



ДОЛГОЛЕТИЕ

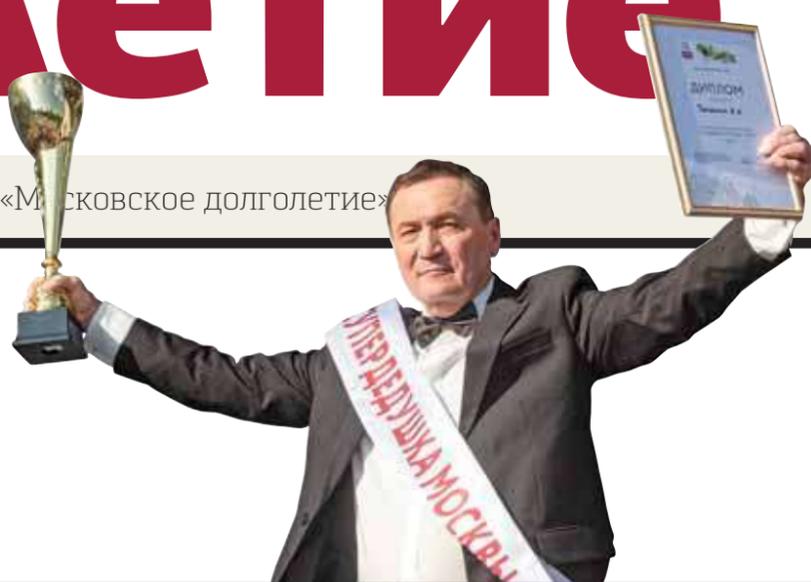
Информационное издание **Проекта Мэра** «Московское долголетие»

Принято решение

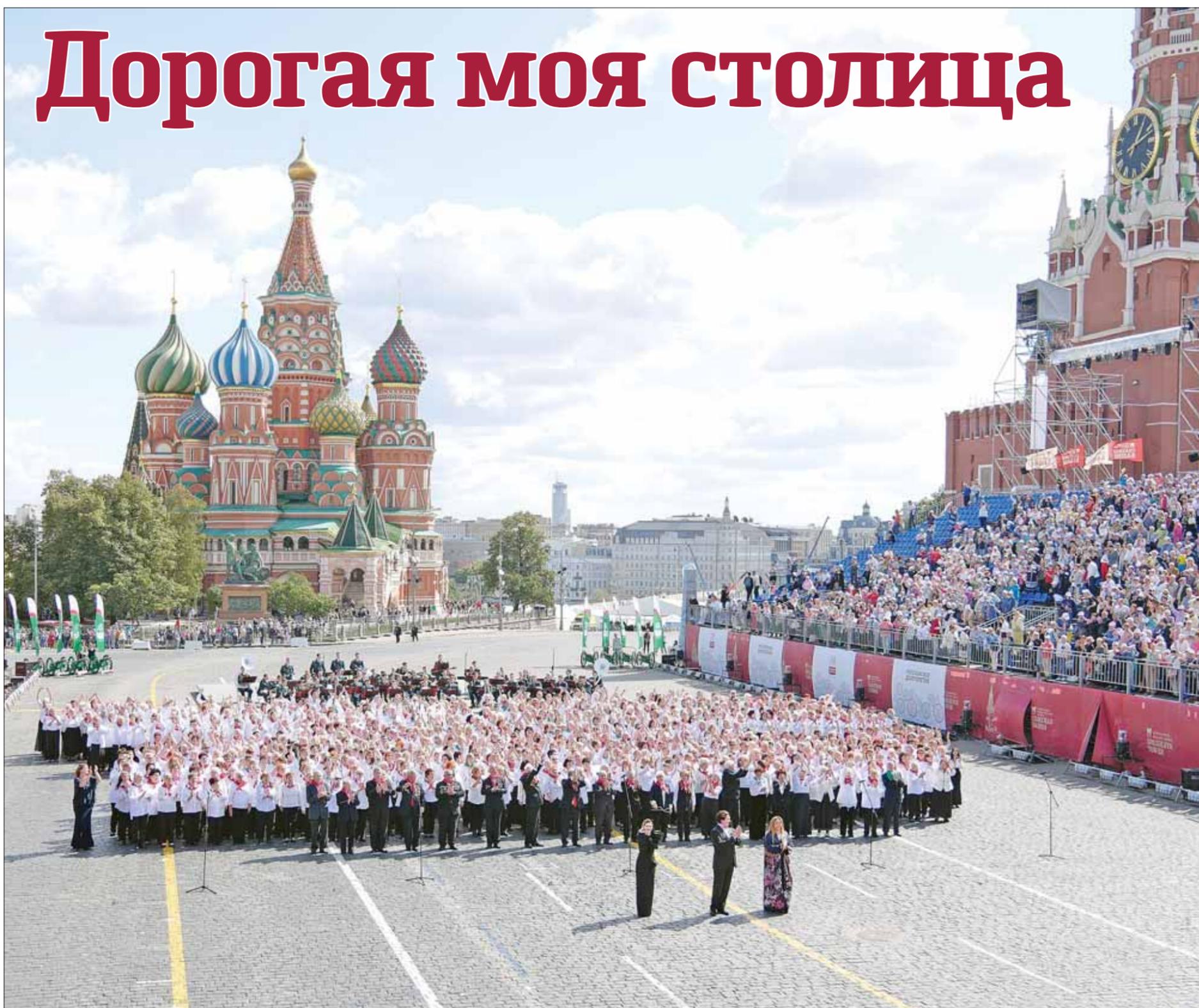
Мэр Москвы Сергей Собянин повысил минимальную пенсию с городской доплатой до 19,5 тысячи рублей. Это позволит увеличить доплату к пенсиям порядка 1,6 миллиона московских пенсионеров / 4

«СуперДедушка-2019»

Абсолютным победителем городского конкурса «СуперДедушка Москвы-2019», который прошел 23 августа в парке «Музеон», стал 60-летний Виктор Ткаченко из Северо-Западного округа столицы / 8-9



Дорогая моя столица



Впервые. День «Московского долголетия» прошел 27 августа в рамках фестиваля «Спасская башня» на Красной площади. С концертной программой выступили 11 хоров от каждого административного округа столицы. Сводный хор вокалистов старшего поколения исполнил гимн Москвы / 2-3



МИРОВОЙ РЕКОРД КО ДНЮ ГОРОДА



Дорогая моя столица

Праздник. Еще один мировой рекорд поставили участники проекта «Московское долголетие». 872 вокалиста старшего поколения исполнили на Красной площади гимн Москвы. Это стало символическим подарком ко Дню города.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

11 хоров из всех столичных округов, сменяя друг друга, исполнили любимые песни прошлых лет. Над площадью звучали «Катюша», «Подмосковные вечера», «Синий платочек» и другие знакомые каждому с детства мелодии.

По главной площади с оркестром

Когда люди поют сердцем, чувствуется сразу: яркое и волнительное исполнение популярных песен, которые действительно «строить и жить помогают», песни молодости хористов, давно ставших дедушками и бабушками.

Среди вокалистов 55+ нет профессиональных музыкантов, в прошлом это инженеры, учителя, врачи, юристы, домохозяйки, ученые и спортсмены. Но в проекте «Московское долголетие» все они стали настоящими артистами. Жизнь этих людей складывалась по-разному, но любовь к музыке смогла соединить их сердца и голоса. Теперь

они с удовольствием принимают участие в различных районных, окружных и городских вокальных конкурсах. Самому старшему участнику концерта – 89 лет.

Открыл гала-концерт хор Западного административного округа с песней «Широка страна моя родная». Начинаясь он с двух десятков человек, а сейчас в нем уже 82 москвича.

Поддержали хористов старшего поколения профессиональные артисты – Анита Цой с песней «Ландыши», Сергей Шеремет с композицией «Благодарю тебя» и Дина Гарипова, которая исполнила песню «Верни мне музыку».

Кульминацией праздника стало исполнение гимна столицы. Вокальный номер был зарегистрирован как новый рекорд «Самое массовое исполнение гимна Москвы участниками хора старшего поколения». Сводному хору участников проекта «Московское долголетие», исполнявшему проникновенную песню, написанную 77 лет назад, подпевали все трибуны.

«Сегодня на главной площади страны в фестивале



📷 Пели не только участники сводного хора, но и все зрители на трибунах – а это семь с половиной тысяч человек

872 вокалиста возраста 55+ исполнили гимн Москвы.



Говорят участники рекорда:

Игорь Никитин, 80 лет:

«Я пел с детства и до сих пор пою. По профессии я пограничник, служил на дальних морских рубежах нашей Родины, охранял границу с Японией в районе Южных Курил. В таких официальных мероприятиях принимаю участие впервые. Впечатление грандиозное! Я тут встретил очень много добрых, приветливых людей, которые гордятся своей страной, всем тем, что было создано хорошего и еще будет создано. Нам, ветеранам, очень приятно видеть, что сохраняется преемственность поколений».

Галина Антоновская, 74 года:

«Пою уже сорок пять лет, с детства, сейчас солистка в хоре ветеранов. Это мероприятие – награда за мой сорокапятилетний творческий путь. Я переполнена гордостью оттого, что такую хорошую песню мы исполнили, гордостью за то, что я живу в замечательной стране!»

Анна Агафонова, 87 лет:

«Пою в коллективе «Бутовские девчата», играю на гитаре. Каждый месяц у нас по концерту. Пение дает нам бодрость духа – когда выступаем, зрители очень довольны. Мы ведь исполняем песни нашей юности, на которых эти люди выросли. Сами настроение отличное получаем, и люди нам благодарны. А раз настроение хорошее, то и здоровье лучше. Такие мероприятия вдохновляют и дают силы».

Зинаида Майорова, 80 лет:

«Восемьдесят лет – это не возраст! Душа не позволяет стареть. Огромное спасибо городу за предоставленную возможность – спеть на Красной площади. Я думаю, что сегодняшнее действие – это все то светлое, доброе и прекрасное, что есть в душе у каждого хориста».

Татьяна Яковлева, 74 года:

«Я вышла на пенсию в 70 лет, пришла в хор, потому что мне хочется продолжать жить, мне хочется не сидеть на диване, а получать позитив, отдавать его, чтобы люди немножечко посмотрели вокруг себя – ведь жизнь только начинается!»

«Спасская башня» принимают участие представители старшего поколения, активные участники программы «Московское долголетие». Помимо 872 вокалистов, которые исполнили шедевры советского искусства, песни, которые знают миллионы людей, еще 7,5 тысячи москвичей подпевали рекордсменам на своих трибунах», – сказал, выступая перед участниками, Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Петросян**.

Эти слова о тебе, Москва!

Своими впечатлениями поделился дирижер **Сергей Дурьгин**, начальник Центрального военного оркестра Министерства обороны РФ:

– Руководить хором «Московского долголетия» было абсолютно не сложно. Мы сделали несколько прогонов каждой песни на нашей репетиции, которая состоялась накануне мероприятия. Все хоры спели прекрасно. Благодарю каждого вокалиста

за их профессионализм. Они очень старались, и я не увидел ни одного равнодушного человека сегодня.

Руководитель дирекции фестиваля «Спасская башня» **Сергей Смирнов** считает, что главные действующие лица праздника – это наши ветераны. «Думаю, все согласятся со мной в том, что энтузиазм и оптимизм участников проекта прочувствовали и зрители, и сама Красная площадь. И даже Спасская башня стала стройней и моложе», – сказал Сергей Смирнов.

Гостем фестиваля стал член Общественного совета проекта, известный ведущий, заслуженный артист России **Александр Олешко**:

– Если вы пообщаетесь с присутствующими здесь людьми, то услышите и увидите, что все наполнено всевозможными яркими идеями, которые они теперь могут реализовать благодаря проекту. В нем энергия жизни, радости и праздника, поэтому от всей души приветствую всех участников и желаю жить долго, радостно, обязательно активно, вопреки паспортным данным.



📷 Владимир Петросян поздравил москвичей с новым рекордом и отметил, что 872 вокалиста возраста 55+ исполнили гимн Москвы накануне дня рождения столицы, которой исполняется 872 года



СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

В Москве вырастут городские доплаты к пенсиям

Принято решение. Мэр Москвы Сергей Собянин повысил минимальную пенсию с городской доплатой до 19,5 тысячи рублей.



С 1 сентября увеличится городская социальный стандарт минимального дохода неработающих пенсионеров – с 17,5 до 19,5 тысячи рублей.

Соответствующее постановление подписал Сергей Собянин на заседании Президиума Правительства Москвы 27 августа.

Это позволит увеличить доплату к пенсиям порядка 1,6 миллиона московских пенсио-

неров. Впервые городскую доплату получат 44 тысячи пенсионеров. Перерасчет сделают в автоматическом режиме. Выплаты в увеличенном размере будут произведены по обычному графику.

Ранее Мэр Москвы в ходе общения с членами окружного совета ветеранов Зеленограда сообщил, что пенсии повышаются благодаря развитой экономике города.

«Несмотря на то что ведется много разговоров о том, что с каждым годом с экономикой все хуже и хуже, на самом деле я ответственно вам говорю, что это не так. У нас растут доходы, увеличиваются поступления в бюджет, – отметил Сергей Собянин. – Растет прибыльность предприятий, значит, растут и доходы у предприятий. Это первый признак того, что экономика нормально развивается».

График выплаты в сентябре 2019 года

Городские доплаты к пенсиям, пособия и другие социальные выплаты в сентябре 2019 г. будут производиться:

– структурными подразделениями УФПС г. Москвы – филиала ФГУП «Почта России» в городе Москве и на отдельных присоединенных к Москве территориях с 3 по 17 число в следующие дни:

- с 3 по 5 сентября 2019 г. – по установленному графику;
- 6 сентября 2019 г. – за 6 и 8 сентября;
- 7 сентября 2019 г. – за 7 сентября;
- с 9 по 12 сентября 2019 г. – по установленному графику;
- 13 сентября 2019 г. – за 13 и 15 сентября;
- 14 сентября 2019 г. – за 14 сентября;
- 16 сентября 2019 г. – за 16 и 17 сентября;
- 17 сентября 2019 г. – за 18 сентября,

– структурными подразделениями УФПС Московской области – филиала ФГУП «Почта России» на присоединенных к Москве территориях, обслуживаемых Домодедовским и Подольским почтамтами, с 4 по 18 число по установленному графику.

График выплаты в октябре 2019 года

Городские доплаты к пенсиям, пособия и другие социальные выплаты в октябре 2019 г. будут производиться:

– структурными подразделениями УФПС г. Москвы – филиала ФГУП «Почта России» в городе Москве и на отдельных присоединенных к Москве территориях с 3 по 17 число в следующие дни:

- 3 октября 2019 г. – за 3 октября;
- 4 октября 2019 г. – за 4 и 6 октября;
- 5 октября 2019 г. – за 5 октября;
- с 7 по 10 октября 2019 г. – по установленному графику;
- 11 октября 2019 г. – за 11 и 13 октября;
- 12 октября 2019 г. – за 12 октября;
- с 14 по 16 октября 2019 г. – по установленному графику;
- 17 октября 2019 г. – за 17 и 18 октября,

– структурными подразделениями УФПС Московской области – филиала ФГУП «Почта России» на присоединенных к Москве территориях, обслуживаемых Домодедовским и Подольским почтамтами с 4 по 18 число по установленному графику.

Навигатор социальных услуг

В столице появился онлайн-сервис, который помогает быстро найти ближайшее социальное учреждение – будь то центр занятости или службы юридической и психологической помощи, оказывающие горожанам бесплатную помощь. Навигатор социальных услуг доступен на сайте Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Это интерактивная онлайн-карта на главной странице, на которой в пяти категориях представлены все московские центры занятости, службы юридической и психологической помощи, которая доступна горожанам бесплатно, службы медиации (помощи в урегулировании семейных конфликтов) и комнаты прохлады. На карту нанесено более 350 адресов, на ней представлена полная информация о графике работы учреждений и оказываемых ими услугах. С помощью нового сервиса легко подобрать ближайшее учреждение в своем районе или округе, спланировать визит к специалистам и выбрать оптимальный маршрут. Перечень организаций будет дополняться. «Сегодня практически все жители столицы пользуются смартфонами и ищут в интернете информацию обо всем на свете: куда сходить вечером, в какую школу отдать ребенка, как записаться

на прием к врачу и многое другое. Наша электронная карта социальных услуг сделана именно для того, чтобы помочь москвичам быстро сориентироваться и найти информацию, где и как можно получить социальную помощь от города в своем районе, – рассказал Владимир Петросян, руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения. – Например, служба медиации поможет разрешить семейный конфликт. Психологическую помощь можно получить как в индивидуальном порядке, так и в формате групповых тренингов. Со временем сервис будет развиваться и на карте появятся услуги для семей с детьми, людей с инвалидностью, пенсионеров и других жителей столицы. Мы приглашаем НКО к сотрудничеству, чтобы вместе развивать социальную сферу в столице».

В первую очередь на карту были добавлены услуги, которые предоставляют учреждения Департамента труда и социальной защиты населения. В будущем список расширится за счет социальных сервисов, которые предоставляют некоммерческие организации и фонды, получившие московские или президентские гранты. Кроме того, на карте появится блок с услугами для пенсионеров и участников проекта «Московское долголетие».





Машинист, лифтер, слесарь, газосварщик, бухгалтер, веб-дизайнер... В центре «Профессионал» можно получить более 70 разных специальностей. Обучают по 80 программам дополнительного профессионального образования и по 20 программам дополнительного образования.

МОЯ РАБОТА

Идеи, которые помогут пробиться на рынок труда

Служба занятости. Люди старшего поколения часто сталкиваются с тем, что отметка 50+ обесценивает их кандидатуру на современном рынке труда.



■ **Развеели мифы о профнепригодности соискателей серебряного возраста эксперты столичного Центра профессиональных квалификаций и содействия трудоустройству «Профессионал». По их мнению, основной проблемой трудоустройства людей 50+ становится их неправильное позиционирование себя на рынке труда. Бизнес-тренер центра «Профессионал» Наталья Огнева предлагает несколько идей, которые помогут пробиться на современный рынок труда:**

№ 1. Запаситесь терпением и позитивом

Многое зависит от настроения. Будьте оптимистичны и не слушайте тех, кто говорит, что после 50 трудно найти работу. Ваш профессиональный и жизненный опыт – весомое преимущество в трудоустройстве.

Когда кандидат приходит на собеседование, HR-специалист (рекрутер) оценивает, подходит ли кандидат под психологический портрет, который был заявлен заказчиком. Угрюмые и неуверенные в себе кандидаты отбраковываются еще на начальном этапе. Постарайтесь

расположить к себе человека, который встречает вас на собеседовании.

№ 2. Используйте личные контакты

Всегда помните поговорку: за спрос денег не берут. Используйте свои личные контакты для поиска работы. Не стесняйтесь обращаться к друзьям и знакомым с просьбой о помощи. Они, зная вас лично, могут порекомендовать вас работодателю.

Согласно теории шести рукопожатий, все люди знакомы между собой через пять человек. Постарайтесь задействовать как можно больше своих знакомых в этом процессе. Возможно, у ваших знакомых работы для вас не найдется, а что насчет знакомых ваших знакомых?

№ 3. Заведите аккаунт в социальных сетях

Социальные сети – не только для молодежи. Люди старше 50 также с успехом могут использовать интернет-ресурсы для поиска работы. Разместите на своих страницах информацию о том, что вы ищете работу. И попросите подписчиков сде-

О центре

Ежегодно в центре «Профессионал» обучаются до 50 тысяч человек. Пройти бесплатное обучение в «Профессионале» можно по направлению Центра занятости населения (если есть статус безработного). Самостоятельно можно записаться на платные курсы.

лать репост вашего обращения. К тому же умение пользоваться альтернативными источниками поиска характеризует вас как уверенного, опытного пользователя. Это послужит большим плюсом к резюме.

№ 4. Составьте краткое резюме

Наверняка после многих лет работы у вас внушительное резюме. Показывать опыт очень важно, но лучше выделить главное и свести информацию к двум страницам. Также желательно написать резюме под конкретную вакансию. Рекрутеры не любят читать длинные резюме. Больше всего работодателя интересует релевантный опыт по текущей вакансии.

№ 5. Освойте новые знания и навыки

Мир постоянно развивается, в том числе и в сфере труда: информационные технологии, новые рабочие инструменты и так далее. Чтобы идти в ногу со временем, продолжайте обучаться. Получение дополнительного образования всегда расценивается работодателем как большой плюс.

Факт

Самой возрастной слушательницей «Профессионала» стала 83-летняя женщина, которая освоила сразу три курса: «Оператор котельной», «Ландшафтный дизайн» и «Веб-дизайн».

После 50 – в школу!

■ **Бесплатные двухдневные занятия будут проходить каждый месяц в центре занятости «Моя карьера». По окончании учебы выпускники школы получают специальный сертификат.**

«Школа бебиситтеров» для горожан пенсионного и предпенсионного возрастов открылась в Москве. Бесплатный двухдневный курс обучения включает в себя знакомство с психологическими и юридическими аспектами работы, связанной с присмотром за детьми, а также с популярными развивающими методиками и играми. Первые занятия состоятся 5 и 6 сентября в центре занятости «Моя карьера» по адресу: улица Сергея Радонежского, дом 1, строение 1. Проводить их будут психологи городского сервиса «Бабушка на час». После теоретического курса ученикам предложат пройти девятичасовую стажировку в игровой комнате центра «Моя карьера». По итогам полного прохождения программы выпускникам школы выдадут специальные сертификаты.

Для поступления в «Школу бебиситтеров» необходимо заполнить заявку. В группе может быть до 50 человек. Следующий курс запланирован на 23 и 24 сентября, регистрация на него также открыта. В дальнейшем набор в школу планируется проводить ежемесячно.

Молодые москвички зачастую много времени уделяют работе и карьере. Поэтому вопрос, с кем оставить ребенка, стоит остро в московских семьях. От няни бебиситтер отличается тем, что его услуги родители могут пользоваться не постоянно, а время от времени. Бебиситтера можно пригласить на час или полдня. Обучение в нашей школе повысит шансы незанятых граждан пенсионного и предпенсионного возраста найти работу или подработку в качестве бебиситтера, рассказала Ирина Швец, директор центра занятости «Моя карьера». По ее словам, в первую очередь программа рассчитана на женщин от 50 лет, однако попробовать себя в новой профессии и записаться на занятия может любой желающий.

Более 2500 москвичей старше 50 лет посетили бесплатные тренинги в центре занятости «Моя карьера» за первые полтора месяца его работы. На занятиях горожан предпенсионного и пенсионного возрастов обучают навыкам самопрезентации и ведению деловой беседы, а также объясняют, где искать вакансии и размещать резюме.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Вопрос-ответ

В смене образа жизни есть своя выгода

«Мой супруг всего полгода как вышел на пенсию. Поначалу все было нормально. Он отдыхал, высыпался, был всегда в прекрасном настроении. Но чем меньше становилось его общение с бывшими коллегами по телефону, а личные встречи практически сошли на нет (понятно, у людей свои заботы), его характер стал на глазах портиться. Постоянная раздражительность, недовольство, общаться с ним теперь очень сложно. Посоветуйте, что делать? Чем его отвлечь от мыслей, что теперь он никому не нужен?» — О.Л. Михолапова, СВАО

Екатерина Игоница, психолог ГБУ МСППН:



— Ваш супруг сейчас переживает кризисный период. Можно предположить,

что работал он всегда, то есть большинство времени проводил на службе. А дома успевал разве что передохнуть немного. Сейчас времени высвободилось очень много — казалось бы, делай все, что душе угодно! И вот в этом-то и сложность, что ничем заниматься, в общем-то, и не хочется.

Но выход на пенсию не обозначает прерывание любой, даже профессиональной деятельности. Сейчас должен пройти период некоей адаптации к новым условиям жизни. Возможно, после его окончания ваш муж сам найдет себе занятие, которое заполнит его досуг и будет приносить удовольствие. Также вы оба можете обратиться к тем склонностям и увлечениям, которые имелись в течение жизни. Кто-то занимался спортом, другим нравилось рисовать, третьи интересовались выращиванием растений. Бывает, что, выходя на пенсию, люди начинают заниматься и вовсе неожиданными для себя вещами: вязать, фотографировать, танцевать... А общение можно и нужно поддерживать: посещайте досуговые центры, клубы, выезжайте на загородные экскурсии, общайтесь с единомышленниками, становитесь активными участниками проекта «Московское долголетие».

Однако сначала стоит принять мысль о том, что образ жизни изменился и надо найти в этом свои преимущества, перестав обращаться к прошлому.

Психологи нужны везде, где есть люди

Лауреат. О своей работе и пути в профессии рассказывает специалист Московской службы психологической помощи, лауреат конкурса «Московские мастера» по профессии «психолог» Екатерина ШАПУРОВА.



— Екатерина, почему профессия «психолог»?

— Быть психологом и помогать людям — это моя мечта детства! Еще во втором классе я подружилась со школьным психологом. Потом росла, меняла школы, которых в моей жизни было аж 7, то есть 7 разных детских коллективов, и в каждой новой школе у меня завязывалась дружба с психологом.

Наверное, я их интересовала, поскольку была новенькой

и им надо было помочь мне влиться в коллектив. А они интересовали меня, так как это были взрослые, с которыми можно было пообщаться на любые темы наравне, и не чувствовать себя при этом глупым ребенком, чье мнение не учитывается и чьи вопросы считаются смешными. Так в моей жизни зародилась любовь к психологии.

Окончив университет, я пошла работать в Центр экс-

тренной психологической помощи. Тогда мне казалось, что психологи нужны везде, где есть люди.

— А потом вы пришли на линию Московской службы психологической помощи населению?

— Да. Для меня началась эра Телефона неотложной психологической помощи 051.

Для меня как для психолога работа на 051 стала, с одной стороны, очень интересной, у меня постоянно есть возможности для дальнейшего развития, с другой стороны, довольно тяжелой, поскольку каждую смену (это может быть день или ночь) я погружаюсь в судьбы людей, как бы проживаю вместе с ними часть жизни, а то и всю жизнь, а проживать более 10 жизней за 12 часов — это нелегко.

— Судя по всему, вы очень любите свою работу?

— Вы себе даже не представляете, какое я испытываю счастье, когда обратившийся ко мне плачущий человек, которому больно душевно или физически, которому одиноко настолько, что выть хочется, который растерялся и не знает, куда идти дальше; который сгоряча поссорился с близким человеком и не знает, как найти путь примирения, в конце нашего разговора говорит такое искреннее, глубокое, душевное «спасибо» и даже улыбается, а иногда смеется. Вот это и есть счастье быть психологом!

— А на что еще хватает времени? Чем занимаетесь?

— Сейчас я заканчиваю аспирантуру, веду авторские тренинги, где делюсь накопленным опытом с коллегами и помогаю им быть более уверенными и по-творчески храбрыми. Еще я стажер-супервизор, поскольку хочу научиться быть полезной не только для клиентов, но для коллег.

Неожиданно для себя стала финалистом конкурса «Московские мастера» по профессии «психолог», в котором заняла второе место. И самое главное — остаюсь психологом в душе и в деле!



Екатерина Шапунова: «Благодаря этому конкурсу мне удалось посмотреть на нашу профессию со стороны и задуматься о тех вещах, на которые ранее я не обращала внимания. Например, я утвердилась во мнении, насколько важна для человека современная и доступная психологическая помощь»



Находите в жизни удовольствие

Рецепты долголетия. В чем же заключен «секрет» активного долголетия человека? Об этом рассказывает психолог Евгений ТАРАСОВ.



Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории,
кандидат психологических наук

Цитаты

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

В конце XX века доктор Петер Бокан доказал, что в течение дня женщина должна смеяться 13-16 раз, а вот мужчина – не менее 17!



■ Геронтология много лет ищет волшебное средство от возрастных болезней и старения организма. И в наши дни все понимают, что для этого недостаточно лишь правильного образа жизни и здорового питания. А нужно кое-что еще...

Делу – время

Недавно в ходе опроса нескольких сотен долгожителей были выявлены некоторые общие черты их образа жизни. Как утверждали сами долгожители, всю свою жизнь они соблюдали следующие правила:

- Все время были заняты делом.
- Ели легкую и простую пищу.
- Придерживались принципа умеренности во всем.
- Вели здоровый образ жизни.
- Рано ложились спать и рано вставали.
- Находили в жизни много удовольствий.
- Были свободны от постоянного чувства волнения и страха.
- Старались быть разумными.

Особенности возрастного питания

Геронтологи говорят о том, что процесс старения можно замедлить с помощью питания.

А диетологи считают, что в основу построения пищевого рациона людей пожилого возраста, неотягощенных серьезными заболеваниями, должны быть положены:

- Энергетическая сбалансированность рационов питания, адекватная энерготратам.
- Антиатеросклеротическая направленность пищевых рационов.
- Максимальное разнообразие питания и сбалансированность его по основным незаменимым факторам питания.
- Оптимальное обеспечение пищевых рационов витаминами и веществами, стимулирующими активность ферментных систем в организме.
- Использование в пищевом рационе продуктов, обладающих достаточно легкой ферментной активностью.

- Своевременное очищение организма от накапливающихся шлаков.

Унылый дух сушит кости

Если вы утомлены и у вас нет времени для отдыха, попробуйте самосмеихотерапию. 5 минут смеха заменяет 40 минут отдыха.

Вам некогда заниматься фитнесом? Смейтесь! Как и при физи-

ческих упражнениях, при смехе учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина в крови, а железы внутренней секреции вырабатывают вещества, снимающие головную боль. 1 минуту смехотерапии можно приравнять к 25 минутам занятий аэробикой! Влюбляйтесь в милых дам! Помните о том, что дамам в любом возрасте нравятся бодрые и активные.

ОЗДОРОВИЗМЫ от Евгения Тарасова

- Иной букет болезней тоже может вызывать аллергию.
- Была бы фигура, а способы ею пожертвовать всегда найдутся.
- ЛОР-врачу труднее всего найти с пациентом общий язык, который тот держит за зубами.
- Мысли о диетах приходят не только после праздничных застолий.
- Были бы вредные привычки, а болезни приложатся.
- Красное словцо не для дальтоника.
- От иных диет толстеют амбулаторные карты.
- Ничто так не помогает забыть о своих болезнях, как склероз.
- Говорить о дурных болезнях – это признак дурного тона.
- Иному кардиологу не хватает только кардиостимулятора.
- Чаще всего пьют те, кому уже не до закуски.
- Белая горячка – это черное пятно на репутации пьющего.



КОНКУРС

САМЫЙ ОБАЯТЕЛЬНЫЙ. Самым обаятельным супердедушкой выбран Александр Трусов (ЗелАО).

САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ. Самыми стильными жюри назвало сразу двух конкурсантов: Геннадия Поздеева (ЦАО) и Сергея Каткукова (ЗАО).



Супердедушки могут все

Проект. В парке «Музеон» 23 августа выбрали «СуперДедушку Москвы-2019».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Традиционный городской конкурс «СуперДедушка Москвы» прошел в столице уже в пятый раз. Победители этого творческого состязания в очередной раз доказали, что могут действительно все: и танцевать, и петь, и готовить изысканные блюда. А еще они продемонстрировали свои интеллектуальные способности, спортивную смекалку и модный стиль.

В этом году за право выйти в финал конкурса боролось около тысячи москвичей – участников проекта «Московское дол-

голетие». Отборочные этапы, где каждый продемонстрировал свои творческие, спортивные и интеллектуальные способности, проходили в каждом округе столицы.

Ведущими конкурса были диктор Центрального телевидения, народная артистка РСФСР, член общественного совета проекта «Московское долголетие» Анна Шатилова и актер, певец, лидер и продюсер коллектива «Романов шоу» Алексей Романов.

ШЕСТЬ ИСПЫТАНИЙ. Многочасовой марафон все 11 финалистов – победители окружных этапов конкурса выдержали с честью. Участники конкурса

прошли шесть серьезнейших испытаний, в каждом из которых им активно помогали группы поддержки из родных округов. Супердедушки особенно поразили зрителей на модном дефиле, танцевальном и кулинарном конкурсах. В кулинарном поединке они готовили блюда в итальянском стиле: гранолу, пиццу, лимонад и итальянскую закуску «Антипаста». А оценивали их мастерство супербабушки – победительницы конкурса прошлых лет.

На каждом этапе конкурса жюри выбирало своего победителя, кроме того, на YouTube были выложены видеоролики, которые подготовили о себе финалисты.

Награждая победителей конкурса, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов отметил, что в проекте «Московское долголетие» большинство составляют женщины, мужчин всего 15%, и выразил надежду, что к следующему состязанию их число увеличится.

– Хочу, прежде всего, от имени Мэра и Правительства Москвы, Департамента труда и социальной защиты поблагодарить всех, кто этот конкурс готовил и кто принимал в нем участие. Все они – супердедушки, супермосквичи, – подчеркнул Владимир Филиппов.

ЛУЧШИЙ ВОКАЛИСТ. Лучшим вокалистом стал Геннадий Постиков (ЮВАО).

ЛУЧШИЙ ТАНЦОР. В танцевальном конкурсе победил Александр Прохоров (САО).

САМЫЙ СПОРТИВНЫЙ. Самым спортивным супердедушкой показал себя Николай Кузнецов (ЮЗАО).



Награждая победителей конкурса, Владимир Филиппов отметил, что в проекте «Московское долголетие» большинство составляют женщины, мужчин всего 15%, и выразил надежду, что к следующему состязанию их число увеличится

ПОБЕДИТЕЛИ. Безусловным лидером жюри назвало 60-летнего Виктора Ткаченко из Северо-Западного административного округа. Он показал себя и самым эрудированным в интеллектуальном состязании. (Подробнее о победителе читайте на стр. 10).

Второго места в конкурсе «СуперДедушка Москвы-2019» удостоен Алексей Белов из Восточного округа столицы. Он истине может заткнуть за пояс и Джеки Чана, и Арнольда Шварценегера. В свои 60 лет Белов только по утрам 250 раз качает пресс.

Третьего места в конкурсе удостоен Геннадий Постиков из Юго-Восточного административного округа, которому проект «Московское долголетие» помог реализоваться как музыканту. Он увлекается велоспортом и ходьбой, любит готовить блюда тайской кухни.

Звание «Самого стильного дедушки» получили сразу двое конкурсантов: Геннадий Позднеев из Центрального округа и Сергей Кагуков из Западного административного округа, которые лучше всех проявили себя на подиуме. А самым обаятельным дедушкой стал Александр Трусов из Зеленограда. В номинации «Самый гостеприимный дедушка» победил Вячеслав Данилов, чьи блюда были признаны лучшими в кулинарном поединке. Под руководством известного шеф-повара Москвы конкурсанты приготовили четыре блюда: пиццу, гранолу, закуску «антипицца» и домашний лимонад. Кулинарное мастерство конкурсантов оценивали победительницы конкурса «СуперБабушка» предыдущих лет.

Лучшим в танцевальном конкурсе стал Александр Прохоров из Северного административного округа. «Самым спор-

тивным дедушкой» признан Николай Кузнецов, показавший лучший спортивный результат в футбольном состязании – чеканке мяча. Оценивал спортивные навыки участников заслуженный мастер спорта России, двукратный чемпион России, обладатель Кубка УЕФА Евгений Алдонин.

Впервые за всю историю конкурса введена новая номинация «СуперДедушка-экстрим». В ней победил Михаил Панов из Троицкого и Новомосковского административного округа, которого отличает огромная любовь к жизни и множество увлечений – от вокала до прыжков с тарзанки. Он занимается йогой, купанием в проруби, а также принимает участие в показах мод. И это в 66 лет!

Также были подведены итоги онлайн-голосования на YouTube-канале moscowdszn. В видеороликах участники рассказывали о себе, своих увлечениях и о том, что их вдохновляет. Наибольшее количество голосов зрителей набрал Виктор Дурицын из Северо-Восточного округа. Он получил титул «СуперДедушка Рунета-2019».

МИРОВОЙ РЕКОРД. Одним из главных событий праздника «СуперДедушка-2019» стал новый мировой рекорд по чеканке футбольного мяча. 418 мужчин старшего поколения продемонстрировали свое мастерство владения мячом. А помог им в этом чемпион Европы по футболу АМФ, форвард футбольного клуба «Спартак» Андрей Миронов. Представители всех округов одновременно взяли мячи и держали их в воздухе, не давая упасть на землю, не менее десяти секунд. Причем все 418 человек чеканили мячи одновременно. Зрелище было удивительное.



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

Появившись 5 лет назад, конкурс «СуперДедушка» заложил принципы, которые вошли в основу проекта «Московское долголетие». У нас участвуют только самые лучшие и талантливые представители старшего поколения. Мы хотим, чтобы в проекте было как можно больше мужчин, поэтому в новом сезоне планируем увеличить занятия и предложения, связанные с футболом, со спортом и с компьютерными интеллектуальными играми.



ПОРТРЕТ ПОБЕДИТЕЛЯ

«Может быть, еще осуществлю свою давнюю мечту – и полечу в космос»

«СуперДедушка-2019». Абсолютным победителем с присуждением этого почетного титула стал 60-летний Виктор Андреевич Ткаченко из Северо-Западного округа столицы

■ Помимо главного титула, он еще стал лидером в номинации «Самый интеллектуальный дедушка».

Он родился и вырос в Казахстане. «С расположенного на моей родине космодрома «Байконур» стартовал «Восток» с первым космонавтом Юрием Гагариным, отсюда отправлялись на орбиту все космические экипажи. И потому с самого детства я мечтал стать космонавтом», – рассказывает Виктор Андреевич. Он поступал в военное летное училище, но не прошел медкомиссию – его рост был слишком большим. Ткаченко стал офицером внутренних войск МВД. За время службы объездил всю страну, сменил множество гарнизонов вместе с любимой супругой Натальей. Он участвовал в бо-

евых действиях, был удостоен государственных наград.

Сейчас Виктор Андреевич преподает в автошколе – ведь самое большое увлечение, которое он пронес через всю жизнь, – автомобили. Увлекаясь техникой, Ткаченко в душе остается лириком – он пишет стихи, посвященные жене, и любит петь. Двое сыновей подарили ему двух внуков и внучку. Все вместе они занимаются спортом, любят путешествовать. В проекте «Московское долголетие» Ткаченко занимается скандинавской ходьбой, был призером прошлогодних соревнований. «Благодаря проекту я нахожусь в отличной физической форме. И, может быть, еще осуществлю свою давнюю мечту – и полечу в космос», – говорит Виктор Андреевич.

■ Увлекаясь техникой, Ткаченко в душе остается лириком – он пишет стихи, посвященные жене, и любит петь.

Страницы биографии

Виктор Андреевич Ткаченко родился 14 июля 1959 года в поселке Большая Чураковка Костанайской области (Казахстан). В 1974-1978 годах учился на техника-механика. В 1978 году был призван в армию, окончил Рязанское военное училище, получил специальность «военный инженер-механик». Участник боевых действий. На пенсию вышел в 2005 году. Женат, двое сыновей.

■ В проекте «Московское долголетие» Виктор Ткаченко занимается скандинавской ходьбой, был призером прошлогодних соревнований.



ПОРТРЕТЫ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

**Виктор
Дурицын**

СВАО



Как стать сеньором

72-летний Виктор Дурицын говорит, что был силен в тех соревнованиях, которых не было в конкурсе «СуперДедушка».

Вот что он рассказывает: «Я сам пишу песни, занимаюсь бадминтоном. Недавно я был на Чемпионате сеньоров России по бадминтону, где стал чемпионом. Привез в Москву из Евпатории, где проходил ветеранский турнир, полный комплект медалей: золото в паре, серебро в одиночном разряде и бронзу в миксте.

Когда я для себя искал смысл жизни, то нашел определение: в жизни самое драго-

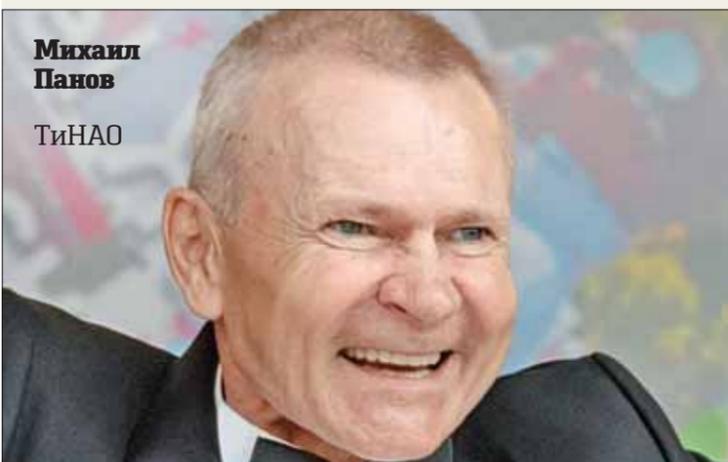
ценное – сама жизнь. Поэтому уныние и раздражение – грехи. Надо с благодарностью принимать каждый день, данный нам. Я счастливый человек. Стараюсь все успевать делать: тренироваться, общаться с внуками, писать песни, снимать фильмы!

К сожалению на конкурсе я не смог показать всех своих умений и качеств, потому что немного опоздал на репетиции, поскольку был в Польше на соревнованиях и не успел подготовиться к вокальному и танцевальному конкурсам. А кулинария для меня сводится к готовке супа из пакета».

Я семейный человек, у меня жена, дети, внуки. Когда я для себя искал смысл жизни, то нашел определение: в жизни самое драгоценное – сама жизнь.

**Михаил
Панов**

ТиНАО



Его стихия – экстрим

66-летний Михаил Панов представлял на конкурсе ТиНАО. Выйдя на пенсию, у него как будто открылось новое дыхание.

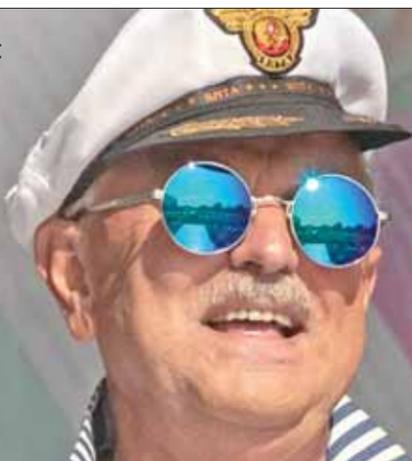
Он стал покорять одну вершину успеха за другой. Вот что он рассказывает: «Я единственный в мире чемпион по банджи-джампингу, а проще – по прыжкам с высоты, с «тарзанки». Мой рекорд был занесен в Книгу рекордов Гиннеса России. Занятие этим видом спорта полностью перевернуло мое сознание, и я решил не останавливаться на достигнутом и занялся саб-серфингом. Это серфинг с

веслом. Я даю мастер-классы в Черногории на фестивале «Возраст счастья». У меня обучаются 500 человек из 20 стран мира. В 64 года я впервые покорил вершину Килабаттар – вершину, расположенную рядом с Эверестом. За 10 дней я прошел 100 километров и сорок раз отжался на высоте 5640 метров и тем самым установил мировой рекорд в своей возрастной категории. А ведь я еще участвую в конкурсе «Подиум зрелой красоты», выступаю в народном театре. Я постоянно развиваюсь, пропагандирую на своем примере активный образ жизни».

Я сам себе доказываю, что я живой и сильный. Мне хочется постоянно учиться, у меня много целей. Делайте каждый день то, что заставляет вас чувствовать себя живым.

**Геннадий
Постиков**

ЮВАО



Ставить большие цели

68-летний Геннадий Постиков из ЮВАО стал победителем в вокальном конкурсе.

Вокалом он занимается в ТЦСО «Марьино» у профессора, бывшего солиста Большого театра Евгения Белова. «Петь я начал совсем недавно, – рассказывает Геннадий. – С молодости я умел играть на гитаре. Я играл постоянно, даже когда работал в Эфиопии военным

переводчиком. Пока я занимаюсь пением, но собираюсь записаться в танцевальный и театральные кружки. Спорт мне хватает, я каждый день проезжаю на велосипеде по 10-20 километров. Кто такой супердедушка? Это прежде всего активный, не сидящий на диване человек. Он ярко живет на пенсии, находит и реализует новые увлечения и ставит большие цели».

Кто такой супердедушка? Это прежде всего активный, не сидящий на диване человек. Он ярко живет на пенсии.

**Александр
Трусов**

ЗелАО



Энергию дает вальс

68-летний Александр Трусов из Зеленограда на конкурсе особенно отличился в танцевальном конкурсе.

Классическими балльными танцами он занимается всего восемь месяцев. В прошлом инженер электронной техники, неожиданно для себя открыл удивительный мир вальса. После выхода на пенсию он решил не работать, а полностью посвятить себя

воспитанию 12-летнего внука. Но танцы увлекли его настолько, что в этом году он пока не смог выбраться с внуком на рыбалку. После конкурса, перед началом учебного года, они постараются наверстать упущенное и обязательно привезут домой хороший улов. По мнению Александра Трусова, супердедушка – это не только социально активный человек, но и заботливый семьянин.

Супердедушка – это не только социально активный человек, но и заботливый семьянин.





МОЯ ФОТОСЕССИЯ

Мастер-класс

Делаем селфи!

22 августа для москвичей старшего поколения в городском клубном пространстве «Мой социальный центр» в Марьиной Роще прошел открытый мастер-класс по визажу, на котором участникам рассказали об основах макияжа и ухода за лицом, а также о том, как создать образ для стильной фотографии.



Профессиональный фотограф поделился с участниками мероприятия секретами портретной съемки, объяснил, как правильно выбрать свет, найти удачный ракурс, после чего гости центра опробовали советы на практике: делали селфи и фотографировали друг друга.

«Мы не ожидали увидеть столько позитивных, энергичных, интересующихся новыми технологиями людей, — отметил руководитель отдела развития

Цифра

2,5

тысячи москвичей серебряного возраста были обслужены в прошлом году сотрудниками проекта «Чудо техники» во время акций по удаленной компьютерной помощи

городского цифрового сервиса «Чудо техники» Михаил Давыдов. — Все они ведут активную социальную жизнь, а гаджеты используют для общения с друзьями и близкими. Именно поэтому они хотят знать о возможностях своих смартфонов и фотоаппаратов как можно больше. Обычно сотрудники «Чуда техники» помогают москвичам старшего возраста удаленно. А сегодня у нас была возможность пообщаться лично». Финальным заданием мастер-класса для участников стало практическое занятие: обработать получившиеся фото на собственном смартфоне,

отправить снимки своим близким или выложить в социальные сети.

«Мероприятие мне очень понравилось, мы получили очень полезные знания и навыки, — поделилась участница мероприятия Людмила Карелова. — Мы сделали селфи и разобрались с преподавателями ошибки. Очень важно, что с каждым участником преподаватели работали индивидуально, ведь у всех нас свой уровень знаний и навыков. Зато теперь этот уровень стал значительно выше».

Интерактивное мероприятие для людей старшего возраста было организовано проектом «Мой социальный центр» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы при поддержке городского сервиса по ремонту цифровых устройств «Чудо техники».

Статистика

В прошлом году специалисты онлайн-сервиса «Чудо техники» бесплатно обслужили около 2,7 тысячи москвичей. Около двух тысяч человек получили помощь в рамках акции по оказанию удаленной ИТ-поддержки.



Как вы будете выглядеть в старости

Программы. Ведущая рубрики «Мое здоровье» кандидат биологических наук, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» Ольга ШЕСТОВА анализирует популярное компьютерное приложение с точки зрения медицины



Ольга ШЕСТОВА, кандидат биологических наук, редактор-издатель популярных в России книг о здоровье

Этим летом интернет буквально взорвался фейерверком похожих фотографий. Бывший сотрудник «Яндекса» Ярослав Гончаров из Питера и его команда разработали программу под названием **FaceApp**, и все бросились ее использовать. Достаточно загрузить в приложение свою нынешнюю фотографию, и рядом появится созданное на ее основе изображение и появится надпись, утверждающая, что это вы, когда вам исполнится 92 года.

Анализ многочисленных изображений, «состаренных» компьютерным способом, показывает, что и мужчины, и женщины, и белые, и смуглые, приобрели одинаковые черты: щеки обвисли, на коже появилась больше морщин, в волосах — седины, веки нависли, лицо обрюзгло и потеряло симметрию, на шее появилась ярко выраженная платизма — вертикальные тяжи.

Эксперты МГУ считают, что компьютерное приложение не берет в расчет многих обстоятельств. То, как будет выглядеть лицо в старости, больше всего зависит от расовой принадлежности человека и частично — от его образа жизни. Европейский тип старения — мелкоморщинистый: на европейских улицах многие встречали симпатичных пожилых женщин с лицом, похожим

на печеное яблоко. У азиаток долго сохраняется хороший тонус мышц, овал с возрастом мало меняется; кожа плотная, мелкие морщинки появляются поздно. Русские лица с полными щеками стареют иначе — с провисанием овала. Обо всем этом хорошо знают грамотные косметологи, но не учитывает компьютерная программа.

Чтобы изображение человека в старости было более реальным, в программу нужно заложить больше данных. Например, нужно фото в полный рост, чтобы иметь представление о соматотипе — генетически обусловленном строении тела. Кто вы: астеник, пикник, атлетик? Различия в соматотипах сильно повлияют на внешние проявления старения. Худой человек изменится не так, как крепкий и полный. Требуется также учесть индекс массы тела, рост, вес, болезни, вредные привычки. Важно знать образ жизни человека: курящий и пьющий человек, злоупотребляющий загаром, стареет быстрее, чем поклонник здорового образа жизни.

Модное приложение не обошло стороной и меня. Самое интересное, что несмотря на то, что программа может показать лишь «среднюю температуру по больнице», мое состарившееся изображение оказалось довольно похожим на мою маму, хотя она моложе него на несколько лет.

Но если подходить серьезно и учесть все имеющиеся на настоящий момент антропометрические и социокультурные данные, и в этом случае фото не сможет стопроцентно показать ваш облик после 90. Мы сами точно не знаем, каким будет качество нашей жизни в следующие десять-тридцать лет: какое питание будет преобладать, станем валяться на диване или активно займемся физкультурой, будем ли толстеть, избежим ли опасных заболеваний, подсядем ли на косметические процедуры и т.д.

Кроме того, у разных людей различается личная скорость старения. Многие замечали, что на встречах одноклассников некоторые выглядят как девушки, а другие — как их дедушки. Помимо генетических, здесь сыграют свою роль два определяющих фактора: питание и мышечная активность. Выигрывает тот, кто проводит в движении не менее 150 минут в неделю и придерживается плана питания с достаточным количеством легко усваиваемого белка и разноцветных овощей, включая зеленые листовые, богатые витамином К и магнием. Иногда, помня о яйцах, рыбе, курочке, мы забываем о растительном белке, получаемом из фасоли, гороха, чечевицы, соевых бобов и орехов, в результате недополучаем незаменимых аминокислот, важных для нашего благополучия.



Лук стреляет в цель

«Серебряная» мода. Участники «Московского долголетия» показали мастерство в конкурсе «Народный международный» на выставке СНАРЕАУ в Гостином Дворе

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

СНАРЕАУ – крупнейшая в России международная выставка головных уборов, одежды, аксессуаров и сырья. В ее рамках прошел конкурс оригинальных головных уборов, созданных исключительно любителями, моделями были также непрофессионалы.

В этом году коллекции создавали на тему театра. А ведь это многогранная история! Важно было не только показать умение создавать головные уборы, а также костюмы (шляпа – это один из элементов всего лука), но и неповторимо подать каждый образ. А фантазии нашим людям не занимать! Номинаций было несколько: «Лучшая московская шляпа», «Лучшая театральная коллекция», «Эпатаж», «Лучшая народная модель».

«Хиппи бывших не бывает», – утверждает 65-летняя Ольга Иркили! На подиум вышли вечно молодые хиппи под песню Джо Кокера. Юные поклонники рэпа тихо стоят в сторонке и завидуют такому задору... Светлана Оспищева – обладательница всевозможных наград за дизайнерское искусство, продемонстрировала вариацию на тему произведений знаменитой мексиканской художницы Фри-

ды Кало. Светлана Оспищева и на этот раз покорила жюри – ей вручили приз в номинации «Эпатаж» за оригинальный показ. Всех также покорила ее коллекция «Метро», ее необычные головные уборы также стали лучшими в номинации «Московская шляпа».

Волшебную сказку нам показала Анна Родина, ее коллекция «Хозяин зачарованного леса» получил премию за лучший показ. Четыре девушки в образах времен года получали из рук Хозяина колосок пшеницы, весенний цветок, осенний урожай и зимнюю веточку. Жюри также по достоинству оценило искусство росписи по шелку Татьяны Клименко. За эти работы она удостоилась премии за лучшую коллекцию в номинации «Народный международный».

За лучший показ московских шляп приз вручили супружеской паре – Вячеславу и Наталье Мошниным. Наталья разработала коллекцию, а продемонстрировали ее они вместе. Они живут в браке уже 53 года! Они не только счастливы в семье – у них взрослые дети и внук, эта пара вместе создает дизайнерскую одежду. Наталье Мошниной 72 года, и она по-прежнему ведет активную жизнь. Да еще какую жизнь! 25 лет она была стюардессой на «Аэрофлоте», после этого окончила Московский институт народного хо-



зяйства по специальности «технолог швейного производства». В течение жизни продолжала набираться знаний и умений на восьми различных курсах. Благодаря проекту «Московское долголетие», она смогла пройти трехмесячные курсы у Вячеслава Зайцева и стать моделью. Теперь эта энергичная женщина может сама демонстрировать свои меховые изделия, которые она шьет по индивидуальным заказам. Наталья также создает платья и головные уборы. Их она демонстрировала в первый день выставки. Любопытно, что у семейной пары еще и остается время на совместное посещение кружка пения в ТЦСО «Кузьминки».

Мы также познакомимся с внеконкурсными участниками: с дамой без возраста Светланой Монаховой и 66-летним Александром Николаевым. Пара продемонстрировала коллекцию в едином стиле – платье и костюм-двойку в горошек. Головные уборы выглядели соответственно. Будучи по специальности связистом, кандидатом технических наук, Александр Николаев занимался шитьем еще с юности. Выйдя на пенсию, он смог уже продемонстрировать свои умения большой аудитории. Светлана Монахова – участница «Московского долголетия», но считает, что говорить о своем возрасте – это преждевременно.



Семь заветных слов королевы эфира

Дело жизни. 31 августа на Московском фестивале прессы на Поклонной горе легендарный диктор радио и телевидения Дина Григорьева будет вести программу мероприятий «Московского долголетия».

р НИНА ЮХНО

о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Без малого 30 лет Дина Анатольевна была ведущей главных культурных мероприятий страны. Ей было доверено вести торжественные церемонии открытия и закрытия Олимпиады-80, Игр доброй воли, Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Она выходила на сцену Кремлевского дворца съездов и Большого театра как бессменная ведущая правительственных концертов. На пенсии открылось второе призвание заслуженной артистки РСФСР Дины Григорьевой – педагогика.



📍 Многие наши читатели еще помнят красивый грудной голос Дины Григорьевой с тех времен, когда она работала диктором Всесоюзного радио, а потом два десятка лет вела программу «Время» – главную информационную программу страны

Мы беседуем с Диной Анатольевной о возрасте, вызовах судьбы, работе над собой, прошлым и дне сегодняшнем. По обычаю ушедших лет разговор происходит на кухне – в квартире Дины Григорьевой на улице Академика Королева, недалеко от Останкинской башни. Перед нами высокая статная женщина с лучистыми голубыми глазами, обаятельной улыбкой, густым низким голосом – диктор высшей категории другим быть просто не может. В следующем году ей исполнится 80 лет. Дина Григорьева еще работает – преподает телемастерство, культуру и логику речи в Школе телевидения «Останкино ТВ» Ольги Спиркиной. К грядущему юбилею относится совершенно спокойно. «Я даже приветствую эту дату, – говорит Дина Анатольевна. – Число восемь хорошее, ноль означает увеличение на порядок, а увеличивать ведь хочется только хорошее, от плохого, наоборот, избавляться, минусовать». Конечно, в жизни приходилось кое-что пересматривать, переоценивать, но как «вечные ценности всегда остаются искренность и доброта, доброжелательность и соучастие». Неожиданно Дина добавляет: «Я ведь отношусь к поколению, которое думало сначала о Родине, а потом о себе». После школы два года проработала на заводе, участвовала в самодеятельности, в 19 лет рванула

на целину, была комсоргом. Поступила в Институт культуры, а потом талант и харизма привели Дину Григорьеву на Всесоюзное радио, через 10 лет на ТВ. Однажды коллега попросил Дину заменить его на концерте в ВТО, где выступала Елена Образцова. Через несколько дней позвонили из дирекции КДС и Большого театра и сказали, что уж у Елены голос хорош, но и у вас неплохой, и пригласили провести правительственный концерт. «Это было 4 ноября 1965 года, – вспоминает Дина Анатольевна. – Леночку считая своей крестной по эфиру... Шикарная была женщина Елена Васильевна».

К работе, трудовому стажу у Дины Григорьевой отношение отличное от других: «Считаю, что я в жизни и не работала, а занималась любимым делом, что на радио, что на телевидении, когда сейчас преподаю. Любимым душевным делом». Свой низкий грудной голос называет даром Божьим. Не меньший дар свыше, что сложилась возможность полученное от природы реализовать. Преодолевать испытания судьбы и стрессы училась смолodu у своего блестящего окружения – Ольга Высоцкая, Юрий Левитан, Владимир Герцик.

Работа дикторов была видная и престижная. «Но иногда за 30 минут эфира в программе «Время» мы теряли чуть ли не

килограмм веса, – рассказывает Дина Анатольевна. – И я училась выстраивать себя так, чтобы физически быть готовой к таким нагрузкам, начала выработать лично свой аутотренинг. Первое – это расслабление, потом выстраивать себя по костям, ни в коем случае не по мускулатуре. Стержень в тебе должен быть и свобода».

При своей прекрасной форме Дина Анатольевна не отрицает, что возраст сказывается, стала погоду чувствовать, например. Откровенно рассказывает, как борется за себя: «У меня объемный утренний ритуал. В постели, прежде чем встать, делаю специальный комплекс упражнений на растяжку. Затем минут 40-45 молюсь... Прихожу в кухню, выпиваю стакан очень горячей воды, заряженной живой талой, а также святой водой. Прошу у всех Здоровья, Разума, Силы, Радости, Благополучия, Доброты и Крепости. Повторяю эти семь заветных слов несколько раз». Самопрограммирование и сейчас помогает Дине собраться. «В каком бы состоянии я ни находилась, если надо идти, я иду. Задаю себе программу, например, на пять часов – провожу занятия со студентами, общаюсь, дорога туда и обратно. Возвращаюсь домой и оцениваю, что 60 процентов запаса сил уже ушло, но ведь 40 еще при мне».

📍 Высокая статная женщина с лучистыми голубыми глазами, обаятельной улыбкой, густым низким голосом – диктор высшей категории другим быть просто не может





Записаться в кружки и студии проекта «Московское долголетие» можно будет на стенде нашей газеты!

ФЕСТИВАЛЬ ПРЕССЫ



Группа «Старые тигры» объединила звезд советского джаза 60-70-х годов. Они будут играть для вас на фестивале



Ольга Воронина придумывает для себя образы и сама создает одежду и аксессуары к ней



Любовь Куличевская стала моделью и успешной бизнесвумен



На главной сцене фестиваля московской прессы пройдет мастер-класс по зумбе



Лидия Кушакова создала Клуб социального туризма для участников проекта

рит». Лидия Гавриловна прошла путь от вязальщицы на ткацкой фабрике до главного технолога по трикотажу в столичном Доме моды Вячеслава Зайцева. Выйдя на пенсию, она решила не только осуществить свою мечту – посмотреть весь мир, но и помочь своим сверстникам посетить разные страны и континенты. Так был создан Клуб социального туризма для участников проекта «Московское долголетие», вместе с которыми она путешествует по стране и организует поездки за рубеж по ценам, доступным для пожилых людей.

Век учись!

В зоне «Бизнес» также пройдет мастер-класс «Век учись!». Он будет интересен для тех, кто, несмотря на свой возраст, вознамерился освоить новую профессию. Об этом расскажет декан гуманитарного факультета Серебряного университета МГПУ **Наталья Калининкова**.

В зоне «Диджитал» состоится мастер-класс клуба «Инстабабушка». Речь пойдет о том, как людям старшего поколения освоить социальные сети и стать блогерами.

В зоне «Спорт и здоровье» состоятся встречи с постоянными ведущими рубрик нашей газеты. Кандидат биологических наук **Ольга Шестова** расскажет, как остановить старение, а кандидат психологических наук **Евгений Тарасов** на эту же тему проведет мастер-класс.

Настоящей изюминкой нашей программы на фестивале станет дефиле возрастных моделей проекта «Народный карнавал» **Ирины Гончаровой**. Московские красавицы продемонстрируют рукотворные шедевры. Это будет настоящий костюмированный праздник, который привлечет в проект новых участников.

Записаться в кружки и студии проекта «Московское долголетие» можно будет на стенде нашей газеты!

«Московское долголетие» на Поклонной горе

Анонс. Приглашаем наших читателей 31 августа в парк Победы. Здесь с 10 до 20 часов пройдет XVII Московский фестиваль прессы, в котором будет принимать участие газета «Московское долголетие».

Мы проведем встречи с читателями, мастер-классы и лекции в зонах «Спорт и здоровье», «Бизнес», «Увлечения», «Диджитал». На главной сцене пройдет танцевальный мастер-класс во зумбе, в зоне «Спорт и здоровье» – мастер-класс по гимнастике цигун.

В джазе – только дедушки

В газете «Московское долголетие» вы читали об уникальной группе музыкантов «Old Tigers dixi-band». А на Московском фестивале прессы вы их увидите и услышите. «Старые тигры»

будут выступать в нашем шатре в зоне «Спорт и здоровье» с 15 часов.

Участники этой легендарной группы, которые теперь участвуют во многих мероприятиях проекта «Московское долголетие», были лауреатами Московского фестиваля молодежи и студентов 1957 года и первых столичных джаз-фестивалей. Основателю джаз-коллектива Стасу Анянцеву – 64 года. Саксофонисту – 76 лет, контрабасисту – 73. Музыканты уверяют, что это цветущий, творческий возраст, в чем вы убедитесь, если придете на фестиваль.

Повороты судьбы

На фестивале вы познакомитесь с героями наших рубрик «Поворот судьбы» и «Преображение». Это люди, которые в зрелом возрасте, пройдя нелегкие испытания, нашли себя в новом деле и добились успеха.

Любовь Куличевская, выйдя на пенсию, стала участником «Московского долголетия», записалась в танцевальный кружок в ТЦСО «Кунцево». Затем ее пригласили в проект «Народный карнавал» в качестве модели. Она проявила себя и на ниве бизнеса, создала фирму

по производству снижающих вес снеков. С рассказом о том, как в зрелом возрасте добиться успеха, она выступит в зоне «Увлечения».

В этой же зоне проведет свой мастер-класс другая наша героиня, участница «Московского долголетия» **Ольга Воронина**, которая расскажет о том, как сконструировать свой новый образ, который может изменить жизнь.

В зоне «Бизнес» о своем «ноу-хау» поведаст **Лидия Кушакова**. Ее история напоминает историю Екатерины Тихомировой из фильма «Москва слезам не ве-

Подробнее о проекте «Московское долголетие» на сайте mos.ru/age



Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проводятся занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:

+7 (495) 777-7777

ДОСУГ

Столица и регионы

«Московское долголетие» в Крыму



Стенд «Московского долголетия» стал одним из самых посещаемых на выставке регионов на фестивале «Таврида – АРТ».

С 23 по 25 августа на фестивале «Таврида – АРТ» в городе Судак в Крыму работал стенд проекта «Московское долголетие» #start_it_now – «Долголетие начинается сейчас». В течение трех дней приглашенные эксперты рассказывали гостям фестиваля о современных подходах к долголетию, обсуждали темы активного образа жизни, здорового питания и творческой реализации, а также избавления от стрессов и осознанного отношения к своему здоровью.

Более 200 человек приняли участие в интерактивных тестах на знание принципов поддержания здорового образа жизни, победители получали призы – фитнес-трекеры для контроля за ежедневной активностью. Более 1000 человек из разных регионов России приняли участие в создании арт-объекта «Долголетие начинается сейчас», которые рисовали образ будущего активного долголетия.

В фотозоне «Долголетие начинается сейчас» побывали первый заместитель руководителя Администрации Президента Российской Федерации Сергей Кириенко, директор парка «Зарядье» Павел Трехлеб, куратор театрального проекта «Таврида – АРТ» Дмитрий Бикбаев и многие другие. В финальный день фестиваля на стенде прошел танцевальный флешмоб с участием танцоров в костюмах бабушек и дедушек.

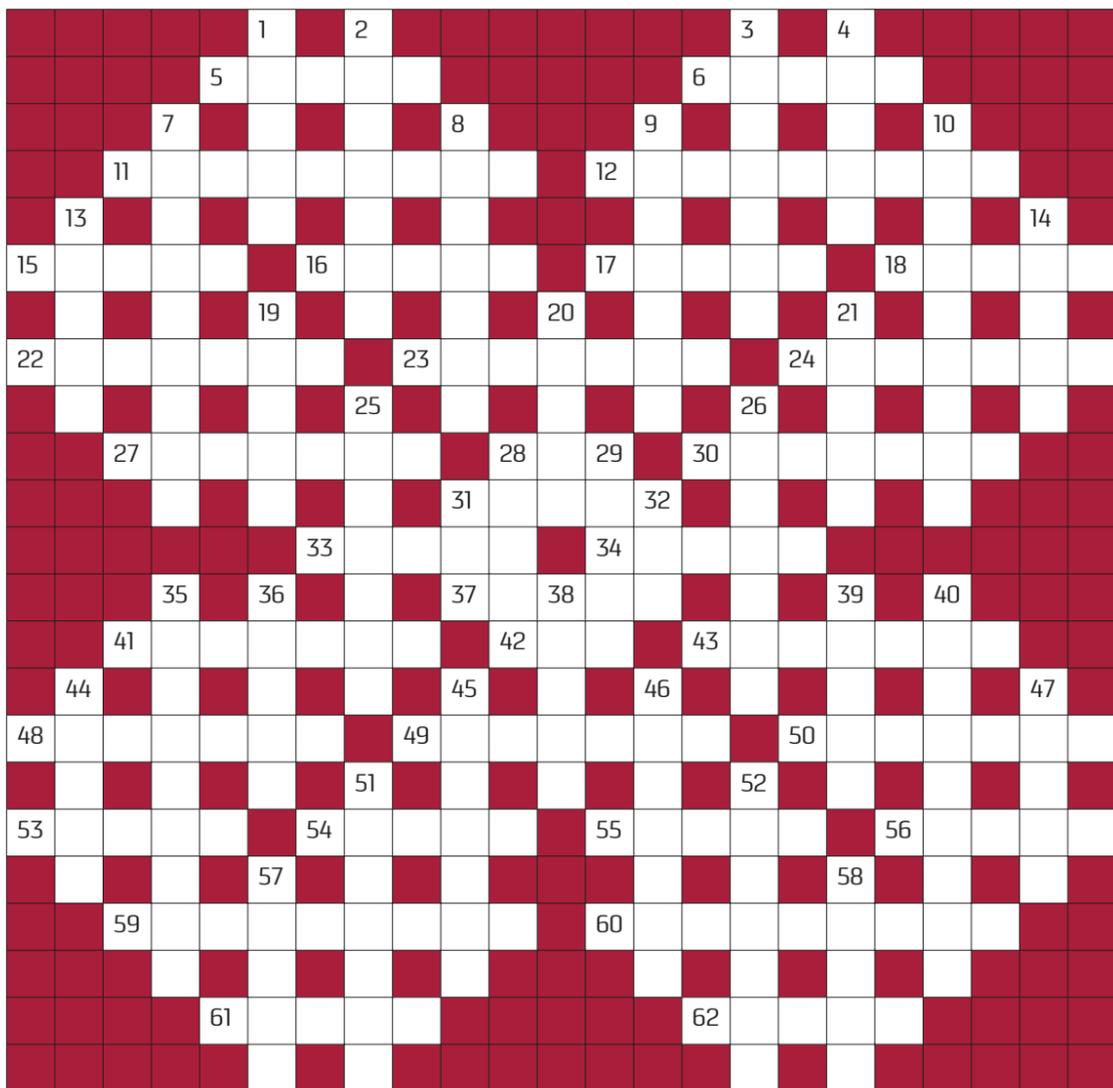
«Москва демонстрирует свои приоритеты и инновационные разработки в сфере долголетия, и наш проект призван зарядить идеями ответственного и творческого отношения к собственному здоровью гостей, приехавших из разных концов страны. Надеюсь, что молодые ребята уехали с фестиваля с четким осознанием, что долголетие для каждого из нас начинается сейчас и продолжается до тех пор, пока мы ведем активный образ жизни, правильно питаемся и творчески подходим к собственной жизни», – отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. По его мнению, самый творческий проект для старшего поколения «Московское долголетие» своим присутствием на самом творческом фестивале для молодежи «Таврида–АРТ» демонстрирует, что для творчества нет возрастных границ. Оно является источником энергии и позитива для всех поколений.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №11:

По горизонтали: 5. Циклоп. 6. Хирург. 9. Сокол. 12. Рояль. 13. Чертаново. 16. Аншлаг. 17. Дятел. 18. Картон. 21. Гопак. 22. Сизиф. 23. Леска. 24. Минин. 29. Готика. 30. Канал. 31. Кондор. 35. Стромынка. 37. Полюс. 38. Чехов. 39. Флюгер. 40. Лирика.

По вертикали: 1. Бизон. 2. Торшер. 3. Визави. 4. Орион. 7. Морано. 8. Слалом. 10. Отряд. 11. Антей. 14. Маросейка. 15. Сатирик. 19. Каска. 20. Филин. 25. Волков. 26. Бажов. 27. Балык. 28. Кондом. 32. Стайер. 33. Акация. 34. Мюсли. 36. Пешка.



По горизонтали: 5. Сладкий картофель. 6. В морском деле – пеньковая веревка. 11. Торгово-пешеходный мост через реку Москву в составе комплекса Москва-Сити. 12. Район на юго-востоке Москвы. 15. Парный танец, основанный на плавном кружении. 16. Однолетнее травянистое растение семейства бобовых. 17. Крупная водяная лилия. 18. Опера Джакомо Пуччини. 22. Гвардейский офицер, приятель Анатоля Курагина, один из ярких второстепенных персонажей романа «Война и мир». 23. Пение без слов или пьеса для голоса без слов. 24. Город на крайнем северо-востоке России. 27. Советский актер театра и кино, служил в московском Театре сатиры. 28. Вышедшая из себя вода. 30. Основная группа гонимых в спортивной гонке. 31. Район в Москве, часть Северного административного округа; название дано в честь одноименного поселка, созданного в 1920-х годах. 33. Крышка двигателя отсека автомобиля. 34. Советский русский писатель и поэт, один из крупнейших представителей «деревенской прозы». 37. Российский и советский военный деятель, российский революционер, комдив. 41. Промежуток времени, о котором не стоит думать свысока. 42. Ничья в шахматной партии. 43. Известный советский оружейный конструктор. 48. Общее название всех снастей на судне. 49. Река на востоке Москвы. 50. Русский художник-передвижник, автор картины «Московский дворик». 53. Персонаж древнегреческой мифологии, создатель знаменитого лабиринта на острове Крит. 54. Символ тяжелой, изнурительной, бесполезной работы. 55. Советский актер, режиссер

театра и кино, сценарист; служил в московском Театре-студии киноактера. 56. Род растений семейства тутовых, распространенное комнатное растение. 59. Соразмерное, гармоничное, пропорциональное расположение частей в исследуемом, рассматриваемом объекте. 60. Российский профессиональный футбольный клуб из Москвы. 61. Философская дисциплина, предметом исследования которой являются нравственность и мораль. 62. Пешеходная или проезжая дорога, обсаженная по обеим сторонам деревьями.

По вертикали: 1. Остров в Тирренском море, входит в состав итальянской провинции Неаполь. 2. Защитное укрепление на углах крепостной ограды. 3. Один из центральных персонажей знаменитой драмы А. Островского «Бесприданница». 4. Российский революционер-анархист. 7. Человек, которому на дороге сложно руководствоваться сигналами светофора. 8. Один из богатейших людей Российской империи начала XX века, меценат и благотворитель. 9. Буян, скандалист. 10. Клавишный духовой музыкальный инструмент. 13. Персонаж романа «Мастер и Маргарита», рыцарь, член свиты Воланда; в Москве 30-х годов был известен под фамилией Коровьев. 14. Предмет на корабле, который постоянно бросают в воду. 19. Пушечный литец, создатель Царь-пушки. 20. Подвесная койка из сетки, обычно привязываемая к деревьям. 21. Юный спортсмен. 25. Группа лиц, объединенная общими мотивами, интересами. 26. Древнегреческий историк, по крылатому выраже-

нию Цицерона, «отец истории». 28. Исторический роман-эпопея польского писателя Генрика Сенкевича. 29. Автоматическое устройство, предназначенное для осуществления различного рода механических операций. 31. Питательная и витаминизированная жидкость, полученная путем отжима фруктов, ягод и овощей. 32. Вид хищных млекопитающих, король джунглей. 35. Русский живописец и литератор, один из наиболее известных художников-баталистов. 36. Московский семейный театр. 38. Особенный вид искусства, ритмичные, выразительные телодвижения с музыкальным сопровождением. 39. Несамостоятельное транспортное средство, предназначенное для движения по рельсам. 40. Спектакль, главным зрителем которого является режиссер. 44. Музейно-выставочное объединение, включает в себя шесть выставочных пространств города Москвы. 45. Московский композитор, автор-исполнитель, физик, кандидат физико-математических наук. 46. Воображаемая линия на поверхности Земли, которая проходит с востока на запад перпендикулярно оси между Северным и Южным полюсами. 47. Геометрическое тело. 51. Греческий танец. 52. Оптический прибор, состоящий из двух параллельно расположенных, соединенных вместе зрительных труб. 57. Расчет предстоящих расходов на осуществление какой-либо деятельности. 58. Лекарственное растение, преимущественно растет во влажных местах.

Составитель: Александр Ставрицкий



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет: СЕРГЕЙ МЕШАВИКИНА и МЕДИА-ГРУППЫ «ФЕНОМЕН»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
 Телефон 8-495-695-53-59
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 2619
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.