



ДОЛГОЛЕТИЕ

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

Мой стиль

На подиуме престижной Mercedes-Benz Fashion Week Russia 12 моделей серебряного возраста, участников проекта «Московское долголетие», еще раз доказали, что красота, стиль, положительная энергетика присущи любому возрасту / **8–9**

Мое хобби

В Российском государственном аграрном университете имени К.А. Тимирязева участники проекта «Московское долголетие» учатся выращивать овощи, сажать плодовые деревья и разводить пчел / **11**

Фестиваль

В Москве завершился отборочный тур театрального фестиваля «Серебряная астра». Свои достижения представили участники «Московского долголетия», занимавшиеся в театральных кружках. В финале, который пройдет 18–19 ноября, выступят шесть творческих коллективов / **14–15**



Ловите счастья миг



На конкурсе «Театр песни» Маргарита Смирнова (СЗАО) в миниатюре «Концерт на фронте» исполнила одну из самых знаменитых песен времен Великой Отечественной – «Давай закурим». Этот миниспектакль произвел сильное впечатление на жюри и на зрителей. В результате Маргарита Смирнова была признана победительницей конкурса и стала обладательницей титула «СуперБабушка Москвы-2019» / ФОТО ВЛАДИМИРА ВИНТЕРА

Конкурс. 25 октября в ГЦКЗ «Россия» прошел финал ежегодного общегородского конкурса «СуперБабушка Москвы-2019», который был посвящен Году театра / **6–7**



СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

В Департаменте труда и соцзащиты кадровые перестановки



Указом Мэра Москвы министром Правительства Москвы, руководителем Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы назначен Евгений Петрович Стружак.

В структуре Правительства Москвы он работает с 2013 года. До недавнего времени был заместителем руководителя Аппарата Мэра и правительства Москвы, возглавлял Департамент территориальных органов исполнительной власти города Москвы.

Евгений Петрович Стружак родился 9 июня 1977 года в поселке Пионерский Советского района Ханты-Мансийского автономного округа Тюменской области. В 1999 г. с отличием окончил Тюменский государственный университет по специальности «юриспруденция», в 2003 году – аспирантуру. Кандидат юридических наук.

В 1999-2003 годах – на преподавательской работе в Тюменском государственном университете. С 2003 по 2005 годы был секретарем Избирательной комиссии Тюменской области.

С октября 2005 года по сентябрь 2007-го заместитель руководителя Аппарата губернатора, начальник управления организационно-контрольной работы Аппарата губернатора Тюменской области.

С сентября 2007 года по май 2013-го заместитель руководителя Аппарата губернатора, начальник управления государственной службы, организационно-контрольной работы Аппарата губернатора Тюменской области.

В 2011 году Евгений Стружак был включен в резерв управленческих кадров, находящихся под патронажем Президента РФ.

С мая 2013 года по март 2017-го – первый заместитель руководителя Департамента территориальных органов исполнительной власти города Москвы. В марте 2017-го назначен руководителем Департамента территориальных органов исполнительной власти города Москвы. С февраля 2019 по октябрь 2019-го – заместитель руководителя Аппарата Мэра и Правительства Москвы, руководитель Департамента территориальных органов исполнительной власти города Москвы. 22 октября 2019 года назначен руководителем Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Владимир Аршакович Петросян ушел с должности руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы в связи с выходом на пенсию.



Социальные сюжеты

Приоритеты.

Комиссия Мосгордумы по экономической и социальной политике обсудила проект закона «О бюджете Москвы на 2020 год и плановый период 2021 и 2022 годов».

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Особое внимание депутаты и приглашенные на заседание представители органов исполнительной власти и эксперты уделили социальному блоку столичного бюджета, одна из главных статей которого – государственная программа «Социальная поддержка жителей Москвы».

Столичные власти традиционно поддерживают высокий уровень бюджетных вложений в развитие мегаполиса. Средства на эти цели направляются благодаря адресной инвестиционной программе Москвы, финансирование которой на 2020–2022 годы составит более 2 триллионов 29 миллиардов рублей.

– Социальная сфера – безусловный бюджетный приоритет, – подчеркнула, представляя проект бюджета, министр правительства Москвы, руко-

водитель Департамента финансов Елена Зяббарова. – Расходы социальной направленности в структуре расходной части столичного бюджета составляют более 50 процентов, на 2020 год они запланированы с ростом в 23,5 процента при общем росте расходной части на 15 процентов.

В 2020 году намечено финансирование таких социальных программ, как столичное образование, социальная поддержка жителей города и столичное здравоохранение. Самой объемной станет государственная программа «Социальная поддержка жителей Москвы», на реализацию которой в ближайшие три года будет направлено 1 трлн 628 млрд рублей, из них только в 2020 году на социальную поддержку горожан запланировано 537,8 млрд рублей.

– В сравнении с 2019 годом эта цифра больше на 18,4 процента, – отметил заместитель руководителя Департамента

537,8 миллиарда рублей запланировано бюджетом Москвы на социальную поддержку горожан в 2020 году.

5 миллиардов рублей предусмотрено бюджетом 2020 года на финансирование программы «Московское долголетие».



В тему

Кроме того, в ходе заседания депутаты рекомендовали внести на рассмотрение городской Думы законопроект, устанавливающий прожиточный минимум пенсионера в столице в размере 12 578 рублей. Средний размер доплаты до величины прожиточного минимума пенсионера в этом случае составит 4743 рубля, а расходы на реализацию закона составят около 4,2 миллиарда рублей. По прогнозам столичного Департамента труда и социальной защиты населения, получать такую доплату в Москве будут около 75 тысяч человек.

ступающем году запланировано на капитальный ремонт социальных учреждений, и, как отмечалось на заседании, это беспрецедентная сумма, выделенная в Москве на «ремонтную» статью социального бюджета. Капитально будут отремонтированы 128 объектов, работы текущего характера будут произведены в 223 объектах, а 154 объекта оснастят дополнительным современным оборудованием. В частности, 15 миллиардов рублей пойдут на капитальный ремонт четырех психоневрологических интернатов и 33 центров социального обслуживания.

Еще одно традиционно приоритетное направление социальной политики города – поддержка семей и детей. Так, если размер среднедушевого дохода семьи не превышает двукратную величину прожиточного минимума трудоспособного населения и при этом в семье есть ребенок в возрасте до трех лет, предусмотрена выплата пособия в размере 15 255 рублей. Дополнительно малообеспеченным семьям с детьми в возрасте от полутора до трех лет выплачивается ежемесячное пособие на ребенка в размере 10 тысяч рублей, а для одиноких мам и семей, где один из родителей уклоняется от уплаты алиментов либо проходит военную службу по призыву, размер пособий увеличен до 15 тысяч рублей.

Участники заседания поддержали законопроект «О бюджете Москвы на 2020 год и плановый период 2021 и 2022 годов».

– Бюджет получился настоящим социальным, программным и инвестиционным, – подвел итоги обсуждения вице-спикер Мосгордумы, член Комиссии по экономической и социальной политике Николай Губенко (фракция КПРФ). – Как и прежде, 90 процентов расходов пойдет на реализацию городских программ развития и выполнение всех социальных обязательств перед москвичами, а на социальную поддержку горожан предусмотрено более пятидесяти процентов бюджета.

бюджета



Мэр Москвы Сергей Собянин: «Как и в прошлые годы, на социальные нужды будет направлено более половины всех расходов – более 2 триллионов рублей. Бюджетные расходы на образование вырастут на 26 процентов, на здравоохранение – на 30 процентов, на социальную политику на 18 процентов. Правительство Москвы полностью выполнит все действующие социальные обязательства и начнет ряд новых программ».

труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. – Сегодня практически каждый третий москвич пользуется мерами социальной поддержки. В 2020 году на предоставление в денежной и натуральной форме мер социальной поддержки в бюджете предусмотрено 485,3 миллиарда рублей, по сравнению с 2019 годом эти расходы увеличиваются на 19 процентов. В приоритете государственной программы – стар-

шее поколение. Как сообщил Владимир Филиппов, в проекте бюджета на следующий год гарантирована пенсия, превышающая прожиточный минимум пенсионера в полтора раза. На финансирование программы «Московское долголетие» в 2020 году предусмотрено около 5 миллиардов рублей.

– В приоритете находятся все категории, требующие максимального внимания, и прежде всего это люди старшего поколения, – сказал Владимир

Филиппов. – Кроме того, что в проекте бюджета заложен гарантированный доход каждого московского пенсионера не менее полуторакратного прожиточного минимума, акцент делается и на проект «Московское долголетие», ведь сегодня около 170 тысяч московских пенсионеров минимум раз в неделю ходят на занятия в рамках этого проекта.

– Выполнение социальных обязательств – ключевая цель законодательной и исполни-

тельной власти, – сказал, выступая на заседании, депутат Мосгордумы Кирилл Щитов (фракция «Единая Россия»). – Социально ориентированным останется и бюджет Москвы на предстоящие три года. Важно, что помимо расходов на льготы и социальные выплаты предусмотрены и необходимые средства на развитие инфраструктуры.

Вдвое больше средств по сравнению с 2019 годом – 15 миллиардов рублей – в на-

Цифры

Прирост финансирования социальных программ в 2020 году:

ОБРАЗОВАНИЕ

25,8%

СОЦПОДДЕРЖКА

18,4%

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

30,4%



МОЯ СЕМЬЯ

Секреты семейного долголетия



■ 23 октября в Лужниках, в Государственном центральном концертном зале «Россия», чествовали московские пары, которые прожили в браке 50, 60, 65 и более лет. Юбилярам вручили подарки и благодарственные письма Правительства Москвы. В мероприятии приняли участие 500 пар.

«Лужники» золотом не удивишь. Здесь в борьбе на спортивных аренах завоеваны тысячи золотых медалей, здесь выступали золотые медалисты. Но сотни золотых пар серебряного возраста, собравшихся в «России», по своей энергетике превзошли накал спортивных состязаний. Чествование пар-юбиляров, ставшее московской традицией, было трогательным и душевным, несло заряд доброты, веры в незыблемость семейных ценностей. – В этом году более 15 тысяч пар отметят 50 и более лет супружеской жизни. Нам непросто было выбрать номинантов из такого количества людей. Вы все являетесь примером счастливой супружеской жизни. Для меня лично большая честь поздравить вас сегодня. В каждой семье есть свои удивительные традиции. На вас должны равняться молодые супруги, – сказал заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Алексей Володин.

Номинанты были выдвинуты от каждого округа столицы. Супружеские пары выбрали не только по числу совместно прожитых лет, но и исходя из их активной жизненной позиции, участия в проекте «Московское долголетие», городских программах и мероприятиях.

Цифры

15 048

супружеских пар в 2019 году отмечают круглые даты. Золотую свадьбу (50 лет) встретят 8507 пар, изумрудную (55 лет) – 3867 пар, бриллиантовую (60 лет) – 2202, железную (65 лет) 427 пар, благодатную (70 лет) – 45 пар и коронную (75 лет супружеской жизни) – 1 пара.

11 семейных пар наградили в номинациях «Супружеская пара, прожившая в браке 65 лет», «Супружеская пара, прожившая в браке 60 лет», «Супружеская пара, прожившая в браке 55 лет», «Супружеская пара, прожившая в браке 50 лет».

У каждой семьи – уникальная история любви. Самый длительный союз у юбиляров из СВАО: супруги Кабановы поженились 17 марта 1934 года, отметив 65-летие совместной жизни. Нина Георгиевна и Геннадий Васильевич познакомились в парке на танцах. Супруга работала учителем начальных классов, библиотекарем, а потом и заведующей детским садом. Будучи женой офицера, Нина Георгиевна следовала за мужем, когда его переводили из части в часть. Сам Геннадий Васильевич – ветеран вооруженных сил. Супруги с большим трепетом относятся друг к другу, заботятся о своем здоровье и придерживаются здорового образа жизни.

«Нам очень приятно, что нас чтят, – говорит Александр Борисович Колязин, юбиляр семейной жизни. – Я живу в браке уже 60 лет, чего и всем советую!» – шутит Александр Борисович. «Это отличная идея – собрать нас всех вместе, устроить настоящий праздник в честь долгих лет жизни. Нам очень приятно такое внимание», – говорит супруга Нина Андреевна Колязина. Супруги делятся секретом семейного долголетия – спокойствие и уважение. Советуют сохранять гармонию, не давать негативным эмоциям нарушить ее. «Надо жить так, как подсказывает сама жизнь», – заключает глава семейства.



Традиционно Правительство Москвы выплачивает юбилярам единовременное пособие. В этом году пары, прожившие в браке 50 лет, получают 20 тысяч рублей, 55 и 60 лет – 25 тысяч рублей, а пары с супружеским стажем 65–70 лет – 30 тысяч рублей.

Курс – на любовь

Золотая свадьба. Среди приглашенных в концертный зал «Россия» на чествование семейных пар, проживших в браке 50 лет, были участники «Московского долголетия» супруги Ирина и Сергей Ананьевы, которые в этом году отметили золотую свадьбу.

Р ИТАЛЬЯ ВДОВИНА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Полвека назад молодой лейтенант сделал предложение симпатичной озорной прядильщице с завода искусственного волокна в Черкассах. Она согласилась стать его женой и ни разу не пожалела. Потому как это была любовь. Та, самая настоящая, о которой мечтают, пишут стихи и плачут ночью в подушку, когда она не приходит.

Ирина с будущим мужем познакомилась в Черкассах, куда Сергей Ананьев приехал к своему двоюродному брату. Ирина была четырнадцатилетней школьницей, а Сергей – бравым курсантом, будущим военным летчиком. Но для него первым делом – самолеты. Окончив Тамбовское высшее военное летное училище им. Марины Расковой, новоиспеченный лейтенант был направлен служить на Дальний Восток, в Амурскую область, на затерянный в тайге аэродром. Освоение новой техники, боевые дежурства, полеты, жизнь в небольшом гарнизоне, скромный быт. И все чаще в своих мыслях он обращался к девушке из далекого украинского города. Она к тому вре-

мени уже окончила школу и работала прядильщицей на заводе искусственного волокна, занималась общественной работой. Но ее жизнь круто изменилась, когда в свой очередной отпуск в Черкассy приехал Сергей Ананьев. Они встречались каждый день, все больше проникаясь симпатией друг к другу. Сергей предложил Ирине руку и сердце и свадебное путешествие на край света, с берегов Днепра к берегам Амура.

Ананьев отправился к месту службы и стал ждать молодую жену. А жена летчика впервые поднялась на борт самолета. Огромный турбовинтовой Ту-114 доставил ее в Хабаровск. Дальше – еще 700 километров по железной дороге до небольшого города Завитинска. Сойдя с поезда, она оказалась одна на крошечной станции. Насколько хватало взгляда, везде простиралась тайга. «Как же я здесь буду жить?» – засомневалась молодая девушка. И вдруг у вокзальчика остановился автобус. Из него вышел Сергей с огромным букетом саранок. Саранки, или желтые лилии, в народе называют «царскими кудрями». Люди верят, что если подарить любимой эти веселые «рыжие завиточки», она будет всегда верна своему избраннику. «Я не знал,

когда ты точно приедешь, – признался Сергей. – Вот и решил встречать каждый поезд!»

После такой встречи даже казарма, куда поселились молодожены, казалась не такой унылой. Жизнь за занавеской и удобства во дворе, конечно, напрягали. Особенно зимой. При морозах за минус 50 специально обученный истопник углем отапливал не только общежитие летчиков, но и туалет, а утром при помощи паяльной лампы во дворе отогревали колонку с водой.

Потом были другие города, другие аэродромы. Вся жизнь в авиагарнизонах – это взлеты и посадки, это рев уходящих в небо тяжелых бомбардировщиков. Это дальние перелеты и высокое напряжение боевых дежурств. Это расставания, к которым невозможно привыкнуть, тревожные ожидания и радостные встречи.

Муж целыми днями пропал на аэродроме, а жена занималась воспитанием детей и хозяйством. В школе преподавала домоводство, а вечерами в Доме офицеров вела кружок кройки и шитья и сама предпочитала носить платья собственного покроя.

Выйдя на пенсию, полковник Ананьев продолжает поддерживать связь с полком, которым он командовал шесть лет. Ана-



■ На чествовании семейных пар, проживших в браке 50 и более лет, в концертном зале «Россия» / ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



■ На праздновании 75-летия 52-го гвардейского авиационного полка стратегических бомбардировщиков, которым полковник Сергей Ананьев командовал шесть лет / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



Ирина Ананьева скоро отметит свой 70-летний юбилей, а ее мужу – 76 лет. Но они по-прежнему активны и полны надежд

Ирина Ананьева: «Самое интересное в жизни у нас началось, когда мы стали участниками «Московского долголетия». Этот проект открыл нам новые смыслы».

ньевы буквально на днях вернулись из Калужской области, куда их пригласили на празднование 75-летия 52-го гвардейского авиационного полка стратегических бомбардировщиков.

Общаясь с этой жизнерадостной женщиной, никто и не догадывался, что в шестнадцать лет у Ирины обнаружили болезнь сердца и поставили кардиостимулятор. Запретили рожать, волноваться и посоветовали вести тихую размеренную жизнь. Наша героиня поблагодарила докторов и... родила двух здоровых детей. Старшей дочке Саше уже 49 лет. Она работает логопедом в детском саду. Татьяне – на год меньше, и она нашла себя в сфере дизайна. Есть у Ананьевых и внуки. Самого старшего назвали в честь деда Сергеем – он очень перспективный энтомолог, кандидат наук, занимается исследованиями и читает лекции в ведущих университетах мира. Внучка Маша – менеджер в модном столичном фитнес-клубе, а самый младший – Нестор – спортсмен, занимается смешанными единоборствами.

– Жизнь в любом возрасте должна приносить радость, считает Ирина Андреевна. – И даже когда выросли дети, завершены некие главные дела, надо находить новые смыслы.

Ирина Ананьева 21 ноября отметит свой 70-летний юбилей, а ее мужу – 76 лет. Но они по-прежнему активны и полны надежд. В 2013 году Ирина на городском конкурсе «Супер-Бабушка» завоевала титул «Самая элегантная бабушка», а Сергей в 2015 году был победителем окружного этапа конкурса «СуперДедушка» в СЗАО.

Супруги Ананьевы в ТЦСО «Покровское-Стрешнево» занимаются в вокальной студии. Ирина – в школе моделей «Королевская осанка» и принимает участие в модных показах. Она стала лицом осенне-зимнего сезона проекта «Московское долголетие».



Свадьба, 1969 год. А после торжества – свадебное путешествие с берегов Днепра к берегам Амура / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА



«СУПЕРБАБУШКА-2019»

Ловите счастья МИГ

Конкурс. В ГЦКЗ «Россия» прошел финал общегородского конкурса «СуперБабушка Москвы-2019». За звание лучшей среди лучших боролись победительницы смотров из 11 административных округов столицы.

р НИНА ЮХНО

о ВЛАДИМИР ВИНТЕР

Девять лет существует конкурс «СуперБабушка Москвы», за это время в нем успели принять участие более 10 тысяч москвичек старшего возраста. Цифра впечатляющая. К отборочным соревнованиям этого года готовились примерно тысяча жительниц города, участниц проекта «Московское долголетие».

Одиннадцать победительниц представили свое дарование и мастерство на финальном этапе. В Год театра конкурс был посвящен этому прекрасному виду искусства. Театр, как известно, понятие синтетическое,

включает в себя и литературу, и музыку, вокал и хореографию, но главным носителем действия всегда остается актер, в нашем случае актриса. Так с первых минут конкурса договорились называть его участниц.

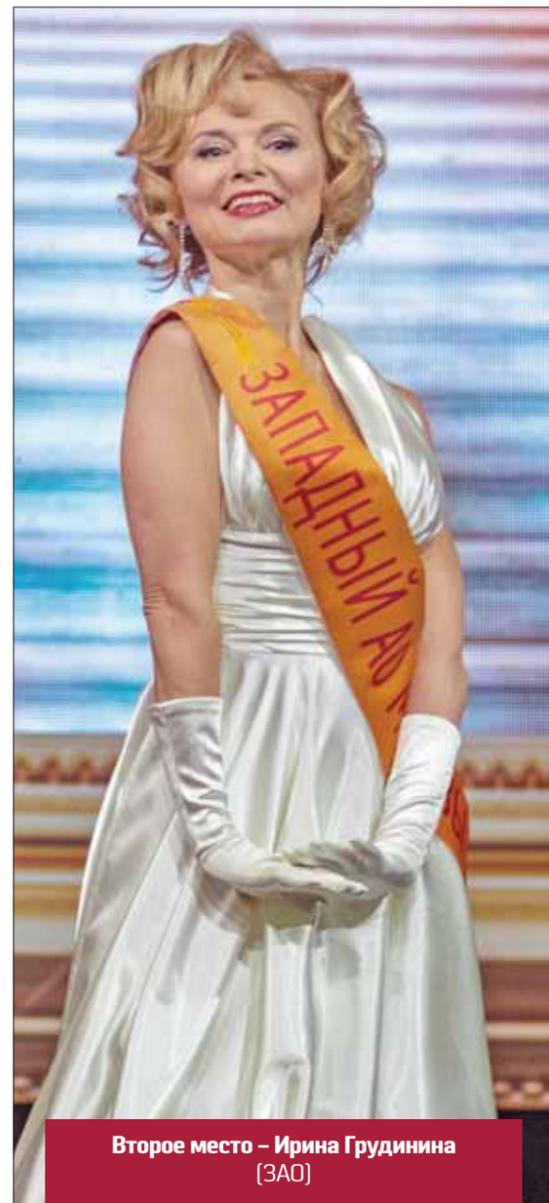
Конкурс проходил в три этапа. На первом в совместном проходе по сцене была задача представить выразительные и знакомые образы известных артисток театра и кино. Было интересно «узнать» киногероиню Людмилы Гурченко (конечно, платье в талию и знаменитая белая муфточка из «Карнавальная ночь»), Натальи Гундаревой, Светланы Светличной, Вии Артмане и других. Второй этап – самый ответственный для исполнительниц, самый



Первое место – Маргарита Смирнова
(СЗАО)

В миниатюре «Концерт на фронте» исполнила одну из самых знаменитых песен времен Великой Отечественной войны – «Давай закурим». По образованию преподаватель физического воспитания, много занималась спортом. Мама двоих сыновей и дочери, бабушка трех внуков. Увлекается психологией, танцами, театром, продолжает активно заниматься спортом.

трудный для оценки жюри и самый зрелищный для зрителей. Нужно было в нескольких словах охарактеризовать вы-



Второе место – Ирина Грудина
(ЗАО)

Десять лет проработала стюардессой в правительственном авиаотряде, еще 25 лет бортпроводником в «Аэрофлоте», получается, что отлетала в общей сложности 35 лет. Однако это не помешало через всю жизнь пронести увлечение танцами. Жюри отметило профессиональное исполнение танцевально-музыкального номера «Парижская улица». Играет на аккордеоне, изучает итальянский язык.

бранный театральный жанр, а затем при поддержке профессиональных артистов представить его перед жюри и зритель-

ным залом. По итогам конкурса каждая актриса получила особую оценку своему имиджу, сценической выразительности





Владимир Филиппов, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: «Современные москвички серебряного возраста разрушают все стереотипы об устоявшемся образе бабушки. Сегодня они не только воспитывают внуков и занимаются домашним хозяйством, но еще и ведут активный образ жизни, в чем им помогает проект «Московское долголетие».



Третье место – Надежда Гаврилова (САО)



Третье место – Светлана Ягова (ВАО)

С юности увлекается восточными танцами. С ее выходом на конкурсе сцена окунулась в восточный антураж. С блеском исполнила танец живота, продемонстрировала физическую силу, крепость мышц и завидный вестибулярный аппарат, взлетая на вытянутых руках «под купол цирка». Сорок лет посвятила медицине, бабушка пяти внуков, отличная хозяйка, пропагандист здорового образа жизни.

Еще одна летающая супербабушка! «Буффонда – это шутовство. Самое сложное – рассмешить человека», – уверена Светлана. Ее герой – Чарли Чаплин, непревзойденный мастер улыбки и смеха. В его образе она и появилась на сцене. Легко летала над сценой и жонглировала с озорной улыбкой на лице. Легче сказать, чем Светлана не увлекается. Ей интересно все. Любящая мать и заботливая бабушка.

и уровню исполнительского мастерства.

Елена Липатова (ЮАО) представила Театр эстрадной песни.

За инсценировку всем хорошо известной песни на музыку Дунаевского из кинофильма «Весна» завоевала титул

«Самой творческой супербабушки». Светлана Гордиенко (ЮВАО) уверена, что вершина театрального искусства – это



Елена Левая (ЦАО) представила образ роковой женщины в композиции по мотивам мюзикла «Чикаго» – она получила титул «Самая современная супербабушка»



Аида Сагателова (СВАО) завоевала сразу два титула – «Самая элегантная супербабушка» и «Супербабушка Рунета-2019»

опера. Она покорила зал знаменитой «Застольной» из «Травиаты», исполненной вместе с вокальной группой «VIVA», и стала «Самой артистичной супербабушкой». Для Аиды Сагателовой (СВАО) оказалась близка яркая и шумная атмосфера театра кабаре. Ее виртуозная игра на скрипке пленила не только жюри, объявившее Аиду «Самой элегантной супербабушкой», но и многочисленную аудиторию Youtube-канала moscowdszn, где за несколько дней до конкурса были выложены видео всех участниц. Аида Сагателова получила наибольшее количество «лайков» и стала обладательницей еще одного титула – «Супербабушка Рунета-2019». Неизгладимое впечатление на публику произвела представительница ЦАО Елена Левая, которая представила образ роковой женщины в стиле нуар в композиции по мотивам мюзикла «Чикаго». Ее

17-летний внук вышел на сцену, чтобы преподнести бабушке роскошный букет темных роз... Это была «Самая современная супербабушка». Завершилась конкурсная программа дефиле, где участницы продемонстрировали свое умение «носить» вечерние образы.

В состав жюри вошли известные артисты, общественные деятели, организаторы конкурса, первый заместитель руководителя Департамента труда и соцзащиты населения Ольга Грачева, директор ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций» Марат Суданц. Возглавил жюри первый заместитель председателя Московского городского совета ветеранов Георгий Пашков.

В своих выступлениях члены жюри отметили, как за последние годы возрос уровень организации конкурса, мастерство его участниц.





МОЙ СТИЛЬ

► **Геннадий ПОСТИКОВ**, 68 лет
► бренд SOJI SOLARIN



► **Венера ИСЛАМОВА**, 65 лет
► бренд TATA POLINA & DIMA KAMMA



► **Валерий ПАШИНИН**, 65 лет
► бренд WHITE CROW



► **Алексей БЕЛОВ**, 61 год
► бренд SVOBODA RAVENSTVO BRATSTVO



В блеске зрелой красоты

Мода.

В «Манеже» прошло грандиозное событие в мире фэшн-индустрии – Mercedes-Benz Fashion Week Russia.

Р АННА ПОНОМАРЕВА
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ Буйство цветов и красок, роскошная фактура материалов, неудержимая фантазия дизайнеров, оригинальные линии и силуэты, вихрь идей, стилей и новых концепций – все это о Неделе моды, которая несколько дней властвовала в Манеже.

Самое положительное впечатление на зрителей произвели выходы на подиум моделей серебряного возраста, участников проекта «Московское долголетие», которые вот уже второй год успешно покоряют одну из крупнейших площадок мировой моды, представляя бренды из России, Германии и Франции.

В Москве есть все для того, чтобы жить и радоваться жизни

Если раньше такое было в диковинку, то теперь, по словам заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимира Филиппова,



Владимир Филиппов: «На подиуме престижной Недели моды участники «Московского долголетия» доказывают, что красота, стиль, положительная энергетика присущи любому возрасту».

ситуация кардинально изменилась:

– 12 моделей на Неделе моды осени 2019 года – участники проекта «Московское долголетие». Эту замечательную тенденцию мы будем развивать. Москва стала лидером среди мировых модных столиц – семь

дизайнеров выбрали для своих показов именно наших моделей, активных участников проекта. Проект «Московское долголетие» на Неделе моды – это еще одно доказательство того, что в Москве есть все для того, чтобы жить и радоваться в жизни!

Восторги на подиуме

Среди участников показа мод в Манеже **Галина Таболич** и **Валерий Пашинин** (эту пару уже хорошо знают наши читатели, именно благодаря проекту «Московское долголетие» они познакомились и поженились), они приняли участие в рамках показа Альянса российских артистов «M.I.R. 277»:

– Мы впервые на таком масштабном показе и испытывали полный восторг, когда шли по подиуму, – делится своими впечатлениями Валерий Павлович. – И самое главное, что мы были вдвоем. Вначале немного волновались, но поддерживали друг друга, сказав себе «ну, мы же вместе». Мы ощутили поддержку зала, и сразу стать какая-то другая появилась. Что мы хотим сказать всем москвичам старшего поколения: «Участвуйте во всех мероприятиях проекта «Московское долголетие»! Встаньте и идите: когда я в первый раз собрался на танцы, просто пришел посмотреть, и так неожиданно началась новая страница в моей жизни. Мне нравится одежда, которую мы демонстрирова-



► **Сергей КАТУКОВ**, 70 лет
► бренд ZA-ZA



► **Галина ТАБОЛИЧ**, 55 лет
► бренд NOVO CODE



► **Елена ЮДАКОВА**, 64 года
► бренд ELENA SOUPROUN



ли, и свой домашний гардероб я тоже понемногу меняю. Мой новый образ нравится и родственникам, и коллегам по работе.

...Я чувствовала себя королевой!

Еще одно яркое впечатление на Mercedes-Benz Fashion Week – это показ коллекции блистательной ELENA SOUPROUN и участие в ее показе **Елены Юдаковой**, модели проекта «Московское долголетие»:

– Я, как люди моего возраста, активная участница программы «Московское долголетие», в частности, я ученица школы «Королевская осанка» под руководством Елены Федукевич. В эту школу попала полтора года назад и, можно сказать, сделала карьеру, раз попала на этот престижный показ. Для меня это большая ответственность, но и счастье огромное, и удовольствие, и конечно, сильное волнение.

В повседневной жизни чаще ношу джинсы и брюки, а сегодня я показала совершенно другую одежду, одежду, которая делает нас королевами. Платья

просто божественны! Когда выходишь на подиум, сразу крылья вырастают и сердце бьется так... Такой внутренний подъем и азарт, я просто молодею в такие моменты своей жизни, словно взлетаю. Публика принимала прекрасно, сама коллекция Елены Супрун безумно красивая! Я чувствовала себя королевой в этой красоте. Показы – это совсем другая жизнь.

Не стесняйтесь себя!

Венера Исламова, в прошлом экономист и бухгалтер, принимала участие в показе мод от TATA POLINA & DIMA KAMMA:

– Когда я узнала, что в проекте «Московское долголетие» есть школа моделей «Королевская осанка», для меня это событием, осуществлением давней мечты! Я помчалась на кастинг и с марта этого года занимаюсь в этой школе. С удовольствием принимаю участие в дефиле, а участие в Mercedes-Benz Fashion Week Russia – фантастическая возможность, великолепный шанс.

Женщины, не стесняйтесь себя! Убирайте свои комплек-

сы и приходите к нам заниматься в школу моделей, эти занятия многое дают, чтобы чувствовать себя раскрепощенной.

Старайтесь следовать за молодыми

Сергей Катуков, участвовал в показе бренда ZA_ZA:

– Я всю жизнь занимался спортом и вел активный образ жизни. Когда появился проект «Московское долголетие», я с удовольствием в него включился: занимаюсь бальными танцами, скандинавской ходьбой, пою под гитару. Всем людям моего возраста рекомендую – старайтесь следовать за молодыми. Я участвовал в конкурсе «СуперДедушка-2019» и победил в конкурсе «Самый стильный дедушка Москвы». И теперь меня стали приглашать на подобные мероприятия.

Признаюсь честно, пока не совсем освоился в новом амплуа, все мне тут необычно, кругом же одни молодые, людей моего возраста пока мало, но все равно мне приятно принимать участие в показе мод.

Мнения экспертов

Стиль – это знание



► Представитель бренда TATA POLINA & DIMA KAMMA **Дмитрий Татаренко** считает, что такого понятия, как одежда для возрастной аудитории, не существует, а есть просто понятие модной, красивой, современной одежды.

– Любый человек, – говорит Дмитрий, – может выглядеть грамотно и стильно в любом возрасте. Главное – не выглядеть смешно. Когда человек молодится, это в принципе неплохо, но есть определенные рамки приличия. Стиль же образуется внутри каждого человека. Стиль – это знание. Чем больше мы путешествуем и узнаем культуру и быт других стран и людей, впитываем их культуру, тем лучше развивается наш вкус, от которого в конечном итоге и зависит наш стиль.

Советы от Димы Татаренко

- Не нужно думать о возрасте и загонять себя в возрастные рамки.
- Не бойтесь цвета, различных аксессуаров, добавляйте в свой наряд новые акценты, украшения.
- Выводите свой образ на новый уровень, чтобы не выглядеть незаметно.
- Когда женщина одета современно – это говорит о том, что ей интересно все вокруг.
- Когда взрослый человек будет понимать, что он может быть интересным в любом случае, он и будет чувствовать себя хорошо в любом обществе.
- На одежде указан размер, но не написан возраст.

Всегда актуально и достойно



Дизайнер Елена Супрун:

– Мне самой 56 лет, и мне, конечно, приятно работать со своими друзьями, которые примерно в таком же возрасте. Я знаю, как я хочу одеваться сама и как одевать своих подруг и друзей. Создаю наряды в одном экземпляре: вы никогда не встретите двух моих одинаковых платьев. Люблю шелк, бархат, тафту, делаю вышивку кружевом и старинным бисером. Я создаю красивые вещи, а создавать тренды мне неинтересно. Меня вдохновляют мои друзья и подружки, путешествия, все что угодно. В показе принимала участие английская модель Вики Чарльтон, она журналист и писатель, и мы дружим с ней уже больше двадцати лет. Она написала книгу обо мне. Выглядеть достойно, пикантно и сексуально можно в любом возрасте.



В показе коллекции ELENA SOUPROUN приняла участие известная певица **Кристина Орбакайте**:

– Меня всегда восхищают произведения Елены. Ее одежда очень женственна, она о женщине, для женщины и во имя женщины. И Елена так гордо несет этот стиль, это всегда актуально, достойно, при этом очень сексуально и изящно.



МОЙ СТИЛЬ



Надежды и одежды

Тренды. О практике и философии работы с моделями зрелого возраста размышляет Сергей Карнаухов, продюсер модных показов M.I.R. 277.

Чего не хватает российской фэшн-индустрии

С моделями элегантного возраста из проекта «Московское долголетие» работалось идеально. Это то, чего сильно не хватает российской фэшн-индустрии, потому что она в основном ориентируется на возраст 18–22 года. И это глобальная проблема – мы до сих пор неправильно смещаем акцент и две трети населения остается без внимательного взора дизайнеров и модельеров. Сегодня одежда – это не просто способ самовыражения, это еще и психологическая возможность – через изменения формы менять внутреннее состояние человека.

Комфорт – это внутренние ощущения

Я предлагаю одеваться комфортно, а комфорт – это внутренние ощущения. Это не только то, что я вижу в зеркале, а это в первую очередь что видят люди. Одежда, таким образом, становится интерфейсом – она говорит обо мне гораздо больше, чем я сам могу сказать о себе. Поэтому вопрос одежды для людей 55+ – это вопрос не легпрома, не дизайна, это вопрос некоего философского взгляда на то, что происходит с человеком после пятидесяти пяти.

Стремление дизайнеров работать на семнадцатилетних

девочек или делать исключительно одежду «лакшери» – это большая проблема и отсутствие внутренней культуры, отсутствие понимания мира. Ведь через некоторое время ты станешь тоже 55+, ты станешь тем, о ком ты сегодня не думаешь, и о тебе также никто не позаботится. Мне кажется, что мир моды – это сфера, где можно начать общественный диалог с людьми старшего поколения. У них наступила прекрасная пора подведения итогов, мудрости, которой нам всем не хватает, и если это еще будет синхронизироваться с их общим видом, когда они не будут выглядеть этакими старичками.

Посмотрите на себя в зеркало

Среднестатистический русский человек – это не очень стройный, не очень высокий и статный человек. Однако это та естественная форма, в которой

нашему человеку комфортно. И тогда модельерам не сложно работать, если у них есть понимание таких мировоззренческих вещей: потому что девушки размера XS – это не реальность, это начало жизни, основная же жизнь происходит, как правило, совсем в других человеческих формах и в другой антропологии.

Как сблизить себя с образом, который ты себе придумал

Задача для любого человека – попробовать сблизить себя фактического с тем образом, который ты себе придумал. Когда ты глубже узнаешь себя, ты начинаешь жить в гармонии с самим собой, и это прекрасно! Тогда ты начинаешь иначе ходить, двигаться и одеваться. Мы накапливаем жизненный опыт, мудрость, мы меняемся, и это нужно признать.

Записала Анна Пономарева

Советы от Сергея Карнаухова

- Хорошая модная одежда не обязательно должна быть дорогой. Белая футболка, хорошие тканевые брюки – отличный модный силуэт.
- На зиму купите себе стильные валенки – прекрасная обувь. Купите набор калош всех цветов радуги. И каждый раз надевайте новые калоши.
- Купите трикотажные брючки разных цветов, оденьте такие, которые подойдут под цвет ваших калош.
- Купите недорогой пуховик. Он должен быть большим, и не бойтесь, что визуально вы станете в два раза больше, – вам должно быть тепло.
- Забудьте про меха. Надевайте вязаные шапочки и варежки.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ. Одна пчелиная семья может неглого обеспечить медом небольшую семью из 4–5 человек. При хорошем уходе за сезон с одной семьи можно получить 30–35 кг меда.

МОЕ ХОББИ 



Уроки на грядке и в саду

Садовая терапия. В Российском государственном аграрном университете имени К.А. Тимирязева участники проекта «Московское долголетие» учатся выращивать овощи, сажать плодовые деревья и разводить пчел.

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
О НАТАЛЬЯ САШУНОВА

«Главное правило прививки: растения должны быть представителями не то что даже одного семейства, а желателно рода», — рассказывает доцент кафедры плодоводства, виноградарства и виноделия Александр Зубков, отвечая на вопрос слушателей курса «Плодоводство» можно ли привить на лещину грецкий орех.

Занятия этого курса только начались. Желающих заниматься множество, у большинства есть дачи и кое-какой опыт выращивания плодово-ягодных культур, но его явно недостаточно, чтобы получать высокие урожаи и по-научному ухаживать за садом. Преимущество курсов Тимирязевской академии, именно в том, что здесь лекции сочетаются с практикой в знаменитом Мичуринском саду.

— Мичуринский сад — это историческое подразделение нашего университета. Он заложен в 1939 году, сейчас его площадь составляет порядка 20 га. Здесь проходят учебную практику студенты, сосредоточена коллекция по основным плодово-ягодным культурам, происходит изучение и апробация основных сортов. Для участников проекта «Московское долголетие» практические занятия будут



проходить как в саду, так и в лаборатории плодоводства. Теоретические моменты мы рассматриваем и обсуждаем в аудитории. Курс рассчитан на 24 занятия по 2 часа. Во время наших занятий слушатели узнают о строении плодовых растений, о правилах ухода за ними: посадке, размножении, обрезке, прививке.

Владимир и Татьяна Широковы из САО решили сначала пройти курс овощеводства, а уж только потом пойти на плодоводство.

— У нас есть дача в Одинцовском районе Подмосковья, обустроить все еще прадед начал. Мы же всерьез занялись огородничеством только после выхода на пенсию. Выращиваем овощи, но каждый раз что-то идет не так, то морковь мелкая, то свекла не получилась. В интернете много всякой информации, порой противоречивой. Нам бы хотелось получить советы от профессионалов, поэтому, как только узнали о курсах, сразу же записались, — поделились Широковы.

Слушатели курсов хотят получить советы от профессионалов, чтобы применять их на своих дачных участках

Для представителей серебряного возраста разработан полноценный курс пчеловодства, после которого слушатели смогут смело взяться за «добычу меда»

Слушателям курсов аграрного университета повезло вдвойне, у них предусмотрены занятия в теплицах, где круглый год что-то выращивается. А тепличное хозяйство в Тимирязевке немало. Заведующая кафедрой овощеводства, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент Анастасия Константиновна на недавнем занятии организовала экскурсию на огород, где еще продолжают расти различные виды капусты, лук-порей, мангольд и сельдерей, а также в теплицы, где выращивают томаты, перец сладкий и острый, баклажаны, артишоки, бамию, люффу, овощной и ягодный физалис.

Галина Графеева от курсов в Тимирязевской академии ждет новых знаний и секретов по выращиванию культурных растений, которые в дальнейшем будет применять на своем участке в Орехово-Зуевском районе Московской области.

— Я раньше всегда покупала семена для посадки именно здесь — в Тимирязевке, и у меня довольно хорошо росли все овощи. А в последнее время приобретаю их в других местах, так что-то вообще не всходит, а морковь совсем мелкая вырастает. Надеюсь, что специалисты нам подробно все расскажут. Вопросов у меня множество. К примеру, почему погибают яблони на нашем участке, — рассказала Галина Николаевна.

Что такое гартенотерапия

Гартенотерапия (садовая терапия) — новое направление в психосоциальной реабилитации. В зрелом возрасте трудно переоценить ее пользу в физическом, умственном и эмоциональном плане. Выращивание цветов и растений улучшает работу головного мозга, усиливает концентрацию внимания, тренирует память, становится источником для творческой деятельности, развивает мелкую моторику, снижает риск развития депрессивных состояний.

Если к выращиванию растений и овощей больше влечет женщин, то разведение пчел привлекло внимание мужчин. Заведующий кафедрой аквакультуры и пчеловодства, доктор биологических наук, профессор Альфир Маннапов к обучению представителей серебряного возраста подошел основательно. Для них разработан полноценный курс, после которого слушатели смогут смело взяться за «добычу меда».

— Слушатели будут изучать биологию пчелиной семьи: состав, функциональную деятельность особей (самки, самцы, рабочие пчелы) и значение жизнедеятельности пчел в течение года. Мы расскажем также о разведении и содержании пчел, о породах, о видах ульев и как с ними работать. У нас есть образцы и учебная пасека с настоящими пчелами.

Курс рассчитан на 52–60 часов, этого достаточно, чтобы дать общее представление о разведении пчел, — рассказал Альфир Маннапов.

Он также отметил, что для тех, кто вообще никогда ранее не занимался пчеловодством, дается краткий «ликбез».

Интересный факт: одна пчелиная семья может неглого обеспечить медом небольшую семью из 4–5 человек. По словам Маннапова, при хорошем уходе за сезон с одной семьи можно получить 30–35 кг меда.

Александра Ушатикова заняться разведением пчел подвигли родные.

— Уже весной следующего года планирую создать полноценную пасеку на своем участке в Клинском районе, как минимум три семьи. Поскольку ранее никогда эти вопросом всерьез не занимался, нужна серьезная теоретическая подготовка. На курсах хочу узнать все нюансы разведения пчел, — сказал Александр Васильевич.

Как записаться

На занятия в Российском государственном аграрном университете имени К.А. Тимирязева можно записаться по телефону **8(499) 977-92-15**





МОЕ ЗДОРОВЬЕ



Ольга Шестова, автор книги «Возраст: преимущества, парадоксы и решения», редактор-издатель популярных в России книг о здоровье.

Польза от профилактики

■ Курс лекций «Здорово жить» — это одно из направлений проекта «Московское долголетие». На занятиях курса квалифицированные специалисты и врачи рассказывают о том, как начать вести здоровый образ жизни и правильно питаться, как научиться выбирать полезные продукты и отказаться от вредных привычек, как следить за состоянием своего организма и вовремя обращаться к врачу.



Ирина Демидова, врач-терапевт

Занятия проходят в каждом районе столицы. Их уже посещает более 12 тысяч участников проекта. Подробнее о программе и ее пользе для старшего поколения рассказала преподаватель курсов «Здорово жить» ТЦСО «Алексеевский» **Ирина Демидова**, врач-терапевт с 30-летним стажем работы.

— **Ирина Анатольевна, вы как врач какой можете дать совет для активного долголетия?**
— Активного долголетия можно достичь благодаря здоровому образу жизни, который включает в себя принципы правильного питания, исключение вредных привычек, контроль массы тела и физическую активность.

— **Большинство участников проекта «Московское долголетие» выбирают спортивные направления. Скажите, полезно ли заниматься спортом людям старшего возраста и что нужно учитывать при физических нагрузках?**

— Регулярные физические нагрузки оказывают благотворное воздействие на работу сердца. Снижают артериальное давление, уровень холестерина и укрепляют мышечную систему. В среднем физическая активность должна занимать примерно 2,5 часа в неделю, т.е. 30 минут каждый день. Достаточно будет ежедневных прогулок.

— **Что самое важное в работе с людьми пожилого возраста? Как вы находите к ним подход?**

— Самое важное в работе с людьми старшего поколения — общение, взаимоуважение и взаимопонимание. Они внимательно слушают, задают вопросы. Я уделяю внимание всем присутствующим и каждому в отдельности.

— **Какие темы лекций вызывают у участников наибольший интерес?**

— Я разрабатываю план лекций на год и подбираю темы, чтобы они были интересны для слушателей пожилого возраста. Особый интерес вызывают занятия о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, онкологии, заболеваний опорно-двигательного аппарата, заболеваний щитовидной железы, профилактика когнитивных нарушений.

— **Чем важны занятия курса «Здорово жить» для старшего поколения?**

— Занятия для людей старшего возраста очень важны. В доступной форме они получают информацию по каждой теме. Многие из них стали внимательнее относиться к профилактике и лечению заболеваний. Также я считаю, что лекции благоприятно скажутся на увеличении продолжительности активной жизни наших участников.



Как бороться со стрессом

Предупрежден — вооружен. О способах борьбы со стрессом рассказывает кандидат биологических наук Ольга Шестова.

■ **Раскоjee выражение гласит, что «все болезни от нервов». Имеется в виду, что мы слишком сильно реагируем на внешние стрессовые раздражители и из-за этого заболеваем.**

С другой стороны, стресс дает острый адреналиновый всплеск, высвобождает мощные вещества: гормоны и транмиттеры, готовящие нас к борьбе или бегству. Если же мы не предпримем в ответ никаких действий, реакция на стресс может создать или усугубить проблемы со здоровьем.

В опасной ситуации

Когда человек попадает в ситуацию, которую его органы чувств идентифицируют как опасную, в ответ автоматически запускается последовательность реакций. Она управляется гипоталамусом, посылающим мгновенный приказ в надпочечники выбросить адреналин и мобилизовать организм на действия. В результате наблюдаются физиологические проявления реакции «бей или беги»:

- **сердце колотится**, быстрее доставляя кровь во все органы организма,
- **дыхательные пути расширяются**, а частота дыхания увеличивается,
- **в организм поступает много кислорода**, что усиливает ра-

боту мозга и обостряет органы чувств,

- **усилившийся кровоток высвобождает в печени запасы глюкозы**, необходимые для питания готовых к работе мышц.

Когда снижается иммунитет

Стресс снижает иммунитет. Можно было бы этому удивиться, если не вспомнить, что механизм подавления иммунной системы сформирован его эволюционной историей. Тогда, несколько миллионов лет назад, стрессовая ситуация была чаще всего вызвана нападением диких животных, ранами и травматизацией, часто связанными с возможным попаданием в поврежденный организм древнего человека токсинов и ядов. Если бы его иммунная система в этой ситуации работала в полную силу, это могло сразу бы вызвать аллергический шок и смерть.

Проявления стресса надо распознавать и научиться контролировать. Для борьбы с хроническим стрессом существует несколько эффективных способов. Оставим в стороне случаи, когда стресс вызвал психиатрическую проблему, такую как посттравматическое стрессовое расстройство, клиническую депрессию или тревожные расстройства. В таком случае необходима помощь психиатра.

Способы борьбы со стрессом

ПЛАНИРОВАНИЕ. Надо создать предсказуемость в работе и жизни, насколько это возможно. Думайте наперед и старайтесь предвидеть различные возможности, как хороши, так и не очень. Кто предупрежден, тот вооружен.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. Упражнения — ключевой метод компенсации стресса, наиболее физиологичный способ реагирования на ситуацию, которую наш организм воспринимает как угрозу. Регулярные физические упражнения помогают снизить выработку гормонов стресса и связанных с ними нейромедиаторов, потому что имитируют древнюю реакцию «бей или беги». Окончание мускульных усилий как бы означает конец угрожающей ситуации и помогает расслабиться.

ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ И МЕДИТАЦИИ. На протяжении веков в восточных традициях хорошо известны преимущества медитации и других техник релаксации. Теперь западная медицина и психология заново открыли эту мудрость и научно подтвердили ее эффективность. К этим техникам относятся:

- **аутогенная тренировка**, разработанная в начале XX века, использует успокаивающие словесные формулы; управляемые образы — для успокоения ума и тела производят приятные или расслабляющие зрительные образы;
- **прогрессивная мышечная релаксация** разработана в 1930-х годах и основана на идее, что психическое расслабление будет естественным результатом физического расслабления, поэтому мышечные группы напрягают, а затем последовательно расслабляют;
- **тайцзи, как и цигун**, изначально представляло собой китайское боевое искусство. Это своего рода «медитация в движении»;
- **йога, древняя индийская система асан и дыхания**, основана на предпосылке, что тело и дыхание связаны с умом. Помимо возможности расслабиться йога дарит хорошую растяжку и повышенную гибкость.



Евгений Тарасов, врач-психотерапевт высшей категории, кандидат психологических наук, автор 40 книг.

Свет – лучшее лекарство от осенней депрессии

Советы. О том, как преодолеть осеннюю депрессию, рассказывает врач высшей категории, кандидат психологических наук Евгений Тарасов.



Ничто не радует, все валится из рук, не хочется никого видеть, неприятно думать о будущем – кому из нас не знакома такая картина. Увы, далеко не каждый может сказать, подобно Александру Пушкину: «Люблю я пышно природы увяданье!», или просто спокойно отнестись к первым холодам. Осенью может появляться печаль, нередко сопровождающаяся утомляемостью и сонливостью, чередующейся с плохим сном.

Вот некоторые из способов борьбы с осенней депрессией:

- Лучшее лекарство от осенней депрессии – свет. Поэтому старайтесь в погожие дни как можно больше времени проводить на свежем воздухе.
- **Ловите первый снег** и, выбираясь из квартир, станьте на лыжи. Обилие белого цвета усиливает исцеляющий эффект.
- **Вешайте на стены дома картины теплых тонов:** оранжевых, красных или желтых. Эти цвета, повы-

шая эмоциональный тонус, не позволят затяжной осени испортить вам настроение. Бывает достаточно одной картины, изображающей восход либо заход солнца, либо одной красной вазы с цветами.

- **Необходимо увеличить порцию положительных эмоций.** Идеальный вариант: бросить все дела и на пару недель отбыть в теплые края, туда, где светит теплое солнышко.
- Многим помогает справиться с осенней хандрой **посещение соляриев.**

Если осеннее межсезонье стало тягостным, используйте **меры самопомощи.** Вооружайтесь приемами психической саморегуляции (тренинги, медитация, настрой). Ищите в жизни новые интересы, увлечения, хобби. Начните вести более активный образ жизни, вспомните о необходимости утренней зарядки, оздоровительных пробежек, ведь «в здоровом теле – здоровый дух!».

- **По вечерам принимайте ванны для настроения** (с ароматизированной морской солью, с эфирными маслами лаванды, мяты-мелиссы, полыни).

- **Постарайтесь упорядочить питание:** употреблять больше сырых фруктов, овощей и соков из них, а также орехов и бобовых, сахар старайтесь максимально заменить медом. В этих продуктах много витаминов, микроэлементов, растительных жиров и белков, столь необходимых организму для поддержания эмоциональной энергетики.

- Хорошо успокаивают нервную систему и повышают жизненный тонус **природные антидепрессанты**, тот же адонис (горичет). Готовят отвар этой травы из расчета 4–10 г на 100 мл воды и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Если осенняя депрессия сопровождается астенией, утомляемостью, слабостью, снижением работоспособности, **принимайте пчелиную пыльцу.** 1–3 раза в день по таблетке перед едой или гранулы по 1 чайной ложке 3 раза в день между приемами пищи. Эта природная биодобавка повышает энергетический потенциал, активизирует жизненные силы организма, заодно укрепляя иммунную систему.

Тест

Чтобы понять картину эмоционального состояния

Более 15 000 москвичей прошли тест на симптомы депрессии. Идею с опросом инициировал Департамент труда и социальной защиты населения города.

Акция вызвала большой интерес среди москвичей: 15 603 человека прошли тест офлайн и онлайн.

«Тест прост в прохождении и диагностике, он анонимен, а еще не требует большого количества времени и дополнительных усилий. Поэтому люди с большой охотой приняли в нем участие. После прохождения теста офлайн наши специалисты беседовали с каждым респондентом: спрашивали о самочувствии, задавали наводящие вопросы, чтобы понять полную картину эмоционального состояния человека и порекомендовать, что делать дальше», – рассказала директор Московской службы психологической помощи населению Нина Петроченко.

Назвать Москву депрессивным городом нельзя: опрос показал, что абсолютное большинство, 73,6% человек, принявших участие в опросе, не имеют симптомов депрессии.

Вопрос-ответ

Ищите компромисс

«Перестала находить понимание у своих близких. Почему-то они считают, что у пенсионеров одна забота – сидеть с внуками. Если я собираюсь пойти в музей или театр, сразу – выступления: зачем тебе это надо. Если собираюсь в магазин что-то себе купить, оговоры: у тебя и так все есть. Ссориться с детьми не хочу, но и переломить эту ситуацию не получается. Как быть?»

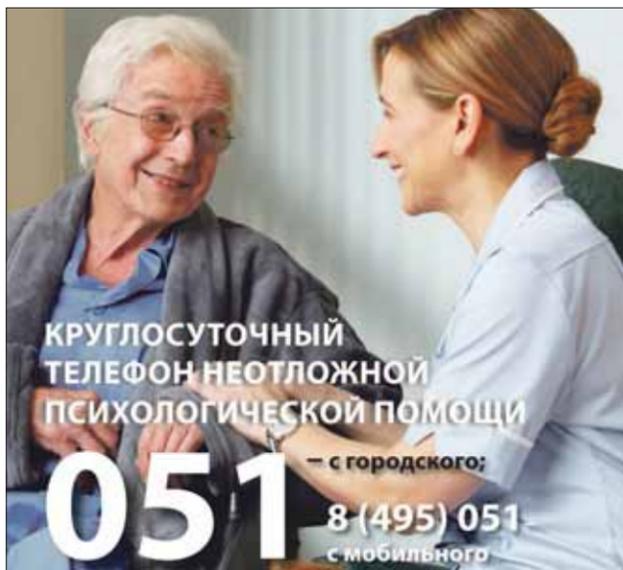
Наталья Фомина (СЗАО).



Екатерина ИГОНИНА, психолог ГБУ МСППН:

– Объясните близким свою точку зрения. Порой так бывает, что даже близкие люди могут искренне не понимать очевидного – если судят по себе или собственным представлениям о том, как себя нужно вести в определенном статусе или возрасте. Вы правы – ссориться не нужно. Но и оставаться твердой в своих убеждениях крайне важно. Попробуйте вместе обсудить ситуацию и найти компромиссные решения. Например, если вы сами с удовольствием «страхуете» детей, помогая оставаться с внуками, оговорите заранее дни, когда вы это сделать не сможете.

Какие-то темы могут быть обозначены вами вообще как собственные решения, которые обсуждению других не подлежат. Речь о тратах на личные нужды, способах проведения досуга, круге общения, хобби. Разумеется, в некоторых вопросах стоит учитывать естественное беспокойство и заботу ваших детей – вы семья, и поэтому, само собой, должны находиться в курсе дел друг друга. Однако именно для родных людей характерны взаимовыручка и понимание, а не постоянные односторонние одолжения. Иными словами – уважение и соблюдение границ. Следование этим простым правилам поможет сделать комфортнее как вашу жизнь, так и жизнь детей и внуков.





МОЯ РОЛЬ



Театральный роман

Фестиваль. В столице завершился отборочный тур театрального фестиваля «Серебряная астра».

Р МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА

В Год театра проект «Московское долголетие» более широко представляет сценическое творчество. Во всех округах столицы в разы увеличилось количество театральных студий и кружков.

Пришло время возрастным артистам показать себя. Главное событие фестиваля – показ лучших спектаклей, созданных под руководством профессиональных режиссеров, которые в полуфинал выбрали 12 постановок из 35 заявленных на участие. Они будут бороться за право выйти в финал.

Отборочные туры проходили во всех округах Москвы. В ЦАО просмотр состоялся в ТЦСО «Мещанский». Здесь свои наработки демонстрировали четыре коллектива из Мещанского, Пресненского, Басманного районов и Замоскворечья.

Главная особенность театрального фестиваля в том, что в нем принимают участие творческие коллективы, объединившие тех, кому 55+. Многие заниматься в студиях начали только в этом году, но, по мнению жюри, это уже состоявшиеся артисты, которые ничуть не уступают профессионалам.



Руководители студий и кружков не только не боятся брать за классику, но и ставят современные пьесы, авторские и музыкально-драматические постановки. Так, творческий коллектив из Замоскворечья подготовил композицию с песнями и стихами, посвященную Великой Отечественной войне. А коллектив «Серебряный ковчег» Мещанского района показал веселый водевиль. Кстати, это один из немногих кружков, где довольно много представителей сильной половины человечества. Занятия посещают восемь мужчин.

Творческий коллектив «Штудия» Басманного района представил на отборочном

туре отрывок из пьесы Жана Ануя «Антигона».

Актриса Елена Смышляева – одна из художественных руководителей коллектива рассказывает, что как только артисты узнали о фестивале, сразу решили участвовать. Как раз репетировали на занятиях отрывок из «Антигоны». Его и решили показать.

– Это интересная работа, пьеса затрагивает проблематику и сегодняшнего дня. История нас многому учит, но каждое поколение продолжает совершать одни и те же ошибки. Как войны были, так они и есть. Хотя все мы понимаем, что надо жить в мире. Есть непреходящие ценности и табу,

прописанные еще в Библии, но люди продолжают воровать и убивать. Вообще мы с нашими студийцами уже много разных постановок сделали. Ставили Островского, Горького. Специально берем разных авторов, чтобы было больше материала и возможности актерам себя показать. Я ранее работала со студентами и хочу сказать, что с людьми серебряного возраста работать еще интереснее. Они очень восприимчивы, жаждут познавать, хотят развиваться. С ними я сама продолжаю учиться и даже у них учусь. Они удивительные, у них такой богатый опыт, откуда только черпать и черпать. Мы не думаем о победе на фестивале, главное даже не участие, важнее, мне кажется, чтобы наши артисты почувствовали, что они что-то человеческое, теплое донесли до зрителя, смогли затронуть душу.

Коллектив «Театральный роман» Пресненского района представил постановку по пьесам А.П. Чехова. Жители столицы уже могли познакомиться с творчеством этого коллектива в Доме-музее М.А. Булгакова, где и проходят занятия под руководством актрисы Олеси Абрамовой.

Мнения участников

Надежда Люкина (коллектив «Театральный роман», Пресненский район):

«Я с большим удовольствием посещаю занятия нашей театральной студии. Очень волнуюсь, переживаю, как мы сегодня выступим. Наш коллектив совсем юный, мы начали заниматься только в апреле этого года. Наша постановка создана по пьесам Чехова. В ней участвуют 4 человека, каждая из нас рассказывает свой монолог из разных пьес: «Дядя Ваня», «Чайка», «Вишневый сад» и «Иванов».

Раиса Рогачевская (коллектив «Штудия» Басманный район):

«Пенсия накладывает свой отпечаток на жизнь. Наступает время, когда мы можем заниматься тем, чем нам хотелось, но не было возможности ранее. Это дает многим чувствовать себя нужными, доставляет радость зрителям, и даже продлевает жизнь. А я всегда мечтала о театре. Начала заниматься в театральной студии лет пять назад, с проектом «Московское долголетие» это стало еще интереснее и эффективнее».

Цифры

Более 70 театральных кружков и студий открыты практически во всех районах города. Москвичи старшего возраста получили возможность заниматься актерским мастерством, сценической речью и постигать основы театрального искусства. Среди необычных занятий – психодрама, сказкотерапия, пантомима, а также подготовка декораций, костюмов, реквизита. Уже сейчас более 2000 представителей старшего поколения посещают занятия по театральному направлению.

Анонс



Гала-концерт и награждение победителей и лауреатов фестиваля «Серебряная астра» состоится 20 ноября в одном из лучших театрально-концертных залов столицы – «Дворце на Яузе». В этом дворце снимался культовый фильм «Карнавальная ночь», здесь проходили первые игры КВН.

МОЯ РОЛЬ



Постижь секреты перевоплощения

Искусство. Музей-театр «Булгаковский дом» одним из первых поддержал театральное направление проекта «Московское долголетие».

Р. НИНА ЮХНО

■ Не забывшие мечты юности артисты в возрасте уже успели в тандеме с профессиональными исполнителями выступить на ежегодном празднике, который в конце лета проводит музей-театр. Сейчас с энтузиазмом и ответственностью репетируют литературную композицию – готовятся продемонстрировать свое окрепшее мастерство на грядущем театральном фестивале «Серебряная астра».

В атмосфере театра

У театра «Булгаковского дома» уже давно была интенция наряду с детской студией иметь в своем пространстве театральную студию и для взрослых. Так что планы с «Московским долголетием» счастливо сошлись. «Многие наши актеры имеют педагогическое образование, опыт преподавания и собственные программы для работы, – рассказывает куратор спецпроектов «Булгаковского дома» Ольга Сорокина. – Приходя к нам, участники студии «Московский театрал» сразу



Польза от занятий

Спецпроект «Московский театрал» в рамках «Московского долголетия» направлен на освоение навыков актерского мастерства по программе, разработанной с учетом возрастных особенностей участников проекта. Занятия актерским мастерством позволяют развить личный творческий потенциал, приобщиться к культуре театра. Здесь можно с пользой провести досуг, выплеснуть накопившуюся энергию, а также обзавестись новыми друзьями. Навыки, полученные в ходе занятий сценической речью, помогут управлять голосовым аппаратом, вести контроль над звуковыми эффектами голоса, улучшить дикцию и артикуляцию. Основы сценического движения включают занятия, позволяющие научиться контролировать телодвижения. Специальные упражнения, входящие в программу, позволяют устранить проблемы с осанкой и походкой.

же погружаются в атмосферу театра. И эта сопричастность жизни настоящего театра создает у них особый настрой». От Ольги мы узнали, что за полгода работы уже сформировался костяк артистов старшего возраста. Они не прерывали занятий даже в летний период и успели отточить свои способности на многочисленных тренингах и мастер-классах, приобрели опыт публичного выступления на фестивале «День исполнения желаний», который «Булгаковский дом» проводит ежегодно.

Обменяться друг с другом энергией

Руководит студией артистка театра Олеся Абрамова. Своих учениц называет «мои дамы», но есть в студии и несколько кавалеров, которые пользуются у дам заслуженным уважением. Курирует работу студии народный артист РФ Владимир Стеклов. «Он с большим удовольствием к нам приходит, делится опытом, проводит мастер-классы. Дамы от него в полном восторге и гордятся его вниманием к их увлеченности актерским искусством», – подчеркивает

Олеся. Она уверена, что большинству ее учениц студия нужна как дополнительное общение, им важно высказаться, «обменяться друг с другом энергией». Многие из них с юных лет мечтали стать артистками, но лишены дарования, так почему же не попробовать сейчас...

Как выразить себя

Олеся занимается с дамами постановкой речи, учит их правильному дыханию. Вспоминает, какой восторг у них вызвал пластический тренинг, когда под классическую музыку совершали движения на сцене в течение целых 40 минут, «постепенно высвобождая свое тело». «Какие они все разные, на какие откровения способны, а ведь в зрелом возрасте так трудно раскрыться, выразить себя», – делится с нами Олеся Абрамова. Отмечает, что в наше время коротких месседжей и обрывистых фраз поражается стройности речи своих учеников, их умению «связывать слова в наполненные глубоким смыслом предложения». Занятия по внутреннему послыю строятся как путешествия по волнам памяти, мастер оттачивается от личных впечатлений, жизненных наблюдений своих учениц. «Мне так интересна их женская природа, сила духа, жажда жизни, которой молодой позавидует», – говорит Олеся.

Не отсекаться от мечты юности

Сейчас главная задача – подготовиться к театральному фестивалю «Серебряная астра», который будет проходить в ноябре в рамках «Московского долголетия». Поскольку конек студии – изящная работа с текстами, то литературная композиция объединит монологи чеховских героинь, глубоко переживающих перипетии своей судьбы, страдающих от любви. Здесь и Маша из «Трех сестер», женские персонажи трагической пьесы «Иванов». Актрисы рассказывают, как в зрелые годы вновь открыли для себя Чехова, сколько вопросов вдруг возникло к его женским образам, почему именно так, а не по-другому... Олеся из зала задает им вопросы, направляет, строит из монологов единое целое.

Участница студии Любовь Жидкова уверена, что каждая женщина в детстве или юности желала стать актрисой. У большинства не сложилось. Так почему бы не вернуться к этому сейчас? Готова со всей страстью своей молодой души овладеть «искусством перевоплощения», поскольку осознала, что «никогда нельзя отсекаться от мечты юности».



ДОСУГ

Формула активности

Гранитный снаряд летит в цель



■ Керлинг может стать в один ряд с популярными среди участников проекта «Московское долголетие» настольным теннисом, скандинавской ходьбой, гимнастикой и йогой.

Занятия по этому пока экзотическому для многих москвичей серебряного возраста виду спорта проходят в фитнес-центре «Новая лига», что на Суцеском Валу, 36. Здесь осваивают азы керлинга уже шестнадцать участников «Московского долголетия», примерно половина из них — дамы.

— Шестнадцать человек — не предел, ведь тут работает «сарафанное радио», когда люди рассказывают о керлинге своим родным и знакомым, так что на каждом занятии я вижу присоединившихся к нам новичков, — рассказал ведущий занятия, профессиональный керлингист с двадцатилетним стажем, член сборной России, пятикратный чемпион страны, мастер спорта международного класса Алексей Камнев. — Когда появилась идея открыть секцию по керлингу, руководство центра «Новая лига» предложило мне позаниматься с москвичами старшего возраста, и я с удовольствием согласился.

— Мы стараемся заниматься с каждым индивидуально, — говорит Алексей Камнев. — У нас проходит по два занятия в неделю, по понедельникам и средам. Люди ходят на тренировки активно, очень быстро схватывают объяснения тренера, многие уже вполне освоились на ледяной дорожке и хорошо разбираются в нюансах этой интереснейшей игры.

А нюансов в керлинге хватает. Например, надо научиться чувствовать тяжелый гранитный снаряд, который нужно запустить так, чтобы он максимально быстро и точно достиг цели. Здесь нужна не только сноровка, но и выносливость, и умение максимально сконцентрироваться в момент броска.

— Не в обиду слабому полу, скажу, что пока лучше осваивают премудрости керлинга мужчины — возможно, потому, что здесь немалую роль играет физическая сила, — отмечает Алексей Камнев. — Но и женщины очень стараются, а значит, успехи будут и у них.

— Нам это интересно, после занятий мы чувствуем себя бодрыми, — говорят участники группы Алексея Камнева. — Конечно, мы и устаем, но это приятная усталость, зато здесь мы общаемся, появился соревновательный азарт, и надолго остается заряд хорошего настроения, а это — главное.

Григорий Саркисов

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №16:

По горизонтали: 1. Павлова. 4. Спиноза. 10. Арзамас. 11. Радио. 12. Хвост. 13. Банкрот. 18. Якиманка. 19. Морозова. 20. Яуза. 21. Овод. 26. Протокол. 27. Черепаха. 29. Воронец. 32. Таран. 33. Водка. 34. Динамит. 35. Горилла. 36. Картина.

По вертикали: 2. Валик. 3. Варварка. 5. Платонов. 6. Олово. 7. Мкртчян. 8. Танк. 9. Автомат. 14. Жигонов. 15. Хазанов. 16. Колодец. 17. Водолаз. 22. Аппетит. 23. Мотоцикл. 24. Чечевича. 25. Кантата. 28. Катер. 30. Оман. 31. Хобби.

	1	2	3					4	5	6		
7					8	9		10				
			11									
12								13				
14	15			16					17	18		
				19				20				
	21					22						
					23							
	24							25				
							26					
27	28	29		30					31	32	33	
				34					35			
36									37			
				38								
39									40			

По горизонтали: 7. Движение мышц лица, отражающее состояние человека и его эмоции. 10. Улица на юго-западе Москвы. 11. Морская рыба, приплюснутая ко дну. 12. Птица, которую всегда предпочитают иметь в руках. 13. Русский писатель, инициатор создания первой в России вегетарианской поваренной книги. 14. Советский детский писатель-прозаик, драматург, киносценарист. 16. Старорусская единица измерения длины, равная 16 вершкам. 17. Советский тяжелый турбовинтовой транспортный самолет, самый большой в мире турбовинтовой самолет. 21. Химическое соединение азота и водорода. 22. Советская актриса театра и кино, народная артистка СССР, Герой Социалистического Труда, служила в Театре имени Моссовета. 24. Площадь в Басманном районе Москвы на исторической Покровской дороге. 25. Единица багажа или почты у дипломатического курьера, пользующаяся неприкосновенностью. 27. Государство в Южной Азии, которое сами жители называют «Страной Драконов». 30. Российский и советский живописец, монументалист, мастер портрета, реставратор; окончил Московское училище живописи. 31.

Одна из двух сторон прямоугольного треугольника, образующих прямой угол. 36. Военное звание младшего командного состава в армии некоторых стран. 37. Спортивный легкоатлет, которому приходится долго бежать до финиша. 38. Советская и российская актриса театра и кино, народная артистка РСФСР; служила в Московском академическом театре сатиры; телезрителям известна как пани Моника. 39. Большая мореходная шлюпка. 40. Часть сердца, обеспечивающая односторонний ток крови.

По вертикали: 1. Район Москвы, расположенный по внешней стороне МКАД. 2. Советский комедийный художественный фильм, название которого переводится с грузинского как «сокол». 3. Столица, крупный морской порт и крупнейший город Сенегала, расположенный на полуострове Зеленый Мыс. 4. Обязательный атрибут любого измерительного прибора. 5. Российский революционер, участник социал-демократического движения в России с 1890 года; его именем назван один из первых российских ледоколов. 6. Установившееся мнение о ком-то

или о чем-то, худая или добрая слава. 8. Крайне полезный корень для здоровья, используется в кулинарии. 9. Небольшое музыкально-поэтическое произведение, обычно любовной тематики. 15. Город в Азербайджане, на побережье Каспийского моря. 18. Следование пассажиров из одного места (страны, области) в другое через один или несколько промежуточных пунктов. 19. Ткань или специальная пластина, прикрепляемая к средству передвижения и преобразующая энергию ветра в энергию поступательного движения. 20. Разновидность музыкальных знаков. 23. Русский живописец, основатель Товарищества передвижных художественных выставок (передвижников). 26. Столица одной из среднеазиатских республик, город-побратим Москвы с 1997 года. 28. Тропический циклон, в основном в Северной и Южной Америке. 29. Второй по площади материк после Евразии. 32. Казак из терпеливых. 33. Один из древнейших городов мира, расположен в Араратской долине. 34. Город в Челябинской области, основан около 1860 года как золотой прииск. 35. Третий по населению город Японии.

Составитель Александр Ставрицкий



Учредитель и издатель: Союз журналистов Москвы
 Главный редактор: Лев Васильевич ЧЕРНЕНКО
 Руководитель проекта: Наталья ВДОВИНА
 Финансовый директор: Дмитрий Ходанович
 Дизайн-макет СЕРГЕЯ МЕШАВИКИНА и медиа-группы «Феномен»

Адрес редакции и издателя: 119019, Москва, Никитский бульвар, дом 8А/3, стр. 2
 Сайт: ujmos.ru, e-mail: mosdolgolet@mail.ru
 Телефон 8-495-695-53-59
 Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

Отпечатано «Прайм Принт Москва», 141700, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский проезд, 5В. Номер заказа 3315
 Выпуск осуществлен при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.
 Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.