



# ДОЛГОЛЕТИЕ

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

## Моя история

«Город великих людей» — так называется новый культурно-просветительский проект, в рамках которого в офисах «Мои документы» открылись выставки /14

## Арт-эксперимент

Представляем смелый арт-проект под названием «Выставка Клавдии Семеновны», в котором участники «Московского долголетия» совместно с молодыми художниками будут создавать произведения современного искусства /16

## Конкурс

За главные призы танцевального марафона соревновались 33 команды и 220 пар участников проекта «Московское долголетие» из 11 столичных округов /11



# Жить, любить, танцевать!



**Рекорд.** Кульминацией танцевального марафона, который прошел в «Сокольниках» 25 июля, стал мировой рекорд — «Самый массовый танцевальный флешмоб Zumba Gold старшего поколения (55+)», объединивший 3778 танцоров серебряного возраста из 9 городов России. /8–9



## МОЯ ИСТОРИЯ

# Город великих людей

### Проект.

В каждом великом городе рождаются свои гении и выдающиеся личности. Москва – один из крупнейших городов современности – не исключение в этом почетном ряду.



Р АННА ПОНОМАРЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

■ «Город великих людей» – так называется культурно-просветительский проект, в рамках которого в двадцати офисах «Мои документы» открылись выставки. Торжественное презентация прошла во флагманском офисе на Новоясеневском проспекте.

– Идея создания этого проекта витала давно, – рассказала на открытии выставки директор центров госуслуг «Мои документы» Ольга Викторовна Фелова. – Одна из основных задач сделать наши офисы не только местом оказания различных государственных услуг, где вас всегда проконсультируют наши специалисты, но и расширить их функции, превратив в нечто большее – стать местом притяжения для жителей каждого района, где

они смогут прикоснуться к культуре и истории нашего великого города. Уже сейчас у нас в центрах много дополнительных сервисов – это и уголки здоровья, и игровые комнаты для детей, а теперь еще появляются и выставки, которые будут знакомить посетителей с жизнью Москвы через известные и малоизвестные факты биографии знаменитых людей. Мы выбрали шесть представителей мировой культуры, науки, техники и спорта – балерину Майю Плисецкую, футболиста Льва Яшина, физиолога Сергея Брюхоненко, создавшего систему переливания крови, инженера-конструктора Сергея Королева, писателя Федора Достоевского и художника Василия Кандинского и на их жизненных примерах рассказали, как, используя возможности, которые предоставлял им город, проявляя усердие и целеустремленность, можно

«Город великих людей» – совместный проект Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Центров госуслуг «Мои документы» и Главархива столицы.

стать настоящими легендами. Выставка, компактно организованная на небольшом пространстве и выполненная в современном интерактивном формате, очень удобна для просмотра. Например, инсталляция, посвященная 90-летию со дня рождения знаменитого футбольного вратаря Льва Яшина, называется «Отбивай

как Яшин». И действительно, на время им виртуально можно стать. Но скажу вам, даже виртуально это непросто – быть Яшиным! Я в этом убедилась лично – мультитач-экран позволил мне это сделать. Вместо Яшина я отбивала пенальти. Скажу честно, практически без всякого успеха: угадать направление полета мяча еще до взмаха ноги игрока – это под силу лишь мастеру-вратарю.

Экспозиция, посвященная выдающемуся конструктору межконтинентальных баллистических ракет Сергею Королеву, выполнена в виде макета ракеты Р-7 – первой советской ракеты, которая вывела на орбиту первый искусственный спутник Земли и подняла в космос «Восток» Юрия Гагарина. Здесь можно нажать на кнопку, и ракета засветится яркими огнями, появится характерный для запуска звук, и у вас создастся полное ощущение, что

находитесь вы не в офисном помещении, а присутствуете на настоящем космодроме.

Совсем другим настроением веет от инсталляции «Майя Плисецкая», которая особенно понравится девочкам, скажите, кто из них не мечтает стать балериной! Стоит только дотронуться до изящной ладони танцовщицы, как она тут же засветится яркими огоньками и как будто закружит вас в своем чудесном танце.

Интерактивная инсталляция, посвященная художнику Василию Кандинскому, каждому посетителю позволит заглянуть в мастерскую великого авангардиста. И даже попробовать нарисовать на экране картину в его неповторимом стиле, а после распечатать ее на принтере, унести домой и рассказать потом друзьям и родным и о самой выставке, и блеснуть познаниями из жизни великих людей, про каждого из

**4700** документов – семейных реликвий военных лет – передано москвичами в Главархив столицы с апреля по июль.



📍 Выставки в центре госуслуг будут знакомить посетителей с известными и малоизвестными фактами из биографий знаменитых людей



**Владимир Филиппов**, заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы:

«Столичные центры государственных услуг «Мои документы» на сегодняшний день являются настоящими точками притяжения жителей каждого района столицы. Важно отметить, что каждый день многофункциональные центры посещают около 70 тысяч человек. Мы хотим, чтобы люди приходили сюда не только за получением государственных услуг, но также могли бы узнать что-то новое, познакомиться с историей и заслугами соотечественников и, кроме того, провести время полезно и интересно».



**Анна Тихомирова**, балерина, первая солистка Большого театра:

«Я только на выставке узнала, куда можно через сервис «Мои документы» передать документы военных лет, которые сохранились после смерти моей бабушки, Марии Федоровны Храмцовой, ветерана Великой Отечественной войны, служившей парашютотюкалчицей в полку, защищавшем небо Москвы. Она приписала себе год, чтобы уйти на фронт. И хотя для нашей семьи это семейные сокровища, но лучше их сохранит московский Главархив. Спасибо ему за это».

📍 Цель акции «Москва – с заботой об истории» – собрать в архиве документы периода Великой Отечественной войны, которые хранились у москвичей

📍 Экспозиция, посвященная генеральному конструктору Сергею Королеву, выполнена в виде макета ракеты Р-7, которая вывела на орбиту первый искусственный спутник Земли

которых тут снят отдельный видеоролик.

– Такой интерактивный подход к организации выставок, на мой взгляд, очень современен, – продолжает Ольга Фефелова, – он интересен как взрослым, так и детям. Кто-то лучше воспринимает информацию визуально, кто-то через тактильный контакт, а кому-то удобнее послушать. Ведь это выставка про отношения между людьми, про чувства, про патриотизм и любовь к Родине. Чтобы пойти в большой музей, нужно найти время, выбрать сам музей, а тут в увлекательной и без назидания форме, в близости от дома, каждый в свободном формате может узнать много интересного и любопытного для себя. Такие выставки будут обновляться раз в два месяца, и через активный опрос посетителей наших центров мы будем выбирать новых героев для будущих экспозиций.

🗨 Все желающие могут присоединиться к акции и передать на хранение в архивный фонд столицы документы и предметы военных лет. Сделать это можно через любой из центров «Мои документы». Эти материалы станут частью культурного и исторического наследия нашей столицы.

Однако это начинание нам дорого еще и тем, что тут представлены ценнейшие экспонаты, которые были собраны в рамках совместной с Главархивом акции «Москва – с заботой об истории», начавшейся в этом году 9 апреля. Ее целью было собрать документы периода Великой Отечественной войны, которые хранятся у наших граждан, обычных жителей столицы, родственники которых участвовали в защите нашей столицы и нашей страны и бы-

ли очевидцами тех событий. И с каким трепетом и волнением сотрудники наших центров отнеслись к этой акции: ведь люди отдавали самое дорогое, самое ценное – семейные реликвии, те предметы, которые связывали их с памятью о своих отцах, дедах, бабушках, матерях, братьях.

– За этот небольшой период времени было собрано более 4700 документов, – вступает в разговор Елена Григорьевна Болдина, главный хранитель

Главного архивного управления города Москвы. – Малая их часть представлена и на этой выставке. Люди передавали нам письма – их более тысячи, рисунки, фотографии – сейчас у нас их более восьмисот, шестьсот орденов и медалей, а также предметы быта военного времени – гимнастерки, шинели, фотоаппараты, полевые сумки, красноармейские книжки, хлебные карточки, талоны на сахар, мыло, спички. Люди хранили эти реликвии десятилетиями, и некоторые экспонаты представляют собой исключительный интерес.

Вскоре эти документы после оцифровки и реставрации станут доступны каждому – они будут выставлены в интерактивном музее, создаваемом сейчас Главархивом Москвы. Работа по сбору документов рядовых участников войны и очевидцев того времени будет продолжаться. И потому глав-

ный хранитель столичного архива просит всех граждан, и не только жителей Москвы, передавать документы на хранение, создавая общими усилиями народный актив памяти.

Знакомиться с частью выставки «Город великих людей», где представлены истории военных лет, тоже не менее интересно. Любой посетитель может послушать тут аудиоспектакль «Письма с фронта», в котором собраны самые яркие и живые моменты и выдержки из писем бойцов. Разные люди рассказывают о том, как проходят их будни на войне. Организаторы проекта также связались с некоторыми участниками акции «Москва – с заботой об историей», побывали у них в гостях, взяли интервью, в которых люди рассказывали, кем являлись их родственники, чьи документы сдали они в архив. Город великих людей не мог бы состояться без побед простых солдат.



# НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



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

## Полет фантазии без границ

### Арт-проект.

Современное искусство не создает предметов для любования. Оно призвано задействовать наш разум, провоцировать наши чувства, в большинстве случаев с первого взгляда непонятно и этим в первую очередь интересно.

Р НИНА ЮХНО

■ Одна из необычных выставок contemporary art откроется 15 августа в медиацентре парка «Зарядье». Авторами работ выступают участники проекта «Московское долголетие», которые под менторством известных российских художников уже приступили к созданию оригинальных образцов того, что принято считать в мире современным искусством.

У людей старшего возраста в большинстве случаев отношения с актуальным искусством весьма непростые. Не будем пытаться объяснить почему, а расскажем о смелом эксперименте под названием «Выставка Клавдии Семеновны», на который отважились организаторы проекта «Московское долголетие». Они собрали по округам Москвы людей, открытых, на их взгляд, к диалогу с искусством нашего времени, пригласили к участию в эксперименте молодых современных художников, а самое важное – готовы творческий результат этого сотрудничества представить на публичный показ.

Современное искусство многогранно, граней не пересчитать, и лишь некоторые из них воплотили в своем творчестве приглашенные художники. Ро-



стан Тавасиев развивает тему игры в искусстве и включает в свои работы мягкие игрушки. Миша Most – художник и граффити-райтер, организатор и куратор многих фестивалей уличного искусства. Роман Ермаков не только художник и скульптор, но и мастер

перформанса, он воплощает в материальную форму сложнейшие расчеты, движения и статики. Петр Быстров среди прочих его достижений – изобретатель авторской техники, позволяющей создавать художественные произведения из огромного разнообразия стро-

ительных материалов. Константин Тотибадзе работает в неоклассическом стиле и, сразу скажем, пока ближе всего сердцу нашей публики. Игорь Мухин – известный советский и российский фотограф, автор многих канонических фотографий легенд русского рока. Публика в возрасте, с которой мастерам искусства посчастливилось встретиться, не менее достойная. Как рассказала Алла Семеньшева, заместитель директора ГКУ «Ресурсный центр развития социальных коммуникаций», среди участников будущей выставки 25 человек имеют высшее художественное образование, 6 – члены Союза художников, один человек носит звание заслуженного художника России, пять принимали участие в международных выставочных проектах. Так что вызов готовы принять с двух сторон, учиться будут друг у друга, объединив во имя высоких целей искусства обоюдные знания и энергию. Итог – выставка в центре Москвы, у самых стен Кремля. Это ли не награда за творческий поиск и уникальный эксперимент?

«Были очень большие сомнения, когда получила приглашение стать участницей такой необычной выставки, – рассказывает учитель рисования Ольга Дмитриевна Куприна из района Бибирево. – Думала, какое сло-

во могу я сказать в современной трактовке искусства... А когда посмотрела на художников, которых нам представили, просто поразила, насколько неповторим каждый из них. Впервые задумалась, что ведь классическое искусство ограничено многими рамками. А здесь нас хотят приобщить к совершенно иному видению, таким образом продлить нашу активную жизнь. Дают возможность реализовать, проявить себя».

Надежда Девишева, известный художник-график, заслуженный художник РФ, готова к сотрудничеству и совместному творчеству с Петром Быстровым. Надежда Михайловна показала нам свой альбом, где представлено несколько ее инсталляций. Почему бы не сделать новые работы, используя, например, предлагаемые Петром скобы и проволоку? Валерии Владимировне Сломницкой 81 год. Называет себя в живописи самоучкой, выйдя на пенсию, увлеклась рисованием. «Приглашение на «Выставку Клавдии Семеновны» стало для меня откровением, – делится с нами Валерия Владимировна. – Из всех присутствовавших на первой встрече художников моя душа потянулась сразу к Петру Быстрову. Такое везение, что меня к нему и определили. На мой взгляд, он здесь самый гениальный».



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

# ДНЕВНИК ПРОЕКТА

## Макушка лета – время меняться

**Акция.** В саду «Эрмитаж» прошел праздник «Московского долголетия» «Июль – макушка лета».



Р ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**В этом году макушка лета с теплом не балует. Но капризы погоды скрашивают яркие праздники. В «Эрмитаже» участники проекта продемонстрировали свои умения в различных мастер-классах.**

Физическая активность чередовалась с творчеством. В аллеях сада занимались скандинавской ходьбой, танцевальным фитнесом – гимнастикой ZUMBA GOLD, пилатесом, оздоровительной гимнастикой цигун. Проходили открытые уроки по рисованию, прикладным видам творчества и танцам. Женщины с удовольствием плели бусы из ткани, создавали искусственные цветы для волос.

Спектакль «Дивертисмент и другие красоты» перенес зрителей в Аргентину первой половины XX века, в страну, где в танце любят и грустят, страдают и смеются. После спектакля для всех желающих актеры провели мастер-класс по аргентинскому танго. Желающих оказалось много. Даже мужчины, которые редко посещают танцевальные кружки, проявили интерес к страстному танго.

Музыкальная кавер-группа Jazzband MOVE исполнила всем известные композиции из мюзиклов



**86-летний Петр Шохонов занимается живописью**



**Роза Позднеева провела мастер-класс по китайской чайной церемонии**

«Юнона» и «Авось», «Карнавальная ночь», «Мэри Поппинс». В концертной программе выступил участник проекта «Московское долголетие» солист ансамбля «Мы – Тверские»

Владимир Липецкий. Танцевальный коллектив «Ансара» порадовал зрителей восточными мотивами, красочными костюмами и завораживающим танцем живота.

86-летнего Петра Шохонора мы застали за написанием картины. Изобразительным искусством он занимается с самого начала проекта, а еще посещает занятия по скандинавской ходьбе, классические танцы и физкультуру! На балу в ТЦСО он был первым кавалером. Петр Андреевич занялся живописью после того, как вышел на пенсию. Благодаря «Московскому долголетию» он осуществил свою мечту – стал рисовать, освоил художественные техники и приемы и теперь получает удовольствие от творчества.

А самым экзотическим занятием на празднике стало китайское чаепитие, мастер-класс по которому провела 75-летняя Роза Позднеева. Дело в том, что для китайцев это не просто потребление полезного напитка, а особый вид общения и расслабления. Чаепитие дарит участникам этого волшебного действия энергию и радость общения друг с другом. По словам Розы, чай объединяет людей. А всех собравшихся на праздник в «Эрмитаже» объединил проект «Московское долголетие», который этим летом привлекает в свои ряды все новых и новых участников.

## Чудеса рукоделия

**В Таганском парке в рамках проекта «Московское долголетие» прошел фестиваль художественно-прикладного творчества «HAND-MADE ART».**



На выставке творческих достижений участников проекта были представлены работы в техниках декупаж, квиллинг, а также вышивание бисером. На главной площадке и в аллеях парка проводились мастер-классы по гончарному мастерству, мокрому валянию, сграффито и другим творческим техникам. Гости фестиваля смогли поучаствовать в создании инсталляции «Московское долголетие», в народных играх, сфотографироваться в фотозоне, попить чаю и угоститься сладостями. На сцене выступили творческие коллективы ДК «Стимул», кавер-группа «Овсянка» и другие.

В рамках фестиваля состоялась церемония награждения лучших преподавателей по художественно-прикладному творчеству, которые ведут занятия на площадках проекта в Центральном административном округе.

## В парке «Садовники» – город мастеров

**В парке «Садовники» прошел фестиваль мастеров, в котором участники проекта «Московское долголетие» из Южного административного округа продемонстрировали свои достижения в необычных ремеслах и художественно-прикладном творчестве.**

В творческой зоне желающие создавали произведения искусства из бесполезных на первый взгляд предметов – веревок, крышек, лоскутов. Успехом пользовался мастер-класс по вязанию «Бабушкины квадраты». Здесь же прошли и кулинарные мастер-классы, где можно было научиться готовить традиционные и экзотические блюда.

В зоне здоровья опытные тренеры провели спортивный мастер-класс «Здоровая спина» и урок оздоровительной гимнастики цигун. Гости фестиваля могли также освоить приемы самомассажа. На главной сцене состоялся фестиваль бардовской песни. Прошли выступления и мастер-классы по танцам. На дискуссионной площадке участники фестиваля поделились историями своего успеха в рамках «Московского долголетия» и рассказывали о том, как проект изменил их жизнь, а также высказали свои пожелания по его дальнейшему развитию.



**Елена Утунова**, начальник Управления социальной защиты населения ЮАО:

«У нас очень много историй людей, которые не только нашли себя в проекте «Московское долголетие», но сумели кардинально изменить свою жизнь и добились больших результатов. Ведь позитивные изменения просто необходимы, и если даже они произошли в жизни одного человека и смогли сделать его счастливым, то это очень важно. А у нас таких людей много, и все они хотят поделиться своими достижениями и идеями».



## Вопрос – ответ

### Верьте в свои возможности

«Моя работа не была связана с компьютером. Сейчас же, находясь на пенсии, понимаю, насколько важна компьютерная грамотность. И к врачу записаться проще, и оплатить коммунальные услуги через портал госуслуг. Постоянно обращаться за помощью к детям и внукам не хочу и в то же время боюсь, что у меня не получится постигнуть эту новую для меня науку. Знаю, что открыты курсы по компьютерной грамотности в рамках проекта «Московское долголетие», но выглядеть полным профаном среди ровесников не хотелось бы. Как преодолеть свои страхи?» — Ю.Т. Плотников, СВАО



**Екатерина ИГОНИНА,**  
психолог ГБУ МСППН:

— Прежде всего, разберитесь, страхи ли это, и если да, то чего

именно вы боитесь? Судя по-всему, вы человек самодостаточный, наверняка привыкли справляться со всеми проблемами самостоятельно. Поэтому, возможно, ваше нежелание отправиться на курсы связано больше с гордыней. Однако как в просьбах о помощи, так и в принятии ее нет ничего зазорного — это позиция, скорее, мудрого человека: попросить других объяснить то, что непонятно. И насчет страха «несоответствия». Любое обучение всегда создается с целью помочь освоить что-то новое тем, кто в этом нуждается. Согласитесь, что гуру информационных технологий вряд ли придет заниматься. А то, что у посетителей уроков будет разная «стартовая площадка», это нормально, так бывает всегда. Советую вам акцентировать внимание на преимуществах результатов обучения и возможностях, которые откроются перед вами после прохождения курсов. А еще попробуйте в полной мере насладиться самим процессом постижения нового.

Верьте в себя и свои возможности, ведь главное — настрой, с которым вы отправитесь осваивать компьютерную грамоту. И если он будет позитивный и открытый для нового, у вас все получится, а страхи исчезнут сами собой.

#### Бесплатные услуги

Бесплатную психологическую помощь жители Москвы могут получить в течение календарного года.

Каждому москвичу доступно:

- 5 психологических консультаций;
- 2 сеанса психологической диагностики;
- 3 тренинговые программы;
- 2 консультации психотерапевта;
- 8 сеансов психологической реабилитации;
- 2 консультации психолога-реабилитолога (первичная и завершающая).

## По тревожному звонку

**Горячая линия.** Получить психологическую помощь в круглосуточном режиме москвичи могут через городской «Телефон неотложной психологической помощи» 051.



С начала этого года на линию уже позвонили почти 23 тысячи абонентов. Люди обращаются по разным вопросам — будь это семейные конфликты, профессиональное выгорание или воспитание детей. Десятки тревожных, взволнованных и даже агрессивных звонков ежедневно поступают на «Телефон неотложной психологической помощи» 051.

#### БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ПРАЗДНИКОВ

Телефон неотложной психологической помощи — это одно из структурных подразделений «Московской службы психологической помощи населению». Каждый житель столицы может набрать номер 051 с городского телефона или 8 (495) 051 с мобильного и напрямую связаться с психологом. 5 смен по шесть человек круглосуточно, без выходных и праздников, оказывают бесплатную и конфиденциальную психологическую помощь.

С 2011 года в филиале работает сектор интернет-консультирования. Четыре психолога ежедневно общаются с абонентами посредством видео-, аудиосвязи или электронной переписки. К кризисному консультированию относятся суицидальные звонки, острое горе, насилие. Здесь работа психолога-консультанта заключается в том, чтобы «услышать» человека, поддержать его и помочь разобраться в ситуации. Если необходимо — пригласить его на очную консульта-

цию в одно из структурных подразделений «Московской службы психологической помощи населению». В этом же году к телефону 051 подключен единый общероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122 (на одной из линий отвечает психолог из Москвы). Телефон доверия работает с 9.00 до 21.00, без ночных дежурств.

#### В СВЯЗКЕ СО СЛУЖБОЙ СПАСЕНИЯ 112

С прошлого года операторы ТПНН сотрудничают с «Системами-112» (Системы обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру 112). «Психологи тесно взаимодействуют со службами МЧС, полиции и скорой помощи. В случае необходимости передают информацию спасателям, медикам или полицейским, которые выезжают на место», — говорит Любовь Терневская, руководитель филиала «Телефон неотложной психологической помощи» 051.

Специалисты «Системы-112» оповещают психологов о каждой попытке суицида и звонят на 051 в случаях, когда человек просит о психологической помощи. В свою очередь, специалисты ТПНН обращаются в «Системы-112», если психолог-оператор понимает, что на другом конце провода человеку требуется незамедлительная помощь. Нужна бригада спасателей, «скорая помощь», полиция или пожарные.

#### ОПЕРАТОР ГОТОВ КО ВСЕМУ

Дежурство психолога-оператора длится 12 часов. Он должен быть готов практически ко всему: к переживанию острого горя, к проработке разрыва любовных отношений, к переадресации психически нездорового абонента к психиатру и многому другому. Максимальная нагрузка на телефонные линии приходится днем с 16 до 21 и ночью с 21 до 24 часов.

#### ВСЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Люди, позвонившие на телефон 051, могут рассчитывать на бесплатный очный прием в одном из подразделений «Московской службы психологической помощи населению».

«Оказание психологической помощи по телефону основано на принципах конфиденциальности и доступности. Принцип доступности заключается в том, что человек может в любое время суток связаться с нашим специалистом. Телефонный разговор обеспечивает полную конфиденциальность. Также у нас есть все ресурсы, чтобы в случае необходимости пригласить абонента в одно из территориальных подразделений «Московской службы психологической помощи». Здесь мы предлагаем большое количество бесплатных групп психологической поддержки, индивидуальный прием, тренинги, психологическую реабилитацию», — рассказала Нина Петроченко, директор «Московской службы психологической помощи населению».



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН  
НЕОТЛОЖНОЙ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ

051

— с городского;  
8 (495) 051  
с мобильного



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

# МОЕ ЗДОРОВЬЕ



## Целый спектр приятных переживаний

### Точка зрения гериатра.

Медики уверены, что танцы обладают целым комплексом позитивных эффектов для здоровья пожилого человека.



**Ольга Ткачева,**  
главный гериатр  
Минздрава РФ.

С возрастом постепенно развивается атрофия мышц, это приводит к мышечной слабости, поэтому физическая активность очень полезна. Помимо этого, запоминание движений в танцах положительно влияет на когнитивные функции, препятствует развитию возрастных нарушений памяти.

Танцуя, люди испытывают целый спектр приятных переживаний: предвкушение, волнение, удовольствие от движения, радость общения с единомышленниками. Положительные эмоции и насы-

щенная социальная жизнь замедляют процессы старения.

Человек – социальное существо. Если не с кем общаться, если нет социума, востребованности, эмоциональных связей, то люди быстро начинают стареть. Более того, даже самое высокотехнологичное лечение может оказаться бесполезным, если человек одинок.

Возраст – не преграда для танцев. Главное – выбирать нагрузку, опираясь на свое самочувствие и удовольствие. Если есть интерес, желание, если человек получает удовольствие, то никаких противопоказаний, связанных с возрастом, нет. Можно заниматься и рок-н-роллом в пожилом возрасте. Все зависит от состояния человека.

## Танцы – это телодвижения к долголетию

**Точка зрения психолога.** Известно, что в наши дни существуют, кроме танцев, доставляющих людям эстетическое наслаждение, еще и так называемые лечебные, оздоравливающие танцы.



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

**Один из остроумцев Александр Литкенс еще в середине прошлого XX века написал, что «танцы – это телодвижения к долголетию». И он был, конечно же, прав!**

Совмещение в танцах полезной физической нагрузки и положительного эмоционального воздействия на нервную

систему – это две важнейшие ценности для здоровья человека, делающие жизнь любителей танцев не только более здоровой, но и заметно продлевающие ее.

Почему? Да потому, что они обладают антистрессовым и антидепрессивным эффектом, ведь во время занятий ими у танцующих вырабатываются волшебные «гормоны счастья» – эндорфины. Да, танцы отвлекают людей от повседневных забот и проблем, а коллективные танцы способствуют выплеску эмоций и приносят радость от общения с единомышленниками.

Польза не «одноразовых» танцев заключается еще и в том, что они не только сохраняют и даже развивают в не самом молодом возрасте грацию движений, но и помогают многим людям стареть изящно. И современные ученые доказали, что улучшается, укрепляется память, а значит, отодвигается пресловутый склероз и значительно уменьшается риск развития болезни Паркинсона.

Конечно же, регулярные занятия танцами заметно улучшают деятельность суставно-связочного аппарата.

На первый взгляд это может показаться парадоксаль-

ным, но физическая активность в танцах весьма полезна для людей с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исследователи констатировали, что у людей с сердечной недостаточностью, занимавшихся вальсированием, улучшалось здоровье сердца, ритмичность дыхания по сравнению с теми, которые в их же возрасте бегали в парках и скверах или кто ездил на велосипедах!

И еще, благодаря таким физическим нагрузкам и активной мыслительной деятельности, у большинства танцующих стабилизируется сон и

улучшаются процессы пищеварения. Танцы также помогают укреплению мышц, делая людей менее подверженными травмам, что особенно важно в пожилом возрасте.

И еще у постоянно танцующих чаще всего уменьшается вес!

Кстати, пожилым людям особенно рекомендуется не только вальс, но и другие бальные танцы, а также аргентинское танго и фокстрот. Но им не следует начинать заниматься любимыми танцами без контроля опытных руководителей или танцевальных терапевтов.



# РЕКОРД «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

## Жить, любить, танцевать!

### Событие.

25 июля на Фестивальную площадь парка «Сокольники» вышли 1000 танцоров в возрасте от 55 до 89 лет.

■ Все участники – финалисты отборочных туров танцевального марафона «Московского долголетия», прошедших в 11 округах столицы. 220 пар и 33 команды по спортивному танцу «Формейшн» со всего города исполнили классические бальные танцы, европейскую и латиноамериканскую программу, еврейскую хава-нагилу, шотландские и баварские танцы, хип-хоп и даже танец живота.

р НИНА ЮХНО

Танцевальное направление является одним из самых популярных видов активности в проекте. Сейчас в столице танцами занимаются почти 9000 человек старшего возраста. Занятия проходят в 326 танцевальных группах.

Средний возраст танцоров – участников марафона – 65 лет, а самый старший участник турнира – 85-летний Арнольд Думбре из ВАО выйдет на паркет со своей 74-летней партнершей Натальей Башевой.

Старт марафону дал вальс, который исполнили девять пар участников «Московского долголетия» под песню «Я танцевать хочу» в исполнении группы VIVA и оперной певицы Ксении Дежневой, которая стала ведущей марафона вме-

сте с Марком Тишманом, Владимиром Березиным и Анной Шатиловой.

Главным событием на 10-часовом танцевальном марафоне в парке «Сокольники» стал телемост «Танцуй, Москва, – танцуй, Россия!». Он связал российскую столицу и девять городов страны, чтобы в едином порыве публика серебряного возраста смогла станцевать зажигательную зумбу, а страна – увидеть новое лицо старшего поколения России.

Организатором события выступил столичный Департамент труда и занятости населения. Глава департамента, министр правительства Москвы Владимир Петросян напомнил собравшимся, что год назад именно участники первого танцевального марафона в рамках проекта «Московское долголетие» высказали пожелание расширить его границы и превратить флешмоб одновременно танцующих зумбу людей возраста 55+ в мероприятие федерального размаха. Восемь российских городов – Владимир, Тамбов, Курск, Воронеж, Ульяновск, Ижевск, Архангельск, Майкоп поддержали данный Москвой старт в режиме прямой трансляции, еще десять городов – от Калининграда до Магадана – танцевали в своем часовом поясе, в режиме офлайн. Организаторы



# 3778

участников из девяти российских городов установили новый мировой рекорд – «Самый массовый танцевальный флешмоб Zumba Gold старшего поколения (55+)»





**9000** москвичей занимаются танцами в кружках и студиях проекта «Московское долголетие»

**1369** москвичей старшего поколения приняли участие в установке рекорда



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



## Мнения участников

**Татьяна Дмитриева, 82 года (ЮЗАО):**

«В танцевальном рекорде участвую второй раз. Конечно, зумбой заниматься в моем возрасте нелегко. Каждый раз в такт не попадешь, но через раз тоже хорошо. Занятия так много для меня значат! Главное, что не сидишь дома, занимаешься в коллективе, общаешься. После занятий зумбой чувствую необыкновенную легкость. Горжусь, что в свои годы могу выполнять все эти движения».

**Ирина Абрамова, 62 года (ВАО):**

«Я занимаюсь зумбой, восточными танцами, пилатесом и гимнастикой. Еще я учусь актерскому мастерству. Мы уже изучаем новую постановку. На балльные танцы я тоже хочу пойти, но уже не хватает времени. Мои сверстницы учатся уже полтора года, а я – только с мая прошлого года. К танцевальному марафону готовилась целый месяц. И рада, что наша команда «Вау ВАО!» заняла призовое место в номинации «Формейшн».

**Ара Акопян, 66 лет (ЮЗАО):**

«Что бывает редко, в нашей танцевальной студии много мужчин – двадцать человек. Меня увлекает историческое направление, особенно завораживают контрдансы, кадрили, вальсы, в общем, танцы разных эпох. Кто немного приобщился к ним, уже не останется равнодушным к этому направлению».

предполагали, что количество танцоров старшего возраста, одновременно исполняющих в течение трех минут движения из ставшей такой популярной зумбы, может превысить 3000 человек. Но страна установила новый, официально зарегистрированный мировой рекорд – вместе с москвичами одновременно танцевали 3778 россиян.

На Фестивальной площади собрались без малого 1400 (для точности 1369) участников «Московского долголетия», решительно настроенных на установление нового, теперь уже 11-го по счету мирового рекорда проекта. На экране огромного монитора они видели, как на площадях и скверах восьми российских городов готовятся к старту их сверстники, чтобы по единому сигналу начать исполнять специально разработанную для старшего поколения танцевальную фитнес-программу. Объявляются

условия для установления нового мирового рекорда – все движения участников должны быть синхронными. И, наконец, старт и знаменитое русское «Поехали!». Рекорд прошлого лета – 1077 участников – побит. Генеральный директор международного агентства регистрации рекордов «Интеррекорд» Влад Копылов объявляет результат: «В России в городе Москве установлен новый мировой рекорд «Самый массовый танцевальный флешмоб Zumba Gold старшего поколения (55+) – 3778 участников».

«Сегодня мы проводим телемост «Танцуй, Москва, – танцуй, Россия!». Нужно двигаться дальше и провести флешмоб «Танцуй, Россия, – танцуй, Европа!», – предложил Владимир Петросян. По словам министра, благодаря проекту «Московское долголетие» представители серебряного возраста в Москве могут посоревноваться

**Владимир Петросян:** «Программа Мэра изменила образ москвичей старшего поколения и показала новый формат жизни после 55 для всей страны».

в активности с европейскими пенсионерами. Коллеги из российских городов – участники акции поддержали руководителя столичного Департамента соцзащиты. Акция должна стать традицией, проходить под девизом «Жить, любить, танцевать!», зажигать других своей инициативой, а секрет долголетия уже открыт – один танец прибавляет один день жизни. Самыми старшими участниками флешмоба стали 97-летняя жительница Тамбова и 92-летний житель Майкопа.

Партнеры «Московского долголетия» приготовили для гостей мероприятия дополнительные развлечения. На стенде торговой сети «Пятерочка»

целый день проходили конкурсы и розыгрыши, дегустации и фотосессии. Участники танцевального марафона сделали 950 профессиональных фотографий. Благодаря «Почте России» все желающие могли отправить своим друзьям брендированные открытки «Московского долголетия». Около 1000 открыток разлетелось по всей стране с танцевального марафона.

Завершилось мероприятие награждением участников и победителей танцевального марафона, а также праздничным концертом с участием Олега Газманова, Александра Буйнова, Сосо Павлиашвили и ВИА «Самоцветы».





# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН-2019

## Владимир Филиппов: «Мы ищем новые идеи и внедряем их»

Интервью заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.



– Владимир Эдуардович! В чем вы видите главный эффект танцевального марафона «Московского долголетия»?

– «Сокольники» – одна из традиционных московских площадок, где горожане собирались еще до Великой Отечественной войны, приходили сюда танцевать минимум раз в неделю. Это стало хорошей традицией. Сегодня мы продолжаем эту традицию и подводим итоги танцевального направ-

ления «Московского долголетия». Увидим, чему научились участники, которые занимались в 326 танцевальных студиях и кружках. На марафоне соревновались лучшие пары из одиннадцати административных округов столицы. Важно, что танцевальные коллективы из разных районов получили отличную возможность познакомиться и подружиться. Это главный психологический эффект. Мы заинтересованы, чтобы как можно большее количество москвичей узнавало о проекте. Мы работаем со всеми целевыми аудиториями и призываем рассказывать о «Московском долголетии» не только людям старшего возраста, но и их детям, внукам. По мнению экспертов у участников «Московского долголетия» растет самооценка, они становятся значительно более интересными членами своей семьи, чем до момента, когда они пришли в проект.

– Есть ли международный опыт проектов для старшего поколения? Или это московское ноу-хау?

– Мы очень внимательно следим за предложениями для старшего поколения в мировых мегаполисах. На Форум социальных инноваций регионов, который месяц назад мы проводили на ВДНХ вместе с Советом Федерации, приехали авторитетные эксперты в области долголетия из разных стран. И все гости в один голос утверждали – такого концентрированного, продуманного и экономически обеспеченного предложения, как в Москве, нет ни в одном городе мира.

– Какие инновации произошли в этом году? Чем нынешние мероприятия «Московского долголетия» отличаются от прошлогодних?

– Для нас очень важно не только гнаться за чем-то новым, но и предлагать людям качественные услуги во всех районах Москвы. Важно, чтобы любой житель в пешей доступности, совершенно бесплатно, вне зависимости от уровня своего дохода мог быстро начать заниматься по любому из двенадцати направлений проекта. Это занятия для ума, для

души и для здоровья. Думаю, что поддерживать качество предложений – самое важное для нас. Стабильность технологий – главный индикатор мастерства. Естественно, мы ищем новые идеи и внедряем их. За последние два года Москва сделала большой прорыв в продолжительности жизни, увеличив ее до 78 лет. Мы планируем, что в недалеком будущем этот показатель возрастет до 86. Но кроме количественного фактора есть еще и качественный. Мы даем людям возможность заниматься любимым делом, получать положительные эмоции.

– В прошлом году проект был сугубо московским. Даже жители Подмосковья не могли участвовать, о чем жалели. Сегодня проект вышел и на общероссийский, и даже на международный уровень. Какие планы? Что дальше?

– Наша задача – транслировать коллегам в регионах все детали того, как проект организован. Начиная от нормативно-правовой базы, экономической модели, информационной

стратегии, работы с обратной связью. Мы совершенно безвозмездно готовы делиться с регионами опытом, чтобы «Московское долголетие» стало воронежским, мурманским и так далее. Но средства столичного бюджета мы, разумеется, будем тратить на москвичей.

Танцевальный марафон еще раз показал, что проект «Московское долголетие» перешагнул границы столицы и пошел по России. Люди старшего возраста со всей страны поддерживали москвичей в установке мирового танцевального рекорда. К нам присоединились 18 городов России, где почти 4 тысячи представителей старшего поколения приняли участие во флешмобе. Мы рады, что регионы поддержали нашу инициативу. Например, в Ижевске заявили, что будут еженедельно проводить танцевальные мастер-классы для старшего поколения. А это значит, что эстафета активности и долголетия, которая стартовала в Москве, обязательно приживется во всех российских городах.

## Анна Шатилова: «Жизнь – в движении!»

**Мнение.** В перерыве между соревнованиями мы побеседовали с бессменной ведущей конкурса, легендарным диктором Центрального телевидения.

– Анна Николаевна, вы второй год в проекте. Какие изменения вы отмечаете?

– Во-первых, в этом году конкурс вообще особенный. Он вышел за рамки города на федеральный уровень. Сегодня здесь организованы телемосты с разными городами России. Об успешном начинании столицы узнали все. И название говорящее – «Танцуй, Москва, – танцуй, Россия!». Это самый массовый флешмоб. Рекордный.

– То есть активное долголетие шагает по стране?

– Абсолютно верно. Недавно мы были в Самаре. В городе по примеру столицы проводятся мероприятия для старшего поколения. И желающих участво-

вать хоть отбавляй. Видели своими глазами. К развитию проекта активно подключилось Подмосковье. Помните прошлый год? Многие жители региона приезжали в столицу и хотели принять участие в «Московском долголетии», но не могли. И очень жалели об этом. Теперь ситуация изменилась. Недавно я была в Реутове на мероприятии подобного плана. Прошло все на ура, в буквальном смысле слова. Подмосковный проект называется «Серебряное долголетие». По-другому, но все равно очень узнаваемо. Так что можно с уверенностью сказать, что замечательное начинание Мэра столицы действительно шагает по стране.

– И столичных участников танцевального марафона прибавилось по сравнению с прошлым годом?

– Значительно. Мы наблюдаем соревнования двухсот двадцати танцевальных пар. Несмотря на то, что открытие было запланировано на десять, участники приехали в «Сокольники» к восьми утра! Удивительные, чудесные люди.

– Люди, участвующие в проекте, меняются?

– Еще как. Они танцуют здорово, профессионально, с задором и грацией. Посмотрите на них. Не каждый молодой человек или девушка смогут так. И ведь многим за семьдесят, а некоторым – восемьдесят пять!



Люди обрели новый смысл в жизни.

– Анна Николаевна, что вам лично дает работа в Общественном совете проекта?

– Мне это очень нравится. Во-первых, я востребована, что немаловажно. Очень люблю участвовать в организации массовых мероприятий. Здесь весело и радостно. Здесь по-

трясающая энергия, которая помогает идти вперед. Жизнь кипит. Когда я вижу, что люди старшего поколения не сидят на лавочках и не щелкают семечки, а выходят на сцену в чудесных костюмах, грациозно исполняют самые сложные танцы, то невыразимо радуясь. Я влюблена в них! Жизнь – в движении. И в танце!

# ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН-2019

## Главный результат – это хорошее настроение и самочувствие



«Какими были мы на старте» – так называлось выступление команды «Победа» из СЗАО, которое высоко оценили зрители и жюри

Р АННА АЛЕКСЕЕВА  
О ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

**Танцевальный марафон – это яркий, красочный праздник. Шелковые, словно воздушные платья пре-красных дам, мужчины во фраках и золотых цилиндрах, их отточенные, синхронные движения создавали неповторимый рисунок танца, переноса зрителей в другие времена и эпохи. Танцевали и под современную музыку, и под зарубежные хиты 80-х годов прошлого века, и под советские песни, такие родные и напоминающие людям старшего поколения, «какими были мы на старте».**

Танцевальный марафон – это десятичасовое соревнование, требующее огромного напряжения и самоотдачи, стремления к победе. Это борьба, в которой есть победители, но нет побежденных.

Оценивало выступления участников в категории «Формейшн» звездное жюри, в состав которого вошли российский хореограф, телеведущий и главный судья марафона Егор Дружинин, актрисы Анна Снаткина и Ирина Безрукова, хореограф Денис Медведев. Категории «Любители» и «Мастера» оценили профессионалы международного уровня – финалист Кубка Европы по стандартной программе танцев Дмитрий Жаров, чемпионка России 2013 года, финалистка чемпионата мира по сальсе

в Швейцарии 2012 года Мария Игнатенко, призер чемпионатов России и стран СНГ по латиноамериканской программе Вячеслав Гнездилов и другие спортсмены. «Мы смотрели не только на технику, но и на то, как люди себя презентуют, на их настроение», – рассказала член жюри, финалистка чемпионата России среди профессионалов Светлана Виноградова.

По итогам танцевального марафона первое место в категории «Формейшн» завоевала команда «Победа» из Северо-Западного административного округа. Уже само название команды настраивало на победу, а выбранные композиции известных в прошлом исполнителей заставили всех зрителей танцевать вместе с ними.

Второе место заняла группа «Контрданс» из ЮЗАО. Их номер назывался «Путешествие шотландцев в Баварию». На третьем месте команда из Восточного округа «Вау ВАО!» с их танцем под популярную песню Майкла Джексона.

Лучшими среди бальных пар в категории «Любители» признаны Вячеслав Петрейкин и Маргарита Федорова из ЮАО. Вячеслав танцевал в молодости и только на пенсии снова вернулся к любимому занятию. Маргарита начала серьезно заниматься танцами четыре года назад. Путь к победе был сложный, потому что, как оказалось, вместе они танцуют всего три дня! Пара благодарит своих тренеров и назвала это их по-

бедой. Не ожидали, что победят, и даже после вручения не верили в то, что все это происходит на самом деле. Эмоции и впечатления от танцевального марафона у них только положительные. Этот конкурс стал отличной возможностью показать себя и доказать, что все возможно. Вячеслав и Маргарита пообещали в следующем году снова принять участие в танцевальном марафоне.

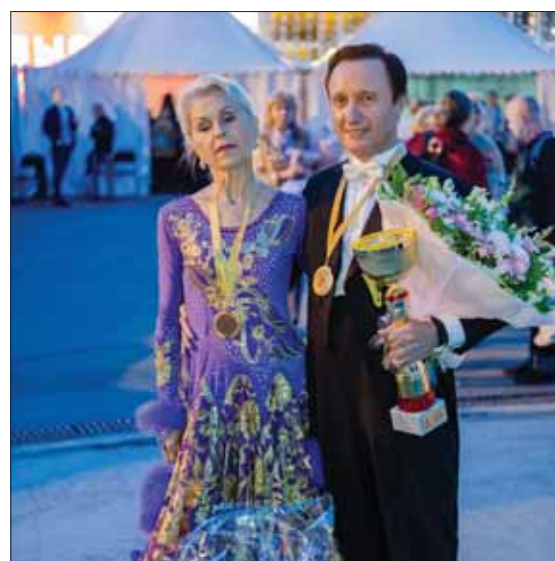
Сильнейшими среди мастеров стали Владимир Болисов и Наталия Климкова из ЮВАО. Владимир с Наталией танцуют в паре вот уже десять лет. Тренируются почти каждый день, оттачивая мастерство. Наталия отметила, что они здесь не случайно, у них за плечами более сотни конкурсов, а для наград на полках уже давно не осталось места. Пара дала напутствие людям старшего возраста, которые еще не занимаются танцами: начинать надо во второй половине жизни, чтобы не гнаться за первыми местами, а делать это для собственного здоровья и удовольствия. Надо любить танцы, начинать с малого и не бояться. «В молодом возрасте все хотят стать чемпионами, а это не нужно. Не обязательно становиться призерами мировых чемпионатов, чтобы быть счастливым. Я бы советовал всем начинать танцевать во второй половине жизни, когда главный результат – это не победа в конкурсе, а хорошее настроение и самочувствие», – поделился своим мнением Владимир Болисов.



Первое место в категории «Формейшн» завоевала команда «Победа» (СЗАО)



Лучшими среди бальных пар в категории «Любители» признаны Вячеслав Петрейкин и Маргарита Федорова (ЮАО)



Сильнейшими среди мастеров стали Владимир Болисов и Наталия Климкова (ЮВАО)



# ПРЕОБРАЖЕНИЕ



Способ надолго сохранить ум острым и незамутненным / 16



## Восхождение на подиум

**Новые смыслы.** Она мечтала о карьере балерины. Всю жизнь проработала искусствоведом. А благодаря «Московскому долголетию» стала моделью и покорила престижные подиумы Москвы.

Р НАТАЛЬЯ ВДОВИНА

**Галина Сокольская с самого детства была очарована миром высокой моды. Дочь видного военачальника, она частенько вместе с матерью посещала модные показы, которые устраивал Общесоюзный Дом моделей одежды на Кузнецком Мосту. Но манекенщицы ее не восхищали, а казались безликими и скованными. Другое дело балет – там царят красота и свобода движений, и танец – как полет!**

Ведь сама Галина хотела стать балериной и мечтала о сцене Большого театра. А вот наряды, которые демонстрировались на Кузнецком Мосту, ее просто завораживали. Это был праздник льна, шелка и бархата. Буйство красок и сочетание немыслимых цветов и оттенков. Все это казалось волшебной сказкой и сильно отличалось от того, во что были одеты простые москвички. Особый импульс Дому моделей на Кузнецком придал Вячеслав Зайцев, который был назначен художественным руководителем экспериментально-технического цеха. Каждый созданный им костюм становился настоящей сенсацией в мире моды. Галина усердно зарисовывала понравившиеся ей наряды и дома, засев за швейную машинку, пыталась воссоздать увиденный шедевр. Однако ни моделью, ни дизайнером одежды Галина Сокольская не стала. Выйдя замуж, она уехала с мужем за границу. Вернулась в Москву через несколько лет разведенная, с двумя маленькими детьми.

– Это было очень тяжелое для меня время, – рассказывает Галина Павловна. – Надо было на что-то жить. И я устроилась в Центральную библиотеку №197 им. А. Ахматовой. Работа меня захватила. Первое, что я сделала, – занялась компьютеризацией всего библиотечного процесса. Если учесть, что на календаре были 90-е, представляете, какое сопротивление мне пришлось преодолеть.

Начальство Галину заметило, и уже скоро она становится директором выставочного зала «Кунцево». На его базе Галина создает знаменитую тогда на всю Москву «Галерею 21 век», где наравне с именитыми художниками и фотографами выставлялись те, кто только делал первые шаги в искусстве. Не хватало только подиума. Настоящего, такого, как у Вячеслава Зайцева на Кузнецком Мосту. А почему бы и нет?! И в галерее появился настоящий подиум, созданный по идее Сокольской итальянскими дизайнерами. Его окружали специальные стойки для картин. Зрелище получилось эффектным: модели дефилировали сквозь ряды картин и фотографий, усиливая впечатление от экспозиции.

«Галерея 21 век» становится модным столичным арт-пространством. Открывается детская школа моделей, которой с успехом руководил Егор Зайцев. За десять лет было проведено множество выставок и модных показов, конкурсов красоты. Сокольскую приглашают в США. Галина Павловна находит спонсоров, которые финансируют поездку в Америку, где в Бостонском университете в галерее «Сохо» семь столичных художников с успехом представили свои картины. Однако, вернувшись в Москву, Галина Павловна узнала, что ее переводят в ДК «Зодчие» на скромную долж-

ность заместителя директора выставочного отдела. Было очень обидно, и через год она уходит с работы. Теперь все ее время посвящено воспитанию внучки. На этом можно было бы поставить точку, если бы не проект «Московское долголетие», который дал шанс Галине Сокольской осуществить самые заветные мечты прошлого.

– Когда я узнала об этом проекте, не раздумывая, записалась на зумбу и фитнес, – рассказывает Галина Сокольская. – Фитнесом я раньше занималась в спортклубе. Но это было очень дорого. А в ТЦСО «Крылатское» мне предложили те же самые занятия абсолютно бесплатно.

Жизнь обрела новый смысл. Было здорово, когда с участниками проекта «Московское долголетие» ставили мировые рекорды. Я была участницей всех этих массовых действий.

Галина Сокольская и подумать не могла, что уже в зрелом возрасте станет признанной моделью и покорила престижные столичные подиумы. Особенно яркие впечатления остались у Галины от участия в «Неделе моды «Мерседес-Бенц» в России–2019», когда она прошла по подиуму в «Манеже» в костюме известного дизайнера Романа Уварова. Даже детская мечта – стать балериной – сбывается. Галина записалась на балетные и латиноамериканские танцы.

### Рецепт Галины Сокольской

Меня часто спрашивают, как сохранить молодость и интерес к жизни? Мой рецепт прост: не снижать активность. Я, например, в день стараюсь пробежать не менее двух километров. Нужно всегда быть чем-то занятой. И как можно больше общаться с молодежью и детьми. На равных. У меня нет ни машины, ни дачи. Это дает ощущение свободы. Я свое время трачу на любимые вещи: хожу в музеи, театры, читаю книги.

### Диета

**Завтрак** в 6 часов – половинка киви, творог со сгущенкой, чашка кофе с бутербродом.  
**Второй завтрак** – 11 часов. Кофе с молоком, булочка с джемом.  
**Обеда нет.**  
**Ужин** в 20 часов – брокколи, цветная капуста, отварная индейка, стакан сока.



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

## МОЕ ХОББИ



📌 **Главный секрет изготовления кукол — это хорошее настроение и добрые помыслы. Рукоделие развивает фантазию и успокаивает нервную систему / ФОТО АВТОРА**

# Наладить связь со своей душой

**Традиции.** Славянская кукла защитит дом и сохранит любовь и богатство.

Р АННА ПОНОМАРЕВА

■ **Что мы знаем сегодня о славянских традициях, мудрости и обычаях наших предков?.. Увы, очень мало. А ведь в этом бездонном, безграничном кладезе народных знаний русского народа можно найти много полезного и важного и жителям двадцать первого века. И, возможно, поэтому такой популярностью в рамках проекта «Московское долголетие» пользуются мастер-классы по созданию славянских обережных кукол. Проводит их Ольга Головина, большой энтузиаст, исследователь славянского наследия и просто мастер на все руки!**

Знакомит с секретами создания уникальных кукол Ольга не только у себя в филиале «Раменки» ТЦСО «Проспект Вернадского», но и на многих общегородских праздниках и мероприятиях.

— В каждой славянской кукле-обереге заложен глубокий сакральный смысл, они делались вовсе не для развлечения и игр, — рассказывает Ольга

Головина, — а создавались для разных нужд и задач — привлечения жениха, укрепления молодой семьи, для здоровья домочадцев, для процветания и благосостояния рода. Раньше же женская мудрость передавалась от бабушки к внучке, а сейчас эти связи и знания, увы, во многом утеряны, и теперь мы, любители славянской старины, в силу своих возможностей восстанавливаем эти традиции и знакомим с ними всех желающих на таких вот мастер-классах. Мне приятно наблюдать, как меняются выражения их лиц, появляются улыбки, они просто преображаются, и это понятно — ведь такие куклы-обереги помогают наладить связь со своей душой. С ними можно делиться всеми своими сокровенными тайнами, которые не расскажешь ни мужу, ни подружкам, ни маме. А еще они умеют исполнять желания.

В этот раз участницам мастер-класса на выбор было предложено сделать несколько кукол: Барыню-хозяйку «Желанницу», именно она выполняет заветное желание, и его нужно поведать кукле во время

ее изготовления; «Коня-огня», который в славянской мифологии считается спутником богов, помощником и символом солнечной энергии, и куклу «Одноручку», которая символизирует единение мужской и женской энергий в доме, крепкий семейный союз и верность в любви.

Всем участницам раздали липовое лыко. Именно его из-за чистой природной основы чаще всего используют для создания кукол. Считается, что изделие из лыка приносит в дом солнечный свет.

— Главный секрет изготовления кукол, — начинает свой мастер-класс Ольга, — это хорошее настроение и добрые помыслы. По правилам мешать рукодельнице во время этого процесса строго воспрещается, поскольку куклу необходимо сделать за один раз, но так как мы учимся, то немного трансформируем его — я буду рассказывать, а вы внимательно слушать. — Ольга улыбается, шутками и прибаутками снимает небольшое напряжение, которое возникло поначалу. — Обережная кукла — продолжает она, — делается обязательно

безликой, без использования ножниц и иголок. По старинным поверьям, в кукле без лица не может поселиться нечистая сила.

Теперь самое интересное — мы выбираем, кто какую куклу будет делать. Почему-то сразу вспомнились строки великого Пушкина про трех девиц под окном. Как в добрую старину собрались кружком девицы заниматься рукоделием...

Лыко-заготовку мы разделяем на несколько частей. Складываем лыко вдвое, приглаживаем его — это будет лицо куклы. Потом делаем обмотку красной ниткой семь раз. И далее каждый погружается в свой сокровенный процесс — у каждого образа куклы свои нюансы.

Все сосредоточены, внимательно слушаем Ольгу. Она подходит к каждой из нас, если что-то не получается. Терпеливо объясняет нюансы, рассказывает о смысловых тонкостях и символике славянских оберегов.

Со мной рядом сидит Татьяна Владимировна, ей 65 лет. Она посещает практически все

мероприятия «Московского долголетия» у себя в Раменках. Очень любит рукоделие, говорит, что отдыхает тут сердцем и душой, развивает фантазию и успокаивает нервную систему.

А работа кипит дальше, наши куклы приобретают формы, у одних появляются ручки и цветастые юбочки из ситца, у коней-огней — гривы и хвосты.

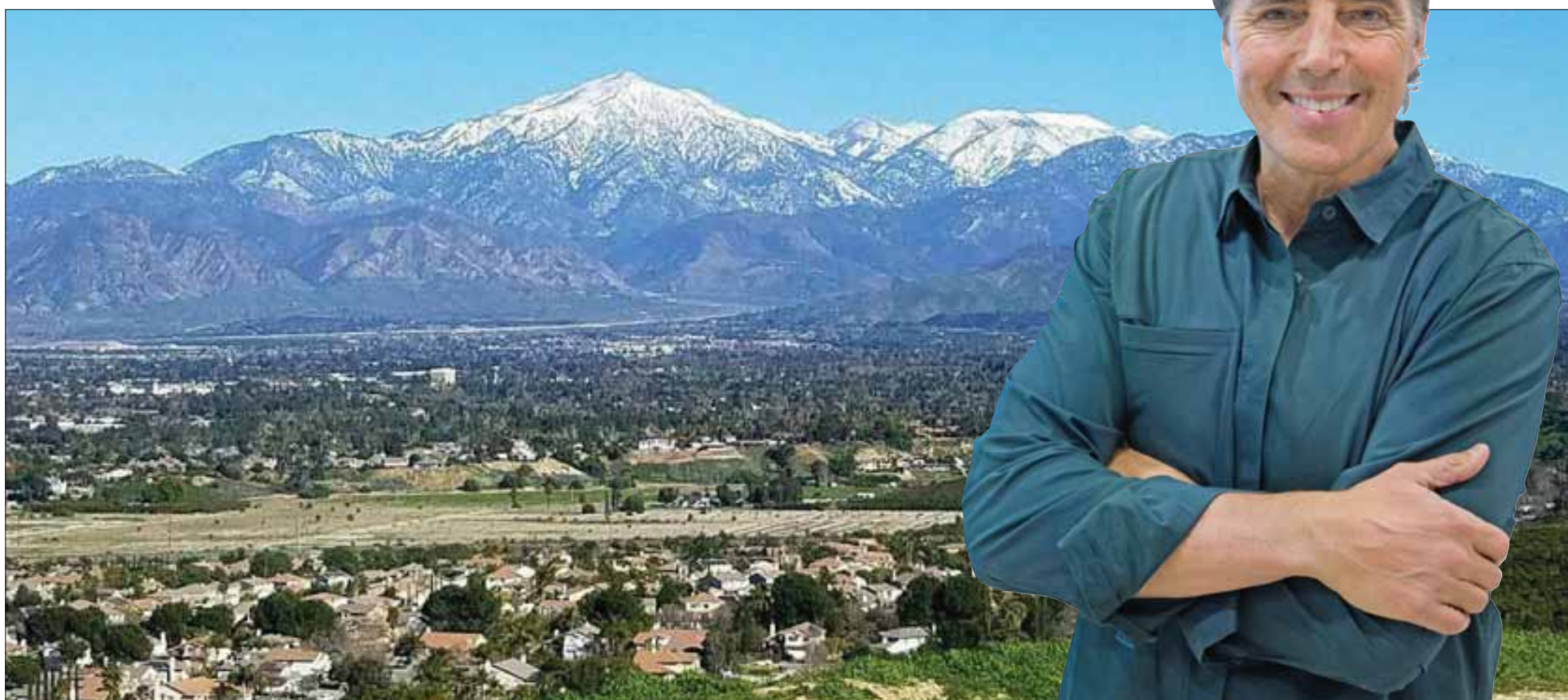
Ольга говорит, что куклы-обереги должны храниться в укромных уголках дома, а не стоять на виду, но и под подушку их класть нельзя. Хозяйка периодически должна видеть ее, общаться с ней, обмениваться энергией.

Постепенно каждая из нас завершает свой творческий процесс, мы друг другу улыбаемся, показываем своих симпатичных кукол, кстати, удивительным образом они похожи на своих хозяек. Мне кажется, что и наши куколочки-обереги радуются этому дню — своему дню рождения, ведь теперь они обрели своих хозяек и свои новые семьи.

Так мы продолжаем традиции своих предков. Ведь без памяти прошлого нет будущего.



# РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



## Секреты Лома Линды

**Явление.** «Голубые зоны» – так геронтологи называют очаги долголетия в разных уголках планеты. Это регионы, где необычайно большое количество людей доживают до ста и более лет, сохраняя при этом ясный ум и ведя весьма активный образ жизни.

Р ГРИГОРИЙ САРКИСОВ

Ученые до сих пор пытаются разгадать секрет такого «очагового» долголетия. К разгадке близок известный американский путешественник и писатель, автор бестселлера «Голубые зоны» Дэн БЮТТНЕР, который 15 лет посвятил исследованию «голубых зон» Земли в рамках проекта National Geographic.

Он стал участником прошедшего в Москве с 19 по 21 июня III Форума социальных инноваций регионов. Бюттнер выступил с лекцией, на которую собралось более тысячи человек, принял участие в дискуссиях и ответил на вопросы россиян.

Дэн Бюттнер изучал очаги долголетия на итальянском острове Сардиния, на острове Окинава в Японии, на полуострове Нико в Коста-Рике и на острове Икария в Греции. Сегодня мы продолжаем разговор о правилах долголетия, открытых Дэном Бюттнером (см. «МД» №8). На этот раз речь пойдет о «голубой зоне» в США. В расположенном в Южной Калифорнии городе Лома Линда зарегистрирована самая высокая продолжительность жизни в США.

### Отвергая «подарки» цивилизации

Население города – это община церкви христиан – адвентистов седьмого дня. Столетних старичков и старушек здесь и впрямь поразительно много, хотя люди в этих местах буквально с детства проводят свои дни в неустанных трудах на земле. Секрет – в образе жизни адвентистов, отвергающих многие «подарки» цивилизации. Адвентисты, как и иудеи, соблюдают шабат – еженедельный субботний перерыв от хлопот повседневной жизни. По мнению местных жителей, такой перерыв в трудах снимает стресс, укрепляет социальные связи и вообще улучшает жизнь.

Второй «рецепт» – адвентисты следят за своим весом, и людей «гамбургеров» в этих местах не встретишь. Активный образ жизни и правильное питание позволяют местным жителям иметь нормальный уровень кровяного давления и низкий уровень холестерина в крови. Во всяком случае, здесь реже, чем в других регионах США, страдают от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Третий «рецепт» долголетия – частое общение всех членов общины и принятая в этой

среде поддержка «своих». Один из главных принципов этой общины – «делиться с окружающими», здесь пропагандируется и поощряется волонтерство. Возможно, поэтому здешние долгожители практически не знают, что такое депрессия.

### Ранний ужин – панацея от болезней

Панацеей от многих болезней жители Лома Линды считают легкий и ранний ужин, а также умеренное потребление мяса, которое эти люди едят в качестве не основного, а дополнительного блюда, хотя многие адвентисты придерживаются вегетарианской диеты. Самое большое место в их рационе занимают фрукты, овощи и необработанные зерна, что, по мнению ученых, защищает организм от различных видов рака. Кроме того, члены общины весьма уважают орехи. Многолетние медицинские исследования подтверждают, что люди, употребляющие в пищу орехи по меньшей мере пять раз в неделю, живут примерно на два года дольше, чем те, кто их не ест. Как бы то ни было, но при такой диете вероятность развития сердечных заболеваний сокращается примерно вдвое.

### Помидоры снижают риск

Жители Лома Линды едят фрукты, бобовые и помидоры гораздо чаще всех остальных американцев. По уверениям медиков, такой фруктовый рацион на 70 процентов снижает риск развития рака легких. Исследования показали, что у долгожителей Лома Линды, употребляющих бобовые, например горох и фасоль, три раза в неделю, рак кишечника встречается на 30–40 процентов реже.

### Обращайте внимание на водный рацион

Любопытно, что особое внимание южнокалифорнийские адвентисты обращают на водный рацион. Не исключено, что это одна из причин практического отсутствия инсультов у жителей Лома Линды. Ведь и медики говорят, что у людей, выпивающих 5–6 стаканов воды в день,

риск возникновения инсульта снижается на 60–70 процентов по сравнению с теми, кто пьет мало воды.

Долгожителей-окинавцев, жителей Южной Калифорнии, сардинских крестьян и кавказских аксакалов отличает от их ближайших соседей одно завидное качество – у них здоровое сердце без каких-либо признаков изношенности. И ученые не без оснований утверждают, что состояние сердца зависит от самого человека, вернее, от особенностей его жизни. Когда ученые Питтсбургского университета попытались искусственно поддерживать работу этого «мотора» вне тела, он остановился уже через 12 часов. А значит, состояние сердца и всех прочих наших органов зависит от нас самих – прежде всего, от нашей хорошей физической формы и душевного спокойствия. Будем жить спокойно – будем жить долго!

### Советы Дэна Бюттнера

Чтобы увеличить продолжительность жизни, нужно соблюдать простые правила:

- спать не менее 8 часов;
- двигаться, заниматься спортом не менее 45 минут в день;
- не курить;
- есть три раза в день, отдавая предпочтение овощам и фруктам.



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

## РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

# Отпустить тревоги и жить без страхов

**Образ жизни.** Как это ни печально, но все мы живем в окружении многочисленных страхов и тревог. Некоторые из них вызваны реальными причинами, но все-таки большая их часть – просто рождены у нас в голове.



Р МАРИНА СИТНИКОВА

**Наша тяжелые мысли истощают нашу же нервную систему и открывают дорогу для действительно страшных вещей, включая серьезные болезни. Умение и желание правильно расслабиться, отпустить тревоги, жить без страхов – один из главных секретов долгих лет жизни. Сохранение и укрепление нервной системы является важнейшей предпосылкой здоровья и долголетия. Со здоровыми нервами жизнь станет длиннее, здоровее и счастливее.**

### От улыбки станет вам светлей

В первую очередь, как советуют специалисты, нужно научиться контролировать свое настроение. Поверьте, хорошее настроение – чрезвычайно ценная вещь, чтобы его терять или игнорировать.

Благодаря хорошему настроению в организме создается бод-

рый настрой, и такое настроение становится могучей силой, которая будет помогать жить в буквальном смысле, бороться и побеждать. А вот плохое настроение, наоборот, скорее всего начнет тормозить и причинять неприятности, причем не только вам, но и окружающим.

Замена печальных мыслей на позитивные и созидательные должна стать духовной привычкой, которая будет вас спасать от нервных срывов и кризисов в течение всей жизни.

По возможности старайтесь как можно чаще смеяться. Смех – это не просто «внешняя» мимолетная реакция. Он работает и на уровне физиологии, в частности, улучшает циркуляцию крови в районе брюшной полости, укрепляет легкие.

Оказывается, всего лишь после одной минуты настоящего смеха «от всей души» наш организм выбрасывает в дыхательные пути огромное количество антител, которые защищают от бактерий и вирусов. Хороший смех также в разы увеличивает

количество лейкоцитов, борющихся с различными заболеваниями. Смех – это здоровье. Смеяться надо обязательно, если вы хотите дожить до ста лет.

### Станьте хорошей компанией для самого себя

Нужно научиться жить в мире с самим собой. Да, это непросто, потому что мы сами для себя частенько являемся обузой, проблемой и даже злейшим врагом.

Как много людей не любят самих себя! Мы ругаем себя за слабости, ненавидим за нерешительность, проклиная за недостаток красоты, злимся на собственные слабости и корим за допущенные ошибки и упущенные возможности.

А ведь ближе, чем вы сами, у вас никого нет и никогда не будет. Себя нужно любить и поощрять. Самопринятие – залог здоровых нервов и спокойной внутренней жизни, которая неизменно отражается на внешней.

Следует расти и развиваться, чтобы стать хорошей компанией для самого себя. А для этого необходимо быть постоянно занятым. Занятый человек – счастливый человек. И пенсия – вовсе не повод для грусти и печального ярлыка «старый», а прекрасное обстоятельство, чтобы освоить что-то новое для себя и попробовать свои силы в чем-то еще, чем вы никогда не занимались раньше.

### Только спокойствие!

А еще необходимо срочно перестать беспокоиться по делу и не делу, а также прекратить заниматься самобичеванием. Беспокойство является крайне разрушительной силой. Понятно, что абсолютно спокойным, как удав, оставаться в нашей жизни сложно. Однако даже если обстоятельства и дают повод для беспокойства, то не нужно нырять в него с головой и в нем захлебываться.

Потому что беспокойство ничего вам не даст и ничем не поможет. Именно эту мысль вы

должны повторять, когда понимаете, что начали психовать. И что еще хуже, чем больше беспокойства, чем оно сильнее, тем большее напряжение нарастает внутри и тем более истощается нервная система – залог вашего здоровья. Так что говорите себе: «Стоп!»

Лучший способ перестать беспокоиться и начать жить – самоконтроль. Постарайтесь не допускать дальнейшего развития тревоги, включайте ясный ум и здравый смысл. Мысленная замена негатива на позитив и ясное неэмоциональное мышление – ваше спасение и оружие против грустных, трудных обстоятельств.

### Физическая активность сжигает гормоны стресса

Итак, чтобы жить долго и жить хорошо, надо уметь расслабляться и ограничивать беспокойство. В наши дни разработано много техник, позволяющих справиться со стрессом, тревогами и прочим психическим негативом без лекарств.

Помните, что любой стресс снимает физическая активность, она же сжигает и «гормоны стресса» – кортизол и адреналин. При выделении очень большого количества стрессовых гормонов может возникнуть сахарный диабет. Так что их непременно надо сжигать.

Поругались или распсиховались? Пройдитесь по улице, сделайте уборку или займитесь зарядкой. Главное, не сидите на месте – иначе «гормоны стресса» начнут есть вас изнутри.

Научитесь правильно и глубоко дышать – дыхательные упражнения отлично восстанавливают эмоциональное равновесие.

Проявите интерес к ароматерапии (если, конечно, у вас нет аллергии на эфирные масла). С нервным и мышечным напряжением прекрасно борются масла апельсина, лаванды, мяты, Melissa, кедр, бергамота. Они же улучшают настроение и восстанавливают энергетику.

И опять о мире с самим собой. Станьте по жизни философом, чей главный принцип звучит так: «Не важно, что происходит вокруг, важно, как я к этому отношусь». Подобное восприятие действительности сохранит вам нервы и поспособствует долголетию.



# ДОСУГ



ОБСУЖДАЙТЕ НОВОСТИ ПРОЕКТА  
В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВКОНТАКТЕ»  
MOSDOLGOLETIE

## Фестиваль

# Встречаемся на Поклонной горе!



### 31 августа на Поклонной горе состоится XVII Московский фестиваль прессы.

На Поклонной горе вырастет целый медиагород с шестью тематическими зонами – «Бизнес», «Книжная зона», «Детская зона», «Увлечения», «Здоровье и спорт» и Digital. В фестивале, который пройдет под девизом «Встречай то, о чем читаешь», примут участие все ведущие средства массовой информации страны, десятки издательских домов и медиакомпаний. В режиме нон-стоп в каждой зоне пройдет множество разнообразных мероприятий – концерты, лекции, презентации, встречи, мастер-классы, квесты и конкурсы. В фестивале примет участие газета «Московское долголетие». Мы проведем встречи с читателями, мастер-классы и лекции в зонах «Спорт и здоровье», «Бизнес», «Увлечения» и Digital. Состоится встреча с героями публикаций нашей газеты. Это люди, которые в зрелом возрасте смогли найти себя в новом деле и добиться успеха. Визажисты и стилисты расскажут о тенденциях моды для старшего поколения и о том, как можно выглядеть стильно и красиво. Пройдет дефиле возрастных моделей. Они поделятся своими советами, как следовать моде и сохранить привлекательность в зрелом возрасте. Представители Серебряного университета расскажут о том, как в зрелом возрасте получить новую профессию и трудоустроиться. Блогеры старшего возраста поведают о том, как повысить компьютерную грамотность и освоить социальные сети. Ведущие персональных рубрик газеты «Московское долголетие», медики и психологи, поделятся рецептами долголетия. У нашего шатра будет установлен аппарат «Анализатор здоровья», который всем желающим выдаст рекомендации по оздоровлению и правильному питанию. Сертифицированные преподаватели проведут мастер-класс по гимнастике цыган.

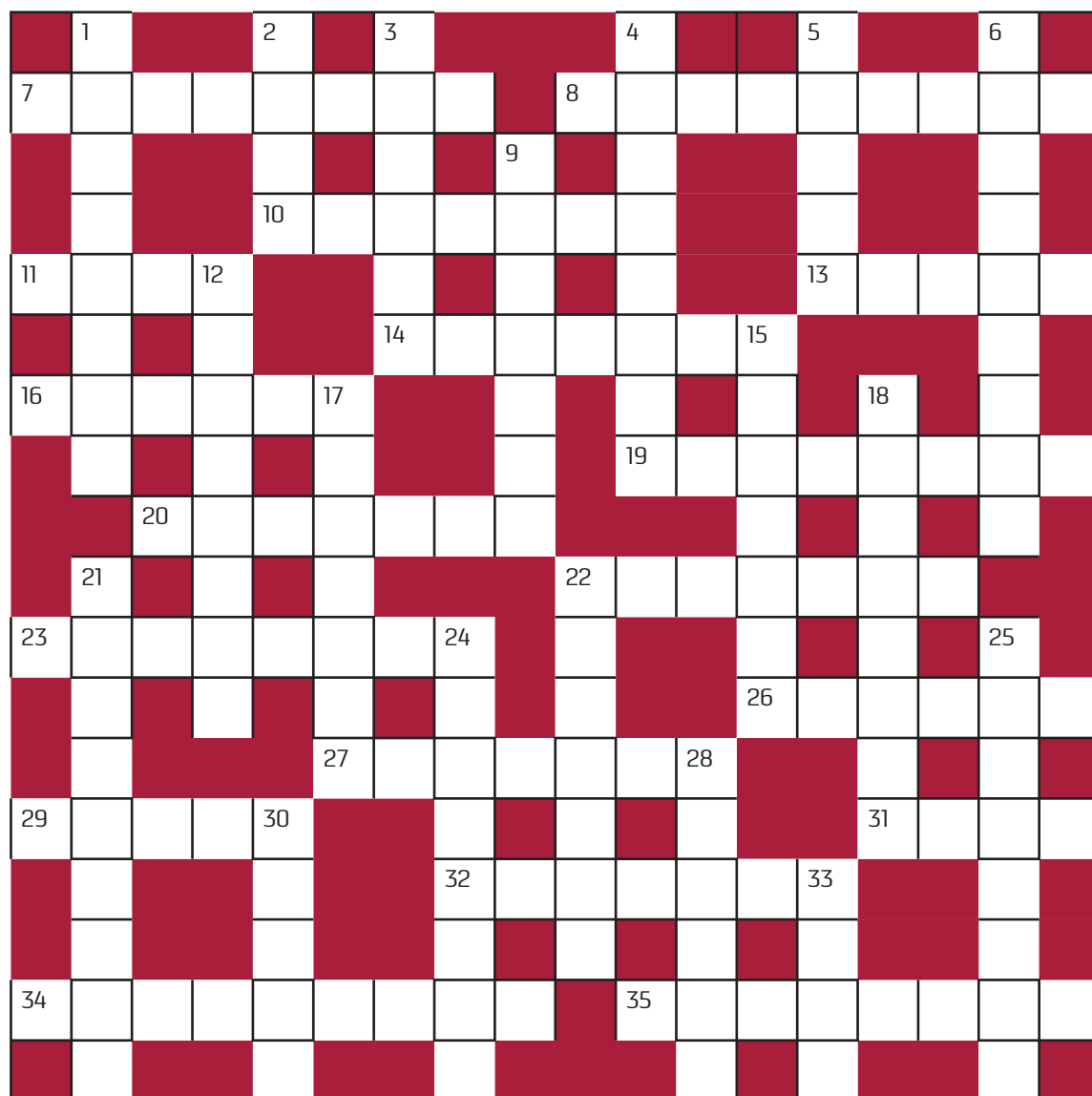
Татьяна Кинева

### Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №9:

**По горизонтали:** 7. Ламинария. 8. Ломоносов. 10. Никотин. 11. Фильтр. 12. Липаза. 13. Сарапул. 18. Армавир. 19. Медонос. 20. Браун. 21. Кефир. 24. Бородин. 25. Каротин. 30. Квартал. 32. Цветок. 33. Венера. 34. Антоним. 35. Скворцова. 36. Президент.

**По вертикали:** 1. Партитура. 2. Анкета. 3. Мичиган. 4. Кохинур. 5. Анализ. 6. Ионизатор. 9. Коран. 14. Патриот. 15. Лимузин. 16. Ветеран. 17. Помидор. 22. Поговорка. 23. Диверсант. 26. Иваново. 27. Фреон. 28. Палитра. 29. Моцарт. 31. Персик.



**По горизонтали:** 7. Штат в США, территорию которого первыми из европейцев освоили французы. 8. Город в Крыму, в честь которого названа одна из улиц в Париже. 10. Учащийся военного института Минобороны или юридического вуза МВД. 11. Важная составляющая часть герба СССР. 13. Прибор для измерения степени загрязненности атмосферы в офисной курилке. 14. Он явился Александру Пушкину на перепутье. 16. В доме она главнее всего, а все другое – суета. 19. Заведение общепита, где три корочки хлеба вам продадут по цене лобстера. 20. Она бродит одиноко в известной песне Михаила Исаковского. 22. Выходец из архангельских крестьян, знаменитый русский землепроходец. 23. Любимая газировка советских детей. 26. Один из самых старых театров на территории Англии, тесно связанный с Уильямом Шекспиром. 27. Старинное артиллерийское орудие с коротким стволом. 29. Микроскопическое одноклеточное простейшее; у людей – символ бесхребетности, безволия, бесхарактерности. 31. Самая большая часть

света как по территории, так и по численности населения. 32. Река в Африке, известная как самая экстремальная в мире для рафтинга. 34. Клавишный духовой музыкальный инструмент со сложной клавиатурой фортепианного типа. 35. Основное сырье для виноделов.

**По вертикали:** 1. Советский и российский актер, долгие годы играл в Московском драматическом театре на Малой Бронной. 2. Представитель третьего поколения в семье, воспитание которого второе поколение часто переключает на первое. 3. Промысловая рыба, которая распространена в восточных водах Атлантического океана (от Мадейры до Юго-Западной Англии) и в Средиземном море. 4. Оптическое устройство, главный распорядитель движением на дороге. 5. Точка на спортивной дистанции, противоположная финишу. 6. Самолет, способный взлетать и приземляться на водную поверхность. 9. Группа людей, часто вооруженных, представляющих армию, полицию или общественную охрану и осуществляющих наблюдение

за порядком и безопасностью. 12. Колющее древковое холодное оружие, разновидность копья. 15. Американский культовый автомобиль 60-х годов прошлого века производства Ford Motor Company, среднетоннажный родстер с крайне необычным футуристичным дизайном. 17. Литературное течение, возникшее в начале XX века в России и противостоящее символизму. 18. Советская и российская актриса театра и кино. 21. Старинный московский район. 22. Сокрушительное обаяние, перед которым невозможно устоять. 24. Советский российский актер, режиссер театральный деятель, создатель знаменитого Центрального театра кукол в Москве. 25. Коллекционер, тратящий новые деньги на приобретение старых. 28. Российский актер театра, кино и телевидения, режиссер, телеведущий, работает в Московском академическом театре сатиры. 30. Один из самых крупных и ценных сортов яблок. 33. Статуя или изваяние, которым язычники поклоняются как божеству; в переносном смысле – предмет слепого поклонения.



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](http://ujmos.ru), e-mail: [mosdolgolet@gmail.ru](mailto:mosdolgolet@gmail.ru)  
Телефон 8-495-695-53-59  
Тираж 150 000 экземпляров. Бесплатно. 16+

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