

# ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

## День города-2024

7 и 8 сентября наша славная столица с размахом отметила 877-й день рождения. О том, как сложилась традиция праздновать День города, рассказывает писатель, историк и москвовед Александр Васькин, а участники проекта «Московское долголетие» делятся своими историями, связанными с этим праздником / 12–14

## Формула творчества

Искусство может стать мощным стимулом для активного долголетия, заставляя человека развивать воображение и креативность, считает искусствовед Анастасия Постригай. Об этом говорят примеры великих живописцев, которые жили и творили вопреки болезням / 10–11

## Тренды развития

На пленарной сессии «Долголетие будущего» в дискуссиях в формате диалога приняли участие ведущие ученые и эксперты в сфере биологии, психологии, экономики и культуры. Модератором выступила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова / 2–5



# Путешествие в будущее



**Итоги форума.** В Москве завершился грандиозный форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030». На площадке в Гостином Дворе больше месяца, с 1 августа по 8 сентября, у москвичей была уникальная возможность познакомиться с достижениями столицы в образовании, медицине, долголетию, социальной сфере и совершить путешествие в будущее. Сегодня мы рассказываем о самых ярких событиях, дискуссиях и встречах на форуме.



# ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ



# Долголетие

Центральным событием форума фестиваля «Терри» пленарная сессия «Долголетие будущего». Открыв социального развития Анастасия Ракова в своем в

## Грядущее свершается сейчас

Сегодня мы собрались на этой площадке с ведущими экспертами из разных отраслей, чтобы выкристаллизовать подходы к тому, как сформировать образ будущего, чтобы оно нам с вами понравилось. Потому что будущее долголетие – это наше с вами будущее.

О будущем можно просто мечтать, но гораздо интересней и продуктивней его планировать и реально формировать. Как го-

ворил поэт Арсений Тарковский, «грядущее свершается сейчас».

И это особенно актуально для нас, управленцев, потому что наша ежедневная задача – менять жизнь людей к лучшему, создавать для них дополнительные возможности, заниматься развитием здравоохранения, в общем, делать все, чтобы люди жили действительно долго. Потому что без этого, наверное, сложно представить человеческое счастье. А счастливые люди – это успешное общество, которое может двигаться вперед.

## В «золотой» тройке лидеров

Москва уже сейчас входит в топ-3 регионов России, где средняя продолжительность жизни более 79 лет. В «золотой» тройке – Ингушетия, Дагестан и Москва. Причем кавказские республики – это традиционные зоны долголетия. А в столице еще в 2010 году москвичи жили в среднем 74 года.

Конечно, мы, как управленцы, понимаем, что в первую очередь это заслуга самих москвичей. Большинство – образованные, сознательные люди, которые не только знают правила активной жизни, но и на самом деле следуют им. С другой стороны, скажем прямо, москвичам, конечно же, повезло. В отличие от многих регионов, мы всегда имели и

**Анастасия Ракова: «Мы хотим, чтобы Москва вошла в число мировых лидеров по продолжительности жизни».**

## Здоровый дух формирует здоровое тело

**Татьяна Черниговская,** директор Института когнитивных исследований, профессор СПбГУ и академик РАН



– Важнейшее свойство мозга – это пластичность, способность нейронной сети образовывать новые связи. А эти новые связи образуются от приобретения новых навыков, как когнитивных, так физических, вообще всех. Еще несколько лет назад считалось, что это свойство ребенка. Чем дальше, тем больше эти возможности угасают, а вот в до-

статочно зрелом возрасте этого как бы и нет. Сегодня этот вопрос снят. Пластичность свойственна мозгу в любом возрасте. Она, конечно, максимальная у маленьких детей – так заложено генетикой. Но и в дальнейшей жизни она не угасает.

В мозгу есть разные нейроны, есть те, которые занимаются одновременно и ког-

нитивными вещами, то есть мыслительными, и телом тоже. Поэтому мозг – это не библиотека и не кладовка, в которой ящички то с вилками, то с ложками. Это большая, огромная нейронная сеть, которая очень сложно устроена. Если ты много думаешь, то тем самым поддерживаешь в тонусе и тело. Здоровый дух формирует здоровое тело.

## Один из основных трудовых ресурсов

**Михаил Задорнов,** кандидат экономических наук, российский экономист и государственный деятель, бывший министр финансов России



– Сегодня взрослые, состоявшиеся люди – это один из основных трудовых ресурсов. По сути, резервов нет. Откуда брать трудовые ресурсы? Три источника. Это опытные люди зрелого возраста. Второе – работающие женщины. И третье – внутренняя миграция из региона в регион. Но основное – это опыт старшего поколения. Сейчас по-новому налажива-

ются технологические цепочки. Надо менять логистику. Именно опыт старшего поколения здесь может быть наиболее востребован. Надо также учитывать, что мы сейчас отрезаем от внешних рынков капитала. Где брать финансы? Это прежде всего деньги населения и капиталы крупного бизнеса. Более 60 процентов населения старшего возраста держит свои

денежные средства на депозитах. Это основные вкладчики. Если четыре поколения живут в одной семье, то кто-то ходит в супермаркет, а кто-то заказывает на «Озон фреш». Это разные варианты потребления. И каждый формирует свой спрос. При этом увеличение доли участия старшего поколения будет только усиливать систему финансового оборота.

## Надо ставить длинные цели и планы

**Михаил Швыдкой,** спецпредставитель Президента РФ по международному культурному сотрудничеству, искусствовед и телеведущий, государственный и культурный деятель



– Опыт – это не только мудрость. Он, к сожалению, еще не несет консервативную функцию. Когда приходят люди и говорят: опыт – это прекрасно, но давайте что-нибудь сделаем вопреки ему. Ведь дважды два – это не безусловные четыре, а возможные четыре. И тогда все начинают сходиться с ума. Вот вам авангардизм, импрессионизм. Опыт возраста хорош. Весь вопрос в

том, чтобы в какой-то момент мы понимали, что это еще не мудрость, а мудрость состоит в том, что твой опыт ограничен. Искусство дает нам те ощущения, которые мы еще не переживали. Есть одно определение искусства, с которым я всегда был во внутреннем конфликте, но оно верное. Ключевский в свое время дал такое определение: «Искусство любят люди,

которым не удалась жизнь». Они в искусстве хотят прожить то, чего в жизни не прожили. Трагедия не в том, что мы стареем, а в том, что мы остаемся молодыми. У меня есть свое видение долголетия – надо ставить длинные цели и планы. Глупо загадывать на завтра. Надо говорить, что через десять лет мы сделаем то-то и то-то. И не надо смотреть в паспорт.



# будущего

«История будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе стала главной дискуссией, заместитель Мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и транспорта Сергей Собянин выступил с вступлением, обозначив основные тренды развития долголетия.

Имеем сейчас более развитую инфраструктуру. И это касается не только здравоохранения, но и всех сфер городской среды, отдыха, культуры и даже сферы питания, которая позволяет нам легче вести здоровую жизнь. Но кому многое дается, с того многое и спрашивают. Тринадцать лет мы стараемся делать все, чтобы все это только приумножалось. Это не только медицина мирового уровня, развитая инфраструктура, но и проект «Московское долголетие», который полюбили москвичам и стал примером для всех регионов.

Можно было бы удовлетвориться достигнутым, но мы к этому не готовы. Мы хотим, чтобы Москва и следом за ней вся Россия вошли в клуб мировых лидеров, где продолжи-

тельность жизни далеко за 80 лет. Хотим, чтобы мы жили как можно дольше. И 100 лет для нас теперь – ожидаемая планка. А это уже совершенно другие вызовы, проблемы и вопросы, на которые мы должны отвечать. Активное долголетие должно стать по-настоящему привлекательным.

## Понимать ответственность за свое здоровье

К сожалению, еще очень много людей в Москве, которые начинают обращаться к врачу только тогда, когда болезнь становится большим раздражителем, чем поход в медицинское учреждение. Вдумайтесь, как абсурдно звучит эта фраза! Даже сейчас подавляющее

большинство активных, умных, пассионарных людей начинают думать проактивно о своем здоровье только к сорока годам. Хотя уже всем понятно, что нельзя пропускать ни один год. И то же самое, если мы будем говорить и о занятиях спортом, о правильном питании.

Далеко не все понимают, что для активного, содержательного долголетия нужна еще очень сильная голова. Когнитивные функции так же, как и мышцы, необходимо постоянно тренировать. И это даже сложнее, потому что навык должен быть новым. А все новое всегда очень сложно. Поэтому перед нами стоит задача сформировать новую философию, новую культуру, которая предполагает полное понимание ответственности человека за самого себя, за свое долголетие,

за свое здоровье. Мы, как государство, как органы власти, должны создавать для этого все возможности.

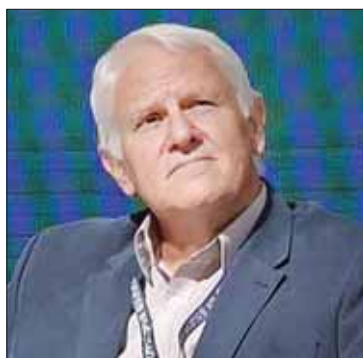
Продление человеческой жизни всегда было заветной мечтой всех людей. Во многом в связи с этим и родилась легенда о чаше Грааля. Чашу до сих пор не нашли, а долго жить человечеству реально помогают наука и медицина. Мы хотим не просто жить долго, мы хотим жить качественно и активно.

**Дискуссия, модератором которой стала Анастасия Ракова, прошла в новом формате диалога с именитыми экспертами, ведущими специалистами в сфере биологии, психологии, экономики и культуры.**



## Творчество – главная «таблетка» для долголетия

**Александр Каплан,** психофизиолог, доктор биологических наук, профессор



Как биолог, как человек, который занимается изучением мозга, хочу сказать, что человеку постоянно надо усваивать новые знания. Эта пластичность мозга в широком смысле сопровождает человека всю жизнь, то есть биологически это ему дано. Просто есть разные этапы. Первый – это приобретение знаний. Постепенно начинается разра-

ботка новых навыков, которые основаны на этих знаниях. И наконец, вступает в силу опыт комбинирования и знаний, и навыков. И тут рождаются новые идеи, все новое. Поэтому на разных этапах жизни всегда есть место для творчества и пластики мозга. И человек биологически может жить интенсивной, активной жизнью в любом возрасте.

Творить – вот главная рекомендация, главная «таблетка» для долголетия. Важно также холить в себе ребенка. Жить творчески и любя! Если мы живем творчески, креативно – это означает, что каждый день и час у нас возникает какая-то новая связка идей и это продлевает именно когнитивное здоровье человека.

## Выиграет страна, где придумают, как пользоваться опытом старшего поколения

**Александр Аузан,** доктор экономических наук, декан экономического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова



– Что будет, если люди старшего поколения не будут интегрированы в экономику? Биологи утверждают, что нормальная продолжительность жизни до 120 лет. Если будет расти продолжительность жизни, а пенсионный возраст останется на прежнем уровне, то рухнет вся финансовая система страны. Здесь нужно вернуться к античным

временам. Тогда придумали, что следует воспользоваться опытом старшего поколения. Это было самое ценное. И в римском Сенате заседали пятидесятилетние, которые решали, что делать двадцатилетним. Исходя из своего опыта. И сегодня выиграет та страна, в которой придумают, как пользоваться опытом старшего поколения. Кстати,

даже в работе с новомодным искусственным интеллектом программист без опыта наделает много ошибок. Так что и здесь опыт важен. Старшее поколение всегда более консервативно, но при этом оно всегда более серьезно относится к работе. Здесь важны нестандартные решения, ведь у старшего поколения есть много перспектив.

## Не бояться заглянуть в пропасти культуры

**Константин Богомолов,** театральный режиссер, художественный руководитель Театра на Малой Бронной и Театра-сцены «Мельников»



– В искусстве я категорический противник эйджизма. Молодые люди могут быть абсолютными идиотами, косными и не способными ни на что. А люди в зрелом возрасте способны сохранять необыкновенное хулиганство, энергию, силу. Это всегда вопрос индивидуального дара.

Людям старшего поколения, которые прожили сложную объемную жизнь, для ощущения

некоего счастья нужна цельность в культуре. Они приходят на спектакль и хотят получить сложно-оптимистическое впечатление, изысканное-печальное, дающее им определенную энергию. А вот с молодыми зрителями все по-другому. Я понимаю, что единственное условие какого-то общего прогресса с этой публикой – это дестабилизация их абсолютно

спокойного, уверенного в себе существования. Единственный способ вывести нашу молодежь из безмятежного состояния – это схватить за шкуру и хорошенько потрясти. Показать, какая есть сложная культура, какая страшная жизнь, но как это все интересно! И человек, который не боится заглянуть в эти пропасти культуры, становится только сильнее.



# ТРЕНДЫ РАЗВИТИЯ

Новые подходы помогут совершить прорыв



**Анастасия Ракова**, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Мы впервые запустили для себя новый формат. Формат диалога через экспертные столы. Это на самом деле не только возможность очень быстро получить обратную связь, но и, самое главное, привлечь к теме те сообщества, которые в своей обычной жизни очень редко задумываются об этом. Мы говорили, что тема долголетия, по сути, всеобъемлющая и включает в себя не только физическую жизнь и здоровье, но и сохранение когнитивных функций, диалог поколений и преемственность».

Мне очень радостно, что с нами были такие именитые эксперты, как Зельфира Трегулова, Марина Лошак, Татьяна Черниговская, Александр Асмолов и многие-многие другие. Я очень надеюсь, что их визионерский подход позволит нам, простым чиновникам, действительно совершить прорыв. Но самое главное — это не реглали наших известных экспертов, а возможность обсудить тему долголетия с разных сторон».

Мы, наверное, впервые одновременно свели вместе специалистов в области образования, здравоохранения, представителей креативной индустрии, и вместе с ними обсуждали все эти темы ученые и представители бизнеса. Нам очень приятно, что в процессе экспертного обсуждения поднимались идеи, а мы могли сказать, что в Москве их уже реализовываем, понимая, что получили себе новых партнеров».

Это только начало, и в таком формате мы будем встречаться постоянно. Очень надеюсь, что многие из предложений, которые были высказаны на дискуссиях и круглых столах мы сможем реализовать. И вы увидите их применительно к себе и своим близким».

## Счастливым человеком

На площадке форума-фестиваля в Гостином Дворе состоялась посвященная стратегии развития долголетия в Москве.

■ **Хакатон** — это своего рода мозговой штурм, когда в данном случае 80 экспертов из различных сфер в ходе групповой работы генерируют свои идеи и предложения, которые касаются как развития проекта «Московское долголетие», так и подходов к формированию стратегии осознанного отношения к долголетию среди всех поколений москвичей.

**Практичные люди и «мечтатели»**



— Надо показать человеку четкий и наглядный план, который может привести к желаемому результату, — считает заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова **Александр Асмолов**. — Надо дать человеку гарантию сохранения жизненных ресурсов, чтобы он понимал, что у него останутся время, силы и желание для воплощения его мечты».

Конечно, у каждого свое представление о том, как прожить долго и счастливо. Для практичных людей главное — материальные блага и физическое здоровье, они боятся снижения уровня жизни и потери самостоятельности. Но, по мнению психологов, такие люди могут отдавать работе и карьере слишком много времени и сил, увеличивая свой материальный доход, но снижая уровень здоровья и социальных связей».



— Такие люди заранее делают все для поддержания своих жизненных ресурсов, — отметила директор Института когнитивных исследований, профессор СПбГУ **Татьяна Черниговская**. — Они раньше покупают жилье и смолоту копят деньги. Им важно не только удов-

летворить базовые потребности, но и сохранить привычный уровень комфорта. Успех в жизни они рассматривают с точки зрения накопленных ресурсов и потенциала, а между развлечением и сохранением достатка они всегда выберут второе. Зато такие люди знают, что здоровье надо поддерживать с молодых ногтей, и регулярно посещают врачей, что положительно сказывается на их физическом состоянии в зрелом и пожилом возрасте».

А вот другая категория — условно назовем их «мечтателями» — рассматривает пенсионный возраст как возможность воплотить свои мечты, и «делать, что хочется». Увы, у них нет точного плана конкретных действий, а потому и все их задумки чаще всего остаются только мечтами — у «мечтателей» просто не хватает сил на их реализацию».

— Мечтатель думает о будущем, но плохо, что при этом он откладывает жизнь на потом, — говорит Александр Асмолов».

**Счастье — это быть самим собой**

Объектом внимания экспертов стала и тема счастья. Вот как по этому вопросу высказалась Татьяна Черниговская:

«Я понятия не имею, что такое счастье, но думаю, что одна из главных и важных характеристик — это быть самим собой, узнать себя. Ведь можно прожить всю жизнь и не узнать, кто ты... И как-то в этой гармонии оказаться — вот это важно. Я чем дальше, тем больше хожу в оперу и посещаю концерты классической музыки, я физически чувствую, как у меня промываются мозг и сердце, как будто я стою под водопадом чудесного родника... Это терапия, это то, что приводит нас в чувство, это не десерт и не игрушки. Наука — важнейшая вещь, но искусство важнее. Наша цивилизация будет славиться не тем, кто лучше кофемолку сделал, а это будут Леонардо, Дюрер, Шостакович, Прокофьев и далее по известному списку. Вот это люди homo sapiens — это те гении, которые лучшие из нашего вида. Когда ты читаешь и смотришь настоящие гениальные вещи — вот они приводят тебя в человеческое состояние».



«Не бывает одинакового счастья, как и двух одинаковых мозгов. Сложность, индивидуальность человека должна обязательно

учитываться, как, например, это прекрасно делают в проекте «Московское долголетие», когда есть и йога и есть музей и литературный клуб. Когда люди вовлечены — это здорово, но есть люди, которые это не распробовали, потому что для того, чтобы быть счастливым, нужно сформировать этот запрос на счастье, он обязательно должен быть у человека. Чтобы быть счастливым, нужно не только захотеть им быть, но и учиться этому, развивать и формировать такой навык — уметь быть таковым», — считает директор Школы практической онкологии им. Андрея Павленко **Надежда Кузнецова**.

**В зеркале социологии**

Ученые не были бы учеными, если бы не подкрепили свои выводы результатами объективных исследований. Так, на хакатоне были обнародованы результаты опроса, проведенного среди 1600 москвичей возраста 45+. Оказалось, что всех волнует тема долголетия и... практически все боятся старости. А еще выяснилось, что далеко не у всех есть стратегия долголетия, — а без такой стратегии, уверены ученые, добиться долгой и активной жизни невозможно».

Результаты этого опроса легли в основу работы экспертных групп, разделившихся по разным темам. Выяснилось, что москвичи воспринимают семью как источник поддержки, но почти у всех опрошенных отмечался страх стать для семьи обузой в преклонном возрасте. Здоровье считают важным фактором долгожительства все опрошенные, но если о физическом здоровье думают все, то лишь единицы заботятся о здоровье ментальном, а многие просто не знают, что это такое. Любопытно, что большинство опро-

МОСКВА 2035 ГОДА БУДЕТ ГОРОДОМ, ГДЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ, НО И ПРО ЕЕ КАЧЕСТВО.

ГОРОДСКАЯ СРЕДА БУДЕТ АДАПТИРОВАТЬСЯ ПОД ЗАПРОСЫ ЖИТЕЛЕЙ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИНКЛЮЗИЯ СТАНЕТ СОЦИАЛЬНОЙ НОРМОЙ, А СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ БУДЕТ ВОСПРИНИМАТЬСЯ КАК ЦЕННЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ОБЩЕСТВА И БИЗНЕСА.

МОЛОДЕЖЬ БУДЕТ СТРЕМИТЬСЯ К ДОЛГОЙ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ВИДЯ В СТАРЕНИИ НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ, А КУЛЬТУРНЫЕ ТРАДИЦИИ И ИСКУССТВО ПОДДЕРЖАТ КРАСОТУ И ДОСТОИНСТВО ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ.



АРХИВ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА «МУЗЕЙ ДОЛГОЛЕТИЯ» ИДЕИ ВОЗМОЖНЫХ ПРОЕКТОВ

Проект предполагает создание цифрового или физического архива, где люди старшего поколения смогут осмысливать и описывать свой жизненный опыт. Архив станет пространством для сохранения историй и воспоминаний, что позволит каждому человеку почувствовать себя значимым и востребованным, а также передать знания и ценные уроки следующим поколениям.



МЕЧТАТЕЛИ НАСТОРОЖЕННЫЕ ОБЩИТЕЛЬНЫЕ  
#СЕМЬЯ #КРЕАТИВ #СЧАСТЬЕ #ШКОЛА





# ЖИВЕТ ДОЛЬШЕ

презентация результатов хакатона,

шенных, считающих здоровье важным условием долгой активной жизни, тем не менее испытывают недоверие к медицине.

## Иногда процесс важнее результата



Общественный деятель и предприниматель **Вероника Зонабенд** считает, что иногда сам процесс важнее результата. Потому что сам

процесс – это жизнь.

– Один из выводов, который прозвучал на дискуссии, что счастье и вообще жизнь – это сегодня. Мы должны уметь радоваться сегодняшнему дню, для того чтобы было счастливое будущее. Если мы все время будем тянуть ляжку и думать, что когда-нибудь завтра, за горизонтом все будет хорошо, ничего хорошего не будет, – говорит она.

## Потребность в общении и социальных связях

Конечно, говорили эксперты и о важности общения человека в любом возрасте, но особенно это важно для людей старшего возраста.

– Потребность в общении и социальных связях остается всегда, но у пожилого человека, вышедшего на пенсию, круг общения резко сужается, – говорит Александр Асмолов. – На все это накладывается еще и страх, что пожилой человек уже неинтересен никому, в том числе и своим детям и внукам. Это в корне неверный подход к себе, человек должен понимать, что он будет интересен окружающим только при условии, что он интересен сам себе. А значит, надо организовать себе интересную жизнь – в Москве это несложно, потому что здесь есть великолепный проект «Московское долголетие», предлагающий людям старшего возраста многие десятки самых разных занятий, и каждый найдет себе что-то по душе.

## Не просто идеи, а шаги в будущее

– Мы в экспертном сообществе увидели много хороших идей, – подвела итоги дискуссии Татьяна Черниговская. – Это не просто идеи, это шаги в будущее. И очень хорошо, что москвичи уже считают слово «долголетие» синонимом «Московского долголетия». Думаю, наши идеи позволят сделать проект еще многообразнее. И важно, чтобы мы не заикливались только на людях старшего возраста, о долголетию надо думать с детства, и очень правильно, что наши эксперты говорят о привлечении к этой работе школ, потому что школа должна быть платформой для обучения на всю жизнь, а долголетию тоже надо учиться. Так же важно формирование уважительного отношения к старшим через произведения искусства. Нам нужно больше фильмов и спектаклей на такие темы. Об экологии здесь тоже говорилось немало, и, видимо, мы неизбежно придем к созданию в столице биосферных зон. И, наконец, надо развивать концепцию счастья. Пусть это кому-то покажется ненужной экзотикой, но ведь и счастливый человек живет дольше.

## Самокат для пенсионеров и площадки отдыха для четырех поколений

Идеи, прозвучавшие на этой встрече, поражали разнообразием: были здесь и глобальные проекты, и бытовые. Но не было мелких. Вот, например, предложение создать в Москве парк специального легкого транспорта для людей старшего возраста. Понятно, что не каждый пенсионер сможет кататься на электросамокате, а значит, разработчики должны предложить таким людям другой, удобный и экологичный транспорт. Или взять идею площадок отдыха для четырех поколений, где объединятся детская и спортивные площадки и «уголки тихого отдыха».

А станут ли эти проекты явью, зависит не только от городских властей, но и от самих москвичей. Ведь все мы хотим жить в красивом, зеленом и удобном городе – долго и счастливо.

## «Москва 2030»: итоги форума



Свыше

**400 000**

человек

посетили форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе.



Более

**50 000**

гостей форума за **39** дней его проведения узнали рецепт долголетия, заглянули в будущее с помощью нейросетей и получили свой «Портрет долголетия» в возрасте от 70 лет и старше.



Около

**7000**

виртуальных километров прошли гости форума по «Нестарому Арбату» и узнали секреты долголетия от известных творческих людей, живших на этой улице.



**50 000**

гостей форума

стали участниками социологического опроса на тему портрета долгожителя и получили памятные сувениры от проекта.



Около

**6000**

раз был разгадан гигантский интерактивный кроссворд, посвященный долголетию и здоровому образу жизни. Разгадывая кроссворд, гости форума тренировали свои когнитивные функции.



Сотни посетителей форума

«серебряного» возраста записались в проект «Московское долголетие».

ТЕАТРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ: «СЕРЕБРЯНАЯ СЦЕНА»  
ИДЕИ ВОЗМОЖНЫХ ПРОЕКТОВ

Постановка спектаклей, где взрослые люди могут «примерить» желаемую роль. Театр дает возможность погрузиться в новые образы, эмоции и истории. А также проект позволяет людям старшего возраста общаться, делиться опытом и находить новых друзей.

МЕЧТАТЕЛИ

ИЩУЩИЕ

ОБЩИТЕЛЬНЫЕ

ЭНТУЗИАСТЫ

#СЕМЬЯ

#КОММУНИКАЦИИ

#СЧАСТЬЕ

#КУЛЬТУРА



# ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

## Голос – это способ самовыражения

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в рамках записи подкастов «Кто хочет стать долгожителем?» состоялась встреча с экспертом психолингвистики, тренером по дизайну голоса и коммуникации Седой Каспаровой.

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

### Речь влияет на жизнь человека

Умеем ли мы пользоваться голосом? Казалось бы, странный вопрос – к чему нам такое умение, если мы не актеры на сцене и не политики на митинге? Да и что там уметь, говори, и все, тебя и так услышат. Но в том-то и дело, что нас нередко «не слышат», вернее, не слушают. Наверняка каждый хотя бы однажды попадал в такую неудобную ситуацию. А значит, голосом тоже надо уметь пользоваться. Тем более, если верить геронтологам-ювенологам, от голоса может зависеть даже продолжительность активной жизни. Как же речь влияет на жизнь человека?

– Красивый голос нужен всем, – уверена Седа Каспарова. – У человека может быть от природы сильный голос, но этим голосом надо уметь управлять, ведь без этого нет и собственной манеры общения. Да, есть специальные упражнения для голоса, но зачем заниматься такими упражнениями, если мы не знаем, для чего это нужно? Ведь мы не просто так занимаемся, например, физкультурой, а потому, что хотим иметь стройное здоровое тело, – потому мы и бегаем, плаваем, качаемся в тренажерных залах. Голос тоже нуждается в тренировке, если мы видим в нем способ выражения себя. Ведь по голосу можно считать наше состояние, настрой и степень уверенности в себе. А значит, при каждом общении думать, какое впечатление мы хотим произвести на собеседника и как мы выглядим в его глазах.

### Диагноз по голосу

Мы меняемся на протяжении жизни, и вместе с нами меняется наш голос. Говорят, по голосу опытные врачи могут определить состояние здоровья человека.

– Да, это так, – подтверждает Седа Каспарова. – Звучание голоса зависит и от возраста, и от функциональных изменений организма, и от эмоционального фона, и от нашего самочувствия. Все же знают,



что когда организм подростка переживает гормональные изменения, меняется, начинает ломаться и голос. Вырастает гортань, связки приноравливаются к изменениям, и наступает этап баланса. Но проходят десятилетия, перетруженные связки начинают стареть, сказываются и перенесенные нами болезни. Где-то слизистая уже не такая бодрая, а у кого-то еще и чрезмерное употребление алкоголя, и курение, дру-

гие вредные привычки. Бессонница, стрессы – все это так или иначе влияет на звучание голоса. Но главное – наше психо-эмоциональное состояние.

### Как людям разного возраста найти общий язык

Ученые часто говорят о важной роли семьи в сохранении активного долголетия. Но даже если в одном доме живут люди

двух-трех поколений, может случиться и так, что им сложно общаться друг с другом, и внуки видят в своих бабушках и дедушках людей «из другой эпохи». Есть даже словарь поколений, когда и родители уже не совсем понимают слова, которые употребляют их дети. Вот элементарный пример – мыльница. Для наших бабушек это емкость для мыла, для наших родителей – фотоаппарат, а для внуков это слово уже

ничего не означает. И даже простое слово «лук» воспринимается разными поколениями по-разному: для кого-то это овощ, а для кого-то – образ. Как же людям разного возраста найти этот самый общий язык?

– В диалоге, – отвечает Седа Каспарова. – Не надо стесняться спрашивать. Не поняли слова – попросите ваших бабушек и дедушек объяснить это слово. Если вы не поняли ваших внуков, попросите их «перевести» вам то или иное слово. Ничего зазорного в этом нет. Важен контакт между членами семьи разных возрастов. Нужна привычка к общению, и если в семье есть контакт между поколениями, там всегда будет и взаимопонимание.

### Изучение языков помогает сохранить ментальное здоровье

Сегодня у людей старшего возраста есть все возможности для активной жизни – они могут учить языки, рисовать, петь, танцевать или заниматься спортом. Но так уж мы привыкли в прагматичной нашей жизни – нам важна конечная цель. И мы начинаем спрашивать себя: а для чего мне учить английский? Разве он мне пригодится?

– Конечно, пригодится, – говорит Седа Каспарова. – Любой психолог подтвердит, что изучение языков помогает сохранению ментального здоровья. Мозг должен всегда работать. Да, в нашем рациональном мире кто-то может посчитать странным бесцельное изучение пенсионером английского языка или шахматных композиций. Но это источник удовольствия и эстетического удовлетворения. Такие люди счастливы, в солидном возрасте они нашли себя, нашли единомышленников и живут полной жизнью, а не доживают отведенные судьбой годы. Вот тогда и старость отступает. И хорошо, что у нас есть такой проект, как «Московское долголетие». Его участники не боятся признаться, что чего-то не знают, они получают новые знания, приобретают новый опыт и – вырастают и в своих глазах, и в глазах окружающих.



# МАСТЕР-КЛАССЫ НА ФОРУМЕ



## В ритме самбы

■ Мастер-класс по латиноамериканским танцам «Латинамикс», который провели чемпионы мира, России и Европы по спортивным танцам Артемий и Марина Каташинские, вызвал большой интерес у гостей форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030».

Заряд бодрости, энергии и хорошего настроения получили все его участники. Для мастер-класса на Центральной площади форума в Гостином Дворе Артемий и Марина Каташинские выбрали зажигательную самбу. Сначала они провели предварительную разминку и разогрели всех желающих потанцевать. Затем чемпионы показали несколько базовых движений и подробно поясняли, как правильно их выполнять.



Как отметил **Артемий Каташинский**, любой танец – это движение тела под музыку: «В самбе очень хорошо слышно ритм, под который мы двигаемся, чем зажигательнее музыка, тем резче и быстрее мы танцуем».

Ритмы самбы привлекли внимание многих гостей форума-фестиваля. К москвичам «серебряного» возраста, для которых был организован мастер-класс, присоединялись дети и молодежь.

Виктория Сапунова свой поход на форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030» в Гостиный Двор планировала давно. Про мастер-класс не знала. Услышав звуки музыки, заинтересовалась и с удовольствием присоединилась.

«Танцевать люблю, но латиноамериканские танцы никогда даже не пробовала танцевать. Оказывается, это так здорово и совсем несложно», – поделилась Виктория.

Разучив с участниками мастер-класса несколько движений самбы, Артемий и Марина уже вместе с ними на импровизированном танцполе исполнили этот зажигательный танец.



«Для этого мастер-класса мы выбрали самбу, она подходит для людей любого возраста. К нам подходили люди старшего поколения и говорили: мы готовы еще час заниматься. Так что для занятий можно выбирать любой танец, который нравится. Но если рассматривать с точки зрения тренировок и поддержания себя в тонусе: самба более подходит как кардионагрузка, а, например, румба – больше для пластики», – рассказала

**Марина Каташинская**. Мастер-класс настолько всем понравился, что никто не хотел расколотиться даже после длительной фотосессии и селфи с чемпионами.



## Дышите глубже!

■ Как дыхание влияет на наше самочувствие и долголетие? Об этом шла речь на мастер-классе «Дыхание как залог здоровья» в рамках форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе.



Именно с важности правильного дыхания начал разговор профессор Московской консерватории, декан вокального факультета, оперный певец, народный артист РФ **Петр Скусниченко**.

«Без пищи человек может прожить около месяца, без воды около недели, а без дыхания – всего несколько минут. Мы не задумываемся, как мы дышим, настолько это привычно и естественно. Но если что-то случается: страх, стресс, напряжение, сразу приходит мысль: надо вздохнуть поглубже. Существует множество теорий о том, как расширить дыхание. Многие профессиональные певцы пользуются методикой Александры Стрельниковой», – отметил Петр Скусниченко.



Подробнее о дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой рассказала **Ксения Дежнева** – солистка Большого театра, преподаватель Московской консерватории, суперфанилист проекта «Главная сце-

на», которая сама ею активно пользуется.

«Гимнастикой Стрельниковой активно пользуются певцы, чтецы, для того чтобы развить свой физиологический аппарат. Я сама много лет ее применяю. Когда у меня вялое состояние или нет возможности распеться перед выступлением, эта гимнастика очень помогает. Ее основа очень проста: вдох должен быть шумным и ритмичным, а выдох – естественным. Важно делать перерывы между вдохами, поскольку в это время идет активное обогащение организма кислородом и может даже закружиться голова. Делать гимнастику можно стоя, сидя и даже лежа», – рассказала Ксения Дежнева.

Ксения показала несколько базовых упражнений, которые участники мастер-класса выполнили вместе с ней.

Также на мастер-классе обсуждалась важность правильного дыхания при пении.

«Дыхание – основа пения, без него мы не сможем спеть ни одной ноты. Поэтому так важно уметь пользоваться дыханием. Есть несколько типов дыхания: грудной – им чаще пользуются женщины, брюшной, более низкий, его в основном применяют мужчины, и смешанный, его используют в пении дети. Мы об этом не думаем, когда поем, мы просто дышим. Есть еще несколько основополагающих моментов в постановке голоса. Когда

берем вдох, должны сделать паузу – задержку этого дыхания. Это именно то, над чем трудятся певцы долгие годы. От этого по большому счету зависит успех пения, тембр голоса, сила голоса. Насколько сильно певец может тянуть ноту, а в дальнейшем – фразу. Следующий этап – вокальный зевок. В этот момент поднимаем мягкое небо, и у нас получается форма купола во рту. Это очень важная вещь для оперной постановки голоса. На практике, конечно, все гораздо сложнее. Уходят годы, чтобы все освоить», – подчеркнула Ксения Дежнева.

Мария Колобова пришла на мастер-класс, чтобы получить напутствие от профессионалов, понять, как развивать вокальный коллектив «Отрадушки», созданный в ЦМД «Отрадное».

– Мы поем под баян песни русских и советских композиторов, участвуем в различных концертах в центрах московского долголетия. Мнение мастеров своего дела, педагогов очень важно, все это нам пригодится. Очень хорошо, что для участников «Московского долголетия» устраивают такие встречи. Мы продолжаем и на пенсии постоянно чему-то учиться, с удовольствием посещаем различные занятия. Если в молодости пели в хоре, у костра, на посиделках, то сейчас создаем свои коллективы. Пение продлевает нашу жизнь, – рассказала она.

### Мнения участников мастер-класса



**Вячеслав Фролов:**

«Когда узнал об этом мастер-классе, решил прийти – попробовать свои силы, понять, на что я еще способен. Ребята классные, все очень понятно показывают. Танцы очень люблю, хожу на дискотеки. Я еще молодой, мне всего-то 85 с половиной лет».



**Елена Понигаровских:**

«Я – активная участница «Московского долголетия». Узнала, что в Гостином Дворе пройдет этот мастер-класс. Я очень люблю танцевать, и мне стало интересно. Поэтому пришла сюда и получила огромное удовольствие. Танец действительно продлевает жизнь. Каташинские – молодцы, мне очень понравилось».

Полосу подготовила **Марина Александрина**.  
Фото **Владимира Куприянова** и **Олега Слепяна**.



# МАСТЕРСКАЯ ДИЗАЙНЕРОВ

Более **600** москвичей посетили финальный показ.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

## Сплав мастерства и опыта

Пятьдесят удивительных и оригинальных моделей, показанных в зале «Москва», были вдохновлены темами семьи, долголетия и будущего. Мощная творческая энергетика превратила «Мастерскую дизайнеров» в одно из самых ярких и популярных направлений у москвичей старшего поколения. Дизайнерская Москва «серебряного» возраста – это сотни интересных идей. За каждой коллекцией стоит огромный труд, сотни эскизов, горячих обсуждений, озарений, полета фантазии, и в результате – неподдельная радость от проделанной работы и полученного результата.



### Владимир Филипов,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

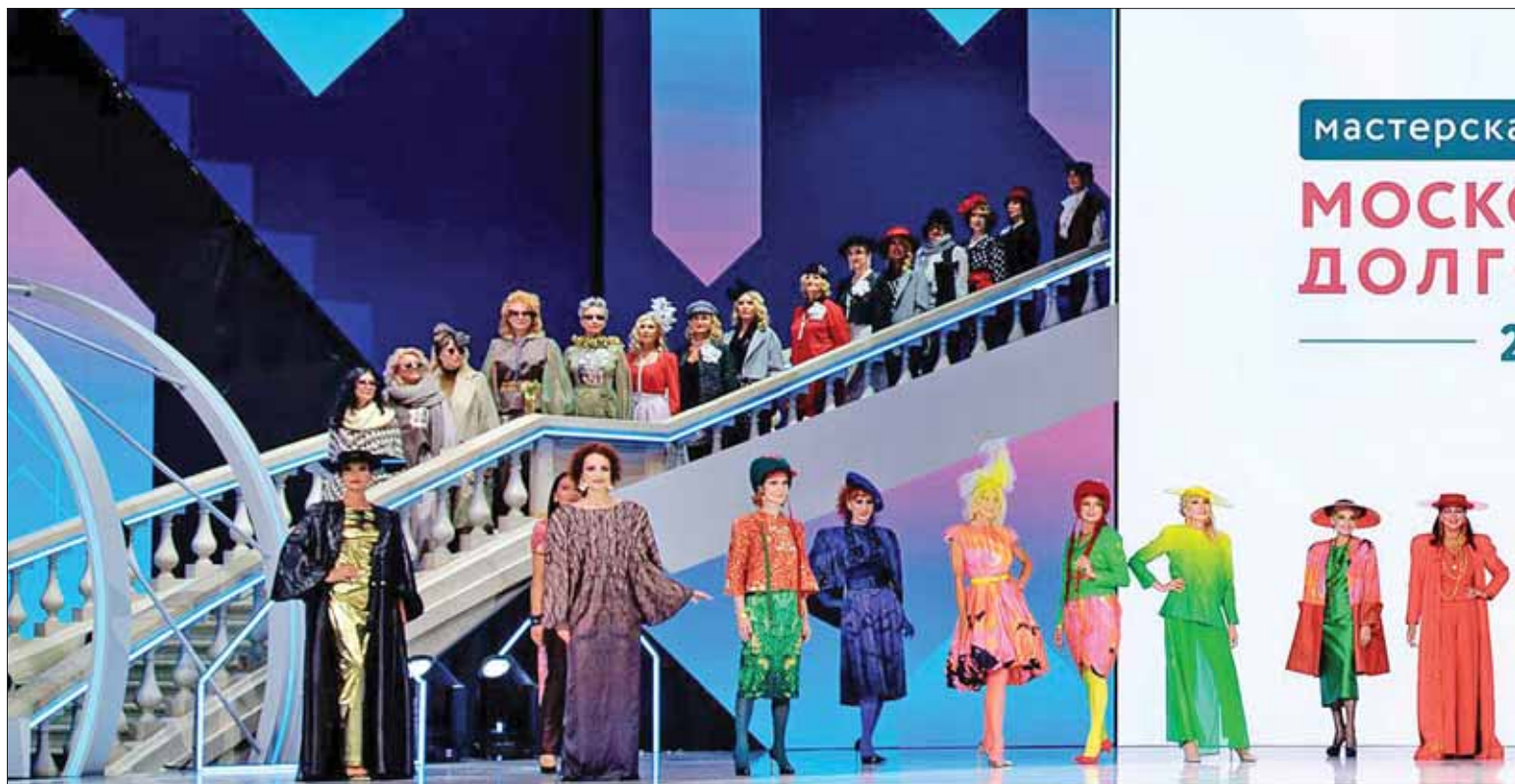
«Когда мы задумывали проект «Мастерская дизайнеров», то не предполагали, что он будет пользоваться такой популярностью и продлится четыре сезона. Это неудивительно, ведь 85% участников проекта «Московское долголетие» – женщины. Пять коллекций, которые участники «Мастерской дизайнеров» создали в этом году, дополнили и объединили на одном подиуме главные темы масштабного форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030»: семья, долголетие и устремленность в будущее. Мода – это часть культурной ДНК столицы, ее истории, и на сегодняшнем показе мы убедились, что москвичи старшего возраста продолжают вносить свой активный вклад в формирование нового облика города».

Модным показом в Гостином Дворе завершился уже четвертый сезон «Мастерской дизайнеров». С 2021 года москвичами старшего возраста создано 20 модных коллекций. По традиции коллекции, созданные в четвертой «Мастерской дизайнеров», продолжают свою жизнь после финала и станут визитной карточкой проекта «Московское долголетие» на модных и культурных площадках столицы.

### Справка

Стать ближе к модной индустрии и подготовиться к следующему сезону креативного проекта можно, записавшись на направления «Текстильный дизайн, кройка и шитье» и «Красота и стиль».

Запись доступна онлайн на [mos.ru/age](https://mos.ru/age) или в ближайшем центре московского долголетия.



# Дом моды на Бульваре

В Гостином Дворе в рамках форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» представили пять модных коллекций, созданных в «Мастерской дизайнеров» признанных мэтров моды Леонида Алексеева, Игоря Гуляева.



## «Яркий возраст»

Так называется коллекция, созданная под руководством Леонида Алексеева. Дизайнер предложил своей команде поразмыслить о том, как получать удовольствие от своего возраста. И каждая модель стала уникальным отражением жизни москвички «серебряного» возраста. Яркие ткани, необычные фактуры, оригинальные элементы – это был настоящий бал-маскарад. Удачно передана суть концепции – смелость и жизнерадостность. Это настоящая волна позитива – в таком образе мы легко сможем поднять настроение и себе, и окружающим.



### Леонид Алексеев:

«В этом сезоне для нас было самым важным показать, что у каждой женщины существует свой яркий возраст, когда она расцветает, сияет и привлекает всеобщее внимание. Признаюсь, я в абсолютном восторге от своей команды. Мы постоянно вдохновлялись и заряжались друг друга творческой энергией. Никогда не поздно учиться, открывать новое, двигаться вперед, ведь именно это и есть рецепт от старости. Задача проекта «Московское долголетие» и «Мастерской дизайнеров» – отменить понятие возраста. И если мы этого добьемся, тогда любой возраст будет ярким!»

друг друга творческой энергией. Никогда не поздно учиться, открывать новое, двигаться вперед, ведь именно это и есть рецепт от старости. Задача проекта «Московское долголетие» и «Мастерской дизайнеров» – отменить понятие возраста. И если мы этого добьемся, тогда любой возраст будет ярким!»



## «Семейные альбомы»

Идея теплых воспоминаний была воплощена в коллекции, созданной командой под руководством Игоря Гуляева. Главной ее изюминка – фотографии родных и близких ее участниц на одежде в стиле ретро. В процессе работы над моделями было просмотрено более 800 фотографий из семейных архивов. Месяцы труда воплотились в выразительные модели – превосходный крой, струящиеся линии, потрясающие по фактуре ткани. А цветовая гамма коллекции напоминает выцветшие со временем фотоснимки.



### Игорь Гуляев:

«Сила семьи – это любовь и сохранение традиций. А бережно хранимые фотографии – священные реликвии. Члены моей команды все без исключения активно участвовали в реализации идей, которые мы придумывали. Мои подопечные принесли фотографии своих близких, мы их оживили в наших моделях, и от этого не могло не щемить сердце... А одна из участниц показа не смогла сдержать слез – на платье, которое она демонстрировала, была фотография ее мамы. Работая над коллекцией, я видел женщин, у которых нет возраста. Ведь если у человека есть желание творить, то неважно, сколько ему лет».

в наших моделях, и от этого не могло не щемить сердце... А одна из участниц показа не смогла сдержать слез – на платье, которое она демонстрировала, была фотография ее мамы. Работая над коллекцией, я видел женщин, у которых нет возраста. Ведь если у человека есть желание творить, то неважно, сколько ему лет».



Более **100 000** зрителей  
посмотрели модный показ  
в социальных сетях проекта.



На подиуме коллекции представили модели  
**школы «Королевская осанка»**, которые не первый год вдохновляют зрителей и дизайнеров своим профессионализмом, красотой и элегантностью.



#### Мнения участников

**Ольга Важенина:**

«Благодаря проекту я оказалась в команде замечательных людей, которые не мыслят своей жизни без творчества, для которых возраст — не помеха, а новый этап развития своих творческих способностей».

**Мария Латышева:**

«Получить новые знания — это великолепная возможность продвигнуться дальше в своем художественном развитии. Например, я больше узнала о сочетаемости различных материалов и фактур, какие формы подчеркивают уникальность стиля и многое другое».

**Нина Гуценко:**

«Все, что мы задумали, все наши эскизы были воплощены и продемонстрированы сегодня на подиуме. Я давно увлекаюсь созданием различных аксессуаров, и наш проект помог мне реализоваться творчески и расширить свои горизонты».

**Ирина Гюнтюрк:**

«Работа в «Мастерской дизайнеров» много дала мне, в первую очередь — новую смелость: и в подборе образов, и даже в принятии решений. Уверена, что эта смелость пригодится мне в творчестве и в жизни в целом».

# Школе в мире долголетия

«Моды будущего. Москва 2030» участники «Московского долголетия» школы «Королевская осанка» под руководством известных модельеров, дизайнеров, стилистов — Валентины Мухоморовой, Дениса Еремкина, Ксении Новиковой и Вадима Мерлиса.



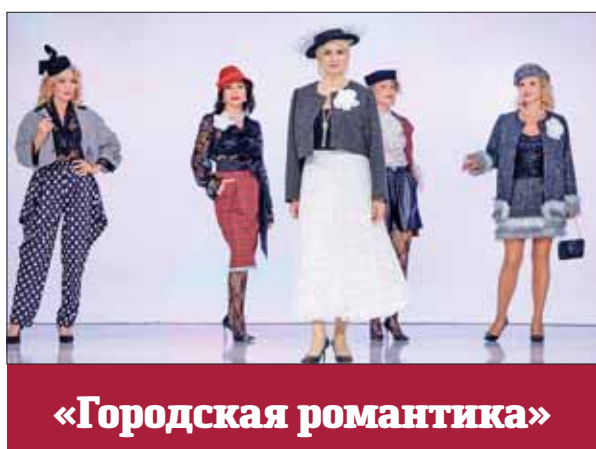
#### «Мы 2030»

Коллекция, созданная под руководством Дениса Еремкина, стала гимном восхищения женщиной, красотой, которая всегда и неизменно спасает мир. Москвичка будущего — яркая, восхитительная, не чуждая озорства женщина — смело может сразить наповал своей грацией и волной обаяния. Идея коллекции и в том, что российская мода будущего — это сплав прорывных технологий, необычных материалов и красоты наших женщин. В ее создании даже использовался искусственный интеллект.



**Денис Еремкин:**

«Мы много экспериментировали, и участницы команды придумали очень стильные образы, некоторые даже с налетом ретро — ведь мода будущего не может существовать без прошлого. Наша коллекция — это любовь, яркость, добро, уважение и поддержка друг друга. Старайтесь всегда улыбаться, и если вы в плохом настроении, подойдите к зеркалу и улыбнитесь себе, вы обязательно почувствуете заряд позитивной энергии! И еще творите! Я уверен, что у вас все получится!»



#### «Городская романтика»

Какой фантастической может быть классика, продемонстрировала команда Вадима Мерлиса. В показанной коллекции черный, белый, красный и серый цвета стали преобладающими. Коллекция отразила последние модные тенденции и популярный стиль «тихая роскошь». Главным стимулом для вдохновения стала Москва — город, который гармонично совмещает в себе романтику и деловой настрой. Эта жизнерадостная и немного дерзкая коллекция — еще одна удача в работе «Мастерской дизайнеров».



**Вадим Мерлис:**

«Участницы моей команды любят классику, им это близко, им это идет, и мы создали красивую и элегантную коллекцию, в основу которой вошли костюмы, шарфы, банты и, конечно, платья. Я в восторге от креативности своей команды, от того, как мои подопечные чувствуют веяния моды и времени. Мне с ними прекрасно работалось, они фонтанировали миллионом идей. Я многому научился у своих дизайнеров, например, радоваться жизни и не бояться своего «серебряного» возраста».



#### «Мама»

Так называется линейка одежды, представленная командой Ксении Новиковой. При ее создании участницы обратились к стилю времен молодости своих матерей. Коллекция получилась очень элегантной и женственной, ее символом стал нежный душистый ландыш. Участницы команды создали свой образ-представление идеальной матери. В их дизайнерских грезах, представленных в моделях, мама — юная, изящная, ласковая и очень добрая.



**Ксения Новикова:**

«Тема очень необычная, деликатная и тонкая. Мы вспоминали наших прекрасных мам, как они выглядели, пересмотрели кучу журналов, вдохновились той эпохой и замечательным временем их молодости, ярких надежд и романтикой «оттепели». Мы трансформировали это и адаптировали для новой современной коллекции. А впереди нас ждет новый сезон «Мастерской дизайнеров», и готовить эскизы уже можно начинать прямо сейчас, ведь время пролетит быстро».



## ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

# Искусство – стимул для активности

Особой популярностью на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» встреч «Кто хочет стать долгожителем?», проходящих в формате подкастов.



■ На этот раз в качестве эксперта по теме «Искусство и долголетие» выступила искусствовед, основательница Академии Op-Pop-Art Анастасия Постригай.

Представляя ее, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов отметил, что живопись – одно из самых популярных направлений проекта «Московское долголетие». По его словам, многие москвичи, выйдя на пенсию, берут в руки краски и осваивают азы рисования, у некоторых получаются даже персональные выставки. Врачи считают, что занятия живописью влияют на развитие мелкой моторики рук, создают новые нейронные связи, заставляют человека развивать фантазию, а значит, способствуют долголетию.

Что же об этом говорят примеры великих живописцев, которые жили долго и творили вопреки всем болезням?

### Источник силы и энергии для художника и зрителя

– Живопись, музыка и фотография могут стать источником долголетия, а значит, в любом возрасте полезно развивать креативность и воображение, – уверена Анастасия Постригай.

По ее мнению, возраст никак не может быть помехой для творчества. В преклонных годах создали лучшие свои произведения Андрей Рублев и Феофан Грек, особой мощью отличались последние полотна Тинторетто, Веласкеса, Рубенса, Мунка. До последнего часа активно работали Добиньи, Домье, Милле, многие французские импрессионисты, наши Левицкий, Грабарь, Васнецов, Нестеров.

– Искусство уже само по себе может стать мощным источником силы и энергии для художника и зрителя, а значит, и стимулом для активного долголетия, – считает эксперт. – Биографии десятков художников-долгожителей – это примеры долгой активной жизни. Вот друг Пикассо, Марк Шагал. Пикассо прожил 91 год, Шагал – на шесть лет больше. А ведь в жизнь Шагала вместились революция, Гражданская война, две мировые войны, Холокост, смерть любимой жены Беллы, десятилетия скитаний. А он прожил 97 лет. Он был по натуре исследователем, получавшим удовольствие не только от творческих удач, но и от самого процесса творчества. Не случайно же и геронтологи подтверждают: удовольствие от жизни продлевает активный возраст человека.

### Если человек живет в любви – он живет долго

– У Шагала, с его сложной биографией, нет депрессивных полотен. Его искусство пронизано любовью ко всему, что он изображает, и юмором, с которым передаются даже мельчайшие бытовые детали. Вот знаменитая картина «Над городом» из Третьяковки – над Витебском парят влюбленные Шагал и Белла. Романтическая картина? Несомненно. Вдохновляющая композиция? Конечно! Но внимательный зритель углядит здесь еще одного



персонажа – мужчину, присевшего у забора по большой нужде.

– Отраженная в картинах жизнь во всех ее проявлениях, и в то же время ироничное отношение к деталям этой жизни искусствоведы называют фишкой Шагала, – говорит Анастасия Постригай. – «Над городом» написана в тяжелейшее для художника, да и для всей России время, в 1918 году, когда уже шла Гражданская война. Но и здесь Шагал не отступил от своего принципа. Сам художник говорил, что «в нашей жизни и на моей палитре есть одна-единственная краска – это краска

любви, и если человек живет в любви – он живет долго». А значит, даже в самое тяжелое время можно найти источники любви – и жить.

### Многогранность таланта и умение адаптироваться к меняющимся условиям

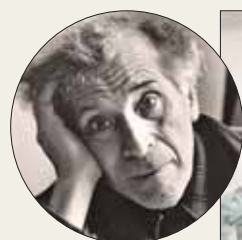
В Книгу рекордов Гиннеса как долгожитель вписан и наш соотечественник, художник-авангардист Моисей Фейгин, доживший до 103 лет.

– И не просто доживший, а активно работавший буквально до конца, – уточняет Анастасия Постригай. – Последняя выстав-

ка Фейгина в московском ЦДХ состоялась, когда художнику было 102 года!

Секрет творческого долголетия Моисея Фейгина искусствоведы видят в многогранности его таланта и способности адаптироваться к меняющимся условиям жизни.

– Моисей Фейгин был одним из авангардистов, последователей братьев Бурлюков, Кончаловского и других представителей «Бубнового вальса», – напомнила Анастасия Постригай. – Но этот художник был и мастером классической живописи. В 30-е годы прошлого века, когда власть потребовала



Марк Шагал  
(1887–1985)



«Над городом»



Моисей Фейгин  
(1904–2008)



«Песнь Солнцу»



«Скоморохи»



Микеланджело Буонарроти  
(1475–1564)



Сикстинская капелла



# ВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

О» в Гостином Дворе пользуется серия публичных



понятно простому народу искусства и авангардизм ушел в подполье, Фейгин перестроился, став признанным академистом. Но он вернулся к авангардизму через много лет, когда наступила хрущевская «оттепель». И это – не беспринципность, а умение художника меняться, жить в гармонии с окружающим миром и с самим собой.

Любопытно, что это совпадает с предлагаемыми современными учеными рецептами активного долголетия – умение держать мозг в тонусе, выходить из зоны комфорта и уходить от стереотипов о том, что в старости не меняются.

## Главный фактор долголетия – целеустремленность

– Секрет долгой и активной жизни Микеланджело, который дожил до 88 лет, – в его целеустремленности, – уверена Анастасия Постригай. – Он мог вопреки любым обстоятельствам достигать задуманного. Главным фактором активного долголетия этого художника, поэта, скульптора и архитектора была именно его целеустремленность. В преклонном возрасте он создавал мраморные скульптуры, а эта работа требует и приложения физических сил.

**106 лет**  
прожили новозеландская художница **Флоренс Аткинс** и канадский скульптор **Умберто Бруни**.

**107 лет**  
разменяли американская скульпторша **Мэрили Шапиро Ашер**, ее японский коллега **Хиракуши Денчу** и румынский художник **Меди Дину**.

**111 лет**  
прожила американская художница **Тереза Бернштейн**.

Среди наших долгожителей –

**103-летний**  
советский авангардист **Моисей Фейгин** и доживший до

**107 лет**  
художник-карикатурист **Борис Ефимов**.

Чаще всего Микеланджело работал один. Но он справлялся с тяжелой работой и в одиночку: например, расписал потолок Сикстинской капеллы, а это 600 квадратных метров! Этой тяжелой не только творческой, но и физической работой Микеланджело занимался изо дня в день в течение пяти лет, что плохо сказалось на его здоровье, у него появились серьезные проблемы с позвоночником. Но он достиг поставленной цели.

Микеланджело умел находить себя и свое место а в меняющихся временах. Уже на закате жизни он освоил новую для себя профессию архитекто-

ра и спроектировал массивный величавый купол собора Святого Петра в Риме. Микеланджело взялся и за проект реконструкции базилики на римской площади Республики. Он превратил это древнеримское сооружение в здание, которое современно смотрится и сейчас.

– Сейчас нередко можно услышать от людей старшего поколения, что им поздно осваивать новую профессию, – говорит Анастасия Постригай. – Но сегодня масса возможностей сделать это, развиваться дальше, а не сидеть перед телевизором. Зачем же отнимать у себя возможность сделать свою жизнь ярче и интереснее?

## Великие художники даже свои болезни ставили себе на службу

Увы, возраст здоровья не добавляет. А как боролись с возрастными болячками художники прошлых веков? Мы же знаем, что 78-летний Ренуар творил в инвалидном кресле, а Клод Моне, почти ослепший из-за катаракты, писал свои картины по памяти. Умершая в 47 лет израненная в автокатастрофе Фрида Кало писала картины до последнего часа жизни, да и Репин, страдавший жесточайшим артритом, работал до 86 лет с помощью придуманной им конструкции, позволявшей ему держать в руках кисть.

– Все эти люди поставили себе на службу даже свои болезни, которые становились для них не поводом для депрессии, а благословением, – говорит Анастасия Постригай. – Тот же Ренуар, рука которого была повреждена после падения с велосипеда, из-за которого у него развился ревматизм, коснувшийся даже левого глаза, – продолжал работать. Он радовался жизни, никак и ничем не ограничивая себя, в том числе – в отношениях с женщинами. Но в это время начал меняться стиль картин Ренуара. Когда он уже не мог твердо держать в руках кисть, из его работ исчезли мелкие детали, зато появились более широкие мазки. Это был уже другой Ренуар, и лучшие работы он написал именно в это время, за два года до смерти.

Болезнь принесла интересные изменения и в творчество Клода Моне. После трех опера-

ций по удалению катаракты один глаз у него видел все в желтом цвете, а другой – в ультрафиолетовом.

– Эти изменения зрения хорошо иллюстрирует работа «Японский мост в саду Жаверни», – рассказала Анастасия Постригай. – Сначала Моне рисовал этот мост светло-зеленым, но после операции использовал уже теплый хлористый оттенок. А после операции он стал писать в стиле входивших тогда в моду авангардистов, выдав роскошную серию картин с кувшинками, где преобладали оттенки ультрафиолетового цвета. Так Моне оосовременил свое искусство и остался в авангарде французских живописцев даже в преклонном возрасте.

## Надо верить в себя и не сдаваться

Наверняка все видели картину Эдварда Мунка «Крик». Но не все знают трагическую историю жизни этого великого художника.

– Мунк дожил до 80 лет, хотя ничто не предвещало ему такой долгой жизни, – рассказала Анастасия Постригай. – В 1918 году он переболел «испанкой», и чудом выжил после этой болезни. А в 40 лет художник оказался пациентом клиники для душевнобольных. Воспаленное сознание Мунка вылилось в картины удивительной силы, сделавшие его одним из величайших художников. Но вот чудо: к концу жизни Эдвард Мунк полностью избавился от душевной болезни и стал совершенно нормальным человеком! Возможно, в этом «виноват» его творчество. В последних работах Мунка страшные краски, больше напоминавшие адское зарево, сменились мягкими солнечными красками.

– Надо верить в себя, не сдаваться, любить жизнь – и она обязательно ответит нам взаимностью, – уверена Анастасия Постригай. – Но принимать себя, любить себя – это всегда большой труд. А значит, надо трудиться, и тогда жизнь наша будет долгой, активной и интересной.

Материал подготовил Григорий Саркисов.



елла



**Пьер Огюст Ренуар**  
(1841–1919)



«Две купальщицы в пейзаже»



**Оскар Клод Моне**  
(1840–1926)



«Японский мостик»



**Эдвард Мунк**  
(1863–1944)



«Крик»



# ДЕНЬ ГОРОДА: ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

# Да здравствует Москва

7 и 8 сентября наша славная столица с размахом отметила свой 877-й день рождения. Традиция праздновать День города, рассказывает писатель, историк и москвовед



## Нашей столице может быть более 1000 лет?

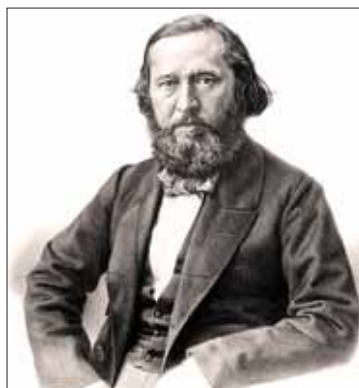
В древних летописях упоминается, что ростово-суздальский князь Юрий Долгорукий, которого считают основателем города, еще 4 апреля 1147 года пригласил на берега реки Москвы своих союзников и родственников. Так гласит первое известное на сегодня летописное упоминание о Москве – «Ипатьевская летопись», согласно которой встреча и состоялась в «граде Москове». А согласно повести «Сказание об убиении Даниила Суздальского и начале Москвы», наш город был основан 27 июля 1147 года. Так что спорить насчет того, когда была все-таки основана нынешняя столица, не стоит. Ибо споры эти можно вести бесконечно. Мы будем приводить новые доказательства, ссылаться на те или иные даты и в итоге ни к чему не придем. Тем более что археология очень часто преподносит нам сюрпризы, особенно в таком богатом на находки городе, коим является Москва. Результаты археологических раскопок приводят нас к мысли, что нашей столице многим более тысячи лет. Так что дата 877 лет во многом символическая. У каждого должен быть день рождения, даже у города. И отмечаем этот праздник мы традиционно в сентябре, что объяснить довольно просто – как дань древним традициям. Дело в том, что к сентябрю уже собран почти весь урожай. Именно поэтому на Руси издавна 1 сентября отмечали Новый год. Но интересно, как вообще появилась такая традиция – отмечать день рождения города, отсчитывая его возраст с 1147 года?

## 1847 год: 700-летие Первопрестольной

Первое масштабное торжество по случаю юбилея Москвы состоялось в 1847 году, когда отмечалось 700-летие Первопрестольной. Инициаторами выступили писатели-славянофилы. Еще в 1846 году в «Московских ведомостях» была опубликована статья Константина Аксакова «Семисотлетие Москвы», в которой он смело спорил с теми, кто считал, что «Москва уже не действительная столица Руси, а древность и предмет воспоминаний». Аксаков – патриот и истинный москвич – призывал вспомнить о великом значении Москвы в истории России: «Москве минет скоро семьсот лет. Вспомним ли это мы и подумаем ли внимательно о судьбе ее и ее значении? Москва! Это имя более имен всех городов движет сердце Русского народа и всякого истинно Русского человека. Много совершила Москва. Что совершит она еще? В одном – твердая уверенность: если вновь налетит беда на Русскую землю – она вновь спасет Русскую землю». Призыв Аксакова был услышан. Местная власть в лице генерал-губернатора Алексея Щербатова, церковь (московский митрополит Филарет) и общественность города горячо и искренне поддержали его идею.

## Ветер задул иллюминацию

Однако первоначальным планам отметить юбилей широко не суждено было сбыться. Одной из причин сего было недоверие императора Николая Павловича к славянофилам. И потому вместо трех дней празднование провели за один. Изменилась и дата торжества – 1 января 1847 года, вместо последних дней марта. И все же несмотря на некоторую «скомканность» праздника, провели его достойно: началось все с молитвы митрополита Филарета во славу Москвы в Чудовом монастыре Кремля, затем в московских церквях состоялись торжественные молебны. А гвоздем программы должна была стать грандиозная иллюминация. Жировыми лампами украсили Кремль, Московский университет на



☛ Константин Аксаков, инициатор празднования 700-летия Москвы в 1847 году



☛ Московский военный генерал-губернатор князь Алексей Щербатов



☛ Митрополит Филарет

Моховой, памятник Минину и Пожарскому (стоявший тогда у Верхних торговых рядов), дом генерал-губернатора на Тверской улице, Новодевичий монастырь. Но неудачный выбор января для торжества не мог не привести к «природным неожиданностям»: налетевший ветер частично задул иллюминацию. И все же праздник состоялся: об историческом значении Москвы, которую Александр Пушкин опрометчиво назвал «порфиноносной вдовой», было громко и объективно заявлено. Списывать со счетов Белокаменную было еще рано.



☛ Народные гулянья на Манежной площади, 1947



☛ Физкультурный парад в честь 800-летия Москвы у Большого театра, 1947



☛ Праздничная иллюминация, 1947

## 1947 год: праздник спустя столетие

Лишь спустя столетие, в 1947 году, Москва вновь праздновала свой день рождения. Сбылись пророческие слова Аксакова – когда пришла в 1941 году беда на русскую землю, Москва вновь спасла ее. Решение о создании комитета по празднованию 800-летия советской столицы было принято еще во время Великой Отечественной войны. Но почему сентябрь был избран для празднования? Дело в том, что в 1947 году отмечалась и очередная годовщина Бородин-

ского сражения – 135 лет. Совпадение двух юбилейных дат и определило момент торжества.

Началось все с праздничного заседания Моссовета 6 сентября 1947 года в Большом театре. В тот день Москву наградили орденом Ленина, а 7 сентября 1947 года, в день празднования 800-летия Москвы, на Советской площади был заложен памятник основателю Москвы – Юрию Долгорукому. Подарков Москве и москвичам было много – учреждена была даже специальная медаль «В память 800-летия Москвы», появилась новая улица в Бескудникове – улица 800-летия Москвы. Но самым большим и масштабным подарком стала закладка восьми так называемых сталинских высоток, из которых в итоге было построено семь. Такого мировая история еще не знала.

Москва буквально расцвела в те дни – иллюминация, портреты Сталина и членов Политбюро, передовиков и ударников, флаги и транспаранты, цветы. Народные гулянья, спортивные праздники на стадионах, концерты на площадях столицы, выставки достижений московской промышленности. Даже слонов из Московского зоопарка вывели на улицу – на радость горожанам и многочисленным гостям торжества. Сбылось то, о чем мечтали век назад славянофилы, – всенародный праздник состоялся, что осталось в памяти народной. Наверняка есть среди читателей нашей газеты те, у кого дома еще хранится и та памятная медаль 1947 года.

## 1987 год: празднование Дня города стало традицией

Сорок лет прошло – и празднование Дня города стало традицией. С приходом в 1986 году в московский горком КПСС Бориса Ельцина и возник новый городской праздник. Тогда он ознаменовался демонстрацией трудящихся на Красной площади 19 сентября 1987 года по случаю 840-летия Москвы. Весь город превратился в большую театральную площадку, на которой выступали любимые москвичами артисты, певцы и музыканты. Проводились повсюду и ярмарки. Празднование Дня города сопровождалось масштабными народными гуляньями.



Более **12 000 000** человек посетили форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030».

# Ва!

# В 77

ДЕНЬ ГОРОДА

ения. О том, как сложилась  
**Александр Васькин.**



**800-летию Москвы** посвящено оформление станции метро «Яхромская», которая была открыта в 2023 году рядом с улицей 800-летия Москвы. Гигантское панно, занявшее всю стену вдоль путей, показывает, чем в 1947 году жила послевоенная столица. Авторы панно – президент Союза архитекторов России Николай Шумаков и народный художник России Александр Рукавишников, вдохновляясь фотографиями 1947 года, отразили главные события юбилея и смогли передать дух праздника.

### 1997 год: «круглый» юбилей с треском и шумом

А на 1997 год пришлось 850-летие Москвы. «Круглый» юбилей столицы провели с ошеломительным треском и шумом, отголоски которого раздавались потом еще несколько лет кряду. Все предшествующие месяцы о грядущем празднике москвичам напоминала повсеместная наглядная агитация – автобусы, трамваи и троллейбусы были заклеены символикой будущего грандиозного мероприятия. Цифра «850» красовалась где только можно – на витринах магазинов, на колесе обозрения ВДНХ и даже на асфальте. Средств на юбилей ушло немерено, ибо готовиться к нему стали еще в 1994 году, когда президентом России Борисом Ельциным был подписан указ «О праздновании 850-летия основания Москвы».

Отчитываясь о подготовке к празднику, городские власти приводили в пример реконструкцию Сената, Красного крыльца и Грановитой палаты в Кремле, а также Александровского сада, Государственной Третьяковской галереи в Лаврушинском переулке, Большой спортивной арены в Лужниках и ЦУМа. К тому времени было в основном закончено и возведение основного здания будущего храма Христа Спасителя, на купол которого водрузили крест. Открылась ко Дню города и новая пешеходная зона в Столешниковом переулке, а также мост «Багратион» через Москву-реку, подземный торговый центр «Охотный ряд», Музей археологии на Манежной площади, парк 850-летия Москвы в Марьино. Так что к празднику подготовились на славу.

### Город превратился в сплошной карнавал

Отмечали юбилей с пятницы, 5 сентября, по воскресенье, 7 сентября 1997 года. В субботу, 6 сентября, город превратился в один сплошной карнавал. По Тверской улице и Новому Арбату шли колонны с разряженными артистами, зверями и декорациями на колесах. Водили по улицам даже слона – как в 1947-м! Представили зрителям и огромную куклу – улыбающегося Юрия Лужкова в кепке и со стилизованным домиком в руках. А на Поклонной горе устроили художественно-патристическую программу «Виват, Россия! Виват, Москва!» с полевыми кухнями. А еще все время пели: на Тверской площади – о Москве, а на Пушкинской тоже о Москве, но устами петербургских артистов, от Эдиты Пьехи до Эдуарда Хила. Милиционерам, надо признать,

было весьма непросто сдерживать наседавшую толпу – словно весь город высыпал на улицы, презрев ради такого случая спасительные садово-огородные работы на своих шести сотках.

### Лучано Паваротти, световое шоу и памятник Петру

Ну а главным событием последнего дня праздника – 7 сентября – стал пестрый концерт «мастеров искусств» из Монголии, Японии, Шотландии, африканских и других стран на Красной площади с участием волынщиков, слонов и прочих экзотических артистов. А вечером на смену слонам пришел Лучано Паваротти, спевший для огромной аудитории в 10 тысяч человек. На Воробьевых горах устроили дискотеку и световое шоу.

Появился и новый памятник по случаю праздника. Но кому? Петру Великому, основавшему Санкт-Петербург, а не Москву, у которой он и отобрал историческое право быть столицей! Выбор именно этой исторической фигуры вызвал споры в обществе. 5 сентября 1997 года на специально сооруженном искусственном острове в месте слияния Москвы-реки и Водотводного канала, рядом с кондитерской фабрикой «Красный Октябрь» и был открыт памятник царю-реформатору. Он стал, пожалуй, самым дорогостоящим подарком Москвы самой себе к 850-летию. По примерным оценкам, скульптура обошлась более чем в 16 миллионов долларов.

### 2024 год: Москва – сердце России, один из лучших мегаполисов мира

Символом и надежным оплотом нашей государственности назвал столицу Президент РФ Владимир Путин, поздравляя москвичей с Днем города. Праздник отметили с размахом и подарками. Мэр и Президент открыли 16-ю по счету Троицкую линию метро, Кинопарк Москино и кампус МГТУ имени Баумана.

Москвичи, команда Мэра Сергея Собянина реализуют масштабные планы мирового уровня. Начиная с 2011 года в столице построено 250 станций метро, самая протяженная в мире Большая кольцевая линия, МЦК, МЦД и 1360 километров дорог, включая Московский скоростной диаметр. К концу следующего года завершается программа реконструкции поликлиник, стартовала программа реконструкции школ. Сотни современных домов построены по программе реновации.



Народные гулянья на улице Горького, 1987



Кукла Юрия Лужкова на карнавале на Тверской улице, 1997



Манежная площадь, 1997





# ДЕНЬ ГОРОДА: ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Участники проекта «Московское долголетие» делятся своими личными историями, связанными с празднованием Дня города.

## Об авторе



**Галина Попкова** окончила Московский гидрометеорологический институт по специальности «инженер-гидротехник-строитель». Работала в Минпромстрое СССР, Минжилгражданстрое РСФСР, МЧС России, Госстрое. С 2004 по 2020 гг. была начальником отдела недвижимого имущества ВГТРК. В настоящее время принимает активное участие в образовательных и досуговых группах в проекте «Московское долголетие». Занимается в литературной мастерской «Живые строчки».

## На нашей улице праздник

**День города в Москве – это всегда праздник ее прошлого, настоящего и будущего. Это праздник сердца великой страны, ее мощи и славы.**

Каждый год в этот день я стремлюсь на площадки города, чтобы окунуться в атмосферу праздника и почувствовать свою причастность к прославлению столицы моей Родины. В этот день хочется побывать везде, но традиционно я выхожу на станции метро «Площадь Революции», и меня накрывает атмосфера праздника: карусели, сувенирные лавки, киоски с выпечкой и разносолами.

Манежная площадь предлагает пройти на Красную площадь либо на Тверскую, которая стала одним из мест празднования Дня города. Именно здесь расположены центральные площадки, которые традиционно собирают наибольшее количество москвичей и гостей города. От начала Тверской и до одноименного бульвара увлекают сказочные реконструкции истории Москвы.

Реконструкторы воссоздают наиболее интересные и яркие периоды истории нашего города. На площадках живут герои



разных эпох в своих образах и гармонично в них существуют. Видишь не просто человека, переодетого в историческое платье, а настоящего персонажа из той эпохи. Огромный труд – так отработать целый день, сохраняя спокойствие и отвечая на бесконечные вопросы посетителей.

Впечатляют различные концерты, конкурсы и мастер-классы, шатры идут вдоль Тверской один за другим, где гостей учат

лепить, танцевать, рисовать, в общем, дают возможность проявить все свои таланты. Так хочется во всем поучаствовать, ко всему прикоснуться!

Не успеваешь охватить все происходящее на улице. Однажды мне удалось увидеть канатоходцев на тросах, пересекающих Тверскую улицу. Публика с восхищением и тревогой смотрела вверх. А вот по улице движется сказочная процессия гигантских дам в золотых на-

рядах. В праздничную программу на Тверской улице также входят выступления уличных оркестров с классическим и современным репертуаром, которые дополняют атмосферу праздника.

Чувство единения и общего праздника не покидает еще долго. А вечером в завершение Дня города небо Москвы озаряется красочными салютами! С днем рождения, любимый город!

## Об авторе



**Елизавета Ежова** родилась в Москве в 1957 году. Окончила Московский государственный институт культуры. Работала в Министерстве тяжелого машиностроения. В проекте «Московское долголетие» занимается прикладной живописью при РГХПУ им. С.Г. Строганова и в литературной мастерской «Живые строчки».

## Парад музыкантов в Саду имени Баумана

**Мне запомнился День города в 2013 году. Мы с семьей поехали гулять в Сад имени Баумана. В тот солнечный сентябрьский день был «звездный час» джаза.**

Для нашей семьи джаз – всегда праздник музыки. На сцену поднялись музыканты, и первые волнующие ритмичные звуки музыки соединились в воздухе с аплодисментами публики. Музыка не оставила шансов усидеть на месте, все начали двигаться в ритмах джаза, вовлекаясь в торжество танцев и всеобщего веселья. Даже самые стеснительные чувствовали себя частью этого праздника – от маленьких детей до пожилых пар. Перед соблазном танцевать устоявших и равнодушных не нашлось.

Вот и моя полторагодовалая внучка, стоя у края танцпола, зарядилась обстановкой, уловила выразительную, вдохновляющую импровизацию джаза и, уже не оборачиваясь



на нас, взрослых, с абсолютным бесстрашием внезапно побежала в толпу и вклинилась в центр площадки. Я подхватила ее на руки, и мы тоже лихо закружились в танце.

Пары кружились, и крутились, и даже взлетали, дети прыгали и хлопали в ладоши,

все улыбались и смеялись, каждый наслаждался моментом. Музыканты заряжали своей энергией, воздух был наполнен звуками саксофонов, труб, барабанов, контрабасов, исполняющих яркие узнаваемые джазовые мелодии. В какой-то момент музыканты начали

спускаться со сцены, продолжая играть, образуя шествие по периметру концертной площадки.

Началась кульминация праздника – Парад музыкантов. Первым шел мужчина с огромной тубой, на его плече она выглядела как золотистый гигант, сверкающий на солнце. Туба издавала гулкие, насыщенные звуки, под стать своему размеру.

Следом шли другие музыканты: трубачи, саксофонисты, а замыкали шествие барабанисты, которые энергично били в свои тарелки и барабаны, задавая ритм. Они подбадривали публику, поднимали сидящих, увлекая каждого в танцевальную волну. Все вокруг наполнилось веселым настроением, смехом и аплодисментами.

Мы с семьей получили необыкновенное удовольствие, заряд энергии, импульс от живой музыки, атмосферы праздника, от общения с другими семьями. Такие прогулки запоминаются навсегда.



# ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



## Превратите квартиру в спортзал

Все лето в будние дни участники проекта «Московское долголетие» начинают свой день с «Зарядки долголетия».

Р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**■ Известная российская писательница, автор 275 детективов и активная поборница ЗОЖ Дарья Донцова участвует во многих мероприятиях проекта «Московское долголетие». В начале сезона она поделилась с гостями фестиваля «Москва долгоЛЕТНЯЯ» своими секретами здорового образа жизни, а также провела «Зарядку долголетия» в сквере в Оружейном переулке у памятника Иосифу Кобзону. И вот теперь, в сентябре, у нее новая встреча с участниками проекта.**



На этот раз Дарья Донцова провела «Зарядку долголетия» в сквере у торгового центра «Калейдоскоп» в Северо-Западном округе. Она показала участникам комплекс простых, но при этом эффективных упражнений, которые помогают лично ей поддерживать себя в форме и внедрять в повседневную жизнь физкультуру.

Дарья Донцова считает, что зарядка необходима ежедневно. Без исключений и перерывов. Даже желательно всю квартиру превратить в спортзал. Только тогда это будет работать.

Писательница рассказала, как надо правильно развивать

мышцы, правильно ходить, правильно держать себя, заботиться о своей осанке. Многие из собравшихся открыли для себя интересные и полезные факты впервые. Да и сам пример Донцовой говорит о многом. В 72 года, после перенесенной тяжелой болезни, она регулярно, не меньше трех раз в неделю занимается фитнесом и находится в прекрасной физической форме.

– 25 лет я занимаюсь в спортивном зале, – говорит Дарья Донцова. – Но такого массового марша здоровья не видела раньше нигде. Считаю, что проект «Московское долголетие» – самый великий проект

в городе! Чем занимались люди старшего возраста раньше? Они доживали в своих квартирах, оторванные от мира. Сидели у подъездов, тихо сплетничали. Им было очень скучно, очень плохо и просто – ужасно! А теперь благодаря проекту «Московское долголетие» они заняты. Они пляшут, танцуют, занимаются зарядкой, играют, рисуют, ставят спектакли. Они заняты и довольны. Они живут полной жизнью и даже рады, что вышли на пенсию. То есть после наступления пенсионного возраста полноценная жизнь продолжается. Проект вывел из уныния и оторвал от диванов огромное количество людей,

которые могут быть социализированы, жить и радоваться! Социум – великая вещь! Скажу больше. Все мои подруги, все соседки тоже участвуют в «Московском долголетии». Я не преувеличиваю. Все бегают, прыгают, пляшут. А несколько человек вышли замуж благодаря проекту. Моя ближайшая подруга в 70-летнем возрасте записалась на северную ходьбу. Как-то на маршруте у нее развязался ботинок. Шедший рядом мужчина помог. А в результате получилась новая и счастливая семья. И это опять же не преувеличение! И все участники проекта – очень активные и молодые. Возраст, указанный в паспорте, роли вообще не играет. Внутри них живет радостный подросток, который хочет все время чего-то нового. Причем очень разнообразного. Ведь можно не только с палками ходить. Но и даже учить китайский язык. А это уже за пределами здорово!

Мне самой есть чем поделиться с моей аудиторией. Я несколько лет читаю лекции для онкобольных в Сретенском монастыре. На телеканале «Спас» я семь лет вела программу с участием известных врачей. То есть опыт имеется. И я очень рада участвовать неоднократно в «Московском долголетии».

Звездного тренера поддержали и участники «Зарядки долголетия».



«В проекте «Московское долголетие» я с самого начала, – говорит Эльвира Кокина. – Я постоянно прихожу на «Зарядку долголетия», ведь они заряжают меня энергией на целый день. Еще я занимаюсь северной ходьбой. Ездил на экскурсии на «Добром автобусе». У меня много знакомых в других городах. И такого проекта нет нигде. Так что мы гордимся!»

### Справка

**«Зарядки долголетия»** – уникальный формат уличных занятий для москвичей старшего возраста, которые проходят в знаковых местах столицы под руководством профессиональных тренеров. Раз в неделю «Зарядки долголетия» проводят звездные тренеры – известные спортсмены, олимпийские чемпионы по различным видам спорта, писатели и артисты. Следите за расписанием занятий на сайте [dolgoletio.dszn.ru](http://dolgoletio.dszn.ru).



## Традиция



### Место встречи – ЦМД

**Центры московского долголетия начали проводить еженедельные творческие вечера. Каждый центр московского долголетия готов удивить гостей уникальной программой. Организовать и упорядочить ее предложили сами участники проекта.**

В центрах московского долголетия появилась традиция еженедельных творческих вечеров. Вторники посвящают классической музыке, по средам участники смотрят и обсуждают фильмы, а по четвергам проводят встречи бардовских клубов.

Сегодня в столице работает 134 центра московского долголетия, где горожане «серебряного» возраста могут найти занятие по душе – от иностранных языков и поэзии до кулинарии и тенниса. Творчество традиционно входит в число наиболее популярных направлений. Около 170 групп посвящено музыке и кино, там горожане занимаются с профессиональными преподавателями и самостоятельно. Организовать и упорядочить культурную программу предложили сами участники проекта.

Каждый центр готовит для гостей уникальные мероприятия. Например, на творческом вечере в Текстильщиках на одной сцене встретились два пианиста с разницей в возрасте более 85 лет. Сначала выступил 15-летний Матвей Бронников, а следом за ним на сцену вышел Виталий Водейко – ему уже 101 год. В недавно открывшемся центре «Филевский Парк» прошел живой концерт Валерии Стемасовой – скрипачки, игравшей с Дмитрием Хворостовским, Тото Кутуньо, Николаем Басковым и другими известными артистами.

Среди участников проекта популярны и кинопоказы. «Это даже лучше, чем просто сходить в кино. Главное, что после просмотра мы собираемся вместе, обсуждаем картину, делимся своими мыслями и впечатлениями. Всегда интересно послушать мнение со стороны и обратить внимание на детали, которым ты сам не придавал значения», – поделилась Ирина Неунылова, посетительница центра московского долголетия «Проспект Вернадского».

Присоединиться к музыкальным вторникам, киносредам и встречам бардовских клубов по четвергам могут все желающие жители столицы старше 55 лет. Для этого необходимо обратиться в любой удобный центр московского долголетия. Их адреса можно найти на портале mos.ru.

**Проект «Моя МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

Расписание занятий и адреса центров от «Московского долголетия» на сайте [mos.ru/age](https://mos.ru/age)

Присоединяйтесь! +7 495 870 44 44

Над номером работали: **Татьяна Кинева, Ирина Бондарева, Алексей Гаврилов, Анна Ферубко, Александр Фирсанов.**

### Ответы

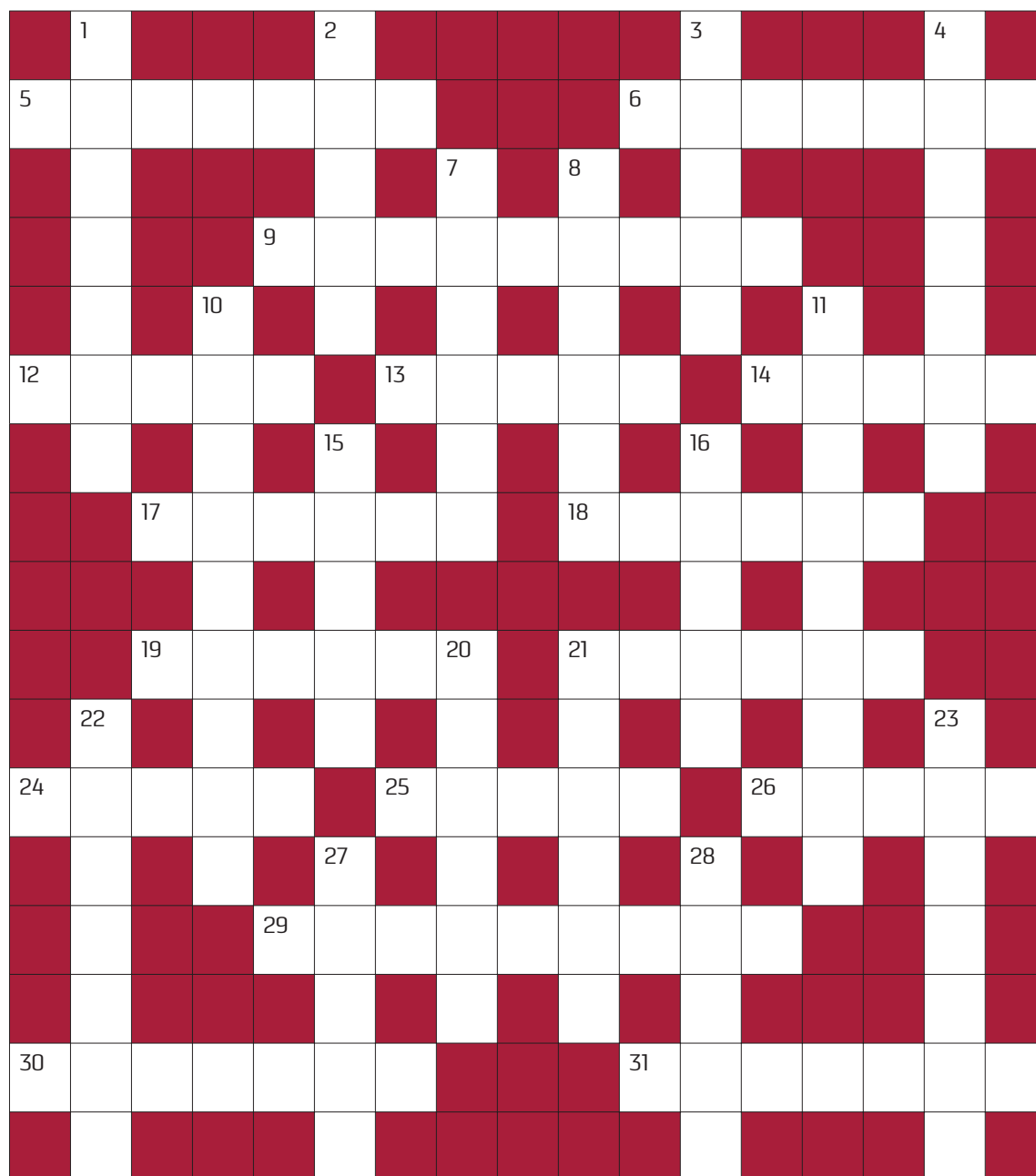
Ответы на кроссворд, опубликованный в №6:

#### По горизонтали:

- 6. Окапи. 7. Галоп. 9. Аргон. 10. Ложе. 11. Енот. 12. Эпоха. 13. Триод. 14. Имаго. 15. Лоск. 16. Рейн. 18. Кеа. 20. Боб. 22. Марш. 23. Ногин. 26. Ибер. 27. Харчо. 28. Дзета. 29. Салат. 30. Нота. 31. Груша. 33. Трио. 34. Лот. 36. Век. 38. Вьюн. 40. Ромб. 41. Олово. 42. Астра. 44. Пегас. 45. Геба. 46. Орел. 47. Рента. 48. Разум. 49. Юхтин.

#### По вертикали:

- 1. Экспозе. 2. Пила. 3. Плакат. 4. Ватт. 5. «Морозко». 7. Геликон. 8. Печорин. 15. Лермонтов. 17. Небоскреб. 18. Крахмал. 19. Амарант. 20. Брюллов. 21. Бортник. 24. Обзор. 25. Иртыш. 31. Гонорар. 32. Агроном. 35. «Одиссея». 37. Евразия. 39. Софизм. 43. Агат. 44. Плюс.



**По горизонтали:** 5. Улица в районе Хамовники Центрального административного округа Москвы; на ней росли три знаменитых тополя. 6. Большой киноконцертный зал в Москве на Новом Арбате, построенный в 1967 году. 9. Государство в Южной Америке. 12. Суррогат; неполноценный заменитель чего-либо. 13. Смесь исходных материалов и топлива в определенной пропорции при выплавке чугуна в доменной печи. 14. Строение небольших размеров, предназначенное для мелкорозничной торговли. 17. Младшая дипломатическая должность. 18. Вид крупы, который получают из очищенных от шелухи плодов гречихи. 19. Деньги, которые вы берете в долг у банка и возвращаете их обратно с процентами. 21. Река на западе Москвы, правый приток Москвы-реки; почти на всем своем протяжении заключена в подземный коллектор. 24. Клавишный духовой музыкальный инструмент; самый большой в Москве и один из самых больших в Европе установлен в столичном концертном зале «Зарядье». 25. Стекланный сосуд с круглым или плоским дном, обычно с узким длинным горлом. 26. Сборник графической справочной ин-

формации; один из самых первых подобных справочников по Москве был издан в 1610 году Иоганном Авелином и Лукой Килианом. 29. Общая способность к познанию и решению проблем, которая объединяет ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение. 30. Знаменитый советский и российский киноактер, Герой Социалистического Труда, участник Великой Отечественной войны; директор и художественный руководитель московского цирка на Цветном бульваре. 31. Испано-французский живописец и график, основоположник кубизма; русские коллекционеры Сергей Щукин и Иван Морозов одними из первых разглядели в молодом испанце талант и сформировали в Москве уникальную коллекцию его работ.

**По вертикали:** 1. По словам Александра Пушкина, именно этой наукой Сальери «поверил гармонию». 2. Бойкий, удалой, способный на бесшабашные поступки человек. 3. Пресноводная хищная рыба с красноватыми плавниками и мелкой крепкой чешуей. 4. Позиция в классическом балете. 7. Показ модной одежды с выходом на подиум манекенщиц. 8. Раздел

уголовного, трудового или административного кодекса. 10. Один из крупнейших русских поэтов XX века; писатель и переводчик; лауреат Нобелевской премии по литературе; окончил Московский университет, но за дипломом не явился. 11. Прием игры на смычковых инструментах, когда звук извлекается не смычком, как обычно, а щипком струны. 15. Индийский государственный и политический деятель, философ; один из главных лидеров освободительной борьбы народов Индии; убит фанатиком по пути на молитву в 1948 году. 16. Вид спортивного плавания на животе. 20. Добыча, захваченная при победе над неприятелем. 21. Изначально этот термин обозначал литературный жанр басен и сказок, однако позже стал использоваться в значении «основа, ядро истории». 22. Кровеносный сосуд, несущий кровь от сердца к органам. 23. Длиннохвостый рак, обитающий в теплых морях; внешне напоминает омара, но не имеет клешней. 27. Простое вещество – ковкий, легкоплавкий, очень мягкий металл серебристо-белого цвета. 28. Ценная бумага.

Составитель **Наталья Елисеева.**