



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Формула активности

Впервые в проекте организованы занятия по лыжам и конькам в городских парках. Новинкой сезона станет и множество спортивных игр / **12–13**

Формула творчества

В ноябре в рамках «Московского долголетия» пройдет театральный фестиваль «Серебряная астра». Лучшие творческие коллективы представят результаты своей работы / **8–9**

Век учись!

Могли ли вы представить, что, выйдя на пенсию, станете студентом МГУ? С этого учебного года МГУ им. М.В. Ломоносова стал партнером «Московского долголетия» / **5**



Для ума, для души, для здоровья



Осенне-зимний сезон. Москвичи старшего возраста будут изучать актерское мастерство и информационные технологии, участвовать в работе интеллектуальных клубов, заниматься зимними и другими видами спорта. Новый сезон «Московского долголетия», стартовавший 1 октября, существенно расширил возможности для творчества, образования и занятий спортом для участников проекта.



ОСЕНЬ-ЗИМА-2019/20

Для ума, для души, для здоровья

1 октября «Московское долголетие» открывает осенне-зимний сезон. Сегодня мы рассказываем о новых направлениях проекта.



О программе стартующего сезона и новых направлениях проекта рассказали заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Москвы Владимир Филиппов, член общественного совета проекта «Московское долголетие», советская фигуристка и олимпийская чемпионка Наталья Бестемьянова, актер театра МГУ им. М.В. Ломоносова Константин Миньяр-Белоручев, а также заместитель директора центра предоставления социальных услуг «Ветер перемен» Алексей...

Р. НИНА ЮХНО
О. НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Для участников молодого, но так ярко заявившего о себе социального проекта открываются три новых направления – спортивные игры, коньки и лыжи в городских парках; интеллектуальные клубы и уникальные образовательные программы на базе ведущих вузов столицы; расширено театральное направление, идет подготовка к масштабному театральному фестивалю «Серебряная астра». Партнерами проекта стали такие крупнейшие институции, как МГУ им. М.В. Ломоносова и парк Горького.

«Московскому долголетию» всего восемнадцать месяцев, но, несмотря на молодость, проект уже стал неотъемлемой частью городской жизни, новой доброй традицией, – отмечает куратор проекта, заместитель руководителя столичного Департамента

труда и социальной защиты населения Владимир Филиппов. – Сегодня 160 тысяч москвичей старшего возраста занимаются в кружках проекта «Московское долголетие» на регулярной основе. Число участников постоянно растет, еженедельно прибавляется около двух тысяч

новичков. Это проект, который не дает старшему поколению замкнуться и стать узником собственной квартиры. Те, кто сделал самый сложный первый шаг и не побоялся в свои 60, 70 или даже 80 лет начать рисовать, танцевать, заниматься спортом, сейчас ходят на заня-

тия по несколько раз в неделю и отмечают, что у них улучшилось самочувствие».

Сегодня представить жизнь города без активных и бодрых духом участников «Московского долголетия», без мировых рекордов, конкурсов, флешмобов, незабываемых встреч

теперь уже непросто. Проект уверенно вносит свой вклад в стиль современной московской жизни, становится частью ее уклада. Продолжая развивать накопленный опыт, сохраняя основные направления работы, получившие поддержку и одобрение участников проекта,

В СРЕДНЕМ В ГОД
~200,0 ТЫСЯЧ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ

41% УЧАСТНИКОВ
ПРОЕКТА

ПОСЕЩАЮТ ЗАНЯТИЯ
ПО СПОРТИВНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА

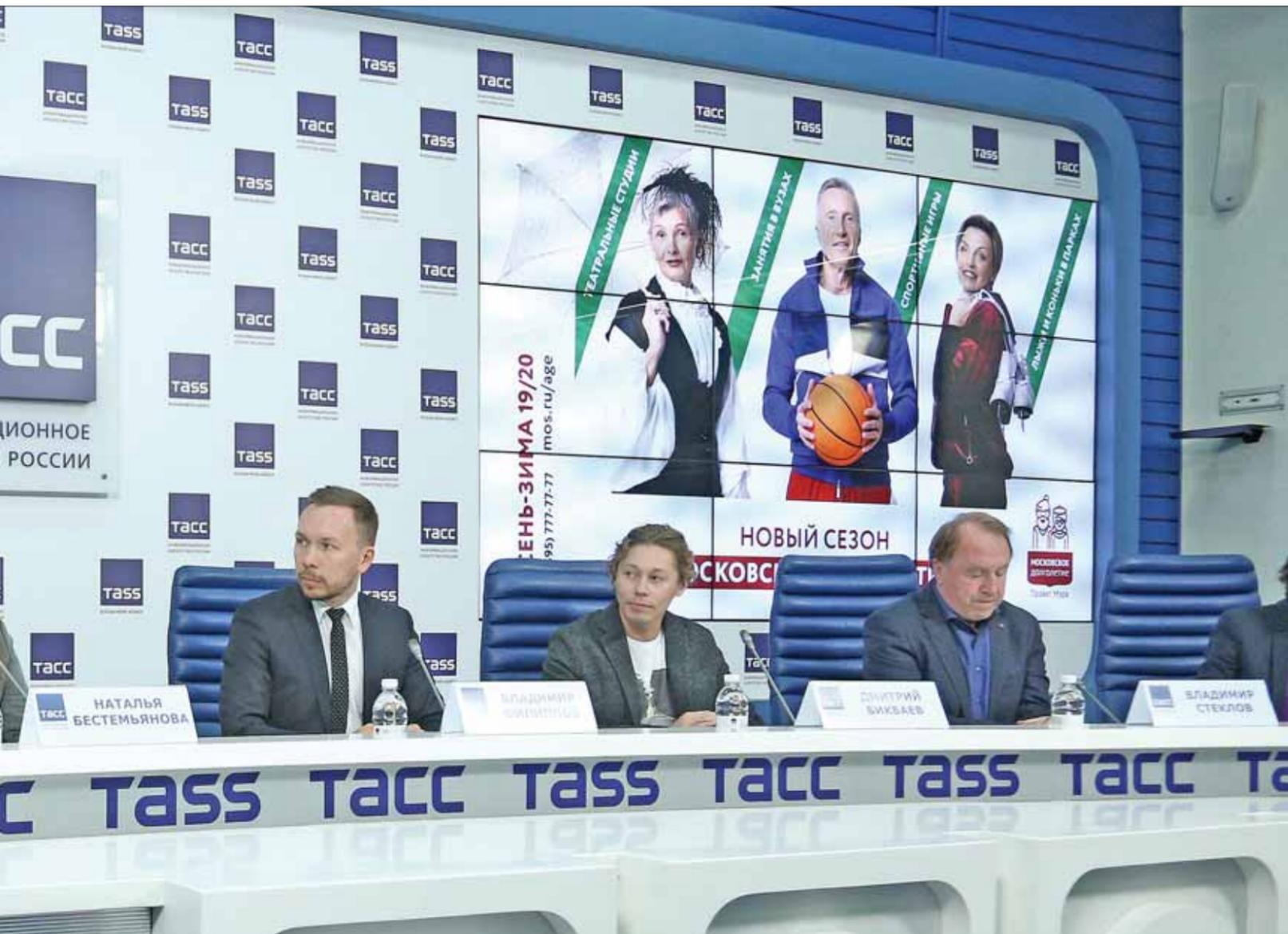




ИНФОРМАЦИЯ О ПРОЕКТЕ
MOS.RU/AGE
ТЕЛЕФОН +7 (495) 777-77-77



НОВОСТЬ



аселения города Москвы Владимир Филиппов, художественный руководитель Культурного центра им. И.М. Астахова Дмитрий Биксаев и кино Владимир Стеклов, проректор, начальник управления учебно-методической деятельности и дополнительного образования Алексей Андреев.

Москва является одним из лидеров по демографическим показателям среди мировых мегаполисов. Средняя ожидаемая продолжительность жизни в столице достигла 78 лет (в 2010 году – 74,2 года). В городе проживают 3 миллиона пенсионеров.

его организаторы предлагают в наступившем осенне-зимнем сезоне много нового и достаточно необычного.

Как и летом, местом силы останутся столичные парки. Число парков, которые поддержали проект, предоставив ему свои территории и возможности, стало больше. В основном парке столицы – парке Горького и еще на 16 парковых территориях нынешней зимой будут проходить тренировки на коньках. В 14 парках города, среди них такие гиганты, как Сокольники и Измайловский парк, укрепят свое здоровье и получат массу драйва поклонники лыжных видов спорта. За-

нятия начнутся, когда выпадет снег, но запись для желающих уже открыта.

Новинкой нынешнего сезона станет множество видов спортивных игр, присоединиться к которым, выбрав для себя полезные и интересные, могут все участники проекта. С этим новым направлением связаны большие ожидания – привлечь к участию в проекте, а значит, к

Если в 2018 году кружки и секции проекта «Московское долголетие» организовывали 133 организации-партнера, то в 2019 году список расширился до 1268 организаций.

активному и здоровому образу жизни как можно больше мужчин. Пока женщины в проекте преобладают, а мужчин в нем, к сожалению, всего 15 процентов.

Значительно расширится в этом сезоне образовательное направление «Московского долголетия». Для участников проекта открывают в этом году свои двери 26 ведущих вузов столицы. По-прежнему в приоритете останутся иностранные языки, повышение финансовой и правовой грамотности, компьютерная грамотность, психология, ландшафтный дизайн, москвоведение.

Нынешний год в нашей стране – Год театра. Театральное направление в проекте развивается с начала лета. Уже более 70 театральных студий

для публики старшего возраста работают на базе культурных центров, ЦСО, вузов, школ и даже музеев. «Московское долголетие» поддерживает «Столичный цех деятелей культуры». Занятия по основам театрального искусства проходят в театре «Школа драматического искусства», в Московском драматическом театре под руководством Армена Джигарханяна, театре-музее «Булгаковский дом». Большим событием нового театрального сезона «Московского долголетия» должен стать фестиваль «Серебряная астра», который планируется провести в ноябре. На фестивале лучшие творческие коллективы представят результаты своей работы, в программе фестиваля запланированы образовательный блок, встречи с известными мастерами культуры. С участниками проекта работают такие известные наши артисты театра и кино, как Игорь Яцко, Ксения Громова и Владимир Стеклов. «Я испытываю некоторую жа-

Современный московский пенсионер – это активный пользователь учреждений культуры, спортивных объектов, городской инфраструктуры, интернета и городских сервисов.

дость, оттого что моя мама и миллионы других людей не дожили до этого дня, когда они могли бы вот так достойно встречать ту самую свою осень. Но и счастье оттого, что это все-таки случилось. Почему я вижу для себя смысл в занятиях со старшим поколением? Я не очень понимаю, кто к кому пришел: они ко мне, или я к ним? Женщина из моей группы в 82 года делает шпагат, и я думаю: кто и чему должен учиться? Я счастлив, что в моей жизни случилась эта новая страница. Считаю, что все это придумано, будто, если тебе за 70, то ничего, кроме заслуженного отдыха, дачной грядки, ты уже не увидишь. Как прекрасно, что у этих людей появляется новая, долгая, я надеюсь, жизнь, я очень этому обстоятельству рад», – рассказал актер театра и кино Владимир Стеклов.

«Философия нашего проекта такова, что всем должно быть максимально комфортно и максимально интересно, – сказал о новом этапе «Московского долголетия» Владимир Филиппов. – Наш проект – это не временная акция, она никак не привязана к экономическим и политическим событиям... Это не чиновничий, а человеческий народный проект. Для москвичей старшего поколения нет никаких ограничений, чтобы стать участником проекта. Все занятия проводятся совершенно бесплатно на территории всего города, каждый может выбрать для себя удобный район. Организовано более тысячи точек записи в проект. При этом требуется минимальный пакет документов».

Цифра

160 000

москвичей старшего возраста занимаются в кружках проекта «Московское долголетие» на регулярной основе.



ДЛЯ УМА

Наукам все возрасты покорны

Тренды. В новом сезоне проекта «Московское долголетие» значительно расширены образовательные программы.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

В проект включились 26 ведущих столичных вузов, которые подготовили для старшего поколения 225 учебных программ.

Занятия будут проходить в таких авторитетных вузах, как МГУ имени М. В. Ломоносова, Московская сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Московский государственный университет пищевых производств, и многие другие столичные кузницы кадров.

Пережить вторую студенческую молодость участникам проекта «Московское долголетие» поможет новое направление «Интеллектуальные клубы в вузах».

Практически все вузы будут обучать участников «Московского долголетия» иностранным языкам и навыкам компьютерной грамотности. В Московском информационно-технологическом университете всех желающих обучат работе в графическом редакторе, а в городском Педагогическом университете москвичи старшего возраста смогут освоить полноценную учебную программу видеомонтажа на компьютере. Прошедшие такие курсы смогут уже считать себя очень продвинутыми пользователями и свысока смотреть даже на хорошо ориентирующихся в гаджетах внуков и правнуков.

В Московском госуниверситете пищевых производств можно будет узнать не только о принципах правильного питания, но и о принципах внедрения искусственного интеллекта и даже научиться печати 3D-моделей пищевых изделий.

В стенах Российского экономического университета им. Плеханова будет работать курс «Как открыть собственный бизнес», где студентам расскажут об основах предпринимательской деятельности. Это будут вполне практические курсы — преподаватели обещают делать

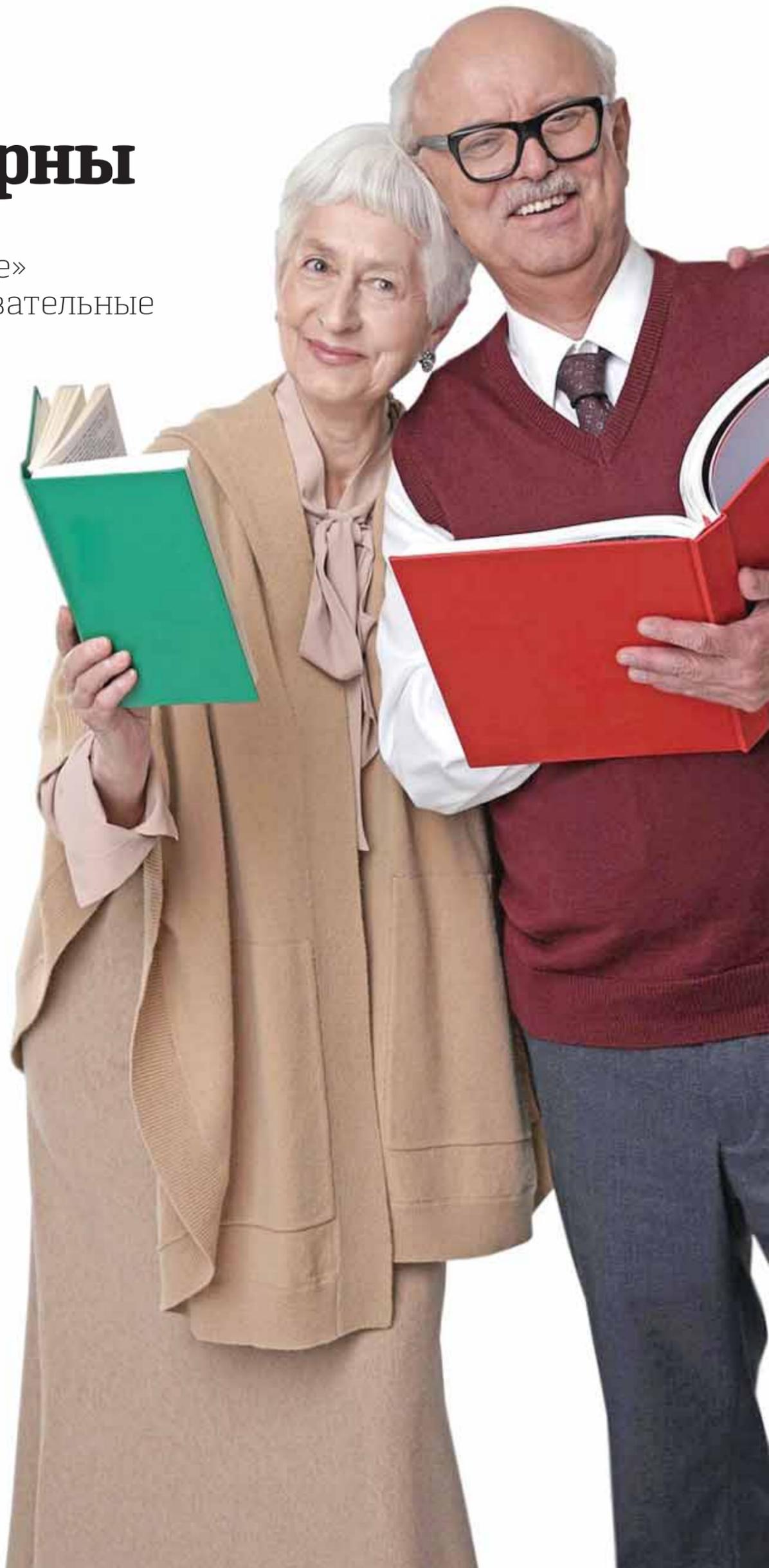
упор на анализ конкретных ситуаций и знакомство с мерами поддержки предпринимательства в Москве, заодно студенты узнают нюансы коммерческого законодательства, а такие знания, как известно, снижают и предпринимательские риски.

Порадовал и Московский политех, открывающий курс «Коммерциализация хобби. Создай свой бизнес». Эта программа разработана для тех, кто хочет не только заниматься любимым делом, но и получать от него доход. Студентам расскажут, как правильно оценить коммерческие перспективы хобби, выбрать партнеров для бизнеса и выгодно представить свое увлечение, которое может стать второй профессией.

Наверняка не будет отбоя от желающих и в РГСУ, где открыты клубы по интересам. Вряд ли будет пустовать, например, клуб любителей кино или дискуссионный клуб, где можно развить свои коммуникационные способности, а заодно и научиться поддерживать любую беседу.

Информация

- **В 6 вузах** открыты курсы по повышению финансовой и правовой грамотности.
- **В 11 вузах** проходит обучение иностранным языкам.
- **В 5 вузах** организованы занятия по психологии, которые позволяют более эффективно выстраивать коммуникации с детьми и внуками, разрешать конфликтные ситуации, анализировать различные жизненные ситуации.
- **В 7 вузах** проходят занятия по ландшафтному дизайну, где преподаватели рассказывают о технологиях изготовления садовых дорожек, клумб, альпийских горок, малых архитектурных форм и многих других приемах ландшафтных дизайнеров.





Хотите стать студентом МГУ?

Непрерывное образование. Могли ли вы представить, что, выйдя на пенсию, станете студентом Московского университета? С этого учебного года МГУ им. М.В. Ломоносова стал партнером проекта «Московское долголетие».



Константин Миньяр-Белоручев, проректор МГУ, начальник Управления учебно-методической деятельности и дополнительного образования, кандидат исторических наук.

Р. НИНА ЮХНО

О том, как это стало возможным и какие образовательные направления Московский университет предлагает москвичам старшего возраста, рассказал его проректор Константин Миньяр-Белоручев.

Как утверждает ректор МГУ Виктор Садовничий, у современного университета три основные миссии: образование, наука и служение обществу. Университет – это часть общества и без него существовать не может. Еще в XIX веке Московский университет славился своими публичными лекциями, которые становились событиями культурной жизни столицы. Например, на лекции знаменитого историка Грановского приходил весь свет Москвы, а потом они становились предметом обсуждения, вовлечения публики в изучение средневековой истории. Сейчас в университете существуют специальные программы для школ, повышения квалификации, программы переподготовки, открытые лектории – актуальный тренд на образование в течение всей жизни очевиден. «Поэтому вхождение МГУ в проект «Московское долголетие» было решением достаточно логичным», – объясняет Константин Миньяр-Белоручев.

Программы МГУ для «Московского долголетия» можно

разделить на два блока – образовательные и физкультурно-оздоровительные. Образовательных программ, занятия по которым уже начались в сентябре, две: «Правовая и экономическая грамотность (право в повседневной жизни)» на юридическом факультете и «Мир возможностей (Клуб любителей истории)» с циклом лекций «История России в лицах» на историческом факультете.

Общеобразовательная программа «Правовая и экономическая грамотность (право в повседневной жизни)» посвящена основным способам защиты гражданских прав, основным понятиям и принципам муниципального права и другим актуальным темам, которые помогут лучше понять людям старшего возраста многие юридические тонкости, позволят им защитить свои интересы. Будут разбираться такие вопросы, как договоры в повседневной жизни – купли-продажи, дарения и страховки, защита прав потребителей, семейное и наследственное право, как оформить сдачу квартиры, договориться о пожизненном содержании и многие другие.

Цикл лекций «История России в лицах» посвящен историческим портретам ключевых фигур российской истории – от Александра Невского и Дмитрия Донского и заканчивая последним рос-

сийским императором из дома Романовых. Слушателям будет предложена трактовка тех или иных исторических событий и процессов через призму биографии правителей, их чувства и переживания, моменты личной жизни. Для публики старшего возраста это будет возможность не только актуализировать свои знания, но и почерпнуть много концептуально нового, в ином ракурсе, чем велось преподавание в их студенческие годы.

Для реализации физкультурно-оздоровительных программ, подчеркивает проректор МГУ, будет использован весь обширный комплекс открытых и закрытых спортивных площадок университета. Уже собраны пять футбольных групп. «Контингент, конечно, чисто мужской, идем в фарватере направления, которое задает правительство Москвы, – привлекаем к участию в проекте мужскую часть населения старшего возраста», – сказал Константин Миньяр-Белоручев.

Следует отметить и еще одно начинание МГУ – это акции среди студентов «Приведи бабушку» и «Приведи дедушку», укрепляющие связь поколений. Разве не классно прийти на занятие с бабушкой, посадить ее с собой за парту, дать ей возможность не только вникнуть в то, что ты изучаешь, но и почувство-

вать себя немного студенткой, взглянуть на стиль поведения молодых, посмотреть на твоих однокурсников, как ведутся занятия со студентами в наши дни. У тебя, молодого, впереди такие горизонты, а у бабушки такой жизненный опыт, что вместе идти по жизни будет интересно вам обоим.

Лекции

Лекции по правовой и экономической грамотности для старшего поколения проходят каждый понедельник с 16:30 в здании четвертого учебного корпуса МГУ по адресу: Ленинские горы, д. 1, строение 13. Курс продлится до 23 декабря 2019 г.

Лекции «История России в лицах» проходят каждый четверг в 16:30 в Шуваловском корпусе МГУ по адресу: Ломоносовский проспект, д. 27, корп. 4. Цикл лекций продлится до 26 декабря 2019 г.

Для участия в программах необходимо предварительно зарегистрироваться в офисе государственных услуг «Мои документы» или в день занятия непосредственно на соответствующем факультете МГУ. При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Ждем вас в стенах Московского университета!



НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Создаем сад мечты

Век учишься! На факультете бизнеса и дополнительного образования Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова участники проекта «Московское долголетие» изучают ландшафтный дизайн.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Желающих изучать ландшафтный дизайн оказалось так много, что набраны сразу три группы.

У 62-й летней Татьяны Аристовой дачный опыт насчитывает почти 30 лет. Но то, что ей необходимы серьезные научные познания в области разведения растений и ландшафтного дизайна, она поняла не так давно. Однажды на день рождения сын с невесткой и внуками вместо букета преподнесли ей несколько кустов роз. На своей даче под Бронницами Татьяна ранее их никогда не выращивала, времени, когда работала, на это не хватало, а сейчас на пенсии это показалось интересным. Супруг сделал клумбу, и она высадила драгоценный подарок. Чуть позже к новым обитателям присоединились отжившие свое старые кусты роз из чьего-то разоренного сада. Татьяна решила всерьез заняться разведением королевы цветов и посетила один из подмосковных питомников, где приобрела сортовые экземпляры. Теперь необходимо было повысить свой образовательный уровень в области цветоводства. В ТЦСО «Замоскворечье» ей порекомендовали курсы по ландшафтному дизайну, которые открылись в РЭУ им. Г.В. Плеханова. И Татьяна вместе с другими участниками проекта «Московское долголетие» постигает азы ландшафтного дизайна.

— Розы не любят соседства, — рассказывает Татьяна Аристова, показывая фотографии своих красавиц — таких, что и не в каждом ботаническом саду увидишь. — Даже не мечтала, что у меня могут быть такие великолепные цветы. Надеюсь, что курсы помогут мне и с другими растениями «подружиться».

Занятия по ландшафтному дизайну в РЭУ им. Г.В. Плеханова ведет художник-дизайнер-педагог Ольга Берникова. Буквально с первых занятий она всем своим слушателям сумела привить любовь к хвойникам, которые с удовольствием разводит сама на своем участке в Солнечногорском районе.

— Благодаря Ольге Вячеславовне я с большим вниманием присматриваюсь к хвойным



Занятия ведет художник-дизайнер-педагог Ольга Берникова



Курсы ландшафтного дизайна — это место встречи единомышленников, которые обмениваются не только опытом, но и растениями

растениям, — поделилась Елена Шахова из САО. — У меня есть дом в деревне. На нашем приусадебном участке хвойников никогда не было. Теперь планирую их посадить, тем более что нас познакомили с огромным выбором растений этой группы. Очень рада, что попала на эти курсы. Здесь мы получаем выжимку основных знаний о предмете. Эти знания многое дают, я уже пересмотрела свой взгляд на собственный сад. Думаю, как можно что-то переде-

лать, планирую, как будут расти и сочетаться друг с другом разные растения.

Мария Лукашина из ЮАО в проекте «Московское долголетие» ценит, прежде всего, общение. По ее словам, это именно то, чего не хватает после выхода на пенсию. Курсы ландшафтного дизайна — это место встречи единомышленников. Им есть что рассказать друг другу и обменяться не только опытом, но и растениями. На очередном занятии

Мария получила в подарок веточки можжевельника и пузыреплодника.

— Не думала, что у меня проснется такой интерес, — говорит Мария Лукашина. — Дача у меня давно, но всерьез я занялась всего три года назад. Сейчас сажаю все, что сама приобретаю, что дарят и приносят соседи и знакомые. Радуюсь всему, что приживается.

Елена Корчемкина из ЮАО после занятий в Серебряном университете по финансовой грамотности, еще и захотела посещать курсы ландшафтного дизайна. Ей предложили учиться в РЭУ им. Г.В. Плеханова.

— Для меня эти занятия очень актуальны, — рассказывает Елена. — Дача в Чеховском районе куплена недавно, и поэтому все сейчас только обустраивается. Мне хотелось бы сразу сделать все капитально и красиво, не просто так вкладывать деньги, а применить полученные на курсах знания.

С такой опытной аудиторией справиться не так-то просто. Ольга Берниковой приходится нелегко, ее буквально засыпают вопросами о сортах и видах растений, о приживаемости, зимостойкости и прочем. Она терпеливо поясняет все нюансы каждого вида, рассказывает о том, какие растения наиболее декоративны и как их лучше сочетать в посадках.

— Наш курс рассчитан на 36 часов, занятия проходят 2 раза в неделю, — поясняет Ольга Берникова. — Ландшафтный дизайн сейчас очень востребован, многие хотят его изучать. Мы создали группу в WhatsApp, где общаемся постоянно, сбрасываем туда видеоматериалы и лекции для тех, кто по каким-то причинам не мог присутствовать на занятиях. Также своим слушателям даю домашние задания. По окончании курсов все получают сертификаты, которые пригодятся при устройстве на работу.

Интересные и уникальные курсы

Московская сельскохозяйственная академия имени К. А. Тимирязева

- курс овощеводства, где студентов серебряного возраста познакомят с разнообразием овощных культур, расскажут об особенностях агротехники и выращивания экологически безопасной продукции.
- курс создания аптекарского огорода. На занятиях студенты узнают о видах и типах лекарственных растений, как их выращивать, собирать, хранить и использовать.
- курс пчеловодства, где студенты получают теоретические и практические знания в области содержания, размножения, роста семей пчел.
- курс о правильном питании, где студентам расскажут о качестве и безопасности пищевых продуктов.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ 

Эликсир виноградной лозы

Академия кавистов. Виноделие – это сумма технологий и явление культуры. В этом деле есть свои секреты и тонкости, которые можно постигнуть в «Академии кавистов и сомелье».



р АННА ПОНОМАРЕВА

Среди людей старшего поколения оказалось немало желающих записаться на занятия по этому экзотическому направлению в Московском университете пищевых производств. Здесь можно узнать много интересного о создании эликсиров виноградной лозы.

Фатима Баликоева, доцент кафедры технологии виноделия, знает о вине практически все. Много лет она сама проработала на винодельческом заводе и уже лет двадцать преподает. Ее лекции очень доходчивы и увлекательны, возможно, поэтому в аудитории полный аншлаг.

– Наш курс, рассчитанный на 11 занятий, естественно, не может охватить все те обширные знания, которое человечество накопило за много веков, – рассказывает Фатима Рамазановна. – Мы знакомим

наших учениц с азами виноделия, рассказываем, из каких сортов винограда изготавливаются те или иные вина, как правильно выбрать напиток, как соотносить его цену и качество. На уроках «Академии кавистов и сомелье» мы учим различать разные запахи, распознавать их в ароматах вин. Ведь истинный вкус вина раскрывается только тогда, когда вы его глотаете, именно в этот момент можно почувствовать во рту насыщенную палитру и лесных ягод, и черной смородины, и спелых фруктов, и ванили, и чернослива, и даже табака и кедровых орешков. В конце каждого урока обязательно проходит дегустация тех вин, о которых мы рассказываем на том или ином занятии.

Наша цель – дать некий «винный ликбез»: научить людей старшего поколения разбираться в вине. Мы учим их культуре потребления вина. Его нужно вкушать глоток за

глотком во время красивой беседы, и тогда оно поведает вам не одну тайну.

На занятии мы учились различать и узнавать запахи эссенций в маленьких пузырьках. Я, кстати, с трудом узнала запах дыни, никак не отгадала запах сена, грибов, меда и чернослива – все это потом пригодится нам при описании аромата вина. Но самая приятная часть занятия – завершающая, дегустационная.

Мы дегустировали красное вино, о котором шла речь на уроке. С каждым глотком вино дарило нам новые и новые оттенки ароматов – нотки ванили, лесных ягод, толику хвойных пород дерева и много чего другого. Начало положено, и, возможно, через некоторое время прекрасный мир виноделия станет нам ближе и понятней. И мы сможем для себя покупать достойные вина и за неторопливой беседой с друзьями наслаждаться их вкусом.

Мнения участников

Ирина Андросова:

– Мне нравится, что на занятиях мы тренируемся распознавать запахи, чтобы потом научиться находить их в винах. Я прихожу в магазин и понятия не имею, что купить: десятки наименований, не мудрено запутаться. Я хочу научиться разбираться в винах, чтобы покупать напитки для домашнего стола.

Лолита Куликова:

– Я пришла сюда для общего развития и получаю огромное удовольствие. Дополнительные знания всегда хороши. Хочу сравнить, как у нас и как во Франции вина делают. Очень живо проходят занятия, у меня ощущение праздника внутри.

Светлана Гражданова:

– Я дожила до пенсии, а в винах, в общем-то, плохо разбираюсь. Пришла сюда благодаря рекламе в нашем социальном центре. Обязательно буду ходить на все занятия.

Советы специалиста

Фатима Баликоева, доцент кафедры технологии виноделия Московского государственного университета пищевых производств:

● Покупать вино лучше не в сетевых магазинах, а в специализированных. Там соблюдаются более правильные условия хранения, есть консультанты, которые могут дать грамотный совет.

● Если вы хотите потратить на вино не более пятисот рублей, то смело покупайте вина, произведенные в странах Нового Света – США, Чили, Аргентине, Уругвае, а также отдайте предпочтение России и Израилю. Хорошие европейские вина стоят дороже.

● Если вы хотите купить несколько бутылок, то сначала возьмите одну, продегустируйте.

● Иногда вино после поездки, тряски в багажнике и транспортировки нужно отдышаться, успокоиться. Существует даже такой термин – отдых вина.

● Если вино стоит в холодном месте – перед употреблением перенесите его в более теплое.

● Если вы будете выпивать по бокалу в день красного вина, ваше сердце и сосуды будут здоровы.

Справка

Кависты – это специалисты, работающие в виноторговых магазинах и погребах. А **сомелье** трудятся в кафе и ресторанах.

Полезная информация

Вино не наливают в бокал до краев, а только до его самой широкой части, не более. Только так вино может полностью раскрыться.

Интересные и уникальные курсы

Московский государственный университет пищевых производств

- знакомство с пищевой промышленностью.
- принципы внедрения искусственного интеллекта.
- печать 3D-моделей пищевых изделий.
- принципы правильного питания.
- «Академия кавистов и сомелье».



ДЛЯ ДУШИ

Почувствуйте себя звездами

Театральное направление. Людям старшего возраста знаменитое обращение критика Белинского к читателям: «Любите ли вы театр так, как я люблю его...» помнится еще со школьных лет. Также и его призыв: «О, ступайте, ступайте в театр».

Р. НИНА ЮХНО

■ Не будем удивляться, что театральное направление в проекте «Московское долголетие» уверенно набирает силу, театральные кружки и студии становятся все более востребованными. В новом театральном сезоне многие из них уже готовы предъявить публике результаты своей творческой деятельности и принять участие в большом фестивале «Серебряная астра».

Не будет преувеличением сказать, что театральная деятельность – это несомненный вклад участников «Московского долголетия» в Год театра, который проходит сейчас в нашей стране. Учитывая молодость проекта, 70 театральных кружков и студий, которые начали работать почти во всех

районах города, более двух тысяч их участников можно считать немалым достижением. Москвичи старшего возраста сообразно своим интересам и возможностям постигают основы театрального искусства, участвуют в занятиях по актерскому мастерству и сценической речи, увлечены подготовкой декораций, костюмов и реквизитов и, конечно, под руководством профессиональных театральных педагогов репетируют сценические композиции и даже небольшие спектакли, чтобы представить их на самых разных площадках города.

Очень важно, что театральное направление «Московского долголетия» поддержали «Столичный цех деятелей культуры», московские театры и известные артисты. Народ-

ный артист России Владимир Стеклов взял, например, шефство над музеем-театром «Булгаковский дом», где работает театральная студия «Московского долголетия». Он встречается с ее участниками, проводит мастер-классы по основам сценического искусства, осуществляет общее руководство студией.



Народный артист России Владимир Стеклов:

«Воплотить в жизнь самые заветные желания».

– Уверен, что, хотя потенциал у всех разный, есть индивидуальности, которые при разных слагаемых могли бы стать профессиональными актерами, тем более что многие об этом мечтали всю жизнь. Публику старшего возраста от молодых студентов отличает истовость. Это то, чего не хватает молодым. Я преподаю в ГИТИСе и вижу, что молодым сразу хочется на съемочную площадку, немедленно стать звездой, заработать много денег. Счастлив за себя, что в моей жизни открылась новая страница, и за людей старшего возраста, моих ровесников, перед которыми открывается перспектива воплотить в жизнь, возможно, одно из своих заветных желаний.

Театральное направление «Московского долголетия», в том числе с помощью специальных методик, призвано решать и различные социальные задачи. Совершенно очевидно, что репетиции, сам процесс подготовки театральных постановок способствуют развитию коммуникативных способностей человека, развивается память, повышается общий культурный уровень. Очень важно, что начинают складываться новые сообщества по интересам. Недаром большинство участников театральных студий отмечают, что на первое место они ставят общение, обретение новых друзей, совместное времяпровождение. Здесь нет прямой задачи развлечения публики, хотя для артистов в возрасте

в этом тоже есть определенное удовольствие, реализация амбиций. Главное, речь идет о повышении качества жизни, наполнении ее новым содержанием, яркими эмоциями.

Событием нынешней осени станет театральная фестиваль «Серебряная астра», который в рамках проекта «Московское долголетие» должен пройти в ноябре.



Руководитель Культурного центра им. И.М. Астахова Дмитрий Бикбаев:

«Опыт дает более глубокое погружение в материал».

– Чтобы замотивировать участников театрального направления и поделиться опытом таких мастеров, как Владимир Александрович Стеклов, мы придумали фестиваль «Серебряная астра». В этом названии и серебряный возраст, и осень жизни. Кроме того, астра – это еще и звезда, и мы хотим помочь нашим долголетам почувствовать себя звездами. Финалистам мы подарим возможность выйти на профессиональную сцену с помощью профессиональной команды: художников по свету, звукооператоров – презентовать свой талант и состязаться. Уже сейчас я вижу, как репетируют участники театральной студии «Московского долголетия» в Культурном центре им. И.М. Астахова – это удивительно, иногда кажется, что они репетируют с большим интересом, с большим погружением в материал, чем это делают молодые ребята, и даже простые слова из уст людей старшего поколения звучат более искренне благодаря их опыту. Я надеюсь, что наш фестиваль поможет открыть новые имена: для молодых режиссеров это возможность себя проявить, а для участников «Московского долголетия» – почувствовать себя звездой и стать настоящей звездой. Созданные культурные продукты соответствующего уровня войдут в художественный фонд «Московского долголетия».





Цифра

В МОСКВЕ ОТКРЫТО
БОЛЕЕ

70

**ТЕАТРАЛЬНЫХ СТУДИЙ,
КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ
НА БАЗЕ КУЛЬТУРНЫХ
ЦЕНТРОВ, ЦЕНТРОВ СОЦИ-
АЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ,
ТЕАТРОВ, ШКОЛ, МУЗЕЕВ.**

САМЫЕ
АКТИВНЫЕ ОКРУГА –
СЕВЕРНЫЙ И
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ –
ПО 10 СТУДИЙ.

Кто преподает

Театральные студии «Московского долголетия» – это кладезь талантов не только среди участников, но и среди преподавателей. Занятия для старшего поколения ведут народные и заслуженные артисты, лауреаты премии ТЭФФИ и известные телеведущие.

О пользе

■ Театральная деятельность для людей старшего поколения способствует сохранению на высоком уровне интеллектуальной активности, тренирует память, внимание и мышление, учит уверенному поведению, развивает творческие способности.

Кроме того, занятия способствуют расширению круга общения, новым интересным знакомствам. Многие смогут реализовать свои «мечты молодости» об актерской карьере. Занятия сценической речью помогут управлять голосовым аппаратом, вести контроль над звуковыми эффектами голоса, улучшат дикцию и артикуляцию, помогают преодолеть стеснительность и страх перед публичными выступлениями, стать более коммуникабельными.

Необычные занятия

- психодрама, сказкотерапия, развитие творческого позитивного мышления (САО).
- методика дыхательной гимнастики Стрельниковой (ЮАО).
- биомеханика по методике Мейерхольда (ЮАО).
- пантомима (СВАО, ЗАО).
- театр-фейерверк, построенный на коллаже ярких сольных и коллективных эстрадных номеров (СЗАО).
- подготовка декораций, костюмов, реквизита (ЗАО).



ДЛЯ ДУШИ

Секреты женского счастья

Творчество. Наш обозреватель побывала в театральной студии, которая создана в Юго-Восточном округе столицы на базе Московского архитектурно-строительного института (МИТУ-МАСИ).

Р НИНА ЮХНО

■ Сейчас начинающие актеры старшего поколения работают над литературной композицией под руководством актрисы музыкального театра и режиссера Софьи Душкиной.

«Театральное, актерское направление – одно из многих направлений работы нашего вуза, – рассказывает ректор МИТУ-МАСИ Галина Забелина. – У нас есть в этой области определенные достижения. Но мы работали только с молодежью, пока не появился проект «Московское долголетие». Мы, конечно, знали о потенциале людей старшего возраста и с удовольствием присоединились к проекту. Продолжительность жизни увеличивается, людей старшего возраста становится больше, многие из них энергичные образованные люди. Мы хотим, чтобы их жизнь стала ярче, интереснее. Так что уверена, у нашей театральной студии большое будущее».

Занятия проходят в специально оборудованной для этих целей аудитории. Ведет их Софья Душкина – выпускница ГМУ им. Гнесина. Режиссерское образование она получила в Санкт-Петербурге. Софья профессиональная актриса и опытный педагог. Она сказала нам, что сразу согласилась работать с возрастной аудиторией, ей стало очень интересно проверить возможности традиционной театральной методики применительно к людям старшего возраста. «Когда мы работаем со студентами, мы не только учим их актерскому мастерству, мы стараемся повысить их культурный уровень, воспитываем вкус, формируем их личность. С людьми старшего возраста прежде всего надо учитывать их большой жизненный опыт, они образованны, начитаны, у них большой багаж их личных переживаний. Это одновременно и плюс, и минус. Надо найти литературный материал, который бы им был понятен, чтобы они смогли без напряжения себя выразить».

В студии сейчас работают над литературной композицией. Участницы, конечно, женщины. Вот и выбрали те-



му женской судьбы, женского счастья.

Сквозной темой проходит ожидание, конечно, прежде всего, любви, счастья. Такая женская планида – ждать мужа, любимого, сына, проходить через боль разлуки, через радость встречи, если она случится. На занятиях, рассказывают участницы студии, сопереживали Сольвейг из «Пер Гюнта» Ибсена, вспоминали, каким событием в их молодые годы была постановка рок-оперы «Юнона и Авось». Начинается репетиция. Первый выход. Актриса еле сдерживает волнение, звучит отрывок из поэмы «Монолог женщины» Рождественского: «Ну еще бы! На свиданье не бы-

ла я столько лет! Даже страшно подсчитать...» Подруги по сцене отзываются ей стихами Гарсиа Лорки, Жака Превера. Вот так все серьезно, волнительно, на подступах к настоящему мастерству. «Очень важно, чтобы у каждой был свой близкий сердцу, доступный ее личному опыту материал. А уж потом я все это буду связывать единым сюжетом, – рассказывает Софья Душкина. – Дело наше пока молодое, мы в начале пути, ищем, экспериментируем».

Ларисе Володяевой, красивой и яркой женщине, 61 год. Только год назад вышла на пенсию. «Была в ужасе, что буду делать. Я по природе активная, деятельная. Думала, наступил

крах моей жизни». Но все сложилось удачно – Лариса пошла в ТЦСО недалеко от своего дома. Сейчас занимается итальянским языком, скандинавской ходьбой, окончила курсы дефиле, активно участвует в проекте «Народный карнавал Ирины Гончаровой». Именно последнее и привело ее в театральную студию, чтобы обучиться основам актерского мастерства. Рассказывает, как раскрепощается изнутри на этюдах, как высоко ценит мастерство преподавателей: «С нами занимаются профессионалы самого высокого уровня, где бы я ни училась». К этой теме Лариса неоднократно возвращается в нашем разго-

воре. Но главное это общение. «Я нашла столько интересных людей, которые живут по соседству со мной. Мы все одного возраста, у нас общие интересы, увлечения. И в театральную студию мы пришли, потому что душа этого требует», – говорит Лариса Володяева.

Справка

Студия «Московский театр» для старшего поколения работает в Московском информационно-технологическом университете – Московском архитектурно-строительном институте.

Волгоградский проспект, д.32, корп. 1
Телефон 8 (499) 369-21-64



ЛИЦА ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА



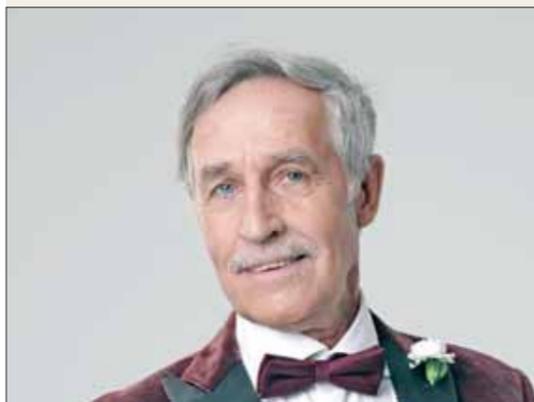
Фотосессия. В рекламной фотосессии, проведенной известным фотохудожником Дмитрием Исхаковым, приняли участие обычные люди, которых изменил проект «Московское долголетие».

В проекте ходит на занятия по пению и исполнила свою давнюю мечту – научилась рисовать. Принимает участие в интеллектуальных играх. На конкурсе «СуперБабушка» получила звание «Самая элегантная бабушка».



Ирина АНАНЬЕВА (70 лет)

30 лет посвятил военной службе. Сейчас преподает в цирковой студии в Щербинке (ТиНАО). В проекте занимается в модельной школе «Королевская осанка», танцами и в театральной группе. Николай играет в спектаклях по произведениям классиков.



Николай МОРЕНОВ (68 лет)

Занимается велоспортом, ходьбой и вокалом. У Геннадия есть мечта – спеть в программе «Голос» на Первом канале и побывать в Италии. Принимал участие в конкурсе «СуперДедушка-2019», где выиграл в вокальном конкурсе.



Геннадий ПОСТИКОВ (68 лет)

Работала учителем начальных классов, затем 25 лет была стюардессой, после окончания карьеры в авиации Татьяна стала работать педагогом в приюте для беспризорных детей. В проекте занимается в модельной школе «Королевская осанка» и латиноамериканскими танцами.



Татьяна БУЯНОВА (66 лет)

В молодости работала инженером железнодорожного транспорта, бухгалтером, топ-менеджером в компании мобильной связи. В проекте занимается спортом, особенно любит занятия йогой.



Людмила ОНЕГИНА (58 лет)

Прошел курсы информационных технологий, финансовой и юридической грамотности, продолжает заниматься фитнесом и тренажерами. Ежедневно делает 50 отжиманий, 50 подтягиваний и 50 приседаний.



Алексей БЕЛОВ (61 год)

В проекте посещает группу по бальным танцам, занимается спортом, поет в хоре. В 2019 году принимал участие в конкурсе «СуперДедушка-2019», где получил звание «Самый стильный дедушка».



Сергей КАТУКОВ (70 лет)

Имеет высшее техническое образование, воспитала троих детей и двух внуков. В проекте занимается спортом и посещает курсы по лоскутному шитью.



Елена ЮДАКОВА (64 года)



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Игры патриотов спорта

Тренировки. В новом сезоне в «Московском долголетии» появятся сразу два новых направления физических активностей – это спортивные игры и зимние виды спорта – лыжи и коньки.

р АННА ФЕРУБКО

■ Вы можете выбрать не только традиционные футбол, волейбол и баскетбол, имеющие массу поклонников, но и такие элитные виды спорта, как большой теннис и гольф. Найдутся и желающие освоить экзотический керлинг. Любителям традиционных русских игр по душе городки. Безусловно, своих поклонников найдет и бильярд. Будут даже занятия по стрельбе. Такой широкий выбор спортивных игр, учитывающий самые разные пристрастия, позволит привлечь в проект больше мужчин.

Занятия спортивными играми очень полезны для людей старшего поколения. Они развивают ловкость и внимательность,

тренируют зрение, улучшают координацию движений, способствуют развитию командного духа и повышают настроение. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, нормализации давления и повышению жизненного тонуса, что является основой активного долголетия.

Впервые в проекте организованы занятия по лыжам и конькам в городских парках. Лыжные тренировки будут проходить на 14 парковых территориях, на 17 парковых территориях будут организованы тренировки по конькам. На занятия можно прийти со своими коньками и лыжами, а также взять их напрокат. Занятия будут организованы в том числе на одном из самых современных катков в Москве – в парке

Горького. В связи с тем, что количество мест в группах ограничено, лучше уже сейчас записаться на занятия или записать своих старших родственников.

Регулярные занятия на свежем воздухе в зимнее время закаляют организм, улучшают сон, укрепляют нервную систему, способствуют улучшению настроения и избавлению от стрессов.

Спортивное направление в «Московском долголетии» – самое востребованное. Занятия по физическим активностям посещают почти половина всех занимающихся в проекте.

На сегодняшний день действует свыше 4,7 тысячи групп по скандинавской ходьбе, общей физической подготовке, лечебной гимнастике. В них на регулярной основе занимаются более 100 тысяч человек.

Точка зрения чемпиона

Лед заряд позитива дает



Наталья Бестемьянова, олимпийская чемпионка 1988 года, четырехкратная чемпионка мира, пятикратная чемпионка Европы, член Общественного совета проекта «Московское долголетие».

«Я покривлю душой, если скажу, что в 50 лет можно впервые встать на коньки. Нужно предварительно заниматься спортом, укрепить мышцы, заняться координацией. Наш вид спорта требует внимания и осторожности. Поэтому нужны и инструктор, и физическая подготовка, и настроение. И тогда мы можем ждать маленьких побед над собой, научиться кататься и выполнять некоторые трюки. И мне кажется, что проект «Московское долголетие» делает необыкновенную историю, давая людям возможность заниматься коньками в любом возрасте.

В фигурном катании немало примеров, когда люди в почтенном возрасте выходят на лед. Если говорить о нас троих: обо мне, моем партнере Андрее Букине и моем муже Игоре Бобрине, то мы по-прежнему на льду и тренируем наших артистов. Мы с Андреем до сих пор выступаем в шоу и прекрасно себя чувствуем! А нашему прославленному фигуристу Олегу Алексеевичу Протопопову 87 лет, и он до сих пор катается на льду. Возраст – это всего лишь цифра в паспорте.

Не сомневаюсь в том, что москвичам придутся по душе занятия зимними видами спорта и наши парки превратятся в территории бодрости и здоровья».

Парки, где будут организованы занятия

В 5 парках только лыжи:

- Парк Олимпийской деревни
- Джамгаровский пруд
- Парк у прудов «Радуга»
- ПКДО «Кузьминки»
- Парк «Садовники»

В 8 парках только коньки:

- Парк Горького
- ПКДО «Перовский»
- Парк «Ангарские пруды»
- Парк «Гончаровский»
- МГС «Эрмитаж»
- ПКДО «Красная Пресня»
- ПКДО «Таганский»
- Сад им. Н.Э. Баумана

В 9 парках и лыжи, и коньки:

- ПКДО «Фили»
- 50-летие Октября
- ПКДО «Бабушкинский»
- Сквер по Олонецкому проезду
- Ландшафтный парк Митино
- ПКДО «Сокольники»
- ПКДО «Измайловский»
- Усадьба Воронцово
- Парк «Ходынское поле»



Точка зрения медика

Тренировки замедляют старение на клеточном уровне

■ О пользе зимних видов спорта рассказывает врач высшей категории, кандидат психологических наук Евгений Тарасов.

Если уж и бегать, то не только за призами, но и за здоровьем. Хорошо известно, что, для того чтобы долго жить, не достаточно еще правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Да, для этого важно не только соблюдать разумную калорийность пищи, но и тратить калории на физические нагрузки. Однако, как говорит статистика, более 60% населения не уделяют достаточно внимания физической активности и тем самым, увы, сокращают свою жизнь.

Если организму необходимо будет выдерживать постоянную физическую нагрузку, то его старение притормозится, поскольку интенсивные тренировки замедляют процесс старения на клеточном уровне. Есть так называемые состязательные виды спорта и есть виды оздоровительные. Именно к последним специалисты и рекомендуют прибегать новичкам. Приступать к занятиям не поздно в любом возрасте. И еще эти занятия должны быть систематическими, пусть даже всего 2–3 раза в неделю. Однако начинать их необходимо под наблюдением соответствующих специалистов.

Обрести чувство равновесия

При ходьбе на лыжах, помимо суставов и мышц голени и бедер, в работу включаются также основные элементы верхних конечностей и плечевого пояса, спины и живота, что требует дополнительного расхода энергии. Этот вид циклических упражнений благоприятно влияет на нервную систему, особенно если выполняется на свежем воздухе. Развитие двигательных навыков в ходьбе на лыжах повышает чувство равновесия в результате тренировки опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Они очень полезны для сохранения здоровья легких за счет активной работы плечевого пояса. Кроме того, занятия ими способствуют закаливанию организма и, как следствие, снижают количество простудных заболеваний.

Не просто катание

Даже просто катание на коньках улучшает здоровье и продлевает жизнь. Оно является не только хорошим способом сжигания калорий (от 300 до 600 калорий за одно занятие), но и помогает справляться с последствиями стрессов, поскольку, катаясь на льду, вы получите мощный заряд позитивной энергии. Катание на коньках — это отличная тренировка не только суставов ног, но и силы и выносливости мышц ног и поясницы. Кроме того — это профилактика остеопороза, ведь в сравнении с бегом или с ездой на велосипеде при катании на коньках хотя и задействованы тоже основные группы мышц, но с гораздо меньшей нагрузкой.

Команда молодости нашей

Теннис, как и бадминтон, — отличная тренировка и для легких, и для сердца. Эти виды спорта активно тренируют мышцы, суставы, легкие, кровеносную систему и сердце.

Полезны и занятия командными видами спорта — баскетболом, волейболом, футболом, дарящие ощущение плеча друга, они также улучшают настроение и координацию, способствуют поддержанию мускулатуры в нужном тоне.



Евгений Тарасов, врач-психотерапевт высшей категории, кандидат психологических наук, автор 40 книг.



СТИЛЬ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА

Ветер нам стучит из окон, сохраняем чудный лококон

Мастер-класс. Осень, как известно, – «прекрасная пора, очей очарованье», и самое время подумать о красоте, о том, каким будет ваш осенний образ, как выглядеть модно и стильно.



Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

«Мой социальный центр» в Марьиной Роще проводит цикл мастер-классов «Осенний образ» и «Стиль вне возраста». Здесь учат не только азам моды, современным тенденциям, но и тому, как подружиться со своей внешностью, быть красивой на любом этапе своей жизни.

О том, как сохранить красивую прическу осенью и зимой, рассказала мастер-парикмахер с 20-летним стажем Ольга Овчинникова. В холодное время года, когда мы начинаем носить шапки и шляпы, говорит Ольга Овчинникова, у многих женщин возникает проблема – как сохранить красивую прическу и хороший объем на голове. Тут важны несколько моментов.

Первое. Выбираем правильные средства для ухода за волосами. Среди огромного разнообразия шампуней нам порой трудно выбрать именно свой продукт, который бы нам подходил. Как показывает практика, чаще всего мы выбираем шампунь раскрученной марки. Если вы не считаете, что ваши волосы сильно повреждены и требуют дополнительного ухода, то вам подойдет увлажняющий шампунь, без всяких

дополнительных опций типа питания, лечения и т.д.

Второе. Для тех, кто постоянно красит волосы, а с возрастом, мы, женщины, просто вынуждены закрашивать седину, то кроме шампуня нам в уходе понадобится кондиционер, бальзам или маска. Кондиционер дает легкий эффект, делая поверхность волоса гладкой и блестящей. Если длинные волосы сильно повреждены, то в

этом случае лучше пользоваться бальзамами и масками. Но нужно учитывать, что маски делать каждый день не следует. Из-за того, что их составы довольно насыщены, перед их применением лучше всего получить консультацию у специалиста.

Третье. Сохранять укладку на голове нам также помогают муссы и пенки. Однако эти средства подойдут обладательницам более «тяжелых» и плотных волос. У кого шевелюра более легкая, то предпочтительнее пользоваться лосьонами. А гели нужны для того, чтобы структурировать пряди или для создания «влажного» эффекта для вьющихся волос или «химии». В последнее время для поднятия корней волос многие женщины стали пользоваться пудрой-стайлингом.

Что делать, если волосы начали выпадать?

Выпадение может быть сезонным, может быть после перенесенного большого стресса. В этом случае можно провести месячный курс лечения специальными ампулами, которые втираются в кожу головы. Или воспользоваться народными средствами типа настойки перца, лука и т.д. Какой принцип действия у ампул и настойки? С их помощью мы активизируем волосяные луковицы, которые с возрастом все больше и больше предпочитают «отдыхать и дремать». В этом случае может помочь и массаж головы, который можно делать в салонах головы.

Советы от Ольги Овчинниковой

Перед сушкой обязательно нанесите на волосы спрей для прикорневого объема. Перед сушкой феном опустите голову вниз – корни ваших волос приподнимутся автоматически.

Как создать укладку?

Многие женщины по-прежнему предпочитают термобигуди, плойки и щипцы. Но горячий воздух травмирует волосы. Сейчас появились бигуди на липучках – самый идеальный вариант. Однако в их применении есть один существенный нюанс – перед тем как накрутить на них волосы, максимально их высушите.

Что делать, если волосы становятся жесткими и плохо промываются?

После мытья волос лучше всего наносить питательную маску, а вовсе не бальзам, который, в отличие от маски, не воздействует на структуры волос столь глубоко.

Что делать, когда во время отопительного сезона волосы начинают «электризоваться»?

Во время отопительного сезона даже самые здоровые волосы требуют дополнительного ухода. После того, как вы смоете шампунь, на 10-15 минут нанесите маску, желательно с теплом, обмотав голову полотенцем. Однако, если ваши волосы сильно разрушены, то воспользуйтесь аргановым маслом, предварительно растерев его капельку в ладонях, и наносите на кончики.

Секрет «плохих» волос

Многие женщины страдают от повышенной жирности волос и, как следствие, чаще моют голову. Они думают, что их волосы якобы испортились. А на самом деле изменилось качество самих средств по уходу – они стали более мягкими и потому не так хорошо промывают голову. Производителям шампуней просто выгодно, чтобы мы чаще пользовались их продукцией.



палантин под каракуль. Анна, получила профессиональный разбор полетов. Каракулевый черный палантин прибавлял ей лет, у кожаного светлого пальто стоит убрать меховые манжеты на рукавах – мех выглядел «архивным и уставшим».

Как правильно выбрать украшение

Виктория Барина, преподаватель школы «Арт ин стайл», рассказала о модных тенденциях в мире украшений:

– По-прежнему сохраняется мода на крупные и даже макроукрашения. Серьги, броши, кольцо – все актуально. Если украшения мелкие, то их должно быть несколько. Вас должен насторожить сильный контраст: если в вашем облике нет ничего детского – пухлых губ ли маленького носика, а вы надели нежные розовые сережки, то не думайте, что станете феей. Нужно знать и изучать себя. Удлиненному лицу подойдут длинные серьги, круглому – закругленные серьги. Круг и квадрат – можно заменить одно другим. Если вашим чертам лица присуща некая жесткость, то выберите более «графичные» украшения. Если природа наградила вас правильными чертами лица, то украшения выбирайте лаконичной формы.

Аксессуары отлично помогают корректировать фигуру, придают ей живость и выразительность линий. Важно найти именно свою красоту.



Зрелость на подиуме

Советы стилиста. Свою зрелость нужно уметь подчеркивать, с ней можно даже поиграть, но ни в коем случае не стесняться.

■ Чем женщина старше – сейчас этот отрезок жизни обычно называют элегантным возрастом или серебряным веком, – тем выше ее требования к одежде и обуви. Критерии-то с годами отточились. И если раньше дизайнеры женщин после пятидесяти пяти в упор не замечали, то сейчас модель 55+, вы не поверите, просто в тренде!

У каждого уважающего себя модельера обязательно есть коллекция для зрелых дам! В Москве успешно существует даже специализированное агентство для возрастных моделей. И теперь усердно прятать морщины, тщательно закрашивать седину, испытывать неловкость, что ты уже не молода, вовсе не обязательно! Свою зрелость нужно умело подчеркивать, с ней можно даже поиграть, но ни в коем случае не стесняться! Разобраться со всеми премудростями «модного бытия» после «55+» помогает Ольга Астрейка, ведущий специалист международной школы имиджологии «Арт ин стайл»:

– Чтобы выглядеть моложе, обращайтесь к своим природным оттенкам. Эксперименты с цветовой гаммой оставьте молодым – ярко красить волосы, усиленно подчеркивать цветом линию бровей, выбирать для одежды кислотные оттенки. Многие считают, что моду диктуют дизайнеры, однако это не совсем так. Есть специальные агентства, в которых работают так называемые трендсеттеры – люди, следящие за новыми тенденциями. Они перемещаются по миру, отслеживают происходящие в мире события и как они влияют на внешний облик людей. Трендсеттеры опережают время и примерно уже знают, как будет развиваться мода. Именно поэтому зачастую у разных Домов моды случаются похожие коллекции – идеи, как всегда, витают в воздухе. Движение ЗОЖ повлияло на использование в одежде натуральной кожи и мехов – их активно заменяют искусственными. Политические события и военные действия способствовали появлению тренда

«беженка» – широкие брюки, носочки, просторное пальто.

Как понимать язык подиума?

Когда вы смотрите на подиум, какой вопрос у вас возникает? Правильно, куда в этом можно пойти? Даю подсказку – дизайнер от кутюр всего лишь информирует вас о том, что будет в моде в следующем сезоне, а не то, что вы подумали, – слепо скопировать модель и ходить в ней по улицам.

Например, вы видите модель, идущую в кружевном платье, через которое просвечивает нижнее белье яркого красного цвета. Вы думаете, я бы такое не взяла, куда в нем? А на самом деле вам дается сигнал – девочки, кружева в моде! Это не «для носить», это сигнал, чтобы вы понимали, а потом деликатно использовали эти кружева где-то в блузке, где-то в украшениях. Или вы видите, идет модель вся в воланах, с клумбой цветов на голове. И вы уже понимаете, цветы в моде. Обратите внимание, какого размера или

цвета, – все имеет значение. Если вы смотрите, не пугайтесь сразу – это всего лишь информативные сигналы, актуальные идеи и не более.

Однако мода в Европе и в России имеет свои отличия. Мы мыслим медленнее, и у наших женщин свое видение. У нас дамы всегда нарядные, всегда накрашены, даже на завтрак в отеле. Наша женщина всегда должна быть во всеоружии – в любой момент должна быть готова к встрече с мужчиной и потому всегда должна быть при параде. У нас мужчин меньше. Европейские женщины меньше придают внимания своей внешности и моде в целом.

«Модный приговор» в миниатюре

Анна Малышева «попала под раздачу». Из всех долголетов она оказалась самой дисциплинированной и на занятии «Разбор гардероба», как и требовалось, принесла из личного гардероба вещи, которые вызвали у нее сомнения. Это были кожаное пальто и черный

Советы от Ольги Астрейка

- В осеннем сезоне не бойтесь сочных цветов: яркий шарф, пальто. Комбинируйте смелые идеи и не бойтесь.
- Будьте осторожны с черным цветом, особенно если вы его используете в так называемой «портретной зоне». Черный цвет добавит морщинок, которых вы раньше и не замечали. Точно такой эффект производит и кипенно-белый цвет. И не всем идет маленькое черное платье!
- В магазине обратите внимание на качественные вещи, которые создают базу вашего гардероба, – блузки, жакеты и брюки. На этом не стоит экономить. Они послужат вам долгое время и будут современно смотреться.
- Когда выбираете украшение, то в первую очередь обращайте внимание на линейность своего лица. Если у вас лицо круглое, то излишне «длинные» сережки могут только больше подчеркнуть его округлость. В этом случае серьги вытянутой или овальной формы подойдут лучше.



ДОСУГ

Фестиваль

Что дарит «Золотая осень»



С 4 по 13 октября в столице пройдет праздник в честь сбора урожая – фестиваль «Золотая осень». Это главное гастрономическое событие цикла «Московские сезоны». Фестиваль охватит более полутора тысяч площадок по всему городу. В этом году темой мероприятия станут инновации в сельском хозяйстве.

Гостей ждут разнообразные фермерские продукты, оригинальные сезонные блюда, фолк-концерты, лекции, мастер-классы и многое другое. Самая масштабная площадка «Золотой осени» откроется на Красной площади. Здесь появятся настоящее русское поле с колосющимися злаками, дикий сад с деревьями и ягодами, пастбище с деревянными скульптурами животных, пасека с настоящими ульями и мельница.

Тут же гости смогут посетить выставку арт-объектов в виде различных моделей тракторов, грузовиков и зерноуборочного комбайна, а зона умных технологий познакомит горожан с инновациями в сельском хозяйстве страны.

Также на Красной площади пройдет серия гастрономических шоу. Их участники будут готовить блюда из сезонных продуктов под руководством шеф-поваров, соревнуясь за титул главного кулинара осени. Праздничную атмосферу будут создавать популярные фолк-группы: Folkbeat, которая работает в стиле этно-электроники, «Партизан FM», исполняющая казачьи и авторские песни, и другие. Кроме того, здесь состоятся детские мастер-классы и яркое флористическое шоу.

На площади Революции откроется уютный осенний городок. В торговых и ресторанных шале, оформленных в виде узорчатых домиков, можно будет приобрести дары осени со всех уголков России и выбрать оригинальные блюда из специального меню, подготовленного московскими рестораторами. На местную сцену выйдут музыкальные исполнители, а неподалеку появится трасса для гонок радиоуправляемых тракторов.

На 10 фестивальных площадках развернется масштабная историческая программа. Посетители смогут совершить путешествие по разным странам и эпохам, а также принять участие в интерактивных познавательных развлечениях.

В прошлом году в «Золотой осени» приняли участие более тысячи производителей из 55 российских регионов. На площадках побывали 6,5 миллиона человек. Они приобрели 40 тонн рыбы и морепродуктов, 35 тонн сыров и другой молочной продукции и 8,5 тонны мясных деликатесов.

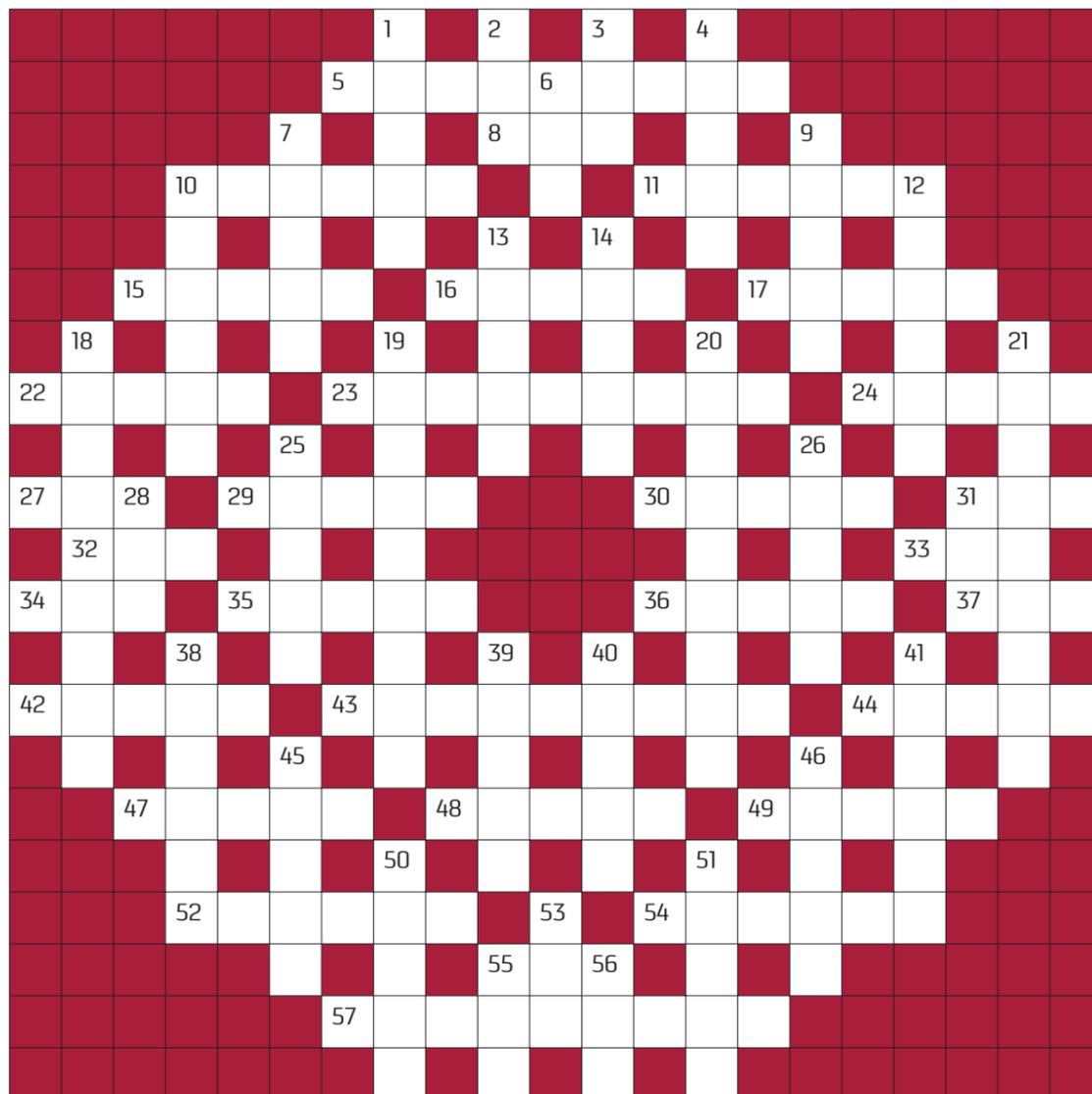
Татьяна Кинева

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №14:

По горизонтали: 1. Макова. 4. Бухара. 7. Нирвана. 10. Темрюк. 11. Тамада. 12. Раневская. 15. Очаков. 17. Кризис. 19. Мотор. 21. Чуни. 22. Сани. 23. Речь. 24. Ямал. 25. Трио. 27. Арфа. 28. Аргон. 29. Хатико. 32. Алехин. 35. Астрахань. 38. Оратор. 39. Лопата. 40. Онтарио. 41. Огарев. 42. Гитара.

По вертикали: 1. Митино. 2. Комета. 3. Анклав. 4. Батрак. 5. Анализ. 6. Арахис. 8. Реле. 9. Атос. 12. Рокировка. 13. Вата. 14. Ярославль. 16. Чететка. 18. Исигаки. 19. Мечта. 20. «Ромэн». 26. Агра. 29. «Хорошо». 30. Тилака. 31. «Остров». 32. Аналог. 33. Хибара. 34. Навага. 36. Рост. 37. Хаар.



По горизонтали: 5. Российский революционер, советский военный и политический деятель, участник Гражданской войны. 8. Повар на судне. 10. Российский музыкальный и художественный критик, историк искусств, один из создателей сообщества композиторов «Могучая кучка». 11. Уникальный московский музей скульптуры под открытым небом. 15. Постоянное или временное войсковое формирование. 16. Сигнал к сбору людей в случае бедствия, подаваемый ударом колокола. 17. Улица в Северном административном округе Москвы. 22. Главный роман советского прозаика, сценариста, драматурга и военного журналиста Ивана Стаднюка. 23. Самый густонаселенный город Дальнего Востока России. 24. Знаменитый по гомеровским поэмам город в Малой Азии. 27. Гидротехническое сооружение для защиты акватории порта от волнения. 29. Советский актер театра и кино, театральный режиссер, служил в московском театре «Современник». 30. Один из величайших французских сатириков, заложивших основы современной европейской литературы. 31. Напиток, полученный путем решительного давления на овощи или фрукты. 32. Единица измерения времени. 33. Способ сделать счастливыми или несчастными одновременно миллионы мужчин. 34. В древнегреческой мифологии – богиня зари. 35. Образец совершенства. 36. Всеобщая категория художественного творчества. 37. Разновидность известняка, орудие труда педагога. 42. На земном шаре их

только два. 43. Созвездие Северного полушария. 44. В азартных играх: пластинка круглой формы, замещающая деньги. 47. Главный индеец в кино времен СССР. 48. Советский полководец, Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза. 49. Советский и российский актер, участник Великой Отечественной войны, служил в Центральном академическом театре Советской Армии и Театре-студии киноактера в Москве. 52. Советский и российский кинорежиссер, сценарист, создатель знаменитой киноэпопеи «Освобождение». 54. Поселок в Подмоскovie, где расположен Музей Военно-воздушных сил. 55. Правильный многогранник. 57. Один из первых Маршалов Советского Союза.

По вертикали: 1. Российский футбольный клуб. 2. Электричество в розетке. 3. Возможность для потребителя выразить свое недовольство купленным товаром или услугами. 4. Тригонометрическая функция. 6. Кастрированный самец крупного рогатого скота. 7. На производстве: задание на выполнение работы. 9. Загадка в виде рисунков в сочетании с буквами, цифрами и другими знаками. 10. Пассажирская платформа Смоленского (Белорусского) направления Московской железной дороги в Москве. 12. Название культовой пятицентовой монеты, выпущенной в 1866 году в США. 13. Круглый белый хлеб, обычно в виде кольца или с небольшим отверстием в центре. 14. Столица государства в Юго-Восточной

Азии, город-побратим Москвы. 18. Ручной инструмент для сверления отверстий в дереве и других мягких материалах. 19. Двухпалубное судно, которое должно быть соединено в единый корпус специальным мостом. 20. Прототип дворянского бала, введенный Петром Первым в жизнь русского общества в декабре 1718 года. 21. Писатель, журналист, публицист, общественный деятель, заслуживший признание своей правозащитной деятельностью в годы царской власти. 25. Выдающийся голливудский актер, лауреат премий «Оскар» и «Золотой глобус». 26. Кинотеатр в Москве на улице Шаболовка. 28. Пьеса русского драматурга Александра Островского. 31. Крупная пресноводная бесчешуйчатая рыба. 38. Район в Москве, расположенный на месте одноименного села. 39. Город на северо-западе России. 40. Польский композитор и пианист, один из ведущих представителей западноевропейского музыкального романтизма. 41. Московский хоккейный клуб. 45. Мелкие, размером от полумиллиметра до нескольких миллиметров, бусины. 46. Легендарный отель в центре Москвы. 50. Особый церковный документ. 51. Соцветие большинства злаков. 53. Комплекс специального сантехнического оборудования. 55. Система условных обозначений или сигналов для передачи и хранения различной информации. 56. Крупная река в Республике Алтай и Алтайском крае.

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, 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, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3097
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.