



ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Город и ветераны

В этом году в честь годовщины военного парада 7 ноября 1941 года Правительство Москвы в два раза увеличило выплаты ветеранам Великой Отечественной войны, которые участвовали в битве под Москвой, — с 10 до 20 тысяч рублей / 2–3

Моя роль

В финал театрального фестиваля «Серебряная астра» вышли шесть коллективов участников проекта «Московское долголетие». Под руководством молодых режиссеров они готовятся к финалу, который пройдет 18 и 19 ноября во Дворце на Яузе. 20 ноября здесь же состоится гала-концерт и награждение победителей / 10–11

Лица проекта

Татьяна Буянова четверть века летала, была стюардессой. Выйдя на пенсию, она осуществила мечту своей молодости и стала моделью, участницей модных показов, лицом осенне-зимнего сезона проекта «Московское долголетие» / 14



Возраст — это состояние души



Фестиваль. В Гостином Дворе, в Музее моды, в рамках проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль «Стильный возраст», который за два дня посетили более 10 000 человек. В модных показах приняли участие 135 моделей возраста 55+. Всех желающих учили азам модельной походки, свои советы давали дизайнеры, стилисты и визажисты / 8–9



ПАМЯТЬ

Наш долг – продолжить дело п



7 ноября. На Красной площади состоялся торжественный марш, посвященный 78-й годовщине военного парада 7 ноября 1941 года. Марш, в котором участвовали около 4 тысяч человек и 40 боевых машин военных времен, состоял из трех реконструирующих оборону Москвы эпизодов – «Отстоим любимый город!», «За нами – Москва» и «Знамена первой Победы». За маршем с трибун наблюдали почти 7 тысяч гостей.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Среди почетных гостей были четыре участника парада 7 ноября 1941 года, самому старшему из них, Евгению Ануфриеву, недавно исполнилось 97 лет. С приветствием к ветеранам обратился Мэр Москвы Сергей Собянин.

Они сражались за будущие поколения

После парада состоялась торжественная церемония возложения цветов и венков к Могиле Неизвестного Солдата в Алек-

сандровском саду, а до пяти часов вечера на Красной площади работала военно-историческая выставка боевой техники военных лет.

Для горожан и гостей столицы были открыты тематические интерактивные площадки и фотозоны, здесь можно было увидеть хронику военных лет и отечественные фильмы о войне. По традиции, ветераны отметили 78-летие легендарного парада в Большом театре, с мая 1945 года остающемся традиционным местом встреч участников Великой Отечественной войны.

– Этот славный день навсегда вошел в историю России, – сказал, приветствуя ветеранов, Сергей Собянин, напомнивший, что через полгода в столице будут праздновать 75-летие Великой Победы. – Здесь, на Красной площади, в холодный ветреный день в сердцах людей загорелась надежда. Отсюда, от стен Кремля, начался долгий и трудный путь на Берлин. Мы в неоплатном долгу перед теми, кто не вернулся с полей сражений. Они сражались за Родину, за будущее поколение. Низкий поклон вам за мирное небо,



С приветствием к ветеранам Великой Отечественной войны обратился Мэр Москвы Сергей Собянин / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

В Москве живут более 56 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны.

Победителей

В проекте «Московское долголетие» участвуют около 500 ветеранов Великой Отечественной войны.

солдаты Великой Отечественной! Вы подарили нам бесценный опыт, он учит верить в правое дело и сражаться до победы, как бы ни было тяжело. Наш долг – продолжать дело победителей, созидать и строить великую страну. Мы твердо знаем: будущее России находится в надежных и сильных руках. Слава участникам парада, слава воинам-победителям, слава городу-герою Москве!

Цветы у обелисков

После торжественного марша состоялась церемония возложения венков и цветов к Могиле Неизвестного Солдата в Александровском саду. В церемонии приняли участие ветераны войны и труда, мэр столицы Сергей Собянин, председатель Московской городской общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов Владимир Долгих, председатель Московского комитета ветеранов войны Иван Слухай, председатель Мосгордумы Алексей Шапошников, представители органов законодательной и исполнительной власти и общественных организаций столицы. Память павших героев почтили минутой молчания.

Прошедший в тяжелейшее для страны время, в разгар кровопролитных боев за Москву, парад 7 ноября 1941 года на Красной площади, в котором участвовало 28,5 тысячи человек, способствовал подъему духа армии и всего советского народа, оказал огромное влияние на дальнейший ход войны и стал началом пути к Великой Победе 9 мая 1945 года.

Парад готовили в обстановке секретности

Подготовка к параду велась в обстановке глубокой секретности. Эта секретность была вполне оправданной, ведь тогда немецкая авиация ежедневно бомбила Москву и оставалась реальной опасностью того, что «люфтваффе» может начать «точечную» бомбардировку Красной площади.

Сегодня немногие знают, что парад 7 ноября 1941 года должен был начаться в 9 часов, однако его в целях безопасности перенесли на час раньше. Военные буквально до секунды

рассчитали время проведения парада – он должен был длиться ровно один час одну минуту и 20 секунд.

Всего в параде участвовали 28 467 пехотинцев, кавалеристов, стрелков, пулеметчиков, артиллеристов, танкистов и ополченцев. Открыли парад курсанты 1-го Московского Краснознаменного артиллерийского училища имени Л.Б. Красина под звуки марша Чернецкого «Парад». Из техники были представлены 160 танков, 128 орудий средней и большой мощности, 12 малокалиберных орудий, 12 зенитных пулеметов, 18 минометов и 296 пулеметов.

Победили, потому что верили

Среди ветеранов Великой Отечественной войны, участвующих в проекте «Московское долголетие», есть те, кто отстоял советскую столицу от фашистов в 1941 году, и именно они, ветераны, стали главными героями торжественного марша 7 ноября 2019 года.

– Я учился в десятом классе, когда началась война, – рассказал ветеран Великой Отечественной войны москвич Петр Гарин, пришедший 7 ноября на Красную площадь. – И мы сказали себе: нам надо идти на фронт. Мы верили в свою страну, в свой народ и знали, что обязательно победим.

Пятнадцатилетним мальчишкой встретил войну Вадим Колосов, воевавший в московском ополчении.

– Мы тогда сильно недоедали, я был щуплым пацаном, и винтовка была больше меня, – вспоминает ветеран. – Помню, нас сильно бомбили немецкие самолеты, но страха не было, а была только ненависть к врагу и желание поскорее прогнать фашистов с нашей земли.

Пришел на Красную площадь накануне своего 97-летия и ветеран войны танкист Владимир Ерошенко.

– В 1941 году я работал на военном заводе, у меня была «броня», – рассказал ветеран. – В армию меня из-за этого не призывали, но я в конце концов не выдержал, убежал на фронт, стал танкистом, провоевал с 1943 года до Победы, трижды горел в Т-34. Но всегда, даже в самые тяжелые времена, мы верили, что победа будет за нами. Наверное, потому и победили, что верили...



Правительство Москвы в честь годовщины военного парада 7 ноября 1941 года в два раза увеличило выплаты ветеранам, которые участвовали в битве под Москвой, – с 10 до 20 тысяч рублей.



Место встречи – Большой театр



7 ноября состоялась ежегодная торжественная встреча ветеранов Великой Отечественной войны, боевых действий и Вооруженных сил, воинов Московского гарнизона и молодежи. В ней приняли участие Герои Советского Союза и Герои Российской Федерации, а также участники и историки 1941 года на Красной площади. Церемония приурочена к 78-й годовщине начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой.

Встреча прошла в Государственном академическом Большом театре России. Всего было приглашено более тысячи ветеранов. Гостями мероприятия также стали представители Правительства Москвы, кадеты, воспитанницы военного пансиона Министерства обороны РФ.

«Низкий поклон вам, дорогие ветераны! Какое счастье сказать эти слова вам напрямую, с этой сцены. Какое счастье, что вы среди нас. Мы будем хранить память о Великой Победе, о героических днях. Спасибо вам за то, что есть наша страна, наша великая родина», – поздравил Евгений Стружак, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Министр Правительства Москвы.

«Позвольте присоединиться к теплым словам, которые сегодня прозвучали с этой сцены, и поздравить всех нас с вами с победой! Это событие действительно стало символом духа, сплоченности нашего советского народа», – сказал Виктор Степанов, председатель Совета Московского дома ветеранов, генерал-лейтенант.

Для гостей подготовили насыщенный программу. Московский дом ветеранов представил фильм, а артисты Большого театра выступили с концертом. Ветеранам вручили памятные подарки.

В этом году в честь годовщины военного парада 7 ноября 1941 года Правительство Москвы в два раза увеличило выплаты ветеранам Великой Отечественной войны, которые участвовали в битве под Москвой, – с 10 до 20 тысяч рублей.

«Правительство Москвы заботится о нас, – рассказывает Игорь Васильевич Тимашев, участник хора ветеранов, гость мероприятия. – Мы чувствуем это внимание и поддержку и благодарны за это».

Напомним, что в Москве сегодня живут более 56 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны. Для них предусмотрены особые льготы, меры социальной поддержки и выплаты. Так, все ветераны, изъявившие желание (более 23 тысяч человек), обеспечены «Тревожной кнопкой», которая позволяет оперативно предоставить необходимую помощь через учреждения социальной защиты, здравоохранения и других государственных структур города Москвы.

Все ветераны Великой Отечественной войны, нуждающиеся в санаторно-курортном лечении, обеспечиваются им в первоочередном порядке.

Также ветераны могут отдохнуть в Социально-реабилитационном центре ветеранов войн и Вооруженных сил и в пансионате «Никольский парк». Одинокие и одиноко проживающие инвалиды и участники Великой Отечественной войны, которые по состоянию здоровья не могут выехать в здравницу, становятся участниками программы медико-социальной реабилитации «Санаторий на дому».

Служба сиделок при Московском доме ветеранов войн и Вооруженных сил обеспечивает комфортные условия для их жизни. Сотрудники проводят уборку в квартире, готовят горячий обед, кормят, ухаживают за ветеранами и оказывают необходимую бытовую помощь.

От Правительства столицы ветеранов поздравил руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Евгений Стружак / фото департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Справка

Церемонии традиционно проходят в Большом театре России в День Победы и 7 ноября уже на протяжении 25 лет. Эта церемония стала 47-й. Организатором мероприятия выступил Московский дом ветеранов войн и Вооруженных сил.

Факт

В 2018 году социальные выплаты ветеранам Великой Отечественной войны увеличились в два раза. Ежегодно за счет средств городского бюджета ветеранам войны производятся также две единовременные выплаты. В 2019 году они уже получили в апреле, к 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., выплаты в размерах от 3000 руб. до 10 000 руб. (в зависимости от категории).



НОВЫЕ СМЫСЛЫ



3–4 ноября в Москве состоялась седьмая ежегодная акция «Ночь искусств». Во всех округах Москвы прошло более 250 бесплатных мероприятий. На 14 городских площадках выступили более 500 артистов.

Сложить свой сад камней радостно

Акция. Что мы знаем о современном авангардном искусстве, да и знаем ли вообще?.. «Ночь искусств» подарила участникам проекта «Московское долголетие» незабываемые открытия.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

3 ноября участники проекта «Московское долголетие» впервые приняли участие в акции «Ночь искусств», посвященной Году театра. 400 москвичей старшего поколения отправились в тур по Москве на восьми специальных рейсах «Доброго автобуса».

В «Ночь искусств» представители старшего поколения посетили Государственную Третьяковскую галерею, Московский музей современного искусства, Музей Тропинина и Еврейский музей и центр толерантности.

Экскурсии вели блестящие гиды

Поехать на «Добром автобусе» в музей современного искусства – такого еще точно не было! Да еще и попасть на выставку всемирно известной личности, вдовы Джона Леннона, художницы Йоко Оно и выставку работ финалистов премии Кандинского. А еще экскурсии по музею провели блестящие гиды – главный редактор журнала «Сноб» Ксения Чудинова и известный современный художник, чьи работы выставлены в Государственной Третьяковской галерее, Миша Most.

Соединяйте ваши тени

Современные арт-объекты признанной авангардной художницы-экспериментатора Йоко Оно разместились на третьем этаже старинного здания, бывшей усадьбы Губина. Многие рабо-

ты и инсталляции можно было потрогать, поучаствовать в их создании, нарисовать самим. Забить гвоздь, склеить чашку, сложить сад камней радостей и печалей, написать воспоминания о матери на крошечном листочке и приклеить его на стене, попробовать мысленно взлететь на специальном подиуме, подняться на стремянке к потолку, увидеть через лупу на потолке слово «Да» (Джон Леннон именно после того, как прочитал слово «Да» на потолке, решил, что с Йоко нужно познакомиться поближе). Ничего не смущало посетителей старшего поколения, а у многих просто загорались глаза от необычных работ и парадоксального искусства уроженки Страны восходящего солнца.

Участники проекта «Московское долголетие» были воодушевлены не меньше самой Ксении Чудиновой, которая азартно и вдохновенно рассказывала о творчестве японской художницы.

Возвращение к истокам

Йоко Оно, известная и неизвестная одновременно, потому что такая масштабная выставка ее работ проводится в России впервые, для многих открылась совершенно по-новому. Человек с большим сердцем и ранимой душой, она, как врачеватель человеческих душ, исцеляла себя и сама. Ее инструкции, как поэзия танку или хокку, возвращают нас к истокам чистоты мироздания и бережному отношению и к себе, и к нашей планете. Ее инструкции говорят сами за себя. Они развешаны по всем залам ее выставки как напоминание о ее заветных желаниях и пожеланиях.



Многие работы, инсталляции можно было потрогать, поучаствовать в их создании, нарисовать самим. Забить гвоздь, склеить чашку, сложить свой сад камней радостей и печалей, написать воспоминания о матери на крошечном листочке и приклеить его на стене

Прямая речь



Владимир Филиппов,
заместитель руководителя Департамента труда
и социальной защиты населения:

«Для нас несколько волнительно, как участники проекта воспримут, например, выставку Йоко Оно в Московском музее современного искусства, не скажут ли примерно так, что моя внучка сможет в темноте лучше... Однако, что касается современного искусства, мы получаем от многих участников «Московского долголетия» теплые и правильные отзывы. Рассказывают, как эти встречи заставляют их по-новому посмотреть на искусство, на себя, на свои отношения с близкими... Пока мы стараемся в чем-то разобраться, ищем новое для себя, это значит, что мы не стареем».



Многие работы и инсталляции на выставке Йоко Оно можно было потрогать, поучаствовать в их создании, нарисовать самим.



ОСТИ И ПЕЧАЛИ

Йоко Оно превращает предмет жизни в предмет искусства



Ксения Чудинова, главный редактор проекта «Сноб».

«Йоко Оно не является концептуальным художником, она первооткрыватель — она была первой, кто организовывал интерактивные выставки, где не нужно было смотреть на объект, где нужно

было участвовать, и зритель совершенно по-иному чувствовал себя в этом выставочном пространстве, являясь своеобразным соучастником и соавтором. Она превращала предмет жизни в предмет искусства. Сейчас это уже обычно, а в 60-е годы это стало откровением. Она всегда считала себя художником будущего и из будущего».

Инструкции от Йоко Оно

- Запишите все, чего вы боитесь в жизни. Сожгите список. Залейте пепел травяным маслом со сладким ароматом.
- Постарайтесь не говорить ни о ком ничего плохо — три дня, сорок пять дней и три месяца. Посмотрите, как изменится ваша жизнь.
- Соединяйте ваши тени, пока они не сложатся воедино.
- Смейтесь в течение недели.
- Прodelайте два отверстия в картине. Повесьте ее там, где видно небо.
- Напишите воспоминания о своей матери.
- Вырежьте отверстия в мешке, наполненном семенами любого вида, и подвесьте его там, где дует ветер.
- Исправляйте мудро. Исправляйте с любовью. Исправляйте сердцем, и тогда это исправит землю.

Искусство — это образовательный процесс



Миша Most, российский художник, работающий также в области граффити.

Участники «Московского долголетия» познакомились с работами номинантов премии Кандинского. Экскурсию для них провел известный современный художник Миша Most, который активно сотрудничает с проектом «Московское долголетие» — в арт-проекте «Выставка Клавдии Семеновны» он был одним из звездных менторов. «Когда о работах авангардного искусства рассказывает не экскурсовод, а сам художник,

это гораздо интересней, и я с удовольствием поучаствовал в этом мероприятии. Искусство — это вообще образовательный процесс. Я старался рассказывать понятным языком, не используя специфические термины. Людям старшего поколения порой сложно понимать современное искусство, которое, как правило, все же требует пояснения и объяснения. Мне и самому понравились не все работы — в современном искусстве много спорного. Время покажет, что останется, а что нет, ведь в классических музеях можно увидеть то, что проверено веками», — рассказал нашему обозревателю Миша Most.

Совет от Миши Most, как понимать современное искусство

Есть такое понятие — актуальное искусство, которое может быть про сегодня, про завтра, либо оно говорит про вчера, но сегодняшним языком, как, например, на данной выставке.

Здесь много представлено работ, которые связаны с прошлым, с историей. Это взгляд художника на какое-то явление из сегодняшнего дня.

Искусство не утилитарно, это вещь, которая взывает к каким-то сокровенным мыслям, порождает какие-то идеи, и это касается не только изобразительного искусства, это и театр, и музыка — оно создает какую-то атмосферу, направляет поток ваших мыслей, заставляет задуматься.

Современное искусство — оно про что-то: художник через абстракцию либо через цветовое восприятие пытается о чем-то рассказать, создавая эмоции. Если раньше искусство отвечало, то сейчас оно задает вопросы.

Лично мне интересна тема будущего, взаимодействия человека и науки, общества и технологий.

Мнения

Вдохновляет и заставляет думать

Наталья Чихилева: «Я впервые на подобного рода выставке и получила огромное удовольствие, меня переполняют необыкновенные эмоции. Я шла с намерением узнать что-то новое, и я это получила. Ведь сейчас Йоко 86 лет, она старше нас, однако ее идеи очень современные».

Людмила Батищева: «Я просто в шоке, но шок этот — возбуждение, восторг! Меня поразила экспозиция с битой керамикой, где можно заново склеить керамические кусочки и сотворить какой-то новый предмет, и не обязательно чашку. Так мы приходим в гармонию и целостность. Я написала две записочки про маму, как мы с ней к празднику заказывали в ателье новое платье. А вторая записочка про то, как мы вместе любили сидеть на кухне, пить чай и лепить пельмени. Было очень любопытно. А экспозиция с камнями — мне нравилось соединять камешки, а потом сопоставить — сколько печали и сколько радости у меня... Ощущение окрыляющее. Век живи — век смотри».

Надежда и Виктор Гулюкины: «Бесподобно! Мы в восторге! Вдохновляет! Заставляет думать».

Татьяна Калашникова: «Мне выставка современных художников понравилась, хотя много непонятного, но Михаил так все хорошо и понятно рассказал, что все становится яснее — тут без пояснений не обойтись, иначе непонятно. Мы многого не знаем, тут надо ходить и ходить, ведь мир художников такой своеобразный. Вроде бы немного времени, но как переворачивает сознание».

Леонид Чароков: «Некоторые работы интересные, а некоторые, мне кажется, могут замутить сознание человека».

Галина Парщикова: «Если честно сказать, это не мое, однако нужно узнавать что-то новое. Мы не учились этому, мы реалисты. И мне очень понравилась экскурсия. Спасибо всем за такой замечательный подарок!»

Картины вступают в диалог

Р НИНА ЮХНО



В Музей В.А. Тропинина и художников его времени «Добрый автобус» доставил группу участников проекта «Московское долголетие» из района Можайский Западного округа столицы.

Этот музей принято называть одним из «самых московских» музеев. Располагается он в Щетининском переулке — это сердце Замоскворечья. Дом с мезонином счастливо сохранил до наших дней образец купеческой усадьбы XIX века. Камерность интерьеров привлекательна своим теплом и уютом, а богатство музейного наполнения — самой тесной связью с художественной культурой Москвы прошлых веков. Расстояние от Можайского района до центра города неблизкое, добраться в музей и добраться до него для многих жителей старшего возраста непросто. «Добрый автобус» отправился в путь от районного центра социального обслуживания, практически от самого дома. Сюда же он и вернет своих пассажиров. После обзорной экскурсии по городу автобус остановился на Полянке, до музея надо было пройти несколько минут старинными московскими переулками. Музей подготовил для гостей встречу с Натальей Поленовой, правнучкой русского живописца В.Д. Поленова, 175-летие со дня рождения которого отмечается в этом году. Наталья Федоровна возглавляет знаменитый Музей-заповедник В.Д. Поленова. Она рассказала собравшейся публике об истории своего замечательного рода и представила выставку «Усадебный альбом. Мария Поленова. Василий Тропинин», которая в эти дни проходит в Музее Тропинина. Музей впервые принимает у себя великолепные графические композиции Марии Алексеевны Поленовой — матери знаменитого художника. Немногим известно, что Мария Поленова была виртуозным портретистом и рисовальщиком, находила время совмещать домашнее хозяйство, воспитание детей с занятиями живописью. На выставке ее работы вступают в диалог с произведениями Василия Тропинина и его современников — живописцев и графиков середины XIX столетия.



Наталья Поленова представила выставку «Усадебный альбом. Мария Поленова. Василий Тропинин»



ДОЛГОЛЕТИЕ В ТВОРЧЕСТВЕ



Балет вносит гармонию в нашу жизнь

Преимственность. В наше время «все возрасты покорны» не только любви, но и... балету. Знаковое событие, посвященное профессиональному долголетию в этом виде искусства, состоялось в Колонном зале Дома Союзов.

■ На сцену вышли артисты балета Большого театра, по возрасту давно уже переставшие выступать, но сохранившие профессиональное мастерство и отличную сценическую форму. Первыми зрителями этого яркого действия стали участники проекта «Московское долголетие».

Идейным вдохновителем и ведущей культурно-просветительского мероприятия «Московское долголетие» в волшебном мире балета» стала прославленная российская балерина, народная артистка РФ Илзе Либа. «Для занятий балетом нет ограничений, — уверена Илзе. — В нашем деле искусство не в амплитуде движений, а в той гармонии, которую балет вносит в нашу жизнь». В истории балета есть немало примеров, когда артист выходил на сцену уже в весьма серьезном возрасте, все мы помним творческое долголетие Майи Плисецкой. На вечер в Колонном зале солистки балета Большого театра, в большинстве своем к сорока годам уже закончившие сце-

ническую карьеру, продемонстрировали, что в наше время специальных учебных методик, внимания и уважения к возрасту возможно сохранять достойную форму и покорять зал техническим мастерством и изяществом отточенных движений.

Возвращение в искусство

На празднике перед публикой предстала история балета Москвы с конца XIX века до триумфа «золотого поколения» Большого театра. Она ожила перед зрителями в видеоконтенте, где использованы архивные кадры, хроника, раритетные фотографии и афиши, в танцевальных номерах, которые исполнили солисты балета Большого театра, теперь уже заслуженные пенсионеры. Некоторые из них вышли на сцену спустя долгие годы после того, как ее оставили, и этот день стал для них днем возвращения в искусство. Илзе Либа комментировала ключевые периоды балетной истории, а ветераны балета «иллюстрировали» их своими



выступлениями, исполняя номера из балетов «Дон Кихот», «Пламя Парижа», «Кармен-сюита» и др. Их поддержали действующие артисты Большого театра, Музыкального театра им. Станиславского и Немировича-Данченко и Кремлевского балета. Эффектным стало выступление самой Илзе Либа, которая посвятила свой номер эпохе модерна и памяти выдающейся танцовщицы Айседоры Дункан.

Олеся Шульжицкая в свои 57 лет вернулась в балет после 15-летнего перерыва. Уверена, что «у одних потенциал исчерпан, а у других еще остается то, что в свое время было недо-

сказано на сцене». Те, кто смог сберечь творческий потенциал, и стали участниками этого вечера. Среди них Галина Малая и Елена Стополянская, за 20 лет службы в театре исполнившие почти весь классический репертуар, Елена Ахулкова, известная своими гротесковыми сольными партиями. Елена вышла на пенсию в 1993 году, сейчас занимается преподаванием.

Красивый способ заботы о здоровье

Выступавших профессионалов балета и участников проекта «Московское долголетие» объ-

единяет прежде всего стремление к творческой реализации вне возрастных границ и активное, наполненное и осмысленное долголетие. Достаточно посмотреть на учениц первой балетной студии «Балет для взрослых» проекта «Московское долголетие», которая открылась при Московском театре танца «Гжель». Они продемонстрировали на мастер-классах, чему научились всего лишь за полтора месяца занятий. Балет — красивый способ заботы о своем здоровье, который сегодня абсолютно бесплатно доступен москвичам старшего возраста.

Яркий финал

Финальным выступлением в этом замечательном концерте стало появление на сцене двенадцати балерин, в свое время блиставших на подмостках легендарной сцены Большого. Название номера говорит само за себя — «Преимственность». К основным артистам присоединились юные балерины, ученицы Русской национальной балетной школы, и все двенадцать пар кружились в танце под звуки чудесной музыки. Поставила этот прекрасный и трогательный танец замечательный хореограф Елена Богданович.

Концерт закончился, но волшебство осталось. Можно с уверенностью сказать, что после него многие зрители захотят найти себе творчество по душе, а проект «Московское долголетие» им в этом обязательно поможет.

Мнения зрителей

Дмитрий Киселев, российский журналист и телеведущий: «Сейчас цивилизованно сдвигаются границы возраста. Активное долголетие становится нормой, и то, что мы увидели сегодня на сцене, — доказательство этой нормы. Проблема активного долголетия — насыщение жизни смыслом. Эти вновь обретенные смыслы и были сегодня показаны».

Эльвира Байкова, (ЮАО): «Я просто замерла в восхищении перед всеми артистами, особенно перед Илзе. В детстве мечтала стать балериной, но не сложилось. А любовь к балету осталась навсегда».

Римма Калиновская, (СЗАО): «Это было прекрасно и затронуло такие глубокие чувства, что хочется не просто жить, но и творить, а в какой сфере — это уже не важно, главное, чтобы нравилось и получалось. Балет как будто чудесная сказка, которую рассказывали в детстве, красиво и волшебно, я преклоняюсь перед артистами балета».

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Брейк-данс дает новый шанс

Фестиваль. Почти 5 тысяч человек собрала танцевальная зона проекта «Московское долголетие» на двухдневном фестивале «Young Old: новые старшие», который проходил в Культурном центре ЗИЛ.

Р НИНА ЮХНО

Фестиваль состоялся в городе уже во второй раз, и в этом году «Московское долголетие» выступило одним из его ключевых партнеров.

Лидер в танцевальной сфере

Почему из всего многообразия и разнообразия направлений проекта решили выбрать именно танцы? «В прошлом году, на нашем первом фестивале, танцы были среди самых популярных площадок, – рассказывает Екатерина Курашева, один из сооснователей фестиваля. – В этот раз мы решили вынести их в особую зону со своим расписанием, пригласить лучших преподавателей Москвы по разным танцевальным направлениям. «Московское долголетие» – лидер в

танцевальной сфере для старших, и на фестивале мы смогли объединить наши усилия». Эту позицию полностью разделяет и куратор проекта «Московское долголетие», заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов: «Танцы – это самый красивый и приятный вид физической активности, а еще это лучшая профилактика старения».

И лечение, и развлечение

Идеологом танцевальной программы выступил известный хореограф, преподаватель танго нуэво, к тому же дипломированный психолог Павел Собирай. Павел сотрудничает с «Московским долголетием», ведет занятия в Таганском районе. По его глубокому убеждению, «танцевальная культу-

ра – это то, через что человек растет и развивается», а танго как танец, не остановившийся в своем развитии, включает в себя бережное и осмысленное взаимоотношение с телом, умение выстраивать отношения с самим собой и другим человеком. Танго нуэво, просвещал публику Павел, это одно из направлений эволюции аргентинского танго. Важно почувствовать новую лексику и технику танца, этому Павел и посвятил свои мастер-классы. Современная танцевальная культура позволяет грамотно подбирать физическую нагрузку, занятия танцами положительно сказываются и на организме, и на эмоциональном фоне.

Самым зрелищным на фестивале стала битва брейк-дансеров первых двух волн уличных танцев. Возрастная публика если и не рискнула выполнять сложные акробати-

ческие движения, но отличную физическую форму продемонстрировала всем на удивление.

На марафоне – аншлаг

У танцевального марафона на фестивале был полный аншлаг. Для проведения занятий были привлечены знаковые мастера России по танцевальным направлениям – танцор и самый востребованный преподаватель бачаты Александр Костенко, создатель школы «Волнорез» Антон Климат, легенда отечественного брейка Андрей Колючий и другие. Занятия на танцполе фестиваля отличались от регулярных групповых занятий – на первом месте концентрация на просвещении в вопросах работы с телом и глубина понимания танца как инструмента саморазвития. Неудивительно, что каждый мастер-класс собирал до ста участников, конечно,

людей старшего возраста было большинство – ведь это был их фестиваль.

Ищем энергию в помощи другим

Активно работали волонтерские организации, среди которых Волонтерский центр «Серебряный возраст». У центра серебряных волонтеров прекрасный девиз «Ищем энергию в помощи другим и социальном активизме». Волонтеры встречали гостей, помогали сориентироваться, отвечали на вопросы, помогали спикерам в проведении мастер-классов и лекций. И сама дружная команда серебряных волонтеров провела собственный мастер-класс, а самое главное – за два дня работы фестиваля привлекла к добровольческой деятельности более двухсот новичков из «новых старших».



МОЙ СТИЛЬ



200 гостей фестиваля попробовали себя в качестве моделей и вышли на подиум.
500 посетителей приняли участие в мастер-классе «Красивая походка».
 Более **2000** изделий сделали москвички старшего поколения на «Бижутерном базаре».



Возраст — это состояние души

Мода. В Московском музее моды, который расположен в Гостином Дворе, в рамках проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль «Стильный возраст».

р АННА ПОНОМАРЕВА
 о ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

На два дня Музей моды превратился в уникальное пространство, где происходили удивительные вещи: благодаря умелым рукам визажистов и стилистов женщины преображались и через некоторое время в зеркала смотрели красавицы элегантного возраста.

Тут же проходили мастер-классы и фотосессии, модные показы, тут ломались стереотипы и властвовал дух свободы и стилей моды — это был настоящий жизнеутверждающий праздник новой философии, который привнес в нашу жизнь проект «Московское долголетие». Нет возраста, а есть только наше внутреннее ощущение, как мы сами себя чувствуем. Со-

временная жизнь вносит новые смыслы, и люди старшего поколения охотно принимают эти перемены.

«Мы видим, как проект «Московское долголетие» меняет жизнь наших участников, как у них меняется мировоззрение и качество жизни — они стали больше следить за своими прическами, за стилем. Это не самый ожидаемый, но заметный

эффект в проекте. Внешность человека напрямую влияет на его настроение и внутреннее мироощущение. Сегодня более 1000 участников, которые посещают занятия по моде и стилю, в том числе и в школе «Королевская осанка», показывают, каких успехов за 2019 год в проекте они достигли. Мы рады, что помогаем им преобразиться. Если прежде пока-

зы и презентации дизайнеров носили элитарный характер и были недоступны для широкой аудитории, то сегодня это становится все более популярным направлением, и самое главное, что среди моделей все больше и больше участников старшего поколения, которым за 60 и даже за 70 лет. Это та тенденция, которая заложена в Москве благодаря проекту», —

Советы для модниц 55+

На фестивале было много желающих услышать советы от Оксаны Федоровой, обладательницы титула «Мисс Вселенная-2002», директора Музея моды, телеведущей, дизайнера, фотомодели и просто обворожительной женщины.

Стиль — это чувство меры. Очень важно соблюдать золотую середину, которую должно подсказывать ваше сердце. Чем больше нас интересует красота, тем больше у нас сил и желания развиваться и двигаться дальше. После сорока лет стоит отказаться от прозрачных тканей и открытого декольте.



ТКАНИ. Нас старят сложные и тяжелые ткани — твид, бархат (придают солидность и основательность). Если вы не можете отказаться от бархата, то выбирайте ткань глубоких оттенков — черный, зеленый, но ни в коем случае не бордовый. Самый оптимальный вариант — это шелковые, трикотажные натуральные ткани пастельных, нюдовых оттенков.

ЦВЕТА. В своем образе сочетайте один-два, но не более трех цветов. Мягкий персиковый или телесный оттенок придаст вашему образу свежесть. С возрастом все более заметным становится земное притяжение, и мы должны поднимать себя над землей. Светлые тона — это как то, что вызывает полет, вдохновение и придает нашему образу легкость.



На фестивале прошли показы **10** известных российских дизайнеров: **SLAVA ZAITSEV, BAKHTIN, RomaUvarovDesign, N. LEGENDA, LENA KARNAUHOVA, OKSANA FEDOROVA, JULIA DALAKIAN, TE AMO COUTURE, YANA EGRASHINA, ZAODNO.** Модные показы прошли с участием **135** моделей 55+, учеников школы «Королевская осанка» проекта «Московское долголетие».



стираль стилисты. Огромный зал четвертого этажа отдан под это волшебное преображение. Желаящих много, однако столиков и кресел еще больше. Ажиотажа хватает – ведь не каждый день можно получить рекомендации от профессионалов такого уровня.

Александр, стилист-визажист, работающий с Ольгой, дает свои рекомендации:

– В возрастном макияже я не советую использовать сатиновые (сияющие, мерцающие, с блестками) текстуры, потому что они утяжеляют лицо. Лучше использовать матовые текстуры. Очень популярны так называемые «прически без прически». Самая сложная прическа та, которую не видно. Сейчас вообще очень актуально движение body-позитив – движение, когда человек принимает себя таким, какой он есть.



Цифры

- За два дня фестиваль «Стильный возраст» посетили более **10 000** человек.
- было прочитано **10** лекций о моде и стиле с участием звездных спикеров.
- около **1000** человек получили персональные консультации профессионалов по личному стилю.
- более **4000** человек – рекомендации визажистов и стилистов по волосам.

Мнения посетителей фестиваля

Любовь Чикунова, 57 лет:

«Пришла в наш социальный центр, а меня спросили – вы хотите попасть на фестиваль «Стильный возраст»? Конечно, сказала я, ведь наш возраст может быть красивым. Я чувствую себя королевой и одариваю своих близких блеском глаз и красотой! И болячки исчезли!»

Ольга Цитлянова, 70 лет:

«Считаю, что на нашу пенсию можно одеваться красиво, нужно только обладать вкусом. Мне нравится одеваться ярко и этим поднимать свое настроение! В характере должен быть позитив. Надо делать добро и улыбаться, сочувствовать людям, потому что многие из нас нуждаются в поддержке».

Мнения звезд

В первый день в Музее моды прошел звездный показ дизайнера LENA KARNAUHOVA, в котором приняли участие звезды советского театра, кино и телевидения. Татьяна Веденеева, Светлана Тома, Евгений Воскресенский, Ольга Киприяновна, Екатерина Жемчужная, Светлана Карелова, Надежда Крыгина, Любовь Лапшина, Наталья Нурмухамедова, Александр Рапопорт, Анна Шатилова, Валентина Шарыкина, Зинаида Кириенко, Марина Яковлева вышли на подиум. Некоторые из них высказали свои точки зрения на возраст и моду.



Татьяна Веденеева, актриса и телеведущая:

«Очень много эмоций! Мои искренние слова

благодарности всем тем, кто организовал этот замечательный фестиваль! Совершенно несправедливо, что людей делят по возрастам, определяют, что можно им, а чего нельзя. Можно все, чего пожелает твоя душа... И такие фестивали – это мощный толчок для того, чтобы любая женщина раскрепостилась и поняла, что люди могут прекрасны в любом возрасте. Нашей молодежи нужен правильный пример, нужно показать, что на пенсии жизнь не заканчивается. Как одеваться? Марка одежды не имеет никакого значения, имеет значение только вкус, а его очень легко развить».



Ольга Киприяновна, популярный инстаграм-блогер:

«Мой девиз: «Возраст – это состояние души, как ты себя чувствуешь, так ты себя и ведешь». Мне многие молодые говорят, что мы с вас берем пример – глядя на вас не страшно стареть, а слово «старость» в моем лексиконе даже не присутствует».



Светлана Тома, актриса, заслуженная артистка РФ:

«Все относительно в этом мире, в том числе и возраст. Как ты любишь себя, жизнь, насколько ты радуешься красоте этого мира, как ты ее ощущаешь. Ищите плюс в любой ситуации, пусть он маленький, но он все равно есть. Фестиваль проходит превосходно, придя сюда, можно попробовать внешне изменить себя. Мое участие в показах – это игра, когда нужно показать наряд так, чтобы людям захотелось его надеть».



Зинаида Кириенко, актриса, народная артистка РСФСР:

«Я получила огромное удовольствие от участия в показах мод, я чувствовала любовь зрителей и отвечала им тем же. К моде отношусь сдержанно: какую эстетику в себе воспитала, в зрелом возрасте ее и придерживаюсь. По-дурацки следовать за модой – это глупо».

Конкурс

Красота по-царски

р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА

о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ В музее-заповеднике «Царицыно» 7 ноября состоялся конкурс «Леди Москва-2019» и прошел бал «Московского долголетия». Эти мероприятия были организованы Управлением социальной защиты населения Южного административного округа столицы.

В царских стенах Большого дворца в Таврическом зале царила красота. 20 прекрасных москвичек старшего возраста боролись за звание самой красивой, элегантной, стильной и очаровательной. Настоящим украшением конкурса стало «Гранд Дефиле», в котором 80 манекенщиц, обучавшихся под руководством Елены Федюкович в студии «Королевская осанка», прошли по залу, показав не только роскошные вечерние платья, отличную походку, но и необыкновенно изящные шляпки, сотворенные в мастерской дизайнера Светланы Кварты. Ведущими этого шоу были известный диктор телевидения Анна Шатилова и певец Алексей Романов. Конкурс состоял из трех этапов, в каждом из которых участницы демонстрировали определенный стиль и модели из коллекций известных брендов и Домов моды. В заключительный тур после отбора прошли восемь претенденток. Наконец, настал волнительный момент финала соревнования красавиц. Сначала семи участницам вручили дипломы победительниц в отдельных номинациях. «Леди Улыбка» стала Галина Наговиц, «Леди Женственность» – Ирина Ардашева, «Леди Очарование» – Светлана Шипицина, «Леди Грация» – Ольга Петрунина, «Леди Вдохновение» – Марина Доронченкова, «Леди Уверенность» – Елена Петрухина, «Леди Любовь» – Ирина Богатырева. Определилась и тройка призеров: третье место заняла Галина Скаткова, второе – Татьяна Ларькова, а почетное звание «Леди Москва-2019» присвоили Венере Исламовой. И, конечно же, каждой участнице были вручены цветы, дипломы и ценные подарки. Такого количества прекрасных и элегантных женщин этот старинный дворец не видел со времен самой Екатерины. В заключение этого феерического события произошло не менее торжественное действо – чествование супружеских пар, вступивших в брак, уже будучи участниками проекта «Московское долголетие». Особое внимание уделили чете Олега Кулага и Натальи Мыцковой. Дата 7 ноября теперь для них праздничная, в этот день в 2018 году они познакомились на одном из мероприятий «Московского долголетия», а 7 ноября 2019 года официально стали мужем и женой.



■ Жительница ЮАО Венера Исламова стала победительницей конкурса «Леди Москва-2019».

даст».

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

– Я чувствую себя настоящей звездой, – говорит восьмидесятилетняя Ольга из ТЦСО «Ховрино», активная участница проекта. Ей делают прическу и макияж приглашенные на фе-

СОЧЕТАНИЯ. Правильно подобранные шарфики и платочки скрывают возрастные изменения на шее, пожалуй, это наше спасение, точно так же, как и высокие воротнички. Отдавайте предпочтение классическим принтам – некрупный горох и «гусиные лапки».

ОБУВЬ. Если у вас болят и отекают ноги, то для торжественного случая выбираем обувь на полразмера больше. Лучше покупать обувь вечером. Идеально для любого случая подходят классические лодочки или лоферы (туфли без шнурков). Обувь телесного цвета подходит к любому наряду!



МОЯ РОЛЬ



Игорь Яцко, заслуженный артист Российской Федерации, российский актер театра и кино, театральный режиссер.



Поле для счастья

Театр. Участники проекта «Московское долголетие» получили счастливую возможность приобщиться к основам театрального мастерства.

р НИНА ЮХНО
о НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Под началом режиссера, педагога, художественного руководителя режиссерско-актерской лаборатории театра «Школа драматического искусства», заслуженного артиста России Игоря Яцко участники проекта «Московское долголетие» получили возможность приобщиться к основам театрального мастерства.

Вызов времени

Один из самых современных театров столицы – «Школа драматического искусства» был задуман его основателем Анатолием Васильевым как театр-лаборатория, где не только ставят спектакли, но и проводят творческие исследования, идут на смелые сценические эксперименты. Работа со старшим поколением москвичей – один из них. Игорь Яцко – ученик мастера. Выступает в трех ипостасях. Как актер – играет много и удачно, как режиссер – обладает свободой реализации творческих замыслов, как педагог принял вызов времени, приступив к обучению сценическому искусству участников «Московского долголетия».



Диалог на равных

«Для меня близко понимание театра как науки, и у этой науки есть свой предмет, в театре – это действие, энергия, драйв, – говорит Игорь Яцко. – Работая с участниками проекта «Московское долголетие», мы вместе пытаемся постигнуть такую науку, как театр. Общение наше во многом напоминает путешествие, когда каждая сторона открывает для себя много нового. Не ставится сверхзадача кого-то чему-то научить. У нас идет диалог на равных. К нам приходят люди с большим жизненным опытом, образованные, их отличительная черта – мудрость. В театральных исканиях они часто узнают и познают самих себя».

Работа с людьми старшего возраста началась в театре ранней весной этого года. Но «молодой» коллектив уже успел представить творческий отчет – на День города в форме открытого урока в главном зале театра выступили с композицией «Путешествие по атмосферам», были отмечены Департаментом труда и соцзащиты населения и стали лауреатами в номинации «Прорыв года».

Мы побывали на уроке сценического мастерства, который Игорь Яцко проводит для своей возрастной аудитории. Начинается занятие с дыхательной и физической разминки – важно расслабиться, сбросить напряжение. Потом все рассказываются по кругу и приступают к «созданию внутри него атмосферы».

Под руководством наставника стараются «представить себя точкой Вселенной, стоящими под потоками золотого дождя и слушающими тишину». Вот так все продумано и изысканно в обучающей программе. Далее приступают к развитию речи, коллективно работая над двумя мизансценами.

Создать атмосферу любви и свободы

Вторая часть занятия посвящена литературной композиции – каждый читает выбранный им на собственный вкус отрывок из «Руслана и Людмилы». Сам Игорь Владимирович знает поэму наизусть, готов в любой момент подсказать слова, что немаловажно для возрастной аудитории, комментирует текст, погружает своих учеников в глубину философских смыслов и поэтику пушкинского произведения. «На занятиях мы хотим создать атмосферу любви и свободы. Моя задача, прежде всего, соразмерить их возможности, избежать творческого насилия. При помощи маленьких хитростей, мягкости стараюсь многие сложности обойти. Прежде всего, взрастить радость от встречи с театром. Мы должны работать на поле для счастья», – делится с на-

ми Игорь во время небольшого перерыва в занятиях.

Расширить горизонты восприятия

Одна из самых ярких учениц – Елена Александровна Мараккина. В отличие от многих актрисой в молодости быть не собиралась. Ее увлечение – пение. И посещает занятия, чтобы получить профессиональные знания для создания своего сценического образа. «Я столько для себя нового открыла уже с первого занятия, – рассказывает Елена. – У нас прекрасная образовательная программа. Уроки вокала и пластики, на одном из занятий мы рассказывали... анекдоты, надо было непременно от трех лиц, нас даже учат искусству фотографии». А еще в театре окружили свою новую публику самым искренним вниманием и заботой. Приглашают на спектакли, можно воспользоваться услугами гримерной мастерской, в театральной столовой после занятий так приятно пообщаться в кругу близких по духу и увлечениям новых друзей. Огорчает одно – курс близится к завершению. Но как говорит своим подопечным Игорь Яцко: «Театр призван расширять горизонты нашего восприятия мира».



Более **2000** представителей старшего поколения посещают занятия по театральному направлению. Более **70** театральных кружков и студий открыты практически во всех районах города.

МОЯ РОЛЬ



Огонь горит в глазах

Фестиваль. В финал театрального фестиваля «Серебряная астра» вышли шесть коллективов участников «Московского долголетия».



У артистов театрального клуба «Серебряный ковчег» практически не было сомнений в победе. Этот небольшой театральный клуб объединил настоящих единомышленников, хотя никто из них ранее театром не увлекался

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

За право выступить на театральном марафоне «Серебряной астры», который состоится во Дворце на Яузе 18 и 19 ноября, в полуфинале боролись 13 творческих коллективов.

Жюри после просмотра выбрало шесть победителей. Теперь под руководством молодых режиссеров эти коллективы – участники проекта «Московское долголетие» готовятся к финальному этапу фестиваля. Гала-концерт и награждение победителей и лауреатов фестиваля «Серебряная астра» пройдут 20 ноября.

В полуфинале фестиваля «Серебряная астра» участвовали более десятка театральных трупп, многие из них были созданы всего несколько месяцев назад, но они уже покоряют зрителей своей искренней игрой, готовностью к экспериментам и смелостью в выборе образов.

По мнению члена жюри, режиссера театра и кино Ольги Стороженко, артисты «Москов-

В финал вышли театральные студии «Вдохновение» и «Московский театр» из ЮВАО, «Ретро-театр» из ЮАО, коллективы «Серебряный ковчег» и «Театральный роман» из ЦАО, «Бабульки и ТД» из ВАО.

ского долголетия» полны жизни и веры.

– У них огонь горит в глазах. Это здорово, создается впечатление, что именно в 55 все только начинается, – поделилась Ольга.

В полуфинале были представлены самые разнообразные постановки: классика, театральные перформансы, водевили, драматические композиции с песнями и танцами.

У артистов театрального клуба «Серебряный ковчег» практически не было сомнений в победе. Этот небольшой театральный клуб объединил настоящих единомышленников, хотя никто из них ранее театром не увлекался. Они вместе не только репетируют, но и разучивают исторические танцы под руководством Люд-

милы Патенковой, сами шьют костюмы для спектаклей. Для полуфинала они подготовили мини-спектакль «Плутовка».

Александра Калмыкова в «Серебряный ковчег» привел один из его нынешних коллег.

– У нас очень дружный, веселый коллектив. Мы получаем здесь кучу положительной энергии. С удовольствием ходим на наши репетиции. И зрители нас любят, – говорит Александр Калмыков.

Экспериментов артисты «Серебряного ковчега» не боятся и с нетерпением ждут, что же им предложат режиссеры для театрального марафона.

– Мы ничего не боимся, и память у нас прекрасная. Даже если что и перепутаем, выкрутимся из любой ситуации. Наш богатый жизненный опыт

очень помогает в этом, – смеется Иветта Егорова – исполнительница главной роли в спектакле «Плутовка».

Художественный руководитель фестиваля актер и режиссер Дмитрий Бикбаев отмечает, что предстоит огромная работа.

– Режиссеры вместе с финалистами обсудят и решат, что именно они подготовят для театрального марафона. Важно, чтобы участники успели не только потрудиться, но и получить удовольствие от самого процесса. Присутствует волнение от того, что у нас такие сжатые сроки, но с другой стороны, это сплачивает друг с другом наши коллективы и наших молодых замечательных режиссеров, которые рвутся в бой. Думаю, нашим участникам будет очень полезен с точки зрения профессиональной такой опыт, так же как и мастер-классы от актеров Театра на Малой Бронной. А молодежь будет учиться жизненному опыту и правильному пониманию окружающего мира, которые есть у наших участников, – сказал Дмитрий Бикбаев.

Мнения зрителей

Наталья Складорова, исполнительный директор Театра им. М.А. Булгакова:
«Я пришла поболеть за коллектив «Театральный роман», который занимается на базе нашего театра. Все коллективы прекрасные, но артистам «Театрального романа» действительно удалось передать драматизм, свойственный Чехову».

Марина Орлова (ЦАО):
«Мне понравились все постановки, которые я сегодня посмотрела, но на первом месте у меня «Серебряный ковчег» ТЦСО «Мещанский». Еще я бы отметила постановку «За двумя зайцами» коллектива из Царицыно».

Всем! Всем! Всем!

Онлайн-регистрация на финал театрального фестиваля «Серебряная астра» по ссылке:

<https://taplink.cc/mosdolgoletie>

Также участники проекта «Московское долголетие» смогут получить билеты в районных центрах социального обслуживания.



МОЕ ЗДОРОВЬЕ



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

Фестиваль

Счастье — есть!

В преддверии ежегодного фестиваля практической психологии «Психолог-FEST 2019» Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы предлагает пройти онлайн-тестирование и узнать, насколько вы чувствуете себя счастливыми. Акция приурочена ко Дню психолога, который в России отмечают 22 ноября.

Онлайн-тест «Ты счастлив?» опубликован на главной странице сайта Департамента труда и соцзащиты www.dszn.ru. Анкета создана на основе Оксфордского опросника счастья (Oxford Happiness Inventory), который широко применяется в университетской и исследовательской практике по всему миру. Методика опросника разработана по аналогии со шкалой Бека, направленной на оценку уровня депрессии. Оксфордский опросник применяется во многих исследованиях и обладает высокой достоверностью. Итоги теста коррелируют с оценками личности человека, которые дают его друзья и родные. Тест показывает устойчивые взаимосвязи с личностными характеристиками, уровнем стресса и социальной поддержки. «В нашем тесте 29 вопросов, честно отвечая на которые человек может понять, насколько он или она в действительности счастливы, удовлетворены жизнью, смотрят ли в будущее с оптимизмом, — рассказывает Нина Петроченко, директор Московской службы психологической помощи населению. — Мы хотели бы благодаря этому исследованию увидеть и проанализировать общую картину, насколько счастливы жители столицы. Известно, что если в обществе хотя бы 10% по-настоящему счастливых людей, то они, открыто делаясь своим позитивом с окружающими и умножая его, будут делать атмосферу в городе добрее и теплее, а других людей — тоже счастливее».

Как пройти тест

Пройти онлайн-тест легко. Это займет несколько минут. В каждой группе необходимо прочитать все четыре утверждения и выбрать то, которое лучше всего описывает ваши ощущения в последнее время. В конце система подсчитает баллы и выдаст уровень вашего счастья в процентном соотношении. Итоги тестирования будут опубликованы 21 ноября.

Анонс

Ежегодный фестиваль по практической психологии «Психолог-FEST 2019» будет проходить с 20 по 22 ноября на 23 площадках Москвы. Зарегистрироваться и узнать подробности о программе можно на сайте <http://fest.msph.ru/>



А тут как тут — сезон простуд

Риски. Осень — это не только «очей очарованье», но и сезон простуд. Самое время заняться профилактикой и принять меры для укрепления иммунитета.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

На рубежах иммунной обороны

Защитные механизмы нашего организма с возрастом слабеют, и все больше инфекций стремится прорваться внутрь. И часто это им это удается, потому что организм уже сам по себе не слишком здоров. В нем накапливаются и генетические поломки, и скрытые либо хронические инфекции, и серьезные недуги, и возрастной авитаминоз, и вообще происходят изменения и сбои во многих органах и системах. А инфекции того и надо.

Одной из главных причин, почему ей так легко удается проникать внутрь, — атрофические изменения слизистых оболочек верхних дыхательных путей, которые особенно становятся выраженными после 65 лет. Эпителий в носу истончается, ресничек, «ловящих» входящие вирусы и микробы, в нем становится все меньше, также ухудшается кровоснабжение — все это позволяет инфекции быстро преодолеть этот один из главных рубежей иммунной обороны и просочиться вниз.

Следующий рубеж — миндалина, у пожилых они тоже ослаблены. С годами миндалины уменьшаются в размерах, их поверхность сглаживается, и потому они уже не столь эффективно задерживают рвущихся внутрь возбудителей ОРВИ и гриппа. Если и этот рубеж иммунной обороны не справляется, то инфекция может дойти до легких. И вызвать пневмонию. Что нередко у пожилых людей и случается.

Опасность осложнений

Вообще, главной опасностью любых простуд у пожилых людей являются те осложнения, которые они могут вызвать. По описанным выше причинам у людей старше 60 лет в разы увели-

чивается опасность развития таких серьезных осложнений, как гаймориты, фронтиты, синуситы и прочие воспаления придаточных пазух носа.

Хуже всего то, что подобные воспаления у пожилых могут иметь стертую картину и протекать долгое время практически незаметно, но приводить к нехорошим последствиям — развитию внутриглазных и внутримозговых осложнений. Грипп опасен для пожилых тем, что пневмония в виде осложнения развивается у них в два раза чаще, чем у молодых. И протекает, как правило, сразу в среднетяжелой или тяжелой форме. Легкой формой пневмонии пожилые болеют редко. Особенно велик риск развития гриппозных пневмоний после 85 лет, на втором месте — люди старше 75 лет. А вот на третьем — дети до 4 лет.

А еще обычная простуда может спровоцировать обострение других хронических заболеваний, например, ишемической болезни, гипертонии, ухудшить течение сахарного диабета. А если вирусы ОРВИ добрались до почек, то и почечную недостаточность.

Само не пройдет!

Сказать, что пожилые люди болеют простудами или гриппом как-то иначе, чем молодые, нельзя. Так же чихают, кашляют, сморкаются. Главным отличием здесь можно назвать лишь то, что у пожилых простуды, ОРВИ и даже грипп нередко протекают в стертой форме — без сильных симптомов и высокой температуры, иногда она может оставаться вообще неизменной. И даже кашлевой рефлекс проявляется слабее, а это означает, что скопившаяся в отделах дыхания слизь не будет откашливаться как положено.

Главными признаками того, что у пожилого человека ОРВИ или грипп, является слабость, сонливость, разбитость, ломота и боли в суставах и мышцах, сни-

жение или полное отсутствие аппетита, бессонница. Нередко у старых людей на фоне ОРВИ появляется тошнота, рвота, диарея.

Если инфекция добралась до нижних дыхательных путей — бронхов и легких, то об этом будет свидетельствовать дыхательная недостаточность, одышка, а также весьма показательны — цианоз (посинение) кончика носа, губ и пальцев. Все эти признаки указывают, что нужно незамедлительно обратиться к врачу и не отмахиваться рукой, что, дескать, «само пройдет». В том-то и беда, что у пожилых «само» редко что проходит. Даже банальная ОРВИ.

Физическая активность и позитивный настрой

Самолечением ОРВИ в пожилом возрасте заниматься нельзя. Если молодые еще могут перенести на ногах подобные заболевания, то для пожилых людей это чревато. Им обязательно нужен врачебный осмотр и, по возможности, не один — чтобы врач внимательно прослушал легкие и осматривал горло.

Но вот что можно делать самостоятельно — это заниматься профилактикой простуд. Правила здесь просты и давно известны. Правильное сбалансированное питание, прием витаминов для укрепления иммунитета. Активный образ жизни — прогулки на свежем воздухе, умеренная физическая активность и позитивный настрой. А вот нервничать не стоит — стрессы сильно ослабляют иммунную систему. Кто много психует, тот чаще заражается и много болеет.

И стоит подумать о вакцинации. Особенно людям после 65 лет. Как показывают исследования, прививки снижают почти на 90 процентов смертность от гриппа у пожилых людей и на 70 процентов уменьшают риск осложнений и госпитализации. Но позаботиться о вакцинации следует заранее — до наступления эпидемий.

Правила хорошего сна

Спите правильно! Недостаток сна – это стрессовый фактор, который старит человека.



О том, какие правила надо соблюдать, чтобы сон протекал правильно и способствовал бодрости и свежести в течение следующего дня, рассказывает кандидат биологических наук, автор книги «Красивое долголетие» Ольга Шестова.

Потребность в сне, разная на протяжении жизни, различается у мужчин и женщин. Она изменяется в зависимости от интенсивности работы в течение дня, а кроме этого есть и индивидуальные особенности. Когда мы только появились на свет, потребность в сне достигала 20 часов в сутки, потом плавно снижалась и остается у взрослого человека на уровне 7–9 часов в сутки.

Сон физиологически представляет собой уменьшение контактов с внешним миром, нервно-психической и двигательной активности и активизацию внутренних процессов, необходимых для восстановления мозга. Если мы не придаем первостепенного значения этой деятельности нашего мозга, мы теряем ясность мышления, толстеем, стареем и теряем работоспособность.

Правила сна

- Телевизору не место в спальне.
- Дома, особенно в спальне, сменить лампочки на те, что не излучают синего холодного света.
- Закончить работу или общение в сетях за час до 23.00.
- В комнате должно быть и темно, и прохладно, температура должна быть не выше 22 градусов.
- Матрас не должен быть мягким, но и не слишком жестким, чтобы позвоночник мог принять положение с физиологичными изгибами.
- Каждый ищет для себя удобную позу во сне. Кто не хочет лишних морщин, не спит лицом в подушку, а старается повернуть лицо вверх.

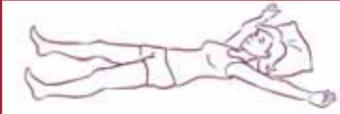
Лучшие позы для сна



На спине, в свободной позе



Оловянный солдатик



Морская звезда



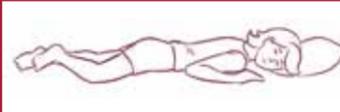
Калачиком на боку



Поза младенца



Бревнышко



На животе

Гормональные процессы при недостатке сна

1 Гормон роста, соматотропин, вырабатывается только когда мы спим, причем в особую стадию сна, помогая нам восстанавливаться и поддерживая в тонусе. Возможно, именно поэтому соматотропин причисляют к гормонам молодости. Недостаток сна старит человека очень быстро, поскольку лишает его того самого «окна», когда они вырабатываются и оказывают свое восстанавливающее действие.

2 Мелатонин, который тоже иногда называют гормоном молодости, вырабатывается только в темноте или при плотно закрытых глазах, а его максимальная концентрация наблюдается ближе к полуночи. Его недостаток приводит к тому, что эмоциональное напряжение остается на высоком уровне, растет уровень стрессовых гормонов, давление и температура тела не могут достигнуть значений, необходимых для полноценного сна.

3 Неполноценный сон провоцирует снижение уровня гормона лептина примерно на 15%. Этот гормон сообщает нам о наступлении сытости, действует совместно с дофамином. При этом уровень гормона, сообщающего нам о чувстве голода, грелина, вырастает на те же 15%. Именно грелин побуждает нас ночью проложить дорожку к холодильнику.

4 Падение уровня гормонов щитовидной железы приводит к замедлению метаболизма. При ослаблении ее работы вес и холестерин растут, человек чувствует хроническую усталость и подавленность. Хорошего настроения не добавляют и внешние проявления – кожа теряет упругость и блеск, становится сухой, но склонной к отекам, а волосы становятся тусклыми и редят.

5 Дефицит сна подавляет чувствительность клеток к инсулину. Это одна из наиболее трагичных особенностей недостатка сна, так как инсулинорезистентность – входные ворота для ожирения, а с ним для 3 самых больших проблем со здоровьем: онкологии, диабета 2-го типа и сердечно-сосудистых заболеваний.

6 Недостаток сна организм воспринимает как стрессовый фактор, как угрозу своему существованию. Поэтому реагирует ростом уровня гормона кортизола, что приводит к отложению жира.

7 Кроме старения кожи недостаток гормона роста также критически влияет на состав тканей – происходит перераспределение соотношения в пользу жировых тканей.

Что нам нужно от завтрака до ужина

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



В клубном пространстве «Мой социальный центр» диетолог Дарья Русакова рассказала о том, как правильно питаться, что есть на завтрак, обед и ужин.

Мы знаем с детства поговорку об ужине, который надо отдать врагу, однако почему-то не следуем этому правилу. Дарья Русакова объясняет причину: нам не хочется есть утром всего лишь потому, что мы наедаемся на ночь. А вы замечали, что когда мы находимся вне дома, например, в пансионате, утром не страдаем отсутствием аппетита? Значит, дело в нашей лени, которая нам не позволяет самим приготовить дома что-то вкусное и одновременно полезное. Какой выход? Да, все-таки готовить. Организм скажет нам за это спасибо.

ЧЕРЕДУЙТЕ КАШИ. Что же есть на завтрак? В первую очередь всевозможные каши, их надо менять, чередовать. В овсянке много пищевых волокон, они выводят из организма шлаки и токсины. Однако потреблять «Геркулес» нужно с осторожностью, не каждый день, поскольку со шлаками уходят кальций и полезная микрофлора. Ешьте разнообразные каши: пшеничную, гречневую, перловую, мультизлаковую. В манной каше полезного мало, а калорий много. А вообще, в каждой каше есть свои плюсы и минусы, поэтому надо их чередовать в своем рационе. Имейте в виду, что цельные зерна более полезны, чем переработанные. При заболеваниях желудка и кишечника диетологи рекомендуют хлопья. Еще правило: каши калорийны, поэтому за день их стоит потреблять один раз. Скажем, если вы ели утром овсянку, днем или вечером отменяем гречку.

КАРТОФЕЛЮ – ОТСТАВКА. То самое касается макарон, спагетти. Иначе мы получаем избыток углеводов. Выбираем что-то одно. На завтрак для энергии – белки, жиры и углеводы. На обед углеводы нужны сложные. На ужин – углеводы в виде овощей. Картофель – отставка (если только он не в супе). Это блюдо на нашем столе может быть только по праздникам. Паста и крупа также утяжелят организм на ночь. На перекусы между приемами пищи используем различные кисломолочные продукты и фрукты. Если вечером (за четыре часа до сна) рука тянется к холодильнику, выбирайте рыбу, морепродукты, нежирную птицу. В курице полезна как грудка, так и бедра, но все надо очищать от кожи и даже от костей (они накапливают гормоны роста и антибиотики). Лучше – варить (без кожи и костей), первый бульон сливать.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА. Еще одно правило, к которому мы должны себя приучить: отказаться от сахара. Мы его получаем достаточно из хлеба, фруктов. Пить чай и кофе (желательно заварной, настоящий) не сладкий. Блинчики или творожники можно подсластить курагой или другими сухофруктами. Мед можно есть только в первой половине дня. В яйцах использовать белок, а желток – жирный.

Рецепт от Дарьи Русаковой

Легкие блины

125 г темной гречневой, овсяной или пшеничной муки грубого помола; 2 яичных белка; 300 мл обезжиренного молока; 1 чайная ложка кокосового масла для теста. Для жарки используйте спрей «растительное масло-вода» – им сбрызгиваем сковородку. Можно употреблять со свежими фруктами, домашним сыром, сливочным сыром пониженной калорийности.



ЛИЦА ПРОЕКТА

Бегущая по облакам

Поворот судьбы.

Участница «Московского долголетия» Татьяна Буянова не только украсила своим присутствием модные подиумы столицы, но и стала лицом проекта.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА
Р ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Татьяна четверть века летала. Она была стюардессой в компании «Домодедовские авиалинии». По ее признанию, в этой профессии есть что-то божественное, ведь она дает возможность вот так запросто в рабочее время пробежаться по облакам.

Москвичка в пятом поколении, Татьяна Буянова любимым местом столицы считает окрестности Велозаводского рынка. Здесь прошло ее детство. Мама работала на знаменитом ЗиЛе, а Таня во Дворце культуры при заводе занималась спортом, посещала театральную студию и мечтала стать известной моделью.

После окончания средней школы наша героиня поступила в педагогический институт. Но спокойная, размеренная жизнь была не для нее. Ей хотелось перемен, хотелось работу, которая окрыляет. И однажды Татьяна написала заявление о зачислении ее в тренировочный летный отряд при аэропорте

«Домодедово». Так она стала стюардессой.

В небо Татьяна влюбилась сразу. Разные города и страны, взлетные огни аэродромов, взлеты и посадки. Но случались и нештатные ситуации. На рейсе Хабаровск – Москва к Татьяне подошла пассажирка

и сообщила, что собирается рожать. А лететь до Москвы еще семь часов. «Сомневаться было некогда, – вспоминает Татьяна Александровна, – освободили первый ряд, отгородились занавесками и приняли роды. Родился мальчик, которого назвали Николаем – в честь командира воздушного судна».

Когда Татьяне Буяновой исполнилось 50 лет, она вдруг осознала, что сцепление с облаками заметно ослабевают. Как любят шутить между собой бортпроводники, «три пенсии налетала, а платье одно». На последнем рейсе из Петропавловска-Камчатского Татьяна пролетела через всю страну, прощаясь с профессией. Все – пенсия! Теперь жизнь принадлежит исключительно ей самой, мужу и дочери Анне. И еще... беспризорникам. Татьяна стала воспитателем в социальном приюте для детей и подростков. Общение с обездоленными и лишенными материнской любви детьми для нее стало важным этапом. Она смогла по-новому взглянуть на многие вещи. По ее мнению, смысл долголетия не в том, чтобы прожить как можно дольше. А в готовности человека реализовать предлагаемые судьбой возможности. Только тот, кто не боится менять свою судьбу, может рассчитывать на жизненные бонусы. И когда в ТЦСО «Орехово-Борисово Северное» Татьяне предложили в рамках проекта «Московское долголетие» принять участие в кастинге школы моделей «Королевская осанка», она с радостью

Советы от Татьяны Буяновой:

- Для того чтобы сохранить фигуру, чувствовать себя комфортно, необходимо движение. Самые эффективные виды спорта: фитнес-стрейтчинг, плавание, велосипед, ролики.
- Блюда не должны состоять более чем из трех компонентов. Есть надо маленькими порциями не менее пяти раз в день.
- Повесьте перед кроватью свой самый любимый портрет. Надо нравиться себе и не думать о прошлом.

согласилась. Руководитель школы Елена Федукевич отметила спортивную фигуру Татьяны, природную грациозность и предложила ей возглавить показ.

Это было началом новой карьеры нашей героини в качестве модели зрелого возраста. Модные стилисты наперебой предлагают ей продемонстрировать свои наряды. Кастинги, фотосессии и интервью. По вечерам она спешит в родное ТЦСО на занятия латиноамериканскими танцами. Руководит студией молодой и талантливый танцор Артем Огурцов, серебряный призер чемпионата мира по спортивно-бальным танцам.

Став лицом осенне-зимнего сезона проекта «Московское долголетие», Татьяна Буянова планирует зимой большую часть своего свободного времени проводить на катке. Благо, за последние годы она здорово похудела – надо соответствовать требованиям подиума. А ведь Татьяна Александровна уже дважды бабушка. Недавно ей исполнилось 66 лет. И к этой

зеркальной дате дочь подарила ей второго внука – Михаила.

«Сегодня я счастлива больше, чем в молодости, – признается Татьяна Буянова. – Детская мечта стать известной моделью вдруг сбылась. Близкие гордятся мной, и я себе нравлюсь. Все это стало возможным благодаря проекту «Московское долголетие». И когда я иду по подиуму, мне кажется, что снова плыву по облакам».



Модные стилисты наперебой предлагают ей продемонстрировать свои наряды

Когда вдохновение одно на двоих

Общая судьба. В проекте «Московское долголетие» появилась новая семья. В брак вступили Раиса Афанасьева и Евгений Наговицын.

Р ЛЮБОВЬ КОРСАКОВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Вдохновение – чудесный дар, посланный творческим людям. Он объединяет и помогает найти родственную душу. Так случилось с Раисой Афанасьевой и Евгением Наговицыным. Их объединила любовь к поэзии.

Они встретились в санатории во Владимирской области на творческом вечере, где можно было выступить со своими стихами, и Раиса сразу подметила невероятное сходство приятно незнакомого с ее любимым поэтом Генрихом Гейне.

С первых минут общения они поняли, что это судьбоносная встреча, и больше не расставались, а спустя два месяца решили официально узаконить свои отношения. Найдутся те, кто скажет: «Так быстро!» А творческим личностям не нужно много времени, чтобы понять, насколько близок человек, которого сразу называешь своим.

Церемония бракосочетания состоялась в Медведковском загсе 11 октября. В этот день Евгению Михайловичу исполнилось 83 года. Его будущая жена немного моложе, ей 78 лет. Вот такие впечатляющие цифры. Во Дворец бракосочетания разделить с ними радость пришли не только родственники, но и многие друзья по проекту «Московское долголетие». Раиса была в белом платье, с красивым букетом роз, Евгений в черном костюме, как и положено жениху. Они скрепили свой союз подписями, потом торжественно обменялись кольцами и приняли поздравления от родных. Сын Евгения Алексей пожелал молодым не только крепкого здоровья, но и творческих успехов, а 15-летний правнук Раисы Константин пожелал прабабушке и ее мужу много радости от всех начинаний и планов, а у нее их предостаточно. Зазвучала чудесная мелодия из фильма «Метель», и молодожены исполнили в качестве супругов свой первый вальс. И это у них получилось трогательно и красиво.

Подруги Раисы по танцевальному кружку «Журавуш-



Церемония бракосочетания состоялась в Медведковском загсе 11 октября. В этот день Евгению Михайловичу исполнилось 83 года. Его супруга немного моложе, ей 78 лет.

ка» рассказывали, как их восхищает ее позитивное отношение ко всему без исключения.

– Она так вкусно готовит, очень гостеприимная, часто приглашает нас на чаепития

с пирогами, – говорит Галина, а ее подруга добавляет: «Наша Раечка – замечательный друг, помогла моему внуку как отличный логопед, и просто очень добрый и отзывчивый

человек». Их коллега по ансамблю Станислав с улыбкой добавляет: «Я бы с ней пошел не только в разведку, но и в загс, но Евгений меня опередил».

Уже несколько месяцев Евгений посещает художественную студию в своем районе Бирюлево, где как начинающий художник делает большие успехи. Его руководитель Анна Назарова, пришедшая поздравить своего ученика в загс, говорит: «Евгений очень упорный и добился того, что открыл в себе художественную жилку, сначала добросовестно выполнял домашнее задание, а потом втянулся, и теперь пишет очень хорошие пейзажи, любит рисовать животных, а главное, привел к нам Раису, и она тоже взялась за кисть, чему мы очень рады».

Нельзя не сказать о самом главном, что объединило этих двух замечательных людей. Поэзия – их взаимная любовь. Именно она сблизила Раису и Евгения настолько, что они решили связать свои жизни вместе. Чем другим, как не красотой рифмованных строк, можно передать свою любовь, свое желание разделить судьбу с избранником. Но еще больше вызывает уважение и восхищение то, что они собираются венчаться. Это ли не доказательство того, насколько близки друг другу эти два человека.

Через день после бракосочетания молодые супруги отправились в Ростов Великий, входящий в Золотое кольцо. Поездка была организована культурным центром «Дружба», что в Бирюлево. Там, в древнем русском городе с более чем тысячелетней историей, они посетили старинные храмы, монастыри, знаменитый Ростовский кремль. В мастерской по иконописи прошли мастер-класс, где научились правильно держать в руках тончайшую кисть для рисунков в стиле знаменитой ростовской финифти. Супруги поделились своими впечатлениями: «Для нас это как свадебное путешествие, и лучшее место для него трудно себе представить. Здесь можно не только любоваться красотой древней архитектуры, научиться писать прекрасные картины, но и черпать вдохновение для новых стихов».

Мнение психолога

Плюсы брака после 60+



Елена Бурлак,
психолог
ГБУ МСППН

В последнее время все чаще одинокие люди после 60 лет и старше решают вступить в брак. Что их стимулирует? Конечно, чувства, и они дорого стоят, потому что это люди зрелые, мудрые, терпимые к недостаткам другого и склонные идти на компромисс. Мы говорим о зрелой любви с ответственностью друг за друга. Супруги видят опору друг в друге и защиту. И это ощущение в зрелом возрасте очень важно. Быть «как за каменной стеной» сильнее страсти. Такие пары понимают, что время быть вместе ограничено, поэтому берегут друг друга. Ухудшение здоровья меняет качество жизни, поэтому хорошо иметь рядом того, кто поддержит в минуту слабости. Да и на две пенсии прожить легче. Объединив ресурсы, можно позволить себе и путешествия, и развлечения, и хорошее питание. Важным достоинством брака людей 60+ является то, что им не надо думать о воспитании детей, о работе и приобретении жилья. Это все у них уже, как правило, есть.

Сложности тоже бывают. Иногда дети супругов от предыдущих браков ревнуют, обижаются. Некоторые считают, что родители должны остаток жизни посвятить только внукам. Тут важно всем сторонам проявить терпение и понимание.

Брак в возрасте 60+ имеет и свои подводные камни. Это привычки, предпочтения в еде и развлечениях, даже режим дня – кто-то жаворонок, а кто-то сова. Или, к примеру, супруге нравится в выходные собирать родных на обед, а муж любит тишину и покой. Что же остается в такой ситуации? Совет очень простой – делать акцент на лучших качествах партнера, слышать и свои желания, и его.

И еще одно обстоятельство может вызвать напряжение в паре. В нашей культуре довольно часто женщина решает, как распределять деньги. А мужчина, например, чувствует себя более защищенным и свободным, если у него есть «зачапка». Так что не стоит считать его жадным, очень может быть, свои накопления он потратит на сюрприз жене!

ДОСУГ

Проект

Музей собирает письма с фронта



Участники проекта «Московское долголетие» 7 ноября побывали в Государственном музее обороны Москвы.

Здесь в рамках проекта «Музейный СтарТрек» прошел день открытых дверей. Москвичи старшего поколения из районов «Фили-Давыдково», «Очаково-Матвеевское» и «Проспект Вернадского» встретились с сотрудниками музея и узнали о малоизвестных эпизодах обороны Москвы.

Много слухов и толков связано с темой народного ополчения. Этот вопрос долгое время не поднимался в среде историков. Основной претензией аналитиков была одна — мол, послали на фронт непрофессионалов. А именно ополченцы сыграли важнейшую роль в битве за Москву. Их было сто шестьдесят тысяч человек. На фронт прямо с парада на Красной площади ушли 16 дивизий ополченцев, людей различного возраста. Место, где сейчас располагается музей, в 1941 году обороняла пятая дивизия ополчения. Впоследствии она освобождала Белоруссию и дошла до Берлина. Все дивизии народного ополчения прошли славный боевой путь. Пять соединений дошли до Германии. Три — штурмовали и освободили Кенигсберг, две — победоносно вошли в Австрию. На сегодняшний день из всех бойцов шестнадцатидивизий здравствуют только 12. Обо всем этом рассказал генерал-майор в отставке Владимир Каримов, заведующий сектором народного ополчения музея обороны Москвы.

Участники проекта «Московское долголетие» смогли увидеть уникальную кинохронику и поистине раритетные мультипликационные ленты агитационной анимации — «Журнал военной сатиры». Заведующая отделом научно-просветительской работы музея Оксана Ионова рассказала о проекте «Дивизии народного ополчения». Он включает и издание новых книг, часть из которых была представлена на дне открытых дверей, и проведение тематических встреч. Еще один новый проект — «Я читаю письмо». Музей собирает письма времен Великой Отечественной войны. Не только с фронта и на фронт, но и корреспонденцию из мест эвакуации. Все кропотливо собирается и бережно хранится сотрудниками. Какие-то письма приносят сами посетители. Что-то находят в архивах. И каждое письмо — это человеческие эмоции и чувства, это целые судьбы. Многие из писем публикуются на сайте музея обороны Москвы.

Все это вызвало интерес у участников «Московского долголетия». Они получили специальные анкеты, в которых предложили музею свои идеи по темам выставок и экскурсионных программ. Москвичи старшего поколения выразили желание участвовать в создании новых направлений в работе музея.

Вениамин Протасов

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №17:

По горизонтали: 7. Мимика. 10. Карьер. 11. Камбала. 12. Сеница. 13. Лесков. 14. Носов. 16. Аршин. 17. «Антей». 21. Аммиак. 22. Марецкая. 24. Разгуляй. 25. Вализа. 27. Бутан. 30. Корин. 31. Катет. 36. Капрал. 37. Стайер. 38. Аросева. 39. Баркас. 40. Клапан.

По вертикали: 1. Митино. 2. «Мимино». 3. Дакар. 4. Шкала. 5. Красин. 6. Реноме. 8. Имбирь. 9. Мадригал. 15. Сумгаит. 18. Транзит. 19. Парус. 20. Бекар. 23. Мясоедов. 26. Бишкек. 28. Ураган. 29. Африка. 32. Атаман. 33. Ереван. 34. Пласт. 35. Осака.

1		2		3						4	5		6		7
					8				9						
10								11							
								12							
13				14								15			
				16								17			
	18						19								
							20								
			21						22						
			23						24				25		
	26										27				
28									29						30
31					32							33			
												35			
36									37						
38												39			

По горизонтали: 1. Специальное оборудование для развлечения и забав; часто размещается в парках и на детских площадках. 4. Титул европейского дворянства, его носил старший сын графа; читателям хорошо известен по роману Дюма. 10. Место крупнейшего сражения Отечественной войны 1812 года между русской и французской армиями. 11. Любимый лимонад советских детей. 13. Богиня победы в Древней Греции. 14. Район в Северном административном округе Москвы, название которого связано со старинным и знатным родом Ховриных-Головиных. 15. Историко-культурный комплекс и памятник садово-паркового искусства, расположенный на западе Москвы. 18. Популярный сериал из жизни пенсионеров. 19. Река в центре Москвы, левый приток реки Москва. 21. Главный город северной части Италии, одна из столиц мировой моды. 22. Один из псевдонимов Макса Отто фон Штирлица — литературного персонажа, героя многих произведений советского писателя Юлиана Семенова. 26. Сказочный литературный и мультипликационный персонаж, придуманный Эдуардом Успенским. 27. Исто-

рический город на территории современного Ирака, находился на восточном берегу Евфрата. 31. Французский писатель, поэт, драматург, актер театра и кино. 32. Украинский советский актер, артист разговорного жанра, участник дуэта Штепселя и Тарапуныки, режиссер Киевского русского драматического театра имени Леси Украинки. 33. Ее носят женщины, шотландские волынщики и даже некоторые грибы. 36. Изделия из глины, изготавливаемые под воздействием высокой температуры. 37. Улица в центре Москвы на территории бывшего Китай-города. 38. Российская еженедельная газета, выходящая с 1993 года. 39. Третий по величине город Украины, расположен на побережье Черного моря. **По вертикали:** 1. Часть транспортного средства или иной машины, в которой при управлении располагается водитель, пилот, машинист. 2. Советская и российская актриса, народная артистка СССР, служит в Театре имени Ленинского комсомола (ныне — «Ленком») в Москве. 3. Популярная марка отечественных автомобилей. 5. Персонаж древнегреческой мифологии, который слишком высоко взлетел. 6. Исходный объект, об-

разец, с которого делают копию. 7. В широком смысле — комплекс взглядов, представлений, идей, направленных на истолкование и объяснение какого-либо явления. 8. Юный спортсмен. 9. Фильм режиссера Сергея Герасимова. 12. Детский лагерь в Крыму. 16. Необходимое, существенное свойство объекта. 17. Устройство для приема телесигнала. 20. Птичка, которую раньше всегда брали с собой шахтеры при спуске под землю. 23. Русский военный летчик, основоположник высокой школы пилотажа. 24. Музыкальное произведение для восьми инструментов. 25. Крупный род кустарников; сушеные ягоды часто применяют в качестве приправ к блюдам. 28. В средневековой Франции и Италии — крупный феодал, на иерархической лестнице находившийся между герцогом и графом. 29. Государство на Ближнем Востоке, расположенное на восточном берегу Средиземного моря. 30. Город в Среднем Поволжье России. 34. Способность подмечать в явлениях их комичные, смешные стороны. 35. Крупная муха-паразит, один из видов может нападать на человека.

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 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, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3505
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.