

ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Акция

В столичных детских больницах начались праздничные мероприятия «Добрая елка» и «Новогодний десант». Маленьких пациентов ждут театрализованные представления, анимационная программа и игры у елки. Для детей подготовлено более 7,5 тысячи подарков / **7**

Гороскоп

Оригинальный флористический гороскоп создали для наших читателей участницы «Московского долголетия». Они придумали и изготовили новогодние звезды-инсталляции, которые соответствуют каждому зодиакальному созвездию / **12–13**

Новый год-2024

Приглашаем вас на прогулку по предпраздничной столице. Наши корреспонденты ведут репортаж с площадок фестиваля «Путешествие в Рождество», где вы узнаете больше о жизни Москвы в разные эпохи, попробуете чай по старинному рецепту, станете участниками разнообразных мастер-классов / **8–9**



Желаем вам московского долголетия!



Итоги-2023. «В целом для «Московского долголетия» этот год стал по-своему судьбоносным: проект отметил свой первый юбилей, и стало понятно, что он вырос в полноценную экосистему. Москвичи старшего поколения получили отличную возможность вести здоровый образ жизни, искать новых друзей и реализовать себя», – написал Мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале / **2–3**

ИТОГИ-2023

Желаем вам московско

Здесь все основано на инициативе людей

В столице открылся центр московского долголетия «Измайлово».

«Мы до конца года введем еще 17 центров, и будет их 120 в Москве, то есть практически в каждом районе, в большинстве районов Москвы, потому что Москва тоже растет. Такая большая работа, которую мы с вами провели, и самое главное – не количество этих центров и не самих зданий, а то, что вы наполняете их своим душевным теплом, любовью. Центры действительно становятся вторым домом, где можно отдохнуть, пообщаться с друзьями, заняться любимым делом», – сказал на церемонии открытия центра Сергей Собянин.

Мэр Москвы также добавил, что центры московского долголетия будут работать в новогодние праздники.

Новый центр московского долголетия «Измайлово» открыли в помещении бывшего зага. Среди других гостей на встречу с Сергеем Собяниным пришли Елена и Сергей Реуцкие, которые почти 50 лет назад заключили брак в этом здании. Теперь они вернулись в качестве участников проекта «Московское долголетие».

В новом клубном пространстве создана комфортная обстановка. В приветственной зоне гостей встречают помощники-консультанты, которые помогают сориентироваться и выбрать себе занятие по душе. В многофункциональном актовом зале организуют спектакли, концерты, творческие встречи и другие мероприятия. В спортивном и тренажерном залах можно заниматься йогой, гимнастикой цыган, танцами и восточными единоборствами. В шумной гостиной горожане старшего возраста могут поиграть в бильярд, настольный теннис, шашки, компьютерные игры и просто пообщаться, а в тихой – организовать литературный вечер, почитать и поиграть в шахматы.

Медиагостиная – это домашний кинотеатр и место для проведения занятий в небольших группах, например уроков по компьютерной и финансовой грамотности, ведению блогов и другим направлениям. В творческих мастерских участники



шьют, вяжут, лепят и рисуют, а в кулинарной студии оттачивают навыки приготовления блюд.

«Здесь все основано на инициативе людей. Мы делимся своим опытом и из активистов, которых мы уже знаем, стараемся тоже вырастить лидеров, чтобы они сами организовали свой клуб», – рассказали участники «Московского долголетия» во время встречи.

«Пеший лекторий» и «Добрый автобус»: новые маршруты

В 2023 году одним из самых популярных направлений среди горожан старшего поколения стал «Пеший лекторий». Это познавательные экскурсии по столице. Экскурсии посещают более 29 тысяч участников проекта «Московское долголетие».



В этом году продолжили развивать экскурсионную программу «Добрый автобус». Во время поездки гиды проводят для пассажиров обзорные экскурсии по городу, с остановками в интересных местах Москвы или Подмосковья. В 2023-м в проекте появилось около 20 новых локаций, таких как музеи, памятники архитектуры и даже предприятия. На данный момент доступно более 55 маршрутов.

Век учись!

Образовательные занятия для горожан старшего возраста проводят в 24 столичных вузах, в том числе в Московском государственном университете имени М.В. Ломоносова, Московском политехническом университете, Российском государственном аграрном университете – Московской сельскохозяйственной акаде-



В июне на портале **mos.ru** заработал сервис дистанционной записи в «Московское долголетие». Горожане могут подавать заявки самостоятельно, а также за родственников или знакомых.

го долголетия!



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ И ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДТСЭН

мии имени К.А. Тимирязева, Российском государственном художественно-промышленном университете имени С.Г. Строганова и других.

В новом учебном году в «Серебряном университете» открыли девять программ профессиональной переподготовки. Горожане старшего поколения могут получить профессии педагога, экскурсовода, графического дизайнера, созда-

теля веб-сайтов, специалиста по здоровому питанию и другие. После прохождения курса участники сдают экзамены и получают дипломы установленного образца.

Кроме того, в декабре прошли первые занятия по зимним видам спорта. К тренировкам на лыжах и коньках присоединились уже около 400 человек. К участию приглашают всех москвичей старшего возраста.

Экосистема «Московского долголетия»

Участники могут посещать бесплатные занятия по 40 образовательным, спортивным и творческим направлениям. Они проходят во всех районах на базе более чем 1,3 тысячи партнерских организаций. Москвичи старшего поколения учатся рисовать, танцевать, петь, посещают познаватель-

Цифры

Более

530 000

горожан за 5,5 лет присоединились к проекту.

120

центров московского долголетия будут работать в столице к концу 2023 года.

Более

5000

клубов по интересам работают на базе центров московского долголетия.

Более

14 000

москвичей старшего поколения приняли участие в проекте «Школа здоровья».

Около

400

человек присоединились в декабре к тренировкам на лыжах и коньках.

пяти тысяч клубов по интересам, половина из них посвящены здоровому образу жизни, на втором месте – интеллектуальные направления.

В 2023 году в центрах московского долголетия появились два новых проекта – «Серебряное наставничество» и «Школа здоровья». «Серебряное наставничество» – совместный проект центров московского долголетия и центров содействия семейному воспитанию. Горожане старшего возраста проводят время с детьми, которые остались без попечения родителей. Они посещают вместе с ними мастер-классы, делятся опытом и знаниями. В проекте сейчас 700 участников.

В рамках проекта «Школа здоровья» центры московского долголетия посещают профильные специалисты, такие как кардиологи, терапевты и неврологи. Благодаря этому москвичам не нужно идти за информацией в поликлиники. Каждая встреча посвящена определенной тематике, например профилактике болезней сердца, сосудов, правильному питанию. К «Школе здоровья» уже присоединились 47 столичных поликлиник и все центры московского долголетия. В проекте приняли участие более 14 тысяч москвичей старшего возраста.

В зеркале мнений

Проект «Московское долголетие» получил высокую оценку как от Российской ассоциации геронтологов и гериатров, так и от самих горожан. Участники клубов оценивают уровень своего благополучия в среднем на 20 процентов выше, чем те, кто в них не состоит. 96 процентов москвичей старшего возраста считают, что проект способствует повышению качества их жизни. Кроме того, 78 процентов молодых людей, у которых в семье есть старшие родственники, готовы рекомендовать им записаться в проект.

За время существования проекта москвичи старшего поколения установили 20 рекордов России, создали вокально-инструментальный ансамбль, сняли полнометражный фильм, мюзикл и сериал из 10 эпизодов, создали 15 модных коллекций совместно с российскими дизайнерами, поставили сотни спектаклей и провели десятки выставок.

ные лекции по истории, искусству, осваивают современные технологии и даже получают новые профессии. Занятия по информационным технологиям, иностранным языкам, скандинавской ходьбе, гимнастике, пению, рисованию и другим направлениям проводят около восьми тысяч профессионалов.

На базе центров московского долголетия работает более

ИТОГИ-2023

Закончен год, его приметы, событий осн уже сложили долголеты в большой и ра



Торжественное мероприятие, посвященное этой дате, прошло в кинотеатре «Художественный». К юбилейному событию был приурочен премьерный показ кино-мюзикла «Миссия «Долголетие».

Проекту «Московское долголетие» 1 марта исполнилось пять лет



В летнем сезоне проекта особой популярностью пользовались «Зарядки долголетия», которые проводили известные российские спортсмены. Всего за лето состоялось около 250 занятий в историческом центре столицы.

Зарядки долголетия

Март

Апрель

Май

Июнь

Июль



Фестиваль скандинавской ходьбы

Фестиваль скандинавской ходьбы, который состоялся в столице уже в четвертый раз, открыл летний сезон проекта. Около 5 тысяч москвичей в возрасте от 55 до 90 лет и старше прошли дистанцию в 2,5 км. Массовый заход по скандинавской ходьбе состоялся одновременно в 11 городских парках во всех округах столицы.

«Мастерская дизайнеров»

В рамках III творческого проекта «Мастерская дизайнеров» создано пять авторских коллекций одежды, посвященных столице. Над эскизами работали 50 участников проекта «Московское долголетие» в тандеме с известными российскими модельерами – Игорем Гуляевым, Леонидом Алексеевым, Джемалом Махмудовым, Денисом Еремкиным и Ксенией Новиковой.



ОВНЫХ ПОТОК ДОСТНЫЙ ИТОГ



Впервые в проекте был проведен литературный конкурс «Москва долголетняя», посвященный столице, событиям, меняющим ее облик, людям, которые внесли большой вклад в ее развитие. В конкурсе приняли участие более 300 авторов старшего поколения, которые прислали более 1000 работ разных жанров. Лучшие работы опубликованы в газете «Московское долголетие» и вошли в сборник «Москва долголетняя».

Литературный конкурс «Москва долголетняя»

На Московском урбанистическом форуме много внимания уделялось вопросам долголетия. Этой теме были посвящены дискуссии, обсуждались технологии, практики и новые форматы работы со старшим поколением. Особой популярностью у посетителей пользовался стенд проекта «Московское долголетие», который стал брендом, неотъемлемой частью социально-культурного ландшафта города. На форуме были представлены креативные проекты – съемки сериала «Я не СТАР», работы «Мастерской дизайнеров». Прошли модные показы и целый ряд мастер-классов. Представители 27 регионов России познакомились с проектом «Московское долголетие», изучили столичный опыт, побывали в центрах московского долголетия и других социальных учреждениях.

Московский урбанистический форум (август–сентябрь)



■ Подводя итоги юбилейного для «Московского долголетия» года – проекту исполнилось 5 лет, наш поэтический обозреватель Сергей Пономарев выделил главное...

В сезоне этом юбилейном,
Могу сказать я вам в глаза:
Жить стало лучше, веселее
Тем москвичам, чей возраст «за...».

Быть, несмотря на годы, первым –
Такая яркая судьба:
И киномюзикла напевы,
И скандинавская ходьба,

В пучину творчества безумно –
В глазах огонь, а в теле гул,
И танцы с песнями, и зумба,
Турнир спортивный и цигун.

Так, в парк заходишь утром рано,
В трико и кеды ты одет,
Там тренировка ветеранов,
А старшему – почти сто лет!

Здоровье – это как награда,
Уже победы ты достиг,
Зачем нужна Олимпиада,
Когда нет лучше наших Игр?

Пускай кряхтят и стонут где-то,
Но мы не жалуемся вслух,
Зарядка есть для долголетов –
Здоровый в нашем теле дух.

То приседанье, а то низко
Наклон – и в жизни нет зиме!
На встрече, кстати, урбанистов
Пришли к такому ж резюме.

Когда вокала просто море –
Его покажем мы лицом:
День города, и в сводном хоре
Почти полтысячи певцов!

Свою готов свернуть я выю –
Такое ты увидишь где,
Когда поет нам песни ВИА
Под громким именем «МД»?

А мы еще стихи и прозу
На конкурс о своем житье
Прислали, и наряд был розов
В моделях наших кутюрье.

Москвич с москвичкой держат форму,
И эта форма неплоха:
На выставке, она же – форум, –
Проходит на ВДНХ –

Проект достойно был представлен
В формате новом, цифровом –
О том, что нет понятия «старость»,
Когда насыщенно живем.

А этот пункт особо важен –
Тепло сердец и рук твоих:
Мы варежки и шарфы вяжем
Бойцам для зоны СВО.

Свершенья – праздник среди буден,
Я результатом очень горд,
Но то ли еще дальше будет,
Когда наступит Новый год...

Август Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь

Сводный хор «Московского долголетия»

Большой сводный хор проекта в преддверии Дня города выступил на Московском урбанистическом форуме в парке «Зарядье» с праздничным концертом в честь 876-летия столицы. Около 500 москвичей старшего поколения исполнили известные ретро-композиции, а также песню «Мы» артиста Shaman.



Выставка-форум «Россия»

Церемония открытия на ВДНХ международной выставки-форума «Россия» началась с танцевального флешмоба, в котором на десяти площадках участвовали более полутора тысяч человек, в том числе 130 активистов «Московского долголетия». В одной из экспозиций впервые была представлена интерактивная карта «Активного долголетия».



Акция «Поделись теплом»

В декабре участники «Московского долголетия» уже в четвертый раз запустили благотворительную акцию «Поделись теплом». По ее итогам более 15,5 тысячи горожан старшего поколения связали около 13,5 тысячи теплых вещей и написали более 2 тысяч писем бойцам российской армии, участвующим в специальной военной операции.



ИТОГИ И ПЛАНЫ

Сергей Собянин: «Мы выбрали путь развития»

Мэр Москвы выступил с ежегодным отчетом о деятельности Правительства Москвы за 2023 год перед депутатами Московской городской Думы и горожанами. Он рассказал о главных достижениях столицы и обозначил основные планы развития города на ближайшее время.



По словам Сергея Собянина, за последние годы Москва столкнулась с серьезными вызовами: пандемия коронавируса, специальная военная операция, санкционное давление и, как следствие, перестройка всей экономики города. Но, несмотря на все испытания, Москва продолжает активно развиваться благодаря стараниям ее жителей.

«В экстремальных условиях последних лет продолжение динамичного развития города, реализация наших амбициозных программ казались делом невозможным. Тем не менее нам это удалось. Удалось напряжением всех сил и ресурсов. Благодаря трудолюбию и талантам москвичей, их оптимизму и вере в успех», — подчеркнул Сергей Собянин.



И сокращаются большие расстояния

В 2023 году в Москве открыли рекордное количество объектов транспортной инфраструктуры, в результате чего был создан новый транспортный каркас Москвы.

«Уходящий год стал рекордным. Мы успешно завершили мегапроекты строительства Большой кольцевой линии метро, двух диаметров наземного метро и крупнейших дорожных магистралей: Московского скоростного диаметра, проспекта Багратиона и Южной ркады», — сказал Сергей Собянин.

Он также подчеркнул, что московская транспортная система продолжает развиваться. В планах строительство еще трех новых линий и около 40 станций метрополитена. Кроме того, Московские центральные диаметры будут продлены: они свяжут Москву с Тверью, Калугой, Тулой и другими крупнейшими городами Центральной части России. Продолжится и активное обновление подвижного состава.

«Новые проекты сделают поездки еще быстрее, комфорт-

нее и безопаснее. Улучшат экологию Москвы. И, конечно, дадут дополнительный импульс развитию экономики нашего города», — резюмировал Сергей Собянин.

Ускорить темпы программы реновации

В Москве, по словам Сергея Собянина, будут строить значительно больше жилья, чем в предыдущие годы, — от шести до семи миллионов квадратных метров в год. Это в том числе поможет ускорить темпы программы реновации.

«На пике программы мы должны переселять из ветхого жилья около 80 тысяч человек в год. Задача невероятной сложности, требующая гигантских ресурсов. Но уверен, что мы с ней справимся», — подчеркнул Мэр Москвы.

Программа реновации жилищного фонда в Москве была утверждена 1 августа 2017 года. В нее включено 5175 домов — около 350 тысяч квартир общей площадью 16,4 миллиона квадратных метров, в которых проживают около одного миллиона жителей.

Новый уровень московского здравоохранения

На протяжении последних пяти лет активно проходит капитальное переустройство инфраструктуры городского здравоохранения. В Москве строят новые комплексы для многопрофильных больниц и поликлиник, а также реализуется программа модернизации уже действующих медицинских учреждений. Так, реконструировано более 300 корпусов общей площадью свыше 1,6 миллиона квадратных метров.

В половине московских поликлиник провели реконструкцию по новому стандарту, оставшиеся здания обновят в ближайшие два-три года.

«Для реального повышения качества здравоохранения требуются огромный труд, ежедневная системная работа, внедрение правильной организации труда и мотивации медицинского персонала. И, конечно же, использование лучших достижений отечественной и мировой медицины, которые должны быть доступны для каждого москвича», — подчеркнул Сергей Собянин.

«Работа по модернизации материальной базы не останавливается ни на один день. А ее результатом будет новый уровень и качество московского здравоохранения. Таких масштабов и скорости изменений еще не было в истории нашего города, да и всей страны», — сказал Сергей Собянин.

Городская среда и общественные пространства

В ближайшие годы продолжится и активная работа по улучшению городской среды и общественных пространств.

«В наших планах — реабилитация национального парка «Лосиный Остров», благоустройство на новом качественном уровне знаковых московских парков: парка Горького, «Сокольников», «Коломенского» и «Кузьминок». Главная выставка страны — ВДНХ — пополнится множеством новых объектов отдыха и развлечений. Будет завершено создание парка «Яуза», а также реализованы проекты ремонта дорог и благоустройства набережных, улиц, скверов и дворов во всех

районах Москвы», — рассказал Сергей Собянин.

В столице также создадут развитую индустрию летнего отдыха — общедоступные бассейны и пляжные зоны в парках, на природных территориях и берегах Москвы-реки.

Москва и дальше будет одним из мировых лидеров

«В период испытаний перед каждым человеком встает очень простой выбор: смириться с внешним давлением, подчиниться и перейти в режим выживания или, наоборот — мобилизовать внутренние ресурсы и продолжать действовать в соответствии со своими целями и убеждениями. Именно такой выбор в 2022 году встал перед Москвой. Мы выбрали второй путь — путь развития. И не просто выбрали, а доказали на практике, что это возможно. Москва будет и дальше одним из мировых лидеров — на благо страны, на благо города, на благо москвичей. Спасибо, друзья. Мы с вами — одна большая команда, и победа будет за нами», — заключил Мэр Москвы.

ДОБРАЯ ЕЛКА



Десант зимних волшебников

В столичных детских больницах начались праздничные мероприятия «Добрая елка» и «Новогодний десант». Об этом рассказала Анастасия Ракова, заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития.

Маленьких пациентов ждут театрализованные представления, анимационная программа, игры у елки, а также творческие мастер-классы. Для детей разных возрастов уже подготовлено более 7,5 тысячи подарков. Это развивающие и настольные игры, наборы для творчества и книги.

До 29 декабря включительно ребят будет поздравлять с Новым годом десант Дедов Морозов и Снегурочек. Они высадятся на крыши пяти детских больниц и, спустившись вниз при помощи альпинистского снаряжения или поднявшись на пожарных автолестницах, поприветствуют детей через окна больничных палат и подарят им праздничное настроение. Для пациентов, которые не смогут присутствовать на представлениях, организуют поздравления



Анастасия Ракова
заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития:

«Самый долгожданный праздник для детей – Новый год. К сожалению, не все могут встретить его дома, в окружении близких, некоторые должны провести зимние каникулы в больничных палатах. Конечно, мы не можем

оставить юных пациентов без праздника. Для нас очень важно, чтобы дети, которые канун и сам Новый год проведут не дома, чувствовали нашу заботу и внимание. Так, в столице началась уже ставшая традиционной акция «Добрая елка Мэра Москвы». В этом году она пройдет в детских больницах и их филиалах – всего по 22 адресам».

в палатах. Тем, кто находится в изоляционно-диагностических боксах, передадут подарки через сотрудников клиник.

Увидеть десант зимних волшебников в этом году смогут маленькие пациенты детской городской клинической боль-

ницы имени З.А. Башляевой, Научно-практического центра специализированной медицинской помощи детям имени В.Ф. Войно-Ясенецкого, Научно-исследовательского института неотложной детской хирургии и травматологии, Московского многопрофильного клинического центра «Коммунарка» и Морозовской детской городской клинической больницы.

«Наибольшее число наших специалистов приедет 28 декабря в Морозовскую детскую больницу. С этим учреждением нас связывает многолетнее сотрудничество, я бы даже сказал, добрая дружба. В этот раз, помимо спасателей и психологов, ребята увидят кинологов с их четвероногими подопечными, узнают, как собаки готовят к важной работе. Чтобы дети запомнили этот праздник надолго, специалисты подготовили для них по-

лезные интерактивные игры на тему безопасного поведения», – рассказал начальник аварийно-спасательной службы Пожарно-спасательного центра Москвы Денис Святынин.

Костюмы Дедов Морозов и Снегурочек примерят сотрудники столичного Пожарно-спасательного центра, Московского авиационного центра, Московской городской поисково-спасательной службы на водных объектах, волонтеры Всероссийского студенческого корпуса спасателей и студенты.

Акция «Новогодний десант» проходит уже не первый год. Ее организуют столичные департаменты труда и социальной защиты населения, здравоохранения, по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы.

НОВЫЙ ГОД-2024



Самое большое новогоднее украшение – 20-метровый елочный шар, установленный на Поклонной горе. В нем можно загадать желание



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ И ОЛЕГА СЛЕПЯНА

Все краски новогодней с

Юбилей. Сергей Собянин пригласил москвичей на фестиваль «Путешествие в Рождество»

В столице открылся традиционный фестиваль «Путешествие в Рождество». В этом году он проходит в 10-й раз. С 15 декабря по 8 января гостей ждут 36 фестивальных площадок в разных районах города. Об этом рассказал Мэр Москвы Сергей Собянин в своем блоге.

«Затевая в далеком 2012 году Страсбургскую ярмарку на Манежной площади, мы и представить не могли, что положили начало самому масштабному новогоднему и рождественскому фестивалю России. За 10 лет его посетили порядка 100 миллионов гостей. Юбилейный год всегда немного особенный, и мы решили посвятить его Мо-

ске и москвичам – в особенности тем, кто сегодня исполняет свой долг в зоне специальной военной операции», – написал Сергей Собянин.

Путешествие по Москве разных эпох

Посетители фестивальных площадок смогут узнать больше о жизни в Москве в разные эпохи: от времен, когда городом правили бояре, до современности. Отдельной темой станет история московского чаепития.

Особую атмосферу создадут праздничная иллюминация и яркие арт-объекты. Самым большим новогодним украшением станет 20-метровый елоч-

ный шар, в этом году его разместят на Поклонной горе. А фестивальные площадки украсят тысячи километров гирлянд с миллионами светодиодов.

Гостям покажут оригинальные постановки, среди которых классические и иммерсивные спектакли, балаганные представления и даже театр теней. Для детей проведут более 1,5 тысячи новогодних представлений с участием Деда Мороза и Снегурочки.

Для посетителей всех возрастов подготовили более четырех тысяч различных мастер-классов – от ковки и резьбы по дереву до изготовления карнавальных масок и елочных игрушек.



«В этом году мы запустили специальную программу для семей мобилизованных и детей из новых регионов: экскурсии, мастер-классы, новогодние елки и другие активности», – добавил Мэр Москвы.

В ярмарочных павильонах гостям предложат приобрести памятные новогодние и рождественские сувениры, сладкие подарки и другие праздничные товары.

Спорт на свежем воздухе

Посетителям фестиваля рекомендуют брать с собой коньки. В этом сезоне катки зальют на 23 площадках. Кроме того, на льду

Около **200** крупных мероприятий пройдет в новогодние праздники в Москве.

Более **1500** новогодних представлений ждет гостей фестиваля «Путешествие в Рождество».



Сказки

«Рождество».

пройдут выступления лучших фигуристов, дискотеки от популярных диджеев и тренировки по фигурному катанию, керлингу и хоккею, которые проведут известные спортсмены. Заняться зимними видами спорта также можно в столичных парках и на спортивных объектах.

«Путешествие будет не только познавательным и увлекательным, но и очень вкусным. На Тверской площади и других фестивальных площадках наливать ароматный чай по старинному московскому рецепту будут из настоящих пузатых самоваров. А угощать – московскими плюшками, вагрушками, сочниками и сайками на меду», – рассказал Сергей Собянин.



Парад лесных красавиц

В Москве открылись елочные базары. Скоро лесные красавицы придут в каждый дом, и мы будем наряжать их самыми лучшими, с любовью собранными елочными игрушками. В елочном дизайне есть свои тренды, которые задают необычные выставки, проходящие в эти дни в столице.

Аллея голубых елей

На главной аллее ВДНХ в рамках международного форума «Россия» проходит выставка «Елки России». 89 голубых елей представляют российские регионы, а еще одно дерево олицетворяет символ всей страны. Каждый из регионов украсил ель в соответствии с народными промыслами и традициями своего края. К примеру, елочка из Красноярского края сделана в стиле зимнего сибирского леса. Елка Тверской области сделана в стиле торжокской золотой вышивки. На елке Костромы – детские свистульки.

Оформители столичной елочки сделали акцент на главных архитектурных доминантах Москвы: на дереве разместились стилизованные кремлевские башни, здание Исторического музея, храм Христа Спасителя. Главной темой новогоднего декора концепция московского чаепития: украшения в виде чайничков, коробки с тортом «Москва», фигурки торта в разрезе, конфеты, крендельки.

На линиях ГУМа – сказочный лес

Сказочный лес вырос на линиях ГУМа. Здесь можно увидеть нестандартно оформленные елки. К примеру, елку телеканала «Москва 24» представляет самый харизматичный ведущий – кот Бублик. Он приоделся в новогоднее и подготовил веселые фразочки. Кот также приложит пушистые лапки к созданию новогоднего настроения в городе: пожелания от Бублика можно будет встретить на улицах и медиафасадах столицы.

Четыре километра гирлянд

На улице Кузнецкий Мост в рамках фестиваля «Путешествие в Рождество» проходит традиционная выставка дизайнерских елей. Их авторы вдохновились сказкой Самуила Маршака «Двенадцать месяцев» и создали инсталляции, посвященные разным сезонам.

Авторские ели создали дизайнеры Игорь Чапурин, Артем Кривда и Евгения Линович, художница Алия Алиева, премьер и прима Большого театра Денис Родькин и Элеонора Севенард, представители Дома моды «Валентин Юдашкин» и другие. Для украшения новогодних деревьев использовали четыре километра гирлянд и 7,5 тысячи елочных игрушек.

На выставке можно увидеть сразу две январские ели: первая словно покрыта инеем, а вторая переливается разными оттенками серебра. Февральская посвящена китайскому Новому году, ее украшают фонарики и обвивает дракон. Мартовских елей тоже две, одна из них напоминает о пробуждении подснежников. Тему с первоцветами продолжает апрельская ель, а майская предвосхищает наступление лета.

В Кускове – «Хрустальный хоровод»

Удивительный проект «Хрустальный хоровод», поднимающий праздничное настроение, представлен в усадьбе Кусково Государственного дворцово-

паркового музея-заповедника «Останкино и Кусково».

Традиционный новогодний символ – праздничную ель можно не только оригинально нарядить, но и вообще сделать из любых материалов. Как вариант – выдуть из стекла.

Именно такие необычные новогодние елки сделали художники по стеклу и керамике из Москвы и Санкт-Петербурга, а также студенты кафедры декоративно-прикладного искусства и дизайна Московского государственного института культуры. Их авторские произведения стали экспонатами выставки «Хрустальный хоровод».

Здесь представлены творческие работы художников по стеклу. Авторы придумали зеркальные елки-конусы с шариками-яблоками, елки, сложенные из геометрических элементов, с цветными иголками, прозрачными ветвями и даже в виде селедки под шубой. А в центре экспозиции возвышается трехметровая ель, украшенная стеклянными игрушками различных форм.

Подготовили **Вениамин Протасов** и **Марина Александрина**



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭР И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ И ВЛАДИМИРА КУПРИЯНОВА

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Как сохранить жизненный тонус

Ментальное здоровье так же важно для долголетия, как и физическая крепость.

Р МАРИНА СИТНИКОВА

Собственно, физическое здоровье очень сильно связано с ментальным и часто зависит от него. И чем лучше мы себя чувствуем душевно – тем дольше проживем в добром здравии.

Не тревожиться, а жить и радоваться

Если у человека преобладают отрицательные эмоции, то рано или поздно у него внутри «щелкает тумблер» и включаются механизмы саморазрушения. Они могут начаться с банального снижения иммунитета, а закончиться повышенной частотой мутаций и развитием опухолей.

Те же, кто живет и радуется или хотя бы не злится и не тревожится постоянно, получают дополнительные шансы на выживание – у них заметно повышается жизненный тонус, усиливается иммунитет, дополнительно активируются системы репарации, которые исправляют генетические поломки.

Гармония с собой и миром

Среди долгожителей нет людей, погруженных в стресс и тревоги. Спокойствие и гармония с собой и окружающим миром – их главный «эликсир долголетия». Долгожители, как обнаружили исследователи, так или иначе избегают сильных волнений и негативных эмоций, особенно злобы, гнева, зависти и жадности. Они быстро восстанавливают хорошее настроение после неприятностей и стараются о прошлых бедах не вспоминать. К этому нам всем стоит стремиться и об этом постоянно помнить.

Что еще отличает долгожителей? Легкость и жизнелюбие, радость, чувство юмора, душевное равновесие, оптимизм. И да, у них, как говорят специалисты, отсутствует «устойчивая сердитость». А часто ли вы сердитесь? И вообще, есть ли для этого повод?

Долгожители к

собственному старению относятся философски, принимая его как данность и неизбежность. Они видят в нем много плюсов, например, «серебряный» возраст – это отличная возможность заняться собой, своим развитием, посвятить время любимым делам.

Учтите, среди долгожителей нет таких, кто сидит сложа руки. Малоподвижность и безделье – это путь к сокращению жизни, а не к ее продлению. Всегда и в любом возрасте можно найти посильное занятие по душе и какую-то цель, чтобы просыпаться по утрам в хорошем настроении. Жизнь без цели не бывает долгой!

Все хорошо!

Как же тут радоваться, не злиться и иметь хорошее настроение, если кругом все плохо? – спросят некоторые. Поверьте, повод для радости отыщется всегда – чашечка ароматного чая или кофе, солнышко на небе, уютная книга, приятная прогулка, сказанное доброе слово вами сами или в ваш адрес. В общем, если поискать, то

поводов для радости и хорошего настроения за день найдется предостаточно, в том числе и у пожилых.

Именно на эти поводы для радости и стоит обращать и концентрировать все свое внимание, а негатива всячески сторониться. Плохие новости пропускать мимо ушей, не поддерживать разговоры на негативные темы, не думать о плохом и не тревожиться о том, что случится в будущем. Все это отнимает силы, энергию и в конечном счете здоровье и годы жизни.

Все то хорошее, что с вами случилось за день, лучше записывать в особый дневничок. Психологи его называют «дневником позитива» или

«добрым дневником». Вписывайте туда весь позитив, с вами происходящий, и вскоре вы научитесь сосредотачиваться именно на хорошем в жизни. А это уже сознательный путь к долголетию.

Лечение общением

Также сейчас многие психологи говорят, что душевное спокойствие и гармония внутри – это не про уединение, а как раз про общение с другими людьми.

Чем старше человек, тем более он нуждается в общении и не должен оставаться в одиночестве. В одиночестве люди оказываются один на один со своими мыслями, которые чаще всего тревожны и беспросветны, бесконечно их «пережевывают», усиливая губительный стресс.

Избавиться от одиночества

Как избавляться от одиночества в пожилом возрасте? Порой бывает достаточно всего лишь вый-браться из дома, прогуляться, смешавшись с толпой, что-

бы отвлечься от грустных мыслей.

Но гораздо лучше, если общение с другими людьми станет систематическим. Такие возможности дает проект «Московское долголетие», где каждый может выбрать себе занятие по душе.

Центры московского долголетия – отличное место для новых знакомств, общения, создания клубов по интересам.

Благодаря такому общению, нахождению в гуще событий одинокие люди вполне могут найти свою вторую половину. Так что не теряйтесь и не стесняйтесь. Ведь любви все возрасты покорны!

Найти свое дело

И по мере своих сил – трудитесь. В лености тело мгновенно выходит из строя. «Серебряный» возраст – самое время найти себе свое дело. Вам уже не надо ничего никому доказывать. Вы можете быть собой и выбирать то, что вас устраивает и что дает вам силы просыпаться по утрам с радостью.

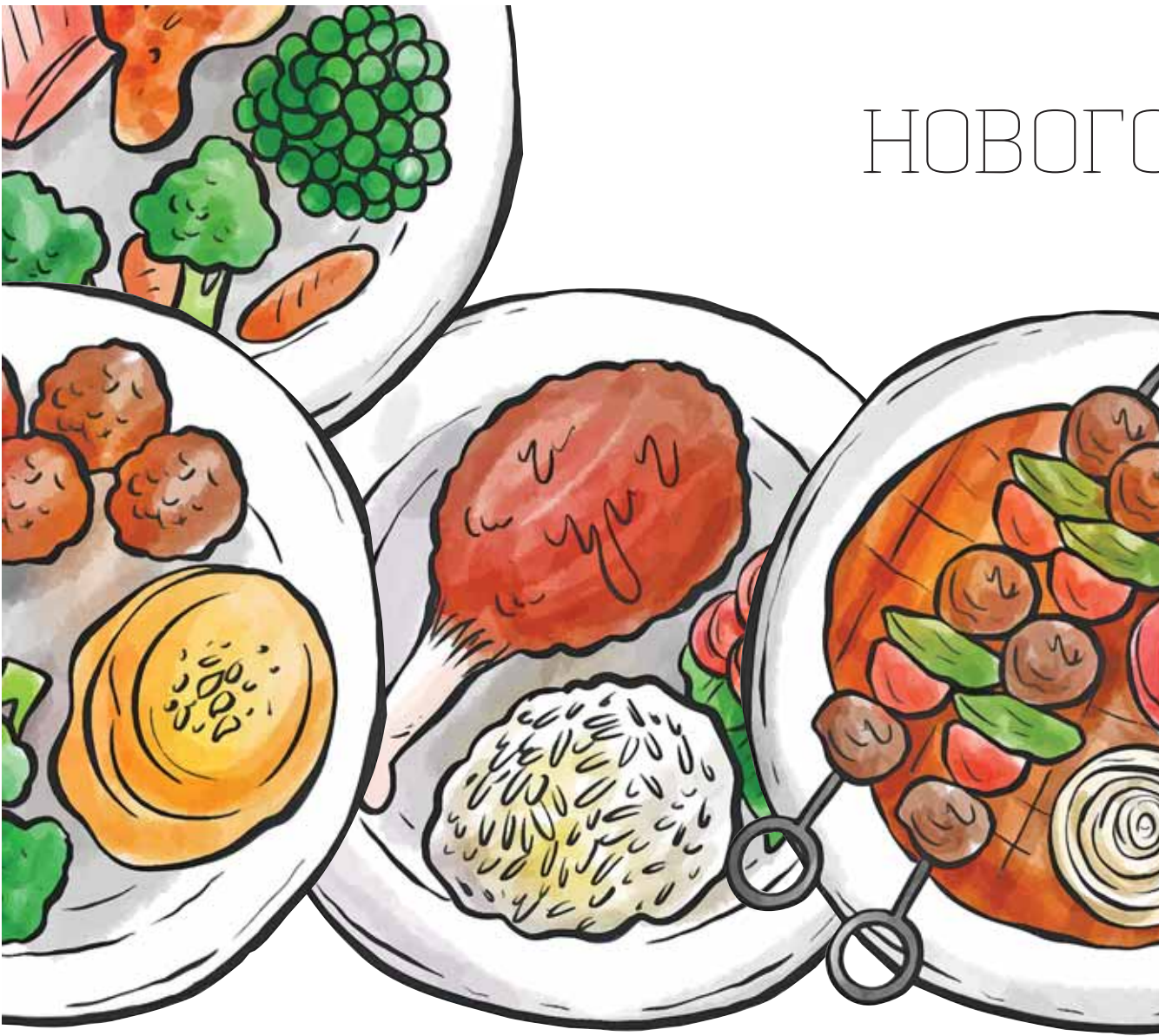
Не важно, какой вид деятельности вы выберете – печь пирожки или рисовать картины, копать в огороде, вышивать крестиком или волонтерство, посильную помощь другим людям или животным. Главное, чтобы это вам было только в радость и приносило пользу, что заставляло бы вас радоваться и общаться.

И напоследок мудрость от японцев, среди которых много долгожителей: «Если постоянно работать, то никогда не поглупеешь и проживешь 100 лет».

Множество исследований подтверждает, что у тех, кто в зрелом возрасте сохраняет активность, много двигается, общается и улыбается, процессы старения протекают в разы медленней. Даже внешне такие «живчики» нередко выглядят на 10–15 лет моложе, чем те, кто покорно принял старость, морально сгорбил и добровольно запер себя в четырех стенах.



НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ



Когда все вкусное – вредно

Застолье. Новогодний стол – это все лучшее и, увы, вредное сразу. Поэтому в старшем возрасте советуем отдать предпочтение низкокалорийным блюдам.

Р. МАРИНА СИТНИКОВА

Обострение после застолья

«Неужели я не могу хоть раз в год наесться от души?» – искреннее возмущаются некоторые. Можете. Вот только баловать себя надо зная, чтобы новогодний стол не сменился на хирургический.

Да, новогодняя ночь – горячее время для врачей. Прямо за праздничным столом или сразу после него обостряются панкреатиты и холециститы, аппендициты, язвы и гастриты, камни в желчном пузыре. А также серьезно прихватывает сердечко.

Предпочтение – низкокалорийным блюдам

Самое вредное для пожилых людей в новогоднюю ночь – все жирное, копченое, соленое, обильно приправленное майонезом. Не стоит это есть. Но и голодным за новогодним столом оставаться тоже совсем не обязательно. Надо всего лишь отдать предпочтение низкокалорийным блюдам, а если готовите сами – то заменить некоторые вредные

их ингредиенты на полезные. Так, в главном «новогоднем» салате оливье колбаса меняется на отварную курицу, соленые огурцы – на свежие, майонез – на легкую заправку из сметаны или йогурта.

Откажитесь от солений, потому что в сочетании с алкоголем это чревато на следующий день отеками, подъемом давления вплоть до гипертонического криза.

Студни, холодцы и фруктовые десерты

Людам «серебряного» возраста за новогодним столом стоит обратить внимание на натуральные студни и холодцы, они полезны для суставов и хрящей. Из горячих блюд отличный выбор – рыба! Правда, не самая жирная. А из мяса отдайте предпочтение курице, индейке, кролику. Красное же мясо отставьте в сторону.

Салаты из свежих овощей, да еще и с легкой заправкой вместо майонеза, – тоже прекрасно.

Пейте натуральные морсы, чай, минералку, воду, а вот от сладких газировок и фруктовых соков откажитесь. Ничего, кроме резкого скачка сахара в крови, они вам не дадут.

Ну, и кусочек торта совсем не запрещается. Но если есть

возможность – выберите легкие фруктовые десерты.

Если нужна помощь

А еще, собираясь праздновать Новый год, позаботьтесь не только о подарках, но и о... своей новогодней аптечке. В нее должны входить энтеросгель, но-шпа, активированный уголь, нитроглицерин.

Но ведь никто из нас не хочет, чтобы прекрасный праздник Новый год обернулся неприятностями со здоровьем? А для этого всего и требуется, что проявлять умеренность и думать о своем здоровье даже за праздничным столом.

Здоровые нормы алкоголя для женщин

- легкое вино
- крепкий алкоголь

30Ж-рецепты

МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Сырный оливье

Ингредиенты:

- говяжий язык 400 гр.
- (можно заменить на курицу)
- картофель 2 шт. (большая)
- морковь 1 шт. (средняя)
- яйца 3 шт.
- зеленый горошек 150 гр.
- (замороженный)
- огурец 2 шт. (средних)
- сыр «легкий» 17% 70 гр.
- зеленый лук 20 гр.

Для заправки:

- йогурт (греческий) 3 ст.л.
- авокадо коричневый (небольшой) 1 шт.
- горчица 0,5 ч.л.
- лимонный сок 1 ч.л.



Приготовление:

Мясо, яйца, картофель, морковь отварить. Горошек отварить в течение 3-5 минут. Порезать кубиками говяжий язык, картофель, морковь, яйца, огурец. Сыр потереть на крупной терке. Лук мелко порезать. Соус: авокадо, йогурт, горчицу и лимонный сок поместить в блендер и перемешать. Все смешать, выложить в салатницу и заправить.

Трляники свекольные

Ингредиенты:

- измельченные овсяные хлопья 200 гр.
- амарантовая мука 100 гр.
- яйцо 2 шт.
- размягченное топленое сливочное масло 10 гр.
- разрыхлитель 10 гр.
- мед 20 гр.
- смесь пряностей 10 гр.
- орехи по вкусу
- свекла 200 гр.
- чернослив 50 гр.

Приготовление:

Для теста: масло и мед нагреть, тщательно перемешивая, добавить специи и разрыхлитель. Остудить и добавить взбитые яйца, а затем, постоянно помешивая, всыпать просеянную муку. Тесто хорошо вымесить и поставить в холодильник на 30 минут. В это время приготовить начинку: запеченную или отваренную свеклу натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанный чернослив, смесь ароматических приправ (по вкусу – корица, мускатный орех, кардамон, имбирь, цедра лимона, ванилин). Начинку потушить 5-7 минут, охладить. Тесто разделить на порции по 50-60 г. Раскатать, распределить начинку и слепить трляники. Выпекать 15 минут при 180 градусах.

Облепиховый взвар

Вам понадобится:

- облепиха 300 гр.
- имбирь свежий 45 гр.
- апельсин 2 шт.
- мед – по желанию
- корица молотая 1,5 ч. л.
- кипяток 2,5 л.

Приготовление:

Облепиху залить небольшим количеством кипятка, добавить натертый имбирь. Протбить массу блендером и пропустить через сито. Добавить сок апельсинов, мед по желанию и корицу. Тщательно размешать. Залить кипятком и дать настояться пару минут.

Здоровые нормы алкоголя для мужчин

● легкое вино

● крепкий алкоголь

250 мл

90 мл

100 мл

30 мл

ГОРОСКОП-2024

Свет
путеводной
звезды

■ Оригинальный флористический гороскоп создали для наших читателей участницы «Московского долголетия» из студии преподавателя проекта, художницы Людмила Листениной. Они придумали и изготовили новогодние звезды-инсталляции, которые соответствуют каждому зодиакальному созвездию.



О том, как родилась идея звездного флористического гороскопа, рассказала Людмила Листенина: «Новогодняя звезда – неременный атрибут Нового

года, символ обновления, вселенской надежды и веры. Библейская Вифлеемская звезда ведет нас через трудные времена к счастью и благополучию. Люди верили: звезда на верхушке рождественской елки – знак для Деда Мороза, чтобы он не пропустил этот дом и заглянул с подарками на праздник. Лучи звезд – это елочные и сосновые веточки. Их очень охотно используют во флористике для создания праздничного настроения. Еще древние римляне украшали свои храмы еловыми ветками в праздник Сатурналий – день зимнего солнцестояния. Они верили, что хвойные деревья, которые не сбрасывают на зиму листву и никогда не спят, являются вечными – символом долголетия. Сосновые шишки, которые мы также использовали в композиции, – символ семени, возрождения. А корзинки и некоторые элементы декора – посыл к язычеству, где плетение изделий из лозы, бересты было атрибутом хорошей, здоровой семьи. И, пожалуй, самое необычное решение – использование живых цветов на контрасте с элементами из хвои. Ведь в Новый год под бой курантов мы загадываем заветные желания. Как правило, это добрые мечты. Поэтому, чтобы «задобрить» знак зодиака, мы украсили свои звезды живыми розами и герберами, астрами и хризантемами. Цветы, которые, на взгляд моих подопечных, подходят выбранному знаку. Мне было интересно, какую цветовую гамму выберут мои ученицы для своего знака. Тем более что созвездия для своих работ они определили самостоятельно. Львица захотела стать Девой, а Рыба Овном. Этот эксперимент помог раскрепостить творческое начало каждого, позволил забыть о комплексах, улучшить звездную «карму» и стать творцом собственной судьбы».



■ Людмила Листенина со своими ученицами – авторами флористического гороскопа

Овен

Этот год станет для Овнов на редкость насыщенным и продуктивным, а также весьма успешным в сфере финансов. Много разных дел, неожиданные повороты – главное, не расслабляться и быть в тонусе.



В январе Львам важно не вешиваться в сомнительные траты денег. Февраль принесет вам море позитивных эмоций, особенно в амурных делах. В середине весны как следует отдохните. Осенью вас ждут новые яркие и полезные знакомства.

Лев



Стрелец



Для Стрельцов будущий год станет весьма динамичным и плодотворным. Возможно, кто-то даже захочет полностью изменить свою жизнь и решится на переезд.

Для Тельцов важными станут интересы родных и близких. Хорошее настроение и нестигаемый оптимизм помогут вам отлично провести первую половину года. А лето – самое благоприятное время у Тельцов для семейных и сердечных дел.

Телец



Дева



Этот год пройдет для Дев в кропотливой работе и путешествиях. В начале года появятся замечательные возможности для расширения кругозора, будь то новый род занятий или курсы самосовершенствования.

Козерог



Для Козерогов новый год – время раскрытия творческого потенциала. Укрепления семейных уз, а если вы пока одни, то у вас все шансы встретить свою любовь.

Близнецы

Год будет весьма динамичным и разнообразным. Будьте внимательны к родным и близким, помните: ласковое, доброе слово сгладит любые острые углы, а эмоции лучше сублимировать в хобби.

Рак

В начале года Ракам следует быть активными на дороге и в путешествиях. Осень благоприятна для саморазвития, вы будете полны сил и энергии.



Весы

Скорпионов ждут самые благоприятные события — успех в карьере, позитивные перемены, семейные благополучие, и при этом вы всегда можете рассчитывать на свою интуицию.

Скорпион

Для Весов следующий год — время сотрудничества и гармонии в семейных отношениях. Весы может ожидать выгодное партнерство, и получение доходов от совместных проектов со второй половиной.

Водолей

Рыбы могут добиться желаемого, если начнете плыть против течения. Обстоятельства сложатся не так, как вы планировали, но это не повод для того, чтобы расстраиваться.

Рыбы

Годом семейного благополучия станет для Водолея следующий год. Ваши отношения с близкими и родными укрепятся и перейдут на новый уровень взаимопонимания и искренней дружбы.



Мнения участниц



Татьяна Андросова:

«Я просто бабушка. Десять лет, как вышла на пенсию. У меня два внука. В какой-то момент захотелось, чтобы они не просто меня любили, были благодарны, но и гордились своей бабушкой. Два года назад я пришла заниматься флористикой в студию Людмилы Листениной. За это время я сделала очень много флористических коллажей и даже картин. Но настоящим творческим прорывом было предложение нашего педагога принять участие в создании звездного гороскопа. Я готовила звезду знака Тельца. Чтобы скрасила упрямство быка, я добавила в инсталляцию шоколад, а в центр поместила герберы — мой любимый цветок. Пусть Телец радуется».



Елена Уснова:

«До того, как вышла на пенсию, работала начальником финансового отдела одного из столичных предприятий. В жизни было слишком много цифр и чисел. Когда появилось свободное время, записалась в проект «Московское долголетие». Заниматься в студии у Людмилы Листениной мне очень нравится. Теперь любимое занятие — гулять по парку. Я не просто люблю природу, а собираю красивые листья, шишки, веточки для коллажей. Наиболее удачные работы дарю знакомым и близким. А главный ценитель моих работ — внук Платон. Он хочет стать художником и потому часто приходит со мной на занятия по флористике».



Маргарита Хапалова:

«Моя новогодняя звезда — Лев. Хотя по знаку я Рыба. Но всю жизнь мечтала быть Львом. Это энергия, царская осанка, яркие краски. Когда поняла, что должна воплотить в жизнь все, что думаю об этом огненном знаке, заволновалась. Мой Лев получился ярким, красивым. Основная гамма — красно-пурпурная. Очень надеюсь, что в новом году у Львов все сбудется. И у Рыб тоже».

НОВЫЙ ГОД-2024

Привет от Деда Мороза!



Новогодние истории.

Участница литературного конкурса «Москва долголетняя», сценарист и блогер Елена Серова рассказывает непридуманную новогоднюю историю любви.

– Хочу на Новый год много-много снега! И живую елку! И чуда какого-нибудь! – Маша закрыла глаза и погрузилась в мечты.

– Какого чуда? – быстро уточнила Эля. Она была женщиной очень практичной и даже в чуде хотела конкретики.

– Ну, не знаю. Еще не придумала. – смутилась Маша.

– А я хочу, чтобы ты приехала к нам не одна... – веско сказала Эля. – Вот это точно будет чудо!

На праздники – в гости

Маша с Элей дружили еще со школы, то есть, страшно сказать, – почти полвека! В последние годы, после того как Маша рассталась с мужем, новогодние праздники они проводили за городом, в большом Элином доме в Тульской области. Дом был всегда полон гостей, но все приезжали парами, и только Маша была одна. Эле это казалось страшно несправедливым: красавица, умница, а вот с личной жизнью не сложилось.

В этом году Маша собиралась к Эле с коротким визитом. Дочка с мужем уехали на Домбай, и Маше пришлось перебраться к ним – кормить кота и поливать цветы.

– Шампанского я уже купила, что-нибудь еще привезти? – поинтересовалась Маша.

Эля уверила, что ничего покупать не нужно. Тем более в этом году все друзья куда-то разъехались и встречать они будут втроем.

Пока подруги обсуждали предстоящий праздник, в квартире напротив сын Славик давал последние наставления отцу.

– Пап, значит, с Басей надо гулять три раза в день. Хромычу со стола ничего не давай, он и так стал жирный, как манул. В холодильнике – шампанское. Можешь кого-нибудь пригласить из друзей, чтобы тебе тут одному не скучно было.

– Кого ж я приглашу? – вздохнул Александр Петрович. – Все семьями отмечают.

Славик грустно посмотрел на отца. После смерти мамы тот жил очень уединенно. Славе страшно не хотелось оставлять Александра Петровича одного на праздники, но такая хорошая путевка попала! 14 дней на Пхукете! Они с женой так давно не отдыхали на море...

Снегопад меняет планы

Всю ночь шел снег. Он падал белыми хлопьями, заметая дорожки и дворы. Маша проснулась только к обеду и стала неспешно собираться. Тридцать первого декабря время обычно неспешно летит. Не успела Маша оглянуться, как уже стемнело. Выглянув на улицу, она увидела огромные сугробы вместо машин. Маша спустилась вниз, одолжила у консьержки лопату и пошла откапывать свой «Фольксваген». Сорок минут она мучительно сгребала снег с автомобиля, потом достала ключ-брелок и нажала на кнопку. Но пискнул сугроб поблизости...

– Черт! Ну, черт же! – в сердцах произнесла женщина и достала из кармана мобильный. – Эль, засада, я задерживаюсь...

– Я сама хотела тебе звонить, – сказала Эля. – Представляешь, трактор не приехал! Тракторист со вчерашнего дня уже празднует! Короче, дороги

занесло, чистить некому, мы тут с Пашкой в снежном плену оказались. Ты не доберешься...

– Ладно, что поделать, – вздохнула Маша. – Придется остаться в Москве.

– Как же ты одна-то? – огорчилась Эля.

– Я не одна, я с котом. Ничего, шампанское есть, телевизор тоже, надо только продукты купить...

Маша посмотрела на чужой чистенький «Фольксваген», как две капли воды похожий на ее собственный. На лобовом стекле лежал тонкий слой снега. Она написала на нем: «Привет от Деда Мороза!» – и, улыбнувшись, пошла домой. В это время Александр Петрович вышел на прогулку с Басей. Когда он возвращался, с удивлением обнаружил, что кто-то почистил его автомобиль. Консьержка объяснила: это соседка из шестой квартиры. Она к дочке приехала.

– Надо же... какая милая женщина, – удивился Александр Петрович.

– А вам, кстати, елка не нужна? – поинтересовалась консьержка. – Наш дворник Рахмет на елочном базаре подрабатывал, много нераспроданных елок осталось. Он принес сюда несколько. Возьмите, если хотите.

Елка у порога

Александр Михайлович взял две елки. Одну себе, а вторую решил отдать той самой соседке, в благодарность за машину. Мужчина долго звонил в дверь



шестой квартиры, но ему никто не открыл – в эту самую минуту Маша как раз направлялась в гастроном. Тогда он написал записку: «Привет от Деда Мороза» и оставил вместе с елкой у порога.

Обнаружив такой неожиданный подарок, Маша приятно удивилась. Она занесла деревце в дом и тут вспомнила, что не купила яблок. Женщина рванула обратно в магазин – благо он был в минуте ходьбы. Проходя мимо консьержки, она рассказала ей о новогоднем сюрпризе.

– Так это вам сосед из девятой квартиры принес, – сообщила консьержка.

– Надо же, какой милый мужчина... – удивилась Маша и решила тоже сделать ему что-то приятное.

Маша запекла утку, разрежала ее на две половины и вторую, украсив картошкой и яблоками, упаковала в большой контейнер. Контейнер засунула в пакет, сопроводила запиской «Привет от Деда Мороза» и поставила у двери девятой квартиры. А после с хитрой улыбкой позвонила в дверь соседу и тут же убежала к себе.

Через пятнадцать минут в ее квартире раздался звонок. Маша открыла дверь. На пороге стоял пакет, а в нем ведро клубничного мороженого.

Встреча через сорок лет

Маша быстренько испекла шарлотку. Она на цыпочках подкралась к двери девятой квартиры, поставила пакет и только хотела позвонить, как дверь неожиданно открылась. На пороге стоял Александр Петрович с сеткой мандаринов в руках. Он увидел Машу, пораженно замер, а потом тихим голосом произнес:

– Маша? Маша Белова? Маша пристально вгляделась в лицо высокого седого мужчины и вдруг ойкнула.

– Не может быть! Сашка! Неужели ты? Вот так и встретилась Маша со своей институтской любовью. Как глупо они тогда растались... Все эти годы Маша помнила о нем, и Саша, как оказалось, ее тоже не забыл. Надо же, прошло сорок лет. Какой странный поворот судьбы...

А дальше был Новый год, и утка с яблоками, море воспоминаний, долгие взгляды, паузы в разговорах, и первый поцелуй...

Утром Эля позвонила подружке. – Машка! Приезжай! У нас расчистили, наконец, дороги! – А можно я приеду не одна? – лукаво спросила Маша. Эля чуть не выронила трубку из рук.

– Так... Вот это новости! Ну-ка давай, рассказывай! Маша посмотрела на сияющую яркими огнями елку, на падающий за окном снег и поцеловала в щершавую щеку счастливо улыбающегося Сашку.

– Я скажу тебе одно: в эту ночь сбылись сразу два желания: твое и мое... – Но ты же себе чудо так и не придумала! – напомнила ей Эля. – Ты его придумала за меня...

Когда сбываются желания

– Машка! Приезжай! У нас расчистили, наконец, дороги!

– А можно я приеду не одна? – лукаво спросила Маша.

Эля чуть не выронила трубку из рук.

– Так... Вот это новости! Ну-ка давай, рассказывай!

Маша посмотрела на сияющую яркими огнями елку, на падающий за окном снег и поцеловала в щершавую щеку счастливо улыбающегося Сашку.

– Я скажу тебе одно: в эту ночь сбылись сразу два желания: твое и мое...

– Но ты же себе чудо так и не придумала! – напомнила ей Эля.

– Ты его придумала за меня...

Чтоб не угасла вера в чудеса



Психолог, специалист Московской службы психологической помощи населению Елена Писаренко

рассказала, как взрослому человеку научиться наслаждаться магией момента и зажечь в душе надежду и оптимизм для новых начинаний.

Источник вдохновения и мотивации

Вера в чудеса может быть источником вдохновения и мотивации для достижения поставленных целей, побудить нас ставить перед собой амбициозные задачи и находить способы их достижения. Если подкрепить веру в чудеса разумным планированием, осознанными действиями и учетом реальности – это в комплексе станет наиболее выигрышной стратегией для достижения задуманного.

«Такие незначительные на первый взгляд события, как написание писем Деду Морозу в канун праздника, будут полезны не только детям, но и их родителям. Недаром говорят: когда старшие перестают быть волшебниками, дети прекращают верить в сказки. Рукотворные чудеса для детей позволяют и нам, взрослым, вернуться в мир беззаботности, когда для наших мечтаний и желаний не было никаких границ и мы не сомневались в существовании волшебства и чудес», – говорит Елена Писаренко.

Развить и поддерживать в себе способность верить в чудеса совсем не сложно. Вот лишь несколько рекомендаций.

Помните времена, когда сердце наполнялось радостью при одной только мысли о Деду Морозе и предстоящих праздниках? В детстве мы с нетерпением ждали момента, когда можно записать заветные желания, и замирали в ожидании их исполнения. По мере взросления у нас развилось «рациональное» мышление, а вера в чудеса почти угасла.

Вера в себя может стать значимым помощником на пути к успеху и внутренней гармонии. А вера в чудеса помогает мыслить смело, искать необычные решения и открыть новые возможности.

Позитивные переживания, радость, предвкушение способны создать ощущение счастья, положительно влияют на психологическое состояние человека и здоровье. Поэтому надо разобрататься с негативными чувствами, научиться контролировать эмоции и управлять ими.

Как развить способность верить в чудеса

Дайте волю воображению

Думайте вне рамок привычной реальности. Представляйте себе невозможные вещи и допускайте, что они все же могут случиться. Верьте в вероятность необычных перемен в вашей жизни. Глядя на мир через призму фантазии, вы научитесь замечать интересные детали и находить нестандартные решения.

Не занижайте свои потенциальные возможности

Вера в чудеса стимулирует нас открыться себе, увидеть собственные способности и потенциал независимо от сомнений окружающих или внешних обстоятельств. Думайте, что вы готовы на большее и достойны перемен, которые могут произойти в вашей жизни.

Признавайте магию в малых вещах

Не сомневайтесь в том, что лучшие эмоции таятся в самых маленьких деталях повседневности. Обратите внимание на красоту окружающего мира, подмечайте прекрасные моменты каждого дня. Великие чудеса могут исходить из самых простых событий.

Ощущение чуда в новогодние праздники может дать нам положительные эмоции, укрепить связи с окружающими людьми, возродить детскую радость, привнести ощущение надежды и оптимизма в нашу жизнь.

Справка

8 (499) 173-09-09

единый справочный телефон Московской службы психологической помощи населению.

Круглосуточно доступен телефон неотложной психологической помощи **051** (для городского) и **8(495)051** (для мобильного).

Мой стиль



Как создать новогодний образ



Перед Новым годом хлопот хватает. Нужно купить подарки, приготовить праздничные блюда, убрать дом. Но, пожалуй, самое трудное дело — придумать, во что нарядиться.

Известный стилист Татьяна Селезнева рассказывает, как москвичам «серебряного» возраста в новогоднюю ночь выглядеть обаятельными и привлекательными.

Нынешней зимой в моде — красный. В новом году эстафету возьмет зеленый цвет. И не только потому, что 2024-й — год Зеленого дракона. Красное платье будет хорошо смотреться на фоне зеленой елки. А если еще добавить блеска, будет совсем славно. В будущем году следует отдать предпочтение бархату и шелку. Смело сочетайте цвета и фактуры тканей. Хорошо будут смотреться бархатная юбка с шелковой кофтой и та же кофта — с бархатным пиджаком. Кстати, пиджаки снова в тренде. Носите их в паре с брюками или юбками. Лучше костюм «разбить». Главное, создавая новогодний образ, помните: наряд не может быть «платьем золушки», то есть служить своей хозяйке один лишь вечер. Вещи надо носить, а не убирать в шкаф, как воспоминания о былых прекрасных моментах. В зрелом возрасте это очень плохо отражается на психике.

Новый год — это всегда обновление. Москвичам «серебряного» возраста рекомендую обратить внимание на одежду в тонах «персиковый пух». Можно добавить оранжевый и бежевый оттенки. Очень свежо будут смотреться брюки нежно-желтого цвета. Благородно и достойно. Кстати, о достоинстве. Женщинам 55+ не стоит бояться открытых платьев, вырезов и разрезов. Если все будет в рамках приличия, хорошо ухоженное тело, без сомнения, привлечет внимание противоположного пола. А вот с прическами надо быть осторожнее. Не нужно сооружать на голове пирамиду из волос. В будущем году в прическах приветствуется легкая небрежность. Будто вы только что вернулись с прогулки по набережной и ветер растрепал ваши волосы. И, конечно, стиль oversize никуда от нас не ушел. Покупаем пиджак на два размера больше. Обтягивающий топ, юбку-«карандаш», и вперед, на новогоднюю дискотеку! Хороших праздников!

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОЕКТ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

mos.ru/md
8 495 777 77 77

Новости проекта
@mosdolgoletie

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

Ответы

По горизонтали:

- 1. Ливанов. 5. Рязанов. 9. Ага. 11. Овидий. 12. Малина. 13. Фужер. 14. Аммиак. 16. Сальто. 17. Католикос. 20. Абордаж. 22. Колибри. 24. Капитал. 25. Суффикс. 30. Навигатор. 33. Ятаган. 34. Воланд. 35. Каток. 36. Калита. 37. Коршун. 38. Очи. 39. Яковлев. 40. «Морозко».

По вертикали:

- 2. Идиома. 3. Апилак. 4. Вакуров. 5. Равелин. 6. Ананас. 7. Оливье. 8. Ромашка. 10. «Чародеи». 15. Катамаран. 16. Сологубов. 18. Круиз. 19. Нимфа. 21. Бра. 23. Рок. 24. Колядка. 26. Сандуны. 27. Филатов. 28. Пароним. 29. Башлык. 30. Найтов. 31. Рококо. 32. Маршак.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №14:

По горизонтали:

- 1. Палуба. 3. Этика. 5. Октава. 8. Агроном. 11. Каталог. 14. Астра. 15. Горилла. 16. Аврал. 17. «Нева». 19. Вишня. 20. Бард. 22. Дно. 25. Нут. 27. Воронка. 28. Капотня. 29. Арабеск. 31. Паррапет. 33. Акр. 34. Уха. 35. Тито. 36. Шпиль. 37. Одер. 42. Пешка. 44. Солянка. 45. Прима. 46. Котлета. 48. Ариадна. 50. Готика. 51. Рынок. 52. Джоуль.

По вертикали:

- 1. Плакат. 2. Баржа. 3. Эхо. 4. Ара. 6. Колба. 7. Ампула. 8. Антонов. 9. Нуга. 10. Мортира. 11. Колонок. 12. Трал. 13. Городня. 18. Вариант. 21. Антипод. 22. Диета. 23. Антей. 24. Спорт. 26. Труба. 29. Артишок. 30. Капелла. 31. «Полянка». 32. Турбина. 38. Эпигон. 39. Эссе. 40. Пари. 41. Пароль. 43. «Артек». 45. Падеж. 47. Тир. 49. Рак.

По горизонтали: 1. Советский и российский киноактер, режиссер кино и мультипликации, писатель; сценарист мультфильма «Дед Мороз и лето». 5. Создатель культовых новогодних фильмов «Карнавальная ночь» и «Ирония судьбы». 9. Ядовитая тропическая жаба. 11. Древнеримский поэт, наиболее известный поэмами и элегиями «Метаморфозы» и «Наука любви». 12. Распространенный в средней полосе выносливый кустарник (как садовый, так и дикий) со сладкими душистыми ягодами. 13. Главная посуда за новогодним столом. 14. Химическое соединение, бесцветный газ с резким характерным запахом. 16. Основной элемент в спортивной акробатике. 17. Титул высших духовных лиц в армянской церкви. 20. Старинный способ ведения морского боя, атака корабля противника при непосредственном сближении с ним для рукопашного боя; способ успешного штурма магазинных прилавок во время предновогодних распродаж. 22. Самая маленькая в мире птица, которая понадобится, чтобы с размахом отметить Новый год. 25. Значимая часть слова. 30. Устройство, которое поможет проложить путь к новому году друзьям. 33. Рубящее и колющее холодное оружие со слегка изогнутым лезвием клинка, распространенное у народов

Ближнего и Среднего Востока. 34. Персонаж романа «Мастер и Маргарита», который предупредил Берлиоза, что Аннушка уже разлила масло. 35. Место, где на новогодних каникулах можно погонять на коньках. 36. Старинное русское название денежной сумки, кошелька. 37. Хищная птица семейства ястребиных, обитает в Европе, Малой Азии, на севере Африки. 38. Они и черные, и страстные, и жгучие; им посвящен один из самых известных в мире романсов на русском языке. 39. Советский и российский актер; сыграл одну из главных ролей в фильме «Ирония судьбы». 40. Зимний фильм-сказка режиссера Александра Роу.

По вертикали: 2. Устойчивый оборот речи, имеющий неизменное звучание и значение. 3. Пчелиное маточное молочко. 4. Русский и советский художник, иконописец, реставратор, один из основоположников школы искусства палехской миниатюры. 5. Вспомогательная фортификационная постройка (укрепление) позади крепостной ограды в старинной крепости. 6. Крупный, овальной формы, ароматный и сочный плод тропического растения; украшение новогоднего стола. 7. Главное блюдо новогоднего меню в России. 8. Средство точно узнать — любит или не любит? 10. Советская новогодняя музыкально-комедийная киносказка по сценарию братьев

Стругацких. 15. Морское или речное судно, имеющее две палубы, соединенные между собой мостом в единую конструкцию. 16. Советский хоккеист, знаменосец советской олимпийской сборной на VIII зимних Олимпийских играх. 18. Новогодний отдых, когда люди путешествуют на корабле. 19. Божество природы в древнегреческой мифологии в виде девушки, олицетворяющей живительные и плодородные силы Земли. 21. Настенный светильник. 23. Неотвратимая судьба. 24. Обрядовая песня славян, исполняемая преимущественно в святочный период. 26. Традиционное место, куда можно отправиться перед празднованием Нового года, следуя примеру Жени Лукашина. 27. Советский и российский актер, кинорежиссер, поэт, драматург; автор пьесы «Про Федота-стрельца, удалого молодца». 28. Слово, сходное с другим по звучанию и морфемному составу, но отличающееся лексическим значением. 29. Суконный теплый головной убор в виде широкого капюшона с длинными концами. 30. Соединение двух тросов одним. 31. Художественный стиль западноевропейского, главным образом французского, искусства середины XVIII века. 32. Советский поэт, драматург и переводчик, сценарист; автор новогодней драматической пьесы-сказки «Двенадцать месяцев».

Составитель **Наталья Елисеева.**