



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

13 – число счастливого

За год существования «Московского долголетия» сложилось 13 пар. Благодаря проекту люди нашли друг друга / 15

Поединок с самим собой

Учащийся кружка цигун Андрей ФИРСОВ сам стал тренером и теперь обучает своих сверстников / 10

Меняться никогда не поздно

Это на своем примере с успехом доказала активная участница проекта «Московское долголетие», победительница конкурса «Супербабушка» Марина Шашкина / 12



Проект счастливых людей



Мэр Москвы Сергей Собянин с участниками проекта «Московское долголетие» в поликлинике № 180 / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Итоги года. Пилотный проект «Московское долголетие» стартовал 1 марта 2018 года и за прошедший год вырос в постоянно действующую программу, завоевал доверие москвичей старшего поколения и получил признание российских и международных экспертов. / 2–3



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

О проекте

В интересах москвичей старшего поколения



Анастасия РАКОВА,
заместитель мэра
Москвы по социаль-
ным вопросам:

«Стратегия поведения людей старшего возраста уже изменилась. Современные пенсионеры хотят учиться, заниматься спортом и творчеством, общаться и знакомиться с новыми людьми, поддерживать здоровье — в общем, оставаться активными. Этим и объясняются успехи «Московского долголетия». Сейчас вся городская инфраструктура открыта для наших пенсионеров, и мы видим постоянно растущий интерес к программе со стороны негосударственного сектора, коммерческих организаций. В этом году программа будет расширяться по новым направлениям, и одно из них — спецпроект по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия». Пилот был запущен в поликлинике № 180 и уже начал действовать в 48 поликлиниках».



Владимир ПЕТРОСЯН,
Министр
Правительства
Москвы,
руководитель

Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«За год проект превратился в масштабную городскую программу, в которой задействовано более 4 тысяч преподавателей, 1200 городских учреждений — школы, дома культуры, ДЮСШ, а также музеи, вузы и театры. Более 15 тысяч участников «Московского долголетия» проходят обучение одновременно по трем и более направлениям. За год проект шесть раз попадал в Книгу рекордов России. Своеобразные рекорды устанавливают и сами участники. Например, жительница Восточного Измайлова Елена Ивановна за год прошла 10 направлений. Рекордсменом по возрасту стал Иван Павлович из Троицка. В свои 96 лет он посещает лекции и занятия по направлению «Здорово жить».

Цифра

85% полностью довольны программой

«Тренировки долголетия» в поликлинике № 180 в Митино (СЗАО) / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM



Проект счастливых

Итоги года. За год программа состоялась, в нее поверили, сказал Мэр Москвы Сергей Собянин, подводя итоги первого года реализации проекта во время посещения поликлиники № 180 в Митино (СЗАО). Здесь он дал старт новому направлению проекта — «Тренировки долголетия»

Преимущественно досуговый проект для старшего поколения становится оздоровительным.

«Сейчас мы разрабатываем новые проекты и направления, благодаря которым «Московское долголетие» станет разнообразнее и будет лучше отвечать на запросы разных групп пенсионеров», — заявил мэр. Новым направлением, которое превращает досуговый проект в оздоровительный, стал запуск спецпроекта по медицинской реабилитации «Тренировки долголетия». Его разработали специалисты Московского научно-практического центра медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины столичного Департамента здравоохранения.

По словам Сергея Собянина, вопрос реабилитации пациентов является одним из приоритетных для столичной медицины. «Патронажная, паллиативная помощь и реабилитация — это три направления, которые нам нужно доработать,

потому что после операций, после серьезной стационарной помощи нужна еще и другого рода помощь. Необходимо вести пациента с точки зрения указанных направлений и заботиться о нем», — сказал он. По его словам, это на самом деле мегапроект, который в большинстве стран не реализован.

Индивидуально заниматься лечебной гимнастикой рекомендуют пожилым москвичам с медицинскими показаниями к физической активности.

Справка

Получить направление на «Тренировки долголетия» можно у врача-терапевта, врача общей практики или врача по лечебной физкультуре. Занятия будут проводить квалифицированные медицинские специалисты.

С ноября 2018 года тренировки проходили в пилотном режиме в поликлинике № 180. Сергей Собянин поручил распространить этот опыт на все



УЧАСТНИКАМИ МОГУТ СТАТЬ МОСКВИЧИ, КОТОРЫЕ:

- достигли пенсионного возраста (55+ для женщин, 60+ для мужчин);
- постоянно зарегистрированы в Москве



ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

МОЖНО В ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ, ОФИСАХ ГОСУСЛУГ «МОИ ДОКУМЕНТЫ», ПОЛИКЛИНИКАХ



людей

поликлиники, где работают сертифицированные специалисты и есть залы, оборудованные для проведения занятий. В марте группы лечебной физкультуры открылись в 48 московских поликлиниках.

Организовано 295 групп, в которых смогут заниматься более 4,4 тысячи горожан старшего поколения. В каждой из них не более 15 человек. Комплексы упражнений рассчитаны на две возрастные группы – 55–70 лет и старше 70 лет. Чтобы зафиксировать переносимость занятий и их влияние на состояние здоровья, инструкторы ЛФК будут заполнять на каждого участника врачебно-контрольную карту физкультурника и спортсмена. «Тренировки долголетия» позволят москвичам старшего поколения избежать гиподинамии, повысят выносливость ключевых групп мышц, увеличат гибкость суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника.

По материалам mos.ru

Регулярные физические упражнения замедляют процесс старения

- Тонизируют нервную систему;
- Стимулируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшают процесс обмена веществ и укрепляют мышцы;
- Поддерживают хороший эмоциональный фон;
- Нормализуют уровень артериального давления.



Ирэна ПОГОНЧЕНКОВА,

доктор медицинских наук, один из разработчиков программы лечебной гимнастики для людей пожилого возраста:

«Физическая активность – это залог хорошей физической формы, долголетия и профилактика заболеваний».

Рекомендуемый комплекс упражнений для самостоятельных занятий участников проекта 55–70 лет

Общеукрепляющие упражнения

- Сжимание-разжимание пальцев рук, круговые движения в кистях, в голеностопных суставах.**
- Сгибание-разгибание локтевых, коленных суставов.**
- Кисти рук к плечам – развести локти в стороны, поднять их – вдох. Опустить локти вниз, свести их вместе – выдох.**
- Руки согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга, наружная ротация в плечах до пределов болезненности.**

- Руки опущены вниз – вдох. Наклон в сторону – одна рука опускается ниже, другая скользит до подмышки – выдох.**
- Попеременное или одновременное поднятие и опускание плеч.**
- Сведение лопаток (следить за прямой спиной, смотреть строго перед собой, голову вверх резко не поднимать).**
- Завести руки за спину, взять в замок, скользить кистями вдоль позвоночника вверх-вниз.**

- Развести руки в стороны – вдох. Обхватить себя – выдох.**
- Отведение прямых рук в стороны.**
- Качательные движения в плечах за счет наклонов туловища вперед-назад.**

О проекте

«Московское долголетие» изменило атмосферу города



Владимир ФИЛИПОВ,

заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«По существу это первый в мире масштабный проект для людей старшего поколения. Число участников проекта растет каждый день, как и темпы записи. Мы планируем, что к концу года 20 процентов москвичей старшего возраста станут участниками проекта.

Главная цель проекта мэра «Московское долголетие» – вовлечь людей старшего поколения в орбиту городских событий, дать им возможность вести активный образ жизни, заниматься интересным делом, общаться и реализовать себя. Во всех районах города открыто более 9 тысяч бесплатных кружков, где пенсионеры занимаются образованием, творчеством и физической активностью. Это изменило и атмосферу в городе, и мироощущение старшего поколения.

«Московское долголетие» стало общественным движением, которое объединяет тысячи активных людей. Участники проекта почувствовали себя нужными, получили заряд оптимизма. Своим примером они показывают, что можно радикально поменять стиль жизни, укрепить свое здоровье, получить новые знания и навыки, добиться успеха. С января этого года в десять раз расширено количество учреждений, где можно присоединиться к проекту. Запись в кружки идет не только в ТЦСО, но и в центрах госуслуг, в школах, домах культуры, поликлиниках, в спортивных учреждениях – везде, где проходят занятия. Увеличен и возрастной диапазон участников: посещать занятия теперь могут не только женщины 55+ и мужчины 60+, но и те, кто стал пенсионером досрочно, по выслуге лет».

Признание

«Московское долголетие» высоко оценено как специалистами, так и самими участниками. Проект получил и международное признание. В ноябре прошлого года «Московское долголетие» вошло в число финалистов международной премии World Smart City Awards в номинации Inclusive&Sharing Cities. Всего в конкурсе участвовали 57 стран мира.

На Инвестиционном форуме в Сочи «Московское долголетие» признано лучшим региональным проектом в номинации «Создание необходимых условий проживания и улучшения качества жизни населения» / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

Благодаря проекту «Московское долголетие»

- 35,7% УЧАСТНИКОВ** отмечают улучшение настроения и общего самочувствия
- 31,4% УЧАСТНИКОВ** расширили круг знакомых, завели новых друзей
- 22% УЧАСТНИКОВ** получили возможность заниматься любимым делом и хобби

*Опрос 1600 участников проекта проведен Институтом дополнительного профессионального образования Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



ДОСТИЖЕНИЯ

Рекорды «Московского долголетия»

Признание. За год реализации проекта в Москве было установлено шесть достижений, зафиксированных в Книге рекордов России



2230

человек участвовали в соревнованиях по скандинавской ходьбе в ландшафтном парке «Митино».



1177

метров — длина косы из пшеницы, которую сплели участники конкурса «Супердедушка-2018» в парке «Кузьминки-Люблино».



1050

человек приняли участие в самом массовом уроке гимнастики цигун в Измайловском парке.



30

тысяч человек приняли участие в концерте-караоке «Московское долголетие» на стадионе «Спартак».



1077

участников проекта «Московское долголетие» одновременно танцевали зумбу в Сокольниках. Это самый массовый флэшмоб в России.



9361

снежинку изготовила за 30 минут группа из 200 участников «Московского долголетия» в парке «Сокольники» накануне Нового года.



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM



ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ
МОЖНО ВО ВСЕХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ГДЕ ПРОВОДЯТ
ЗАНЯТИЯ

ВЕК УЧИСЬ!



В сетях Сетей, во власти блога

Интернет. Бабушки уже не вяжут носки в одиночестве внукам, а выкладывают свои фото в «Инстаграм» и ставят лайки

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

В Институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы прошел мастер-класс «Инста-бабушка» для всех желающих освоить социальные сети и стать блогерами.

Клуб «Инста-бабушка» открылся в филиале «Некрасовка» территориального центра социального обслуживания «Жулебино» в январе этого года. Здесь учат пользоваться социальными сетями, выкладывать фотографии, устанавливать приложения, делать презентации, обрабатывать фото- и видеоматериалы. Своим появлением клуб обязан участникам «Московского долголетия». Многие из них не просто изучают компьютерную

грамотность, но еще и хотят свободно ориентироваться в интернет-пространстве и даже продвигать свои собственные проекты.

«Наше название «Инста-бабушка» произошло не только от названия популярной социальной сети «Инстаграм», но в большей степени от слова «инсталляция», то есть показ, демонстрация себя самого, — объяснила Евгения Терентьева, создательница клуба «Инста-бабушка», координатор проекта «Московское долголетие». — Наша задача — научить людей старшего поколения новой современной профессии блогера, у которой очень много возможностей: она может помочь зарабатывать деньги, искать единомышленников, друзей и спонсоров.

Профессиональный блогер Екатерина Зайцева дава-

ла мастер-класс. На большой экран транслировались все действия Екатерины в Сети. Ее помощники подходили к каждому ученику, показывали поэтапно и объясняли каждый шаг. Слушатели курса, похоже, в первый раз в жизни узнали о таких понятиях, как контент, аватарка, хештег...

Но есть и такие, кто в ладах с социальными сетями. Такой человек — пенсионерка Лариса Ланцова. В свое время она зарегистрировалась в «Одноклассниках», чтобы общаться со своими школьными и студенческими друзьями. Потом она завела страничку в facebook, и вот следующий этап — «Инстаграм». Все это позволило ей расширить круг общения и получать новую информацию, а если повезет — то даже и зарабатывать деньги благодаря своему блогу.

В институте дополнительного профессионального образования работников социальной сферы учат пользоваться социальными сетями / ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ, ИРИНА ЮДАКОВА



Наталья Лебедева, заместитель директора Института дополнительного профессионального образования работников социальной сферы:

«Союз молодежи и москвичей старшего поколения бесценен. Опыт старших помогает молодым двигаться вперед, при этом он не мешает им самим постоянно учиться чему-то новому».

Откройте для себя НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Р АННА ДРОНОВА

Выпускной праздник — это всегда торжественное событие. Особенно если тебе уже за 60, но ты принял вызов времени и благополучно освоил новую профессию, повысил финансовую грамотность, получил столь необходимые в наши дни навыки работы с компьютером или подтянул уровень английского языка.

Героями выпускного вечера в Серебряном университете МГПУ стали студенты, получившие дипломы об освоении одной из трех профессий — няни, изготовителя игровых кукол или рабочего зеленого хозяйства. Этот перечень не случаен, а составлен с учетом наличия вакансий в нашем городе.

В главном корпусе МГПУ на Садовой-Самотечной, дом 8, царил в этот день особая атмосфера: звучала ретро-музыка, чаепитие с пирогами располагало к беседам, выставка кукол демонстрировала фантазию и мастерство выпускниц серебряного возраста. На ярмарке вакансий специалисты столичного центра занятости населения рассказывали о перспективах трудоустройства по новой специальности, давали советы, как лучше составить резюме или пройти собеседование с работодателем.

Бывшие студенты охотно делились впечатлениями об обучении и с благодарностью вспоминали преподавателей. Те, кто получил профессию няни, говорили, как много ошибок можно было избежать, когда росли дети, теперь они по-иному подойдут к воспитанию внуков.

«Выпускной — это всегда очень волнительное и запоминающееся на всю жизнь событие, особенно в таком солидном возрасте. Надеюсь, ваш пример вдохновит сотни москвичей — ваших сверстников — стать участниками проекта «Московское долголетие» и открыть в себе новые возможности и таланты», — подчеркнул в приветственном слове выпускникам заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. От имени Мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина он поздравил выпускников и призвал их не останавливаться на достигнутом.

За время работы Серебряного университета по общеразвивающим программам и курсам по освоению рабочих профессий обучение прошли более 10 тысяч человек.



Бывшие студенты охотно делились впечатлениями об обучении и с благодарностью вспоминали преподавателей / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МГПУ



ЗДОРОВО ЖИТЬ!

Как вернуть летящую походку

Позвольте дать совет... Как заметить и устранить погрешности, сохранить активность и не зависеть от лекарств



Ирина ОЧЕРЕТИНА, она более 30 лет работает с пациентами старшего возраста.

— Сегодня мы поговорим о том, как избавиться от «утиной походки», избежать патологических переломов. С возрастом может меняться походка. Часто она напоминает «утиную»: человек при ходьбе переваливается с боку на бок. Причина скрывается в нескольких мышцах, отвечающих за функцию тазобедренных суставов.

Рубрику ведет кандидат медицинских наук, врач травматолог-ортопед

Сам сустав, как правило, остается здоровым (хотя нередко в такой ситуации врачи, опираясь на болевую симптоматику, необоснованно ставят диагноз «коксартроз»). Он просто зажат проблемными мышцами, и нужно, не откладывая, спасти его от потенциального разрушения. Для этого необходимо выявить сформировавшиеся триггерные точки (именно они виновники мышечных тисков и болевой симптоматики), устранить их; параллельно — растянуть укороченные мышцы до физиологической нормы (крайне нежелательно использовать медикаменты).

Профилактика «утиной» походки

Лежа на спине, согните одну ногу в коленном суставе. Возьмитесь двумя руками за согнутое колено (если больно — держим под коленом). Тяните его к противоположному плечу, дыхание не задерживайте — 45 секунд. Голову не поднимать, плечи — не отрывать. Повторить по 5 раз на каждую ногу.

Походка при таком подходе меняется на глазах. Хромота, как правило, уходит за пару недель. И освобожденному суставу не грозит разрушение.

Двигательная активность и специальные ортопедические упражнения надолго отодвинут появление «утиной походки» /
ФОТО ПРЕДСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ, ИРИНА ЮДАКОВА



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

Спросите у психолога

Меняться МОЖНО В ЛЮБОМ возрасте

Мы открываем рубрику «Спросите у психолога», в которой будем говорить о том, как выстроить отношения с близкими, в каких случаях стоит обращаться к специалисту.



ЕКАТЕРИНА МЕНЬШИКОВА,
психолог-консультант:

«Недавно ко мне на консультацию пришла женщина. Ее беспокоила ситуация с дочерью. Дочь не хотела поступать в институт и всячески сопротивлялась желанию родителей сделать ее счастливой. Женщина перечисляла и перечисляла, каких успехов должна добиться дочь, а когда я спросила «зачем», расплакалась: «Чтобы жить лучше, чем я». Мы говорили два часа. У моей клиентки умерла мама, когда ей было 15. Отец, как часто бывает, ушел в себя, спасаясь алкоголем. Детство кончилось. Она должна была вести дом, заботиться об отце. Выживать, добиваться, пробивать себе путь без посторонней помощи. И добились. Но теперь произносит фразу, которая очень часто звучит в кабинете психолога: «Все есть, а жизни нет». Нет собственных желаний, кроме работы и обеспечения семьи. Нет привычки заботиться о себе. И только ситуация с бунтующей дочерью, которая не хочет повторить мамин путь, заставила мою клиентку обратить внимание на себя и начать меняться. Взять на себя ответственность за свою жизнь. Кстати, меняться можно в любом возрасте. Психолог Эрик Берн описал три состояния личности: Ребенок, Родитель и Взрослый. Наша жизненность, радость, любопытство, интерес, наши желания очень сильно зависят не от возраста в паспорте, а от состояния внутреннего Ребенка. В семье ребенок счастлив, если родители любят его, обращают внимание на его интересы, заботятся, поддерживают, требуют выполнения правил, обеспечивают безопасность. Являетесь ли вы таким Родителем для самого себя? Или больше привыкли заботиться о других? Проверьте, в каком состоянии ваш внутренний Ребенок. Спрашиваете ли вы себя: «Чего я хочу?» Или делаете только то, что надо и должны? Начните заботиться о себе прямо сейчас. Лучшее, что мы можем сделать для себя и для наших близких, — быть здоровыми и счастливыми. И вы заметите, как потянутся к вам ваши дети! Пишите! Встретимся в следующем выпуске».

Чем полезны занятия «Московского долголетия»?



- Курсы информационных технологий и изучение иностранного языка хорошо тренируют память и стимулируют умственную деятельность.
- Бисероплетение показано пациентам для разработки мелкой моторики рук, например в период восстановления после инсульта).
- Пение полезно для профилактики болезней дыхательной системы.
- Скандинавская ходьба тренирует около 90 процентов мышц тела, улучшает работу сердца и легких.
- Занятия по танцам формируют красивую осанку, улучшают работу вестибулярного аппарата, омолаживают организм.



ЗАПИСАТЬСЯ
К ВРАЧУ
ПЕРВОГО ЗВЕНА
EMIAS.INFO

**ЗНАЕШЬ
О ЖЕСТОКОМ ОБРАЩЕНИИ
С РЕБЕНКОМ?**

ЕСТЬ УГРОЗА
ЕГО ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ?

ЗВОНИ! МЫ ПОМОЖЕМ!

ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ:
051 | 8 (495) 051

С ГОРОДСКОГО С МОБИЛЬНОГО



ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТЕ
«МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
MOS.RU/AGE

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



Белые грибы замедляют старение

■ Сегодня во многих странах затрачиваются огромные деньги на поиск продуктов, замедляющих старение. Недавно в США таким «продуктом долгожителей» назвали... белые грибы!

«В белых грибах содержатся вещества, способные замедлять процессы старения в организме, — говорится в статье, опубликованной в журнале Medical News Today исследователями из Университета Пенсильвании. — В белых грибах содержатся важнейшие питательные вещества, такие как витамин D, глутатион и эрготионеин. Все они действуют как антиоксиданты, способные замедлить старение.



Садоводы и огородники живут дольше

■ Продлить жизнь может и... садоводство. Во всяком случае, ученые давно заметили, что у долгожителей из разных стран есть нечто общее: почти все они любят ухаживать за садом.

«Ученые уже доказали, что садоводство благотворно влияет на пожилых людей и даже увеличивает продолжительность жизни», — говорится в научном обзоре BBC. Что касается благотворного влияния зеленых насаждений, то недавнее исследование Гарвардского университета показало, что люди, дома которых были окружены зеленью, жили дольше.

Омолаживающее средство — собака

■ Оказывается, собака может быть и «омолаживающим средством», и даже обыкновенная дворняжка может примерно на десять лет отодвинуть наступление старости своего хозяина!

Во всяком случае, в этом уверены ученые из университета британского города Сент-Эндрюс. Выяснилось, что собачники, многим из которых было за 80 лет, двигаются куда активнее своих ровесников, не имеющих собак. Секрет в том, что прогулки и подвижные игры с собаками обеспечивают лучшее состояние иммунной системы, костей и мышц, дают положительные эмоции.

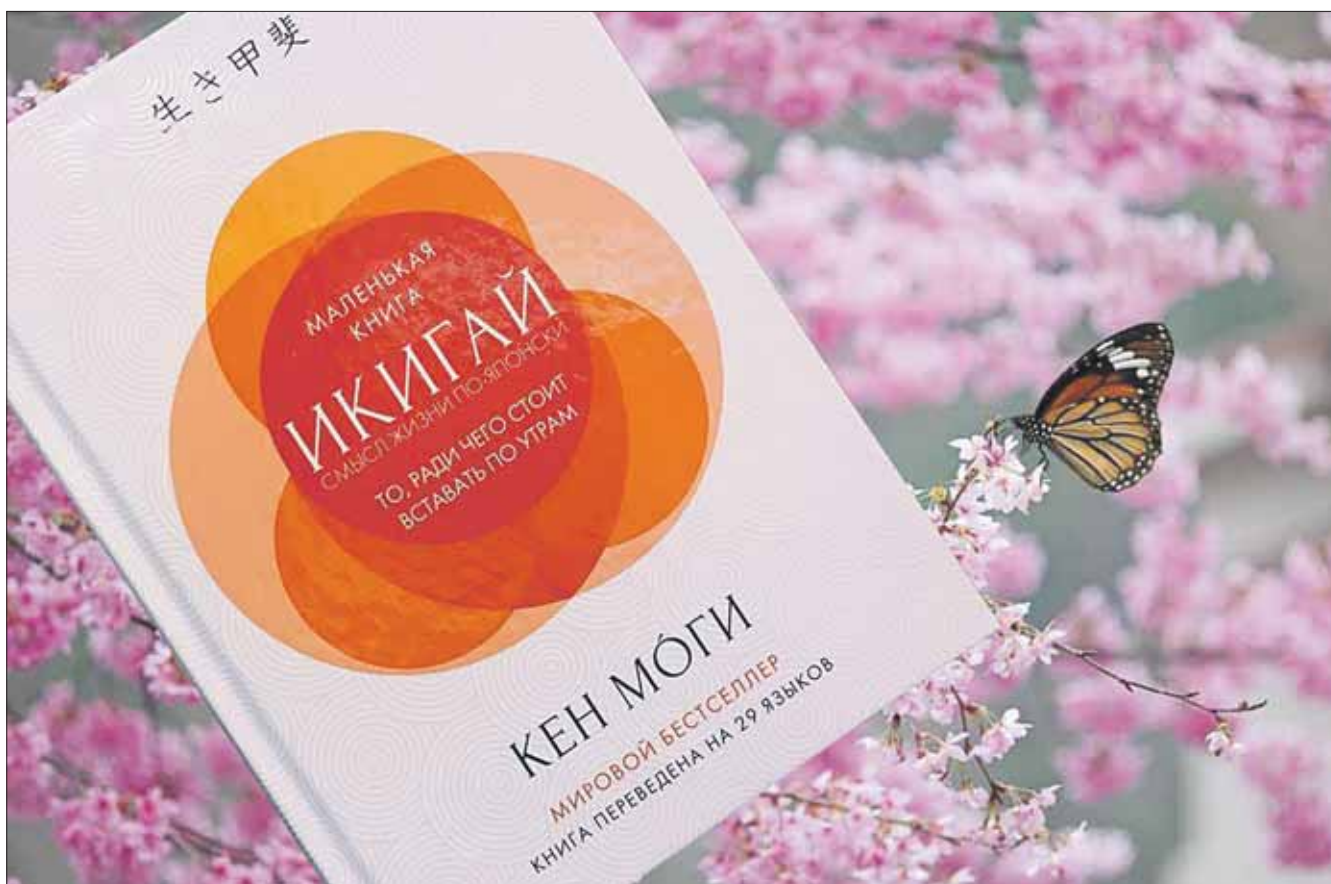
Медуза живет вечно?

■ На нашей планете обитает существо, которое смело можно считать... бессмертным. Это чудо — медуза *Turritopsis Nutricula*, обитающая в водах тропического и умеренного поясов.

Размер медузы не превышает 5 миллиметров в диаметре. Когда малютка достигает зрелого возраста, она опускается на дно и постепенно превращается в покрытый хитиновой кутикулой полип. Проходит некоторое время, и на хитиновой «корке» полипа появляются почки. В этих почках развиваются новые медузы, и такой цикл может продолжаться до бесконечности!

Икигай — дорога в рай

Зарубежный опыт. Очень важно найти занятия, которые доставляют удовольствие и наполняют жизнь смыслом



Эксперт

Кен Моги,
нейробиолог:



«То, что доставляет нам удовольствие, и есть отражение нашей человеческой сущности».

и преимущества, которые это приносит, постепенно переходя к более значительным целям. Проще говоря, икигай — это то, что доставляет нам удовольствие. Попробуйте вспомнить себя в разных ситуациях и подумайте, что доставляет вам радость, принесит удовольствие. Это послужит подсказкой. Как нейробиолог я понимаю: то, что доставляет нам удовольствие, и есть отражение нашей человеческой сущности.

У Франсеска Миралеса тоже есть свой «рецепт» икигай.

— Если вы не очень понимаете, чего хотите от жизни, для начала составьте список того, что вам не нужно: в каких ситуациях вы чувствуете дискомфорт или печаль, каких действий и дел хотели бы избежать, — говорит ученый. — Начиная с вычеркивания ненужного, вы можете определить, от каких действий получаете удовольствие. Вы можете прийти к выводу, что многие вещи доставляют вам радость: учеба, садоводство, помощь людям, решение проблем, занятия музыкой, продажа чего-то или публичные выступления. Подойдет все, что вам нравится.

А вот совет ученого-компьютерщика Рэнди Пауша.

— Вспомните ваши детские мечты, — предлагает он. — Может, вам нравилось рисовать часами подряд? Танцевать? Бегать? Вспомните себя ребенком и подумайте, что заставляло вас радоваться, но вы перестали этим заниматься...

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

■ «Икигай» — чисто японское понятие, у которого нет однозначного перевода, но которое, вполне возможно, и впрямь таит в себе секреты счастья, долгих дней жизни и здоровья.

Японцы говорят, что в стране, где общество чрезвычайно однородно, икигай помогает понять важность индивидуальности человека, а значит,

у каждого должен быть свой икигай.

«Вы живете, потому что есть икигай, — пишет в своей книге «Икигай: смысл жизни по-японски» японский профессор нейробиологии Кен Моги. — Это причина, по которой вы утром встаете с кровати».

— Очень важно найти занятия, которые нравятся и доставляют удовольствие, потому что они наполняют жизнь смыслом и помогают понять, что вам от нее нужно, — гово-

рит Кен Моги. — Икигай также тесно связан с вашей жизненной энергией.

«Икигай — это счастье, суть которого в том, что вам всегда есть чем заняться, — вторит ему Франсеск Миралес, написавший в соавторстве с Гектором Гарсия книгу «Икигай: японский секрет долгой и счастливой жизни». — Главная причина в том, что, если находите что-то, что наполняет жизнь смыслом, это будет двигать вас вперед и давать

стимул продолжить активную жизнь».

Как же найти свой икигай? — Начать жить по принципам икигай не трудно, для этого не обязательно быть японцем, — утверждает Кен Моги. — Мы постоянно думаем об успехе и ставим перед собой великие цели, из-за чего течение жизни становится пугающим. Но с икигай нужно начинать с малого, с чего-то простого, доступного, а затем — почувствовать радость



СМОТРИТЕ ФОТОАЛЬБОМЫ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

Секреты бюджетных туров



Р ЕКАТЕРИНА
СКОРОДУМОВА,
руководитель
туристической
компании

ПОЛНЫ ЭНЕРГИИ. Мне как работнику отрасли туризма очень приятно слышать, что москвичи старшего поколения с таким энтузиазмом решают открывать для себя новые горизонты и страны. Очень похвально, что пенсионеры полны энергии, сил и желания путешествовать. И очень хотелось бы надеяться, что в будущем эта инициатива будет иметь материальную поддержку со стороны нашего государства, тем более в некоторых странах Европы такая практика уже имеется.

СОВЕТЫ. А пока эти поездки осуществляются на собственные средства пенсионеров, стоит обратить внимание в первую очередь на максимальную безопасность таких путешествий. Обязательно нужно бронировать туры в проверенных туристических компаниях, которые находятся на рынке как минимум несколько лет и предоставляют своим клиентам качественный сервис наряду с самыми выгодными ценами на рынке. Не стоит приобретать туры в сомнительных организациях, где цены на туры или билеты гораздо ниже средних показателей рынка. В последнее время участились случаи мошенничества и банкротств. Пожилым людям зачастую сложно понять, что очень низкая цена может быть всего лишь уловкой мошенников.

СТРАХОВКИ. Помимо хорошей репутации турфирмы необходимо учитывать и ряд нюансов, которые касаются здоровья таких туристов. Перед поездкой обязательно нужно оформлять расширенную медицинскую страховку, чтобы в случае необходимости оказания медицинской помощи за границей им не пришлось доплачивать за нее самостоятельно.

МАРШРУТЫ. Советую избегать длительных перелетов. Варианты с перелетом менее 5 часов будут вполне приемлемы, и список стран с хорошей погодой в весенне-летний месяцы достаточно большой. Это Болгария, Швеция, Турция, Иордания, ОАЭ. Однако стоит учитывать климат направлений. Лучше не выбирать очень жаркие страны, чтобы экскурсии и пляжный отдых переносились легко без ущерба здоровью.

Лиdia Кушакова всегда мечтала о путешествиях. И только выйдя на пенсию, смогла осуществить мечту, создав для своих сверстников Клуб социально-туризма.



Лидия открывает мир

Сценарий жизни. История Лидии Кушаковой напоминает историю Екатерины Тихомировой – героини культового фильма «Москва слезам не верит»

Р ВИКТОРИЯ КАРАВЕЛЬСКАЯ

Она прошла путь от вязальщицы на трикотажной фабрике в небольшом сибирском городе Абакане до главного технолога по трикотажу в столичном Доме моды Славы Зайцева.

КАРЬЕРА. Лидия на своем опыте тоже не раз убедилась, что Москва слезам не верит. Но она всегда добивалась своих целей, имея сильный характер и активную позицию. В работе она соединяла профессионализм, достижения технологий и творчество. Так Лидия создала новое полотно – трикотажный вельвет, который дал интересные возможности модельерам и дизайнерам. За консультациями по внедрению новейших образцов к Кушаковой приезжали со всех трикотажных фабрик страны.

Рождение детей, жизнь в коммуналке, смерть мужа –

это все «судьбы ее непростое полотно». Но Лидия не отчаивалась. Она создала Клуб одиноких матерей, где учила женщин своими руками создавать красивые детские вещи, чем помогала им выжить в трудное время 90-х годов.

Кушакова всегда была активной общественницей. Не думала о себе, работала, в первую очередь заботясь об общественных интересах, помогала семьям инвалидов, которые не могли защитить свои права и обеспечить себя всем необходимым. И только в 2015 году Лидия Гавриловна решила завершить свою общественную деятельность и заняться собой, своим здоровьем. Решила пройти обследование и занялась хождением по поликлиникам и медицинским центрам. Конечно же, обнаружилось много болячек и проблем со здоровьем. В какой-то момент Лидия почувствовала, что эти медицинские заботы



ПОВОРОТ СУДЬБЫ



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О ТУРИЗМЕ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ
В ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ» МОСКОВСКОГО КЛУБА СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА
CLUBPENSIONEROMOSCOW



Получайте впечатления от путешествий, природы и новых знакомств!

ее окончательно засасывают, подавляют ее природную активность и не дают выхода энергии.

МЕЧТА СБЫВАЕТСЯ. И тут она решила на новый крутой поворот. Ведь еще в маленьком сибирском городке она мечтала о дальних странах, о путешествиях. В глубокой провинции это чувство особенно остро. «Путешествия – это моя самая заветная мечта, – признается Кушакова. – Раньше я не могла ее осуществить – сполна отдавалась работе, не сла большую общественную нагрузку, детей приходилось одной растить. Теперь дети выросли, стали самостоятельными. Я подумала, что настало время для исполнения заветных желаний. И тут я узнала о проекте «Московское долголетие». Я аж подпрыгнула от радости! Это было то, что надо! У меня словно открылось второе дыхание! Я забыла о своих болячках и ринулась с головой в изучение всей информации о проекте, который год назад только стартовал. Я записалась в несколько кружков и вовлекла в них своих подруг и знакомых. Сначала окончила курсы компьютерной грамотности в Серебряном университете, сейчас изучаю английский язык и занимаюсь танцами».

ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ. Когда Кушакова узнала, что в рамках проекта будет развиваться клубная деятельность и появятся новые направления, она предложила при своем ТЦСО «Даниловский» (ЮАО) создать Клуб любителей социального туризма. В этом центре уже была группа пенсионеров – любителей путешествий: они совершали экскурсионные автобусные поездки, туры на теплоходе. Так что единомышленников Кушакова нашла быстро. Она решила предложить наиболее активным участникам проекта «Московское долголетие» путешествия за границу, чтобы увидеть мир, побывать в разных странах. Это предложение было встречено с восторгом. И уже в апреле прошлого года члены Клуба социального туризма совершили несколько коллективных поездок по городам Подмосковья и Золотого кольца. Очень важно, что московские пенсионеры получили новую льготу – бесплатный проезд на пригородных электричках и автобусах. Деньги нужны только на оплату экскурсий, питание и проживание. Это

оказалось выгодно и доступно по финансам для пенсионеров.

УВИДЕТЬ МИР. Но Лидия замахнулась и на поездки за границу. В результате члены клуба с успехом отдохнули в Турции и Болгарии, причем поездки оказались очень доступными и недорогими. Осуществилась и поездка в Китай, стоимость тура тоже была низкой. Там наши путешественники встречались с китайскими пенсионерами, которым рассказали о проекте «Московское долголетие».

Кушакова стала искать интересные адреса поездок. Она изучила зарубежный опыт социального туризма. Узнала, что в некоторых странах Европы и в Китае государство частично оплачивает пенсионерам зарубежные поездки.

Почему бы нам не попробовать применить этот опыт? Ведь главная цель социального туризма – создание условий для путешествий людям старшего поколения. Путешествовать и получать новые впечатления – одна из современных составляющих качества жизни.

А Лидия Кушакова со своими единомышленниками строят планы на будущие путешествия, ищут скидки и акции в Интернете. Она призывает забыть о болячках, не за цикливаясь на мелочах жизни, а получать впечатления от новых знакомств, путешествий, природы и красоты. И тогда жизнь вновь засверкает яркими красками.

Цифра

15 тысяч рублей – всего в такую сумму обошлась членам Клуба социального туризма недельная поездка в Турцию в четырехзвездочный отель по системе «все включено».

Конкурс

Дорогие читатели! Вы можете стать героем нашей новой рубрики «Поворот судьбы» о людях, которые в зрелом возрасте начали заниматься новым для себя делом и добились успеха. Ждем ваших историй. Самые интересные будут опубликованы в газете.

Пишите на нашу электронную почту mosdolgolet@mail.ru или на адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2, редакция газеты «Московское долголетие».

Следите за здоровьем во время перелета

Вот и свершилось! Оплачен тур, собран чемодан, любимая кошечка – под присмотром у подруги. Осталось посидеть на дорожку. Как-нибудь пара-тройка часов, и белый лайнер унесет вас за три моря к белому теплому песочку, зеленым пальмам и ослепительному солнцу. Но чтобы не испортить себе отдых, необходимо запомнить несколько простых правил.

Во время полета люди зрелого возраста, среди которых очень много гипертоников, особенно страдают от перепадов давления. Резкое падение атмосферного давления и снижение концентрации кислорода в салоне самолета отмечается уже на высоте 3000 м, а при длительных перелетах самолет набирает большую высоту, до 11 000 м, что резко уменьшает поступление кислорода в кровь.

ОТ ДАВЛЕНИЯ. Чтобы избежать повышения артериального давления и для более спокойного перелета перед посадкой в самолет примите 1 таблетку валидола под язык, а вторую таблетку – перед взлетом.

ОТ ТРЕВОГИ. Перед посадкой можно выпить также 40 капель валерианы, которая снимет страх перед полетом, расслабит и успокоит. Если тревога все равно не отступает, заведите беседу с соседом, почитайте журналы, любимую книгу. Очень полезно разгадывать кроссворд.

ОТ ОТЕКА НОГ. Чем дольше мы сидим в неподвижном состоянии, тем больше нагрузка на сосуды ног. В это время кровообращение в нижних конечностях замедляется, кровь становится более вязкой, сосуды сужаются, ноги отекают и начинают болеть. Поэтому не надо класть ногу на ногу (от этого сосуды пережимаются и страдают еще больше). Также не следует держать ноги в согнутом положении более 1 часа, не подкладывайте их под себя. Ноги должны быть в ровном положении как можно дольше – это улучшает кровоток. Между разгадыванием кроссвордов и беседой шевелите ногами. Каждые 30 минут вставайте с места и пройдитесь по салону.

Мнение

Точка зрения психолога

1 Путешествия, особенно в зрелом возрасте, благотворно влияют на организм. Смена обстановки уводит нас от бытовых проблем и затяжных стрессовых ситуаций. Новые впечатления и знакомства заряжают наш организм энергией и позитивом.

2 Поездки совершенствуют нашу жизнь и улучшают ее качество. Поддерживают оптимальную физическую форму и улучшают мозговую деятельность.

3 Мы адаптируемся к новым ситуациям, становимся более осведомленными в глобальном плане. Этот опыт повышает когнитивную гибкость мозга, позволяет сохранять остроту и четкость мышления, чем безусловно повышает шансы на долголетие.

4 Исследования показали прямую связь между путешествиями и развитием творческих способностей, расширением культурного сознания.

5 Особое значение в путешествиях приобретает шопинг. Обычно туристы покупают много нужных и ненужных вещей. Но именно покупки делают человека более счастливым, уменьшают депрессивные состояния и способствуют расслаблению нервной системы.

Во время поездки в Китай участники Клуба социального туризма побывали в Харбине, Хайхэе и Порт-Артуре. Один из дней был посвящен купанию на знаменитом пляже Желтого моря «Золотые камни» в Даньлане /
ФОТО ИЗ ГРУППЫ «ВКОНТАКТЕ» КЛУБА СОЦИАЛЬНОГО ТУРИЗМА





ПОВОРОТ СУДЬБЫ



БОЛЬШЕ О СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
VK.COM/MOSDOLGOLETIE

Поединок с самим собой

Энергия. Занятия гимнастикой цигун позволяют активизировать весь организм

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА,
О ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Бывший чиновник, выйдя на пенсию, стал участником проекта «Московское долголетие». Он освоил гимнастику цигун, а затем из ученика стал тренером, и теперь сам учит своих сверстников.

Закончив Академию государственной службы при Президенте РФ, Андрей Фирсов более двадцати лет проработал в аппарате Совета Федерации РФ, пройдя путь от ведущего специалиста до заместителя начальника отдела. Потом пенсия и вроде как свобода. Только от чего?! Дочь выросла и живет своей жизнью. В больницу он никогда не ходил и желания начинать это утомительное действо не было. Два года проскачал дома. Скучал бы и дальше, но однажды, прогуливаясь в Воронцовском парке, увидел группу людей, занимающихся цигуном, этой гимнастикой он интересовался, будучи еще студентом. Долго не раздумывая, Андрей отправился в ТЦСО своего района и стал участником проекта «Московское долголетие».

Наставником и тренером в группе был известный мастер,

сертифицированный преподаватель по комплексам «Ба Дунь Цзин», «У Цинь Си», «И Цзинь Цзин» Игорь Краев, который сразу отметил успехи Андрея Евгеньевича и предложил ему перейти на тренерскую работу. Фирсов несколько месяцев постигал тайны древней китайской гимнастики в Русской школе оздоровительного цигуна. Сдал экзамены и получил сертификат на право преподавания дыхательной гимнастики. Сегодня Андрей Евгеньевич ведет занятия в ТЦСО «Бибирево» и «Кутузовское». В группе тридцать человек. К каждому надо найти свой подход. Свободного времени совершенно нет. А тут еще жену соблазнил цигуном. Теперь ходят на занятия вместе. Новый поворот судьбы подарил нашему герою возможность заниматься тем, что ему всегда нравилось. Быть востребованным и, по сути, начать жить заново.

— На мои занятия приходят разные люди. Кто-то болен, и он получает мощный позитивный заряд на оздоровление. Другим просто скучно, и гимнастика помогает им справиться с одиночеством. Но суть наших занятий — помочь организму найти альтернативные источники получения энергии. Именно это залог нашего долголетия.

Справка

Гимнастика цигун, в отличие от йоги, тем и хороша, что ею можно начать заниматься всегда. Даже люди очень преклонного возраста после занятий чувствуют себя очень комфортно. Человек испытывает чувство эмоционального подъема.

Комментарий



Игорь КРАЕВ, руководитель проекта «Социальный оздоровительный цигун»:

«Наша команда активно включилась в проект мэра Москвы «Московское долголетие». Самый массовый урок по гимнастике цигун, организованный совместно с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, прошел в Измайловском парке, где был установлен рекорд России: 1050 человек одновременно занимались гимнастикой».



Упражнение «Стрельба правой и левой руками в позе лучника». Это упражнение раскрывает меридианы легких, сердца и толстого кишечника.



Упражнение «Взгляд назад». Избавление от пяти слабостей и семи повреждений: предупреждение болезней шеи, позвоночника и плечевых суставов.



Упражнение «Пристальный взгляд и удар кулаком». Поднятие жизненного духа и усиление потока «ци», которая направляется в кисти рук и стопы ног.



Упражнение «Небесный лук». Активируется энергия почек. Укрепляются ноги и сухожилия. Выдыхаем застойную «ци» из верхней части тела.



ЗАПИСАТЬСЯ
НА ЗАНЯТИЯ
ЦИГУНОМ
С АНДРЕЕМ
ФИРСОВЫМ
МОЖНО
ПО ТЕЛЕФОНУ
8-495-644-53-48



СТРАНИЦА ПРОЕКТА
НА САЙТЕ МЭРА МОСКВЫ
WWW.MOS.RU (В РУБРИКЕ «ПРОЕКТЫ»)

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ



Ходьба дает ощущение гармонии

Присоединяйтесь! В переходную зимне-весеннюю погоду нужен хороший способ размяться, освежить память, запустить процесс сжигания жира и забыть об усталости и возрасте. И такой способ есть: это ходьба.



Ольга ШЕСТОВА,
кандидат биологических наук, главный редактор программы

«Пора лечиться правильно» издательства «ЭКСМО»

Чтобы поддерживать себя в форме, взрослому нужно выделить для этого 150 минут в неделю. Если хочется похудеть, количество минут удваивают.

Скандинавская ходьба зародилась еще в 30-е годы в Финляндии, в стране снегов, лыжников и биатлонистов. Теплые летние месяцы вынуждали делать перерыв в тренировках, а простой бег не давал полноценной нагрузки на все группы мышц. Тогда тренеры дали спортсменам в руки палки. Со временем такой способ ходьбы переняли другие страны, а в 90-х годах она стала набирать популярность у совсем неспортивного населения, вызывая восхищение. В конце 90-х одна из финских компаний впервые в мире выпустила специальные палки для скандинавской ходьбы, к выбору которых и сейчас надо отнестись со всей серьезностью.

Если вы готовы присоединиться к 1 млн россиян, поклонников ходьбы, не покупайте дорогие телескопические палки: складные палки не нужны, выберите сразу по своему росту, ориентируясь на нашу таблицу.

Как подобрать длину палок

Рост человека (см)	Длина палки (см)
136–141	90
142–150	95
151–158	100
159–165	105
166–173	110
174–181	115
182–188	120
189–196	125
197–203	130
204–210	135

Они должны быть не алюминиевыми, а из стекло- или углеводородного волокна, лучше всего с карбоновым индексом больше 20. Ручки лучше всего резиновые или из пробки. Обязательно наличие хороших металлических наконечников внизу (шипов), а вверху их должен венчать удобный темляк – крепление для фиксации кистей рук.

Тактика

При средней скорости человек проходит в час от 5 до 6 км. Начинать надо с 15–20 минут прогулки умеренным темпом. Оптимальной считается быстрая ходьба как минимум по 30–40 минут в день, чтобы ваше сердце получило необходимую кардионагрузку.

Геннадий Кибардин, автор книг о здоровом образе жизни, увлекшись скандинавской ходьбой, утверждает, что она помогла скинуть ему 17 лет. Для начала занятий он советует усвоить два правила безопасности. Во-первых, не надо полностью распрямлять ноги, они должны быть согнуты. Во-вторых, ногу надо ставить сначала на пятку, затем, с перекатом, на носок. Необходимо следить, чтобы стопа при каждом шаге полностью соприкасалась с поверхностью. Подсказку, на что надо обратить вни-

мание, ставя ногу на землю, даст ваша обувь. Если она больше снашивается с внешней стороны, то вы – «супинатор», если с внутренней – «пронатор». Надо в первую очередь контролировать ту часть стопы, где обувь снашивается меньше.

Ходьба со скандинавскими палками помогает не только равномерно нагружать более 600 мышц, но и бороться с серьезными заболеваниями: сердечно-сосудистыми, дыхательной системы, тревогами и депрессиями. Если обратиться к европейскому опыту, то итальянка

Арианна Валентино благодаря занятиям ходьбой вылечилась от тяжелой формы сколиоза. Она утверждает, что ходьба дарит ощущение гармонии уже через 10 минут, сокращает риск заболеваний кишечника, снижает холестерин, улучшает состояние сердца и сосудов.

Цифра

15 247

километров прошли участники проекта «Московское долголетие» на занятиях по скандинавской ходьбе за 2018 год. Это больше, чем расстояние от Москвы до Петропавловска-Камчатского.

Полезный совет

Посмотрите по Интернету длину вашей улицы или переулка и определите, за какое время вы преодолеете это расстояние, варьируя темп ходьбы.



Подробнее о проекте «Московское долголетие» на сайте mos.ru/age



Участниками проекта могут стать женщины от 55 лет и мужчины от 60 лет, а также те, кто досрочно вышел на пенсию.

Записаться в проект можно в центрах социального обслуживания, в центрах госуслуг «Мои документы», в поликлиниках, а также в учреждениях, где проходят занятия.

Для записи в проект необходимо предъявить паспорт, СНИЛС и социальную карту москвича.

Телефон для справок:

+7 (495) 777-7777



ПОВОРОТ СУДЬБЫ

Корона для Марины

Преображение. Участница «Московского долголетия» Марина Шашкина после травм и долгого лечения смогла не только восстановить здоровье, но и стать победительницей конкурса «Супербабушка»

р ВЕНИАМИН ПРОТАСОВ
о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

■ Меняться никогда не поздно, это на своем примере с успехом доказала активный участник программы «Московское долголетие», руководитель курсов классической хореографии в ТЦСО «Тропарево-Никулино», победительница конкурса «Супербабушка» Марина Михайловна Шашкина.

ШКОЛА ДЛЯ БАЛЕРИН. Сначала была бурная жизнь. Молодость. Долгие годы работы учителем классической хореографии в школе, во Дворце детского творчества на Воробьевых горах, ежедневные занятия с детьми, сборы, репетиции, выступления. Работа нравилась всем – и ей, и ее подопечным. Простое выражение «классическая хореография» только с виду обыденное и незатейливое. На самом деле это огромный труд. Немногие знают, сколько сил тратят солисты балета, чтобы легко и плавно двигаться на сцене. Это и многочасовые физические упражнения, и специальные занятия по выправлению осанки, и тренировки, на которых балерины учатся двигаться не просто в такт музыке, а впускать музыку в душу. Огромный и кропотливый труд.

ИСПЫТАНИЯ. Но время летело быстро. И вот уже наступил пенсионный возраст. Грянуло сокращение штатов. Не помогли ни опыт, ни любовь подопечных. В один совсем не прекрасный день Марина услышала слово, которое никогда бы не отнесла к самой себе, – «пенсия». Все знают, что беда не приходит в одиночку. За вынужденным выходом на пенсию последовала травма ноги. Сказались долгие годы больших физических нагрузок, да и рок сыграл плохую шутку. Чтобы избавиться от постоянной, режущей боли, надо было превозмочь себя. Последовало длительное лечение. За ним – такой же долгий процесс восстановления. В какой-то момент ей показалось: вот она, маленькая победа над собой! Но жизнь продолжала испытывать Марину на прочность. Она попала в автомобильную аварию и получила еще одну

травму. И все началось сначала – длительное лечение и такое же долгое и мучительное восстановление.

Скажем прямо: не каждый мужчина выдержал бы такие напасти. Она же с завидным упорством продолжала бороться за себя. И в итоге опять твердо встала на ноги. Но многие месяцы неудач не прошли даром. За всем этим неминуемо последовала невероятная депрессия: «Работы нет, дети выросли, смысла в жизни нет. Тьма!» И тут помог ее поистине бойцовский характер. Не в ее правилах было сдаваться. Много дней она готовилась, и однажды заставила себя выйти на улицу: «Мир не заканчивается в квартире! Наверняка есть много людей, которым я нужна!»

С ПОЛНОЙ ОТДАЧЕЙ. В ТЦСО она пришла вполне осознанно, зная, что именно туда обращаются люди ее возраста. Те, кому так необходима помощь в том, чтобы найти себя за чертой пенсии. Марина предложила создать кружок классической хореографии. Причем занятия она стала вести на безвозмездной основе как волонтер. Она взялась за работу с утроенной энергией. На занятиях требовала от учеников полной физической и моральной отдачи. Не забудем, что сами «ученики» – люди «серебряного возраста». Но занимались как молодые. Конечно, не все выдерживали такие физические нагрузки. Многие, отзанимавшись первый урок, не решались прийти на второй. После нескольких занятий из двух десятков осталось всего четыре человека. Но зато какие!

Эти дамы красивого возраста преобразились, научились гордой походке, исправили осанку, забыли о болячках. Родные их не узнавали. Дети и внуки стали подражать их жизнелюбию и уверенности в себе. Прилежные ученицы начали приводить на занятия своих подруг.

А еще Марине нравилось чувствовать себя в не совсем обычной ситуации. Дело в том, что в том же ТЦСО люди старшего поколения занимались в других секциях. Ей интересно было постигать что-то новое, и она записалась в группу ан-

глийского языка. Сначала она была преподавателем у себя в секции. А потом, на следующий день, вместе со своими учениками сидела за партой на уроке иностранного языка. В общем, скучать было решительно некогда. Вскоре пришла и настоящая победа, триумф.

МГНОВЕНЬЯ СЛАВЫ. Именно ученики Шашкиной уговорили ее участвовать в конкурсе «Супербабушка». Конечно, проблемы со здоровьем оставались. Травмированная нога не позволяла делать многое, что раньше казалось само собой разумеющимся. Но было огромное желание победить, доказать всем, что «есть еще порох». Собрав волю в кулак, Марина стала участницей конкурса «Супербабушка» в своем округе. Старалась изо всех сил, забыв об усталости и внезапных болях. И выиграла! Предложение пойти на городской финал звучало тем более фантастическим. Напомним, что давали знать старые травмы. Ох, как давали! А впереди был самый сложный балетный конкурс. Марина уже готова была отказаться, но узнала, что ее партнером будет заслуженный артист России, солист Большого театра Денис Медведев. Сказка могла стать былью! Решение сверкнуло, как молния: «Буду бороться, невзирая на все проблемы со здоровьем! Докажу себе и всем, что жизнь зависит от нас!» Только провидению и ей самой известно было, сколько сил, труда и нервов стоило встать на пуанты. Встать, выйти на сцену и победить! И она победила!

В момент, когда авторитетное жюри вынесло вердикт, зал взорвался аплодисментами. На голове Марины Михайловны засверкала корона королевы победительницы конкурса «Супербабушка». «Я сделала свою жизнь яркой, невзирая на возраст и многочисленные проблемы. Я ощутила свои мгновенья славы. Теперь очень хочу, чтобы это испытали другие, не менее достойные люди!» – рассказывает Марина Шашкина.

Корона для нее – символ того, что человек может все. В любом возрасте, в любой ситуации.



📷 Завоеванную в финале конкурса «Супербабушка» чудесную корону Марина хранит дома и с удовольствием показывает гостям.

Справка

Конкурс «Супербабушка Москвы» в 2019 году будет проводиться в десятый раз, «Супердедушка» – в пятый. За это время участниками районных, окружных этапов, а также финалистами стали 15 тысяч человек.





ПОЛНЫЙ СПИСОК КРУЖКОВ ПРОЕКТА
НА САЙТЕ MOS.RU/AGE
ВО ВКЛАДКЕ «ПОИСК КРУЖКОВ»

ФОРМУЛА ТВОРЧЕСТВА



Евгений БЕЛОВ в мюзикле «Нотр-Дам де Пари»

Из Ла Скала – в ТЦСО

Мюзикл. Пример 60-летнего певца Евгения Белова показывает, что творчество дарит новую молодость

Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Арию Belle из мюзикла «Нотр-Дам де Пари», кажется, знают все, она волнует и заставляет сердца биться чаще, причем не только молодых людей. А вот исполнять это произведение решится не каждый профессиональный певец.

Пенсионеры не побоялись за свои сердца и голосовые связки, ведь творчество дарит новую молодость. И это факт, который берется доказать на своем примере педагог по вокалу, певец Евгений Белов, которому, кстати, также больше 60 лет.

Евгений Белов увлек этим мюзиклом сначала своих студентов в 2006 году, когда был заведующим кафедрой вокала в институте имени Шолохова. На тот момент приходился пик популярности «Нотр-Дам де Пари». Студенческая постановка длилась почти два часа, с танцами и, конечно, пением. Зал заполняли на тысячу человек.

Институт канул в Лету... Однако представления продолжались, и вот однажды ребята с преподавателем приехали с шефским концертом в ТЦСО «Марьино». Слушателям настолько понравилось это выступление, что руководство социального центра предложило Евгению Белову преподавать пение людям старшего возраста. Так набралась группа из двадцати человек, которые всю жизнь мечтали научиться профессиональному вокалу. Евгений Белов сравнивает в учебе своих предыдущих, молодых учеников с нынешними: старшее поколение намного старательнее и ответственнее. Им важно добиться своей цели.

Сам Евгений Белов пока преподает своим ученикам на добровольных началах, для него этот этап жизни также чрезвычайно важен. Он счастлив, что театральные студии вошли в систему «Московского долголетия». Финансовая помощь в организации спектаклей действительно нужна: необходимо настроить фортепьяно, наконец,

купить красивые костюмы для выступлений... Пока обходятся своими силами. Эсмеральда покупает сама платья на рынке.

Сейчас преподаватель ставит задачу: поставить хореографию в мюзикле. Его ученики признались, что делать акробатические номера и даже падать на колени они уже не могут. Ну и что? Тогда мы создадим связь поколений – у нас в спектакле будут танцевать молодые! А в планах на будущее – постановка оперетты.

Мастер

Ученики могут гордиться своим преподавателем, ведь он заслуженный артист России, кандидат психологических наук, профессор. Белов окончил институт имени Гнесиных по специальности «сольное пение», позже целых десять лет работал в оперном театре в Загребе. Гастролировал по Италии, Германии, Австрии... Евгению даже посчастливилось петь на прославленной сцене Ла Скала.

Актером стать никогда не поздно

Р ВИКТОРИЯ ПЕРОВА

В спектакле «Играем классику» театральной студии «Ретро» играют пожилые люди...

Возглавляет студию при клубе «Меридиан» также пенсионерка, профессиональный театральный режиссер-постановщик Софья Прохорова. У актеров горят глаза на сцене, каждый из них действительно вживается в свой образ. Дело в том, что Софья Прохорова всерьез обучает своих подопечных актерскому мастерству, сценической речи, истории театра и даже дыхательной гимнастике. До пенсии она ставила спектакли в различных городах, два года стажировалась во МХАТе у Олега Ефремова.

Режиссер рассказывает: «На это представление пришел мой старый друг, актер, и прочитал такие стихи: «Дела и обстоятельства, но годы – не помеха, вы все, вы все талантливы, желаем вам успеха!» Мы выступаем в различных ТЦСО. Теперь театральные студии будут работать в рамках проекта «Московское долголетие». Я надеюсь, что это поможет нам развиваться, покупать костюмы, декорации, у нас наконец будет постоянное помещение для репетиций».



Во время спектакля не чувствуется возраста и усталости актеров / ФОТО: НАТАЛЬЯ САШУНОВА

Инженер вживается в образ

«После выхода на пенсию я начал новую жизнь! Я всю жизнь мечтал быть актером, и вот моя мечта реализуется! Я пою в хоре в ТЦСО «Отрадное», играю в спектаклях театральной студии «Ретро», а еще меня часто задействуют в массовке в кино!» – рассказывает Рифат Сулейманов.



Рифата можно увидеть в фильмах «Т-34» и «Императрица».

Мы беседуем после спектакля «Играем классику», в котором Рифат ярко и эмоционально играл несколько ролей. Для Рифата Сулейманова сейчас актерская карьера – на первом месте в жизни. Он играет в любительском шоу-театре «Артция» на Якиманке. Это весьма современный театр – с показами мод, флэш-мобами, песнями... С этим театром мод он часто ездит на гастроли в дома престарелых, выступает на различных городских праздниках. Будучи инженером-механиком по профессии, он недавно окончил театральную школу актерского мастерства «Образ» и заодно школу театрального киноискусства Лары Шум. Все это произошло после выхода на пенсию. Когда-то он очень хотел поступить во ВГИК и только теперь осуществил свою мечту, играя в любительских спектаклях.



БОЛЬШЕ
ФОТО
В НАШИХ
ГРУППАХ
ВКОНТАКТЕ
И INSTAGRAM



СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ



Виталий Васильевич и Любовь Владимировна вместе участвуют в нескольких кружках проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Бескудниково» Северного округа столицы / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

Ты для меня навсегда молодая

Секреты семейного счастья. Супружеская пара москвичей Виталия Васильевича и Любви Владимировны Мальцевых в этом году отметила 53-ю годовщину совместной жизни

Р ЛЮДМИЛА СМИРНОВА

■ При первом же знакомстве с юной Любой Виталий понял, что она – тот единственный человек, с кем бы он хотел прожить всю жизнь.

Дружили они пять лет. Когда учился в общевоинском командном училище, старался приезжать к своей девушке как можно чаще. Продолжить обучение предстояло на Украине. Теперь он будет далеко от любимой, но старинный город Львов поразил юного лейтенанта Виталия Мальцева своей красотой, необычной историей и какой-то сказочно-романтической атмосферой. Здесь, в Высшем военнополитическом училище – единственном военном вузе такого профиля в СССР, предстояло учиться еще целый год. А все мысли были в далеком Саратове, где жила его невеста – студентка третьего курса пединститута, будущий математик. Хотя друзья и говорили, что они разные, но были у них общие увлечение и взаимопонимание, да и жить друг без друга молодые уже не могли.



1966 год. Бракосочетание во Львовском ЗАГСе / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

Цифра

7724

московские пары отметили в 2018 году золотую свадьбу, 4506 пар состояли в браке 55 лет.

Писал он чуть ли не каждый день и в стихах, и в прозе, в ответ получал хорошие интересные письма. Возникла мысль расписаться здесь, в прекрасном старинном замке, где располагался ЗАГС Львова, тем более что Люба собиралась приехать к нему на зимние каникулы.

Это незабываемое событие

состоялось 20 января 1966 года. Сразу после ЗАГСа молодожены отправились в театр, а на следующий день Люба вернулась в Саратов продолжить учебу. Затем были гарнизоны, неустроенный быт, материальные трудности. Но прозаические будни не лишили их ощущения радости от совместной жизни, каждый

день был счастливым. Все экзамены, на которые она ходила с новорожденным сыном на руках, сдала на отлично и стала хорошим педагогом.

Через пять лет родилась долгожданная дочь – Елена. Виталий Васильевич продолжал ездить в дальние командировки, географию которых хранит старая карта СССР. От Москвы лучами расходятся линии к городам, в которых он нес нелегкую службу, – от границ Польши до Владивостока и от Воркуты до Таджикистана. Несмотря на все трудности службы, полковник Мальцев знал: в тылу у него, где командует любимая жена, всегда полный порядок. Вскоре купили первую машину, в августе 1981 года переехали в просторную трехкомнатную квартиру в новом доме улучшенной планировки. Дочь и сын закончили вузы, получили хорошие специальности. Радует и внук Алексей – выпускник МИИТа. Дедушка и бабушка без ложной скромности считают своего Алешу большим эрудитом. Еще бы – ведь он часто становится победителем в олимпиадах и конкурсах. Благодаря своим знаниям, интересным и точным

ответам Алеша выиграл увлекательные поездки в Лондон, на Байконур, где стал свидетелем запуска космического корабля, получал уникальные подарки и призы.

Дети и внук на золотую свадьбу подарили им необычный альбом, в котором семейные фотографии поместили на фоне статей из центральных газет того времени о самых значительных событиях, происходивших в те годы в стране и мире.

Виталий Васильевич активно работает в общественных и ветеранских организациях Москвы. Вместе с супругой они участвуют в нескольких кружках проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Бескудниково» Северного округа столицы. Любимая супруга по-прежнему вдохновляет его на поэтическое творчество: к каждой памятной дате он неизменно посвящает ей не только стихи, но и целые поэмы.

*Ты для меня навсегда молодая,
И над тобою не властны года,
Ну а другой – это твердо я знаю –
Я не увижу тебя никогда!*

➔ **Способ надолго сохранить ум острым и незамутненным / 16**

СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

Как «спелись» тенор и сопрано

Найти свое счастье. Любви все возрасты покорны. В этом убедился Александр Мешков, который, выйдя на пенсию, стал участником проекта «Московское долголетие» и встретил свою любимую.



📷 Александра Мешкова и Любовь Новикову свели конкурсы «Супербабушка» и «Супердедушка», а проект «Московское долголетие» окончательно соединил влюбленных

Р АННА ФЕРУБКО
О ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

■ **Ее так и зовут – Любовь, Любовь Новикова. Их соединила музыка, песни, участие в конкурсах и взаимная симпатия, которая переросла в большое чувство.**

Александр Мешков за свою жизнь освоил много профессий. Работал литейщиком на Подольском механическом заводе им. Калинина, где делали

швейные машинки, ведущие свою родословную от знаменитого «Зингера». Затем трудился на предприятии «Газпромavia» авиатехником. Но годы брали свое, и Александру Николаевичу пришлось уволиться.

И тогда он решил получить новую специальность. Поступил на курсы переподготовки и стал сертифицированным оператором колл-центра. И только выйдя на пенсию, Александр Николаевич решил заняться тем, что раньше было его хоб-

Цифра

13 супружеских пар появились за год благодаря проекту «Московское долголетие».

би, – пением. Ведь в свое время он даже окончил музыкальное училище им. Гнесиных. В ТЦСО «Щербинский» Мешков записался в кружок пения. Вскоре он стал там лидером и за короткое время создал ансамбль «Род-

ные напевы», который успешно выступал не только в ТиНАО, но и участвовал в городских конкурсах и смотрах. На одном из таких мероприятий в Екатерининском парке он услышал, как поет Любовь Новикова. И дрогнуло сердце Александра Мешкова. А когда в его родном ТЦСО «Щербинский» появилась сама Любовь Ивановна, он понял, что совсем пропал. Любовь Новикова готовилась к финалу городского конкурса «Московская Супербабушка – 2014». Она очаровала всех своим вокальным номером. Любовь Новикова тогда заняла второе место в конкурсе, завоевав титул «Серебряный голос ТиНАО». Но самое главное – нежданно-негаданно она встретила свою любовь. Александр Мешков, который болел за Любу, понравился ей своим спокойным и дружелюбным нравом, уверенностью, которая исходила от него. В свою очередь, дабы не отстать от своей подружки, Александр Мешков принял участие в городском конкурсе «Супердедушка-2015» и стал победителем от ТиНАО. Так что их свели конкурсы «Супербабушка» и «Супердедушка», а проект «Московское долголетие» окончательно соединил влюбленных. Когда Александр по путевке на месяц уехал в санаторий, они часто созванивались. А сразу после возвращения Мешков переехал к Любе. Так через три месяца после знакомства они решили жить вместе.

– Никогда не думала, что жизнь снова заиграет яркими красками, – рассказывает Любовь Ивановна. – Петя я любила с детства, но родители это занятие считали баловством и музыке меня не учили. Работала дояркой, почтальоном, закончила торговый техникум. Растила пятерых детей. Жизнь складывалась непросто, но песня всегда была со мной.

Теперь Любовь и Александр вместе продолжают занятия вокалом в ТЦСО «Щербинский». А недавно на городском вокальном конкурсе проекта «Московское долголетие» Любовь Новикова заняла первое место среди дуэтов. И мало кто знал, что в зрительном зале сидел главный поклонник ее таланта, любимый человек Александр Мешков. Хотя их и разделяла сцена (тенору и второму сопрано трудно спеться), по жизни это уже настоящий дуэт.

С точки зрения психологии

■ **То, что общение продлевает активную и здоровую жизнь, известно давно. А еще известно, что люди, живущие в браке, и живут дольше, и чувствуют себя лучше своих одиноких сверстников.**

Так, британские исследователи из Лондонского университетского колледжа недавно выяснили, что в пожилом возрасте мужчины и женщины, состоящие в браке, даже физически сильнее «одиночек» и обладают более высоким социально-экономическим статусом. Проще говоря, женатые и замужние живут и дольше, и лучше холостых. Изучив данные о здоровье и жизни более 20 тысяч жителей Туманного Альбиона и американцев в возрасте от пятидесяти лет, британские ученые сделали однозначный вывод: наличие постоянного партнера в пожилом возрасте положительно сказывается на физических возможностях людей. Психологи тоже подтверждают: стабильные брачные отношения полезны для физического и психического здоровья. Например, известно, что присутствие партнера ослабляет физиологическую реакцию организма в стрессовой ситуации. Женатые и замужние более активны и в физическом, и в социальном плане, а это напрямую положительно влияет на их здоровье.

Конкурс

■ **Дорогие читатели! Расскажите ваши истории любви. Если вы прожили в браке 50 и более лет, поделитесь секретами семейного счастья, пришлите свои фотографии.**

Нам особенно интересны истории тех, кто нашел свою «вторую половину» благодаря участию в проекте «Московское долголетие».

Пишите на нашу электронную почту mosdolgolet@mail.ru или на адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2, редакция газеты «Московское долголетие».



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»
MOSDOLGOLETIE

Кроссворд – зарядка для ума

Тренажер памяти. После 60 лет мозгу нужна специальная «гимнастика» для сохранения тонуса. И, оказывается, хорошим тренажером для нашего мозга может стать даже самый обыкновенный... кроссворд!

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

К сожалению, наш мозг – не нечто данное раз и навсегда. Под грузом ответственности за работу всего организма он и устает, и изнашивается. Есть масса способов надолго сохранить ум острым и незамутненным.

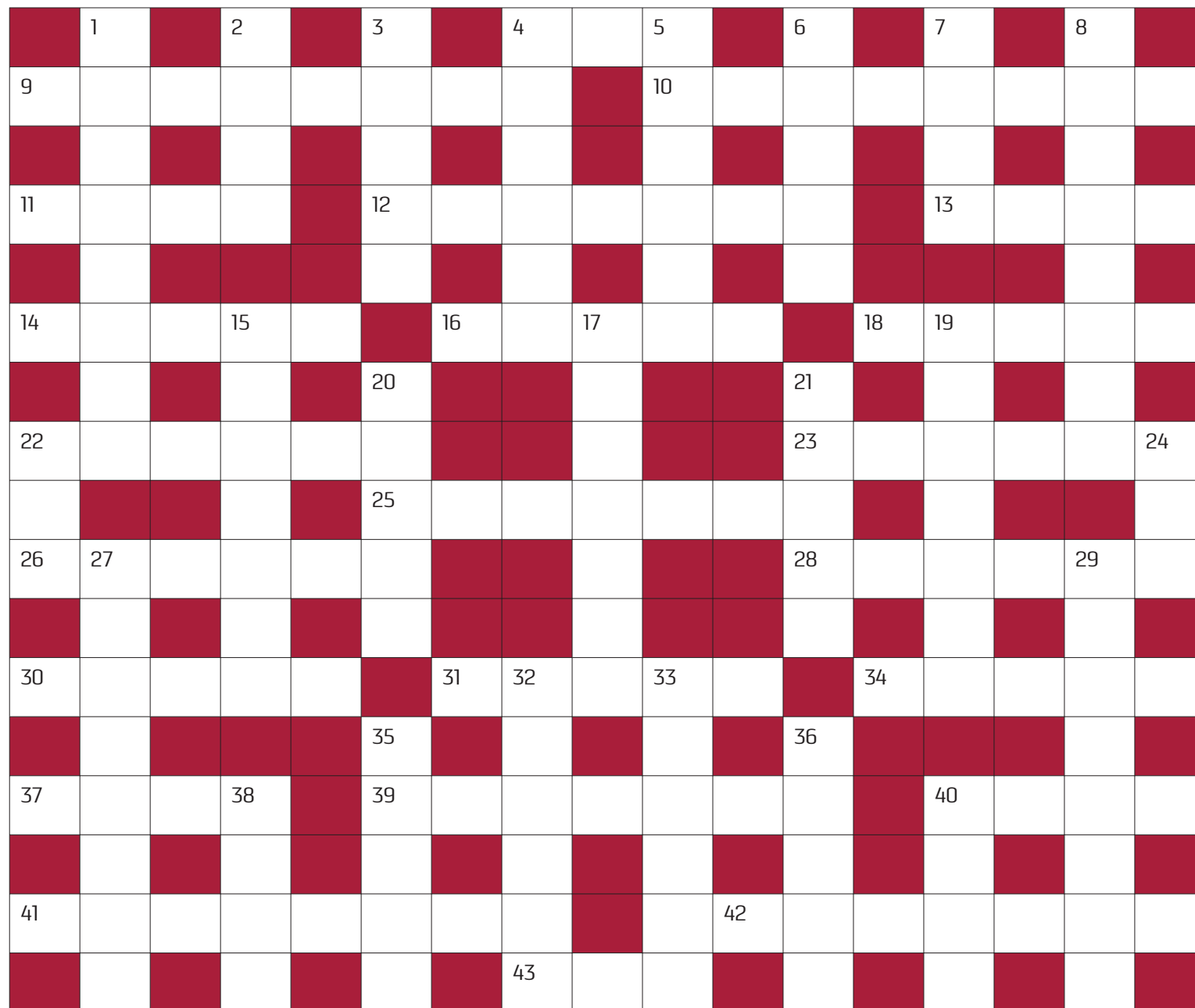
Для начала надо постараться внести в свою жизнь хотя бы небольшие изменения, взявшись за изучение нового языка, освоение шахматных премудростей, секретов игры на музыкальном инструменте, или заняться разгадыванием кроссвордов и сканвордов. Главное – заставить себя чаще покидать «зону комфорта», чтобы мозг начал активно работать.

Секрет в том, что наш мозг, как говорят ученые, «нейропластичен», он способен изменяться. Обучение чему-то новому – «допинг» для уставшего мозга, встряска, при которой мозг просыпается, активизируется и возбуждается.

Хорошими помощниками здесь могут оказаться даже не «навороченные» компьютерные программы, а самые обыкновенные кроссворды.

Секрет долголетия

Британский психолог Дэн Бюттнер, изучивший пять мест по всему миру, где жители славятся своим долголетием (Окинава в Японии, Никойя в Коста-Рике, Икария в Греции, Лома-Линда в Калифорнии и Сардиния в Италии), выяснил, что местные долгожители обязаны своим долголетием не только здоровой пище, долгому пребыванию на свежем воздухе и активному общению, но и... любви к разгадыванию кроссвордов и прочих головоломок. «Решая такие задачи, люди не напрягаются, для них это приятное времяпрепровождение, между тем их мозг в это время активно работает и таким образом тренируется, – пояснил ученый. – Наверное, это самый простой способ продлить активную фазу жизни и сохранить ясность ума».



По горизонтали: 4. Национальная валюта Киргизии. 9. Вид пространственного искусства, картина с круговым обзором. 10. Южный штат в США. 11. Сорт мелкого винограда, идущий на производство лучших бургундских вин. 12. Драгоценный металл серебристого цвета. 13. Место встречи людей с общими интересами. 14. Вид облицовочных стеновых и кровельных строительных материалов. 16. Сладкий картофель, одно из самых распространенных растений, которые окультурены человеком. 18. Вид пресноводных рыб семейства карповых, завидная добыча рыбака. 22. Балтийская сельдь с жирным и вкусным мясом. 23. Романтичный камень для женских украшений и амулетов, дар южных морей. 25. Фильм режиссера Андрея Тарковского. 26. Чилийский поэт, дипломат и политический деятель, лауреат Нобелевской премии по литературе. 28. Традиционное изделие русской кухни из пшеничного теста. 30. Самое высокое животное в мире. 31. Чашка без ручек, распространенная в странах Центральной Азии. 34. Он подтверждает в паспорте заключение брака. 37. Ко Дню Победы он становится бессмертным. 39. Четвертая часть календарного года. 40. Плоский прямоугольный чемоданчик. 41. Село в Московской области, место знаменитой битвы русских войск. 42. Актер Малого театра (Москва), до 100 лет выходил на сцену. 43. Озеро в Турции.

По вертикали: 1. Российский писатель, автор детективов. 2. Любимая настольная игра пенсионеров. 3. Декоративный сосуд для размещения цветов. 4. Город в Среднем Поволжье. 5. Любимая ягода, из которой бабушки варят варенье для внуков. 6. Внезапное резкое усиление ветра. 7. Рабочая деталь механизма, предназначенного для перемещения груза. 8. Персонаж Библии, прославившийся своим долголетием: он прожил 969 лет. 15. Место трагической гибели Марины Цветаевой. 17. Регион Италии, известный своими винами. 19. Существенное, неотъемлемое свойство предмета или явления. 20. На Руси в XV–XVII вв. – вольный человек из бежавших на окраины крепостных крестьян и городской бедноты. 21. Крепежная деталь в виде изогнутой металлической полосы. 22. Чин или звание в духовной сфере. 24. Специальная жидкость для выполнения маникюра. 27. Мифическое существо, символизирует целомудрие и духовную чистоту. 29. Главнокомандующий в столичном городе Москва и во всей Московской губернии в 1795–1796 годах. 32. Московский поэт-пародист, бессменный ведущий телепередачи «Вокруг смеха». 33. Советский и российский литературовед и культуролог, участник Великой Отечественной войны. 35. Синтетический материал высокого качества, который был придуман с целью замены ткани из шерсти. 36. Обобщенное название различных пород жвачного парнокопытного животного с ветвистыми рогами. 38. Пьеса Владимира Маяковского. 40. Группа под руководством Виктора Цоя.



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
Финансовый директор: Дмитрий Ходанович

Адрес редакции: 119019, Москва, Никитский бульвар, 8А/3, стр. 2
Сайт: mos.ru, e-mail: mosdolgolet@gmail.ru, тел. 8-495-695-53-59.
Телефон рекламной службы: 8-499-391-94-45.
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно.
Дизайн-макет Сергея МЕШАВКИНА и медиа-группы «Феномен» (г. Санкт-Петербург)

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Михайловский проезд, 58. Номер заказа 882.
Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.