



ЛИЦА ПРОЕКТА

Преимущество зрелого возраста

Поворот судьбы. «Проект «Московское долголетие» поднял мою самооценку и сделал жизнь ярче и интереснее», – считает Елена Юдакова, которая стала лицом осенне-зимнего сезона проекта.



«Теперь мои портреты на рекламных щитах по всей Москве и меня повсюду узнают. Но это не главное – важно внутреннее состояние – покой и удовлетворение».

р АННА ПОНОМАРЕВА

Круговорот событий, фестивалей, конкурсов и других ярких интересных мероприятий внес в жизнь многих людей зрелого возраста не только море позитивных эмоций и хорошего настроения, он зажег и новые звезды, круто изменив их жизнь и наполнив ее многоцветьем интересов и новых смыслов. Одна из таких звезд – Елена Юдакова.

Два года назад дочь подарила ей фотосессию с профессиональным фотографом. Елене так понравилась съемка, что фотограф и визажист, видя ее такой интерес, подсказали Елене идею – записаться в школу моделей 55+ «Королевская осанка» в проекте «Московское долголетие».

Елена, человек любопытный и любящий все новое, с удовольствием откликнулась на это предложение. И теперь она производит настоящий фурор на многих показах моды. Мы видели ее выходы в бле-

стящей коллекции известного модельера Елены Супрун на недавно прошедшей Mercedes-Benz Fashion Week Russia. Елена Юдакова в тот момент стала олицетворением яркой женственности, безудержной привлекательности и необыкновенного изящества. Внешне она очень напоминала Лайзу Миннелли, однако со славянским шиком. Таковы русские женщины – в шелках и кружевах они по-прежнему сохраняют природную чувственность.

Как живут королевишны

Откуда же появляются красивые, небесно-прозрачные женщины во флере вечной молодости? Все очень просто и все по-земному. Думаю, что у каждой женщины есть несколько жизней, несколько ролей и всему свое время.

Леночка родилась в Луганской области, окончила школу с золотой медалью, приехала в Москву, поступила и окончила Московский авиационно-технологический институт

им. К.Э. Циолковского (МАТИ). Вышла замуж за однокурсника и уехала вместе с мужем по распределению работать на одном из секретных предприятий ВПК в Подмоскovie. Лена очень любила культмассовую деятельность, была хорошим организатором с большим чувством ответственности и потому, как раньше говорили, быстро продвигалась по общественной работе. Но Шурочкой из бухгалтерии из фильма «Служебный роман» она стать не стремилась, да и не смогла бы – трое детей и бесконечное множество женских и материнских обязанностей не давали ей возможности скатиться на стезю активной общественности.

Тяга ко всему новому и любовь к общению с людьми двигали ее интересами в жизни. Как говорит Елена, она постоянно любила учиться, все время посещала какие-то курсы, всю жизнь любила рукодельничать, шить, вязать и вот уже полтора десятка лет с блеском освоила технику лоскутного шитья. Теперь ее работы в стиле пэчворк

[технике лоскутного шитья] украшают интерьеры домов подруг, любимые внуки уютно спят под сделанными с любовью бабушкиными одеялами. Елена шьет подушки, покрывала, панно, сумочки, кошелечки, косметички – свои маленькие и большие шедевры она с радостью раздаривает. Несколько раз принимала участие в благотворительных акциях, передавала свои подушки в больницы тяжелобольным детям.

Занятие пэчворком – это для нее и отдушина от домашней рутины, и полет творческой фантазии, и медитация для души. Если несколько дней ей не удастся заниматься любимым делом, то, по выражению Елены, она начинает «кусаться». К тому же лоскутная техника – хорошее занятие для мелкой моторики, развития художественного вкуса, знакомства с разными материалами и для общения с любимыми подругами. Ведь, по словам Елены, рецепт ее активного долголетия – это любить жизнь и людей во всех проявлениях.



га – свобода

Правила от Елены Юдаковой

1 Сначала я избавилась от установки «Я всем должна». Я должна себе – сейчас это моя жизненная установка. Я не сплю больше 6 часов, потому что хочу успеть сделать очень много дел.

2 Я должна хорошо себя чувствовать, поэтому всегда вовремя хожу к врачам. Свое здоровье нельзя запускать. Если пустить все на самотек, то потом будет тяжелее избавляться от болячек.

3 Я должна быть красивой, и поэтому я регулярно хожу в салон красоты и парикмахерскую. Я хороший организатор. В этом мне помогает увесистый ежедневник. Он меня здорово дисциплинирует.

4 Я занимаюсь утренней гимнастикой каждый день. Эта привычка у меня сохранилась с самого детства. Если у меня будет хорошее настроение, то все будет идти как по маслу.

5 Я всегда слежу за своим весом – и это тоже работа. Кушаю практически все, без ограничений, но очень небольшими порциями. И когда я ем, стараюсь думать, что я ем и в каких количествах.

6 Через силу делаешь, делаешь-делаешь, раз! – силы вдруг кончились. Я поняла, что через силу вообще ничего не нужно делать. Нужно стараться все делать легко и с удовольствием.



– **Что вам помогает любить людей?** – спрашиваем ее.

– С возрастом пришла мудрость, да и жизненный опыт подсказывает, что основное преимущество зрелого возраста – это свобода! Если я понимаю, к примеру, что человек меня раздражает, то я просто выключаю его из своего круга и тихо отхожу.

Очень важно сохранить себя и не тратить бездну энергии на исправление других людей. Конечно, бывает больно, когда близкий тебе человек тебя разочаровывает, и тогда меня спасают другие люди – они помогают пережить грустные моменты в жизни. Не стоит замыкаться на своей проблеме в одиночку – ты ее не решишь, а только потеряешь и себя и здоровье. Для меня общение с людьми много значит – можно свою боль вынести, и она немного растечется, и поделиться радостью с другими – и она удваивается.

– **А в чем секрет вашего семейного долголетия?**

– Это труд. Раньше же была такая установка у нас – же-

нишься или выходишь замуж один раз и на всю жизнь. Поводов разбежаться всегда можно найти множество. Разрушить легко – попробуй сохрани.

Дети уже взрослые, у них свои семьи и уже свои дети, и хотя все живут в одном городе, встречаться часто не всегда удается. И тогда Елена придумала такую фишку для себя – галерею фотографий любимых родных на стене в спальне. Просыпаешься утром – и сразу всех видишь и улыбаешься им. Своеобразная стена памяти и любви.

Как стать звездой подиума

Сейчас Елена Юдакова живет в подмосковном Пушкине, и чтобы ровно в десять утра по вторникам бывать на занятиях «Королевской осанки» в столичном районе Орехово, она встает в шесть утра. А еще бывает череда репетиций перед показами, и тогда заняты все дни напролет.

– Нас учат не только ходить по подиуму, мы осваиваем

«Королевская осанка» – это не просто занятие по обучению моделей, это своеобразный клуб, в котором собираются в основном женщины-оптимистки. Такие люди не хотят бездельничать и не хотят старости.

на занятиях техники визажа, разные стили, – рассказывает Елена Юдакова. – Школа «Королевская осанка» – это не просто занятие по обучению моделей, это своеобразный клуб, в котором собираются в основном оптимисты. Когда мы приходим на занятия, мы радуемся встрече, помогаем, подсказываем друг другу на репетициях. Раз человек

пришел сюда, значит, уже не сидит дома на диване, не смотрит сериалы, не пребывает в унынии, значит, он хочет чего-то нового в своей жизни и у него есть мечты. Такие люди не хотят бездельничать и не хотят серой старости.

Когда ты пробуешь что-то новое, у тебя активно работают мозги. Когда мы учим выходы-проходы, композиции, то тоже нужно думать, как ни странно это может показаться на первый взгляд. Казалось бы, что тут такого, однако здесь множество нюансов – необходима синхронизация с телом и нужно контролировать, как у тебя одновременно работают голова, ноги, руки.

Я вижу, какие красивые у нас женщины, когда они приходят на кастинг. Наш руководитель Елена Юльевна Федукевич часто говорит нам: «Когда вы идете по подиуму, что вы несете людям? Вы им несете любовь и красоту, и вы ее дарите и ею делитесь. И никак по-другому».

Это очень дисциплинирует! Приехать на занятия нужно к

определенному времени, никого не подвести, не опоздать. Держать в узде свою вспыльчивость и несдержанность. Масса плюсов для тренировки характера.

Работа модели научила меня держать осанку, физическую форму, лицо, походку. Теперь я тренируюсь везде – и иду уже «по ниточке», и «делаю лицо».

А потом, мы же девочки, мы же всегда любим переодеться! Ну где я еще смогу надеть наряды разных стилей и направлений, которые в обычной жизни никуда не наденешь. Это самое настоящее волшебство!

Как записаться?

Для тех, кто хочет стать моделью школы «Королевская осанка»: tcs0-orehovo@social.mos.ru. Телефон 8 (495) 391-22-33.

График работы:

с понедельника по четверг: с 9.00 до 20.00, пятница: с 9.00 до 18.45, суббота: с 9.00 до 17.00, воскресенье – выходной.