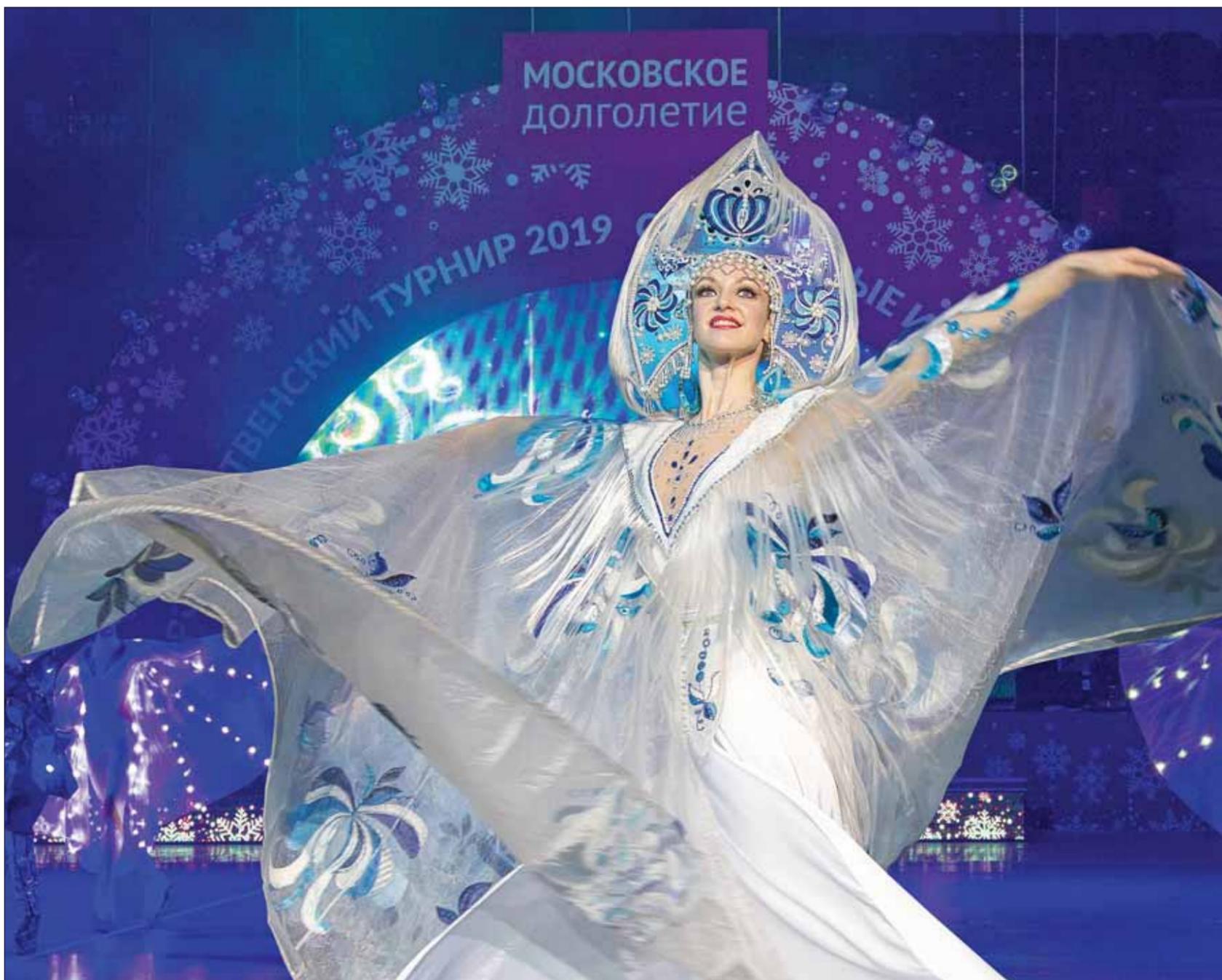
Раиса Оленина одной из первых заполнила анкету участника проекта «Московское долголетие» и сейчас занимается в нескольких кружках. Она награждена дипломом лауреата премии «Человек года 2019» в номинации «За верность проекту» / 8–9

## Итоги года

Сделайте себе новогодний подарок — запишитесь в проект «Московское долголетие». Наградой вам будет интересная, насыщенная жизнь и новые возможности. Подробности на сайте [mos.ru/age](http://mos.ru/age) / 3



# Азарт борьбы и красота победы



Яркая и фееричная церемония закрытия Рождественского турнира создала праздничное новогоднее настроение / ФОТО ВЛАДИМИРА ВИНТЕРА

**Турнир.** 23 декабря во Дворце гимнастики Ирины Винер-Усмановой в «Лужниках» прошел Рождественский турнир «Спортивные игры долголетия», в котором приняли участие 11 команд спортсменов серебряного возраста от каждого административного округа столицы. Гости спортивного праздника стали более 10 тысяч человек / 4–5



# ИТОГИ ГОДА

## Опрос

**На столичном сервисе электронных опросов «Активный гражданин» завершилось голосование, посвященное проекту «Московское долголетие».**

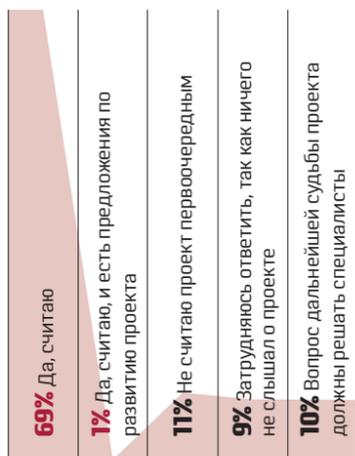
Участникам предлагалось ответить на вопрос: считаете ли вы, что проект «Московское долголетие» улучшает качество жизни москвичей старшего возраста и его необходимо продолжить? «Активные граждане» также могли предложить собственные идеи по развитию проекта. 70% участников опроса поддержали «Московское долголетие».

### Цифра

Всего проголосовало

# 208 804

человека



# В подарок – интересная жизнь

**Признание.** 2019 год – первый полноценный год проекта. «Московское долголетие» народным проектом, целым общественным движением успешных, оптимистичных людей, которыми гордится столица.

**24 декабря в Москве прошла церемония вручения первой премии «Лучшие региональные практики», которую учредил Экспертный институт социальных исследований (ЭИСИ).**

### Образец для подражания

Премия направлена на выявление лучших региональных управленческих решений для повышения качества жизни населения. За прошедший год эксперты ЭИСИ проанализиро-

вали более 700 региональных проектов и выбрали победителей по десяти номинациям.

Проект «Московское долголетие» стал победителем в номинации «Образец для подражания» (самая тиражируемая практика). Награду заместителю Мэра Москвы в Правительстве Москвы по вопросам социального развития Анастасии Раковой вручил начальник Управления Президента РФ по обеспечению деятельности Госсовета Александр Харичев.



«Я думаю, что экспертам было крайне сложно выбрать победителя в этой номинации, потому что одни социальные практики применимы для решения какой-то конкретной проблемы, другие применимы только в конкретном регионе. Но есть практики, которые, однажды появившись, начинают тиражироваться по всей стране и имеют все шансы стать большим федеральным проектом. Такой практикой является «Московское долголетие». Люди старшего поколения

вовлечены в жизнь, они принимают участие в различных мероприятиях – культурных, спортивных, образовательных. Это позволяет им просто дольше жить. Это очень важно», – отметил Александр Харичев, вручая награду.

Анастасия Ракова поблагодарила экспертов за высокую оценку проекта «Московское долголетие» и отметила, что задача по увеличению продолжительности жизни стоит перед каждым субъектом РФ, а значит, аналогичные проек-

**ОЖИДАЕМАЯ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЖИЗНИ**  
(лет)

2010	– 74,2
2014	– 76,7
2015	– 76,8
2016	– 77,1
2018	– 77,9



долголетие» отвечает этим новым потребностям», — сказала Анастасия Ракова.

**Цифра года**

Накануне Нового 2020 года достигнут важный результат: количество участников, регулярно посещающих занятия проекта «Московское долголетие» не менее одного раза в неделю, впервые превысило

**200 000**  
человек

В 2019 году проект «Московское долголетие» также стал победителем в номинации «Создание необходимых условий проживания и улучшения качества жизни населения» Всероссийского конкурса лучших практик и инициатив социально-экономического развития субъектов РФ Агентства стратегических инициатив.

Международные эксперты в сфере долголетия из США, Германии, Бутана, Греции и других стран, участвовавшие в III Форуме социальных инноваций регионов, который прошел в Москве, высоко оценили проект «Московское долголетие» и назвали его уникальным, не имеющим аналогов в мире.

Проект дает новые возможности людям старшего возраста и собирает вокруг единомышленников, друзей и партнеров, которые вместе меняют Москву: делают ее age-friendly и свободной от возрастных стереотипов.

**Шире круг!**

В этом году у проекта появились первые крупные партнеры, среди которых Сбербанк России, торговая сеть «Пятерочка» и Почта России.

К проекту присоединилось рекордное количество новых поставщиков, причем основной рост пришелся на негосударственные организации. Бизнес разворачивается в сторону москвичей старшего возраста.

**Плюс 18 российских городов**

«Московское долголетие» летом этого года впервые вышло на федеральный уровень. На танцевальном марафоне, который проходил в парке «Сокольники», к телемосту «Танцуй, Москва, танцуй, Россия!» присоединились 18 российских городов. В прямом

эфире танцоры в разных городах страны установили мировой рекорд – «Самый массовый танцевальный флешмоб ZUMBA GOLD старшего поколения (55+)». В нем приняли участие 3778 человек.

**Больше точек записи**

По сравнению с 2018 годом почти на 40% увеличилось количество площадок для проведения занятий, в 2 раза выросло количество видов активностей, в десятки раз увеличилось количество точек записи в проект. В 2 раза стало больше групп, занимающихся в выходные дни, что особенно важно для работающих пенсионеров.

**На сцене и в клубах по интересам**

В Год театра по просьбам москвичей в проекте открылось театральное направление. Сейчас более 2000 человек занимается в 70 театральных студиях по всему городу. Свои достижения они показали на Театральном фестивале «Московского долголетия» «Серебряная астра».

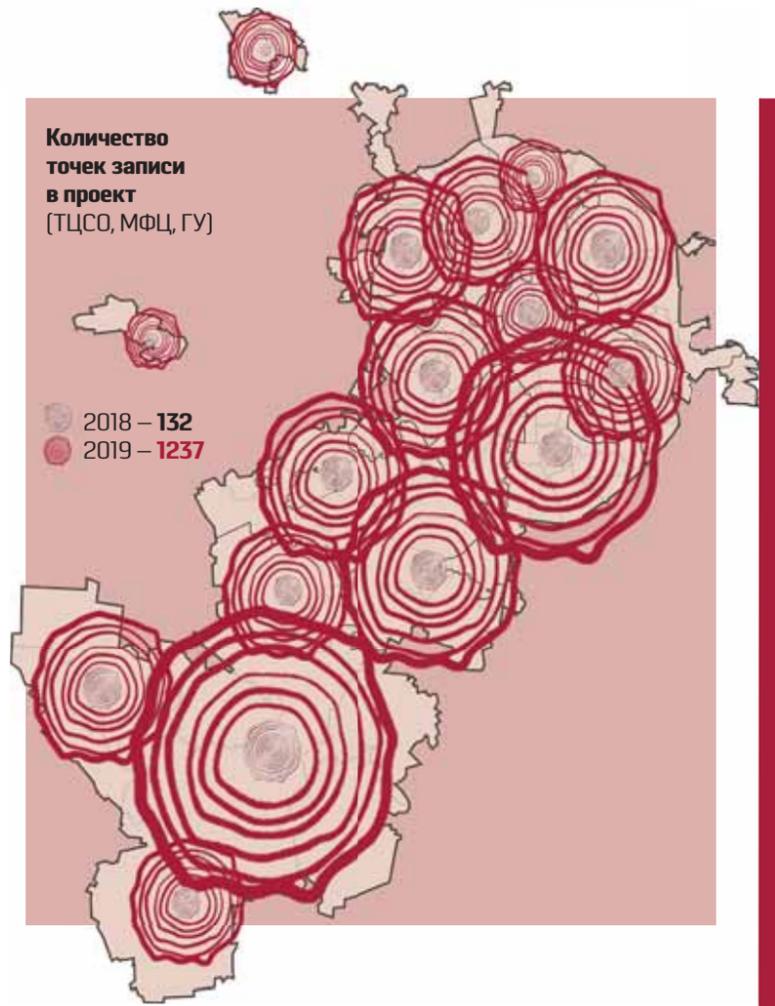
В осенне-зимний сезон проекта для москвичей старшего возраста открылись 240 новых групп по спортивным активностям, 225 учебных программ в 26 московских вузах.

Самым популярным направлением стали занятия в вузах. Более половины новых участников – свыше 15 тысяч человек – выбирают именно их. Помимо стандартных направлений, таких как информационные технологии и английский язык, есть курсы по психологии, ландшафтному дизайну, пчеловодству, клубы по интересам – например, дискуссионные и интеллектуальные клубы.

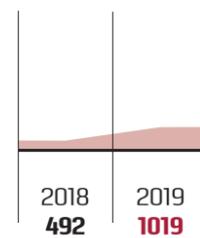
**В зимних парках на коньках и лыжах**

Впервые этой зимой в рамках проекта открылись спортивные секции по зимним видам спорта. В 17 городских парках для участников «Московского долголетия» проходят занятия на коньках на свежем воздухе. Занятия лыжами будут проходить на 13 парковых территориях.

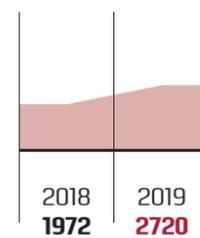
**Сделайте себе новогодний подарок – запишитесь в проект «Московское долголетие». Наградой вам будет интересная, насыщенная жизнь и новые возможности.**



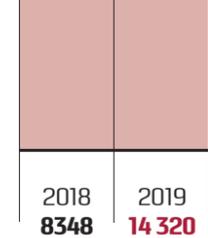
**Количество групп, действующих в выходные** (для удобства работающих пенсионеров)



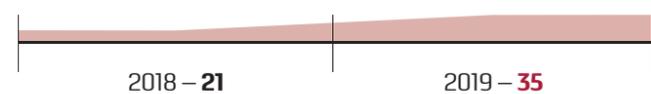
**Количество площадок проведения занятий**



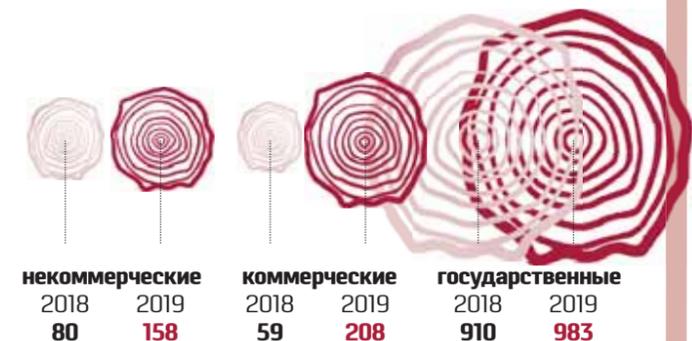
**Количество открытых групп**



**Количество видов активностей**



**Количество поставщиков услуг (организации)**



Количество москвичей, регулярно посещающих занятия  
**Количество москвичей, принявших участие в проекте**

2018	119 897
2019	>200 000
2018	174 023
2019	302 778

е» стало  
 БИХ И АКТИВНЫХ

ты будут успешно развиваться в регионах.

«Москва уже сейчас является лидером по продолжительности жизни, но мы не собираемся останавливаться на достигнутом и четко понимаем, что увеличить продолжительность жизни нельзя только программами по здравоохранению, образованию или повышению доходов населения. Люди должны быть востребованы, должны чувствовать свою нужность, общаться. И проект Мэра «Московское



# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



В общекомандном медальном зачете первое место заняла сборная Зеленоградского административного округа, заработав 62 очка. На втором месте команда ЦАО и на третьем команда И...

## Азарт борьбы и красота побед

### Турнир.

Второй год проекта «Московское долголетие» завершился Рождественским турниром.

23 декабря во Дворце гимнастики Ирины Винер-Усмановой в «Лужниках» состоялись спортивные «Игры долголетия». В турнире соревновались 11 команд от каждого административного округа – около 400 участников. Гостями мероприятия стали более 10 тысяч человек.

Спортивный праздник продолжался целый день. Весь Дворец гимнастики был отдан спортсменам старшего возраста и их болельщикам. Уже в фойе гостей и участников соревнований встречал оркестр снеговиков. Здесь же была организована фотовыставка проекта «Московское долголетие», по-

священная самым значимым событиям и акциям 2019 года.

Торжественная церемония открытия Рождественского турнира «Игры долголетия» состоялась на главной арене Дворца гимнастики. Вели ее певица Илона Броневицкая и спортивный комментатор Роман Скворцов.

Особенно ярким было шоу барабанщиков «Night Beat» и выступление танцевальных пар участников «Московского долголетия». «Спорт – это секрет долголетия, секрет насыщенной, долгой, здоровой и счастливой жизни, что и продемонстрировали спортсмены серебряного возраста» – сказал Роман Скворцов.

### Цитата



**Владимир Филиппов**, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, куратор проекта «Московское долголетие»:

– Буквально через несколько дней мы вступим в третье десятилетие двадцать первого века, и со всей очевидностью понимаешь, как быстро летит время – и то, как мы проводим каждый день нашей жизни, о чем мы думаем, чем занимаемся, какие эмоции дарим окружающим – от этого в конечном итоге зависит наше счастье и настроение. Хочу пожелать вам, чтобы в новом году мы с вами оставались такими же бодрыми, спортивными, позитивными и здоровыми!

### Мнения звезд спорта и эстрады о проекте и его участниках



**Светлана Ишмуратова**, двукратная олимпийская чемпионка:

– Уже второй год я веду уроки здоровья для участников «Московского долголетия». Занятия в проекте помогают людям в любом возрасте держать себя в хорошей физической форме. Участникам проекта «Московское долголетие» я желаю здоровья. Надо больше двигаться. В движении – жизнь.



**Евгений Ловчев**, заслуженный мастер спорта РФ:

– Два года назад я стал председателем международного общества «Спартак». И в какой-то момент пришла мысль: а ведь многие ветераны спорта просто сидят по квартирам. Возник вопрос – как вернуть им интерес к жизни? И в этом нам помог проект «Московское долголетие».

Самыми активными болельщиками была признана команда из ВАО, участники которой подготовили плакаты, кричалки и сделали аквагрим с символом округа.



**Цифра**

около **10 000** человек посетили Рождественский турнир «Спортивные игры долголетия».



Турнир открылся парадом команд-участников, которые прошли дружным маршем под аплодисменты своих болельщиков, желающих спортсменам только победы. Судьи сразу отметили команду из ТиНАО, которая получила награду «За самый яркий выход на параде участников».

Участников соревнований и болельщиков приветствовали директор Ресурсного центра развития социальных коммуникаций Марат Суданц и главный судья Рождественского турнира – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта МАИ Юрий Краев.

– Участники турнира в течение более чем полутора лет ходят на различные спортивные секции. – сказал Марат Суданц. – Мы увидим их достижения в мини-футболе, бильярде, настольном теннисе, шахматах. Значение спорта для долголетия трудно переоценить. Желаю вам побед!

Спортсмены серебряного возраста разыграли на турнире 8 комплектов наград в 4 дисциплинах: мини-футбол, шахматы, бильярд и настольный теннис.

Для участников турнира, болельщиков и гостей было организовано 14 интерактивных зон и мастер-классов по таким видам спорта, как городки, петанк и дартс. На турнире работал лекторий, где выступили известные спортсмены. Желающие могли послушать лекции о здоровом образе жизни врача-кардиолога Алексея Уткина и чемпионки России по спортивной гимнастике, ведущей программы о ЗОЖ Оксаны Яшанькиной. Все желающие могли сдать нормы ГТО, получить паспорт болельщика, где отмечали свои достижения в играх, и памятные подарки и сувениры.

И вот позади волнения и азарт борьбы, на трибунах развиваются флаги административных округов, болельщики скандируют, аплодируют, ждут результатов... В общекомандном медальном зачете первое место заняла сборная Зеленоградского административного округа, заработав 62 очка. С разницей в одно очко

второе место получила команда Центрального административного округа. Третье место досталось сборной Юго-Западного административного округа – у них в копилке оказалось 36 очков. Победу в специальной номинации «За волю к победе» завоевала команда Южного административного округа, которая осталась в шаге от пьедестала победителей, заняв 4-е место.

В финале по мини-футболу сыграли команды из Юго-Западного и Северо-Западного административных округов, где развернулась активная борьба за первое место. Победителя пришлось определять по серии пенальти. Первое место заняла команда Юго-Западного административного округа. В составе команды победителя был самый старший футболист турнира – Владимир Добрынин, которому в этом году исполнился 81 год.

В настольном теннисе были разыграны 3 золотые медали в женском, мужском и командном зачетах. Лучшими в этом виде спорта оказались мужская и женская команды из Юго-Западного административного округа, среди смешанных пар первое место заняла команда из Центрального административного округа. По итогам турнира по шахматам в личном мужском зачете победил житель ЗелАО Николай Баландин, в женском – 67-летняя Людмила Французова из ЗАО. Самой старшей участницей соревнований стала Флорентина Романовская, которая также претендовала на звание лучшей шахматистки. Первыми в соревнованиях по бильярду стали команды: мужчины из САО, женщины – ЗелАО.

Самыми активными болельщиками была признана команда из Восточного административного округа. Они подготовили специальные кричалки для своей команды, нарисовали плакаты и сделали аквагрим с символом округа.

Рождественский турнир завершился концертом, на котором выступили известные российские артисты Олег Газманов, Марк Тишман, Александра Воробьева, Маргарита Суханкина, группа «Пятеро», группа «После 11» и другие.

**Мнения**

**Участники**

**Лидия Сырыгина:**

– Бильярд – это и здоровье, и гимнастика для ума, и дисциплина. Ведь на тренировку приходится приходиться к 9 утра. Побеждаешь себя и свою лень. Бильярд отлично снимает нагрузку с плечевой зоны, развивает координацию, улучшает глазомер, заставляет думать. Очень элегантный вид спорта, которым можно начать заниматься в любом возрасте.

**Людмила Французова:**

– Шахматы – это моя жизнь. Я живу ими – когда плохое самочувствие или грустное настроение, начинаю играть в шахматы, и все проходит. Я очень рада, что влилась в ряды «Московского долголетия», теперь я не только играю в шахматы, но и рисовать начала.

**Болельщики**

**Елизавета Винницкая, СВАО:**

– Я прошла 10 интерактивных занятий из 14 возможных и даже получила заслуженный приз. Было очень интересно и позитивно. Особенно понравились такие активности, которые мне ранее не были знакомы: мини-боулинг, мини-керлинг и автодром.

**Супруги Владимир и Анна Булавины, ТиНАО:**

– Мы очень любим скандинавскую ходьбу и даже сдали нормы ГТО. (Владимир Иванович на золотой значок, а Анна Ильинична – на серебряный). С большим удовольствием приехали поболеть за свою команду.

**Ксения Локшина, СВАО:**

– Меня очень заинтересовали мастер-классы. Если в городки я знала, как играть, то с петанком познакомилась впервые. Очень рада, что приехала на Рождественский турнир.



БОЛЬШЕ ФОТО В НАШИХ ГРУППАХ В КОНТАКТЕ И INSTAGRAM



**Олег Газманов,** певец, народный артист России:

– Быть бодрым и активным можно в любом возрасте! По утрам я делаю зарядку и стараюсь много двигаться. Что мне помогает сохранить бодрость духа и тела – любовь близких, моих зрителей и хорошее настроение. Этот проект замечательный, всех с Новым годом и новых побед!



**Марк Тишман,** певец:

– Я искренне восхищен талантами участников проекта «Московское долголетие» Как вы поете, как вы танцуете, как вы живете! Вы вдохновляете наше поколение своим энтузиазмом и задором!



**Илона Броневицкая,** певица и ведущая:

– Счастье – это достижение в нашем зрелом возрасте. Мы, обладая колоссальной силой нашего жизненного опыта, можем творить большие настоящие дела. Когда ты ставишь цель – ты ее достигаешь – и вот оно счастье! И какой тут возраст...



# МОЯ РОЛЬ

## Были зрителями, стали актерами

**Творчество.** Первый театральный фестиваль «Серебряная астра» уходит в историю проекта «Московское долголетие». А поставленные в его рамках спектакли продолжают жизнь на клубных и общественных пространствах города.

Р. НИНА ЮХНО

Р. ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Спектакль «Чехов навсегда» режиссера Влада Маматенко и студии возрастных актеров «Московский театрал» с успехом прошел на сцене Культурного центра им. И.М. Астахова.

### За верность традиции

Особое отношение к Чехову уже на первых этапах совместной работы сблизило молодого режиссера Театра-студии «15» и поклонников театра Юго-Восточного округа столицы. При серьезной разнице в возрасте их объединяло понимание писателем сущности человеческой природы, его умение тонко говорить о жизненных проблемах и легко излагать житейские истории. Режиссер отразил свое видение Чехова в выстроенном им эстетическом, визуальном и звуковом ряде. Актеры старались следовать его указаниям, мобилизовали свои таланты, дабы соответствовать режиссерскому замыслу.

В финальном этапе фестиваля «Серебряная астра», который чуть больше месяца назад проходил во Дворце на Яузе, «Московский театрал» стал победителем в номинации «За верность традиции». Был представлен спектакль-пассаж в пяти картинах, поставленный по рассказам Чехова. Жюри и зрители оценили постановку за слаженность актерского ансамбля, проникновение в суть образов, интеллигентность актерской манеры, изысканный стиль костюмов.

«У них абсолютно органично звучит чеховский текст, архаичные обороты из их уст ложатся мелодично и красиво. Они попали в свои типажи», — говорит о своем коллективе Влад Маматенко. «Какое счастье прикоснуться к творчеству Чехова. Какое наслаждение говорить

чеховским языком в наши дни», — это уже слова ведущего артиста студии «Московский театрал» Валерия Лутовина.

### Искренность, пронзительность и глубина мастерства

Фестиваль «Серебряная астра» — плод творческой коллаборации молодых режиссеров и участников театрального направления проекта «Московское долголетие». Идеолог фестиваля, художественный руководитель Культурного центра им. И.М. Астахова и Театра-студии «15», режиссер, артист и певец Дмитрий Бикбаев гордится возможностью «подарить участникам театрального фестиваля полноценный спектакль, который они могут представить на профессиональных подмостках, продемонстрировав искренность, пронзительность и глубину своего исполнительского мастерства». Спектакль в Культурном центре им. И.М. Астахова не повторяет полностью то, что было показано во Дворце на Яузе.

### Преемственность поколений

Влад Маматенко, режиссер:



«На фестивале мы были ограничены регламентами, и полностью реализовать свою идею я смог именно сейчас. Я ввел в спектакль детей из студии «15», где преподаю. В первую очередь для создания атмосферы, но вложены и определенные смыслы. Конечно, показать преемственность поколений. Отобразить душевный мир моих возрастных актеров — в глубине каждого из нас продолжает жить ребенок. И знаете, какое открытие сделали для себя мои юные актеры, — сказали, что внутренне очень похожи с теми, с кем им так неожиданно пришлось выйти на сцену».

звать свою идею я смог именно сейчас. Я ввел в спектакль детей из студии «15», где преподаю. В первую очередь для создания атмосферы, но вложены и определенные смыслы. Конечно, показать преемственность поколений. Отобразить душевный мир моих возрастных актеров — в глубине каждого из нас продолжает жить ребенок. И знаете, какое открытие сделали для себя мои юные актеры, — сказали, что внутренне очень похожи с теми, с кем им так неожиданно пришлось выйти на сцену».





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



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
MOSDOLGOLETIE



# ами



## Если без этого не можешь жить

Так уж сложилось, что зрителей интересует не только творчество, но и приватный мир актеров. Поделится тем, что узнали о наших героях.



Александр  
Криволапов

Семья участника проекта «Московское долголетие» Александра Криволапова присутствовала на спектакле в полном составе.

Отец в образе чеховских героев – на сцене, жена Альбина и сын Владимир – в зале. Глава семьи своей игрой доволен. Театр он любит всей душой. Сын Владимир после 30 круто развернул свою жизнь и решил... стать актером. «Вот так у нас получилось, отец стал актером благодаря «Московскому долголетию», а я учусь в Институте театрального искусства. Артистом надо становиться, если уверен, что без этого не сможешь жить». Альбина за мужа очень рада. Считает, что на пенсии у большинства мужчин судьба печальная – тапочки и телевизор. Поэтому мужа Александра вдохновляет, помогает учить роли и взяла на себя все заботы по хозяйству.

## Играть не себя, а образ



Ирина  
Волкова

Ирина Волкова о театре мечтала с детства. Но всю жизнь была «совсем-совсем технарь». Как только вышла на пенсию, сразу пришла в театральную студию и поняла, что происходящее вокруг «просто магия». В рассказе «Месть женщины» сыграла женский характер, который ей самой вовсе не свойственен. Тем выше ценит свое мастерство – играть не себя, а образ.

## Золушек превратил в лебедушек



Анастасия  
Мифтахова

рассказала, что сделал для них Влад Маматенко: «Всех наших Золушек он превратил в белых лебедушек, да еще приставил к ним двух лебедей-охранников, больших и крепких, дабы не разлетались...»



Виктория  
Дудовцева

Старейшина коллектива, очаровательная женщина в свои под 80, Анастасия Мифтахова «по секрету» рассказала, что сделал для них Влад Маматенко: «Всех наших Золушек он превратил в белых лебедушек, да еще приставил к ним двух лебедей-охранников, больших и крепких, дабы не разлетались...»

Виктории Дудовцевой – 16 лет, она занимается в Театрестудии «15» у Влада Маматенко. Как и десятилетия назад ее партнерши по спектаклю, которому она «должна добавить динамики», Виктория мечтает стать актрисой. Понимает, что жизнь у артистов трудная – «когда есть хлеб, а когда нет». Но отступить не собирается. Наверное, не догадывается, сколько исполнительниц чеховских героинь узнали в ней себя!

В фойе Культурного центра им. И.М. Астахова целый месяц будет работать выставка, посвященная театральному фестивалю «Серебряная астра». Это настоящая визуальная летопись события. Тут выставлены оригиналы эскизов декораций и костюмов. Фотоматериалы – репетиции, закулисье, церемония награждения, эмоции и переживания актеров. Видеоряд, где можно посмотреть отрывки из спектаклей. Под стеклом витрины – прижизненные издания А.П. Чехова и старинные открытки, которые любезно предоставлены библиотекой им. Чехова. И еще, конечно, встречи с актерами, которые будут здесь регулярно появляться.



## ЛИЦА ПРОЕКТА

# Сигналы судьбы

**Новый поворот.** В свое время Раиса Оленина освоила семафорную морскую азбуку. Казалось бы, зачем это медсестре? Но так случилось, что всю жизнь она принимала сигналы, посылаемые судьбой. У нее хватало мужества прочесть их и не испугаться поменять свою жизнь.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

**Победительница столичного конкурса «СуперБабушка-2013» Раиса Оленина одной из первых заполнила анкету участника проекта «Московское долголетие» и сейчас занимается в нескольких кружках. Она награждена дипломом лауреата премии «Человек года 2019» в номинации «За верность проекту». И накануне своего 80-летнего юбилея готова к новому повороту.**

### С парашютом — на фамильный герб

Раиса Оленина родилась в Марьиной Роще. Когда началась война и немцы подступили к Москве, девочку вместе с матерью эвакуировали под Тамбов. Жили в вагончике на станции Кочетовка. Мама сутками пропадала на работе — восстанавливала искореженные вагоны, которые затем отправлялись на фронт. После войны родители работали на столичных стройках. Ее отец был электросварщиком. Такого уровня мастеров в Москве было всего семь. И потому ему даже доверили монтировать шпиль знаменитой высотки на Котельнической набережной. Как заслуженного строителя, отца наградили орденом Трудового Красного Знамени.

Окончив школу, Раиса пошла на Трехгорную мануфактуру. Труд ткачихи был адским. Работа в постоянном грохоте ткацких станков привела к

резкому снижению слуха. Неожиданно заболела мама — возникли проблемы со зрением. Сказалась работа с электросваркой во время войны. Тогда Раиса твердо решила, что слепому и глухому в одной семье не быть. Она ушла с фабрики и поступила в медучилище.

У Олениной появилась мечта: Валентина Терешкова смогла шагнуть от ткацкого станка в космос, и она, Раиса, сможет. Первый шаг — аэроклуб при Московском авиационном институте, прыжки с парашютом. Прыгали и с самолета, и с аэродромов. Очень страшно было приземляться, когда тебя тащит по земле метров сто. Одновременно девушка осваивала семафорную азбуку. Это так романтично сигнализировать флажками или принимать сигнал с корабля, который, быть может, терпит бедствие. И ты единственная, кто в бушующем море может помочь.

Ни в космос, ни на корабль ее так и не взяли. Но старания были не напрасными. Задорная, смелая и обаятельная блондинка просто свела с ума аристократа Леонида Оленина. Он был сыном известного московского архитектора. На фамильном гербе древнейшего дворянского рода изображена прекрасная дама с королевской короной, сидящая на спине медведя, и начертан девиз: «Не только мечом». Оленины в свое время запросто принимали у

себя Александра Пушкина, а один из их предков был первым кавалером Мальтийского ордена в России. И вдруг на горизонте семейной славы и гордости нарисовалась Рая Есаулова (девичья фамилия) с парашютом за спиной и сигнальными флажками в руках. Но в ней было столько любви, обаяния и нежности, что очень скоро она растопила сердца своих именитых родственников. А с рождением сына, казалось, счастья нет предела. Правда, прожили вместе молодые недолго.

Раиса Оленина работала в знаменитом «Склифе». Однажды на «скорой» привезли пациента с тяжелым пищевым отравлением. Им оказался ее муж. Спасти его не удалось, и он умер на руках жены.

### Один моторный, два прицепа...

После этого Раиса Оленина поняла, что карьера медика для нее завершилась. Она окончила курсы вагоновожатых и стала водить трамвай. Правда, будучи маленького росточка (1м 50 см), ей приходилось подкладывать под сиденье подушечку и только тогда получалось дотянуться до рычагов. Рельсы, дорога, стук колес, меняющиеся пассажиры помогали заглушить боль утраты.





Нагрудный знак «Парашутист СССР» Раиса Ивановна с гордостью хранит как семейную реликвию



На фамильном гербе древнего дворянского рода Олениных изображена дама с королевской короной, сидящая на спине медведя



Кокарда таксиста украшала форменную фуражку Раисы Олениной, когда она работала в таксопарке. Сейчас это еще один памятный предмет в ее коллекции

«Один моторный, два прицепных вагона – это же целый поезд!» – гордилась она. Был у нее и самый любимый маршрут: от Тушино до Сокольников. На конечной остановке трамвай шел на разворот и делал петлю. Вагоновожатому хорошо видно, как в ожидании волнуются люди. «Я никогда не заставляла пассажиров нервничать, особенно в непогоду, – признается Раиса Ивановна. – Мой «поезд» подъезжал к остановке всегда вовремя. Открывались двери, и люди заходили в теплые, уютные вагоны. Трамвай трогался, я объявляла следующую остановку».

Водила она по Бульварному кольцу и знаменитую «Аннушку» – трамвай маршрута «А». Но, как сказано в романе Булгакова, «Аннушка уже разлила масло»... Трамвай, который вела Раиса, столкнулся с автобусом. Эта авария стала для обоих участников ДТП фатальной. Словно сама судьба столкнула их. Пока Раиса и водитель автобуса выясняли отношения и разбирались с ГАИ, между ними промелькнули искры симпатии. Они влюбились друг в друга и вскоре стали мужем и женой.

### Королева таксомоторного парка

Новая любовь и новый поворот судьбы. Раиса решила стать таксисткой. В 60-е годы женщина за рулем автомобиля с «шашечками» – явление редкое. Во всей Москве женская бригада существовала только в 15-ом таксомоторном парке, куда и взяли нашу героиню. Отучившись полгода в автошколе, Раиса вышла в свой первый рейс. Пассажиры не переставали удивляться, что их везет хорошенькая, молоденькая жен-

Раиса Оленина: «Когда я узнала о проекте «Московское долголетие» – я сразу поняла, что судьба дает мне шанс на новую жизнь».

щина. Все норовили угостить ее конфеткой или пирожным, звали на свидания.

Вскоре Оленина стала настоящей королевой таксомоторного парка, в котором проработала пятнадцать лет, сменив два поколения «Волг». Мастер спорта по скоростному маневрированию, за баранкой знаменитой «Волги» М-21 она смотрелась не менее эффектно, чем дева верхом на медведе с фамильного герба Олениных. Если та укротила медведя, то Раиса укротила драконов – сейчас она водит внедорожник «Санг-Йонг», что означает «Два дракона», а в гараже у нее как реликвия стоит и старенькая «Волга» ГАЗ-2410, на которой Раиса иногда ездит на дачу. Но самая любимая «Волга» Олениной – с оленем на капоте.

### Дюймовочка с монтировкой

Встречались ей и другие пассажиры. «Я благодарна судьбе, что она дала мне шанс поработать в такси, – признается Раиса Ивановна. – Кроме прекрасного знания города ты просто обязана быть психологом. Я всегда полагалась на свою интуицию и, если мне чем-то не нравился потенциальный пассажир, проезжала мимо».

Однажды вечером Оленина проезжала через Измайловский парк. На обочине стоял голосящий мужчина. Что-то ей в нем сразу не понравилось, но было холодно, и Раисе стало его жаль. Пассажир сразу повел себя агрессивно: оскорблял и даже угрожал ножом. У нашей героини под сиденьем на такой случай всегда лежала монтировка. И она была готова ею воспользо-

ваться – дома ее ждали муж и двое маленьких детей. Получив отпор от маленькой женщины, дебошир вдруг успокоился. Им оказался настоящий капитан милиции, который якобы проводил проверку таксистов на стрессоустойчивость.

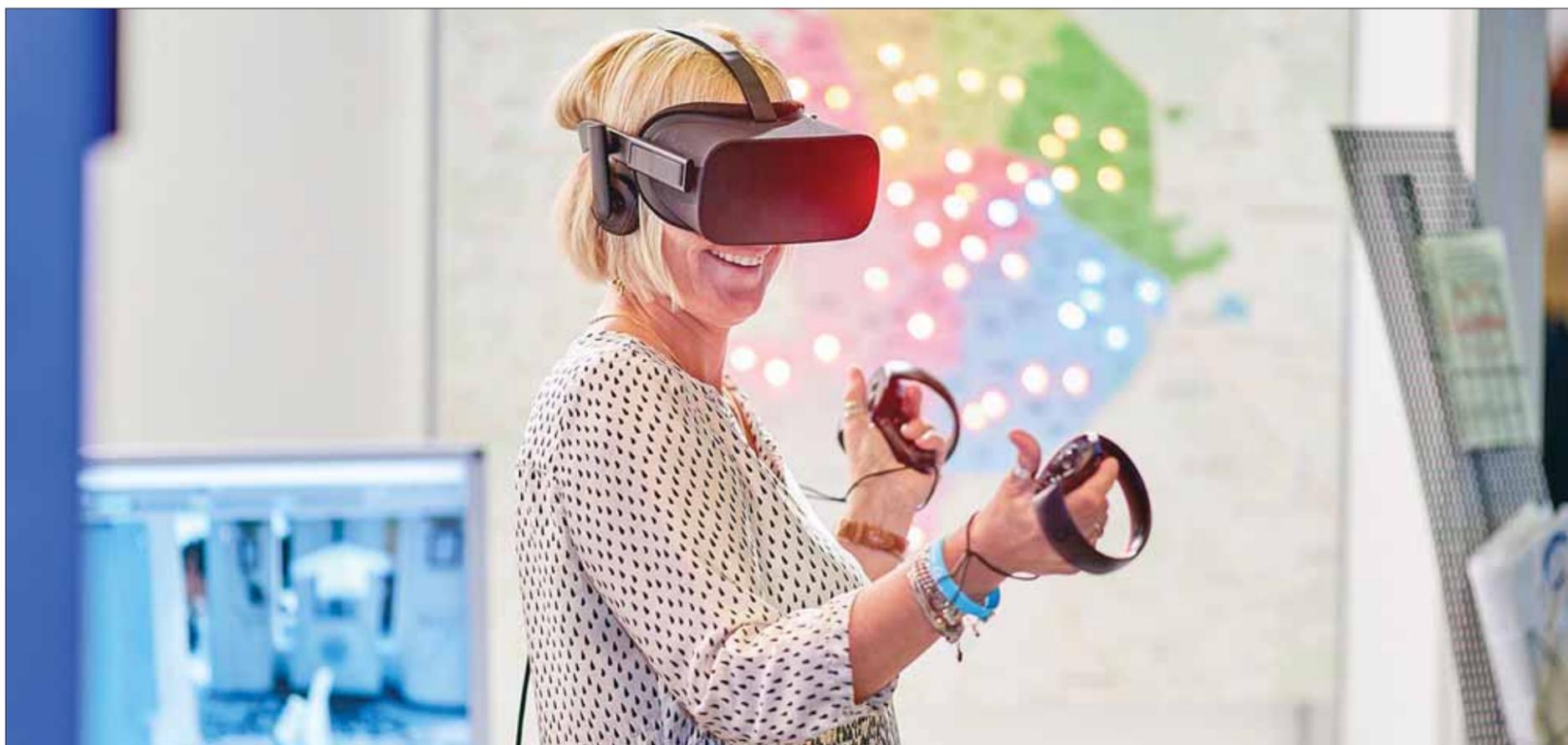
### Шанс на новую жизнь

Оленина не представляет себя без дела. Уже 22 года она работает в филиале «Отрадное» ТЦСО «Бабушкинский». Дети выросли. Старший сын, как и положено Олениным, – офицер, дочь – полковник милиции. Внук Леонид – переводчик с китайского языка, а внучка Александра – медик. Семья очень гордится своей бабушкой. Полным составом болели на финальном конкурсе «СуперБабушка-2013», где наша героиня стала победительницей.

– Когда я узнала о проекте «Московское долголетие» – сразу поняла, что судьба дает мне шанс на новую жизнь, – рассказывает Раиса Ивановна. – Так уж случилось, что я одной из первых заполнила анкету участника проекта. С большим удовольствием посещаю при нашем ТЦСО хоровые студии «Контабле» и «Отрада», где поют песни, написанные на мои стихи.

Раису Ивановну можно увидеть практически на всех мероприятиях проекта. Особенно она любит рекорды. Ей нравится быть в гуще событий и присутствовать при рождении чего-то нового. Оленина осваивает компьютерную грамотность, занимается гимнастикой, мечтает научиться танцевать сальсу и танго. Накануне своего восьмидесятилетнего юбилея Раиса Оленина ждет нового сигнала судьбы.





Деловая и выставочная программы Ассамблеи посвящена медицине будущего, новым технологиям и безграничным возможностям человеческого организма

## Врач станет советником пациента

**Форум.** С 16 по 19 января в 75-м павильоне ВДНХ будет проходить XVIII Ассамблея «Здоровая Москва».



Р АННА ФЕРУБКО

Посетителей ждет более 90 дискуссий и сессий по всем направлениям современной медицины и восемь открытых лекций с известными специалистами. В качестве спикеров выступят около 200 экспертов из 22 стран, в том числе Великобритании, Германии, Дании, Кореи, Нидерландов, США, Швеции и других.

### Приглашаем всех желающих

«Особенностью XVIII Ассамблеи является то, что впервые в программу включены мероприятия не только для специалистов, но и для тех, чья профессиональная деятельность не связана с медициной. Стать ее гостями в этом году смогут все желающие. Широкий круг актуальных вопросов, предложенных

к обсуждению, – здоровый образ жизни, правильное питание, способы снижения уровня стресса – позволит каждому посетителю выбрать темы, которые интересны именно ему, и получить всю необходимую информацию от известных экспертов, а также проконсультироваться у врачей-специалистов на тематических стендах и сделать скрининги», – рассказал руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.

Среди зарубежных гостей – звезды мировой величины: директор Центра здорового старения (Сингапур) Брайан Кеннеди, куратор медицинского направления в Университете сингулярности Даниэль Крафт, британский психолог, писатель, автор бестселлеров по борьбе с вредными привычками и лишним весом Пол Маккена. Все они выступят с открытыми лекциями, попасть на которые сможет любой желающий.

В рамках ассамблеи состоится круглый стол «Стратегия успешного долголетия: новые городские сценарии и технологии для сохранения здоровья». Один из примеров таких сценариев – проект «Московское долголетие», изменивший атмосферу в городе, создавший новый образ зрелого человека,

Легендарный врач Дэвид Агус расскажет о том, как получить хорошую физическую форму без диет, снизить до минимума риск сердечного приступа и остановить старение.

активного и творческого. Другой круглый стол посвящен тому, как противостоять стрессу в мегаполисе и при этом вести здоровый образ жизни.

### Правила долгой жизни

С открытой лекцией «18 правил долгой и безболезненной жизни» на ассамблее выступит легендарный врач Дэвид Агус, ставший поп-иконкой стартапов и инженеров Силиконовой долины. Он даст собственный рецепт долгой и счастливой жизни, расскажет о том, как получить хорошую физическую форму без диет, снизить до минимума риск сердечного приступа и остановить старение.

Участники ассамблеи также обсудят, как сформировать привычку правильного питания, и разведают мифы о полезной и неполезной еде. Одна из дискуссий посвящена будущему медицины. В ней примет участие известный медицинский футуролог, профессор молекулярной онкологии, автор книг «Не болею больше» и «Ваш путеводитель по восторгу» Коэн Кас.

Художники-киборги Нил Харбиссон и Манель Муньос поделятся собственным опытом, расскажут на своих примерах о модной тенденции биохакинга, направленного на повышение качества и продолжительности жизни.

На ассамблее речь пойдет также о новых подходах к подготовке медицинских кадров, о том, каким должен быть врач XXI века. Главная тенденция здесь – пациентоориентированность. Это означает, что врач должен стать советником пациента в управлении своим здоровьем.

### Пройдите скрининг и обследование

В рамках выставочной программы ассамблеи «Здоровая Москва» москвичи смогут пройти скрининги и обследования и познакомиться с работой много-

профильных стационаров. «На выставке будет развернуто около 30 экспозиций, представленных нашими крупнейшими клиниками – Боткинской больницей, институтом им. Н. Склифосовского, другими нашими многопрофильными больницами и центром планирования семьи. Все новое, самое современное и технологичное, что работает в московском здравоохранении, будет представлено, и мы пригласили к участию некоторые крупные госкорпорации и наших зарубежных партнеров», – сказал Алексей Хрипун.

На выставке будет стенд, информирующий посетителей о новом этапе цифровизации здравоохранения Москвы – запуске системы поддержки принятия врачебных решений. Посетители смогут познакомиться с механизмом функционирования системы и узнают, какую пользу она принесет врачам и пациентам в ближайшем будущем. Особое место на выставке займет и стенд проекта «Московское долголетие».

### Все! Все! Все!

Зарегистрироваться для участия в Ассамблее любой желающий может на сайте [moscowhealth.ru](http://moscowhealth.ru)



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

## Смех против гормонов стресса

**Смехотерапия.** Еще в Библии устами мудрого царя Соломона сказано: «Веселое сердце благотворно, как врачевание, а унылый дух сушит кости».



р. ЕВГЕНИЙ ТАРАСОВ,  
смехотерапевт



**По данным исследований, человек за 70 лет своей жизни смеется 623 дня, а плачет только 50.**

Люди, которые редко смеются, быстрее стареют, чаще болеют. Смех же заставляет напрягать мышцы, улучшает работу дыхания, способствует выводу шлаков и токсинов. Он заряжает эндокринную систему, производя эндорфины (гормоны радости и счастья). И еще смех, способствуя возбуждению мозговых центров, повышает умственную работоспособность. А если человек просто заливается смехом, в его организме увеличивается количество клеток, убивающих вирусы, а по некоторым данным, и раковые клетки. Хохот, этот чрезвычайно мощный эмоционально-энергетический всплеск, создает в организме своеобразный «клапан безопасности», который перекрывает путь кортизолу и адреналину – гормонам стресса. И еще при смехе хорошо массируются внутренние органы, особенно кишечник. Но, может быть, самое важное – доказано, что смех улучшает качество жизни и способствует увеличению ее продолжительности.

### Полезные смехосоветы

**Простое скандирование.** Передвигаясь по комнате перед зрителями вперед-назад или по кругу, скандируйте: «Ха-ха-ха...», «Хо-хо-хо...», «Хи-хи-хи...» и т.д.

**Мстительный смех.** Участники устанавливают зрительный контакт и, ехидно ухмыляясь, грозят друг другу пальцем, скандируя при этом: «Ха-ха-ха», «Хе-хе-хе», «Хо-хо-хо...»

**Разнообразный смех.** Участники стараются придумать как можно больше различных видов смеха и проскандировать его.

**Упражнение: «Почему я смеюсь».** При его выполнении участники упирают руки в боки, смотрят на других и спрашивают: «Почему я? Ха, ха, ха... Почему я? Хо-хо-хо...».

### Обратите внимание

Каждое упражнение выполняется 1-2 минуты. Затем нужно выполнять упражнение «глубокое дыхание» и растяжки. Сочетание глубокого дыхания и скандирования прекрасно стимулирует диафрагму, легкие мышцы и живота. Придумывайте собственные упражнения. Главное, чтобы они были смешными и полезными. И помните – вы должны смеяться друг с другом, а не друг над другом.

### Оздоровизмы

Вам еще не смешно? Тогда предлагаем афоризмы... нет, «оздоровизмы» от нашего смехотерапевта Евгения Тарасова.

☺ Огни новогодних елок способны разогнать даже тьму болезней!

☺ Новый год – это еще один шанс начать жизнь сначала!

☺ Не смотрите на новогодний стол только под углом в 40 градусов!

☺ Даже те, кто вел праздный образ жизни, первые 10 дней нового года ведут образ жизни праздничный.

☺ Не предлагайте Снегурочкам горячительные напитки!

☺ Колючие шутки можно отпустить не только возле новогодней елки.

☺ Одна дама села на диету и... задала ее.

☺ Ведущие двойную жизнь редко становятся долгожителями.

☺ И старики бывают зубастыми.

☺ Не Минздравом единым жив человек.

☺ Долголетие не должно напоминать долгозимье.

## Вам поможет «кошечка»

**Среди активностей, которые предлагает проект «Московское долголетие», большой популярностью пользуется пилатес. Для этих занятий используются большие надувные шары – фитболы, резиновые ленты или другое оборудование.**



Рубрику ведет **Ольга Шестова**, кандидат биологических наук, физиолог. Автор книг по здоровью, в том числе «Возраст: преимущества, парадоксы и решения», «Красивое долголетие: 10С против старения»

Если каждое упражнение вы выполняете плавно, сосредоточенно, добиваясь точности движения, сочетая его с дыханием, тренируя глубокие мышцы, то это действительно пилатес. Если хоть один элемент из названных отсутствует, то польза будет меньшей, занятие нельзя отнести к этой системе. Систему физических упражнений корректно называть пилатесом, если в ней сохраняются принципы, заложенные его создателем Йозефом Пилатесом:

- осознанность при выполнении.
- соотношение дыхания с движением.
- точность в соблюдении всех нюансов выполнения.
- плавность и отсутствие спешки.
- развитие кора (мышечного корсета), в том числе глубоких мышц.

Возможно, пилатес стал таким трендовым в последнее время, поскольку он приносит пользу людям с самой разной физической подготовкой, включая ее отсутствие. Противопоказаний

для самостоятельных занятий немного, например, высокая температура, беременность, крайние степени ожирения, острые расстройства психики, острая боль, некоторые другие особые состояния или ваши индивидуальные противопоказания.

Для пилатеса необязательны какие-то особые приспособления. Давайте расскажу про очень полезное упражнение, которое выполняю дома: знаменитую «Кошечку». Ее выполняют медленно, ощущая движение каждого позвонка, при этом сосредотачиваются на дыхании: вдох – поясница идет вверх, выдох – нос старается дотянуться до потолка. Начальная позиция – стол 4 ножки, т.е. руки и бедра направлены строго перпендикулярно полу. Сначала освобождают позвоночник, двигая ягодицами вправо-влево, вверх-вниз, потом по кругу: 4 раза по часовой стрелке, 4 – против. После этого приступают собственно к упражнению. Движение всегда начинают с нижнего отдела позвоночника, то есть с копчика. Он тянется вниз, голова также опускается вниз, а спина выгибается наподобие рассерженной кошки. В верхней точке чувствуем, что нас как будто тянут за поясницу к потолку. Потом движение производят в обратном направлении, также иницируя его сначала в нижнем отделе спины в районе ягодиц. Таких циклов за один подход делают 3–4: медленно, плавно и осознанно.

Упражнение «Кошечка», имитируя движения потягивающегося животного, разобщает позвонки, позволяя межпозвоночным дискам восстановить свою исходную форму. Одновременно происходит тренировка глуболежащих мышц спины, расслабление излишне тонизированных мышц. После выполнения происходит гармонизация работы мышечно-связочного аппарата спины, что профилактирует боли в пояснице и способствует ровной спине и красивой осанке.

Делайте «Кошечку» раз в день – и будьте гибки и статны.

### Упражнение «Кошечка»





# ВОСТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

## Новый виток в будущее

Р ЕЛЕНА МАЛЫГИНА, астропсихолог



■ 25 января 2020 года в 00:43 (мск) наступает год Белой металлической крысы. С первым новолунием (25 января) с нами попрощается тугодумка Земляная свинка, а на годовую вахту запрыгнет проворная Белая крыса.

Год Крысы (Мыши) открывает новый 12-летний цикл восточного календаря. По легенде, крыса-хитрюля не очень честно захватила первенство — она забралась на спину Быка и, перепрыгнув через его голову, оказалась первая у ног Будды. Куда бы зверек ни устремился, обделенным он никогда не останется, везде найдет себе убежище и кусочек сыра.

Крыса — непростой знак, она хитра, умна и изворотлива, умеет повернуть обстоятельства в свою пользу. Безвыходных положений не бывает, и мы все в этом убедимся.

Направьте энергию в мирное русло, идите учиться, займитесь спортом, обретите навык или увлечение.

**КАКИМ БУДЕТ 2020 ГОД?** С мирового кризиса 2008 года (это был тоже мышинный год) астрологи всего мира ждали наступающий 2020-й. Как эпохального вестника нового витка в лучшее будущее: и для страны, и для каждого из нас. Год яркий и сильный, заставит всех нас прикладывать усилие, идти на риск, на решительные поступки. Но благодаря смелым, «ударным», продуманным действиям мы открываем себе новый путь длиною, самое малое, в 12 лет.

**2020-й — ВИСОКОСНЫЙ ГОД.** «Крысиные бега» позволят в 2020 году с минимальными усилиями получить максимальный результат. Поэтому стоит ли раздумывать? Именно в наступающем году мы сделаем то, что собирались уже давно, о чем мечтали, думали, надеялись. Металлические нотки года ожесточат наш характер, внесут решительность, непосредственность, открытость и желание рисковать. Не прольются мышьи слезки, если мы будем стремиться к устойчивости, к твердости духа и доброму отношению к людям.



Успехом на выставке «Пусть счастливая звезда сияет в высоте» пользуются работы известной художницы, члена Московского союза художников Юлии Картошкиной. Именно ее картины иллюстрируют восточный гороскоп в нашей газете. Специально для «Московского долголетия» Юлия нарисовала символ года и поздравила участников проекта: «Всех с наступающим Новым годом, желаю никогда не останавливаться, не терять присутствия духа, с юмором относиться к проблемам, и перед вами откроются неожиданные пути».



📷 Специально для «Московского долголетия» символ года от Юлии Картошкиной

## Пусть счастливая

**Необычный взгляд.** Китайский гороскоп языком современного российского искусства — такая выставка открылась в галерее «ГУМ-Red-Line» на Красной площади.

Р НИНА ЮХНО

О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

■ Предновогодние дни — счастливое время, когда позволительно сдвинуть в сторону глобальные и частные проблемы, расслабиться и помечтать.

«Выставка про гороскоп — отличный повод взглянуть под новым углом на настоящее и с оптимизмом — в будущее», — уверена ее куратор Елена Крылова. Каждый из представленных художников ис-

пользует медиа, с которыми ему привычнее всего работать. Выставочное пространство наполнено коллажами, скульптурами, фотографиями, инсталляциями, иллюстрациями, надувными объектами, живописью, правда, переведенной в электронный вид и доведенной до совершенства компьютерными технологиями. И все для того, чтобы древний китайский символ открылся нам новыми гранями. Огромная надувная крыса, изысканный бык из стекла и эпоксидной смолы, собака с ее

верным другом — человеком на деревянном панно, инсталляция из игрушечных тигров, все знаки разом на роскошном вышитом панно с аппликациями. Куратор собрала созвездие мастеров, которых считает настоящим и будущим российского contemporary art.

«Пусть счастливая звезда сияет в высоте», — говорят, именно так китайцы желают друг другу счастья в новом году. На выставке высказывания молодых художников с мягкой иронией вводят нас в мир древних китайских суе-



**КРЫСЫ.** Всем рожденным в Мышиный год (1936, 48, 60, 72, 84, 96) Огненная крыса сулит настоящий расцвет в делах и в любви. Перед ними откроются самые неожиданные пути, и они выберут тот, который в недалеком будущем принесет им материальное благополучие, а мечта, зародившаяся в прошедшем году, непременно сбудется!



**БЫКИ.** Любовь, прогулки под луной и захватывающие поездки ожидают Быка (1937, 49, 61, 73, 85, 97). Его финансовые затруднения, которые реальны лишь в самом начале года, станут стимулом к переменам в профессиональном плане. Совмещать работу и личную жизнь станет для него проще простого. И все потому, что Бык в 2020 году будет роскошно отдыхать!



**ТИГРЫ.** Денежный дождь прольется на Тигра (1938, 50, 62, 74, 86, 98). Но для этого ему придется рискнуть и делать упоминательные прыжки: менять работу, город, друзей. Конечно, под шумные аплодисменты окружающих, ведь он успеет заниматься и благотворительностью. При этом Тигр сохранит свое очарование и великодушие.



**КРОЛИКИ.** Для Кролика (1939, 51, 63, 75, 87, 99) путь к своему эльдорадо — свободен! Он о нем так долго мечтал накануне: строил планы, собирал документы, о чем-то договаривался и много думал. Теперь надо засучить рукава и работать. Год будет результативным и событийным. Пройти его нужно достойно, не забывая о родных, любимых и друзьях.



**ДРАКОНЫ.** У Дракона (1940, 52, 64, 76, 88, 00) будут шансы стать звездой! Его ждут сногшибательные предложения, головокружительные увлечения и захватывающие путешествия. Будут решительные движения по карьерной лестнице, успехи на службе и победы в конкурсах. Изменится статус: кто-то станет мамой или папой, мужем или женой.



**ЧЕМ ЗАДОБРИТЬ КРЫСУ?** Что поставить на праздничный стол? Крыса всеядна: хлебосольный стол тешит ее глаз. Сырная тарелка с орешками и медом – гвоздь стола.



**В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ?** Приготовьте платье в светлых тонах: металлический блеск, люрекс – это то, что надо. Отлично подойдут украшения из серебра, белого золота или броская блестящая бижутерия.



## Гороскоп от Пахома



■ Один из самых своеобразных современных художников Пахом, известный еще

и как участник «Битвы экстрасенсов», составил свой несерьезный гороскоп на 2020 год.

**КРЫСА.** Крыса перестанет быть чудовищным существом, а станет скорее нежным китайским кулинарным блюдом.

**БЫК.** Быкам, как никому, рекомендуется заняться саморазвитием и самосовершенствованием.

**ТИГР.** Финансовые вопросы Тигра будут решаться легко, а в других сферах все не так просто.

**КРОЛИК.** Кролик – веселый трудолюбивый, будет копать!

**ДРАКОН.** Драконам – дауншифтинг на Гоа? Помечтать не вредно...

**ЗМЕЯ.** Змея уйдет в пещерные зоны, особенно зимой.

**ЛОШАДЬ.** Лошадь встретит вторую половинку... или третью.

**КОЗА.** Овцы и Козы, сдерживайтесь в пользовании соцсетями!

**ОБЕЗЬЯНА.** Обезьяны, занимаясь личной жизнью, не стоит забывать о финансовых вопросах.

**ПЕТУХ.** Не каждый Петух выживет, только если он бойцовый.

**СОБАКА.** 2020-й для Собак будет хорошим годом.

**СВИНЬЯ.** Давайте дадим Свинье возможность отдохнуть!

# Звезда сияет в высоте

верий. Гороскоп для каждого знака на грядущий 2020 год, однако, составлен признанным мэтром, одним из самых красноречивых художников нашего времени – Пахомом. Он позволяет себе характеризовать свое творчество как смесь «идиотизма и абсурда». «ГУМ-Red-Line» в главном магазине страны продолжает дело Генриха Брокара – знаменитого парфюмера и собирателя, открывшего в 1893 году в Верхних торговых рядах, так тогда назывался ГУМ, пространство для показа своей богатейшей коллекции. В галерее, где в тренде наших дней начали успешно сближать зрителя (покупателя) и актуальное искусство, беседуем с художником, важным для истории проекта «Московское долголетие» и дорогим для сердца некоторых его участников.

## Прекрасная инициатива получит свое развитие



**Ростан Тавасиев**, современный художник, участник арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны»:

«Привет и поздравления с Новым годом всем участникам арт-проекта «Выставка Клавдии Семеновны» и всем участникам «Московского долголетия»! У меня остались самые светлые впечатления от прекрасных мгновений нашего общения. Надеюсь, что через «бегемотопись» я открыл перед вами новые возможности для творчества и самовыражения. Для меня это был бесценный, а для нас с вами взаимообогащающий опыт. Верю, что такая прекрасная инициатива получит свое развитие в дальнейшем».

Ростан Тавасиев визуализировал в китайском гороскопе кролика, представив композицию «Хор из семи поющих деревянных зайцев». В разговоре с ним мы вспомнили парк «Зарядье» и «Выставку Клавдии Семеновны», когда он вместе с группой молодых художников вводил представителей

старшего поколения – участников проекта «Московское долголетие» в незнакомый и пугающий их мир современного искусства. Ростан учил их своему уникальному методу рисования на холсте не привычными кистями, а обычными мягкими игрушками, открывая возможности

использовать новую технику как личную художественную практику. Через игру, запечатленную красками на холсте, выражать окружающий мир и себя в нем.

Встреча арт-дуэта «ЕлиКука» и проекта «Московского долголетия» еще впереди. Но она обязательно состоится, поскольку ребята свято верят, что «художники, молодежь и... люди в возрасте – главные пассионарии современности». Именно от этих групп могут исходить самые радикальные высказывания. Они являются носителями идеи устроить биеннале пожилого искусства, а в творчестве стремятся доказать, что проблемы в современном мире эффективнее решать не политическим путем, а на уровне взаимоотношений и средствами изобразительного искусства.



**ЗМЕИ.** Змея (1941, 53, 65, 77, 89, 01) придется изворачиваться, чтобы ее заметили. Она будет много общаться, проявит дипломатию, построит новые связи, завяжет любопытные контакты, но добьется своего. Набегается Змея по инстанциям, хлопоча не только для себя любимой, но для родных и друзей. Будет заниматься здоровьем и непременно его укрепит.



**ЛОШАДИ.** Нет более доброго существа, чем Лошадь (1942, 54, 66, 78, 90, 02). Она пригреет кого-то на своей груди: наладит личную жизнь, найдет мудрого друга, сблизится с родственниками, заведет домашнее животное. Год для нее пролетит незаметно, особенно весна и лето. Осенью ее ждут серьезные перемены на профессиональном поприще.



**КОЗЫ.** Коза (1943, 55, 67, 79, 91, 03) выйдет на новый материальный уровень. У нее качественно изменится жизнь: она станет самостоятельнее и щедрее. Вероятно получение новой жизненной роли, обретение семьи, детей и друзей. Строительство семейного очага или капремонт не будут для нее большим напрягом, а порадуют новизной и комфортом.



**ОБЕЗЬЯНЫ.** Обезьяне (1944, 56, 68, 80, 92, 04) пора подумать о собственном благополучии, о здоровье и о семье. Она станет более внимательной. Наведет порядок на всем жизненном пространстве. По мере расчистки завалов будет приходить успех. Особенно ее порадуют повзрослевшие дети, они внесут много интересного в ее жизнь.



**ПЕТУХИ.** Петуха (1945, 57, 69, 81, 93) ждет переезд. Смена квартиры, строительство или покупка загородного дома. Вместе с этим Петух обретает верных друзей, полезные знакомства. Сначала столь кардинальные перемены могут показаться непреодолимыми, а на деле окажутся... пустяком. Петуху надо действовать смелее, не бояться нового.



**СОБАКИ.** Собака (1946, 58, 70, 82, 94) будет строить свой быт и в этом преуспеет. Ее ждут крупные покупки и исполнение материальных желаний. Ей будут помогать друзья, в том числе и финансами. Преданное животное на собственной шкуре весь год будет испытывать силу любви и верности своих любимых и родных. Просто купаться в их внимании и заботе.



**СВИНЬИ.** Свинья (1947, 59, 71, 83, 95) освоит новый навык. Пышным цветом расцветет ее любимое хобби, новое увлечение. Любознательность и присущий ей романтизм раздвинут границы возможного. Свинья готова будет ночами напролет рассматривать звезды, например, в подаренный телескоп. Еще она запишется в фитнес-клуб.



# ПРОГНОЗЫ

## Настройся на долголетие

### Знаки зодиака.

Затмения начала 2020 года являются порталом в новую жизнь, где главным мерилom ценностей станет альтруизм и доброе отношение к людям.



Р ЕЛЕНА МАЛЫГИНА, астропсихолог

Именно такие люди гармонично отреагируют на новые вибрации и начнут перепрограммировать себя на долголетие. Новый виток позволит качественно выстроить свою жизнь до 100-летнего возраста.

Настраиваясь на мышинный характер года, есть смысл перенять некоторые ее лучшие качества: умеренный прагматизм, трудолюбие и изобретательность. Постарайтесь войти в новый год без финансовых и моральных долгов, например, таких как неблагодарность, равнодушие и черствость.



**ОВЕН.** В 2020 году вас ожидает что угодно, но только не скука. Год насыщен мероприятиями, уютными встречами и веселыми посиделками. Со многими ситуациями вы столкнетесь буквально впервые, но разберетесь быстро. Главное, не бойтесь проявлять инициативу и вытаскивать себя из зоны комфорта как можно чаще. Будьте упрямы и не слушайте тех, кто будет тормозить ваши порывы.



**БЛИЗНЕЦЫ.** На протяжении всего года вы не будете испытывать недостатка ни в энергии, ни в интересных идеях. Стоит предостеречь вас от некой порции авантюризма, увлечения слишком рискованными предложениями. Будет много поездок по городу, экскурсий, освоите и увлекательные курсы. В середине лета очевидна встреча с человеком, который сыграет весомую роль в вашем будущем.



**ЛЕВ.** Набрав хорошую динамику движения в году уходящем, вы просто не сможете себе позволить сбавлять обороты в году наступающем. Между тем уже к середине весны может обнаружиться, что выдерживать темп, который вы сами же и задали, очень нелегко. Важно не переносить простуду на ногах, следить за питанием и больше ходить пешком. Год подарит вам много радостных событий.



**ВЕСЫ.** Чем интереснее вы проживете первую половину года, тем лучше. Внешние условия будут благоприятствовать такому рывку. Рост вашего авторитета и укрепление отношений в семье, успешное решение личных проблем – все это в числе вероятных событий первого полугодия. А затем, когда астрологическая ситуация станет спокойнее, вполне можно сбавить темп.



**СТРЕЛЕЦ.** Вам не придется искать приключений, предложений и встреч – они сами найдут вас, не оставляя в покое в течение всего года. Вряд ли вы будете возражать, ведь год еще и очень результативный. Вы получите отличные шансы реализовать свои смелые замыслы, в вас поверят близкие. Будет интересное путешествие. Главное – удержаться в седле и не сбрасывать скорость.



**ВОДОЛЕЙ.** Судьба на вашей стороне, она предоставит вам все шансы для преуспевания и наделит вас безошибочной интуицией в финансовых вопросах, особенно поздней весной и ранней осенью. Чтобы избежать завистников, будьте чрезвычайно щепетильны во всем, что касается ваших обязанностей, – это прибавит вам авторитета. О чувствах близких и любимых тоже не забывайте.



**ТЕЛЕЦ.** Новые источники дохода станут приятным дополнением к вашей пенсии. Причем их не следует специально искать, все само постучится в вашу дверь. Будут новые покупки и приобретения, а также возможность поправить свое здоровье в увлекательной поездке, наполнить себя силами и тонусом. Не забывайте себя баловать и иногда лениться – год будет насыщенным, потребует от вас усилий.



**РАК.** Вы можете пробовать себя в самых различных областях, активно знакомиться с людьми и увлекаться новыми проектами. Интересная информация придет из прошлого, новость, которая вас заставит переоценить отношения с дорогим для вас человеком. И возможно, состоится содержательная и приятная поездка к дальним родственникам.



**ДЕВА.** Вы будете не просто открыты для новых знакомств, встреч и впечатлений, а будете жаждать их. К концу года ваш круг общения заметно расширится, а сами вы обогатитесь новым опытом, особенно в романтической сфере. Основные события и успех года окажутся связаны не с новыми знакомствами, а, напротив, с людьми и обстоятельствами, известными вам еще с прошедшего года.



**СКОРПИОН.** В начале года выжидайте. Этот период не подходит для активных действий. Новое увлечение потребует концентрации сил и внимания, это вызовет переживания со стороны домашних – родные не потерпят пренебрежения к ним. Поездка в город детства, встреча со старым другом станут украшением года. С июля возрастет активность, и ваши идеи будут поддержаны близкими.



**КОЗЕРОГ.** Год превосходен для образования, овладения новым навыком, а представители творческих профессий могут достичь настоящего прорыва, захочется писать, рисовать, петь и получать за это награды. Это вполне позитивное стремление может сопровождаться небольшой неуверенностью, сомнениями в том, что вы идете в верном направлении. Абсолютно напрасными сомнениями.



**РЫБЫ.** Большую часть года ваше внимание будет занято не столько работой и карьерой, сколько семейными заботами. Ремонт и строительство дома, забота о детях и родственниках. В материальной сфере придется немного затянуть пояса, на небольшой промежуток времени. Не исключено, что у ваших детей появится более солидная и высокооплачиваемая работа.

# ЗВЕЗДЫ О ПРОЕКТЕ



## Сохраняй улыбку!

**Связь поколений.** Родители плохого не посоветуют. Кто бы спорил! Но и от детей и внуков людям в зрелом возрасте тоже может быть много пользы. Так и случилось в семье актрисы Елены Воробей, которая привела в проект своего папу и рассказала, как стать позитивным человеком.



Р НИНА ЮХНО

**Якову Михайловичу, отцу актрисы, слегка за 70. Прожитый день он оценивает количеством пройденных километров. Художник-любитель, увлекается рыбалкой, общительный. А вот про проект «Московское долголетие» узнал недавно благодаря дочери.**

В конце лета Елена проходила через парк «Фили» и увидела павильон «Здоровая Москва», где до октября еще можно было пройти бесплатную диспансеризацию. Сразу подумала о папе, как это хорошо для пенсионеров – близко, быстро и бесплатно. Яков Михайлович не поверил, что такое бывает. «Впрыгнули буквально в последний вагон, – рассказывает Елена, – но успели...» Там в разговоре со сверстниками Яков и узнал про проект «Московское долголетие». Гулять не просто, а с палками, занимаясь скандинавской ходьбой. Рисовать не дома в одиночестве, а в студии, где тебя многому научат, всем обеспечат, да еще и выставку работ устроят. Перед Яковым Михайловичем жизнь открыла новые перспективы.

Улыбка на лице Елены Воробей с детства. Такой роди-

лась, свидетельствует отец. По принципу keep smile – сохраняй улыбку – живет всю жизнь, это помогает в карьере и общении. Улыбкой отвечают на твою улыбку. Возможно, с улыбки и начинается в нашей жизни позитив, считает актриса. Поскольку заставлять людей улыбаться и смеяться – трудная профессия Елены, с кем, как не с ней вести беседу про хорошее настроение и отношение к жизни с юмором.

Чтобы быть в тонусе и форме, делится опытом Елена Соловей, надо уметь выходить за пределы профессии, а актрисе из образа, в минуты отдыха отбрасывать все, что связано с профессиональным занятием и работой. Заниматься спортом, спорт помогает управлять не только своим телом, но и эмоциями. Однако спортивные цели ставить перед собой реальные. Не переусердствовать.

Влияет ли чувство юмора на наше долголетие, актриса точно ответить не может. Но что с юмором по жизни идти легче, абсолютно уверена, приводит в пример своих родственников, которые умели шутить даже в самые тяжелые времена и моменты жизни.

Мы делим наше драгоценное время между мирами реальным и виртуальным. Как

реагировать на троллинг в жизни и соцсетях? Елена видит один путь – выработать в себе стрессоустойчивость. Отвечать обидчику в соцсетях только если уверен, что твой ответ остроумный и выбьет карты из рук того, кто хочет тебя задеть и вывести из равновесия. Очень важно сторониться людей мрачных, тяжелых. Не дать им втянуть тебя в черное пространство. Вы – это те, кто рядом с вами, уверена Елена Воробей: «Старайтесь, чтобы ваше окружение мироточило оптимизмом. И сами в этом плане не стесняйтесь быть донорами. Умейте радоваться малому, когда просто луч солнца пробьет хмурое небо!» Мрачные личности все не умаляют великую силу общения, не бойтесь заводить новые знакомства, обретать новых друзей.

Елена Воробей напоминает, что контролировать наше психоэмоциональное состояние помогает арт-терапия, в первую очередь изобразительное искусство, дающее возможности для самовыражения и самопознания. Надо чаще слушать хорошую музыку, читать позитивную литературу.

### Лайфхаки от Елены Воробей:

Можно ли развить позитивное отношение к жизни у пессимиста? Елена Воробей считает, что тренажеров для такого случая не существует, есть простые жизненные правила, подсказки, или, как теперь говорят, лайфхаки:

- 1 Правильно подберите свое окружение. Избегайте людей токсичных.
- 2 Равняйтесь на позитивных и счастливых.
- 3 Умейте радоваться малому. Ищите поводы для радости.
- 4 Если вам грустно, вспомните смешное событие, веселую историю, посмотрите комедию, почитайте сборник анекдотов.
- 5 Улыбайтесь как можно чаще и от души – знакомым и незнакомым. Улыбайтесь сами себе.

### Справка

Елена Воробей – артистка эстрады, пародистка. Заслуженная артистка России. Родилась в Бресте. Училась в Ленинградском театральном институте. Когда возникла дилемма – театр или эстрада, выбрала эстраду. Сольные концерты собирают большую аудиторию в городах России и разных странах. С гастрольями объездила полмира.



### Совет от Елены Воробей:

«Постарайтесь всегда иметь наготове хороший свежий анекдот. Это один из способов расположить к себе людей. Развивать память можно не только изучением иностранных языков и заучиванием стихов. Учить наизусть можно и анекдоты».



# ДОСУГ

## Новый год-2020

### С Тверской – в космос



**В новогодние и рождественские праздники в Москве пройдет более 270 крупных мероприятий. Москвичей и гостей столицы ждут на городских и окружных площадках фестиваля «Путешествие в Рождество», в парках, библиотеках, культурных центрах и других городских учреждениях.**

Фестиваль «Путешествие в Рождество» проходит на 81 площадке с 13 декабря 2019 до 12 января 2020 года. Гости приглашают принять участие в 8,5 тысячи мастер-классов и посетить более 1,5 тысячи концертов и театральных постановок.

Наиболее масштабная новогодняя программа запланирована на Тверской улице. Впервые народные гулянья продлятся шесть дней – с 31 декабря по 5 января.

На шесть дней Тверская, Моховая и Охотный Ряд станут пешеходными. Оформление и культурную программу посвятили теме космоса. К Новому году площадки украсит около 100 арт-объектов. На центральных улицах города в новогодние праздники можно будет согреться у очага в лаундж-зоне, сфотографироваться в летательном аппарате вместе с собаками Белкой и Стрелкой и пройти через 15-метровый космический тоннель.

Во время новогодних гуляний на всех площадках гостей ждет множество музыкальных выступлений, спектаклей и различных шоу-программ. Они будут проходить на четырех сценах, украшенных мерцающими снежинками. Не замерзнуть и не устать помогут лаундж-зоны, спрятанные на тихих аллеях из заснеженных деревьев. Внутри каждой из них будет гореть очаг, работающий на безопасном биотопливе. Сидя рядом с очагом на удобных лавочках, горожане смогут согреться и отдохнуть от прогулки.

К новогодним праздникам в Москве украсили улицы, парки, скверы и набережные. Праздничное настроение в городе создают тысячи световых объектов и новогодних елей. Самая высокая елка находится на Лубянской площади. Ее высота 30 метров.

Для украшения площадок фестиваля «Путешествие в Рождество» использовали более 130 километров светодиодных гирлянд, 100 километров бус, 150 тысяч игрушек и декоративных элементов. В Новодевичьем сквере, на площади Революции, Пушкинской, Тверской и Манежной площадях, а также на улице Кузнецкий Мост появились гигантские арки «Световая архитектура». Их длина достигает 40 метров, а высота – 20 метров.

Гостей ждут нарядные елки и сказочные световые инсталляции, ледовые шоу, театрализованные представления и концерты, а также творческие и спортивные мастер-классы.

«Путешествие в Рождество» – самый масштабный зимний фестиваль Европы и самый популярный праздник «Московских сезонов». В прошлом году на его площадках побывали 18,6 миллиона человек.

Татьяна Кинева

#### Ответы

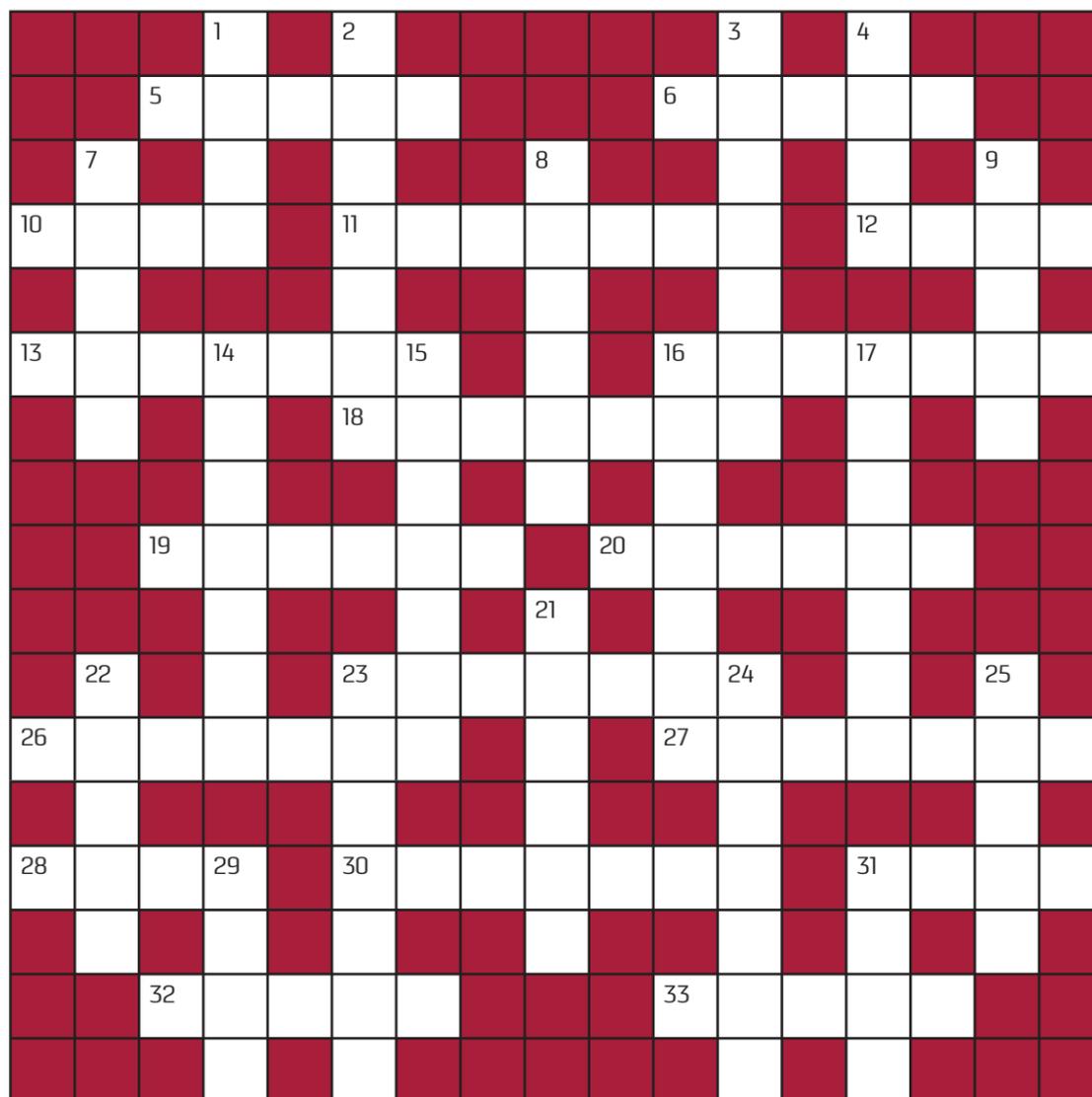
Ответы на кроссворд, опубликованный в №21:

#### По горизонтали:

1. Шапито.  
4. Пророк.  
10. Лиознова. 11. Матросов.  
13. Енот. 14. Каменка.  
15. Буре. 18. Ботик. 19. Гений. 20. Резец. 22. Рота. 23. «Обоз». 25. Китай. 28. «Ротор». 29. Кубок. 34. Охра. 35. «Динамит». 36. Горн. 39. Вивальди. 40. Метафора. 41. Гранат. 42. Сахара.

#### По вертикали:

1. Шиллер. 2. Протокол. 3. Танк. 5. Рурк. 6. Распутин. 7. Куваев. 8. Аврал. 9. Наука. 12. Ремез. 16. Тихонов. 17. Ледоруб. 20. Рак. 21. Цой. 24. Покровка. 26. Таран. 27. Соколова. 30. «Подвиг». 31. Хинди. 32. Фишер. 33. Ангара. 37. Улма. 38. Гага.



**По горизонтали:** 5. Московская улица, «отечество» поэта Булата Окуджавы. 6. Советский актер и режиссер, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР, служил в Малом театре. 10. Благородное дело. 11. Часть света, объединяющая сразу два материка. 12. Самый дорогой, самый концентрированный и самый стойкий вид парфюмерии. 13. Поваленные деревья, поврежденные в результате бури. 16. Небольшая морская промысловая рыбка из семейства сельдевых. 18. Первый человек в космосе. 19. Город в России, столица Хакасии. 20. Серия советских морских (первых в этом классе) пассажирских теплоходов на подводных крыльях. 23. Советский и российский журналист-международник, кино-сценарист, прозаик, почетный ректор Московского института телевидения и радиовещания «Останкино». 26. Известное стихотворение Александра Блока. 27. Район Юго-Восточного административного округа города Москвы. 28. Малая река в Московской области и Москве, левый (самый крупный

в пределах столицы) приток Москвы-реки. 30. Человек, умеющий читать чужие мысли. 31. Отгороженное комфортабельное помещение в пассажирском вагоне с закрывающейся дверью. 32. Слесарный или столярный инструмент для фиксации детали при различных видах обработки. 33. Специальное сооружение для хранения и стоянки самолетов.

**По вертикали:** 1. Добровольный равноправный союз мужчины и женщины, заключенный с соблюдением определенных правил и с целью создания семьи. 2. Список или описание собрания книг – в библиотеках, картин – в музеях, товаров – в магазинах. 3. Женская одежда в виде платья без рукавов. 4. Сорт шерстяной ткани с рисунком в рубчик. 7. Твердый или смолopodobный продукт переработки нефти, который наибольшее применение нашел в строительстве. 8. Ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, тропический циклон – в основном в Северной и Южной Америке. 9. Тип парусного суд-

на, имеющего не менее двух мачт и косые паруса на всех мачтах. 14. Старинный русский купеческий город, место гибели Марины Цветаевой. 15. Дисциплина в легкой атлетике, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров. 16. Слова, разные по звучанию, но близкие по значению. 17. Советский и российский кинорежиссер и сценарист, генеральный директор киностудии «Мосфильм». 21. Класс боевых надводных военных кораблей, предназначенных для сторожевой и конвойной службы. 22. Древнегреческий бог виноградарства и виноделия. 23. Кинотеатр в столичном районе Южное Тушино. 24. Произведение живописи в красках на куске холста, доске, листе бумаги. 25. Река в Ненецком автономном округе, впадает в Чешскую губу Баренцева моря. 29. Вокальное произведение для одного голоса с аккомпанементом, соответствующее драматическому монологу. 31. Морской рак с коротким брюшком.

Составитель Александр Ставрицкий



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 8-495-695-53-59  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3874  
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.  
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.