



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

ИГОРЬ СКЛЯР: БОЮСЬ СПУГНУТЬ СУДЬБУ

**ЛЮДМИЛА СИДОРОВА —
СУПЕРБАБУШКА!**

**СЕМЬЯ С МОСКОВСКИМИ
ТРАДИЦИЯМИ**

**НА ФРОНТЕ ЕЕ ЗВАЛИ
«ОГОНЬКОМ»**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

Геронтологов станет больше

До конца этого года в столице количество геронтологических кабинетов должно возрасти до 87, а в течение следующего — запланировано довести их число до 121. Столичные власти уделяют большое внимание организации квалифицированной медицин-

ской помощи пожилым людям, и работа в этом направлении будет продолжена. В частности, кроме геронтологических кабинетов, стационарную помощь пожилые люди могут получить в трех больших хорошо оснащенных госпиталях для ветеранов войны и труда.

Пенсионеры предпочитают кредитные карты

Национальное бюро кредитных историй исследовало предпочтения российских заемщиков. Как выяснилось, активнее всего в банки идет молодежь в возрасте 25–34 лет (33 процента всех заемщиков). Самые большие кредиты берут люди в возрасте 35–44 лет (средняя сум-

ма — 198 тысяч рублей). У людей старше 60 лет средняя сумма кредита составляет всего 86 тысяч рублей. Но зато за последний год она выросла аж на 10 процентов — это самое большое увеличение среди всех возрастных групп. Больше всего пенси-

онеры предпочитают кредитные карты — их доля составляет 21 процент, за год этот тип кредитов дал прирост на 7 процентов. Наибольшая доля займов пожилых людей — кредиты на покупку потребительских товаров (15 процентов).



ДЕНЬГИ

БАБУШКИ СТОЛИЦЫ — ВОТ ОНИ КАКИЕ!

НИНА ЗАБЕЛИНА
edit@vm.ru

В оистину москвички, которым «немного за 50» — самая активная часть городского населения. С каким воодушевлением и азартом люди в пожилом возрасте пришли поболеть за финалисток общегородского конкурса «Московская супербабушка-2013»! Впрочем, называть этих очаровательных дам бабушками как-то неловко. Красивые, умные, талантливые — и все эти эпитеты именно с приставкой «супер».

Финал начался с приветственного дефиле. Победительницы районных этапов конкурса вышли на сцену в вечерних нарядах. Кто-то в кокетливой шляпке, кто-то в шикарных боа, кто-то с весьма нескромными декольте и разрезами, демонстрирующими стройные ножки. У таких женщин не может быть возраста. Да и что такое возраст? Всегда лишь цифра в паспорте. Разве столь важно, сколько лет энергичной, веселой Валентине Ващенко из Новой Москвы? Когда началась первая конкурсная программа — а участницы продемонстрировали свое ораторское искусство, исполняя поэтические композиции на тему «А у нас во дворе», — Валентина вышла на сцену в элегантном платье в актуальный горошек. Оказалось, что свое детство она провела в Корее:

— Я хорошо знаю корейский язык, изучаю китайский, вообще очень люблю культуру Азии. И детей приучила. А как «зажгла» Галина Никулина, представляющая Западный округ! В серебряном платье с боа она так артистично декламировала стихи, что зал буквально взорвался аплодисментами. Другая участница — обворожительная Галина Зюзина из Зеленограда — так и сказала благодарным зрителям: «После 40 лет жизнь только начинается!» И наглядно продемонстрировала это в ходе второго этапа финала. В его



1

2

рамках участницы танцевали. Причем прекрасные, незаслуженно забытые танцы, когда-то исполняемые на московских площадках: вальс, фокстрот, танго. — Обожаю музыку, это моя жизнь, — призналась Раиса Оленина из Северо-Восточного округа. Она добавила, что мечтает дожить до ста лет: «Рецепт счастливой жизни — простой. Надо обязательно активно заниматься спортом: велосипед, лыжи, коньки, теннис».

В хореографических номерах участницам помогли профессиональные танцоры. Впрочем, конкурсантки с таким мастерством выполняли танцевальные па, что со сцены было непонятно, кто тут любитель, а кто профессионал. И, наконец, третий этап конкурса — творческий. Дамы выбрали жанр, в котором, по их мнению, они смотрелись наиболее выигрышно. Так, Ирина Есина из Северного округа станцевала страстное фламенко. А Людмила Сидорова из Центрального округа показала такие

ЭКСПЕРТ

ОЛЬГА ГРАЧЕВА
ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

Дорогие наши супербабушки! От имени нашего департамента выражаю искреннюю признательность всем участницам окружных отборочных конкурсов и тем, кто соревновался в финале. Мы не перестаем восхищаться вашими талантами, вашей красотой, жизнерадостью и огромной добротой. Вы показываете молодому поколению, как надо жить, как строить отношения в семье, как радоваться жизни. Ваши возможности безграничны. Вы сегодня во многом являетесь основой крепкой и счастливой семьи. Мы вас любим и гордимся вами.



ПРИЗЕРЫ

Кроме тройки призеров, все участницы конкурса были удостоены почетных званий в различных номинациях.

- Людмила Сидорова (ЦАО) — победительница народного интернет-голосования;
- «Самая творческая» — Фарид Вахитова (ЮЗАО);
- «Самая элегантная» — Ирина Ананьева (СЗАО);
- «Самая жизнерадостная» — Галина Зюзина (ЗЕЛАО);
- «Самая стильная» — Валентина Ващенко (ТИНАО);
- «Самая обаятельная» — Галина Андреева (ВАО);
- «Самая артистичная» — Галина Никулина (ЗАО);
- «Самая современная» — Галина Скаткова (ЮАО);
- «Самая целеустремленная» — Нина Кузьмина (ЮВАО).

1 Обворожительные участницы: конкурсная программа начинается!
2 Затеяливая шляпка к лицу победительнице Людмиле Владимировне Сидоровой

экстрасложные асаны из йоги, что молодежи осталось только позавидовать такой великолепной спортивной форме Людмилы. И вот заключительный выход. Женщины вышли в обворожительных коктейльных платьях, их вечерние прически украшали замысловатые шляпки. В таких причудливых головных уборах не зазорно пойти на прием даже к английской королеве.

...Звучат фанфары, аплодисменты! Тройку призеров замкнула Раиса Оленина (СВАО). Ее наградой, кроме аплодисментов и подарков, стала поездка по Золотому кольцу России. Второе место заняла Ирина Есина (САО). Она поедет в Прагу. И, наконец, самой суперской бабушкой единогласно выбрали Людмилу Сидорову (ЦАО). Она покорила и зрителей, и жюри. Людмила отправится в Париж. И наверняка покорит его своей красотой!

Людмила Сидорова: Главное — не стареть душой

За кулисами конкурса стихла суета. Участницы потихоньку переодеваются. Их помощницы держат в руках букеты. Чувствуется, что все устало. Еще бы — столько эмоций и сил отдали они зрителям. Мы беседуем со счастливой супербабушкой — Людмилой Сидоровой. **Вы в такой блестящей спортивной форме. Не всякая девушка может так легко сесть на шпагат...**

Спортом я занимаюсь с детства. Это мой стиль жизни. А еще я вожу автомобиль, люблю путешествовать. **Что для вас Москва?** Самый лучший город на Земле. Я хорошо знаю Москву, ее историю. **Как вы решили участвовать в конкурсе?** У нас дружный Центр социального обслуживания. Когда начался районный

этап конкурса, решила обязательно участвовать. И обязательно победить! Чтобы мною гордились мои родные.

Для вас не обидно, что конкурс называется «Супербабушка»? Что тут поделывать. Есть такое слово, а у меня есть внуки. Значит, я бабушка. Правда, дома меня называют по имени. **Раскройте секрет своей красоты и молодости.**

Прежде всего не стареть душой. Можно сказать, что сейчас я веду еще более активный образ жизни, чем в молодости. Здоровое питание, спорт, прогулки, полезные занятия — сейчас мне по плечу все. И конечно — никаких сиделок на лавочке около подъезда. У меня на это нет времени!

СВЕТЛАНА ПЕРОВА
edit@vm.ru



КОНКУРС

35

процентов москвичей в возрасте старше 60 лет, по данным ВЦИОМа, регулярно посещают театры и выставки.

Дело Бориса Гребенщикова живет и процветает

Борису Гребенщико-ву исполнилось 60 лет! В нашей стране инициалы БГ знает и стар и млад. Коллеги называют его отдельной планетой, ни на кого не похожей, но всегда притягивающей внимание. А начиналось все 40 лет назад, когда студент математического

факультета предложил друзьям создать группу «Аквариум». Скоро его песни пела вся страна. В общей сложности БГ написал больше 500 композиций, многие из которых стали хитами. «Я занимаюсь замечательным делом — музыкой. И пока Бог дает мне такую возможность, я хочу

заниматься только этим делом, не тратя время ни на какие слова. Мне неинтересно рассуждать о собственной важности или о чем-то еще. Мне интересно заниматься именно делом», — сказал музыкант. Гребенщикова и на пенсии продолжает писать песни, дает редкие концерты.

Став уже дважды дедом, он по-прежнему востребован публикой. К юбилею музыкант подготовил выставку живописи и новый альбом, который сам же пообещал выложить для бесплатного скачивания в Интернете. Так что 60 лет — далеко не пенсионный возраст. Много еще впереди.



ИГОРЬ СКЛЯР: Я ОЧЕНЬ БОЮСЬ СПУГНУТЬ СУДЬБУ

РАМАЗАН РАМАЗАНОВ
edit@vm.ru

Любимому многими артисту театра и кино Игорю Скляру 18 декабря исполнится 56 лет. Его фильмография обширна и богата, но визитной карточкой Скляра по-прежнему остается роль наивного и безумно обаятельного Кости Иванова из фильма «Мы из джаза».

С ХАРАКТЕРОМ
Игорь Борисович, о вас говорят, как о тяжелом человеке. Вы действительно такой?

Знаю, что я человек точный и исполнительный. Довольно законопослушный. Не терплю в людях изображения какой-то деятельности, когда человек хочет произвести впечатление, что он работает. Вообще не люблю людей, которые не умеют трудиться. Нужно не производить впечатление, махая руками, а конкретно делать дело. Поэтому, скажем, если по сценарию я играю богатого человека, то ботинки и рубашка на мне должны быть соответствующие, а не купленные в турецком ларьке за гроши. Я не капризное существо, а скорее рабочее. И в этом смысле для меня это точка отсчета.

ЗА СОДЕРЖАНИЕ
Всю сознательную жизнь вы прожили в Питере, но как актеру плодотворнее работалось бы, наверное, в Москве?

Великий поэт Пушкин написал «Служенье муз не терпит суеты». Не добавив, не убавив. Суета — это дисгармония. В Москве суеты много и возможности сосредоточиться меньше. Опять же, смотря что называть работой. Когда говорят, что меня



не видно на экране, я отвечаю, что сниматься в бесконечных сериалах, в которых нет смысла и актеру там нечего играть, не стану. Я люблю и считаю для себя интересным и нужным заниматься чем-то содержательным.

ДЕНЬГИ — НИЧТО
Но содержательного в нашем кино сейчас не много...

Времена не выбирают, поэтому нужно жить и искать гармонию в том, что есть. Хотя были времена содержательного кино, когда, снявшись в хорошем фильме, актер наутро мог проснуться знаменитым. Сегодня, к сожалению, происходит наоборот. Не хочу сказать, что

времена плохие. Они просто другие — человечество движется в направлении упрощения жизни. Это, на мой взгляд, приведет человека в лучшем случае обратно, на дерево, в худшем — в пропасть.

Согласись вы в 80-е пойти в шоу-бизнес, были бы еще популярнее?

Это большое заблуждение. На мой взгляд, шоу-бизнес больше убивает, чем создает. Именно фраза «пипл схавает» явилась для меня предостерегающей, хотя соблазн был большой. Я откасался, о чем совершенно не жалею. Я занимаюсь тем, что мне нравится, а не тем, что приносит прибыль и не дает удовлетворения. Шоу-бизнес приучает людей мыс-

лить проще, говорит: «Будь проще, и к тебе потянутся люди». Это заблуждение.

ПРО СЫНА И ОТЦА
Как вы воспитываете детей?

По наитию. О воспитании написано много книг, и все равно родители мучаются этим вопросом. Ограждать ребенка нужно до того времени, пока у него не возникнет к 13–15 годам свое мировоззрение. Мне кажется, мой сын не станет совершать очевидных ошибок. Мировоззрение — вещь серьезная. Меня никогда не воспитывали. До 7-го класса был отличником, и мама все время удивлялась, как у меня это получается, потому что она никогда не видела, как я делаю уроки.

1 Улыбка у Игоря Скляра та же, что и 35 лет назад
2 В 1983 году комедия «Мы из джаза» была признана лучшим фильмом

№ ДОСЬЕ

Игорь Скляр — советский и российский актер театра и кино. В 2013 году получил звание народного артиста. Первую роль в кино сыграл в 1973 году еще подростком в фильме «Юнга Северного флота». В 1984 году за роль в фильме «Мы из джаза» стал лауреатом премии за лучший актерский дебют. С детства много пел и играл на гитаре. Его знаменитую песню «Комарово» знают и любят до сих пор. Сейчас живет в Павловске, под Петербургом, женат на актрисе Наталье Акимовой, есть взрослый 22-летний сын Василий.

После 20 лет я понял, что просто видел своего отца, который надежно и хорошо делал свою работу. Он был инженером-строителем, построил чуть ли не половину Курска. Я понял, что главное достоинство мужчины — это хорошо делать свое дело. Талантливо это или хорошо, пусть оценивают другие. Все думали, что после картины «Мы из джаза» вы озолотились, но говорят, у вас даже не было телевизора?

Как известно, в те времена не могли купить телевизор даже те, кто имел деньги. Я много снимался и у меня водились деньги, но я был

холостым парнем и частенько посещал рестораны, любил кутить и угощать друзей. Вам наливали или сами тянулись к рюмке?

И наливали, и сам прикладывался. Заходил в ресторан, меня тут же обступали посетители, приглашая сесть за столик. И щедро наливали, приносили тосты в мою честь, предлагали выпить до дна. Как тут удержаться?

СЧАСТЬЕ ЕСТЬ
Женщины в вашей судьбе приносили вам потрясения, проблемы?

Откровенно я вряд ли вам отвечу. Поскольку есть близкие люди, которых это может ранить. Я человек увлекающийся, притом что точно знаю, в одной женщине сосредоточены все женщины мира, и одна женщина может представлять всех. Но это приходит с годами, а пока ты это не поймешь, происходит много разнообразного.

Вас можно назвать счастливым человеком:

дом построил, сын есть, деревьев насадили множество. Я боюсь спугнуть судьбу. Назовешь себя счастливым, а на следующий день проснешься несчастным.

С возрастом начинаешь понимать и быть довольным тем, что имеешь и тем, где ты находишься. Наверное, это и есть состояние счастья.

С ВОЗРАСТОМ НАЧИНАЕШЬ ПОНИМАТЬ И БЫТЬ ДОВОЛЬНЫМ ТЕМ, ЧТО ТЫ ИМЕЕШЬ

Приседающие троллейбусы

В Москве в будущем могут появиться троллейбусы с переменным уровнем пола. Сейчас в столице проходят испытания такой модели, произведенной троллейбусным заводом «Тролза». Подъезжая к остановке, водитель нажимает кнопку в салоне, и троллейбус

будто «приседает»: салон опускается на 14 см при расстоянии от земли до пола в 30 см. Это сделает посадку для пожилых и маломобильных людей более удобной. Испытания продлятся полгода. Если троллейбусы окажутся надежными, их приобретут для нужд города.

34,5

года, по данным Пенсионного фонда, составляет средний трудовой стаж гражданина России при выходе на пенсию.

К разгрому войск под Москвой

В выставочном зале «Зеленоград» (г. Зеленоград, ул. Михайловка, корп. 1410) открылась экспозиция «Идеологическая борьба на советско-германском фронте в годы Великой Отечественной войны». Экспонаты вы-

ставки, которая будет работать до 15 декабря, рассказывают о пропаганде на фронте, дают возможность ощутить сходство и различия в формах и приемах идеологической борьбы СССР и Германии. Вход свободный.

ИСТОРИЯ



СИЛЬНЫ СВОИМИ СЕМЕЙНЫМИ ТРАДИЦИЯМИ

АЛИНА ХУСАИНОВА
edit@vm.ru

В «Экспоцентре» на Красной Пресне 30 ноября при поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы прошел финал общегородского конкурса «Традиции московской семьи-2013». Несмотря на то, что такой конкурс в столице состоялся впервые, принять участие в нем желали сотни московских семей. В отборочном туре в округах боролись за право выйти в финал около 150 семей, но победили только восемнадцать. Именно им и предстояло выступить перед жюри и многочисленными зрителями. А познакомиться с носителями самых крепких семейных традиций мегаполиса смогли все посетители выставки — форума «50 плюс». Все плюсы зрелого возраста, в рамках которого проходил конкурс. Финал получился ярким и зрелищным. Болельщики организовали группы поддержки с шарами, плакатами и кричалками. В зале был полный аншлаг.

СЕМЬЯ В ТРЕХ ПОКОЛЕНИЯХ

Первыми на сцену вышли семья, признанные в ходе отборочных туров лучшими в номинации «Спорт и активный образ жизни». Они подготовили номера, в которых смогли продемонстрировать гибкость, силу и ловкость. Для зрелищности участники использовали

спортивный инвентарь, а на экранах транслировали фото, в подтверждение тому, как их семья активно ведет здоровый образ жизни. Семья москвичей Андрияновых была представлена сразу тремя поколениями. Дети и внуки демонстрировали действительно сложные акробатические номера. Но главное отличие их выступления — живая пирамида. Такие спортивные номера показывали на советских парадах.

Пока дети и внуки солировали на сцене, представители старшего поколения активно их поддерживали. — Моей старшей дочери 25 лет, а млад-

шему всего шесть, — пояснила Татьяна Андриянова. — Мы не в первый раз принимаем участие в подобных конкурсах. Нравится сама подготовка к ним, ведь все это время мы проводим вместе. А вот семья Куликовых очень любит путешествовать. Их традиция ходить в походы берет начало... с 1938 года! Еще дедушка занимался альпинизмом — покорял вершины Южного Урала. Сейчас увлечение передалось уже четвертому поколению. На сцену Куликовы вышли с веслами и рюкзаками — непременными атрибутами семейных походов.

ДИНАСТИЯ ХУДОЖНИКОВ ВЫШЛА С КАРТИНАМИ

Подготовить свою «визитную карточку» пришлось и тем, кто не привык выходить на сцену — участникам номинации «Изобразительное искусство и фотография». К своему выступлению Колонские (а у них в семье сложилась самая настоящая династия художников) подошли основательно — нарядившись в национальные костюмы, на сцену они вышли с собственными картинами, посвященными музею — заповеднику «Коломенское». Их традиция пошла от прадедушки и прабабушки, а сейчас рисовать в этой семье умеют абсолютно все: от мала до велика. Еще один претендент на победу — семья Кадочниковых. Эта семья увлекается фотографией. — Интересно поделиться тра-



30 ноября. Экспоцентр на Красной Пресне. Финал конкурса «Традиции московской семьи-2013». Семья Первозванских, победившая в номинации «Моделирование, пошив одежды и рукоделие». В финале своего выступления Первозванские исполнили песню «Золотые купола»

дициями нашей семьи, — сказала Марина Кадочникова. — Из поколения в поколение у нас передаются любовь к творчеству, изобразительному искусству.

КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ НА СЦЕНЕ ВПЕРВЫЕ

Не смогли организаторы конкурса обойти вниманием и такую распространенную во многих семьях традицию, как что-нибудь коллекционировать. Кто-то собирает этнические русские костюмы и статуэтки ангелов, кто-то — значки с изображением Ленина и традиционные потовые марки. В финале этого конкурса все встретились на одной площадке, чтобы показать свои семейные реликвии. Однако одними показами дело не ограничилось, семьи-коллекционеры

проявили себя еще и в сценическом мастерстве. Семья Титенко была представлена тремя поколениями — дедушкой, дочкой и тремя внуками. — Мы не только впервые участвуем в таком конкурсе, но и в первый раз в жизни вообще вышли на сцену вместе с детьми. А наш дедушка был «заводелой». Участие в конкурсе сплотило всю нашу семью, — рассказала Екатерина Титенко. Другая московская семья — Мошаровых выступила с вокальным номером «А я иду шагаю по Москве». Они привержены православным традициям, долгие годы собирают ангелов, в коллекции их уже больше тысячи. А начало увлечению положил еще прапрадед священник Иоанн Воскресенских.

Золотые руки мастеров и фольклористы. Рукоделие — еще одна номинация конкурса. Кого-то учили шить и вышивать крестиком бабушки, кому-то дедушки еще в детстве передали секреты традиционной резьбы по дереву, кто-то мастерит авторских кукол по старинным, дореволюционным выкройкам. Как правило, в дружных семьях одним увлечением не ограничиваются. Семья Первозванских, представившая на суд жюри свои работы, вышитые крестиком, вышла на сцену с песней «Золотые купола» Олега Газманова.

Завершили программу те, кто уже привык к свету софитов — участники категории «Сценическое искусство». Песни, танцы, показательные выступления в разных видах боевых искусств, семейные театры и фольклорные ансамбли —



СЕМЬЯ — ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ. КОНКУРС ПОКАЗАЛ, ЧТО В МОСКВЕ КРЕПКИХ СЕМЕЙ — МНОГО

На радость пенсионерам

В Бирюлеве Западном построят новый территориальный центр социального обслуживания. Пятиэтажное здание возведут по адресу: ул. Медынская, 11А. В ТЦСО на площади три тысячи квадратных метров разместятся: отделения срочного социального

обслуживания, технических средств реабилитации, социального и медицинского обслуживания на дому, дневного пребывания для людей пожилого возраста и инвалидов на 30 мест. Помимо этого, в центре будет зимний сад, бильярдная, тренажерный зал и многое другое.

ФАКТ

Еще один каток в Москве будет доступен для людей старшего возраста. С 9 декабря каждый понедельник с 14.00 до 17.00 вход на каток «Серебряный лед» в Измайловском парке для пенсионеров будет бесплатным. Не забывайте с собой пенсионное удостоверение.

Интернет стимулирует мозг

Американские ученые пришли к выводу: Интернет намного сильнее стимулирует мозговую деятельность пожилых людей. В эксперименте участвовали 24 человека в возрасте от 55 до 78 лет. Каждому из них давали задание по поиску чего-нибудь

в Сети. В это время ученые смотрели, какие участки мозга задействованы. Почти сразу начались изменения в областях, отвечающих за язык, чтение и зрение. Через неделю активизировались лобные извилины, которые контролируют память.

ПОЛЕЗНО



ЭКСПЕРТ

ОЛЬГА ГРАЧЕВА
ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ
РУКОВОДИТЕЛЯ ДЕПАРТАМЕНТА
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



Поначалу «Традиции московской семьи» задумывался как разовый конкурс, но увидев, какое огромное количество дружных московских семей он объединил, мы решили, что это будет ежегодный проект. Мы будем развивать и совершенствовать его, всячески поддерживать участников. Ведь у этого мероприятия очень благородные цели. В жизни человека самое главное — семья. А конкурс пропагандирует семейные ценности. Он также объединяет увлеченных людей и показывает связь поколений. Во время отборочных туров и на финале конкурса «Традиции московской семьи-2013» мы увидели представителей самых разных поколений, и пока такая преемственность есть, есть и колорит города. Особенно радуется, что в конкурсе приняли участие бабушки и дедушки. Социальная изоляция, как правило, приводит к стрессам и болезням. Семья — это социальное ядро, опираясь на которое пожилой человек и в солидном возрасте чувствует себя нужным, значимым, защищенным.

...Среди такого разнообразия талантливых семейных коллективов сложно было выбрать одного победителя, поэтому жюри приняло решение, что их будет несколько в каждой номинации. Кроме кубков, дипломов и подарков, все призеры получили по туристической путевке на всю семью в древний русский город Суздаль.

в финал попали представители самых различных направлений.

— Солдатушки, бравы ребята, — запел один из младших представителей семьи Жуковских. Его родители познакомились друг с другом, когда учились в Московском институте культуры. После выступали в фольклорном ансамбле, всегда брали детей с собой на гастроли. Именно поэтому несколько лет спустя решили создать семейный ансамбль, в котором принимают участие даже самые маленькие члены семьи.

— Семейой удобнее и репетировать, и ездить на гастроли в другие города, — рассказали участники конкурса.

Семья Киндрук вышла на сцену в составе десяти человек. Все вместе они представили танцевальное шоу: от балета до брейк-данса. Кроме танца младшее поколение занимается восточными единоборствами, что они успешно и продемонстрировали зрителям под громкие аплодисменты.

В ПЕРВОМ ГОРОДСКОМ КОНКУРСЕ «ТРАДИЦИИ МОСКОВСКОЙ СЕМЬИ-2013» ПОБЕДИЛИ ШЕСТЬ СЕМЕЙ



1



2



3



4



5



6

АЛИНА ХУСАИНОВА
edit@vm.ru

Победителей на конкурсе было шесть — по количеству номинаций.

СПОРТ И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В этой номинации победила семья Андрияновых из Центрального округа столицы. В различных семейных конкурсах Андрияновы выступают уже 15 лет. Подросло новое поколение семьи и тоже приняло участие в выступлениях. Все члены семьи активно занимаются спортом, ходят в походы. В конкурсе участвовали сразу три поколения семьи. Кроме этого, Андрияновы составляют генеалогическое древо.

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО И ФОТОГРАФИЯ

Здесь победа досталась семье Боровых из Юго-Вос-

точного округа. У них очень много традиций. Одна из главных — отмечать все праздники в кругу семьи. Почти все увлекаются фотографией, ведут семейный фотоальбом. У каждого ребенка есть своя история взросления в снимках. А еще они коллекционируют монеты и значки.

МОДЕЛИРОВАНИЕ, ПОШИВ ОДЕЖДЫ, РУКОДЕЛИЕ

Победила семья Первозванских из Северо-Западного округа. У этой семьи много совместных увлечений, которые делают жизнь интереснее и духовно богаче. Одно из них — вышивание крестиком. Традиция пошла от прабабушки. Когда она занималась рукоделием, дети подсаживались к ней и просили научить. Так постепенно, один за другим, все в доме стали вышивать. Хобби семьи позволяет решить проблему подарков. Всех своих друзей они ра-

дуют оригинальными изделиями, сделанными своими руками.

СЦЕНИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО

Лучшей стала семья Субботиных, представлявшая Троицкий и Новомосковский округа. Мама и дочери уже участвовали в конкурсах семейных ансамблей. В перерывах выступали на благотворительных концертах для инвалидов и ветеранов Великой Отечественной войны. На отборочных турах пели втроем, но так как в семье поют абсолютно все, в финале на сцену вышли полным составом. Кроме увлечения музыкой, Субботины собирают колокольчики.

НАРОДНОЕ ГОЛОСОВАНИЕ

Видеопрезентации всех семей были выложены в Интернете. С 11 по 28 ноября любой желающий мог оставить свой голос. В итоге победили две семьи: Титенко,

Вот они, самые крепкие, дружные и активные московские семьи, имеющие свои интересные традиции. Они достойно выступили на конкурсе, доказав, что — лучшие. В разных номинациях конкурса победу одержали: семья Титенко (1), семья Субботиных (2), семья Боровых (3), семья Андрияновых (4), семья Куликовых (5), семья Первозванских (6)

набравшие 119 просмотров, и семья Куликовых, чью видеопрезентацию посмотрели 177 человек.

КОЛЛЕКЦИОНИРОВАНИЕ

Победила семья Титенко из Северного округа. Марки в этой семье начал собирать еще прадед, он своими руками делал альбомы. Собирали и обменивали редкие экземпляры. Кроме этого, в коллекции есть открытки и голографические картинки. Возможно, эти марки не так дороги, но зато они имеют большую ценность для семьи.

Похвастались не только тыквами

В клубе Совета ветеранов Савеловского района Москвы прошел ставший уже традиционным праздник «Золотая осень». Участников порадовало выступление артистов театра «Ромэн». Но главным мероприятием стала выставка достижений садово-огородного хо-



УРОЖАЙ

зяйства, во время которой пенсионеры хвастались выращенным урожаем. Чего на ней только не было! И огромные тыквы, роскошные букеты из веток, многочисленные соленья и варенья, заготовленные руками пенсионеров.

30

бесплатных кружков по изучению иностранных языков открыты сегодня для пожилых москвичей.

Дадут возможность поработать

Власти столицы планируют разработать программу трудоустройства пенсионеров, число которых с каждым годом растет. Сегодня в Москве 23,4 процента пенсионеров, а через два года, по прогнозам, будет 25 процентов. К этому необходимо готовиться, нужно сде-

лать все, чтобы пенсионеры имели возможность продолжать трудиться, зарабатывая себе на достойную жизнь. В частности, предполагается создать банк вакансий, где людям старшего возраста предложат разные виды трудоустройства, в том числе надомную работу.

НА ФРОНТЕ МЕДСЕСТРУ ЗВАЛИ ОГОНЕК

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ
edit@vm.ru

С то шестьдесят тысяч ветеранов Великой Отечественной войны осталось в Москве. Мы должны говорить с ними, рассказывать о них, пытаться увидеть Вторую мировую глазами ее участников, а не кинокамерами голливудских режиссеров. История нашей победы не должна быть переписана.

ШКОЛЬНИЦА-МЕДСЕСТРИЧКА

Она родилась в семье медиков. Папа был хирургом, мама — военным фельдшером. Именно мама дала ей древнеславянское имя Рогнеда. Девичья фамилия Алеихина — Огнева. Вот ее и звали по жизни Огоньком. Отец стал заниматься медициной с дочкой с 15 лет. Затем она получила удостоверение медсестры на курсах в Боткинской больнице. О выпускных школьных балах, проходивших в ночь с 21 на 22 июня 1941 года, мы знаем и по классическим советским фильмам, и по книгам. «Как я танцевала на балу в своей 648-й московской школе, — смеется Рогнеда Александровна. — Все мальчишки были мои. Потом после бала пешком от Сокола дошли до Красной площади». И вдруг эти страшные слова раздалось из громкоговорителей: «Сегодня, 22 июня, в 4 часа утра без объявления войны германские войска напали на нашу страну».

КУРНОСАЯ!

Понятно, что военкомат девочку отправил к маме,

а не на фронт. Она и пошла к маме, в госпиталь. «Детка, а ее нет, она уже на передовой, — сказали врачи, но медсестру-малолетку оставили в госпитале. Однако вскоре девушка написала заявление с просьбой отправить ее на передовую. Просьбу удовлетворили. Вязьма, жесточайшие бои. Сколько она вытащила раненых с поля боя — не сосчитать. Затишье. Залаяла собака во мраке фронтовой ночи — воет и воет. «Дай, посмотрю», — подумала Рогнеда. — Хоронясь, пробралась на лай — глядь, офицер молодой лежит. «Живой, — прошептал он, и попытался улыбнуться. — Курносовая». Она дотащила

СУДЬБА



его до медсанбата — запомните это. Ее медсанбат № 1072 прошел с войсками всю Белоруссию. Рогнеда была и в Хатыни. «Господи, какие там шли бои, в Беларуси, — она смахнула слезу. — Болота горели». Это уже не в Хатыни случилось. В одной из деревень горела хата. Я туда — два братика-мальшата, напуганные, ревут. Где родители? Нема. Я их в охапку — и на волю. Крыша обвалилась через пару минут, Данилка с Миколкой остались жить».

Я — КОНСТАНТИН СИМОНОВ

Кроме медицины, Рогнеда Алеихина всю жизнь увлекалась рисованием. Как-то во время передышки она сидела на пороге избы, где разместились редакция фронтовой газеты «Героический штурм» и пыталась изобразить танк. «Подходит ко мне молодой интересный офицер, посмотрел и, по-

1 17-летняя Рогнеда Алеихина, 1941 год, под Вязьмой. Первые дни на фронте
2 Спустя 70 лет, 9 мая 2011 года, Москва

нимаете, заявляет: «А что это тут дети делают?» — ну все меня за ребенка принимали, — пожимает плечами Рогнеда Александровна. — Я не ребенок, — отвечаю обиженно, — а медсестра со стажем Рогнеда Огнева. — Рогнеда? Какое имя, однако, — усмехнулся он. — Так вот, товарищ Огнева, давайте знакомиться, я — Константин Симонов. — Война окончится, пойдете ко мне книги оформлять?»

ПРОЩАЙТЕ, МАЛЬЧИКИ

Но до книг еще нужно было дожить. В конце войны, отстав от части, Рогнеда и несколько солдат вышли к Одеру. Жаркий был день. Привычные ко всему, они почувствовали внезапно жуткий запах. Подходят ближе: восемь бойцов лежат, молодые ребята, глаза открыты, а сами... «Разложились они уже, парни, — шепнула Алеихина. — Война, милые». Сопровождавшим ее солдатам даже стало плохо. «Мальчики, вы что, а если с вами такое случится? — тоненьким голоском прикрикнула Неда. — Надо копать могилы». Она закрыла им глаза, обмыла лица, вынула из нагрудных карманов специальные цилиндрики с адресами — «паспортами смерти», которые носили с собой все советские солдаты. Похоронили героев, сделали залп из автоматов. Рогнеда написала извещение. За это ее наградили. Первая медаль — «За боевые заслуги». Потом были Берлин, рейх-



стаг, на котором она распилась. Стояла, замороженная — война закончилась. И вдруг услышала: «Неда, Недочка». Оборачивается — мама смотрит на нее, лейтенант медицинской службы, стоит и плачет. А ведь мама Рогнеды кавалер ордена Красного Знамени, прошла пять войн! Семья героев.

ЭТО ВЫ МЕНЯ СПАСЛИ

По воле случая Алеихина поступила не в медицинский, а на художественно-оформительский факультет Полиграфического института. Распределили ее в Академикат. Рогнеда вспоминает: «Мне говорят: «Ты шаржи умеешь рисовать? А сделай-ка шарж на академика Шмидта». Увидел эту работу сам Отто Юльевич. Так знаменитому ученому понравился шарж, что пригласил он ее работать к себе.

Однако 32 года трудилась Алеихина в одном из самых секретных советских оборонных конструкторских бюро — ЦКБ «Алмаз» художником-конструктором. Она

недавно пришла в бюро. Было какое-то торжество. «И вдруг на меня просто уставился начальник ЦКБ Петр Кириллов, — Алеихина аж покраснела. — Потом подошел, взял за плечи: «Милая, вы же меня с поля боя вытащили. Такой курносый нос не забудешь». Помните того раненного в живот офицера, которого Неда спасла под Вязьмой? Выжил солдат. Профессор, Герой Социалистического Труда Петр Кириллов стал одним из ведущих ученых в области оборонного ракетостроения. Война и мир. В этом году она отпраздновала 90-летний юбилей, с которым ее поздравил Владимир Путин. Поздравительное письмо прислал и президент Республики Беларусь Александр Лукашенко. Большая, светлая, удивительная жизнь. Но это еще не все. Теперь, в таком преклонном возрасте, благодаря центру социального обслуживания населения Рогнеда Александровна стала... Татьяной Лариной.

БИОГРАФИЯ

Рогнеда Алеихина

- Родилась в 1923 году в Москве в семье врачей.
- В 1940 году окончила курсы медицинских сестер в Боткинской больнице.
- С 22 июня — медсестра в столичном госпитале.
- С ноября 1941 по май 1945 года — на фронте. Участвовала в составе медсанбата № 1072.
- В ноябре 1941 года вытащила с поля боя тяжело раненного Петра Кириллова — впоследствии профессора, начальника ЦКБ «Алмаз».
- 32 года трудилась художником-конструктором в этом ЦКБ и сама Рогнеда Александровна. Кавалер ордена Великой Отечественной войны II степени.
- С 90-летием ее поздравил президент России Владимир Путин

**РОГНЕДА
ОГНЕВА ПРОШЛА
ВСЮ ВОЙНУ
И ВСТРЕТИЛА
МАМУ
В ПОВЕРЖЕННОМ
БЕРЛИНЕ 2 МАЯ
1945 ГОДА**

Увековечили память

В Москве в торжественной обстановке открыли мемориальную доску в честь Героя Советского Союза Надежды Викторовны Троян. Установили ее на одном из зданий Первого московского государственного медицинского университета им. Сеченова,

в котором легендарная разведчица проработала проректором 12 лет. Звание Героя Советского Союза Надежде Викторовне было присвоено 70 лет назад, в октябре 1943 года, за участие в операции по уничтожению фашистского палача, гауляйтера Белоруссии фон Кубе.

ФАКТ

В этом году на автобусных экскурсиях, организованных Московским городским советом ветеранов, побывали 540 человек. Еще 1850 пожилых москвичей этим летом смогли совершить увлекательные и незабываемые теплоходные экскурсии по Москве-реке.

Откроется «Елка Победы»

12 декабря в Центральном музее Великой Отечественной войны на Поклонной горе откроется выставка «Елка Победы». На выставке будут представлены уникальные вещи из личных собраний, семейных архивов, елочные игрушки и новогодние украшения

военных лет, почтовые конверты и письма с фронта, поздравительные новогодние открытки, приглашения билеты и детские книги, а также предметы быта 1940-х годов из фондов музея. Выставка будет работать до 14 января 2014 года.



НОСТАЛЬГИЯ

УЖЕЛЬ ТА САМАЯ РОГНЕДА

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ
edit@vm.ru

Бал. Входит Ленский, высокий, в черном фраке. Он ведет под руку Татьяну в кокетливом берете и голубом сарафане. Правда, она не так молода, как у классика, но тому есть объяснение. Сегодня центры социального обслуживания становятся настоящими центрами для пожилых людей. В территориальный центр соцобслуживания «Шукино» Рогнеда Алехина, о которой вы уже знаете, прочитав о ее героической фронтовой молодости, ходит сюда последние одиннадцать лет. Сначала пела в местном хоре «Неудержимые», да

на девятом десятке стал подводить голос. А потом руководитель хора пригласил на работу в ТЦСО своего приятеля, актера и хореографа Сергея Бобыря. Его последняя сцена — театр Анатолия Васильева «Школа драматического искусства». Мы вошли в актывый зал ТЦСО, когда он... пел. Какой тенор, подумал я. Потом Сергей Владимирович репетировал мазурку со своей коллегой Анной Николаевой. — Театр «СВБ», что означает «Словом владей безупречно», я создал 2,5 года назад, — рассказал главный режиссер. — Конечно, были нюансы, ведь средний возраст актеров — 70 лет. 90 лет Рогнеде Алехиной. А вот Анатолий Цаголов. Видите, не выпускает из рук мандолину. Ему тоже 90.

Театр, одним словом. Цаголов поет. Ольга Горячкина, одна из актрис труппы, читает вслух «Онегина» — сейчас начнется генеральный прогон. «Мы не раз были с Сергеем партнерами в разных проектах, — улыбаясь, говорит Анна Николаева. — Человек он очень творческий и искренний. Его назначение — дарить радость людям, и я с удовольствием его поддерживаю». Первые два спектакля С. Бобырь поста-

вил по рассказам К. Паустовского «Снег» и «Стекольный мастер». «Мы так начинали, — пояснил Сергей Владимирович. — На рассказах проще научить способам воздействия на зрителя». В этом году на всероссийском конкурсе «Связь поколений» авторский проект режиссера «Театр старшему поколению» в номинации «Культурно-развлекательные программы» занял третье место. А сейчас он готовит постановку «Ужель та самая Татьяна» по мотивам великой пушкинской поэмы. Суть в том, что здесь Татьяна вспоминает свою молодость... спустя 70 лет. Она вспоминает историю своей жизни, любви. В спектакле будет много музыки. Звучит великая музыка Чайковского. Бал. Церемонно вливает в зал Ольга Горячкина: «Театр полон, ложи блещут». Включается Анатолий Сапельевич. «Четче, четче, не так надо поворачиваться, — кричит режиссер. — Ну и что 90 лет. Актер! Тишина. Сидит Татья-



ИРИНА САПРЫКИНА

на, наклонив голову. Читает письмо, написанное лове-лу Онегину. Помните? «Я вам пишу/Чего же боле». Рогнеда Александровна читает письмо наизусть. Bravo! — Это такая радость, — шепчет Алехина мне. — Я иду сюда как на праздник. Общаюсь со сверстниками и могу еще что-то сделать. Живу. Мне это по силам.

1 Репетиция спектакля. В центре — 90-летний Анатолий Цаголов 2 Сергей Бобырь и Анна Николаева: мазурка, господа!

ЭКСПЕРТ

МИХАИЛ ЯКУШИН
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
ПО НАУЧНОЙ РАБОТЕ НАУЧНО-
КЛИНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА
ГЕРОНТОЛОГИИ



Память сугубо индивидуальна. Конечно, с возрастом она начинает ухудшаться. Но, например, такие важные когнитивные функции, как мышление, речь, письмо, могут с возрастом даже стать лучше, если их тренировать. В настоящее время есть немало способов поддерживать свое психическое состояние на должном уровне и в преклонном возрасте. Кроме большого количества эффективных лекарств, это комплексные диеты, различные физические упражнения и общая активность.

ИРИНА САПРЫКИНА

Клуб

КУБОК СПАРТАКА ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

«Спортивная»
Лужнецкая набережная, 24
Олимпийский комплекс «Лужники»
7–8 декабря

19:00 500

На площадке спортивного зала «Дружба» в олимпийском комплексе «Лужники» пройдет событие, которое желателно не пропустить всем поклонникам хореографии. Пройдут два этапа XVIII Международного Кубка Спартака по спортивным танцам, акробатическому рок-н-роллу и художественной гимнастике. В этом году будут соревноваться представители Дании, Хорватии, Италии, Словакии, Австралии, Австрии и стран бывшего СССР. А завершит конкурс феерический гала-концерт, в котором примут участие как спортсмены, так и звезды российской эстрады.

Вернисаж

ЮБИЛЕЙНАЯ ВЫСТАВКА АКВАРЕЛЬНОЙ ЖИВОПИСИ ДМИТРИЯ СТАРЧЕВСКОГО «ВРЕМЕНА ГОДА»

«Царицыно»
ул. Лебедянская, 24, корп. 2
Государственный выставочный зал-музей «Наследие»
до 22 декабря

вт-вс 11:00-21:00

Дмитрий Старчевский родился в 1948 году. Для выставки художник представил 30 больших акварельных работ, созданных за последний год. В своих работах Дмитрий Старчевский поднимает тему смены времен года: пробуждение весной, летнее разнотравье, щедрая золотая осень и сказочный заснеженный лес. Как говорят критики, пейзажи художника наполнены лиризмом, тихой радостью, его полотна настраивают на позитивное восприятие мира.

Выставка

«ОТЕЧЕСТВО МОЕ — В МОЕЙ ДУШЕ...» ПРОИЗВЕДЕНИЯ ИЗ СОБРАНИЯ МУЗЕЯ ИСКУССТВА АВАНГАРДА

«Кропоткинская»
Ул. Волхонка, 12
Государственный музей изобразительных искусств им. Пушкина
5 декабря — 16 января

10:00-17:30 100

Выставка состоит из нескольких частей, каждая из которых посвящена определенному периоду в истории искусства. Часть экспозиции объединяет два раздела — искусство рубежа XIX–XX веков и первой трети XX века. Она включает произведения мастеров русского Серебряного века и Парижской школы. Это такие работы художников, как «Парижское кафе» Ильи Репина и «Похищение Европы» Валентина Серова и эскизы костюмов для балета «Нарцисс» Льва Бакста.

Театр

«ДАМА С КАМЕЛИЯМИ»

«Пушкинская»
Тверской б-р, 23
Театр им. А. С. Пушкина
Режиссер Сергей Землянский
В ролях: Анастасия Панина, Антон Феоктистов, Вера Воронкова
8 декабря

19:00 350 2000

Знаменитая история «дамы с камелиями», куртизанки Маргариты Готье, — один из самых известных и романтических сюжетов XIX века. Сергей Землянский, хореограф и режиссер, поставил спектакль, в котором жест и музыка существуют на правах слова. Пластика всегда символична, и движение тела становится здесь движением души. Для постановки созданы необычайной красоты декорации и изысканные костюмы, стилизованные в духе эпохи. А действие разворачивается под музыку Джузеппе Верди.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ПН Рабочие дни 400 Входной билет Бесплатно 18:00 Начало 10:00-19:30 Время работы

29

лет — возраст самой молодой бабушки мира. Итальянка Юлия Элия родила свою дочь в 15 лет, а та стала мамой в 14 лет.

Самый старый человек планеты

После того как 13 сентября этого года скончался самый старый житель планеты, 112-летний американец Салюстиано Санчес, его место может занять итальянец Артуро Ликата, родившийся 2 мая 1902 года. 111-летний претендент на звание самого пожилого человека

в мире всю жизнь проработал шахтером. По словам родных, у него всегда было отличное здоровье. Так, в молодости Артуро ежедневно ходил пешком до работы по 22 километра, так как транспорта в тех местах не было.

РЕКОРД



Заглушка защитит от инсульта

Московские хирурги в скором будущем смогут проводить операции, предупреждающие инсульт. Уникальным методом с российскими специалистами поделился профессор из Израиля Давид Миркин. В центре аритмологии в рамках всероссийского симпози-

ума он продемонстрировал уникальную операцию на сердце, поставив заглушку на ушко предсердия. Такую операцию проводят в качестве профилактики инсультов в Западной Европе уже давно. В России тоже рассматривают возможность этой операции на поток.

ЗАГЛЯНИТЕ В СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ

ИГОРЬ ЗАЛЮБОВИН
edit@vm.ru

В финальном этапе фотоконкурса «Семейный альбом-2013», который 25 ноября прошел при поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы в столичном Театре Луны, приняли участие почти 60 многодетных семей.

— Самое главное в «тушке» — это стекло, пап, понимаешь? — нетерпеливо объясняет 14-летний паренек своему отцу. — А на нашем «ките» далеко не уедешь. Пусть Коле Журавлеву иногда не хватает терпения выставлять нужную выдержку, и его объектив (он же стекло) периодически ловит «зайцев» (то есть блики), но он точно знает, что «кит» — это не млекопитающее, а фотоаппарат с родным объективом, а «тушка» — без него.

— В юности мы бредили фотографией, — говорит Колин папа, Александр Васильевич. — В ванной записались, проявляли. Очень здорово, что существуют такие конкурсы, вон Колю за уши не оттащишь. Теперь профессиональную камеру будет выпрашивать.

? СПРАВКА

Всероссийский конкурс «Семейный альбом-2013» отметили в этом году свое шестилетие. За свою недолгую историю конкурс стал мероприятием национального масштаба. Ежегодно в нем принимают участие сотни семей со всей России, более тысячи фотографий отбираются высоким жюри.

В многодетных семьях — забот хватает. Потому что «Семейный альбом» так нужен этим героическим людям, в наш эгоистичный век взявших на себя такой труд — растить детей.

— Рутинно много, — признается Светлана Никитина, мама пятерых ребятишек. — А здесь такое событие! Конечно, мы просто не могли не прийти! Смешно было: я фотографирую, средний кричит: «Мама, не так!», спорили до хрипоты. В общем, участвуем всей семьей. «Семейный альбом» — это не просто конкурс, а целая



Торжественная церемония награждения в Театре Луны стала финальной частью конкурса

школа фотографии для начинающих и продолжающих. Здесь участники постигали основы фотоискусства в специальных мастер-классах. Потом под чутким руководством специалистов смогли опробовать полученные навыки на профессиональном обо-

рудовании. Соревновались в семи номинациях. — Этот конкурс становится доброй городской традицией. А с другой стороны, это важное современное мероприятие, — пояснил «Вечерке» Алексей Фандоринов, эксперт конкурса. — Для меня главная цель состоит в том, чтобы показать людям, которые всю жизнь фотографи-

ровали на «мыльницу», что есть настоящее фотоискусство, причем доступное каждому.

Кстати, Коля Журавлев стал таким счастливым обладателем нового объектива, победив в номинации «Портретная съемка». Смеем даже надеяться, что на одного профессионального фотографа в этом мире стало больше.

В ОБЪЕКТИВЕ

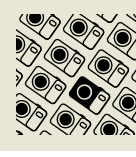


График работы мобильных приемных по округам города на вторую половину декабря

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ

- «Улица 1905 года»
Ул. Красная Пресня, 23, стр. 1а
17 декабря
11.00–14.00
- «Бауманская»
Ул. Бауманская, 36, стр. 2
19 декабря
16.00–18.00
- «Маяковская»
Ул. М. Дмитровка, 27
19 декабря
10.00–12.00
- «Спортивная»
Ул. 10 лет Октября, 2, стр. 1
19 декабря
10.00–13.00
- «Павелецкая»
Ул. Б. Татарский пер., 4, корп. 1

19 декабря
10.00–12.00

● «Красносельская»
Б. Краснопрудный туп., 8/12
24 декабря
12.00–14.00

● «Римская»
Ул. Новорогожская, 4,
стр. 1
26 декабря
10.00–13.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

● «Преображенская площадь»
Ул. Краснобогатырская, 29,
корп. 2
12 декабря
14.00–18.00

● «Щелковская»
Ул. 9-я Парковая, вл. 59

17 декабря
14.00–18.00

● «Выхино»
Ул. Б. Косинская, 16, корп. 1
19 декабря
14.00–18.00

● «Новогиреево»
Зеленый пр-т, 81
26 декабря
14.00–18.00

● «Перово»
Ул. Кусковская, 23, стр. 2
24 декабря
14.00–18.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ

● «Октябрьское Поле»
Ул. Маршала Бирюзова, 4, корп. 2
26 декабря
15.00–17.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

● «Свиблово»
Ул. Снежная, 22
17 декабря
10.00–12.00

● «Бабушкинская»
Ул. 1-я Напрудная, 15
17 декабря
14.00–16.00

● «Бабушкинская»
Ул. Полярная, 10
24 декабря
11.00–13.00

● «Медведково»
Ул. Полярная, 24
24 декабря
14.00–16.00

● «Бабушкинская»
Ул. Лосевская, 2

10 декабря
13.00–15.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ

● «Кантемировская»
Каширское ш., 53, корп. 6
19 декабря
15.30–17.00

● «Варшавская»
Ул. Болотниковская, 1, корп. 2
24 декабря
15.30–17.00

Мобильная социальная приемная создана для того, чтобы донести до жителей столицы информацию о возможностях современной московской системы социальной защиты населения. Ее цели — обеспечение оперативной связи с жителями города, совершенствование разъяснительной работы

СТРАНА СОВЕТОВ

ИРИНА КРАЕВА
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ КЛИНИКИ
«ГАРМОНИЯ»



Многие люди в возрасте жалуются на бессонницу, а ведь хороший сон — это залог физического здоровья и эмоционального благополучия для любого человека. Недаром его называют барометром здоровья. Люди, которые плохо спят, чаще страдают от депрессии, у них обостряются заболевания. Чтобы избежать бессонницы, необходимо отказаться вечером от чая, кофе, шоколада, алкогольных напитков. Не передайте на ночь. Перед сном желательно есть только легкие закуски: крекеры, хлопья, йогурт. А вот стакан теплого молока с медом не помешает. Хороший фильм или книга также помогут заснуть быстрее.