



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

**АННА ШАТИЛОВА:
САМОЕ ГЛАВНОЕ
ДЛЯ МЕНЯ — СЕМЬЯ**

**КОНКУРС СУПЕРБАБУШКА-2014
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!**

**ИЗУМРУДНОЕ СЧАСТЬЕ
СЕМЬИ ЕГОРОВЫХ**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

76

лет превысила средняя продолжительность жизни в Москве, тогда как в среднем по России она равна 70 годам.



Многодетные объединились

Собрание новой общественной организации «Объединение многодетных семей города Москвы» состоялось в конце февраля. Перед родителями выступил глава Департамента социальной защиты Москвы Владимир Петросян. Он подчеркнул,

что поддержка семей с детьми приоритетна для правительства города и будет развиваться. Идет работа над адресной программой помощи многодетным семьям: трудоустройство, материальная помощь, летний отдых детей.

СЕМЬЯ

Ветераны — за новый праздник

Столичные ветераны предлагают сделать день начала контрнаступления советских войск в битве под Москвой (5 декабря) государственным праздником. С таким предложением председатели городских советов ветеранов обратились на днях в Мосгордуму. Также ветераны

предложили вывешивать в этот день на зданиях копии Знамени Победы. — Это единственный официальный праздник столицы, посвященный подвигам москвичей в период Великой Отечественной войны, — отметил депутат Мосгордумы Андрей Клычков.

СТИХИ И ПЕСНИ НАМ ЖИТЬ ПОМОГАЮТ!

ВЕРА ЖУРАВЛЕВА
edit@vm.ru

Научиться рисовать акварелью, писать стихи и овладеть компьютером можно, даже когда тебе за 70. Это доказали в пансионате для ветеранов № 29, который признан по итогам прошлого года лучшим в Москве.

ЗАНЯТИЕ ПО ВКУСУ — КАЖДОМУ

Как выглядит лучший пансионат для ветеранов столицы и чем он отличается от остальных? За ответом мы отправились на экскурсию на улицу Нежинскую. Только заходим в здание, как нас уже зовут в гости активисты из совета ветеранов. В просторной комнате недалеко от входа сразу заметен огромный телевизор. — Мы не можем смотреть современные «стрелялки»

по телевидению и решили организовать свой клуб «Старое доброе кино», — тут же поясняет председатель совета ветеранов Валентина Алексеевна Плотникова. — Собираемся здесь после ужина по вечерам и смотрим любимые советские фильмы. У нас есть своя коллекция. Более тысячи фильмов! Однако в совет ветеранов пенсионеры приходят не только посмотреть кино. Именно здесь им подсказывают, чем можно разнообразить досуг. — Всех новичков мы спрашиваем, что им интересно, и советуем, как выбрать здесь занятие по душе, — продолжает Валентина Алексеевна. — Любишь, например, петь — можешь заниматься в хоре «Ретро». Средний возраст его участников — 76 лет. Некоторые не могут ходить — передвигаются на коляске. Но петь это никому не мешает! Мы поем русские песни, выступаем с концертами, участвуем в городском фестивале «Песни прошлых лет». Те же, кто для выступления на сцене пока не созрел, рассказывают активистки, могут петь в клубе русских романсов. А те, кому вокал неинтересен, могут пойти в изостудию. — Вот все эти картины мы нарисовали сами, — показывает уже в коридоре выставку пейзажей Ольга Павловна Борисова. — Причем рисовали мы их акварелью, а это не так просто!

ДО ЧЕГО ТЕХНИКА ДОШЛА! Почти напротив совета оборудован современный ком-



ЖИВЕМ МЫ ДРУЖНОЮ СЕМЬЕЮ, — ГОВОРИТ ДМИТРИЙ ГЕННАДЬЕВИЧ ПОПОВ О ПАНСИОНАТЕ

пьютерный класс. Но сейчас в нем пока никого нет. — Пусто здесь не потому, что наши ветераны не смогли разобраться в компьютерах, — улыбается Валентина Алексеевна. — Наоборот — они овладели уже ими так, что даже литературные сборники верстаем сами! Собственные сборники стихов и прозы — еще одна гордость пансионата. Все 25 отпечатанных выпусков красуются рядом с дипломами и другими наградами на одном из стендов в холле. Авторы — участники литературного клуба «Надежда», который тоже организовал совет ветеранов. Идем дальше — в большой концертный зал. Однако тем, кто живет в пансионате, чтобы видеть все, что здесь происходит в праздники, оказывается, спускаться сюда не обязательно. После проведенного два года назад ремонта все концерты из этого зала транслируются прямо в комнаты на экраны телевизоров. И это еще не все! Также по каналу концертного зала пенсионеры могут увидеть, как проходит в субботу служба в домовый церкви. А еще смотреть те же старые советские фильмы, что включает по вечерам совет ветеранов. Так в пансионате позаботились о тех, кто не может ходить.

УЗНАТЬ ПРО КРУЗЕНШТЕРНА

Продолжаем экскурсию на четвертом этаже. В коридорах и холлах везде удобная мягкая мебель и цветы. А в одном из них пенсионеры слушают рассказ... о первом русском кругосветном путешествии. — Мы проводим такие занятия дважды в неделю. Темы выбирают сами ветераны. Сейчас вот они захотели узнать про Крузенштерна, — улыбается психолог Наталья Логунова. На пятом этаже направились в гости к Николаю Григорьевичу Количкину. Он, как и другие участники войны, живет в отдельной комнате. В ней по-домашнему уютно, есть телевизор, холодильник, душевая кабина. Но ветеран здесь не засиживается. — Я с пяти лет играю на аккордеоне. И здесь нашел занятие по душе. Собираемся по вечерам — я играю, а женщины поют, — говорит Николай Григорьевич. Также ветераны периодически навещают детей из дома-интерната № 15 и рассказывают им о войне. В двухместной комнате, куда нас приглашает Надежда Петровна Обоева, тоже чисто, красиво и комфортно. — У нас даже есть большой балкон! — показывает хозяйка. Нам тут хорошо. Мы чувствуем — тут наш дом!

ДОСУГ

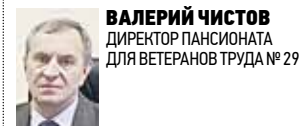


1 В совете ветеранов пансионата всегда кипит жизнь: здесь пенсионеры смотрят любимое советское кино, читают стихи и рассказы собственного сочинения, готовят друг другу поздравления с различными праздниками. **2** Пансионат для ветеранов труда № 29, признанный по итогам 2013 года лучшим в столице, получал награды и дипломы не раз — им в холле на первом этаже посвящен целый стенд.

? СПРАВКА

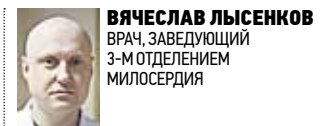
Пансионат для ветеранов труда № 29 был открыт в 1975 году. В нем проживают пожилые люди и инвалиды I и II групп — кто постоянно, а кто временно. В общей сложности — 501 человек. На базе пансионата есть общетерапевтическое отделение, 11 отделений милосердия и отделения для слепых и слабовидящих. Также работают лечебные и реабилитационные кабинеты: стоматологический, физиотерапевтический, лечебной физкультуры и другие. 1 октября 2012 года пансионат посетили президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин. Глава государства остался доволен увиденным.

Спел хором — и давление в норме



ВАЛЕРИЙ ЧИСТОВ
ДИРЕКТОР ПАНСИОНАТА
ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ ТРУДА № 29

Не так давно у нас был проведен серьезный ремонт, который, впрочем, еще продолжается — теперь снаружи здания. Однако мне кажется, что лучшим пансионат стал не потому, что здесь такой ремонт или мебель, ведь в Москве все пансионаты хорошие. Я думаю, нас отметили именно из-за того, что здесь так хорошо выстроена работа, которую проводят с пожилыми людьми совет ветеранов.



ВЯЧЕСЛАВ ЛЫСЕНКОВ
ВРАЧ, ЗАВЕДУЮЩИЙ
3-М ОТДЕЛЕНИЕМ
МИЛОСЕРДИЯ

Пожилым людям полезно найти интересное занятие. Когда они думают не только о своих болячках, а интересуются тем, какая судьба была у кого-то из великих, какие песни раньше пели, это положительно сказывается на их состоянии. И позитивно влияет на течение болезней. Интересно наблюдать, как у них меняется и артериальное давление, и общий фон.

Чай и песня от всей души

В честь Международного женского дня в столице прошли праздничные акции для ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов и малоимущих граждан. 4500 москвичей приняли участие в благотворительных обедах и чаепитиях. Приятным сюрпризом

стали специально подготовленные концертные программы, цветы для милых дам и поздравления от руководителей муниципальных управ. Общая сумма средств на проведение благотворительных акций составила около трех миллионов рублей.

ФАКТ

«Университет 3-го возраста» — это программа, которая реализуется в ЦСО. Она помогает пожилым людям лучше ориентироваться в реалиях современной жизни. Наиболее популярны факультеты информационных технологий, права, медицинский и творческий.



Цветы — самые желанные

Согласно результатам опроса Левада-Центра, 53 процента мужчин в день 8 Марта традиционно считают цветы главным подарком. Дарить сладости предпочитают 18 процентов опрошенных, косметику и парфюмерию — 13,

предметы бытовой техники — 5 процентов, 3 процента — мобильный телефон. По 2 процента назвали среди подарков приглашение в театр и ресторан, 1 — книги и диски. Не делает подарков только каждый двадцатый.

ПОДАРОК

СТАТЬ КОРОЛЕВОЙ КРАСОТЫ МОЖНО И НА ПЕНСИИ

ВЕРА ЖУРАВЛЕВА
edit@vm.ru

На днях в столице прошел необычный конкурс «Мисс отделения дневного пребывания». Самую красивую, модную и талантливую на этот раз выбрали среди бабушек. Как это произошло, мы отправились посмотреть в филиал «Филевский парк» территориального центра соцобслуживания «Можайский» на 2-й Филевской улице.

В зале, где проходит конкурс, больше тридцати человек. Все они посещают отделение дневного пребывания. В их числе и семь участниц. Им от 72 до 85 лет. Все — нарядные.

дефиле. Особенно пристально бабушек рассматривают сидящие за отдельным столиком мужчины. Это жюри, тоже из посетителей отделения дневного пребывания. А чтобы им и зрителям было проще разобраться, удалось конкурсанткам справиться с заданием, ведущая рассказывает о секретах моды и стиля.

Следующий этап — творческий. Здесь уже конкурсантки должны показать свои таланты. Когда встает с места и начинает кружить в вальсе Ирина Алексеевна Демченко, в зале все начинают хлопать еще сильнее.

— Она инвалид по слуху, ничего не слышит, только

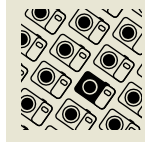
читает по губам, — шепчет мне охранник Галина Конкина. — И ведь смотрите, как здорово попадает в такт! Только откружила Ирина Алексеевна в красивом синем платье в пол, а перед нами уже «Дама с собачкой». Элла Георгиевна Шестакова решила станцевать под песню, которую «исполнила» ее мягкая игрушка.

— Эту собачку мне подарили дети, — делится после выступления пенсионерка. — Я взяла ее с собой, чтобы в зале было больше улыбок. На сцене тоже речь об улыбках. Своё стихотворение про них читает Валентина Антоновна Шалимова. Другая участница — Тамара Георгиевна Петрова — сыграла на пианино. Но в основном бабушки в творческом конкурсе плясали. Самая находчивая — Валентина Николаевна Громова, решила «подкупить» председателя жюри — пригласила его на вальс. А перед оглашением результатов танцевали уже

все. Несмотря на свои 70 и 80 с хвостиком, бабушки лихо отплясывали под кукарачу. — Победительницей мы решили назвать Ирину Алексеевну Демченко, — объявил председатель жюри Иван Васильевич Звонарев. — Уж очень хорошо она танцевала, несмотря на проблемы со слухом. Всем участницам заведующая филиалом Татьяна Чистякова вручила призы — наборы косметики и посуды. А после бабушки принялись пить чай,

петь и разглядывать, кто в чем пришел на праздник. — Благодаря этому конкурсу наши женщины научились быть модными, — отмечает Нина Юркова. — Какими они были и какими стали — небо и земля!

КОНКУРС



В КОНКУРСЕ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ СЕМЬ ПЕНСИОНЕРОК В ВОЗРАСТЕ ОТ 72 ДО 85 ЛЕТ



1 Валентина Николаевна Громова удачно подобрала и наряд, и аксессуары
2 «Мисс отделения дневного пребывания» стала Ирина Алексеевна Демченко
3 Тамара Георгиевна Петрова показала, что умеет не только красиво одеваться, но и прекрасно играть на пианино

Улыбки и хорошее настроение не покинут больше нас!

ВЕРА БОЙКО
edit@vm.ru

Концерт-спектакль «Три девицы под окном» показали накануне Международного женского праздника в Лосиноостровском филиале ЦСО «Ярославский» участницы коллектива «Хорошее настроение», одной из студий центра. Перед началом спектакля собравшихся поздравила депутат Мосгордумы Татьяна Портнова: «Жизнь на пенсии только начинается. У вас есть не только свободное время, но настроение и желание зани-

маться любимыми делами». «Три девицы» — это, конечно, история о любви. Текст написала Лилия Васильевна Темникова, руководитель «Хорошего настроения». Она ровесница артисток, но пишет современные, ироничные стихи на злобу дня. Кстати, в постановке все актеры поют, в том числе и на английском языке. А потом настала очередь танцевальных студий центра. Сложно представить, что танцами можно заниматься в 90 лет! Тем не менее именно столько самой старшей участнице «Хорошего настроения». Зинаида Максимовна Са-



Участники центра все свои праздники организуют сами

рычева — ветеран войны и обладательница медали «Патриот России». «Мои любимые танцы: цыганочка

и лезгинка», — улыбается она. По мнению Татьяны Соколовой, заведующей «Лосиноостровским» фи-

лиалом центра, такой досуг жизненно необходим пожилым людям. «Нам важно, — говорит Татьяна Соколова, — что участники сами организуют свой досуг. Мы только помогаем. Раньше мы их просили выступить на празднике, а теперь они сами этим горят. Конечно, работа центров этим не ограничивается: мы и продукты приносим, и помогаем решать проблемы с ЖКХ. Часто нашу деятельность всерьез не воспринимают, а между тем бабушки и дедушки в сложных ситуациях в первую очередь вспоминают своего соцработника».

? СПРАВКА

Государственное бюджетное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания «Ярославский» образовано путем слияния трех центров социального обслуживания, расположенных в Северо-Восточном округе Москвы. В результате реорганизации у центра соцобслуживания стало три филиала: «Лосиноостровский», «Ростокино» и «Свиблово». Филиал «Лосиноостровский» работает по адресу: ул. Магаданская, 9, корп. 3.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ХОББИ



По данным Moigorod.ru



Старшее поколение учат менять стереотипы

Три года исполнилось проекту «50 ПЛЮС». Его миссия — изменить общественные стереотипы в отношении людей старшего возраста, обобщать и предлагать все самое ценное, что делается для них в мире. Членом попечительского совета проекта является глава

Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян. — Наша задача — создать условия для реализации проекта. Для чего и разработан комплекс мер правительства Москвы «Лучшая половина жизни», — пояснил Владимир

Петросян. — Участники проекта, например, сейчас активно развивают такие виды социальной поддержки, как обучение новым профессиям, повышение уровня компьютерной грамотности, пропагандируют социальный туризм и отдых.

ГОДОВЩИНА

АННА ШАТИЛОВА: МОЯ МЕЧТА — ПРОСТО ТИХО ПОСИДЕТЬ У ТЕЛЕВИЗОРА

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
maria.raevskaya@vm.ru

Анну Шатилову хочется назвать лицом советского телеэкрана. Хочется, да не получится — ведь она не поживает на лаврах и сейчас работает на телевидении не меньше, чем в эпоху программы «Время». **Анна Николаевна, во что вам приятнее всматриваться — в окружающую жизнь или в себя?**

Ни на то, ни на другое нет времени. Я постоянно снимаюсь, встречаюсь со зрителями, веду вечера. Работы больше, чем в советское время. Хорошо, что я хотя бы могу выбирать график. **А какой график был у дикторов «Времени»?**

Мы приезжали в студию к 15.00. Шла репетиция сюжетов, которые в 17 часов будут транслироваться на Дальний Восток. Потом программа «Время» в 18.30. Затем в 21 час — программа для центральных регионов и Москвы. В 22 часа могли уехать домой. Но чаще я оставалась в студи

дии до 6 утра — готовить утренние программы для Дальнего Востока. Тогда не было телесуфлеров, мы читали текст с листа или даже наизусть. **То есть семья вы не видели?**

Семья для меня всегда была на первом месте! С моей свекровью Натальей Алексеевной мы прожили вместе 27 лет, хотя могли разъехаться. Она была потрясающе образованная женщина, всю жизнь проработала в консерватории. Но когда у меня в 1967 году родился Кирилл, Наталья Алексеевна оставила свою интересную работу и стала сидеть с ним. Я вернулась в эфир, когда ребенку было семь месяцев.

А вы оставили бы работу ради невестки?

Сложно сказать. Но вот в августе я отказалась ехать на международный телекинофорум, потому что сын с женой должны в это время отдыхать. Они живут отдельно, но мы постоянно общаемся. И в школу я хожу за внуками. Какое тут самосозерцание?

Я иногда мечтаю о том, чтобы просто посидеть и посмотреть телевизор! **Неужели вам нравится его смотреть? А особенно слушать?**

Манера чтения новостей действительно неприятно

1 Без Анны Шатиловой нельзя себе представить наше телевидение, особенно его советский период. 1 ноября 1985 года **2** 17 ноября 2011 года президент России Дмитрий Медведев вручил Анне Николаевне орден «За заслуги перед Отечеством» III степени



НЕ НАЗЫВАЙТЕ МЕНЯ ТЕЛЕВЕДУЩЕЙ! Я ДИКТОР И ГОРЖУСЬ ЭТОЙ РЕДКОЙ ПРОФЕССИЕЙ

изменилась. В перестройку дикторы переняли западные правила — читать 168 слов в минуту. Так

нельзя! Русский язык плавный, мелодичный. Раньше между сообщениями были отбивки. Даже то, что новости поочередно читали мужчина и женщина, помогало разделять сюжеты. Я люблю ездить в трамваях, пассажиры меня часто узнают и начинают мне жаловаться на нынешних ведущих... Но сейчас на

телевидении есть и много хорошего. Например, ток-шоу, где вспоминают о людях, которых уже нет с нами. Вот недавно мы записывали программу о Гагарине. Люблю

документальные фильмы о загадках природы, военных тайнах.

А откройте тайну легендарного выпуска новостей, когда перед сообщением про обмен крупных купюр вы в прямом эфире схватились за телефон!

22 января 1991 года. 21 час. Меня вызывают читать очень срочный материал. Текст прямо с телетайпа. Я включаю микрофон и вижу, что бригада через стекло машет мне руками. Оказывается, что звук не идет. Я беру внутренний телефон и объясняю, что микрофон не работает. Наконец опускаю глаза на текст — и вижу, что это про обмен пятидесяти- и сторулевых купюр. Я узнала об этом одновременно со всей страной! А потом появился слух: «Шатилова вспомнила, что у нее дома лежат 8 тысяч рублей в таких ку-

КСТАТИ

В 1973 году Анна Шатилова была направлена на год в Японию, вести обучающую телепередачу «Говорим по-русски». Там она нашла свой фирменный стиль — сочетание красного и белого (обычно это красный пиджак и белая рубашка с острыми углами воротничка). Наверное, японским флагом навеяно.

пюрах, ей стало плохо, она упала на стол и вырубилась микрофон».

Другая такая история была в октябре 1969 года. Я читала сообщение о тройном полете советских космонавтов и вдруг начала задыхаться в эфире. Через 5 дней я получила письмо из Донецка — целая школьная тетрадь в клеточку. Мужчина писал: вы вели передачу, а я проводил над вами эксперимент на расстоянии, вот чертеж прибора, которым я это делал. «Эксперимент удался». **Жуть! Как же было при такой жизни сохранить лицо — в прямом смысле?**

От нас требовали беречься от солнца. Вот Татьяна Судец любила загорать, всегда черная приезжала и получала замечания. Но солнце я не очень люблю. А у меня секрет простой. Пудру после эфира смываю детским мылом и кипяченой, настоящей на серебряной ложке водой. И хоть раз в день делаю маску из сметаны с капелькой оливкового масла. У меня холодильник может быть пустым, но сметана там есть обязательно.

ПРОФЕССИЯ



? СПРАВКА

Анна Шатилова родилась 26 ноября 1938 года на территории нынешнего Звенигорода. Окончила филологический факультет Московского областного педагогического института имени Н. К. Крупской. Работает на телевидении с 1962 года. Заслуженная артистка РСФСР (1978), народная артистка РСФСР (1988).



1

60

процентов москвичей старше 50 лет пользуются Интернетом как минимум несколько раз в течение недели.

Работать хотим и будем

Фонд «Общественное мнение» опросил 1000 пенсионеров на предмет их желания и возможности работать. Большинство работающих после официального выхода на пенсию (51 процент) не жалеют о своем решении остаться на рынке труда.

43 процента неработающих пенсионеров заявили, что продолжили бы трудовую деятельность, будь у них такая возможность. Причем 19 процентов из них хотели бы устроиться на работу по специальности, 23 процента хотят освоить новую профессию.



Сети все возрасты покорны

Пожилые москвичи все активнее осваивают компьютеры и Интернет. В 115 центрах социального обслуживания работают курсы компьютерной грамотности, где в прошлом году прошли обучение уже более 10 тысяч человек.

Во всех учреждениях социальной защиты населения установлена программа Skype. Это позволяет пенсионерам и инвалидам, в том числе и тем, кто практически не выходит из дома, общаться, получать важную информацию и помощь.

ОБУЧЕНИЕ

НАШИ БАБУШКИ — ПРОСТО СУПЕР!

ИРИНА БОРДОВАЯ
edit@vm.ru

Пушкин прав, когда уверяет, что любви все возрасты покорны. И прав вдвойне, когда речь о любви к жизни. Именно это чувство отличает участниц конкурса «Московская Супербабушка-2014», финал которого состоится в ноябре («ВМ», как всегда, внимательно следит за его ходом). Для этих женщин выход на пенсию — вовсе не спуск по лестнице... Скорее это резкий поворот дороги. Но сама дорога по-прежнему радует, дает возможность жить ярко, творить, импровизировать.

НАЙТИ ПОДРУГУ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Конкурс «Московская Супербабушка» проходит при поддержке Департамента соцзащиты населения столицы и стал уже традиционным. В финал пробилась 48 бабушек, вполне заслуживших приставку «супер». В целом же за три года в нем приняли участие более 900 москвичек в возрасте «за 50», которых объединяет активность и, разумеется, внуки. Теперь все они — члены Клуба Супербабушек (Superbabushka Club).

Участие в конкурсе сильно изменило жизнь этих женщин. Сейчас они готовы благословлять тот день, когда сказали себе: «А почему бы не попробовать?!» А еще бабушки словно вернулись в юные годы — они нашли здесь подруг! Это же счастье — и после выхода на пенсию чувствовать, что тебя понимают, ценят, всегда ждут на чашечку чая...

— С девочками мы теперь часто собираемся, даже в новомодное кафе отважились заглянуть и посидеть так весело, словно нам снова по пятнадцать лет, — смеется Георгина Лисова из Зеленограда (она была победительницей конкурса 2012 года). — Ощущение, что мы сто лет знакомы. А с одной девочкой... ну, не с девочкой, конечно, с бабушкой!.. мы стали просто лучшими

подругами. Найти в моем возрасте новых друзей — да за одно это я благодарна судьбе! Точнее, конкурсу. А еще точнее — тем людям в департаменте Москвы, которые все это придумали.

— Я себя почувствовала другим человеком. И это сразу заметили мои родные и близкие, — делится сокровенным Надежда Бурневская. Она тоже вошла в число победительниц 2012 года, представляя Восточный административный округ. — Меня внуки потом облепили, обнимают, целуют: «Бабулечка! Ты у нас супер! Мы всегда знали, что ты лучше всех в Москве!» А сыновья их поправляют: «Наша бабушка — лучшая в мире! Почему нет продолжения конкурса — на звание «Супербабушка Вселенной?!» В такие моменты понимаешь, что в семье готовы оценить не только твои домашние хлопоты — уборку и стирку, закатки и закрутки, но и твои стихи, твою музыку, твоё рукоделие... Ты только не прячься в норку, не списывай себя раньше времени.

— Вы знаете, никакого страха или неуверенности не было, — вспоминает Галина Зюзина, победительница отборочного конкурса Зеленоградского округа «Московская Супербабушка-2013». — Было желание попробовать. Я не боюсь, когда критично оценивают, ведь объективная критика только двигает тебя к цели. Лично я обрела восхитительно молодое ощущение, что все еще впереди. Что я дышу полной грудью и в этом мире что-то значу.

ОДИН В ПОЛЕ НЕ ВОИН

— В нашем клубе такие женщины собираются, за которыми не каждый молодой угонится! — с удовольствием констатирует организатор конкурса «Московская Супербабушка» Наталья Виноградова. — Им не хватало импульса. Самое сложное было — уго-



ворить их принять участие. И как быстро они раскрылись! Словно живой воды глотнули. Чужие таланты, знаете ли, вдохновляют, увлекают из тебя все самое лучшее, яркое. Чем обычно и сильны команды... Одна из этих конкурсанток-бабушек, не поверите, до сих пор с легкостью садится на поперечный шпагат и занимается йогой! Наш Клуб Супербабушек поистине стал сообществом активных и бесстрашных москвичек.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЗОЛУШКИ В ВОЗРАСТЕ

Вы уже поняли, как избавиться от одиночества и получить всеобщее признание? Нужно зайти на сайт агентства социальных программ «Точка опоры», пройти по

ссылке, заполнить анкету и зарегистрироваться для участия в конкурсе «Московская Супербабушка». И вот вы уже в клубе! Для начала вас ждут тренинги личного роста, задача — помогать другим. В первую очередь нуждающимся. То есть вы станете волонтером в благотворительных акциях.

— Как раз сейчас, например, проводится общегородская акция «Поможем подготовиться к школьному балу», — поясняет Наталья Виноградова. — В июне, как известно, у школьников выпускной. Но, увы, не все имеют возможность поехать на торжество — по финансовым причинам. Вот ситуация: в семье трое детей, которых воспитывает только один опекун,

дедушка, родители погибли в аварии, бабушка тоже умерла. Старшая внучка оканчивает 11-й класс, о выпуске даже не мечтает: идти на праздник не в чем, скромный семейный бюджет не позволяет купить красивое платье. Но ведь любого подростка должен быть школьный бал, настоящий праздник! И вот Клуб Супербабушек взял эту благотворительную акцию под крыло, собирает новые вечерние платья и костюмы... Будем помнить: женщина и в зрелом возрасте может быть прекрасна и счастлива. Надо лишь дать этому прекрасному шанс раскрыться. И сделать это, как видите, гораздо легче среди сверстниц. В Клубе Супербабушек. Присоединяйтесь!

? СПРАВКА

Конкурс «Московская Супербабушка» проводится по инициативе Департамента социальной защиты населения Москвы. Миссия конкурса: развитие и пропаганда семейных ценностей и традиций; чествование женщин, достойно воспитывающих детей и внуков, сохраняющих традиции семейного воспитания, развивающих увлечения и таланты членов семьи; создание условий для творческой самореализации пожилых, укрепление единого культурного пространства города; создание благоприятной психологической атмосферы в семьях — радости, комфорта, пропаганды здорового образа жизни.

ДАРЬЯ ЧУМАШЕВА

Какие свадьбы бывают

Что вы знаете про годовщины свадеб? Прожили год — это ситцевая свадьба. Два года — бумажная: можно дарить деньги. Первый юбилей — пять лет — это свадьба деревянная. Два раза по пять — это уже юбилейная свадьба. Про сере-

бряную и золотую вы знаете. А еще предусмотрены и сверхдлительные супружеские отношения. Благодатная свадьба — это семьдесят лет брака. В этот день супруги благодарят друг друга за прожитые годы совместной жизни.

СУПРУЖЕСТВО

79,2

процента детей родились в 2013 году в Москве в семьях, чьи родители состоят в законном браке.

Советский маршал и его любовь



Маршал Советского Союза Сергей Соколов прожил 101 год. Участвовал в Великой Отечественной войне, в боях в Афганистане, в 80-х годах прошлого века — министр обороны СССР. Со своей супругой Марией Соколовой маршал прожил 68 лет. Когда-то в молодости, на-

значив ей свидание, на него не пришел — срочно отправился в командировку. Бурный роман продолжался в письмах. Мария Соколова прожила 91 год. Ее супруг, который был на десять лет старше, умер через три дня — пережить кончины любимой женщины он не смог.

ИЗУМРУДНОЕ СЧАСТЬЕ ЕГОРОВЫХ

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ
vladimir.ratmansky@vm.ru

Еду к людам, в этом году отметившим изумрудную свадьбу — 55 лет совместной жизни. Заранее выяснил: в прошлом году в Москве зарегистрировали 96 590 браков... при 45 862 разводах. То есть половина семей — крепкие.

НЕ ПЛАЧЬТЕ, ДЕТИ, Я ВЕРНУСЬ

Я иду по Чертаново к Геннадию Ивановичу и Анне Семеновне Егоровым и вспоминаю великие шекспировские строчки о любви. «Мой взор тебя рисует и во сне / И будит сердце, спящее во мне». «Любить иных — тяжелый крест», — приходит следом на ум пастернаковское... Ну вот и дошли. Дверь квартиры открыли сами юбиляры. «Мы — коренные москвичи? — удивился он, начиная разговор. — Почему вы так решили? Я родился в Калининской области. Мама вышла замуж — отец-то погиб на фронте через два месяца после начала войны».

В 14 лет Гена, переехав в столицу, стал медником-жестянщиком, работать пошел в 16. Поселился в общежитии, где 60 лет назад познакомился со своей «изумрудной» Аней.

Анне Семеновне 80 лет. Родом она из Нижегородской области. Ту войну отлично помнит. Мы жили в деревне, — вспоминает. — И у меня, понимаешь, папа женился, мамочка-то померла задолго до войны. Провожали папу на фронт, плачем, он шепчет: «Не плачьте, я вернусь». Отец пропал без вести. После войны окончила четыре класса. В 19 лет завербовалась на стройку и приехала в Москву. Так 60 лет назад она и познакомилась со своей изумрудной любовью. В общежитии.

ТРИ ШИРМЫ И ТРИДЦАТЬ ДВА МЕТРА

Впрочем, о женитьбе тогда не думали. Геннадий ушел в армию. В 1958 году демобилизовался: он — кровельщик-жестянщик, она — каменщица. Повстречались снова, два месяца «женихались», и все — любовь на всю жизнь. 11 января 1959-го расписались.

«Пришел я в общежитие, ну, что, говорю, поехали? — А у меня было белое платье. Букет цветов? — Куда там, таких «разно-

СУДЬБЫ



ЭКСПЕРТ

МИХАИЛ ХАСЬМИНСКИЙ
психолог



Страсть может длиться годами, но страсть проходит. Настоящая любовь будет с человеком до конца его дней. Если я жертвую ради другого своим временем, силами, желаниями, возможностями, при этом не требуя ничего взамен, не из-под палки, совершенно не имея собственного интереса, — значит я люблю.

ИЗУМРУДНУЮ СВАДЬБУ ОТМЕТИЛИ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ — ДЕТИ, СНОХИ, ВУНУКИ. ЖИЗНЬ ПРОШЛА В ЛЮБВИ



1 2014 год. Анна Семеновна и Геннадий Иванович отметили свой изумрудный юбилей 2 1959 год. Егоровы после свадьбы «Свидетели? — вспоминают Егоровы. — Мы сами себе свидетели были. А про фату и не слышали»

солов» тогда не пробовали». Через неделю свадьба. На столе — колбаса вареная, холодец. Холодильников не было — хранили продукты за окном. Январские морозы прихватили — подмерз холодец; впрочем, под водочку да под «горько» все было сладко-сладко. Как жили? Перевез муж жену к себе в общежитие: семья ребят, и они — за ширмой В в 32-метровой комнате. Через 10 месяцев родился старший сын Саша. Потом переселились в хоромы: в комнату, где строили семейное счастье три пары с детьми с тремя ширмами.

БОСИКОМ ДА ПО РОСЕ

Через три года у них родился второй сын, Игорь. Через девять лет они получили первую квартиру. Дети учились и занимались спортом. Впоследствии старший решил последовать примеру отца и стал строителем, младший — нынче опытный электронщик. Шесть месяцев в году Егоровы живут в деревне, в своем доме в Ярославской области. «Там такой воздух! — говорит Егоров. — Утром раненько встанешь и босиком по росе. Работать? А как же — огород: картошечка, морковка, помидорчики-огурчики. Я, дружок, помню мороженую картошку из детства — наелся. У них четверо внуков, три

правнука. Изумрудную свадьбу отметили пышно — всей семьей. Современный мир? «Компьютерами не пользуемся, — признается Анна Семеновна. — А вот мобильные телефоны есть. Но невыдержанно как-то нынче живут. Телевизор включишь — какие-то оголенные ходят женщины. Раньше говорили: «С мужем живи — не все рассказывай и показывай: ему потом интереснее будет». А если ты все ему показала — что ж потом смотреть, налево-то пойдет — как пить дать. А так мы живем хорошо. Дети и снохи во всем нам помогают. Теперь нам всего хватает. У нас все есть. Мы довольны тем, как прожили жизнь». Я шел к метро. Всплыли в памяти строки Набокова: «Ты на небе облачко нежное / Ты пена прозрачная на море». Почему? А я не знаю — припомнилось и все.

СПРАВКА

Геннадий Иванович и Анна Семеновна Егоровы проживают в районе Чертаново Северное. Им помогают специалисты территориального центра социального обслуживания «Чертаново», оказывая ветеранам всестороннюю социальную поддержку.

Суставам скоро помогут

У пациентов всего мира появилась надежда, что скоро проблема с больными суставами будет наконец решена. Ученые сразу нескольких университетов сообщили об успешных разработках по выращиванию хрящевой ткани, что означает: изношенные суставы

можно будет «обновлять», не прибегая к дорогостоящему эндопротезированию. Так в Англии сумели впервые вырастить хрящик (2,5 см) из стволовых клеток самого пациента. А японцы вырастили хрящ с помощью особого гена, введенного в клетки человека.

ФАКТ

По многолетним наблюдениям немецких медиков, сегодня 75-летние жители развитых стран благодаря приверженности к здоровому образу жизни по своим возможностям приближаются к возрастным сверстникам 65-летних соотечественников 20 лет назад.



Скажи калориям нет

Ученые из университета Мичигана, изучающие активное долголетие, провели серию экспериментов с животными, которые по своему генетическому строению близки к человеку. Например, благодаря всего лишь простому сниже-

нию калорийности питания оказалось возможным продлить жизнь испытуемым на 40 процентов! Так, один из приматов, получавших низкокалорийную диету, умер в возрасте 41 года, что соответствует 123 годам у человека.

ДОЛГОЛЕТИЕ

ВЕСНА — СЕЗОН ПРОСТУД. НО МЫ НЕ ЗАБОЛЕЕМ!

СВЕТЛАНА ПОЛТЕВА
edit@vm.ru

Похоже, сбываются прогнозы столичных медиков и Роспотребнадзора, предупреждавших о сезонном всплеске ОРВИ и в том числе гриппа после относительно теплой и спокойной зимы. К счастью, по-прежнему нет опасений, что гриппозная инфекция напоследок разгуляется и превысит обычные для марта показатели. Однако число чихающих и кашляющих людей в магазинах, офисах, городском транспорте и просто на улицах заметно прибавилось. Самые осторожные и сознательные граждане не ссутеются надевать в общественных

местах марлевые повязки. И правильно делают! А как еще защитить себя в сезон простуд?

СОВЕТЫ ОСТОРОЖНОГО

— Высыпайтесь. Тот, кто спит менее 7 часов в сутки, заболевает почти в три раза чаще.

— Не садитесь сейчас на диету для похудения, дождитесь апреля. Нам еще нужны запасы, отложенные предусмотрительным организмом на холода и простуды. Если вы убираете необходимые жировые отложения, страдает в первую очередь иммунная система. Особенно вредны обезжиренные диеты, поскольку иммуноглобулины, обеспечивающие сопротивление организма к заболеваниям — это белки, для синтеза их требуется весь набор незаменимых аминокислот. В эти дни в вашем рационе должно быть достаточно животного белка (мяса, молока, яиц). Тот, кто соблюдает пост, должен получать вдоволь растительного белка из грибов и бобовых.

— Не грустите. Вероятность подхватить простуду и грипп при стрессе увеличивается.

Если вы погружены в свои внутренние проблемы, то будете острее страдать от насморка, в слизистой оболочке носа появится больше вирусов, нежели у человека, сохраняющего спокойствие.

Наука психосоматика утверждает, что во многих человеческих недугах виновны не только физические, но и психические факторы. Насморк зачастую вызван нашим стремлением отгородиться от неприятностей. Есть и такое наблюдение психологов: любая подверженность гриппу, ОРВИ и простуде — свидетельство того, что человек перегрузил себя сверх меры, вот и льется все лишнее через край. Заболев, организм вам настойчиво посылает сигнал — «отдохни!» — Не усердствуйте в спорте. Тяжелые физические

нагрузки в простудный сезон снижают иммунитет. В марте лучше заниматься йогой, пилатесом, стретчингом, спортивными танцами. А вот от секса отказываться не стоит. Высокое либидо увеличивает количество антител в крови.

— Закаливаетесь в меру. Холодный душ, контрастные обливания ног — для нашей кожи стресс, от которого организм защищается выбросом антител. Но слишком холодными температурами злоупотреблять нельзя. Все хорошо в меру.

— Положите в сумку и карман дезинфицирующие салфетки или гель, чаще мойте руки. Большинство случаев заражения гриппом и ОРВИ происходит тогда, когда мы пожимаем друг друга руки, открываем двери кабинок, хватаемся за поручни в транспорте. Своей очередной жертвы вирус может дожидаться на дверной ручке или на телефонной трубке в течение 180 минут! Тот, кто пять раз на дню протирает руки или моет их, меньше кашляет, чихает, болеет гриппом.

— Защищайте слизистую. Рассасывайте леденцы, выходя из дома. От конфет выделяется слюна, она увлаж-

ЗДОРОВЬЕ



Умеренные физические нагрузки и настроение поднимут, и иммунитет укрепят

няет слизистую горла, а это дополнительная защита от инфекции.

СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

Татьяна Алихашкина, врач высшей категории, заместитель главного врача НМХЦ имени Н. И. Пирогова:

— Если в этом сезоне вы не прошли вакцинацию от гриппа, то можно прибегнуть к так называемым средствам неспецифической профилактики. Ежегодно Министерство здравоохранения разрабатывает свои рекомендации: в эпидсезоне 2013–2014 гг. рекомендовано проходить не менее трех курсов

неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ препаратами кармолис, кагоцел, оциллококцидум, иммунал, ИРС-19, гриппферон и др. В особых случаях рекомендованные препараты выдаются бесплатно тем, кто находится в стационарах, детских учреждениях и т. д.

Если уберечься от заражения не удалось, важно начать лечение при появлении первых же признаков, поскольку вирусы, вызывающие ОРВИ, максимально интенсивно размножаются и проникают в клетки организма в первые двое суток после заражения.

ЭКСПЕРТ

ТАТЬЯНА АЛИХАШКИНА
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ



Самым эффективным способом не заболеть является, конечно, вакцинация. Нельзя отказываться от прививок в первую очередь людям из так называемой группы риска — это дошкольники, школьники, беременные женщины, пожилые люди и те, кто занят в сфере обслуживания. Важный момент: человек перед прививкой должен быть полностью здоров — как минимум в течение двух недель. Противопоказанием — это подтвержденный диагноз ОРВИ или гриппа даже у кого-то из близких, а также наличие аллергии на белок куриного яйца.



АЛЕКСАНДР КАЗАНОВ

МЕДНОВОСТИ

Осторожно — таблетки

Исследователи из Канады впервые математически просчитали эффект массового приема жаропонижающих препаратов. Известно, что естественная реакция



иммунитета на болезнь — повышенная температура — способствует подавлению способности вируса к размножению, пишет журнал Science. «Сбивание» температуры до 38,5 градусов приводит к увеличению скорости размножения вируса, более длительному течению болезни и повышению заразности инфекции. Поэтому, заболев, выполняйте все рекомендации врача, и главное — оставайтесь дома, не заражайте окружающих!

Пять главных ошибок при заболевании ОРВИ и гриппом

- Пытаться перенести грипп на ногах** (Illustration: person walking in rain)
- Принимать антибиотики. Вирусы гриппа к ним нечувствительны** (Illustration: antibiotic bottle)
- «Лечиться» водкой с перцем или горячим глинтвейном** (Illustration: vodka bottle and chili pepper)
- Не проветривать и не увлажнять комнату. В таком помещении вирусы размножаются активнее** (Illustration: window and humidifier)
- Применять жаропонижающие средства при температуре ниже 38,5°C** (Illustration: thermometer showing 38,5°C)

48

процентов — такова доля владельцев дачных участков среди москвичей и петербуржцев.

Инфраструктура для дачников

В распоряжении жителей столицы, по данным правительства Москвы, находится полтора миллиона дачных участков. На них работают и отдыхают более пяти миллионов горожан. Чтобы добраться до дач москвичам было удобно, а находиться на них ком-

фортно и безопасно, из бюджета города постоянно выделяются средства на строительство социальных объектов и объектов инфраструктуры, закупку спецтехники. Например, на строительство дорог и линий электропередачи и на новые мусоровозы.



Время высевать семена

У огородников в разгаре пора посева семян на рассаду. До 15–20 марта высевают семена перца, баклажана и гибридов томата для теплиц. — рассказал наш эксперт Андрей Туманов. — Для посева подойдут ящики, наполненные смесью огородной земли, торфа

и опилок (в равных долях). Предварительно в смесь добавьте золу (1 стакан на ведро) и увлажните. Наклонившиеся семена поместите в горшочки со смесью торфа, перегноя и песка. От посева до появления всходов температуру держим около +25 °С.

График работы «Мобильной приемной социальной защиты» города в марте

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Электrozаводская»
Ул. Б. Почтовая, 18/20, корп. 2
13 марта
11.00–12.30

■ ■ ■ «Улица 1905 года»
Столярный пер., 3, корп. 6
13 марта
11.00–14.00

■ ■ ■ «Римская»
Ул. Новорогожская, 4, стр. 1
18 марта
10.00–13.00

■ ■ ■ «Смоленская»
Смоленский б-р, 24, стр. 1
18 марта
10.00–13.00

■ ■ ■ «Красносельская»
Ул. Ольховская, 35
18 марта
11.00–13.00

■ ■ ■ «Новокузнецкая»
Ул. Б. Ордынка, 11/6
20 марта
11.00–13.00

■ ■ ■ «Смоленская»
Ул. Новый Арбат, 26
20 марта
12.00–13.00

■ ■ ■ «Красносельская»
Ул. Верхняя Красносельская, 21
25 марта
11.00–13.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Перово»
Ул. 2-я Владимирская, 10
20 марта
14.00–18.00

■ ■ ■ «Щелковская»
Щелковское ш., 24, корп. 1
25 марта
14.00–18.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Алтуфьево»
Дмитровское ш., 165д, корп. 7
18 марта
10.00–12.00

■ ■ ■ «Алтуфьево»
Ул. Абрамцевская, 16
18 марта
14.00–16.00

■ ■ ■ «ВДНХ»
Ул. Малахитовая, 18
25 марта
11.00–13.00

■ ■ ■ «Бабушкинская»
Ул. Проходчиков, 12
25 марта
12.00–14.00

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Люблино»
Ул. Марьинский Парк, 41, корп. 1
13 марта
10.00–12.00

■ ■ ■ «Марьино»
Капотня, 2-й квартал, 5
13 марта
13.30–15.30

■ ■ ■ «Братиславская»
Ул. Люблинская, 153
13 марта
16.00–18.00

■ ■ ■ «Кожуховская»
Ул. 7-я Кожуховская, 10, корп. 1
20 марта
10.00–12.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Чертановская»
Сев. Чертаново, 2, корп. 207
20 марта
15.30–17.00

■ ■ ■ «Домодедовская»
Ул. Домодедовская, 9
25 марта
15.30–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Беляево»
Ул. Профсоюзная, 98, корп. 1
18 марта
15.00–18.00

■ ■ ■ «Новые Черемушки»
Ленинский пр-т, 91
20 марта
15.00–18.00

■ ■ ■ «Ясенево»
Ул. Паустовского, 2/34
25 марта
15.00–18.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Тушинская»
Ул. Подмосковная, 5
13 марта
15.00–17.00

■ ■ ■ «Октябрьское поле»
Пр-т Маршала Жукова, 47
20 марта
15.00–17.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ ■ ■ «Филевский парк»
Ул. Минская, 8
20 марта
15.00–17.00

ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ ОКРУГ



8-й мкр-н, у поликлиники № 105
13 марта
10.00–13.00

14-й мкр-н, у поликлиники № 230
20 марта
15.00–18.00

ТРОИЦКИЙ и НОВОМОСКОВСКИЙ ОКРУГА



Пос. Роговское, дер. Кресты
(павильон магазина)
13 марта
9.00–13.00

Пос. Новофедоровское,
дер. Рассудово,
5-й Железнодорожный пер.
20 марта
9.00–13.00

Выставка

«ТРИ ДНЯ ИЗ ЖИЗНИ ГАГАРИНА»

■ ■ ■ «ВДНХ»

Пр-т Мира, 111

Мемориальный музей космонавтики

13 марта

18:00 20 200

Уникальная выставка проходит в честь 80-летия со дня рождения Юрия Гагарина, первого космонавта - героического, жизнелюбивого человека, в котором, как говорил С. П. Ко-

ролев, «органично сочетались природное мужество, аналитический ум и исключительное трудолюбие». Три раздела выставки посвящены событиям 12, 13 и 14 апреля 1961 года. День первый — 108 минут полета на корабле «Восток». День второй — доклад на заседании Госкомиссии после полета. День третий — встреча первого космонавта в Москве.



Музыка

ВОКАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ШОУ АНСАМБЛЯ «РУСАЛЕН»

■ ■ ■ «Новогиреево»
Реутов, ул. Победы, 20
Деловой комплекс «Мир»
22 марта

18:00

18:00

Выступление этого коллектива — всегда праздник для зрителей всех возрастов. Шесть его юных исполнительниц, обладательниц гран-при пре-



стижных конкурсов, буквально заражают публику своей интерпретацией лиричных и энергичных плясовых, авторских и стилизованных под народные песен в электронной обработке. Девушки стали выступать вместе три года назад и с тех пор поют исключительно вживую, а на сцену выходят в красивых расшитых костюмах и сапожках. Любо-дорого посмотреть!

Театры

ВСЕ ЗВЕЗДЫ ВЫЙДУТ НА «ПРИСТАНЬ»

■ ■ ■ «Смоленская»

Ул. Арбат, 26

Театр имени Евг. Вахтангова

17 марта

19:00 500 6500

В этом спектакле занято целое созвездие легендарных актеров старшего поколения Вахтанговского театра. Они блистают

на одной сцене в попуре из культовых произведений мировой литературы. Так, Владимир Этуш расскажет зрителям «Цену» Миллера, Василий Лановой заговорит строчками Пушкина, а Юлия Борисова — Дюрренмата. Людмила Максакова перевоплотится в Бабуленьку из «Игрока» Достоевского. А Ирина Купченко с Евгением Князевым разыграют трагифарс «Филумену Мартурано». А в финале к залу «выйдет» сам основатель театра Евгений Вахтангов — и все благодаря триумфу современных технологий.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

18:00 Начало

400 Входной билет

Бесплатно