

ДОЛГОЛЕТИЕ

Информационное издание Проекта Мэра «Московское долголетие»

Встречи на форуме

О том, как настроиться на долгую и счастливую жизнь, на форуме-фестивале в Гостином Дворе шла речь на встрече с психологом и телеведущим Марком Бартоном. По его мнению, надо начать анализировать свою жизнь прямо сейчас. Порядок в голове и дисциплина ведут к ментальному и физиологическому долголетию / 5

Необычные занятия

В «Московском долголетии» набирает популярность новое направление – танцевальная физкультура – сальсейшен. Это танцевальная фитнес-программа, участники которой получают полноценную кардиотренировку под музыку. Занятия проходят в разных районах города / 11

Связь поколений

Дочь знаменитого поэта, фотохудожница и писательница Екатерина Рождественская на встрече на форуме в Гостином Дворе рассказала удивительные истории из жизни своего отца, а артист Евгений Волков и певец Владислав Косырев погрузили зрителей в атмосферу ярких образов поэзии «шестидесятников» / 8–9



Их услышали звезды. Кремлевские!



Событие. Большой сводный хор «Московского долголетия» принял участие в знаменитом Международном военно-музыкальном фестивале «Спасская башня». На Красной площади он выступил с большой концертной программой в сопровождении Центрального военного оркестра Министерства обороны РФ и танцевальных коллективов проекта. / 2–3

«СПАССКАЯ БАШНЯ»

✎ АННА ПОНОМАРЕВА

Этому знаменательному событию предшествовали долгие месяцы летних репетиций и занятий. В этом сезоне их прошло 350, было проведено 10 сводных репетиций, состоялись большие концерты в парке Победы в День России, в День российского флага в парке «Радуга», 5 мастер-классов в различных центрах Московского долголетия, а еще съемка клипа на песню «Трава у дома» и множество других мероприятий. Разучено больше 30 новых песен, и подготовлены три большие концертные программы.

Широка страна моя родная

И вот торжественно под бой кремлевских курантов нарядные, с праздничным настроением и немного волнуясь, наши хористы начали концерт – они исполнили Гимн России. Все зрители, а на трибунах практически не было свободных мест, встали. Мощь солнечного света, яркая синева неба, рубиновый блеск кремлевских звезд, разноцветные флаги фестиваля, золотые купола храма Василия Блаженного, гордый стук наших сердец – все это подчеркивало торжественность момента. Об этом и наша история, и Гимн, и песни, прозвучавшие на концерте, – о любви к своей Родине, к своей земле, к родному городу, матери и любимой.

Вместе с солистом Большого театра, народным артистом Татарстана и заслуженным артистом РФ Михаилом Казаковым была исполнена любимая не одним поколением, всем известная песня «Широка страна моя родная».

Ведущий концерта заслуженный артист России Александр Олешко сообщил удивительный факт из жизни Большого сводного хора, в котором сегодня занимается почти 500 человек: что самому старшему участнику хора 91 год! Это Борис Иосифович Масеев. И наверняка он помнит, как ходил на майские праздничные демонстрации, как тогда отмечали Первой и День труда в столице! И потому ему так близка песня «Москва майская», которую любят петь многие и сегодня, в числе поклонников и наш сводный хор, который спел ее с большим энтузиазмом и вдохновением.

А песню «Александра» из легендарного фильма «Москва слезам не верит» Большой сводный хор исполнил вместе с ведущим Александром Олешко в танцевальном сопровождении элегантных пар. Кавалеры были во фра-



Их услышали звезды.

Событие. Большой сводный хор «Московского долголетия» принял участие в военно-музыкальном фестивале «Спасская башня». На Красной площади выступил с программой в сопровождении Центрального военного оркестра заслуженного артиста России полковника Сергея Дурьгина и та-

ких и бабочках, а дамы – в роскошных белых нарядах участников танцевальных коллективов проекта «Московское долголетие». Номер получился настолько эффективным, так красиво, нежно и плавно кружились пары в трогательном вальсе, что некоторые зрители не смогли усидеть на месте, пели и подтанцовывали в унисон.

Затем прозвучали державно-патриотичные песни «Ты Россия моя», «О России», «Легендарный Севастополь», «Матушка-земля». Танцоры в русских национальных костюмах задорно и эмоционально через танец показали зрителям душу России, ее трепет, лиричность, удал, богатырскую мощь.

В старшем возрасте нет преград для творческой реализации



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

«Участники «Московского долголетия» уже второй раз выступают на одном из самых крупных и зрелищных мероприятий страны – фестивале «Спасская башня». Это говорит не только о талантах наших участников, но и о высоких профессиональных навыках преподавателей и наставников проекта, которые помогают им в творческом росте, дают полезные знания и опыт. Уверен, что в старшем возрасте нет преград для успеха и творческой реализации.

Большой сводный хор «Московского долголетия», который представляет все районы нашего города, исполнит произведения, составляющие наш культурный код. Эти песни вдохновляли многие поколения на самые выдающиеся свершения, и сейчас эти песни для наших детей, внуков и правнуков являются олицетворением Москвы и символизируют силу нашей Родины. И пусть эти музыкальные произведения звучат громко, звонко и профессионально не только в нашей столице, а продолжают звучать на всех континентах нашей планеты. И пусть это будет продолжаться много-много веков».



Сводный хор «Московского долголетия» в этом сезоне провел **350** занятий и репетиций, **5** мастер-классов в ЦМД. Разучено более **30** новых песен.



ром на Красную площадь вышли и 200 танцоров – вместе так слаженно петь и танцевать долголеты умеют! Да, концерт получился очень красивым и по звучанию, и по исполнению танцев. Все присутствующие получили огромное удовольствие.

И вот завершающий взмах палочки дирижера Сергея Дурьгина, гром аплодисментов, и опять бой курантов Спасской башни как финишный аккорд этого удивительного выступления.

Позади волнения, а сейчас участники хора испытывают радость и восторг от сопричастности к такому прекрасному и неповторимому моменту в их жизни, тем минутам, когда они все вместе в едином эмоциональном певческом порыве исполняли прекрасные песни в самом сакральном месте столицы – на Красной площади.

Понимать душу и открывать сердца



– Наш хор просто невероятный, я ими очень горжусь. Мы как одна хоровая семья. И сегодня они спели просто замечательно! – говорит **Ольга Голубева**, художественный руководитель хора. Стать частью фестиваля «Спасская башня» – это большая профессиональная честь и удача для нашего коллектива. Мы каждый раз креативно подходим к выбору репертуара и форме подачи. Репертуар выбираем сердцем. Иногда интересные песни предлагают сами хористы, вместе мы находимся в постоянном поиске и сотворчестве.

В этом году у нас новшество – появилась отдельная хореографическая группа. Когда человек двигается, в этот момент он более и вокально раскрепощен. Если тело свободно, голос летит! И когда после концертов хористы эмоционально раскрепощаются и разгружаются психологически, мое сердце радуется.



Сергей Дурьгин, руководитель оркестра, полковник, заслуженный артист России:

– Мне приятно, что в хоре поют те участники, с которыми мы выступали вместе несколько лет назад. Хочу поблагодарить мэра Москвы Сергея Семеновича Собянина за то, что придуман проект «Московское долголетие», что он не забывает ветеранов, людей, которые отдали лучшие годы своей жизни служению нашей стране, столице нашей Родины – городу Москве.

Мнения участников и зрителей



Борис Масеев, участник хора (91 год):

«Когда плохое настроение, то всегда пою песни! Чтобы оставаться душой молодым, надо идти в «Московское долголетие»! Тут много полезных и интересных мероприятий, каждый может выбрать по своей душе! И так вы продлите свою молодость! Не стесняйтесь, нужно лишь одно ваше желание!»

Игорь Левкин, участник хора:

«Это самое масштабное выступление в моей жизни! Третий год мы поем в хоре. Сначала все стеснялись, пели слабовато, но постепенно мы стали раскрепощаться, попадать в ноты. И у нас уже появилась такая гордость за то, что мы, горожане старшего возраста, еще что-то можем! Поддержать меня на концерте пришли и дочка, и внучка, и сын. Уровень хора постоянно растет!»

Нинель Данилюк:

«Прекрасные впечатления о концерте! Очень понравились оркестр, хор и танцующие солисты. Такой патриотический дух чувствуется!»

Зоя Андриевская:

«Очень понравился концерт! Все молодцы! Такой заряд энергии!»

Татьяна Дмитриева:

«Концерт шикарный! Мы давно хотели посмотреть выступление Большого сводного хора, а тут на Красной площади – такое счастье, такая радость! Меня переполняет гордость за страну, за наших долголетов!»

Елена Линова:

«Замечательные впечатления от концерта! Думаю, может быть, мне тоже стоит записаться на занятия в Большой сводный хор».

Валентина Анисимова:

«Я очень довольна! Настроение бодрое, море позитива, артисты шикарные, а как они пели – это одно сплошное удовольствие!»

Кремлевские!

ял участие в знаменитом Международном фестивале на Красной площади он выступил с большой концертной программой. Министерство обороны РФ под руководством Сергея Дурьгина и коллективов проекта «Московское долголетие».

Московских окон негасимый свет

И, конечно же, находясь на Красной площади, в самом центре нашей столицы, не спеть произведения о любимом городе, не признаться в любви нашей красавице, вечно юной Москве... «Подмосковные вечера» – песня, ставшая уже народной, всегда трогает сердца не только москвичей, но, пожалуй, и населения всего земного шара, кто хоть раз услышал эту мелодию и задушевные слова. Участники хора спели ее задушевно, очень лирично, было такое слаженное звучание музыки и слов, что многие зрители, конечно же, подпевали.

Исполнение песни «Московская кадрили» было почти самым эмоциональным и зажигательным, всех зрителей неумолимо тянуло в пляс. Тем более группа поддержки в виде танцоров в ярких и красочных костюмах, искрометно станцевавших народный танец, вдохновила многих.

Еще один хит всех времен и народов – песня «Московские окна» прозвучала в исполнении хора по-особенному мелодично. Чувствуется, что кропотливая работа идет над каждой песней, ее характером, с каждым словом и звуком. Они не только слаженно поют, им очень важно эмоционально передать содержание каждой музыкальной композиции.

Песню «Я иду, шагаю по Москве» любят многие, она давно и в репертуаре Большого сводного хора, который всегда исполняет ее с особым настроением и тонким лиризмом. Песня веселая, позитивная, наверное, еще и потому, что гулять по Москве сегодня – одно удовольствие! В этом долголетям помогает «Пеший лекторий» – экскурсия по знаковым местам и улицам столицы.

Музыка нас связала

И в завершение концерта прозвучала популярная песня группы «Мираж» «Музыка нас связала», которую вместе с хором исполнила экс-солистка группы Светлана Разина. Вместе с хо-

ФОРУМ-ФЕСТИВАЛЬ



Время, вперед!

■ Накануне Дня знаний, в последние дни школьных каникул, в зоне «Прспект знаний» и в пространстве «Квартал профессий» на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе было особенно многолюдно. Москвичи старшего поколения приходили сюда вместе с внуками. Здесь ребятам можно было определиться с выбором будущей профессии и учебного заведения, где можно получить перспективную специальность.

Московское образование устремляется в будущее



«В этом году Гостиный Двор стал мультимедийной площадкой инноваций социальной сферы столицы, в том числе в сфере образования. Москве удалось поменять представление и разрушить стереотипы о техникумах и рабочих специальностях. Сегодня колледжи столицы стали прогрессивными образовательными центрами, которые готовят высококвалифицированных специалистов, востребованных на рынке труда. Нам важно показать, что уже сегодня московское образование опережает свое время и устремляется в будущее. До 8 сентября в Гостином Дворе любой желающий сможет попробовать себя в перспективных профессиях и даже выступить в

схватку с искусственным интеллектом», – рассказала заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Посетителей встречают студенты и преподаватели московских колледжей. Они рассказывают о специальностях, новых возможностях и стратегии развития образования столицы. Здесь можно не только узнать, чему и как учат в городе, но и на стенде VR-профессий с помощью очков виртуальной реальности почувствовать себя поваром, пекарем, сварщиком, токарем и фрезеровщиком.

А еще гостям предлагают пройти экспресс-тест на профориентацию и познакомиться с «Атласом профессий». На интерактивной доске можно посмотреть ролики о разных специальностях и узнать, какие из них станут востребованы в будущем.

Гости форума-фестиваля уже «проехали» свыше 12 тысяч километров в симуляторе кабины скоростной «Ласточки», научились управлять роботами, пробовали себя в роли крановщика, сразились в робокрестик и в робонолик, узнали как управлять лазером, и посоревновались с искусственным интеллектом.

В столице создана медицина мирового уровня

В Гостином Дворе поражает не только интерактивность тематических зон, но и их оснащение. На «Аллее технологий будущего» расположились современное медицинское оборудование, комплексы и аппаратура. Увидеть все это за пределами больницы – уникальная возможность, поэтому у стендов собралось немало посетителей.

«Сегодня Москва – флагман развития здравоохранения. Вся столичная медицина объедине-

на единой цифровой платформой. И в пространстве «Аллея технологий будущего» показано, что реализовано сегодня в медорганизациях города. Это и искусственный интеллект, и возможности цифрового обмена данными, и другие технологии. Еще 15 лет назад такое нельзя было даже представить, а сейчас для нас это реальность. Можно сказать, в столичной медицине будущее уже наступило. При этом технологии, согласно стратегии развития московского здравоохранения, продолжают внедрять», – рассказал главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению столичного Департамента здравоохранения Андрей Тяжельников.

В экспозиции представлены аппараты УЗИ, измерительные приборы и реалистичные манекены. Благодаря им можно попробовать себя в роли терапевта, кардиолога, лора, флеболога, хирурга. Опытные медики покажут гостям, как выявляют заболевания глаз, делают уколы, проводят ультразвуковую диагностику и даже серьезные операции.

Симфония красок на Бульваре долголетия

А на Бульваре Московского долголетия, где проходит множество мастер-классов, любители рисования «серебряного» возраста пробовали свои творческие силы в изображении арт-объектов, символизирующих «Московское. Твое. Яркое. Долголетие».

Полет фантазии только приветствовался – для этого были созданы все условия – прекрасно оборудованные места для работы, удобные мольберты, интересное освещение, необычное пространство. Каждый

участник рисовал в различных техниках и стилях: кто-то выбрал технику скетчинга – это когда рисунок выполняется с помощью маркеров или фломастеров, кому-то по душе пришла акварель, пастель или сангина. Предмет изображения также можно было выбрать по желанию. Супругов Александра и Людмилу Чистяковых вдохновило «Дерево жизни», Ирина Туркина выбрала для своей картины экспонат «Мозг», а Веронике Травкиной захотелось изобразить уникальную музыкальную инсталляцию «Симфония долголетия».

Это была еще одна замечательная возможность развить свой эстетический вкус, отточить мастерство и почувствовать себя творцом прекрасного и неповторимого. Участники мастер-классов получили памятные дипломы, нашли новых друзей, расширили творческий кругозор и взяли на память свои картины.

Если здесь свои шедевры создавали сами посетители, то на стенде «Битва графиков и техноартов» кропотливую работу вел робот. Роборука обмакивает кисть в краску и наносит штрих на холст.

«Мы просим посетителей выбрать изображение и загружаем его в программу, которая анализирует картинку, раскладывает ее на мазки и выдает роботу техническое задание. Рисовать одну картину он может около 10 часов. Такая монотонность, почти медитативность, восхищает зрителей нашего стенда. За несколько дней робот уже изобразил Мэрию Москвы и Спаскую башню Кремля. Сейчас он рисует Большой театр. Работы роборуки пока несовершенно, но точно понравятся любителям импрессионизма», – рассказала куратор экспозиции Анна Батова.



ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

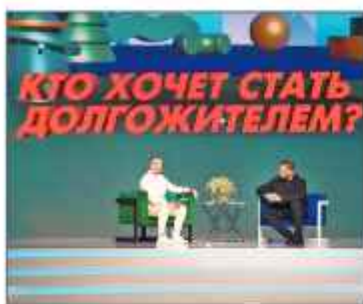


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ФЕСТИВАЛЯ «ТЕРРИТОРИЯ БУДУЩЕГО. МОСКВА 2030»

зоваться рекомендациями сомнительных «авторитетов» в различных социальных сетях. Сейчас мы все чаще сталкиваемся с ситуацией, когда расстройство эндокринной системы влияет на биохимические процессы в организме, которые, в свою очередь, сказываются на ментальном здоровье. Здесь очень важно действовать с двух позиций – не прибегать только к психологической помощи либо исключительно к медикаментозной. Острый стресс может быть угрозой для жизни. В этом случае, советует Марк Бартон, необходимо обратиться к медикам, чтобы стабилизировать состояние. А уже потом подключить психологию и, возможно, психотерапию, а в сложных случаях – и психиатрию.

Начните анализировать свою жизнь

По мнению Марка Бартона, чтобы стать долгожителем, надо начать анализировать свою жизнь прямо сейчас. Обстановка в квартире, ваш гардероб, предпочтения – все это отражает наше психологическое и эмоциональное состояние. Человек способен выстроиться и адаптироваться в любую систему выживания. Привычка наводить порядок в чем-то мелком и переносить это в более масштабные жизненные процессы формирует у нас ментальную привычку быть более ответственными. Порядок в голове и дисциплина ведут к ментальному и физиологическому долголетию.

Сумма опыта четырех поколений

Благодаря достижениям медицины продолжительность жизни в столице теперь такова, что в некоторых семьях живут представители сразу четырех поколений. В этих семьях складываются особые отношения – забота о близких, ответственность, взаимовыручка, поддержка в сложных ситуациях. Конечно, не бывает идеальных семей – без конфликтов и споров. Главное – готовность выслушать доводы оппонентов, постараться понять их мотивацию, спокойно и аргументированно высказать свои мысли и уважительно относиться к мнению других членов семьи. Представители старшего поколения с удовольствием делятся своим личным опытом и, видя, как растут внуки, радуются их успехам, дают житейские советы, помогают в сложных ситуациях. Они подсознательно хотят дольше находиться среди внучат, видеть, как они взрослеют, развиваются, что, несомненно, продлевает им жизнь.

Материал подготовил Сергей Пономарев.

Как настроиться на долгую и счастливую жизнь?

Об этом на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе шла речь на встрече с психологом и телеведущим, ректором Международного университета психологии Марком Бартоном.

Город дает новые возможности

Модератором мероприятия выступил заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Филиппов. Он отметил, что столичные власти ставят своей задачей формирование такой активной общественной среды, в которой москвичи старшего поколения могут пользоваться всеми возможностями, что дает город для долгой, интересной и счастливой жизни. Для каждого человека очень важно знать, как сохранить молодость души, физическую активность, когнитивные и ментальные способности максимально долго. Именно по-

этому на форуме представлены достижения медицины, уникальные инновационные разработки, организованы встречи с известными медиками, психологами, специалистами по здоровому образу жизни.

На иммунитет влияет психологический настрой

Марк Бартон отметил, что счастливые люди заинтересованы прожить долгую, насыщенную событиями, активную жизнь. Здоровая психика подразумевает абсолютно нормальное желание жить максимально долго и активно. На физиологическом уровне наша иммунная система позволяет нам выживать в сложных обстоятельствах. В

этом случае важным фактором становится ментальная устойчивость. Если человек ментально здоров, если он живет в гармонии со своими базовыми потребностями, находит и осознает смысл жизни, то иммунная система в подобных условиях работает превосходно, что, соответственно, продлевает жизнь.

Многочисленные медицинские исследования показали, что на иммунитет очень сильно влияет психологический настрой человека. Более того, если в какой-то период жизни человек непрерывно испытывает стресс, неудовлетворенность семейными отношениями, то это может привести не только к ментальным проблемам вплоть до психических расстройств, но

и к негативным физиологическим последствиям.

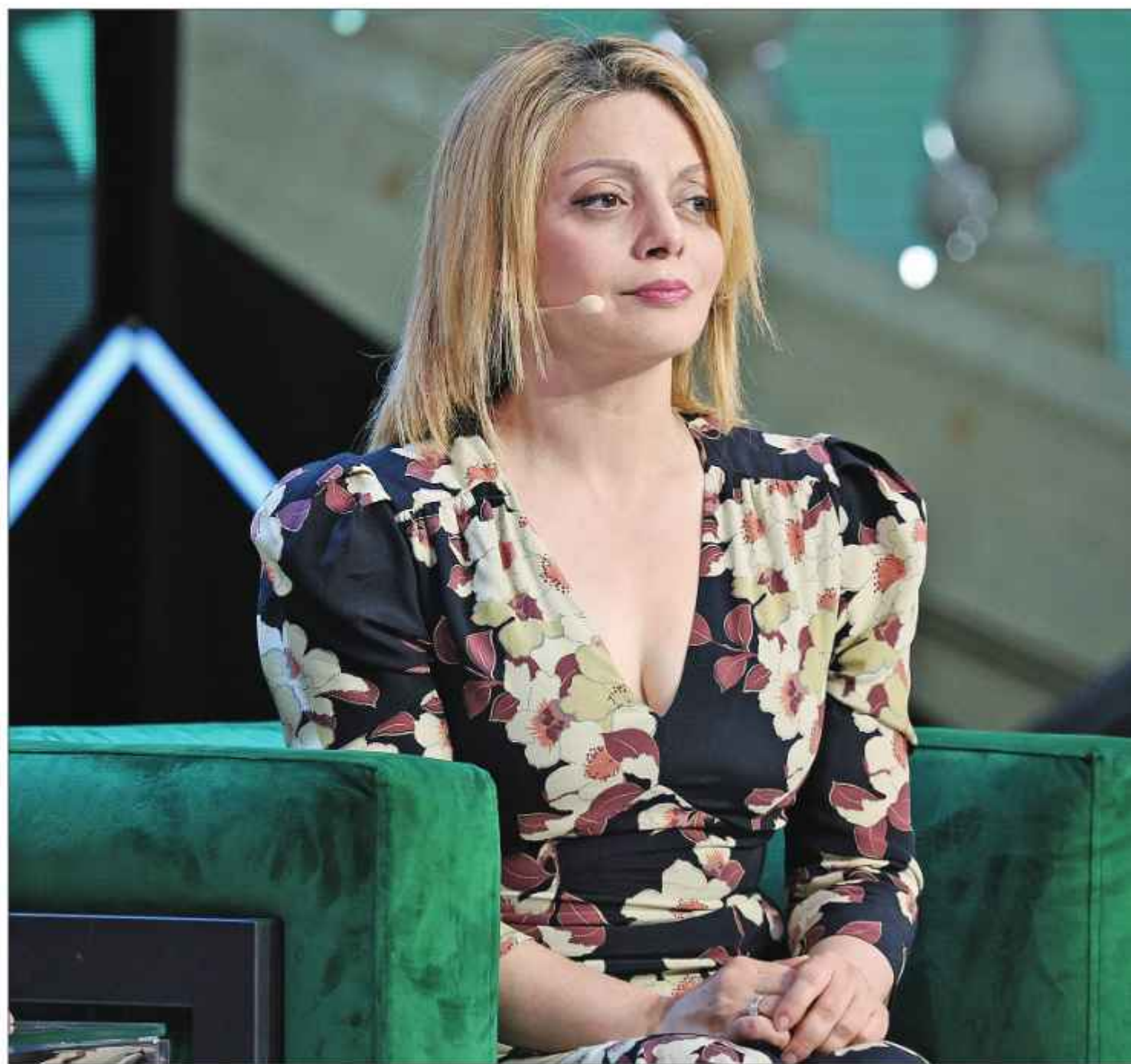
Не доверяйте сомнительным «авторитетам» из соцсетей

Если человек испытывает дискомфорт и долго находится в стрессовом состоянии, внутренние системы будут расстроены. В этой ситуации уже потребуются психологическая помощь, иногда с медикаментозной составляющей. В таких случаях необходимо обратиться к врачу, а не заниматься самолечением или доверять информации из интернет-ресурсов. Марк Бартон особо отметил, что, к сожалению, значительная часть населения стала активно поль-

ВСТРЕЧИ НА ФОРУМЕ

Верить в себя, расширять свой

Рецепты долголетия. Тикают биологические часы, мы переходим из возраста в возраст на месте. Как же, достигнув зрелого возраста, принять его, преодолеть сомнения в свое время? Об этом на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Госпсихологии возраста, кандидат социологических наук и радиоведущая Анетта Орлова подкастов «Кто хочет стать долгожителем?».



✎ ГРИГОРИЙ САРКИСОВ
✎ ВЛАДИМИР КУПРИАНОВ

На встречу с психологом Анеттой Орловой в зал «Москва» пришли не только люди старшего возраста, хватало и совсем молодых зрителей. И в этом нет ничего удивительного.

На наше благополучие влияет внутреннее состояние

— Мы все, независимо от возраста, хотим быть счастливей и здоровее, этого хотят и

25-летние, и 75-летние, — заметила психолог. — Но не все знают, что наше внутреннее состояние напрямую влияет на наше благополучие. Ощущение счастья может продлить жизнь, и это не просто красивая фраза, это своего рода пароль к долгой и активной жизни.

С психологом трудно не согласиться — никто же не станет отрицать связь между внутренним состоянием человека и качеством его жизни.

— Когда мы приходим в этот мир, в каждом из нас заложен определенный потенциал и

задатки для реализации этого потенциала, преобразующиеся в наши способности, — говорит Анетта Орлова. — Мы живем, работаем, но в какой-то момент вдруг понимаем, что сами себя в чем-то ограничиваем, а значит, и мешаем раскрыться заложенному в нас потенциалу, а значит, это мы сами себе мешаем развиваться.

Программа любопытства и программа лени

— Если человек пессимист, он не верит в себя и, даже если у

него что-то получается, вместо того чтобы порадоваться и похвалить себя, говорит, что это случайность, — привела пример Анетта Орлова. — А когда что-то не получается, такой человек скажет, что с ним что-то не так. Но таким образом он произвольно настраивает свой мозг на ничегонеделанье. Дело в том, что наш мозг ленив по своей природе, его надо подстегивать. И если он видит, что преобладает не программа любопытства, а программа лени, — он и будет лениться. Все просто: если мы сами себя не поддерживаем в психологическом

тоне, мы никогда ничего не добьемся. И только адекватная самооценка помогает нам жить и побеждать.

Друзья влияют на индекс счастья

Одна из главных проблем пожилых людей — одиночество.

— Социальная активность и общение — наша потребность, а наличие у человека троих друзей влияет на индекс человеческого счастья, — напомнила Анетта Орлова. — Но чтобы иметь друзей, опять же надо быть оптимистом, ведь люди

ГОРИЗОНТ

возраст и меняемся, и жизнь вокруг нас не стоит и страхи и активно прожить отпущенное Богом. Анетта Орлова рассказала эксперт в области психологии. Встреча прошла в рамках записи серии



непроизвольно тянутся к тому, кто может подарить положительные эмоции.

Если вы говорите только о негативе, вас будут избегать не только ваши друзья, но даже и ваши собственные дети. Да, они хотят общаться с родителями, но им хватает проблем, чтобы еще получать объем тревоги и от родителей. Именно ипохондрики оказываются самыми одинокими людьми. А вот если мы сами мыслим позитивно, тогда нам гарантированы прочные социальные и семейные связи, нам чаще будут звонить, к нам

чаще будут приходиться и наши взрослые дети, и наши друзья.

Культура результата — это способность достигать успеха

В бизнесе есть такой термин — «культура результата», когда положительный результат работы повышает самооценку человека. Это вполне применимо и к социальной сфере.

— Культура результата — это способность достигать успеха, — говорит Анетта Орлова. — Нам с детства внушают, что мы должны быть успешными,

и человек всю жизнь истощает себя в погоне за успехом, предъявляя к себе максимальные требования и стремясь к недостижимому идеалу. Но даже успех не приносит такому человеку радость. Он просто не успевает насладиться достигнутой целью, потому что сразу обесценивает достигнутое и привычно ставит перед собой новую цель. То есть цель — все, а процесс достижения цели — ничто. Ничего, кроме перенапряжения, это не дает, зато радость жизни отнимает гарантированно. Но ведь наша жизнь — не цель, а

процесс, а значит, нельзя жить только ради результата. Однако мы видим, что такие люди даже в старости не могут побыть в процессе, они продолжают гнаться за результатом, как и в молодости, не могут остановиться, расслабиться и насладиться тем, что у них уже есть.

Всем нам нужен период покоя, когда мы можем порадоваться уже достигнутому. А лишая себя такого периода расслабления, мы лишаем себя и радости жизни. И потому надо научиться соблюдать правильный баланс между необходимой для жизни активностью и покоем. Это — залог нормальной, долгой и активной жизни.

Чаще говорите себе — какой я молодец!

Любопытно: и наши, и зарубежные психологи в один голос утверждают, что каждому человеку нужен период самопохвалы.

— Чаще говорите себе — какой я молодец! — советует Анетта Орлова. — Понятно, что в нашей жизни случается всякое, нам приходится преодолевать много препятствий, решать сложные задачи. Пока мы молоды, мы справляемся с отрицательными факторами. Но вот в почтенном возрасте это уже сложнее, если человек не верит в себя и не может наслаждаться тем, что у него есть. Увы, людей, способных наслаждаться простыми вещами, не очень много, но все они — долгожители.

Возможно, проблема в том, что немногие способны, как говорят психологи, находиться в настоящем моменте.

Человек должен жить в настоящем

— Молодые живут будущим, пожилые — прошлым, люди таким образом пытаются ускользнуть из настоящего, — говорит Анетта Орлова. — У молодых чаще встречается синдром отложенной жизни, когда главное — работа и карьера, а все остальное откладывается на потом. А вот в почтенном возрасте перспектива будущего укорачивается, поэтому пожилой человек чаще обращается к прошлому и начинает переживать, что что-то было сделано не так. Это уже синдром прошлой жизни. А это неправильно! Человек должен жить в настоящем. Давайте радоваться тому, что есть. И этому тоже можно научиться. Есть такое упражнение: посмотрите на пять простых предметов, которые вас окружают. Если среди них есть красивая салфетка — порадитесь красивой салфетке. Если есть пре-

красные цветы — порадитесь прекрасным цветам. Они — не в прошлом и не в будущем. И когда вы научитесь радоваться тому, что в настоящем, тогда вы почувствуете удовлетворенность от своей жизни и не захотите убежать из нее в прошлое.

Способ продлить активную жизнь — делать полезное

Анетта Орлова особо остановилась на проблеме невовлеченности людей старшего возраста.

— У пожилого человека истощается эмоциональная сфера, и многие начинают стесняться своего возраста, — говорит психолог. — Такой человек чувствует себя бессильным изменить обстоятельства, считает себя неполноценным. А если еще и окружающие постоянно напоминают ему о возрасте, человек совсем падает духом. Не могу не вспомнить и культуру самопожертвования, когда пожилые люди занимаются только детьми и внуками, забывая о себе. Это неправильно! Самый верный рецепт — вернуть социальную активность. А это опять же напоминает нам о таком прекрасном проекте, как «Московское долголетие», где каждый может найти себе не только занятие по душе, но и такое нужное всем нам общение.

Мы не изменим мир, но должны менять себя

— Мы не изменим этот мир, но мы должны менять себя, — считает Анетта Орлова. — Проще говоря, чтобы жить, надо уметь справляться с этой жизнью и принимать наш быстро меняющийся мир. Да, считается, что люди старшего возраста более консервативны, им сложнее адаптироваться к каким-то внешним изменениям и труднее выходить из зоны комфорта. Но на своем опыте работы с людьми старшего возраста могу сказать, что они вполне способны вписаться в любые изменения, найти себя в новой профессии и быть востребованными. Есть много примеров, когда хобби превратилось в профессию, а новый социальный статус изменил и социальную среду обитания. Это доступно всем, надо только не пугаться нового, заставить себя выйти из привычной рутины и не сидеть сиднем перед телевизором, а выйти в мир, который предлагает так много интересного. Давайте же верить в себя, любить себя, расширять свой горизонт, и тогда мы, независимо от нашего возраста, еще раз убедимся в том, что жизнь прекрасна!

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Дочь поэта, фотохудожница и писательница Екатерина Рождественская рассказала удивительные истории из жизни своего отца, а артист Евгений Волков и певец Владислав Косарев погрузили зрителей в удивительную эпоху ярких и многогранных образов поэзии эпохи «оттепели», пробудив теплые воспоминания у Москвичей старшего поколения.



Для людей старшего поколения в годы их молодости великие «шестидесятники» были кумирами. Они открывали для нас неизведанный поэтический космос, увлекая манящим светом далеких звезд. В знаменитом споре физиков и лириков их поэтический голос был решающим. Постигнувшие тайны алхимии слова, «шестидесятники» буквально завораживали своих поклонников.

Великолепная четверка

— Эту четверку объединяла молодость, стремление жить и дышать полной грудью, их стихи сразу попадали в сердца людей разных поколений, — считает Екатерина Рождественская. — Их называли наследниками великих Пастернака и Ахматовой. Но Анна Андреевна довольно цинично относилась к ним, считала их «эстрадными». Про отца она говорила: «Что может написать этот мальчишка с иностраным именем и поповской фамилией?» Возможно, тут была просто ревность.

Молодые поэты встретились и «совпали» в Литературном институте.

— Сначала туда со второй попытки поступил отец, там он и встретился с мамой, Аллой Киреевой, учившейся на отделение литературной критики, — вспоминает дочь поэта. — Через год поступил Евтушенко, а Вознесенского не сразу приняли, и он ушел в архитектурный институт. Больше всех отец общался с Евтушенко.

Взрос на поэтическую дуэль

Молодые поэты и соперничали, и подпитывали друг друга особой поэтической энергией. — В моде тогда была игра — один начинал читать стихотворение, а второй включался и продолжал декламировать, такие эстафеты могли длиться часами, — вспоминает Екатерина Робертовна. — На «дуэли»

Культурный код созвездия творцов

На форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» в Гостином Дворе представили литературно-музыкальную композицию «Шестидесятники. Поэзия и музыка».



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ФЕСТИВАЛЯ «ТЕРРИТОРИЯ БУДУЩЕГО. МОСКВА 2030»

собирались студенты и педагоги, приходил и папин учитель Михаил Светлов, автор знаменитой «Гренады». Кто не мог подхватить следующую строчку, тот и проставлялся.

Кто был главнее

Критики до сих пор спорят, кто из четверки молодых поэтов был главнее.

— Отца это не волновало, он не был азартен, — отметила Екатерина Рождественская. — А вот Евтушенко, рано осознавшего свою миссию в литературе и жизни, это заболело. С Вознесенским и Ахмадулиной они общались меньше, хотя их дома в Переделкине разделяло минут пять ходьбы. Но все они были великие таланты, и со времен Пушкина ни один поэт

не оказал такого мощного влияния на своих современников, как «дети оттепели», «шестидесятники».

С этим трудно не согласиться. Стихи стали доступны миллионам, люди выстраивались по ночам в очереди у книжных магазинов, чтобы купить новый поэтический сборник. А когда поэты выступали в домах культуры, залы были переполнены.

— Я комплексовала по поводу папы, — призналась Екатерина Рождественская. — У моих одноклассников были нормальные родители, они ходили на работу, а мой папа сидел дома, закрылся в кабинете и иногда звал дома в Переделкине разделяло минут пять ходьбы. Но все они были великие таланты, и со времен Пушкина ни один поэт

Выждать паузу

Поэты «большой четверки» были настоящими кумирами публики.

— Когда мне было лет десять, мама взяла меня на 100-тысячный стадион «Лужники», где папа в числе других поэтов должен был читать свои стихи, — вспоминает Екатерина Робертовна. — Весь стадион был забит под завязку, дополнительные стулья поставили даже на поле. Папа читал стихи, ему хлопали, но в какой-то момент он замолчал. Та короткая пауза показала мне вечность, но зрители Екатерина Робертовна. — А отец для меня — Земля, центр моей личной Вселенной, глубокий, как океан, очень добрый, с самым верным спутником —

Звездный атлас поэтической Вселенной

Для Екатерины Рождественской отец и его друзья — особая Солнечная система.

— Евтушенко — Марс, крикливый, сталкивающий всех лбами, одержимый бурями, но очень талантливый. Вознесенский — Нептун, ураганный, далекий, плохо изученный. Ахмадулина — Венера, красавица с нездешней красотой и магией, а Булат Окуджава — Юпитер, планета с самым мощным притяжением, самым сильным характером, но и вполне земной, — говорит Екатерина Робертовна. — А отец для меня — Земля, центр моей личной Вселенной, глубокий, как океан, очень добрый, с самым верным спутником —

Луной, моей мамой. Она вслушивалась в каждое слово, написанное отцом. У них была прекрасная история любви, и папа писал: «Мы совпали с тобой, совпали...»

Письма со второго этажа на первый

Екатерина Рождественская прочитала одно письмо, которое отражает стиль отношений родителей. Ее отец написал его в день сорокалетия их свадьбы, уже сильно боля.

«Милая, родная Аленушка! Впервые за сорок лет посылаю тебе письмо со второго этажа нашей дачи на первый этаж. Значит, настало такое время... Я долго думал, что тебе подарить, потому что до сих пор не верю общему нашему юбилею.

А потом увидел на полке трехтомник и даже засмеялся от радости и благодарности тебе! Целое утро делал закладки тем стихам, которые аж с 1951 года так или иначе имеют отношение к тебе. Их там так много, даже страшно и радостно! Поэтому я сделал еще одну большую закладку в конце третьего тома. Ты практически соавтор всего, что я написал! Целую тебя...»

«Сегодня люди опять стали интересоваться стихами, и обязательно выступят времена, когда поэты будут читать свои стихи на стотысячных стадионах и жизнь наша станет хотя бы чуточку красивей. Ведь поэзия и есть красота.

Материал подготовил Алексей Гаврилов.

На поэтической волне



Своими впечатлениями от встречи в Гостином Дворе, посвященной «шестидесятникам», поделился лидер клуба «Литературный календарь» ЦМД «Свиблово», лауреат литературного конкурса «Москва долголетняя» Юрий Говердовский.

Как нам сегодня не хватает для духовного подъема страны новаторской, самобытной, свежей поэзии, которая буквально обрушилась на мое поколение в 60-е годы прошлого века! Об этом подумал, когда в Гостином Дворе в рамках форума-фестиваля «Территория будущего. Москва 2030» представляли литературно-музыкальную композицию «Шестидесятники. Поэзия и музыка».

Мощнейшая волна поэзии в те годы докатывалась буквально до каждого уголка нашей огромной Родины. У ее истоков были те молодые тогда поэты, о которых говорила со сцены дочь Роберта Рождественского Екатерина. Они были разными. Андрей Вознесенский, архитектор по образованию, строил удивительные поэтические терема и дворцы. Этакий в стихах и в жизни Евгений Евтушенко вдруг выдавал простые и по-человечески пронзительные строки. Последним качеством ярко выделялся Роберт Рождественский, особенно написанными им песнями «За того парня», «Огромное небо» и другими, слова которых попадали прямо в сердце. Поэты 60-х и индивидуальностью разительно отличались друг от друга, но вместе представляли очень гармоничный союз, прежде всего тем, что несли мощный положительный духовный заряд.

Благодаря «шестидесятникам» популярность поэзии в то время повсеместно была невероятной.

Я тогда жил на Дальнем Востоке, учился в институте, мне не было и двадцати лет, но уже входил в состав бюро солидного городского литературного объединения как перспективный представитель подрастающего поколения литераторов. Помню, мы, сочиняющие стихи, были нарциссы. С успехом и очень часто выступали в самых разных аудиториях — в учебных заведениях, воинских частях, на предприятиях и в организациях, выезжали к геологам, рыбакам.

Однажды ко мне обратились из горнолыжного курорта по случаю профессионального праздника выступить со стихами. Поскольку торжество должно было проходить в форме застолья, а коллектив был преимущественно женским, выразили пожелание, чтобы я прочитал побольше лирических стихов, а еще, если у меня есть такая возможность, привези с собой... молодых друзей. Оно и понятно.

По дороге на торжество я заранее зашел в студенческое общежитие и спросил у парней-старшекурсников, с которыми дружил: «Ребята, хотите хорошо поесть? А может, и выпить?» Ответ был однозначным. Срочное бритье, гладка, и к назначенному часу я, в восторге у хозяев, явился в сопровождении полудюжины красавцев. Вечер со стихами, шампанским, обильной едой удался на славу. Вот такой побочный эффект получился от популярности поэзии в те годы.



Но главным, конечно, было обилие духовной пищи. Это до сих пор в памяти моего поколения. Сужу по нашему клубу «Литературный календарь», встречи в котором проходят вот уже второй год. На них мы вспоминали жизнь и творчество уже более ста отечественных и зарубежных писателей, среди них и «шестидесятники» Евгений Евтушенко. Конечно, обязательно дойдет очередь и до других ярких представителей того поколения, поскольку мы приурочиваем разговор о писателе к круглой дате, связанной с его именем. Также не проходим мимо значимых и интересных событий — юбилей БАМА, Олимпиады 80 и даже дня рождения Дюльетты.

Сам лично тоже стараюсь «пасть», если так можно выразиться, поэтической волне. Только что вышла в свет моя новая книга стихов и прозы «Срещенье судеб, лет, дорог». Уже намечены и проводятся ее презентации, в том числе, что считаю очень нужным и важным, в молодежных аудиториях.

ФОРМУЛА АКТИВНОСТИ

Под звуки бубнов и барабанов

«Зарядки долголетия», ставшие традицией летнего сезона для москвичей старшего поколения, расширяют свою географию.

На этот раз участники проекта из разных районов Южного административного округа собрались в парке имени Ю.М. Лужкова.

К собравшимся обратилась депутат Московской городской думы Ольга Мельникова:



«Рада всех приветствовать эти прекрасным солнечным утром! Хорошо, что «Зарядка долголетия» пришла к нам! Здоровье – это жизнь! Это самое главное! «Московское долголетие» – это чудесный проект, который дарит здоровье, радость и позитив».

Она представила звездную гостью – чемпионку мира и Европы по фигурному катанию Елизавету Туктамышеву.

Известная спортсменка подготовила насыщенную программу тренировки, где особое внимание уделила разминке. Зарядку дополнили ударные инструменты: бубны, барабаны, марacas, джембе и гонги из стран Средней Азии и Латинской Америки. Все желающие смогли попробовать освоить необычные музыкальные инструменты и использовать их на тренировке.



«Участвую в таком проекте впервые, очень интересный опыт. Здорово совмещать и спорт, и музыку, и такую замечательную энергетику. Бубны и барабаны заряжают на целый день. Удивило, насколько активны были все участники, видела счастье, удовольствие в их лицах – это



самое главное», – поделилась Елизавета Туктамышева.

По мнению самих участников, «Зарядки долголетия» могут вдохновить других горожан старшего поколения начать вести активный образ жизни.

«Хочется разрушить этот стереотип, что с выходом на пенсию делать нечего. Мы бодрые, активные, участвуем во всех интересных мероприяти-

ях. На зарядки хожу еще с прошлого года. В разных центрах московского долголетия веду шесть клубов. Начинала с организации женского бильярдного клуба, когда мы совсем не умели играть, а сейчас участвуем в турнирах. Возможность в проектах «Московское долголетие» действительно много. Всем советую не сидеть дома и присоединяться к нам. Начать хотя бы с зарядки!» –

рассказала участница проекта Елена Башева.

С этим согласилась и Елена Балуева из района Коломенский. В проекте «Московское долголетие» она занимается северной ходьбой, оздоровительной физкультурой, посещает занятия по компьютерной грамотности и рисованию. А больше всего ей нравятся экскурсии на «Добром автобусе» и прогулки «Пешего лектория».

«Зарядки долголетия» продлевают лето

Лето подходит к концу, а утренние тренировки и теплая погода в столице продолжаются. Уже второй раз за лето «Зарядку долголетия» на Пушкинской площади провел известный фигурист, олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира Алексей Ягудин.

Он показал москвичам «серебряного» возраста комплекс оздоровительных упражнений по гимнастике и исполнил вместе с ними энергичный танец под известные мелодии в стиле диско.



«Вы помните нашу прошлую зарядку под звуки барабанов? –

сказал «звездный» ведущий. – Такое впечатление, что все отсюда не уходило! Вы все очень заводные, и с вами приятно общаться!»



После зарядки Алексей поделился своими впечатлениями: «Я участвую в проведении «Зарядок долголетия» уже второй год. Считаю, что это очень важная и нужная активность. Одно дело, когда ты молод и амбициозен. Но потом наступает другой период. А

желание продолжать активный образ жизни остается. Сегодня особенно важно создавать для людей старшего поколения здоровую среду. Им надо поддерживать свой тонус, невзирая на возраст. И особенно отчаянно, что «Зарядки долголетия» привлекают



все больше участников. Спорт должен быть доступен для людей любого возраста и физической подготовки. В Москве есть огромное количество площадок, на которых созданы все условия для занятий спортом. Надо этим пользоваться! В спорте – жизнь. И очень здо-

рово, что такой принцип есть и в проекте «Московское долголетие». Здесь мы собираемся не для высоких достижений, а для удовольствия и заряда бодрости! Очень важно приобщать людей к спорту, поэтому я готов присоединяться к таким активностям еще не раз».

Со словами знаменитого спортсмена согласна и одна из участниц зарядки Надежда Петракова из Строгина:

«Четвертый год я занимаюсь в «Московском долголетии». В основном все занятия связаны со спортом. Это и общая физическая подготовка, и гимнастика цигун, и северная ходьба. Кстати, ходим почти везде вместе с мужем. Это у нас семейное. Так что спасибо чудесному проекту, в котором есть абсолютно все!»

Полосу подготовил
Вениамин Протасов.
Фото Владимира Куприянова.

НЕОБЫЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ



У зумбы появился конкурент

В «Московском долголетии» набирает популярность новое направление занятий – танцевальная физкультура. Сальсейшен смело конкурирует с зумбой, которая захватила участников проекта с момента его основания.

✦ МАРИНА АЛЕКСАНДРИНА
✦ ОЛЕГ СЛЕПЯН

Занятия проходят в разных районах Москвы, как на свежем воздухе – в парках и спортивных площадках, так и в спортивных залах. Особенность танцевальной физкультуры, как еще называют сальсейшен, в смеси культур, стилей и ритмов. Эта танцевальная фитнес-программа базируется на трех основных принципах: музыкальность, лирическое выражение, функциональный тренинг. То есть участники получают полноценную кардиотренировку под разнообразную музыку.

«Наши тренеры имеют профильное образование, постоянно совершенствуют свои навыки в школе сальсейшен. Но главное – мы регулярно получаем положительные отклики от участников. Занятия для

них – это отдых от повседневных забот и заряд бодрости», – говорит Александр Охотин – инициатор нового направления и поставщик проекта «Московское долголетие».

Вместе с тренерами он активно продвигает это направление, потому что оно очень интересное, веселое, доступное для всех возрастных категорий, в том числе и для горожан «серебряного» возраста.

В парке «Ангарские пруды» в Западном Дегунино занятия проводит преподаватель хореограф, инструктор танцевального фитнеса Елизавета Рундквист. Как она отмечает, уровень подготовки абсолютно не важен. Заниматься танцевальной физкультурой можно в любом возрасте, главное – желание. Тренировки способствуют тому, чтобы тело было сильным, гибким и красивым, а эмоции выплеснулись, появилась энергия для нового дня.

Ольга Капшивая в Москве живет только с осени прошлого года. В столицу она с семьей переехала из Кемерово. Первое, что она сделала, получив карту москвича, побежала записываться в проект «Московское долголетие».

«Мне это так все интересно. О группе сальсейшен узнала из чата нашего телеграм-канала. Пришла, посмотрела, увлеклась. Лиза – молодец. Она такой заряд дает нам эмоциональный. Мы тут и покричим, порезвимся, попрыгаем. И действительно, это какое-то пробуждение энергии, все очень здорово. Когда ходишь на такие занятия, всегда встречаешься с позитивными людьми», – поделилась Ольга Капшивая.

«Сальсейшен – новейшая программа по работе с телом. Упражнения направлены на поднятие уровня энергии, хорошего настроения, чтобы размяться, потанцевать, по-

двигаться, почувствовать себя энергично, молодо, весело, задорно. При этом мы не просто учимся хореографии, каким-то движениям, мы все постоянно делаем под музыку, не останавливаясь. Здесь, в этой локации, в парке «Ангарские пруды», мы уже работаем больше года. Летом мы на этой площадке, зимой – в зале. Сложился костяк группы, и новые участники к нам присоединяются, всем очень нравится. Занятия у нас проходят два раза в неделю», – рассказывает Елизавета Рундквист.

Как записаться

Записаться можно на портале mos.ru и в центрах московского долголетия.

Группа **6-02134677** (САО, Западное Дегунино, парк «Ангарские пруды»)

Мнения участников



Ирина Крюкова:

«Я живу здесь не-подалеку, на улице Ангарской. Много чего посещаю, занимаюсь зумбой, растяжкой, танцами, играю в бильярд. Когда в прошлом году открывалась группа по занятиям сальсейшен – решила попробовать. Я вообще люблю энергичные виды деятельности, и мне очень понравилось. Здесь всегда интересно и масса положительных эмоций. Наш тренер Лиза часто дает нам новые движения, и мы исполняем их под разную энергичную музыку».



Наталья Савченко:

«Я занимаюсь с марта этого года. Раньше слышала про это направление фитнеса, но не интересовалась. А когда увидела, как проходят занятия, решила попробовать, присоединилась и с того времени хожу постоянно. На занятиях очень хорошо работают дыхательный аппарат и дыхательная система. То есть мы здесь двигаемся, дышим, и у нас движения становятся более пластичными, что для женщины на самом деле очень актуально. Эта общая физическая подготовка очень влияет на здоровье. Я почувствовала это на себе. Сальсейшен именно для продления молодости, для долголетия. Это то, что нужно каждому».



Ирина Курчакова:

«Я хожу на разные танцы. Эти занятия меня привлекли тем, что здесь начинаешь владеть своим телом, о чем я мечтала всегда. Наш тренер Елизавета очень позитивная. И она нас заражает и заряжает своим позитивом. «Московское долголетие» – замечательный проект. Я пользуюсь его возможностями по полной. Свобода и многогранность активностей поражает: выбирай и занимайся, чем твоя душа захочет».



СТОЛИЧНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Энергия цели

Накануне своего 95-летнего юбилея москвичка Лидия Огиренко поделилась своими рецептами долголетия.

✎ НАТАЛЬЯ ЧЕРНЕНКО

■ На Первое место она поставила семью: у нее двое детей, двое внуков и трое правнуков. На второе – работу. В мире науки она известна как исследователь процессов, протекающих в смесевых составах, используемых для ракетного топлива, которые позволяют продлить время хранения боеприпасов. Несмотря на то что пенсионное удостоверение Лидия Семеновна получила в 1984 году, она до сих пор трудится. И не кем-нибудь, а в должности заместителя генерального директора крупной столичной девелоперской компании.

Запоминайте телефонные номера

С самой первой минуты знакомства Лидия Семеновна Огиренко не переставала меня удивлять. Мой номер телефона она запомнила со второго раза. Призналась, номера телефонов (всего-то 9 цифр) близких, друзей и некоторых коллег старается помнить.

■ Несмотря на наличие удобных гаджетов, мозг надо всегда держать в состоянии боевой готовности. Первый признак старения – это страх забыть свои персональные данные и контакты близких людей.

Пожилые люди боятся потерять телефон, забыть, куда спрятали

паспорт. А это самый короткий путь к деменции и старости. Наша героиня избавила себя от всех этих страхов, и ее мозг точно знает, что у него нет электронного «дублера» и он должен работать, как будто всегда на боевом дежурстве. «Человек не может состариться, если его мозг работает в состоянии многозадачности», – считает Лидия Семеновна. Мы не просто должны научиться хранить информацию, но и уметь ее перерабатывать, создавать новые файлы и постоянно что-то для себя открывать. Даже если вам 95.

«Первая свежесть» бывает даже у ракет

Родилась наша героиня в курортном городе Ессентуки. Отец девочки работал механиком в санатории. Человек он был простой, и мало кто знал, что в период Первой мировой войны в составе русского экспедиционного корпуса воевал во Франции – освобождал провинцию Шампань от немцев, а в Гражданскую воевал под командованием Буденного. Отец всегда поощрял способности дочери к точным наукам. Переживал, что из-за своего военного прошлого не смог выучиться на инженера.

Лидия с легкостью поступила на факультет неорганической химии Харьковского политехнического института. Там познакомилась со своим будущим мужем – студентом факультета электромеханики. Он был старше Лидии, фронтовик, и после окончания института его направили в Москву. Тогда наша героиня дала себе слово с отличием окончить институт и тоже получить распределение в столицу. Слово она сдержала. После института ее направили на работу в подмосковный город Химки на закрытое оборонное предприятие. В Москве она встретилась со своим любимым человеком.

■ Сердце и ум должны знать, что ты в состоянии выполнить поставленную цель.

Это первое золотое правило жизни вывела для себя наша героиня и следовала ему всегда.

После свадьбы молодые переезжают в Москву. Лидия работает в гальваническом цехе авиационного завода. Здесь серебрили, лудили и покрывали различными металлическими сплавами детали самолетов. Работа была интересная, но когда у молодой пары родился ребенок, с вредного производства пришлось уйти.

Ее направили в Центральный научно-исследовательский институт химии и механики. Базой института послужила лаборатория Охтинского порохового завода. НИИ был ведущей научной организацией в СССР, занимающейся разработкой и освоением выпуска порохов, взрывчатых веществ, пиротехнических и зажигательных средств для военных нужд. Лидии поручили заниматься разработкой и усовершенствованием боеприпасов для всех видов вооружений. Для этого были нужны знания не только инженера-химика, но и большие познания в физике, что потребовало дополнительных усилий и времени. Но новое дело, сложные задачи привлекли молодого инженера. Спустя несколько лет небольшая группа специалистов, в составе которых была и Огиренко, усовершенствовала рецептуру ракетного топлива для высокоточного оружия. Это изобретение сыграло большую роль в укреплении обороноспособности нашей страны.



■ Лидия и Григорий с дочкой Наташей в период работы в ГДР

Более **56 000** долгожителей, людей старше 90 лет, проживают в столице.



ФОТО ШЛАДМИКА КУПРИШОВА

Эти разработки привели к существенному увеличению гарантийных сроков хранения боеприпасов для высокоточного оружия. Благодаря этому изобретению многие боеприпасы, законсервированные еще со времен Советского Союза, сохранили основные технические свойства и успешно используются российскими военными в СВО. За вклад в это изобретение Лидии Семеновны дали премию и отпуск. Спустя много лет в том числе и за это изобретение Огиренко наградили орденом «Знак Почета». Но судьба нашу героиню продолжала испытывать на прочность.

Шубу меняем на «Москвич»

Мужа Лидии командировали в ГДР на работу в совместном советско-немецком предприятии «Висмут», которое занималось добычей и переработкой урана. Своих жен специалистам рекомендовали оставить дома. Исключение сделали только для Лидии, зачислив ее сотрудником в химическую лабораторию. Через год она уже возглавила эту лабораторию.

Вернувшись после командировки домой, она занялась новым делом. И снова учебники, научная литература. Как результат – блестящая защита кандидатской диссертации. Лидия Огиренко – ученый, хороший специалист, красивая женщина. С боеприпасами, порохами и смесями для ракетного топлива – на «ты». Казалось, жизнь сложилась. Но в ее судьбе снова случается поворот.

В конце семидесятых годов в рамках косыгинских экономических реформ разрабатываются новые механизмы управления. В отрасли создается структура, координирующая деятельность производственных и научных учреждений. Лидии Огиренко предлагают должность начальника отдела. Одновременно ее назначают ученым секретарем Научно-координационного совета всей отрасли.

Лидия Семеновна решила освоить еще одно новое для себя дело – научиться водить автомобиль. Продав норковую шубу, привезенную из Германии, а также два велосипеда, она покупает популярный в те времена автомобиль «Москвич-407» салатового цвета. Когда она сдавала на права, почти все работники местной ГАИ вышли посмотреть на такое диво – в 1958 году женщина за рулем на московских дорогах – большая редкость. Но как хороша, вздыхали гаишники! Именно тогда Лидия вывела для себя еще одно правило долгой и успешной жизни.

Не замечайте свой возраст. Месяц и год рождения – всего лишь набор цифр. Человеку столько лет, сколько он себе заложил сам. Важно ставить все новые и новые жизненные цели.

Даже когда Лидия Семеновна получила пенсионное удостоверение, на нее это не произвело особого впечатления. Ведь впереди было столько всего интересного и нового. Дети окончили известные технические вузы. Подрастали внуки. Жизнь продолжалась.

Продлить «Гарантийный срок» своего мозга

Но в 90-е годы для всегда приоритетной оборонной отрасли настали трудные времена. Научно-исследовательский институт сменил направление деятельности. Многие научные разработки, даже двойного назначения, закрылись. Пришлось снова менять профессию и учиться выживать.

Лидия Семеновна занялась бизнесом и смогла достичь успеха и в этой сфере. Сегодня ее трудовая книжка, как и 70 лет назад, лежит в отделе кадров крупной компании. Лидия Огиренко каждый день приходит в свой рабочий кабинет и трудится. У нее еще много дел и обязанностей. «Стараюсь продлить гарантийный срок своего мозга и организма в целом», – шутит Лидия Семеновна. На вопрос, в чем загадка ее долголетия, неизменно отвечает.

«Так сложилась судьба, что мне много раз приходилось начинать все сначала, осваивать что-то новое. А когда начинаешь новое дело, все клетки в человеческом организме приходят в движение. Где уж тут о старости думать».



С мужем на отдыхе



За рулем своего автомобиля / ФОТО ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

МОЙ СТИЛЬ



От эскиза до показа

Мастер-класс. Четвертый сезон «Мастерской дизайнеров» вышел на финишную прямую – 3 сентября в Гостином Дворе пройдет грандиозный показ коллекций, который в течение нескольких месяцев готовят известные дизайнеры с участницами проекта.

✎ АННА ПОНОМАРЕВА
✎ ВЛАДИМИР КУПРИЯНОВ

Уже сейчас многие не попавшие в этом году в творческие лаборатории любители моделирования одежды готовятся к следующему сезону. Известный модельер, лауреат многочисленных международных конкурсов и выставок, ученик Вячеслава Зайцева Денис Еремкин для всех желающих дал мастер-класс по созданию эскизов.

Как появились тренды и дизайнеры

Тренды – это направления в моде, которые диктуют дизайнеры или дома моды. Стили и мода всегда интересовали людей. Стремление человека выделиться из толпы отлично реализовалось через моду. Вначале такая возможность была только у людей высшего общества и богатых сословий. Со временем мода стала демократичнее и доступнее. Первый дом моды в 1858 году открыл в Париже

британский дизайнер Чарльз Фредерик Уорт. Он ввел демонстрацию одежды для своих клиентов – прообраз современных дефиле.

В XX веке прогресс науки и техники существенно повлиял и на моду. Модельеры избавляют женский стан от неудобного нижнего белья и корсетов, появляется косой крой одежды. Наши соотечественница Надежда Петровна Ламанова еще в дореволюционные времена одевала царскую семью и весь императорский двор, и благодаря ее разработкам и методикам наша российская мода стала именно такой, какой мы ее видим сейчас. Она стояла у истоков, когда одежда шилась уже не только в ателье, но и на промышленных производствах.

Для чего нужен эскиз

Эскиз – это предварительный набросок, который фиксирует замысел художника. Он не обязательно должен быть подробным, максимально прорисованным, на его создание не должно ухо-

дить более 15 минут. Тут главное – поймать идею, фактуру ткани, прорисовать силуэт. На одной волне можно зарисовать серию эскизов и получить целую коллекцию с одним настроением. Многие дизайнеры пользуются таким приемом, чтобы разработать свою коллекцию.

Существуют различные материалы и приемы, с помощью которых можно создавать эскизы, – это, например, техника графики, сделанная тушью, также используется акварель (она придает эскизам легкость и прозрачность), гуашь (благодаря плотности ее можно наносить слоями), пастельные мелки. Одна из популярных техник – коллаж, когда из готовых графических элементов можно создавать оригинальные эскизы.

Начинаем с наброска фигуры

Эскиз начинается с наброска фигуры. Вначале нужно прорисовать голову, шею, плечи, талию, потом линию бедер. Черты лица и причёску можно изо-

бразить схематично. Рисовать лучше всего твердо-мягкими карандашами. После проработки модели можно добавить аксессуары. Чем четче вы определите назначение вышей модели, тем легче вам будет ее рисовать. Подчеркнуть и выделить акценты можно при помощи черной туши.

– Не обязательно хорошо рисовать, – говорит ведущий мастер-класса, известный модельер Денис Еремкин. – Главное – показать свой внутренний мир и собственную индивидуальность, ваш креатив, рвение и желание! Мы должны почувствовать и увидеть, насколько вы яркая и открытая личность, насколько вы заинтересованы, чтобы с вами можно было идти дальше и творить необычные проекты. Можно также написать немного о себе или о придуманных вами моделях. Главное, не бояться! Нужно обязательно пробовать! Выходить из зоны комфорта полезно в любом возрасте, и результат не заставит себя ждать, поэтому смело вперед!

Мнения участниц



Светлана Банк:

«Я очень люблю рисовать,

по-моему, в детстве все девочки любили это делать. И любой психолог вам скажет, что рисование – это успокоение, отключение от всего, это творчество чистой воды. Поэтому участие в подобном мастер-классе – это настоящее удовольствие!»



Елена Тяпкина:

«Заочно с творчеством Дениса Еремкина я уже знакома,

потому что побывала на всех его показах, которые он проводил в «Мастерской дизайнеров», и мне очень хотелось попасть на его очный мастер-класс. До этого в проекте «Московское долголетие» я занималась кастомайзингом и в студии «Красота и стиль».



Лидия Кособочкина:

«Мне интересно все новое. Я

хочу расширить свой кругозор. Впервые на таком мастер-классе, и мне очень любопытно узнать, как создается эскиз. Раньше я и сама шила, а тут знакомство с таким мэтром».



Галина Мягкова:

«Мне очень важно узнать,

как профессионально и правильно создавать эскизы и, соответственно, подбирать для себя одежду, которая подходит моему возрасту, типу, овалу лица, цвету волос, чтобы было все стильно и гармонично».



Анна Юркина:

«Я участвую в показах мод

«Московского долголетия», в том числе демонстрировала и коллекции Дениса Еремкина. В прошлом году участвовала в кастинге «Мастерской дизайнеров» и подготавливала эскизы, но, увы, не прошла. Поэтому в этот раз я пришла к признанному мастеру, чтобы посмотреть, как правильно делать эскизы».



✎ Главное – поймать идею, фактуру ткани, прорисовать силуэт. На одной волне можно зарисовать серию эскизов

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Наша забота – микробиота

Для здоровья, отличного самочувствия и долголетия важно не только то, что у нас в голове, но и что у нас в кишечнике. Ученые и медики установили ось – мозг–кишечник.

✎ МАРИНА СИТНИКОВА

Микробы «рулят» настроением и пищеварением

«Жильцы» нашего кишечника оказывают серьезное влияние на весь организм. Эти «жильцы» называются микробиотой – то есть микрофлорой, состоящей из миллиардов микроорганизмов и микробов, что живут внутри нас.

Микробиота есть, конечно, не только у кишечника, но и у остальных органов. Живет она и на коже, и на слизистых. Но в кишечнике, толстом и тонком, ее особенно много, и она особенно важна. Ее общий вес достигает 1,5 кг. Примерно столько же весит и человеческий мозг. Поэтому нередко микробиоту называют новым органом.

Состав и численность микробиоты зависит от образа жизни, питания, возраста, наличия хронических заболеваний, приема лекарств, экологии и так далее. Микробиота пожилых отличается от микробиоты молодых. У людей старшего возраста снижается видовое и родовое разнообразие микробиоты, одни бактерии начинают преобладать над другими, что не может не сказаться на самочувствии.

Микробы постоянно взаимодействуют между собой и с головным мозгом. И от того, насколько правильным является такое взаимодействие, зависят здоровье и продолжительность жизни. Как бы странно ни звучало, микробы внутри нас «рулят» и нашим настроением, и пищеварением, и иммунитетом, оказывают прямое влияние на наши мысли, поступки, эмоции.

Сбой в этом взаимодействии чреват не только нарушением пищеварения, плохой усвояемостью продуктов и появлением усталости, но и нередко провоцирует развитие депрессии, деменции, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Причины для расстройства

Что может расстроить микробиоту? Конечно, в первую очередь это неправильное питание. К дисбиозам, то есть нарушениям соотношений между представителями микрофлоры, приводит избыток пищи с высоким содержанием жиров и сахара. В свою очередь, питание, богатое клетчаткой, растительными продуктами, белками и едой с пребиотиками, способствует росту полезных микроорганизмов, укрепляет иммунитет и поддерживает как здоровье непосредственно кишечника, так и всего организма. Недавнее исследование столетних долгожителей показало, что все они питались пищей, богатой пищевыми волокнами.

Вредные привычки, курение и чрезмерное употребление алкоголя для кишечника и всей микробиоты – это очень и очень плохо. Также крайне отрицательное воздействие на нее оказывают стрессы, тревожность и частые волнения. На их фоне нередко развиваются синдром раздраженного кишечника, язвы и гастриты.

Отрегулируйте питание

Так что если хотите жить долго и счастливо в буквальном смысле – о своей микробиоте надо заботиться постоянно.

В первую очередь нужно отрегулировать свое питание. Колбасу, жиры, сладости, выпечку и продукты со множеством искусственных добавок и консервантов оставьте и дальше лежать на полках магазинов. Что вместо этого выбираем? Качественное мясо, рыбу, морепродукты, хорошую «молочку», горький шоколад, свежие овощи, фрукты и ягоды, зелень, цикорий.

А также ферментированные продукты и еду с пробиотиками и пребиотиками. Ешьте яблоки, лук и чеснок, спаржу, бананы, красную чечевицу, ржаной хлеб, крупы, в том числе овсянку и кукурузу, ягоды (особенно чернику), персики, авокадо, сельдерей, свеклу, качественную молочную продукцию и многое другое. Главное – соблюдать меру. Специалисты еще рекомендуют пить больше воды и добавлять в рацион магний.

Возьмите также за привычку хотя бы 10–15 минут в день расслабляться, чтобы снять напряжение. Для этого достаточно просто спокойно полежать или посидеть с закрытыми глазами, ровно дыша и улыбаясь.

Справка

Четыре основные функции кишечной микробиоты:

- способствует пищеварению, облегчая всасывание питательных веществ;
- помогает нормальной работе пищеварительной системы;
- действует как барьер, защищающий от патогенных микробов и токсинов;
- защищает организм, помогая развиваться иммунной системе.

Конкурс



Идеи для доброго города

В столице стартует конкурс грантов для социально ориентированных некоммерческих организаций «Москва – добрый город». Прием заявок начнется 28 августа. Об этом сообщила заместитель Мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

«Взаимодействие с некоммерческим сектором дает нам возможность оказывать полный спектр социальных услуг жителям столицы и благодаря этой синергии охватывать помощью еще больше горожан. Мы видим, насколько для НКО важна финансовая поддержка, поэтому уже в шестой раз проводим конкурс грантов «Москва – добрый город». Прием заявок начнется 28 августа. За пять лет более 2 млрд рублей было направлено на реализацию 548 проектов НКО, которые помогли более чем 110 тысячам москвичей. Используя накопленный опыт, оценивая запросы участников и актуальные потребности горожан, каждый год мы дополняем конкурс новыми возможностями и сервисами. Например, в этом году мы открыли новое направление для НКО, которые помогают женщинам, пострадавшим от насилия в семье. Чтобы сделать платформу конкурса более технологичной и удобной, автоматизировали процесс формирования отчетности с возможностью подписания документов электронной цифровой подписью. Особое внимание уделяем обучению НКО в Школе грантов, где они получают все необходимые навыки для успешного прохождения важного этапа составления заявок на участие. Также одним из новшеств этого года станет внедрение профильной оценки проектов экспертами по каждому из направлений конкурса», – рассказала Анастасия Ракова.

Конкурс продлится до 30 сентября, заявку можно подать в личном кабинете на сайте. Участникам предлагаются семь направлений подачи заявок. В числе наиболее востребованных москвичами услуг НКО остаются программы реабилитации людей с инвалидностью, организация трудовых мастерских и сопровождаемое трудоустройство, проекты «передышки», помогающие родителям в уходе за детьми с особенностями здоровья. Актуальны проекты помощи семьям, будущим мамам и подросткам в трудной жизненной ситуации, инициативы по социальной адаптации, реабилитации и самореализации людей, исключенных из социума. Принимаются заявки по таким важным социальным направлениям, как адресная поддержка участников специальной военной операции и их родственников и проекты по продвижению социального волонтерства.

Московское долголетие

Расписание занятий и адреса центров от «Московского долголетия» на сайте mos.ru/age

Присоединяйтесь! +7 495 870 44 44

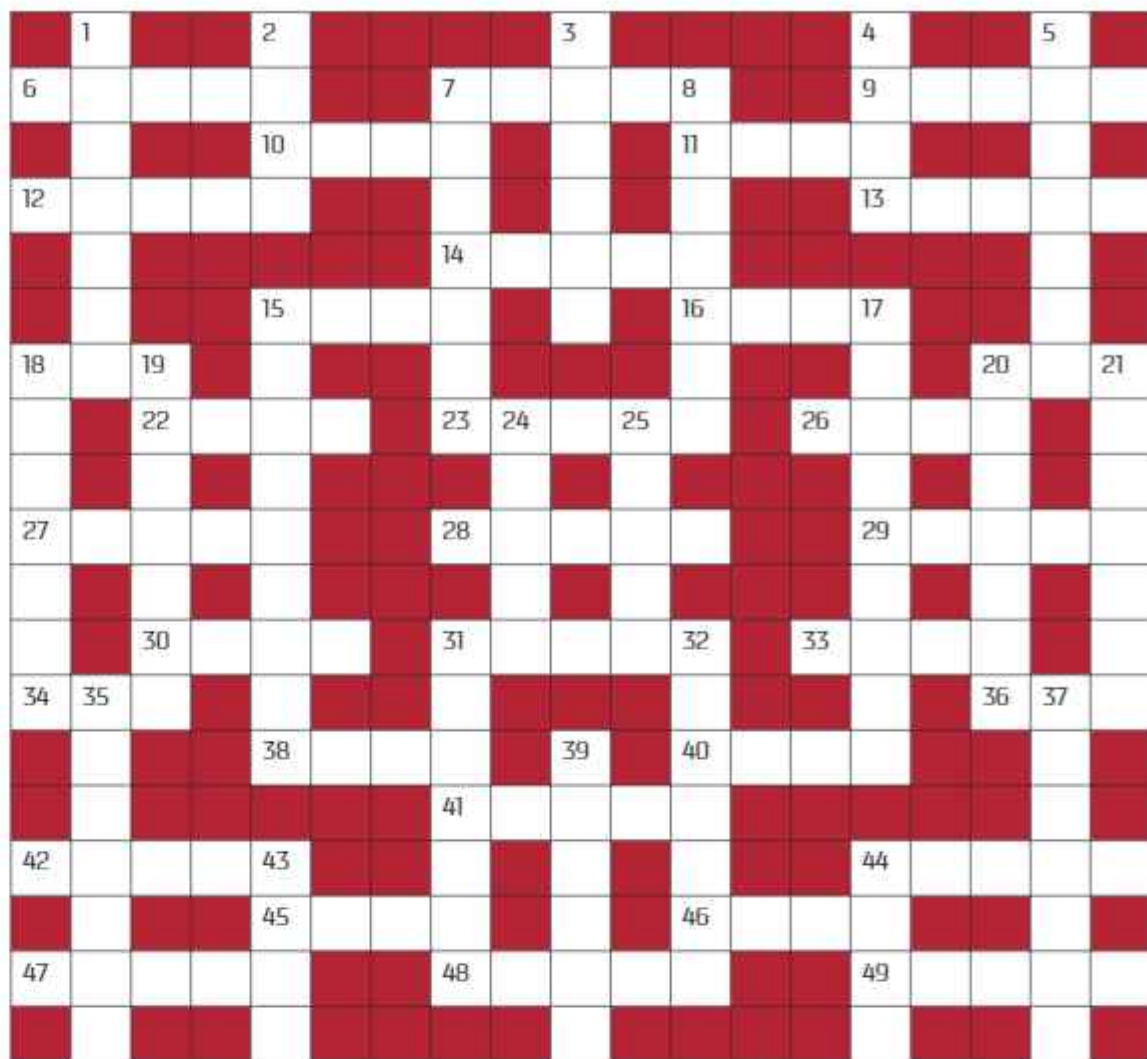
Над номером работали: Татьяна Кинева, Ирина Бондарева, Анна Ферушко, Александр Фирсанов.

Ответы

Ответы на кроссворд, опубликованный в №5:

По горизонтали: 1. Гайка. 4. Ссуда. 9. Миронов. 10. Галилей. 14. Аверс. 15. Сонет. 16. Аорта. 17. Мекка. 19. «Олимп». 21. Спирт. 22. «Артек». 23. Тягач. 29. Идеал. 30. Канат. 31. Скарб. 32. Оляха. 34. Сюита. 36. Диета. 37. Симонов. 38. Шекспир. 39. Лавра. 40. Атлас.

По вертикали: 2. Анонс. 3. Кросс. 5. Старт. 6. Длина. 7. Нищенка. 8. Георгин. 11. Чалма. 12. Унция. 13. Шахта. 18. Аврал. 19. Очерк. 20. Плятт. 21. Сеанс. 24. Сифон. 25. Дельвинг. 26. Инжир. 27. Малевич. 28. Образ. 33. Агора. 34. Смотр. 35. Арест. 36. Десна.



По горизонтали: 6. Вид парнокопытных из семейства жирафовых. 7. Быстрый аллюр, при котором лошадь идет вскачь. 9. Инертный одноатомный газ без цвета, вкуса и запаха. 10. Предмет мебели, который использовал разбойник Прокруст, чтобы расправиться со своими жертвами (миф.). 11. Забавное пушистое млекопитающее среднего размера, обитающее в Северной Америке, Европе и Азии. 12. Длительный период времени, выделяемый по каким-нибудь характерным явлениям, событиям. 13. Электронная лампа с тремя электродами. 14. Взрослая стадия индивидуального развития насекомых. 15. Глянцевый блестящий вид гладкой поверхности. 16. Крупная река в Западной Европе, впадает в Северное море. 18. Вид крупных попугаев, эндемик Новой Зеландии. 20. Специально оборудованные сани с рулевым управлением для скоростного спуска по наклонному ледяному желобу с виражами. 22. Музыкальный жанр, ритмичная музыка, обычно исполняемая на духовых и ударных инструментах. 23. Российский и советский государственный, партийный и профсоюзный деятель; в 1917 году был одним из организаторов Московского совета рабочих депутатов. 26. Древний народ, живший на территории современной Испании. 27. Национальный грузинский суп из говядины с рисом, грецкими орехами и соусом ткемали. 28. Буква греческого алфавита. 29. Холодное блюдо, состоящее из смешан-

ных нарезанных ингредиентов, часто овощей. 30. Официальное дипломатическое обращение правительства одного государства к правительству другой страны. 31. Фруктовое дерево семейства розоцветных, родственник яблоч. 33. Ансамбль из трех певцов или музыкантов. 34. Библейский персонаж, перед разрушением Содома и Гоморры его семейство из города вывели два ангела. 36. То же, что и столетие. 38. Пресноводная, очень подвижная рыбка с удлинённым телом. 40. Сплюснутый квадрат. 41. Мягкий пластичный металл серебристо-белого цвета. 42. Широко распространенное декоративное растение с красивыми соцветиями-корзинками разнообразной окраски. 44. Крылатый конь в греческой мифологии. 45. В древнегреческой мифологии – богиня юности. 46. Областной центр на Среднерусской возвышенности в Европейской части России. 47. Доход, который получает владелец недвижимости от сдачи ее в аренду. 48. Философская категория, выражающая высший тип мыслительной деятельности, способность мыслить. 49. Популярный советский и российский актер, служил в труппе московского Театра-студии киноактера.

По вертикали: 1. Краткое изложение содержания какого-либо документа, произведения. 2. Инструмент плотника. 3. Разновидность прикладной печатной графики. 4. Шотландский ученый, изобретатель паровой машины.

5. Советский цветной фильм-сказка, поставленный в 1964 году режиссером Александром Роу. 7. Гора в Греции, согласно мифологии – пристанище муз. 8. Персонаж романа Михаила Лермонтова «Герой нашего времени». 15. Русский поэт, прозаик, драматург, художник, поручик лейб-гвардии гусарского полка; погиб на дуэли. 17. Очень высокое многоэтажное здание. 18. Самый распространенный полисахарид, которого больше всего в картофеле, рисе и кукурузе. 19. Широко распространенный род преимущественно однолетних травянистых растений с мелкими цветками. 20. Известный русский живописец, монументалист, мастер портрета; делал эскизы росписи для храма Христа Спасителя в Москве, но его идеи не были использованы. 21. Советский и российский актер театра и кино; служил в московском Театре на Таганке. 24. Сжатое сообщение о ряде явлений, объединенных общей темой. 25. Река, протекающая на территориях Китая, Казахстана и России; приток Оби. 31. Форма вознаграждения за работу в творческой сфере. 32. Специалист в области земледелия. 35. Древнегреческая эпическая поэма, приписываемая Гомеру. 37. Крупнейший из шести материков на Земле. 39. Рассуждение, которое кажется правильным, но содержит скрытую логическую ошибку. 43. Минерал, разновидность кварца. 44. Антипод минуса.

Составитель Наталья Елисеева.