

ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Новый год-2025

Предновогодние экскурсии проекта «Московское долголетие» – это увлекательное путешествие по знаковым местам столицы в мир праздника и хорошего настроения. Для наших читателей их проведут экскурсоводы «Пешего лектория», гиды Национального центра «Россия», а также наш автор, писатель, историк и москвовед Александр Васькин / 5, 8–13

Гороскоп

По традиции мастерицы «Московского долголетия» из студии флористики и арт-дизайна создали необычный гороскоп. Вы сможете оценить их творческую фантазию, ощутить связь с далеким и бесконечным звездным миром и заглянуть в будущее / 14–15

Лица праздника

Российский Дед Мороз – самый известный долгожитель. В 2025 году ему исполнится 185 лет. Впервые сказку о зимнем волшебнике «Мороз Иванович» написал русский писатель Владимир Одоевский в 1840 году. Но и сегодня главный герой Нового года в прекрасной форме и по-прежнему добр и щедр / 4



В Новый год – на «Добром автобусе»!



Связь поколений. В канун Нового года дети-сироты и их «серебряные» наставники – участники проекта «Московское долголетие» впервые отправились в совместную экскурсию по столице на «Добром автобусе» / 2–3

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ



Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Ребята в центрах содействия семейному воспитанию нуждаются в друзьях, многие из них были лишены возможности пообщаться со своими бабушками и дедушками. Мостом между поколениями стал проект «Серебряное наставничество», запущенный полтора года назад. Активные участники «Московского долголетия» проводят душевные встречи с ребятами из центров для детей-сирот. Вместе они посещают знаковые места Москвы, музеи, городские фестивали и выставки, занимаются творчеством и даже ходят в походы. В предновогоднюю пору мы решили провести для детей и их наставников экскурсию в рамках спецпроекта бесплатных путешествий «Добрый автобус». Волшебный маршрут пролегал по знаковым местам города. Ребята увидели панорамные пейзажи столицы из кабинок колеса обозрения, научились делать елочные игрушки и получили подарки в Центре московского долголетия «ВДНХ».



В Новый год – на «Добро

В канун Нового года дети-сироты и их «серебряные» наставники – долголетие» впервые отправились в совместную экскурсию по сто

Сплав жизненного опыта с юным задором

Вместе с активистами проекта «Серебряное наставничество» и учениками Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства им. Ю.В. Никулина» на «Добром автобусе» мы отправилась в увлекательное путешествие по центру Москвы. А потом мы побывали на самом высоком колесе обозрения Европы.

Пятнадцать мальчишек и девчонок и столько же их наставников «серебряного» возраста – это как сплав жизненного опыта, мудрости и неиссякаемой активности с юным задором и любознательностью. Смысл «Серебряного наставничества» как раз в том и заключается, чтобы объединить совсем по-семейному разные поколения и вместе провести время интересно, познавательно и душевно.

В комфортабельном салоне – проект не зря называется «Добрый автобус» – участники экскурсии беседовали на разные темы, рассказывали

друг другу интересные праздничные истории, любовались восхитительным новогодним убранством города и слушали познавательную лекцию гида Виктории Филипповой об исторической архитектуре Москвы.

Долголеты с детворой воспарили над Землей

На ВДНХ экипажу «Доброго автобуса» предстояло отправиться... в полет! Грандиозное колесо обозрения «Солнце Москвы» напоминало фантастический объект. Дорога к нему не так проста: нужно подняться по оригинальному эскалатору, дождаться своей очереди и шустро сесть в заветную кабинку, которая поднимет нас на высоту птичьего полета. Никто из участников экскурсии до этого такого никогда не ощущал.

Двадцать минут медленного, плавного и комфортного хода стеклянных прозрачных кабинок, украшенных блестящими гирляндами и красивыми игрушками. Перед нами разворачивается захватываю-

Поделиться опытом и жизненной мудростью



Сабина Цветкова, руководитель проекта «Добрый автобус»:

«Проект «Добрый Автобус» стартовал 8 лет назад. За это время более 160 тысяч людей «серебряного» возраста стали частью проекта «Добрый Автобус». Сегодня у нас состоялась добрая коллаборация с проектом «Серебряное наставничество», в рамках которого москвичи из центров московского долголетия стали наставниками для детей-

сирот, которым так необходимы поддержка и внимание. Вместе они отправились в путешествие по знаковым местам столицы. Такие совместные экскурсии – это настоящая дружба между поколениями. Люди «серебряного» возраста могут поделиться самым ценным – опытом, жизненной мудростью и, конечно же, человеческой любовью и заботой о детях».

щая дух панорама города, обзор столицы на расстоянии 50 километров. А внизу как на ладони вся территория ВДНХ с ее многочисленными прекрасно отреставрированными зданиями, интересными локациями.

Никого не пугает высота, а наоборот, всем хочется подняться еще выше. Кругом уже светятся московские огни,

ведь день сейчас короткий. Экскурсанты начинают петь и пританцовывать у всех блестят глаза, и уже не понять, что ярче – взгляды участников экскурсии или столичная иллюминация. Все делают на память красивые снимки, стараясь запечатлеть как можно подробнее эти замечательные мгновения.

В теплой, дружеской атмосфере

Как правило, совместные занятия проходят неформально, в теплой, дружеской атмосфере. «Серебряные» наставники учат ребят рисованию, танцам, рукоделию... Мы пообщались с наставниками. Каждый из них рассказал, как попал в проект и чем в нем занимается.

– У меня у самой три внука и правнучка, и мне очень важно, чтобы все дети были счастливы, – говорит Алла Прохожева, член творческого Союза художников России, лидер художественного клуба ЦМД «Рязанский». – Сама я в «Московском долголетии» с самого начала. В 59 лет впервые взяла кисть и прошла немалый путь от любителя до профессионала, окончив Строгановскую академию. И теперь уже больше года являюсь «серебряным» наставником. Провожу для ребятшек мастер-классы по рисованию. Дети очень милые, некоторые из них бывают немного замкнуты, а другие, наоборот, от-

Свыше **500** мероприятий провели в проекте «Серебряное наставничество» для воспитанников московских центров содействия семейному воспитанию.



«М в автобусе»!

участники проекта «Московское долголетие» на «Добром автобусе».

кровенно рассказывают о своей жизни. Я очень рада, что у них светятся глаза от того, что с ними общаются, что добрые люди вокруг них.

— Когда контактирую с детьми из центра школы циркового искусства, я не чувствую себя замшелым «старым пнем», — рассказывает Леонид Поваровский, который обучает детей историческим танцам. — Когда ребята ставили спектакль по мотивам сказки «Золушка», они замечательно во время бала исполнили полонез, вальс и польку.

Ангелы принесут счастье

Сразу после экскурсии в центре московского долголетия «ВДНХ» для гостей «Доброго автобуса» была подготовлена специальная веселая и разнообразная праздничная программа с Дедом Морозом, фокусами, играми, душистым чаем и сладостями. А еще детишкам от проекта «Московское долголетие» раздавали классные подарки. Без приятных презентов

не остались и «серебряные» наставники.

Мне же удалось взять эксклюзивное интервью у Деда Мороза, в его роли выступил хорошо нам всем знакомый Николай Моренов, один из самых активных участников проекта «Московское долголетие», победитель конкурса «Супердедушка»:

— Я всем нам пожелаю учиться у наших детей, внуков и правнуков чистоте отношений, доброте, ясности помыслов, ценить их любовь, ценить окружающих, потому что вокруг светлых людей всегда и другие светлые люди собираются. Надо быть терпеливыми, спокойно созерцать этот мир, радоваться природе, солнышку, звездам! Всем здоровья и новых творческих успехов!

После представления прошел замечательный мастер-класс по изготовлению трогательных ангелов, которые в новом году обязательно всем принесут счастье.

Репортаж вела Анна Пономарева. Фото Владимира Куприянова.

Мнения



Нина Патракова:

«С лета влилась в ряды «серебряных» наставников, и так как я человек по духу спортивный, то совместно с ребятами участвую в спортивных мероприятиях, викторинах и эстафетах. Знакомила их с игрой бочка, весной займемся волейболом. А один мальчик, в свою очередь, обучил меня игре в шахматы. Мои внуки уже выросли, а этим ребятам необходимо доброе общение и наш жизненный опыт. Мой подопечный совсем недавно выступал на концерте в группе жонглеров, молодец, хорошо выступил!»



Людмила Хан, лидер танцевального клуба «Приглашаем танцевать»:

«С ребятами дружу уже второй год, учу их разным танцам, у многих все отлично получается. Общаясь с ними, я как будто возвращаюсь в свое детство. Мне всегда хочется их чем-то угостить, проявить заботу и поддержать их. Они приезжают к нам в гости в ЦМД, мы бываем у них. Я всегда с нетерпением жду этих встреч».



Галина Чирова:

«В «Серебряном наставничестве» я уже год! Читаю ребятишкам свои сказки в стихах, душевно общаемся, они к нам и в ЦМД в гости приезжают. А сегодня я испекла два больших пирога, чтобы на всех хватило, — такой вкусный подарок: сверху шоколад, внутри изюм, яблоки и джем».



Юлия Попова:

«Сегодня на экскурсии мы парили над землей и нам было классно вместе! Мы с ребятами были на одной волне, мы ощутили наверху полную свободу! Всем тепла, любви, доброты! Свою подопечную, с которой только сегодня познакомилась, я просто полюбила, мы обе с ней шутливые, любим танцевать и наверху в кабине колеса обозрения чуть ли не прыгали от радости. Вот такое предновогоднее волшебство!»

Дневник проекта

Золотые голоса «серебряного» возраста

В течение месяца в центрах московского долголетия проходил фестиваль вокального искусства «Золотые голоса «серебряного» возраста», организованный Московской ассоциацией клубов долголетия.

Всего горожане старшего поколения подали около 300 заявок на участие. После отборочного тура в финал прошли 63 номера, среди которых 45 солистов, 8 дуэтов, 4 хоровых коллектива и 6 вокальных групп. Финал состоялся в центре московского долголетия «Проспект Вернадского».

«Можно с уверенностью сказать, что наш центр уже заслужил право называться одним из самых творческих центров московского долголетия. У нас часто проходят музыкальные, танцевальные и театральные мероприятия. Каждое событие всегда уникальное, очень приятно смотреть на таланты участников, видеть их творчество. Мы с удовольствием поддерживаем любые инициативы горожан старшего возраста и всегда рады помочь им в организации больших мероприятий», — рассказал руководитель центра московского долголетия «Проспект Вернадского» Александр Афонин.

Лауреатами I степени среди солистов стали четыре участника: Игорь Кочуров из центра московского долголетия «Кузьминки», Вера Минакова из центра «Печатники», Светлана Майорова из центра «Некрасовка» и Нурия Ялышева из центра «Братеево». Среди вокальных групп и хоровых коллективов победу одержали ансамбль «Снег» под руководством Андрея Салей из центра московского долголетия «Северный» и хор «Зеленоградские зори» под руководством Анны Лепешко из центра «Зеленоградский».

Турниры определили лучших игроков

С ноября по декабрь в проекте «Московское долголетие» проходили финалы сразу нескольких спортивных турниров. Среди москвичей старшего поколения определили лучших игроков в бильярд, настольный теннис и шашки.

В этом году турнир «русских шашек» длился восемь месяцев и проходил в формате окружных соревнований при поддержке Федерации шашек в Москве. Затем победители от каждого округа сражались в финале.

Среди мужчин первое место занял Михаил Дирин (ЗАО), вторым стал Анатолий Комаров (ЮЗАО), почетное третье место получил Сергей Ариничев (ЮАО). Среди женщин первой стала Галина Николаева (ЦАО), второй — Светлана Ермилова (ЮВАО), третье место заняла Наталья Голубенка (ЗАО).

Бильярдный турнир организовала Московская ассоциация клубов долголетия. Турнир проходил в три этапа: районный, окружной и городской. Финал состоялся в центре московского долголетия «Бабушкинский-2», где 12 лучших игроков соревновались за звание победителя. Среди мужчин лучшими стали Фархад Атабаев (ЮЗАО), Валерий Пластолец (САО), Сергей Харахордин (ВАО). Среди женщин первое место заняла Любовь Волкова (ЦАО), второй стала Татьяна Кузнецова (СЗАО), почетное третье место получила Эльвира Мисникова (ЮАО).

Победителями турнира по настольному теннису среди мужчин стали Ильяс Шакиров (ТиНАО), Сергей Васин (ТиНАО), Рубен Гаспарян (ЮАО), среди женщин — Светлана Мурзоян (ВАО), Вера Вербовская (ЮЗАО) и Ирина Усачева (ЮВАО).

Спортивное направление в проекте «Московское долголетие» является одним из самых разнообразных и популярных. Москвичи старшего возраста могут выбрать около 50 различных видов занятий, присоединившись к группам поставщиков проекта или став участником клубов по интересам в центрах московского долголетия.

Подготовил Вениамин Протасов.

ТРЕНДЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Более **10 000** направлений на занятия в проекте «Московское долголетие» ежемесячно получают в поликлиниках на основе медицинских показаний москвичи старшего поколения.



Анастасия Ракова:
«Наши дети будут жить уже до ста лет»

Из интервью заместителя Мэра Москвы по вопросам социального развития телеканалам «Россия 1», «Россия 24» и «Москва 24».

«Нас радует, что в Москве растет средняя продолжительность жизни. В ближайшие годы, мы перешагнем планку в 80 лет. А наши дети, надеюсь, будут жить уже до ста лет. Но важно не только увеличить продолжительность жизни, но и улучшить ее качество. Люди старшего поколения должны быть вовлечены в социальные процессы и как можно дольше могли быть экономически активными. В этом году, летом, мы проводили в Гостином Дворе форум-фестиваль «Территория будущего. Москва 2030». В рамках пленарной сессии «Долголетие будущего» декан экономического факультета МГУ им М.В. Ломоносова, доктор экономических наук Александр Аузан заявил, что преимущества у тех, кто придумает, как в полной мере пользоваться опытом старшего поколения и интегрировать его в экономику. Поэтому наша задача в том, чтобы найти такие формы занятости, когда люди старшего поколения смогут проявлять себя и конкурировать с молодежью. У людей «серебряного» возраста действительно есть свои преимущества. Это и возможность обрабатывать большие массивы данных, и целостное, системное, комплексное мышление. И опыт, который является самым бесценным. И свободное время, которого у них есть намного больше, чем у молодежи. Поэтому, я надеюсь, что старшее поколение поможет нам еще успешнее развивать Москву».

Ключевой показатель – образ жизни и самомотивация

На IV Международном конгрессе «Управление старением. Медицина здорового долголетия» ведущие ученые, специалисты и эксперты обсудили последние достижения в медицине, международный обмен опытом, тренды в сфере антистарения, а также презентовали приоритетные направления в области продления жизни.

На пленарном заседании заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов** поделился опытом проекта «Московское долголетие» в формировании и укреплении здорового образа жизни, самомотивации и самодисциплины старших москвичей.

«Сегодня проект «Московское долголетие» – это целая экосистема, которая не имеет аналогов в мировых мегаполисах. Хотя при его разработке в 2017–2018 году мы смотрели и на опыт Китая, и европейских стран, а также на социологию возраста в нашей стране в разные исторические периоды. В начале пути одной из задач для нас было ответить на запрос москвичей старшего поколения, у которых был профицит свободного времени и желание его восполнить. Для этого в проекте разработали целую систему комбинирования занятий для тела, для ума и для души. Кроме того, создание проекта стало одним из решений на мировой тренд – роста продолжительности жизни. В начале десятилетия в Москве средняя продолжительность жизни составляла 70 лет. Сегодня мы приблизились к отметке 80 лет и тенденция имеет устойчивый рост. Конечно, имеются разные компоненты для достижения этого показателя, но образ жизни, самомотивация и самодисциплина людей во всех возрастах,



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЗН

особенно в старшем – это ключевой показатель», – рассказал Владимир Филиппов.

В своем выступлении он отметил, что занятия проекта «Московское долголетие» также имеют положительное влияние на физическое состояние горожан. К такому выводу пришли врачи из Российской ассоциации геронтологов и гериатров, проведя исследование еще в 2019 году.

«Мы открывали проект как досуговый, но начиная с 2019 года вместе с Российской ассоциацией геронтологов и гериатров мы исследуем каждый шаг на пути к здоровому долголетию и цифрами подтверждаем улучшения физического и ментального состояния старших москвичей. Также в экосистеме «Московского долголетия» работает Институт долголетия – это институция, которая объединяет городских экспертов и ученых из научного и биз-

нес-сообщества. Мы анализируем все исследования по теме долголетия, перекладываем их на московскую практику, что уже дает хороший результат. Кроме того, «Московское долголетие» плотно работает со столичным Департаментом здравоохранения. Так, мы ввели в поликлиниках выдачу «Рецепта долголетия» – направления на занятия проекта «Московское долголетие» на основе медицинских показаний. Эти меры помогают справиться с хроническими заболеваниями или минимизировать их негативное воздействие на организм. Ежемесячно москвичи старшего возраста получают более 10 тысяч таких рецептов. А во всех центрах московского долголетия открыта «Школа здоровья», где проходят лекции о профилактике заболеваний от врачей из 49 поликлиник и их филиалов», – отметил Владимир Филиппов.

Черты долгожителей – доброжелательность и оптимизм

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Недавно ученые составили психологический портрет человека, который живет дольше, чем его современники. В этом портрете ясно проступили черты, которые характерны именно для долгожителей.

Так, большинству долгожителей присущи доброжелательность и оптимизм. Многие из них легки на подъем, часто смеются и улыбаются, не замыкаются в себе. Они отлично умеют ладить с людьми и работать в команде.

Долгожители мало злятся, не проявляют враждебности и агрессии, умеют с улыбкой смотреть в завтрашний день и прощать обиды. Они «не

замораживаются» по всякому поводу и все легко отпускают. Отличный рецепт, чтобы жить долго и счастливо!

Кстати, самый известный долгожитель – российский Дед Мороз. В 2025 году ему исполнится 185 лет. Впервые сказку о зимнем волшебнике «Мороз Иванович» написал русский писатель Владимир Одоевский в 1840 году. Но и сегодня главный герой Нового года в прекрасной форме, по-прежнему добр и щедр.

Также долгожителей отличает стремление быть полезными. Замечено, что риск преждевременной смерти снижается на 25 процентов, когда человек занимается чем-то полезным для других, в том числе и волонтерской деятельностью. Долгожители умеют приспосабливаться к различ-

ным изменениям. Подобная высокая адаптивность помогает преодолевать жизненные неурядицы и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, а следовательно – свое здоровье.

Еще ученые отметили, что важное дело в плане долгожительства – это стремление быть здоровым и вести правильный образ жизни.

Тем, кто стремится прожить дольше, тренировать надо не только тело, но и свой мозг! Интеллектуальные занятия создают новые нейронные связи, сохраняя пластичность мозга, поэтому он дольше остается молодым. И, конечно же, очень важно в любом возрасте иметь какое-то хобби или увлечение. Хобби помогают снимать напряжение, отвлекаться от проблем и постоянно развиваться.

ВЫСТАВКИ

Взгляд в будущее

Р АННА ПОНОМАРЕВА

О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

В преддверии Нового года в Национальном центре «Россия» для участников «Московского долголетия» прошли первые экскурсии по экспозициям «Создавая будущее».

Экскурсии зарядили москвичей «серебряного» возраста хорошим настроением и новыми планами на будущий год. Перед ними распахнула свои двери необычная «Библиотека будущего», созданная с помощью нейросетей. Именно здесь на страницах виртуальных книг хранятся мечты из прошлого. Представленные здесь книги тем или иным образом предсказывали будущее. В книге «Незнайка на Луне» Николай Носов предугадал появление в домашнем быту робота-пылесоса, а Кир Булычев в повести «Сто лет тому вперед» описал Москву будущего. К примеру, предсказанные им смартфоны и умные часы уже стали повседневными предметами нашей жизни. Также в нашей столице появился и огромный бассейн с морской водой, где плавают дельфины, — это же наш «Москвариум»!

«Зал изобретений» — следующая локация. Тут участники экскурсии наглядно и подробно познакомились с теми изобретениями, которые предсказали писатели-фантасты. В этом зале внимание посетителей обращает на себя карта звездного неба, где можно подробно разглядеть, к примеру, созвездие Большой Медведицы, которую мы обычно воспринимаем как большой ковш на небе. Оказывается, на самом деле это созвездие выглядит совсем по-другому, и это тоже любопытно было узнать.

— Мечтать и изобретать никогда не рано и никогда не поздно, — подводит итоги экскурсии гид Евгений Артеменков. И, конечно, мы все с ним согласны. Тут нет возрастных рамок и ограничений. Полет человеческой мысли не остановить!

После новогодних праздников экскурсии для долголетов в Национальном центре «Россия» будут проходить на постоянной основе.



Творчество — стимул долголетия

В Совете Федерации проходит выставка работ участников проекта «Московское долголетие».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

О ОЛЕГ СЛЕПЯН

От московских бульваров до Уральских гор и завораживающих пейзажей Байкала — настолько широка тематика картин, представленных на выставке «Я люблю тебя, Россия».



Открыла выставку заместитель председателя Совета Федерации **Инна Святенко**:

«Эти картины теплые, красивые, выполненные с душой, и у меня особая гордость как представителя от Москвы, что это сделали наши горожане. Хочу поблагодарить всех за участие и сказать спасибо за ваше творчество. Искренне надеюсь, что это не последняя выставка в стенах Совета Федерации. С вами занимаюсь прекрасные педагоги, не останавливайтесь на достигнутом, совершенствуйтесь. Ваше творчество должны видеть люди и знать, что москвичи старшего поколения ведут активный образ жизни и занимаются творчеством. Благодаря проекту «Московское долголетие» они в «серебряном» возрасте осуществляют свои мечты».

Большинство работ, представленных на выставке, выполнены участниками студии живописи «Кобальт Арт» из центра московского долголетия «Тверской 2». Среди них — Алевтина Жезлова, Светлана Судакова, Елена Краснощекова, Алла Прохожева и Анна Кошелева.

Под руководством замечательного художника Юрия Немцева они изучают различные техники и приемы работы с материалами и сюжетами, устраивают выставки и уже сами делают попытки с начинающими.



«Наши авторы невероятно талантливы, я бы даже назвал подвигом их творчество.

Они работают, преодолевая свои недуги, у каждого своя сложная судьба, но мы все — поклонники прекрасного и своими руками создаем красоту, которую можно наблюдать на этой выставке. Мы очень благодарны Инне Юрьевне Святенко за организацию выставки и Правительству Москвы за возможность работать в проекте «Московское долголетие», развивать таланты мастеров «серебряного» возраста. Ведь творчество — это стимул долголетия», — отметил **Юрий Немцев**.

Алла Прохожева за 12 лет прошла путь от любителя до профессионала. Взяв впервые кисть в руки в 59 лет, она достигла невероятных успехов и сейчас уже сама преподает живопись. Для выставки была выбрана ее картина «Осень в городе».

«Эта работа создана в духе импрессионизма, а вообще я пишу в разных манерах, могу и в классическом, и в наивном. Много картин создаю на тему войны. Мечтала с детства стать художником, но осуществилась моя мечта только на пенсии», — поделилась Алла Прохожева.

Мнения



Алевтина Жезлова:

«Я начала рисовать в пандемию. Сначала

карандашом, в основном — котов. А в проекте «Московское долголетие» попала на мастер-класс к Юрию Немцеву, и мне так понравилось, что я уже 2,5 года посещаю его занятия. Теперь рисую все — от животных до космоса, часто участвую в выставках, и мне есть что показать».



Сергей Перов:

«Поначалу у меня ничего не получалось,

я даже хотел бросить занятия живописью. Но меня уговорили продолжать. Сейчас у меня уже свой клуб, где я делюсь опытом. Сам же пишу и портреты, и пейзажи, и натюрморты. Выставляюсь с 2019 года».



Алла Прохожева:

«Я получила профессиональное

образование в Российском государственном художественно-промышленном университете имени С.Г. Строганова, поступив туда в 68 лет. А теперь сама веду занятия по живописи в 10 центрах московского долголетия».



Впечатления от экскурсии

Наталья Давыдовская, член Совета ассоциаций клубов «Московского долголетия»:

«Эта выставка рассказывает о позитивном воплощении идей разума и стремлении к познанию мира».

Галина Стемпковская, лидер театральной студии «Сподвижники»:

«Меня поразила изобретательность человеческого разума с древних времен и до наших дней. Обязательно приведу сюда свою внучку».

Татьяна Емельяненко:

«Больше всего меня поразила «Библиотека будущего». И как моя подруга Галина появилась в образе летящего космонавта — это было невероятно!»

Лидия Булатова, заместитель председателя музыкального направления ассоциации клубов ЦМД:

«Посыл выставки — «Не бойтесь мечтать!» Даже самые немислимые мечты, как показывает время, воплощаются в жизнь!»



НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

В **550** учреждениях столичного Департамента образования проходят занятия для участников проекта «Московское долголетие».

Там, где живут мечты

Почему квадрат воспринимается человеческим глазом как объект красного цвета, треугольник – желтого, а круг – синего?

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

■ Узнать, как в искусстве цвет взаимодействует с формой, участники проекта «Московское долголетие» могут на занятиях в студии «Флористика и арт-декор» известной художника Людмилы Листеинной. Студия работает по выходным в ГБОУ ДО «Центр эстетического воспитания детей» Департамента образования Москвы.

Кисти, дрель и отбойный молоток

Существует расхожее мнение, что люди зрелого возраста не подвержены экспрессии. Те, кто вдруг решил окунуться в неизвестный им до этого мир творчества, скупы на взрывные краски, эмоции и чувства, которые столь необходимы для создания некоего впечатляющего художественного произведения. На самом же деле долголеты – а это бывшие водители, бухгалтеры, строители, врачи – с увлечением занимаются абстрактным искусством. Рисуют картины, делают флористические композиции. Для создания неожиданных образов они используют даже бетон. В их руках не только кисти, но и дрель или отбойный молоток. Вместе с тем это романтики и исследователи. Часами рассказывают о любимых цветах и растениях и пытаются запечатлеть свои мысли в образах. Икебана, флористика и скульптура из цветов – эти виды прикладного искусства осваивают на занятиях долголеты.

Застывший очаг Севера и река времени



«Венки из бетона». Так называется новый проект, над которым сейчас мы работаем в студии, – рассказывает **Татьяна Панина**. – Мы хотим показать ощущение человека в настоящем, прошлом и будущем. Рассказать о наших связях между людьми. Это будет целая река венков. С одной стороны, бетон олицетворяет стабильность. С другой – движение». Три венка, выполненные в новой технике, уже представлены на выставке современного искусства «Северные Демиурги» в Санкт-Петербурге. Одна работа принадлежит пре-



подавателю студии, другая – ее юной ученице, а третья – Татьяне Паниной. Это тоже некая связь поколений, река времени. Работа Татьяны Паниной называется «Очаг дыхания Севера». Очаг сделан в виде венка из бетона, декорирован лепестками северных растений, похожих на льдинки, которые пытаются согреться у остывающего очага. Впечатление от работы потрясающее. Участница проекта «Московское долголетие» Татьяна Панина по профессии инженер-физик. И потому ее подкупила идея совместить чисто механическое сооружение – бетонный каркас – с цветами. Вот так научные и профессиональные навыки Татьяны Паниной получили продолжение в абстрактном искусстве.

Выразить в искусстве свои чувства

Цвет – самая первая эмоциональная реакция на события. Еще в прошлом веке швейцарский художник Иоханнес Иттен создал теорию взаимодействия

искусства, цвета и формы. Он доказал, что квадрат большинством людей соотносится с красным цветом. Фигура обозначает материю, тяжесть и строгое ограничение. Треугольник символизирует мысль, и его невесомый характер соответствует желтому цвету. Круг – символ постоянной подвижной духовности, поэтому он синий. Но, несмотря на все теоретические и научные изыски, человек все равно видит в каждом цвете свои оттенки. И чем менее художник подготовлен, но при этом обладает фантазией, тем неожиданнее будет творческое решение. В конце концов, участники проекта приходят сюда не за тем, чтобы стать профессиональными художниками, а чтобы выразить свои чувства в искусстве.



Лидия Хусайни написала картину «Зарождение планеты». Потрясающее сочетание красок, пересечений линий и геометрических фигур. Рисовала она с детства, мечтала стать художником.

Но судьба распорядилась по-иному. Лидия Николаевна всю жизнь проработала медсестрой в родильном отделении. Если посчитать всех младенцев, которым она помогла появиться на свет, наверное, будет целый городской район. Выйдя на пенсию, записалась в проект «Московское долголетие». Она занимается психологией, логикой, ходит в клуб «Что? Где? Когда?», посещает экскурсии «Пешего лектория». Но, по ее признанию, самые интересные часы проводит в студии флористики и арт-дизайна. «Я видела, как появляется на свет маленький человек, – рассказывает Лидия Николаевна. – Теперь мне хочется показать, как рождается планета».



Николай Ким – единственный мужчина в студии. В прежней жизни он строитель. Живет на другом конце города. Но каждую субботу через всю Москву едет на занятия в Лефортово. Работа, которой он так гордится, вы-

полнена на рубероиде. Бурное смешение красок, цветов и линий. Очень интересная и сложная композиция. «Всю жизнь я строил дома. Хорошие дома, люди в них жили счастливо. Но я мечтал, что когда-нибудь создам что-то необычное, – признается Николай. – Это, конечно, не дом, а просто композиция. Здесь не живут люди. Здесь живут мечты».

Партнеры проекта

В рамках проекта «Московское долголетие» около 550 учреждений столичного Департамента образования и науки проводят занятия для горожан старшего возраста. Жителей столицы приглашают в колледжи и школы, а также в 26 современных центров дополнительного образования. Хобби по душе можно выбрать из 57 видов спортивных, творческих, образовательных направлений, среди которых танцы, рисование, рукоделие, аэробика, компьютерная грамотность и многое другое.

МОЙ СТИЛЬ



Парад «серебряной» красоты

Более трехсот моделей – участниц проекта «Московское долголетие» приняли участие в новогоднем гранд-дефиле школы «Королевская осанка».

р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО, член жюри конкурса
о ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Жюри было сложно выбрать 50 лучших моделей и 15 пар для участия в заключительном этапе конкурса, который состоится в феврале будущего года. «Королевская осанка» – не просто школа моделей, в которой занимаются москвички 55+. Это целая философия жизни: красивой и стильной можно быть в любом возрасте.

Показать свою статью



В танцевальном зале ТЦ «Нора» москвички «серебряного» возраста готовились к показательным выступлениям. Они должны были продемонстрировать все то, чему научились за год в «Королевской осанке». Руководитель школы **Елена Федукевич** рассказала, что такой конкурс проходит впервые. В жюри вошли известные в мире искусства и моды люди. По результатам гранд-дефиле лучшие модели перейдут в класс более высокого уровня, где будут дальше оттачивать свое мастерство. Остальным придется серьезно заняться

собой. Ведь «Королевская осанка» – это не только красота и эстетика, но еще и спорт. По словам Елены Юльевны, чтобы спину держать прямо, требуются хорошая физическая форма, постоянные упражнения и тренировки.

Выпрямить спину и увидеть небо

Конкурс длился два часа, и члены жюри самым внимательным образом отслеживали и оценивали каждую модель.



«Проект «Королевская осанка» – тот чудесный шанс, который позволяет москвичкам «серебряного» возраста чувствовать себя комфортно в своем возрасте. Занятия в школе Елены Федукевич дают им потрясающий шанс выпрямить спину и взглянуть на небо. Что значит научиться красиво ходить? Правильный шаг – это шаг к здоровью и долголетию. Это долгие планы на будущее и новые знакомства. У меня собственная модельная школа для детей. Жизнь – тот же подиум. Очень важно для маленького человека научиться ходить по этому

подиуму с высоко поднятой головой. Участники проекта «Московское долголетие» также нуждаются в поддержке, которую им дает их собственный красивый шаг. Обратите внимание, как хорошо модели смотрятся на высоких каблуках, с роскошными прическами, слегка тронутыми седьмой», – рассказала член жюри **Мария Дрождина** – солистка группы HI-FI, основатель детской модельной школы.

Симфония времени

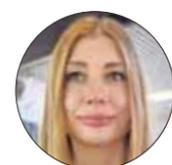


Член жюри **Алина Свиридова** – представитель «Дома вышивки династии Вороновых», известного дизайнерской одеждой и аксессуарами с элементами объемной вышивки. Основатель и автор этого метода – Надежда Воронова. Алина – внучка прославленного дизайнера. Она лауреат фестиваля славянского искусства «Русское поле», где была представлена ее собственная коллекция «Симфония женщины».

«Меня порадовало, что наши дамы с возрастом не теряют вкус к жизни. Заметно, что, выполняя упражнения, они за-

ряжаются энергией от самого процесса, друг от друга. И это хорошая энергия. Больше всех мне понравилась семейная пара Евгений и Гузель Зайпольд. Я знаю, что у них двое детей и трое внуков. Еще хватает времени и сил заниматься в потрясающем проекте. Их судьба – настоящая симфония времени», – рассказала Алина Свиридова.

Таможня дает добро



Участница новогоднего дефиле школы «Королевская осанка» **Ольга Лебедева** впервые на таком представительном конкурсе, хотя и занимается в школе моделей уже два года. Ее педагог – известный дизайнер Светлана Кварта. Ольга – военный пенсионер. Работала старшим таможенным инспектором на Московском таможенном посту. В рамках проекта «Московское долголетие» она также занимается бальными танцами и посещает хоровую студию. Очень надеется, что выйдет в финал конкурса, так как планирует заняться модельным бизнесом. У нее большие планы, которые она осуществляет благодаря проекту «Московское долголетие».

НОВЫЙ ГОД-2025

Р АННА ПОНОМАРЕВА

О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Предновогодняя Москва как настоящее чудо: великолепие праздничного убранства, ароматы хвойных мохнатых веток, яркие и веселые блики елочных игрушек, смешные и озорные скоморохи, красочные гирлянды из бус и фонариков, горячий чай, аппетитные булочки, красивая музыка – вся эта новогодняя искрометная карусель, от которой захватывает дух и бьется в счастливом ритме сердце...

Проникнуться атмосферой красоты

«Когда зажигаются звезды» – одна из экскурсий новогоднего цикла. Московвед и экскурсовод Елена Калитина провела участников проекта по знаковым местам празднования рождественских и новогодних праздников, как до революции, так и после, и рассказала о московских традициях, связанных с этими замечательными днями.

Красная, Манежная и Театральная площади неразрывно связаны с празднованием Рождества и Нового года. Именно сюда любят приходить москвичи и гости столицы в новогодние праздники, где невозможно не проникнуться атмосферой удивительной красоты, вспомнить исконные народные традиции и почувствовать сакральность русского мироощущения.



Дичь, только дичь

– Мы находимся на Манежной площади, – начинает экскурсию Елена Калитина, – раньше же эта площадь называлась Воскресенской, как и ворота, которые ведут на Красную площадь. Сегодня мы называем их Иверскими, свое название они получили в XVII веке, в эпоху Романовых. Точно так же назывался и мост через реку Неглинную. Все эти названия были даны в честь Воскресенского мужского монастыря, который когда-то располагался на Тверской улице.

Когда зажигаются зв

Предновогодние тематические экскурсии проекта «Московское долголетие» – это возможность насладиться праздником и хорошего настроения.

На Воскресенской площади издавна кипела торговля, здесь было всегда шумно, суетно и празднично, в Обжорном ряду можно было вкусно поесть, а в Охотном ряду найти любую птицу от диких уток, тетеревов и куропаток до домашних откормленных кур и гусей. Продавали и другую снедь – рыбу, молочные продукты, зелень. На Рождество сюда привозили целиковых поросят, телят и другую живность. Когда после рождественской службы раздавался колокольный звон, то все москвичи, живущие неподалеку, высыпали на улицы и площади и сердечно поздравляли друг друга, на время забывая о сословных различиях и социальном статусе. Среди рождественских угощений на стол было принято подавать лебяжий потрох, верченых гусей, зажаренных на сковороде зайцев и другие яства.

Елочный хоровод

Рядом с Большим театром на Воскресенской площади (ныне площади Революции) также шел и елочный торг. Традиция украшать хвойных красавиц на Рождество укоренилась в России только в XIX веке благодаря супруге Николая Первого. Александра Федоровна, урожденная немецкая принцесса из Пруссии, принявшая после замужества православие, с детства привыкшая наряжать елки на Рождество, ввела эту традицию и в царском дворце. Постепенно украшать ели стали и в дворянских домах, а позже уже и в купеческих и мещанских. И поэтому перед Рождеством на Воскресенской площади просто выросла настоящая лес из елок, говорят, что в снежную погоду здесь можно было запросто заблудиться, такой плотной стеной

стояли тут ели. Чтобы торговцам не замерзнуть, корбейники носили им горячий чай, сбитень и теплые пирожки с разными начинками.

После революции традиция празднично встречать Новый год и украшать лесных красавиц возродилась только в 1934 году. Первую новогоднюю елку устроили в Доме Союзов, позже праздничные новогодние утренники для детей стали проводиться уже в Георгиевском зале Большого Кремлевского дворца. Детворе вручали долгожданные подарки, и Дед Мороз со Снегурочкой водили с ребятишками вокруг елки зазорные и веселые хороводы.

Рябчики в шампанском и дирижабль в небе

Гостиница «Метрополь» также связана с традициями празднования Нового года. В

огромном ресторане этого отеля наше купечество начиная с 1903 года с размахом и особым шиком гуляло на Новый год. Здесь устраивали грандиозные маскарады, подавали рябчиков в шампанском и даже запускали дирижабли. В наши же дни встретить Новый год в ресторане отеля «Метрополь» так же респектабельно и престижно. Точно также здесь можно насладиться изысканным меню и роскошным интерьером. Многие москвичи приходят сюда насладиться этой праздничной атмосферой и выпить чашечку кофе.

Недосягаемый «Щелкунчик»

И, конечно же, еще одним неотъемлемым символом Нового года в России стал балет П. И. Чайковского «Щелкунчик». В 1892 году он был впервые по-



Мнения участников



Елена Щемерова:

«Мне очень хотелось почувствовать эту особенную новогоднюю атмосферу и обязательно открыть для себя что-нибудь новое! А в следующем году желаю всем здоровья и мира!»



Татьяна Нестерович:

«Сегодня я впервые познакомилась с «Пешим лекториумом» и сразу попала на такую интересную экскурсию. Впечатления отличные! Всем желаю в новом году ходить больше на экскурсии и узнавать много интересного о нашей любимой Москве».



Галина Поветкина:

«От сегодняшней экскурсии я получила массу удовольствия и узнала любопытные факты о новогодних традициях. У меня отличное, праздничное настроение, которым я зарядилась на этой экскурсии».



Ирина Тимофеева:

«Я уже три года дружу с «Пешим лекториумом». Мне очень хотелось посмотреть на праздничные украшения центра Москвы и узнать о традициях встречи Нового года, которые существовали раньше».

Звезды

«Московское долголетие» – еще одно увлекательное путешествие в мир

ставлен на сцене Мариинского театра, а в Большом театре премьера состоялась только в 1919 году. Триумф же «Щелкунчика» в Большом театре состоялся благодаря гениальной постановке Юрия Григоровича. Попаста на этот легендарный спектакль – особая удача и чудесный подарок на Новый год.

Подарки на любой вкус

ЦУМ всегда был шикарным магазином. Построенный в 1908 году знаменитым архитектором Р.И. Клейном в псевдогоthicеском стиле с элементами модерна, тогда этот магазин назывался «Мюр и Мерилиз». Здесь впервые появились примерочные кабинки, ценники, что исключало любой торг, первые каталоги с перечнем товаров. И, конечно же, как и раньше, оригинальный и стильный новогодний декор

привлекает москвичей непременно зайти в этот известный торговый дом.

Петровский пассаж – еще одно место, где приятно совершать покупки на Новый год. Здесь изумительный стеклянный купол, просторные аркады и роскошные витрины известных модных марок. Прийти, полюбоваться и подыскать подарок родным и близким.

Брызги шампанского

Согласитесь, что Новый год без шампанского трудно представить! Точно так же считали москвичи и в XIX веке: частенько игристое они покупали в знаменитой лавке Филиппа Депре. На здании, что расположено рядом с Петровским пассажем, сохранилась историческая вывеска «Виноторговля Филиппа Депре». Камил Филипп Депре, офицер наполеоновской армии,

был ранен под Бородином. Его выходила русская сестра милосердия, купеческая дочь Анна. И Депре влюбился в свою спасительницу, предложил ей руку и сердце, решил остаться в Москве и открыть в городе лавку по продаже французского алкоголя. Его продукцию стали заказывать к императорскому столу. Вина от Депре любили многие писатели и упоминали их в своих литературных произведениях. Например, Александр Герцен упоминает их в своем романе «Былое и думы».

Во второй половине XIX века у Депре появились конкуренты – семья Леве, только их вино и покупал граф Лев Толстой. Торговое заведение располагалось по соседству с Кузнецким Мостом, в Столешниковом переулке. Во дворе дома по адресу Столешников переулок, 9, стр.3 до сих пор сохранились любопытные детали бывших

складов виноторговцев Леве – на одной из кирпичных стен расположена стеклянная витрина со старинными бутылками, куда и разливали привезенное из Франции вино. А в фасаде здания остались металлические кольца, за которые привязывали лошадей, чтобы они ненароком не дернулись и бутылки с вином не разбились.

Закончилась экскурсия в ЦМД «Тверской 2», расположенном в старинном особняке по Малой Дмитровке, в доме 27, где всех радушно встретили.

Новогодняя жизнь Москвы бурлила раньше, радуемся предстоящим праздникам мы и сейчас, создавая искреннюю атмосферу добра и света в своем сердце, доме и в нашем городе.

**Продолжение
темы на стр. 10–13**

НОВОГОДНИЕ МАРШРУТЫ



Давний символ московской земли

Вот и очередной год, 2024-й, подходит к концу. В дверь стучится следующий, 2025-й, – год Зеленой деревянной змеи, хитрого и мудрого, но изворотливого и опасного существа. На гербе нашей столицы, кстати, тоже змей, но поверженный Георгием Победоносцем, одним из самых почитаемых святых в христианском мире. Всадник, поражающий копьём змея, – давний символ московской земли, с XVI века неизменно присутствующий на государственном гербе нашей страны. Эта же композиция украшала и монеты Московского княжества, и княжескую печать Ивана III, считающегося первым русским царем. Георгий Победоносец присутствует и на современном гербе Российской Федерации.



У княжеской усадьбы – хозяин Дед Мороз

От года Зеленой деревянной змеи принято ждать мира и спокойствия, гармонии и любви. Но ведь то, каким будет этот год, зависит от атмосферы его начала. Как год встретишь, так его и проведешь, гласит народная мудрость. Многие из нас встречают праздник в Москве. Так давайте прогуляемся по любимому городу, по новогодней столице. Новый год приходит в Москву вместе с Дедом Морозом, потому и путешествие по празднично украшенному городу лучше начать с посещения парка Кузьминки. Эта богатая некогда усадьба возникла в XVIII веке на бывших землях Николо-Угрешского и Симонова монастырей, почти два века принадлежала богатым дворянским родам – баронам Строгановым да князьям Голицыным. А теперь в Кузьминках новый хозяин – Дед Мороз со своим волшебным посохом. Здесь находится его усадьба.

Лучше заглянуть в гости к Деду Морозу всей семьей, ведь здесь так много всего интересного – экскурсия по трем теремам, посещение прятничной мастерской, путешествие по «Сказочной тропе», а еще чаепитие и получение вкусного подарка. Открыта в усадьбе Деда Мороза и Академия Нового года, где помощник дедушки Снеговичок расскажет секреты новогоднего волшебства – «снежкоделания» и «желаньезагадывания». Общую атмосферу чудес дополнят Снегурочка и Баба-Яга. Москва наша огромна, и тем, кто живет в разных концах города, возможно, в предновогодней суете будет некогда доехать до Кузьминок. И потому для них открыты филиалы усадьбы Деда Мороза – в ландшафтном



Загадываем жел



Вместе с писателем, историком и москвичом **Александром Васюкиным**, который спродюсировал проект «Московское долголетие» разрабатывает маршрут «Нестарый Арбат», мы продолжим по новогодним адресам столицы.



парке «Митино», Измайловском парке и парке Олимпийской деревни.

Шань Дань Лаожень, Папаи Ноэль и Гусалех

Сравнительно молодой московский парк Олимпийской деревни создавался к открытию Олимпийских игр 1980 года. Когда-то здесь жили спортсмены со всего мира, ставившие рекорды. А этой зимой здесь следует ждать рекордов по «морозоведению» – особой ново-

годней науке. Дед Мороз принимает у себя своих коллег из других стран, коими являются зарубежные дедушки: Шань Дань Лаожень из Китая, Папаи Ноэль из Бразилии, Гусалех из Южной Африки и другие. Такая вот своеобразная олимпиада намечается по новогодним чудесам в парке Олимпийской деревни.

На главной елке страны

А чтобы отправить Деду Морозу письмо, достаточно найти

один из ста пятидесяти почтовых ящиков, что этой зимой установили в Москве – в оживленных городских пространствах, у вокзалов и торговых центров, театров и библиотек, на станциях метро и в аэропорту «Шереметьево». Только нужно верно указать обратный адрес на конверте.

Много дел у Деда Мороза в Москве под Новый год. Вот его главное рабочее место – Государственный Кремлевский дворец, открывшийся в 1961 году как Дворец съездов. Здесь

ания!

КВОВЕДОМ
ециально для
работал авторский
лжаем экскурсию



уже давно проводится главная елка страны. В Кремле установлена и главная новогодняя елка-красавица, которую ежегодно очень долго и тщательно выбирают в подмосковных лесах. Критерии известны: особая пушистость и идеальная прямота ствола. А когда-то главная елка страны проводилась в бывшем Благородном собрании в Охотном ряду, с 1930-х годов. Это здание известно сегодня как Дом Союзов. После 1953 года елку перенесли в Большой Кремлевский дворец, а затем уже



во Дворец съездов. Новогодние елки проходят в столице и во многих концертных залах, музеях, дворцах спорта.

Встречаемся на Красной площади

В Москве советской было четыре площади, среди которых неизменно ставили большие живые ели, – Театральная, Манежная, Тверская и Пушкинская. В наше время уже искусственные елки украшают многие московские проспекты и площади в самых разных районах. А есть в Москве такое интересное место, где, не выходя на улицу, можно увидеть десятки елок – они не из леса, зато сделаны из самого необычного материала. В Государственном универсальном магазине – ГУМе – каждый год выставляется коллекция таких елочек. Здесь у центрального фонтана продают и елочные украшения. Многие москвичи по традиции приходят сюда если уж не купить красивый елочный шар, то, по крайней мере, сфотографироваться на его фоне, а еще поесть вкусное московское мороженое с разными начинками. Каждый год ГУМ радует и новым дизайнерским решением оформления – в этом году таковым стал хорошо узнаваемый стиль хохломы – старинного русского народного промысла. Летящие под потолком жар-птицы и звери окрашены в традиционные хохломские красный и золотой цвета.

Отправляясь на новогоднюю экскурсию, с собой можно прихватить и коньки – знаменитый «ГУМ-каток» на Красной площади, как всегда, ждет своих посетителей. Не зря этот каток называют самым «атмосферным» в городе, в сердце российской столицы. Вся Красная площадь в новогодние дни превращается в большую ярмарочную площадь с балаганами и развлечениями, словно перенося нас в те давние времена, когда это было одно из самых главных московских торжищ.

Становитесь на коньки!

Катков в Москве открылось много, и в центре, и в отдаленных районах. Один из самых больших – на ВДНХ, таких по площади и в Европе немного. Любят москвичи и каток в парке Горького, ставший еще больше в этом году за счет заливки и Пушкинской набережной. Известен своим хорошим льдом и каток в спорткомплексе «Лужники», где готовы и научить кататься тех, кому этот вид спорта еще не ведом. Свои преданные поклонники есть и у катка в саду Баумана, а на Чистых прудах – один из

старейших катков Москвы, не раз попадавший на кинолентку в старых фильмах. Здесь москвичи привыкли кататься еще с начала XX века. На Чистых прудах, можно сказать, выросло несколько поколений. Ждут посетителей катки в саду «Эрмитаж» и Измайловском парке, в Филях и в Таганском парке, в Коломенском и Марьино, в парке «Яуза», где на трех катках тренируются хоккеисты и фигуристы. И это лишь малая часть московских катков, разных по площади и составу льда – и настоящего, и искусственного. На какие-то катки надо приобретать билет, а где-то вход свободный. Почти везде есть прокат. Каникулы новогодние большие, и всегда есть возможность выбора, где и как кататься.

В новогодние дни привлекает детей и взрослых оформление московских магазинов, в том числе «Детского мира» и Центрального универсального магазина. Предновогодние ярмарки и распродажи вызывают неподдельный интерес москвичей и гостей столицы.

Щелкунчик – символ победы добра над злом

Новогодняя Москва – это и Большой театр, где уже почти шестьдесят лет в конце декабря дают балет «Щелкунчик». Это визитная карточка театра и третий балет на музыку Петра Ильича Чайковского, поставленный Юрием Григоровичем. Смотреть этот спектакль лучше 31 декабря, под Новый год, – традиция! И ведь кто только ни брался за постановку старой сказки Гофмана на различных сценах мира, будь то Лопухов или Горский, Нуреев или Барышников, но достичь уровня Юрия Николаевича Григоровича им не удалось. Как и в случае с Федором Шаляпиным, на выступления которого сходилась вся труппа Большого театра вместе с гардеробщицами, смотреть «Щелкунчик» специально приходили артисты и оркестранты, не занятые в спектакле, – настолько талантливо был сделан спектакль. «Григоровичу пришла великолепная идея: он сделал елку символом красоты и добра, и по этой гигантской елке совершают путешествие Маша и Принц. Балет этот изобилует сплавом бюргерского реализма, старого доброго быта и необычайной фантастики. Очень много в нем чисто хореографических изобретений – и вот в конце сказка уходит и мы возвращаемся в быт, что делает ощущение победы добра над злом совершенно реальным. «Щелкунчик» стал сюрпризом», – писал директор Большого театра Михаил Чулаки.

В каждом парке – своя изюминка

Продолжить экскурсию по новогодней Москве я бы рекомендовал в музее-усадьбе «Царицыно», строившейся когда-то для императрицы Екатерины II. Здесь можно не только ознакомиться с интереснейшей экспозицией музейного собрания, но и покататься на лыжах и коньках, спуститься с горок на санках и «ватрушках», а еще покормить уток, не улетающих с царьцынских прудов. Есть в царьцынском парке и ледяная горка с персонажами русских сказок.

Чрезвычайно разнообразна культурная программа в других московских парках и исторических усадьбах (будь то, к примеру, Люблино или Воронцово), это балы, музыкальные вечера, экскурсии, интерактивные спектакли, концерты классической музыки, лекции. Хорошей традицией стало сооружение ледяных скульптур и даже целых замков. И в каждом парке есть своя неповторимая изюминка, будь то Сокольники или парк искусств «Музеон», парк Горького или Зарядье... Теплая атмосфера царит и на свежем воздухе, можно не только выпить чаю и пунша, но и подкрепиться пирожками и баранками, пряниками и плюшками, а еще поучаствовать в народных гуляньях и мастер-классах.

Праздник зажигает огни

На ВДНХ, открывшейся 85 лет назад, в последнее время восстановлено немало выставочных зданий и павильонов советской эпохи, щедро украшенных в эти дни яркой иллюминацией. А одним из центров празднования Нового года станет Городская ферма. Ее жители тоже готовятся встретить год Змеи – гуси Василий и Василиса, еноты Маша, Света и Луи, альпака Педро, северный олень Сказка ждут московских ребятишек в эти новогодние дни. Здесь же и Дед Мороз, обещающий исполнить все пожелания.

Новый год – это еще прогулки по Москве, зажигающей свои огни на Тверской улице и Кузнецком Мосту, на Лубянской площади и в Столешниковом переулке, Никольской улице и Камергерском переулке, на московских бульварах, а также на Воробьевых горах и на Поклонной горе и в других районах столицы. Огромные светящиеся шары, гигантские светящиеся подарки, переливающиеся светом галереи – все это только часть декоративного оформления к Новому году. А истинно праздничное настроение в эти дни царит в нашем сердце – ведь с наступающим годом мы связываем все свои надежды на лучшее.



ПРАЗДНИК ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Как москвичи Новый год встре

Рассказываем о многолетних российских традициях встречи праздника.

р АЛЕКСАНДР ВАСЬКИН

■ **«Когда столицу выбелит зима, Среди ее высоких, новых зданий Под шапками снегов стоят дома – Хранители прадедовских преданий», – строки эти принадлежат замечательному советскому поэту Самуилу Яковлевичу Маршаку, сочинившему стихотворение «Зимой в Москве».**

Так распорядился государь

А ведь именно благодаря «прадедовским преданиям» и сохранились доньше многолетние традиции встречи Нового года. Началось все благодаря Петру I, почти 325 лет назад подписавшему специальный «новогодний» указ, которым он объявил, что Новый год отныне следует встречать по-европейски, 1 января (вместо 1 сентября, как раньше на Руси). Царь подробно объяснил, как именно теперь следовало украшать москвичам свои дома: «А в знак того доброго начинания и нового столетнего века, в царствующем граде Москве после должного благодарения к Богу и молебного пения в церкви, и кому случится и в дому своем, по большому и проезжим знатым улицам, знатым людям, и у домов нарочитых духовного и мирского чину, перед вороты учинить некоторые украшения от древ и ветвей сосновых, елевых и можжевеловых». С живыми елками в России никогда проблем не было...

Главный символ – елка

В качестве образца, по которому следует украшать дома, царь назвал елку у Гостиного Двора и «у нижней аптеки». Имелась в виду первая общедоступная и казенная аптека, что находилась на Ильинке. Позаботился Петр Алексеевич и о малоимущих москвичах, разрешив им обойтись если не елкой, то хотя бы веточкой: «Людям скудным

комуждо хотя по древцу или ветви на вороты, или над хороминою своею поставить, и чтоб то поспело ныне будущего января к 1 числу сего года, а стоять тому украшению января по 7 день того ж 1700 года». Иными словами, празднование по указу Петра I длилось неделю, в течение которой все должны были поздравлять друг друга с Новым годом – так распорядился государь.

Нынче у нас ни один Новый год не обходится без петард – и этот обычай также ввел царь-реформатор, повелевший своим подданным отмечать наступление праздника громко и ярко – выстрелами из пушек, салютами и фейерверками. Так и повелось с тех давних пор, что главным символом Нового года стала у нас елка. Многие годы самую большую елку Москвы ставили на Соборной площади Кремля. Постепенно утверждались и другие новогодние традиции, впрочем, новое – это хорошо забытое старое, ибо еще до петровского указа москвичи не забывали и про другие зимние развлечения – карнавалы и ряженых, катание на санях и хороводы.

Бал-маскарад, пушечная пальба и Вифлеемская звезда

С каждым новым царствованием и что-то необычное приносилось в обычаи встречи Нового года. Например, период правления Екатерины II в XVIII веке ознаменовался новой традицией – балами-маскарадами, в которых принимали участие и сама императрица, и ее подданные. А ее непредсказуемый сын Павел I несколько снизил «градус» праздника, распорядившись отменить пушечную пальбу на Новый год. А уже в XIX веке внук Екатерины император Николай Павлович и его супруга Александра Федоровна (урожденная Фридерика Луиза Шарлотта Вильгельмина!) окончательно приучили россиян наряжать елки – согласно

прусским обычаям. Елки украшали в дворянских домах по немецкому образцу: на ветки вешали яблоки, символизирующие запретный плод, а венчала дерево Вифлеемская звезда.

И все же, какая бы эпоха на дворе ни стояла, главным, что отличало Новый год от других праздников, была его семейная атмосфера. А поскольку до 1917 года 25 декабря (по юлианскому календарю) отмечали еще и Рождество, то один праздник (церковный) плавно перетекал в другой, новогодний. Для многих это было как бы общее торжество под одной и живой (!) елкой.

По правилам елочной «конспирации»

Заглянем и мы в один из дворянских домов Москвы, чтобы прикоснуться к традициям встречи Рождества и Нового года конца XIX – начала XX веков. Рождество, или елка, – так раньше называли этот праздник – особенно трепетно ожидалось детьми. Так, девочки заранее, чуть ли не за месяц, вместе с матерью делали игрушки на елку, они были неприхотливые, но очень дорогие сердцу – бумажные цветные гирлянды, склеенные корбочки, картонные фигурки, золотили орехи. В большой гостиной ставилась ель, становившаяся центром торжества. «Установка дерева и его укрепление сопровождалась традиционной законспирированностью: дети не допускались к украшению елки, не должны были знать, что на ней окажется и какие подарки будут им сделаны. Почти в каждом дворянском особняке имелась зала – комната, предназначенная исключительно для танцев и в другое время никому не нужная. В ней только по стенам стояли стулья, а в ее конце – рояль. Это и способствовало елочной «конспирации». Туда же переносились свечи, украшения и подарки, и взрослые представители семьи, заперев двери на ключ, приступали к украшению дерева», –



вспоминал свое детство князь Владимир Долгоруков.

А вот и затейливые игрушки – хлопушки с бумажными колпаками, шоколадные бомбы с сюрпризами, позолоченные и посеребренные грецкие орехи, мандарины, бонбоньерки (корбочки с конфетами), а еще куклы, дудки и прочее. Богат был и выбор подарков – деревянные лошадки, тележки, сани, ружья, коробки с игрушками, куклы, волчки. Вместо автомобилей были заводные паровозики, а еще овальные лубяные корбочки с набором оловянных солдатиков всех родов оружия. Сегодня мы поем «В лесу родилась елочка», а тогда пели немецкие рождественские песни, в частности, «O, Tannenbaum!»

«O, елочка!». А кипящий самовар в гостиной – это уже наше, отечественное.

Вальс и Святки с ряжеными

Ну а после Рождества – Святки с ряжеными и Новый год. Это уже больше был праздник взрослых. Отмечали его и в московских ресторанах. Особенно ярко и пышно проходили эти праздники перед Русско-японской войной. Московский промышленник Николай Варенцов свидетельствует: «Встреча Нового, 1904 года была особенно весела. Кого бы я ни спросил из своих знакомых, как встречали Новый год, от всех получал ответ: «Весело!» Многие устра-



Чали



ивали у себя балы, костюмированные вечера, но большинство заранее записывались на столики в ресторанах, спеша занять в них лучшие места. Рестораны «Метрополь», «Прага», «Эрмитаж», «Яр», «Стрельна» — все были переполнены публикой до отказа с 11 часов вечера разряженными дамами, усыпанными бриллиантами, мехами, цветами; мужчинами во фраках. В 12 часов вся публика, стоя, подняв бокалы с шампанским, чокалась, и кругом только было слышно: «С Новым годом, с новым счастьем!» Все были довольны встречей Нового года и проведенным временем. Вернувшись домой, ложась в кровать, думали: этот год, наверное, принесет нам

более счастья. Но, как говорят, «человек предполагает, а Бог располагает».

Рождество отменили, Новый год остался

Тучи сгустились над новогодними праздниками после прихода к власти большевиков в 1917 году. Рождество отменили, а Новый год остался — впервые детская елка была проведена в 1935 году в Колонном зале Дома Союзов, когда ее официально разрешили на самом высоком уровне. Это стало событием, помимо елки с красной звездой зрители познакомились и с новыми персонажами — Дедушкой Морозом и Снегурочкой, назначенной внучкой. Так герои

языческой мифологии стали привычными персонажами советского быта.

Самый любимый семейный праздник

В СССР Новый год стал самым семейным и любимым праздником. Вспомним, как еще было совсем недавно. Советские люди к встрече Нового года начинали готовиться еще за месяц, искали подарки родным и близким, например, духи или рубашку, у кого на что хватало денег и фантазии. Собирали необходимые для новогоднего стола продукты, припрягая сырокопченую колбасу подальше. Покупали шампанское, апельсины, помидоры (поначалу зеленые), доставали баночку красной или черной икры, шпроты, коробку конфет в праздничной упаковке.

Главными атрибутами были живая елка, Дед Мороз и телевизор, по которому выступал с поздравлением генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Ильич Брежнев. Именно он ввел эту традицию с 1970 года. Каждый год он говорил, в общем, одно и то же, но в каждой пятилетке разными словами. Его слушали охотно. С этим праздником многие связывали надежды на лучшее «в личной и семейной жизни» — было такое любопытное пожелание. А Дедушка Мороз масштабом поменьше мог прийти неожиданно для маленьких членов семьи, причем в папиных тапочках. Или из фирмы «Заря».

Кукуруза, спутник, космонавты

Обычно за несколько дней до Нового года наряжали гирляндами, серпантинном и блестящим дождем квартиру и игрушки елку. Забавные игрушки в СССР носили актуальную символику — космонавты, кукуруза, спутник, самолетик, а еще овощи всех видов, от огурца до баклажана, разные животные, стеклянные бусы. Под елку ставили ватных Деда Мороза и Снегурочку. Ну а на елку — красную звезду. Все это дело оплетали электрогирляндой. А на окна приклеивали бумажные самодельные снежинки, принесенные сынишкой-второклассником из школы.

Преображалась и Москва — центральные улицы и проспекты загорались в вечернее время гирляндами, на площадях ставили большие ели с фигурами Дедов Морозов и Снегурочек, по новогоднему оформлялись витрины магазинов. Все говорило о предстоящем празднике.

Король праздничного стола — оливье

Символом Нового года стал салат оливье, для которого требовались хороший майонез «Провансаль» и, лучше венгерский, консервированный горошек. Остальные ингредиенты достать было менее сложно: отварные картофель и морковь, вареная колбаса или отварное мясо, яйца, сваренные вкрутую, и соленые огурчики. Гурманы добавляли тертое яблочко. Всего этого нужно было побольше, поскольку ели с аппетитом и удовольствием еще и на следующий день, в том числе и оставшиеся на ночь гости. Посему лучше было резать салат в тазик — и много, и перемешивать сподручно. Но тазик на стол не поставишь — для этого из стенки брали хрустальные салатники.

Оливье по праву занимал центральное место на украшенном праздничной скатертью столе. Общую композицию поддерживали жареный цыпленок или утка, вареная картошка, холодец (его варили целый день накануне, чтобы затем разлить по эмалированным лоткам и выставить на балкон), заливная рыба, селедка под шубой, аккуратно нарезанная колбаса, рыба соленая красная/белая, балык, вареные яйца с красной икрой и так далее, в зависимости от связей и блата.

С последним ударом курантов

С последним ударом кремлевских курантов по телевизору открывали бутылку с шампанским. В то время оно было у всех одно — «Советское». Из прочего спиртного на праздничном стояли вино, водка, коньяк. Из сладкого мог быть торт, испеченный хозяйкой, популярен был «Наполеон», правда, не всегда в условиях банальной кухонной плиты он удавался на все сто. Пекли пироги, яблочные

шарлотки. Варили в кастрюле банку со сгущенкой, часа два, затем добавляли ее в качестве начинки в выпекаемые из муки орешки и грибы. Было очень вкусно. Да, чуть не забыли про бананы, они продавались такого же цвета, что и помидоры, — зелеными. Эквадорские бананы следовало укутать в шерстяное одеяло и запрятать подальше в шкаф или под кровать, где они самостоятельно «доходили» до Нового года.

«Карнавальная ночь», «Ирония судьбы» и «Голубой огонек»

Почти на каждом московском предприятии профком выдавал билеты на елку для детей, а еще отдельно — подарки. Чем богаче был завод, тем лучше подарок, состоявший обычно из конфет, печенья и мандаринов. Все это умещалось в пластмассового снеговика или какую-либо иную фигуру. В школе особо отличившимся иногда давали билет на самую главную елку Москвы и СССР — кремлевскую, где подарок был в виде Спасской башни. В московских парикмахерских перед Новым годом был ажиотаж — все женщины хотели сделать себе прическу. А некоторые резали оливье в бигудях. Важно было заранее сказать супругу, в чем в этом году надо встречать праздник — в красном или зеленом платье. Новый год приносил обновку в гардероб.

А вот по телевизору нового было мало, в основном комедии Эльдара Рязанова, сначала «Карнавальная ночь», а с 1976 года «Ирония судьбы, или С легким паром!», для детишек — «Морозко» и «Новогодние приключения Маши и Вити», были и мультики. Ну и конечно, «Голубой огонек». За столом любили не только пить, но и петь, в основном старшее поколение. Настоящим подарком был семейный гармонист — энергичный дядя Вася или дед Петя, еще с деревенской молодости накопивший богатый репертуар: «Шумел камыш», «Хасбулат удалой», «По Дону гуляет». Пели и советские песни — «Ромашки спрятались, поникли лютики», «За окошком свету мало», «Мы с тобой два берега...». Под гитару пела отколовшаяся молодежь, на кухне или на лестничной клетке. А 2 января уже выходили на работу...



ГОРОСКОП-2025

Знаки судьбы в творческом тумане

Р НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

Новый год – всегда волшебство. Под бой курантов, с бокалом шампанского мы мысленно пытаемся заглянуть в будущее. Предугадать грядущие повороты судьбы помогает гороскоп, который позволяет нам ощутить связь с космосом, с далеким и бесконечным звездным миром.

У Юрия Левитанского есть пронзительные строки: вот и «моя когда-нибудь дорога внезапно оборвется от того, что где-нибудь в созвездье Козерога небесное распалось вещество». Таинственная, непостижимая алхимия знаков зодиака будит фантазию астрологов, поэтов и художников. Известный московский флорист-дизайнер, преподаватель студии «Флористика и арт-декор» **Людмила Листенина**

вместе со своими учениками – участниками проекта «Московское долголетие» рассказала нам о том, что она увидела в звездном творческом тумане, создавая композиции для гороскопа.

Овен. Работа представляет из себя веер-кастет, который надевается непосредственно на руку. Идея – интеграция живых растений в металлическую конструкцию. Здесь присутствуют гайки, металлическая сетка, шайбочки. Урбанистическую тему продолжают семена водяного ореха, которые по форме не отличишь от металла, как и шарики мордовника. На контрасте в конструкции присутствуют каллы, придающие работе молочный фарфоровый цвет.

Телец. В композиции использовано много металла под золото,

которое олицетворяет богатство, надежность. С другой стороны, здесь присутствуют разные растения, посаженные на проволоочки и выполненные в витражной технике. Они придают изделию воздушность и утонченность. Телец – знак контраста. В этой работе все уместно: классический круглый веночек (символ гармонии) и революционное решение для этой работы – латунная решетка от старого холодильника. Авангард и дорогая стабильность – противоречивые составляющие этого знака.

Близнецы – знак, который является опорой самого себя. Еще он дает опору другим. Работа состоит из двух бетонных столбиков, соединенных между собой разными материалами и растениями. Черный окрашенный ротанг обвивает конструкции, как и виргинская лиана. Она спо-

собна выжить в любых условиях, а также создать воздушную подушку для жизни других растений. Синий цвет – цвет надежды очень к лицу Близнецам.

Рак. Букет интерьерный, или куш-букет. Рак долго обдумывает каждый свой шаг. Он идет не спеша, любит возвращаться назад. Украшает букет дельфиный – выходец из Южной Америки. Есть в букете и цветы еще одного иностранца – картофеля. Словом, целый пиратский корабль.

Лев – царственный знак, пытающийся всех учить. Но при этом не отказывает никому в помощи. Его всегда много, он всегда разный. Любит путешествия. Сам каркас работы выполнен по мотивам львиных странствий. Его особенность: сочетание орнаментального круга

с масляной живописью и сочетание растений в форме гломерации (один цветок, выложенный из множества лепестков других цветов). В середине кактус. Сама конструкция представляет из себя львиную гриву.

Дева. Головной убор, напоминающий кокошник. Вдохновилась я на создание этой работы под впечатлением талантливого архитектора Захи Хадид. С одной стороны, это красивая, обаятельная женщина. С другой – бизнес-леди, которая смогла пробиться в мужском арабском мире. В Москве есть здание, построенное Хадид. Это бизнес-центр на Дубровке. Поэтому основной элемент композиции: бетон, который обвивают сильные листья алоказии.

Весы – провокационная композиция. В ее конструкции не

**Овен**

Год предстоящий будет ровен,
Известно это всем давно,
Опять успешным станет Овен
И золотым его руно!

**Рак**

Из темноты ползет на свет
Отшельник-рак, рак-долголет,
Скорей в проект спешите, Раки,
Не стоит жить, хандря во мраке!

**Телец**

Небесный свод лучист и матов,
Богатым станешь наконец,
Получишь сразу десять маток,
Поскольку ласковый Телец...

**Лев**

Помолодев и осмелев,
Вновь встретится с любовью Лев,
Хотя и зрелая девица,
На сцене она просто львица!

**Близнецы**

Год будет радостен и ярок –
И в целом, и по месяцам,
Преподнесет судьба подарок
В двойном размере Близнецам.

**Дева**

Взгляни направо, глянь налево,
Восходит солнце из-за гор,
Заполнен день, поскольку Дева
Пойдет в цигун, а завтра – в хор!



Людмила Листенина:

«Современное искусство – это, прежде всего, время, движение, энергия. Движется время, мысли, тело... Времена года сменяют друг друга. Одни эмоции приходят на смену другим. Уходят чувства, появляются новые возможности. Растут дети, мудреют взрослые. Движется мир вокруг нас – от мельчайших частиц материи до огромных планет. Искусство – отражение окружающего мира. Любая художественная работа как произведение искусства несет в себе вектор движения. И в каждом произведении зашифрован определенный смысл, который художник хочет донести до зрителей».

соблюдены правила «золотого сечения». Две равнозначные по оптической массе структуры, но разные по фактуре и форме, соединены цепью. Для меня знак Весов своеобразный маятник настроения, отношений. Человек, рожденный под этим знаком, всегда ищет точку опоры, свою золотую середину. Материал – бетон и металл.

Скорпион. Говорят, женщины-Скорпионы самые красивые и привлекательные. Работа представляет из себя девичий веночек. Форма выгнута и сделана из различных металлических трубок. Веночек состоит из лепестков разных растений в технике титановой заливки. Конструкция двигается и даже издает различные звуки. Погладишь ее, она замурлычет, постучишь пальчиками, зашепчет, как легкий ветерок. И каждый раз происходит это неожиданно. Не случайно Скорпиона считают самым непредсказуемым знаком.

Стрелец. Для меня это особая работа. Она посвящена другу моего отца. Он был геологом и долго жил на Кубе. Оттуда привез семена экзотических растений и подарил мне. Это сокровище меня ждало 40 лет. Работа представляет из себя незавершенную форму круга. Во все стороны устремляются лучи, пронзающие пространство. Считается, что талантливые люди общаются посредством энергии, которую они излучают при помощи лучей. Действительно, среди Стрельцов много известных людей.

Козерог всегда знает, что делает. Он добивается своей цели вопреки обстоятельствам. Умеет сохранить добытое. Среди Козерогов много коллекционеров. Но главное, он умеет ценить и хранить для себя ценное. А ценное – это любовь. Когда я работала над знаком Козерога, думала о своем муже, которого бесконечно люблю. Поэтому основу

композиции составляют детали наших с ним автомобилей: автоматическая коробка передач, глушитель, подшипники на стеклянных колбах. Это мини-завод эпохи возрождения. Все надежно, прочно. Но время безжалостно – ржавчина прихватила многие детали. Но даже она не подвластна бесконечности. Через железки и бетон прорастают прекрасные растения из нашего сада. Растения выращены не в цветочных горшках, а в земляных шарах, обернутых мхом. Эта техника выполнена в стиле «Кокедама». Растения сильные и помогут Козерогам решить все проблемы.

Водолей – воздушный знак. Он всегда в движении, в полете. В композиции используются каллы, амаранты, фаленопсисы. В нашем саду растет фаллопия, или гречишная трава, которая достигает в высоту около трех метров. Срезается зимой. Делается из нее подобие пробирок, в кото-

рые вставляются стебли цветов. Получается, что вся композиция висит в воздухе. Мой знак – Водолей, а фундамент моей жизни – муж (Козерог). Он и позволяет мне парить в воздухе. Надеюсь, в этом году у Водолеев будут новые успехи в творчестве.

Рыбы представлены в виде женского веера в стиле модерн. Это двойной знак. Одна рыба уплывает, другая приплывает. Движения у них плавные, словно красавица томно обмахивается веером. Поэтому в композиции много латунных трубок и проволоки, которая мнется, но держит форму. Знак Рыб – это движение. Можно плавать в разные стороны, возвращаться к старому и снова уплывать в поисках нового. Человек, рожденный под знаком Рыб, одновременно экстраверт, открывающий миру свою жизнь, в то же время – интроверт, который прячет свой внутренний мир от посторонних глаз.



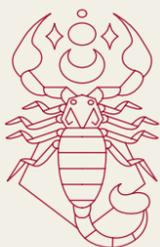
Весы

Не нужно вам сверять часы,
Хотя зима, но воздух летний,
И в равновесии Весы
В активном мире долголетья.



Козерог

Жизнь – это дальняя дорога,
Опять весенняя капель
Подстерегает Козерога,
И он достигнет свою цель!



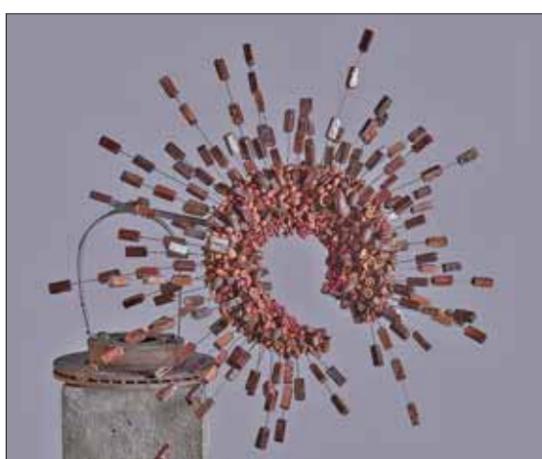
Скорпион

Казалось, возрастом на склон,
Но с юными тягаться впору,
В году грядущем Скорпион
На творчества залезет гору!



Водолей

Горит Восток, зарей алая,
Чем дальше – ярче тем года,
В стакане жизни Водоеля
Лишь минеральная вода.



Стрелец

Ай, долголет! Ай, молодец!
Такой пример особо ценен:
Ведь все активности Стрельца,
Как в яблочко, в здоровье целят.



Рыбы

Не стой! Ворочай снова глыбы!
Секрет успешности простой:
Пока спешат по жизни Рыбы,
Быть Рыбам рыбкой золотой...

Киноклуб

Погружение в киносреду



В проекте «Московское долголетие» появилось новое направление, связанное с миром кино.

Каждую среду в 18.00 будут проходить показы и обсуждения. Участники клуба смогут не только посмотреть фильмы, но и задать вопросы кинокритикам, режиссерам, актерам и другим экспертам.

«В «Московском долголетии» театральное и киноискусство пользуется большой популярностью: представители старшего поколения изучают историю кинематографа, осваивают азы актерского мастерства, снимаются в фильмах и сериалах. Киноклуб — наша новая культурная традиция, ведь такие встречи организованы не только для приятного времяпрепровождения, но и для поддержания социальной, интеллектуальной и эмоциональной активности горожан «серебряного» возраста», — отметил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы **Владимир Филиппов**.

Приглашает киноклуб

Встречи киноклуба будут проходить в двух форматах: очно в центре московского долголетия «Пресненский» (улица Пресненский Вал, дом 14, корпус 5) и онлайн в остальных центрах. Найти ближайший можно на портале mos.ru. Зрители трансляции также будут участвовать в обсуждении с экспертами и задавать вопросы.

ПРЕДПРЕМЬЕРНЫЕ ПОКАЗЫ. Кроме того, москвичи старшего поколения смогут посещать предпремьерные показы некоторых сериалов и фильмов. Это можно сделать очно или подключиться к трансляции.

25 декабря прошел вечер короткометражного кино. Были показаны три картины: «Метель» режиссера Ирины Батовой по одноименной пьесе Марины Цветаевой, «Самый счастливый день» режиссера Юлианы Гримуты и «Свечу желаний» Марианны Фроловой. Некоторые сцены в последней картине снимались в центре московского долголетия «Жулебино» с участием активистов проекта.

15 и 22 января всех желающих приглашают посмотреть эпизоды документального проекта «Дедлайн». Он демонстрирует, как сегодня разрушаются стереотипы о возрасте и старшем поколении: герои без страха меняют образ жизни, находят новое призвание в модельном бизнесе, снимаются в кино, строят отношения и живут так ярко и активно, что им позавидует молодежь. Расписание показов киноклуба доступно на сайте <https://after55.moscow/> в разделе «киноклуб».

Участники «Московского долголетия» и сами становятся актерами. В этом году вышел сериал «Я не СТАР», главные роли в котором исполнили обычные горожане.

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

Ответы:

По горизонтали:

5. «Сандуны». 6. Рязанов. 9. Казанский. 12. Лимон. 13. Ханок. 14. Лемке. 17. Ядрица. 18. Аптека. 19. Эскимо. 21. Баланс. 24. Халва. 25. Манто. 26. Шишка. 29. Ильинский. 30. «Песняры». 31. Майонез.

По вертикали:

1. Калягин. 2. Инвар. 3. Ляпис. 4. «Морозко». 7. Ватага. 8. Основа. 10. Рождество. 11. «Щелкунчик». 15. Митич. 16. Штиль. 20. «Овация». 21. Батист. 22. «Чародеи». 23. Яковлев. 27. Флора. 28. Диван.

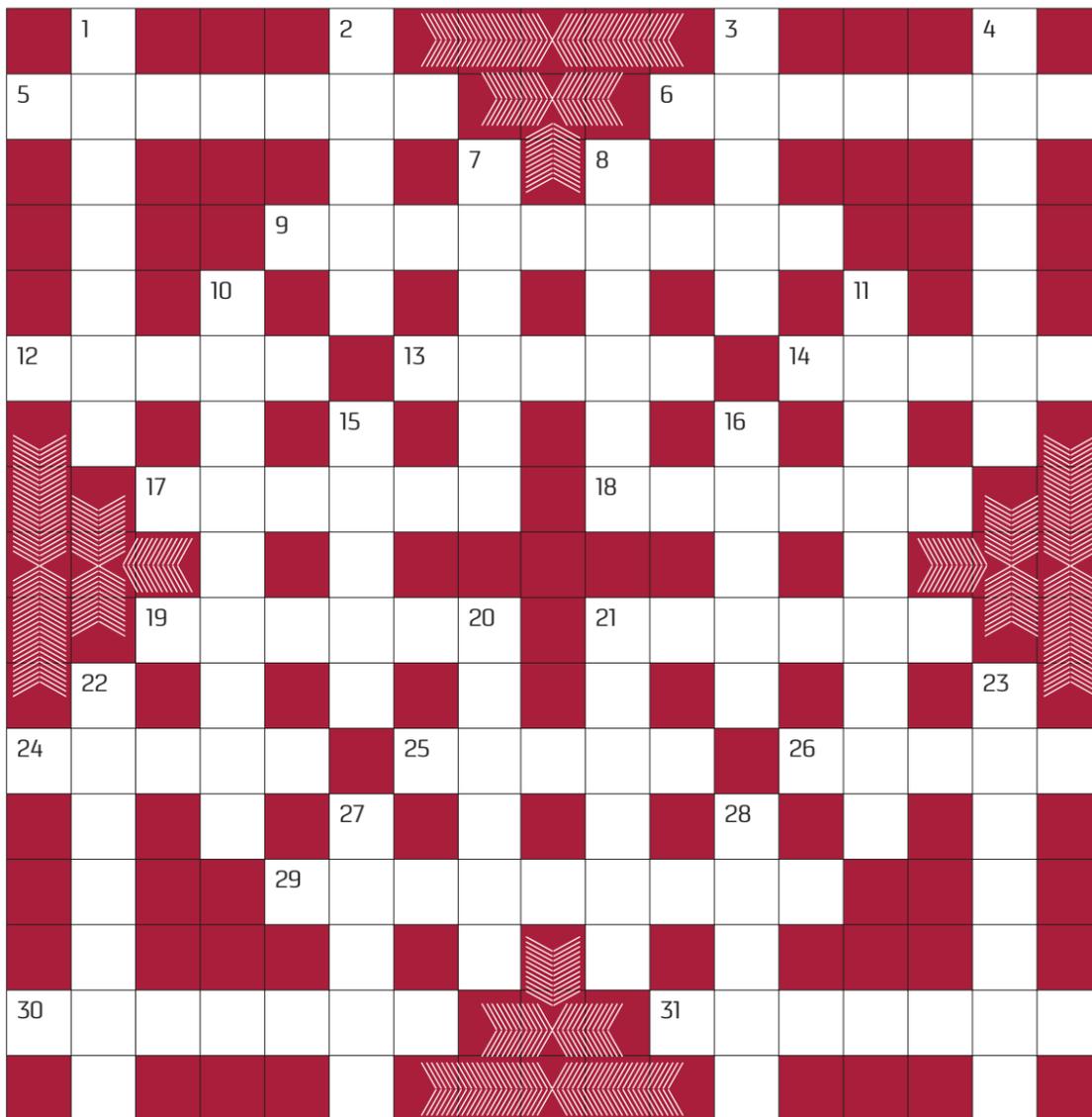
Ответы на кроссворд, опубликованный в №14:

По горизонтали:

4. Арбалет. 9. Газета. 10. Ананас. 12. Турин. 14. Варенец. 15. Куркино. 18. Варан. 20. Каверин. 21. «Идиот». 22. Тандыр. 23. Эталон. 27. Бекас. 29. Поленов. 30. Акант. 34. Камелия. 35. Диорама. 36. Клоун. 38. Логика. 39. Анклав. 40. Пирогов.

По вертикали:

1. Арбат. 2. Калорифер. 3. Чекан. 5. Фанера. 6. Резец. 7. Батут. 8. Каскад. 11. Багаж. 13. Ангоб. 16. Давыдов. 17. Биатлон. 19. Нюанс. 21. Ижора. 24. Дедал. 25. Лермонтов. 26. Знамя. 28. Ацетон. 31. «Корсар». 32. Сизиф. 33. Химка. 36. Камин. 37. Налог.



По горизонтали: 5. Публичные русские бани, которые были построены в Москве в 1808 году, памятник архитектуры в стиле бозар; для некоторых киногероев есть традиция – встречаться там перед Новым годом. 6. Советский и российский режиссер, создатель самого главного новогоднего фильма России. 9. Известный советский кинорежиссер; снял популярную новогоднюю сказку «Снежная королева». 12. Южное вечнозеленое плодородное цитрусовое дерево; долька его плода делает вкуснее крепкий черный чай. 13. Советский, белорусский и российский музыкант и композитор; своей «путевкой в жизнь» называет песню «Зима» («Потолок ледяной...»), спетую Эдуардом Хилем 30 декабря 1970 года в новогоднем телеконцерте. 14. Советский и российский актер театра и кино, исполнитель одной из ролей в новогоднем фильме-сказке «Двенадцать месяцев». 17. Цельные ядра гречишки, очищенные от лузги. 18. Торговая точка, куда надо бежать поутру после слишком бурного новогоднего загула. 19. Сливочное мороженое на палочке, покрытое шоколадной глазурью; впервые появилось в СССР в 1937 году. 21. То, что стараются свести бухгалтеры в конце года. 24. Восточная сладость из взбитой карамельной массы и растертых обжаренных ядер орехов, арахиса, семян маслич-

ных культур (подсолнечник, кунжут). 25. меховая накидка для прекрасных дам в морозный день. 26. Видоизмененная веточка (видоизмененный побег) хвойных растений, которая служит для размножения; в ней содержатся семена сосны или ели. 29. Исполнитель роли товарища Огурцова в новогоднем фильме «Карнавальная ночь». 30. Советский и белорусский ВИА, исполнивший песню «Наши любимые» в новогодней комедии «Эта веселая планета» (1973 г.). 31. Соус, без которого нельзя обойтись при создании главного новогоднего салата времен СССР.

По вертикали: 1. Советский и российский актер и режиссер; в 82 года остается художественным руководителем основанного им московского театра «Et Cetera»; исполнитель одной из главных ролей в фильме «Старый Новый год». 2. Сплав железа и никеля с очень малым коэффициентом теплового расширения; название сплава переводится с латинского как «неизменный». 3. Азотнокислое серебро, бесцветный кристаллический порошок, применяемый в медицине как противомикробное и прижигающее средство. 4. Советский цветной музыкальный фильм-сказка, поставленный в 1964 году режиссером Александром Роу по мотивам одноименной русской народной

сказки. 7. Большая шумная компания, группа людей; шайка. 8. Опорная часть предмета; остов. 10. Один из главных праздников для христиан всего мира. 11. Самый новогодний двухактный балет П. Чайковского по мотивам сказки Гофмана; живет на театральной сцене с 1892 года; в 1919 году балет впервые поставили и в Большом театре. 15. Каскадер, киноактер и режиссер сербского происхождения; главный киноиндеец советской страны. 16. Советский и российский актер театра и кино, народный артист России; 92 года; исполнитель одной из ролей в киносказке «Новогодние приключения Маши и Вити». 20. Национальная российская музыкальная премия в области зрелищ и популярной музыки; впервые вручалась в 1992 году. 21. Легкий тонкий полупрозрачный шелковистый материал. 22. Советская новогодняя музыкально-комедийная киносказка по сценарию братьев Стругацких. 23. Один из самых популярных актеров Советского Союза, исполнитель более ста пятидесяти ролей в театре и кино (в том числе в фильме «Ирония судьбы»); скончался в возрасте 85 лет. 27. Древнеримская богиня цветов, весны и полевых плодов. 28. Предмет мебели, на котором многие предпочитают проводить новогодние каникулы.

Составитель **Наталья Елисеева**.