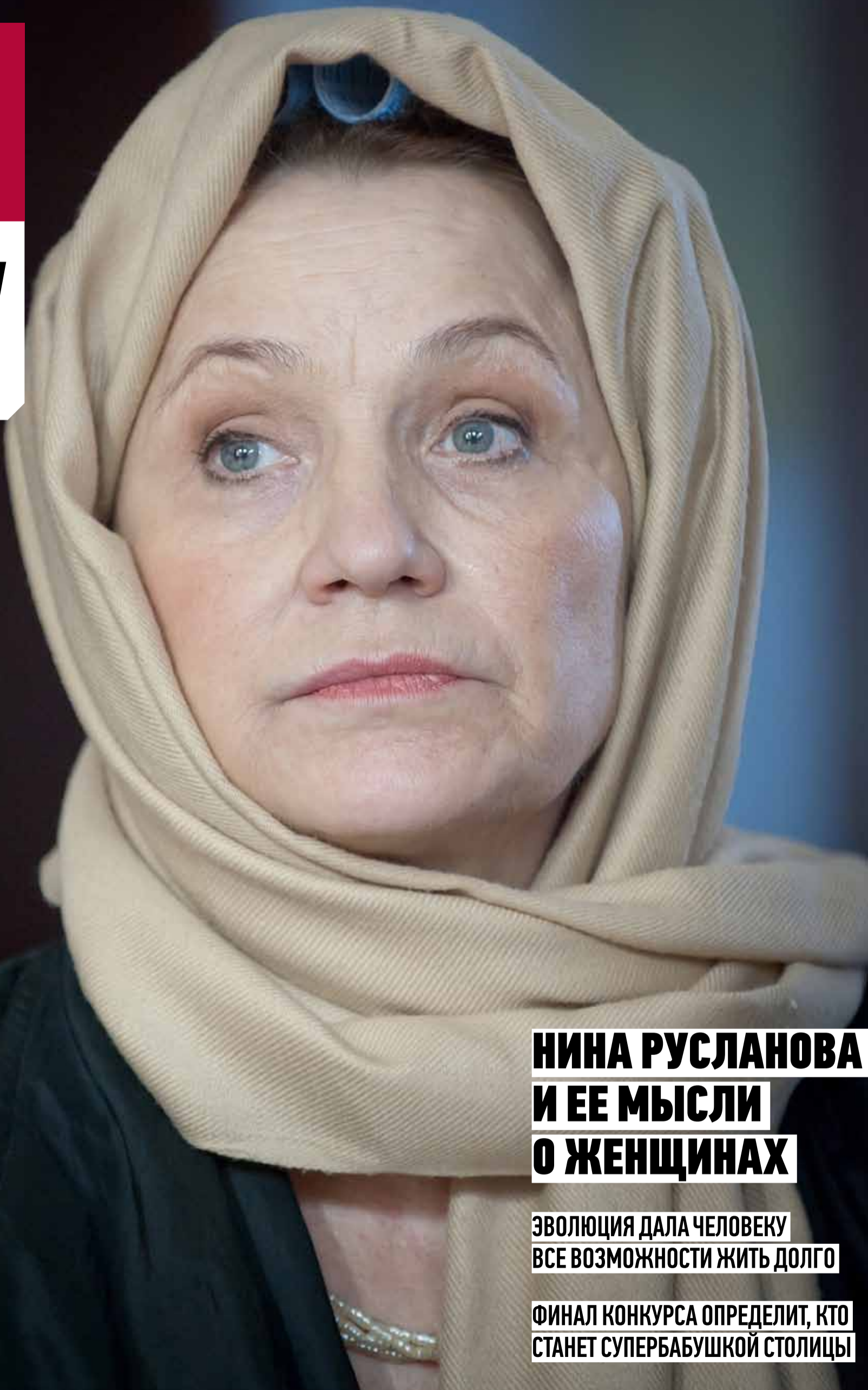




# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

*Специальный проект*



## **НИНА РУСЛАНОВА И ЕЕ МЫСЛИ О ЖЕНЩИНАХ**

**ЭВОЛЮЦИЯ ДАЛА ЧЕЛОВЕКУ  
ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЖИТЬ ДОЛГО**

**ФИНАЛ КОНКУРСА ОПРЕДЕЛИТ, КТО  
СТАНЕТ СУПЕРБАБУШКОЙ СТОЛИЦЫ**

**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы



## Традиции московской семьи — это, прежде всего, забота о будущем нашей страны



**ОЛЬГА ГРАЧЕВА**  
ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
РУКОВОДИТЕЛЯ  
ДЕПАРТАМЕНТА  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА

Поначалу конкурс «Традиции московской семьи» задумывался просто как конкурс, а воплотился в уникальный ежегодный проект, объединив огромное количество людей. И главное — это не просто люди, а самые дружные московские семьи. Ведь сегодня, когда нашему обществу присущи неурядицы, противоречия, страхи, семья порой ух-

одит на второй план. Она теряет свои возможности по решению и урегулированию сложностей жизненных проблем и поддержки прежде всего самого человека. А это очень важная общественная задача, потому что устойчивость общества можно обеспечить только за счет самой маленькой общественной ячейки — семьи. Она — самое

главное в жизни, ведь крепкая семья не подарок судьбы, а результат родительского труда. Поэтому главная идея конкурса — что человек не один, что он живет в семье, где он любит свое окружение, а это окружение любит его. Когда он имеет возможность самовыражаться за счет вещей, которые интересны каждому члену семьи.

И на конкурсе мы увидели такие семьи, с совершенно уникальными талантами. В этом году мы организовали конкурс для «больших» и «маленьких» московских семей, знающих свою историю, почитающих свои традиции. Финал состоится 30 ноября в «Экспоцентре» на Красной Пресне в рамках выставки-форума «50 плюс. Все плюсы зрелого возраста».

### КОНКУРС

# ГЕНЕРАЛЫ И СОЛДАТЫ ТОГО САМОГО МАРША, 1941-ГО

**ВАЛЕРИЙ БУЗОВКИН**  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Недавно на Красной площади состоялся парад, посвященный 72-й годовщине легендарного парада 7 ноября 1941 года. Та же Красная площадь, та же военная техника, молодые люди, облаченные в полушубки. У некоторых голени обернуты в обмотки. Напротив мавзолея огром-



ный экран, на котором показывают кадры хроники парада 41-года. Ощущение такое, будто на Красной площади открылся временной портал, перенесший всех присутствующих на 72 года назад...

— 7 ноября в 5 утра мне в составе артполка Дивизии Дзержинского пришлось прибыть на Красную площадь, — рассказывает участник парада 7 ноября 41-года, почетный гость парада 2013 года Алексей Назарович Леднев, — потом стали к нам прибывать другие подразделения. Ополченцы, морячки, кавалеристы. Мы знали, что парад должен начаться в 8 утра. Без 15 восемь перед нами проскакали два всадника.

На одной лошади сидел Павел Артемьев командующий Московским военным округом, на другой Буденный Семен Михалыч. Многие поздравляли нас, а мы рты не могли открыть. Погода холодная. Минус 20, ветер, снег. Около 8 часов на трибуну вышел Сталин. Не все его слова доходили до нас. Он привел в пример нам великих предков, Александра Невского, Дмитрия Пожарского, Суворова, Кутузова, Нахимова, Ушакова. «Если им удалось с примитивным оружием разгромить врага и сохранить свободу, то вамто с современным оружием не подобает склонять своих голов под немецким игом». А немецкая армия стояла уже на границе Москвы. 8 ноября мы сели на машины, к которым прикрепили пушки. Выехали между Алаби-



Среди московских семей нашлись мастера: кто куклы мастерит, кто рукоделием славен, кто резьбой по дереву

но и Апрелевкой. В течение месяца мы вели тяжелые оборонительные бои. После чего Москва была спасена. А вместе с ней и вся Россия. — Я стоял в строю возле девятого окна ГУМа в семидесяти шести шагах до трибуны, где стоял Сталин. А в 18 километрах от Москвы были немцы. После парада мы сразу отправились на передовую в район Истры. Воевал в пехоте. 36 суток мы держали оборону, потом перешли в контрнаступление. Войну закончил 10 мая

в 3 километрах от Праги, после войны домой возвращался пешком, прошел 1013 километров. Прошел в один конец тысячу километров пешком, потом также пешком обратно, — рассказывает ветеран Великой Отечественной войны Лев Глухман. Участник легендарного парада 7 ноября 1941 года Алексей Назарович Леднев рассказал предысторию парада: «Немецкие войска, подойдя к Москве, стали готовиться к проведению своего шествия на Красной площади, подготовили свои кресты, отлили бюст Гитлера, чтобы установить его на Красной площади. Узнав об этом, Сталин вызвал к себе Буденного и спросил:

— Семен Михалыч, кто будет проводить парад на Красной площади: мы или немцы? Буденный ответил: — Иосиф Виссарионович, все наши основные части на фронте. С кем проводить парад? — Собирай всю мелочовку, а парад должен быть! Он понимал, если народ увидит парад, то все — Россия будет спасена. Такая вера была в парад».

С легендарным прошлым нас, потомков героев, связывают многие линии. Беря интервью у Алексея Назаровича Леднева, я рассказал ему, что у нас в газете «Вечерняя Москва» работает внук генерала Павла Артемьева, командующего парадом 7 ноября 1941 года — Захар Артемьев. На что ветеран Великой Отечественной войны Алексей Леднев пожал мне руку и ответил: — Одно время Павел Артемьев был командиром нашей Дивизии Дзержинского. Года три-четыре я служил под его началом. Я его хорошо знал. В 1941 году он был генерал-лейтенантом. А внуку передавайте привет! Парад для ветеранов открывал глава города Сергей Собянин.

## Парад 1941-го готовились проводить даже под бомбами

О прадеде, генерал-лейтенанте Павле Артемьеве мне рассказала мама, общавшаяся с ним. Писательница, в одной из своих книг она посвятила ему главу. Генерал был человеком непростой судьбы, ребенком пережил Кровавое воскресенье, спасся от пуль за кирпичной кладкой ограды. Воевал в Гражданскую, быстро рос по военной лестнице. К началу Великой Отечественной войны Павел Артемьевич командовал Московским военным округом. Когда Сталин решил провести парад 7 ноября 1941-го, генерал Артемьев возражал, опасаясь налета авиации

врага. Но вождь был непреклонен. А в качестве предосторожности у Красной площади сгруппировали множество санитарных машин. К счастью, парад прошел благополучно. Генерал Артемьев первым узнал о приближении фашистов. Обезьяя укрепления, увидел солдат, но, подъехав ближе, понял — впереди немцы! «Разворачивайся! Гони!» — водитель успел увести машину с командующим обороной столицы из-под пуль. Спасло то, что наши генералы ездили на немецких авто. Фашисты не успели среагировать.

**ЗАХАР АРТЕМЬЕВ**  
[zahar.artemev@vm.ru](mailto:zahar.artemev@vm.ru)



Генерал Артемьев внуку: «На добрую память от старого чекиста»

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**СЕРГЕЙ СОБЯНИН**  
МЭР МОСКВЫ



Парад 1941 года давно стал историей, но, как и любое великое событие, он принадлежит не только прошлому, он принадлежит настоящему и будущему. В этот день мы преклоняем головы перед теми, кто не дождался Дня Победы. Мы благодарим вас, наши дорогие ветераны. Мы гордимся вами и рады, что сегодня вы вновь рядом с нами. Вместе с вами этот праздник встречают ваши дети, внуки и правнуки.



## Наградили «мотобабушку»

При поддержке правительства Москвы в театре «Россия» прошел Первый фестиваль-премия «50 ПЛЮС — Новая жизнь». Праздник для тех, кто не потерял интереса к жизни, получился ярким и зрелищным. Поздравить и наградить лауреатов фе-

стиваля-премии приехали Наталья Бестемьянова, Игорь Бобрин, Лариса Голубкина и Анна Шатилова. Особенно горячо зал приветствовал байкера из Нижнего Новгорода, 82-летнюю Лию Ключикову, победившую в номинации «Увлечение».

# 56

процентов пожилых москвичей, согласно социологическому исследованию, проведенному ВЦИОМом, ощущают себя счастливыми.

## Деньги ветеранской организации не помешают

Столичные власти выделят 50 миллионов рублей городской общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов. Дополнительные средства

пойдут на организацию работы Советов ветеранов округов, издание мемуаров участников Великой Отечественной войны, выпуск газеты «Московский ветеран», проведение торжественных мероприятий.



# НИНА РУСЛАНОВА: ГЛАВНОЕ КАЧЕСТВО НАШЕЙ ЖЕНЩИНЫ — ЕЕ ДОБРОТА

АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ  
edit@vm.ru

Первый фильм с Ниной Руслановой — «Короткие встречи» Киры Муратовой — был запрещен в нашей стране в течение двух десятилетий. Для многих актрис дебют в полочной картине означал конец звездной карьеры. У Руслановой вышло иначе — слава самобытной актрисы пришла к ней уже тогда. Она играла в фильмах Георгия Данелии и Алексея Германа, Вадима Абдрашитова и Игоря Масленникова. И каждой ролью навсегда оставляла след в зрительской памяти. Обозреватель «Вечерки» поговорил с актрисой о сложном характере, закалке и русских женщинах.

### «ХАМСТВО Я ТЕРПЕТЬ НЕ БУДУ»

Нина Ивановна, про вас в актерском мире ходит один миф — мол, вы женщина со сложным характером. Насколько, по-вашему, это соответствует действительности? Не мне судить, но я, конечно, про себя так не думаю. По-моему, у меня прекрасный характер. Быть может, так воспринимается моя прямота и нетерпимость к хамству? Я такой человек, за мной не заржавеет сказать человеку в лицо все, что я о нем думаю, если этот

человек ведет себя неадекватно. С хамом нужно бороться, иначе он обнаглит окончательно. Только меня не просто довести до состояния этой борьбы — нужно очень сильно постараться. Ну вот актеру Микеле Плачидо во время съемок «Афганского излома» это, судя по всему, удалось...

Ох, давайте уже раз и навсегда поставим точку в этой истории. Да, я назвала его не самым хорошим словом, потому что такой спеси и высокомерия по отношению к нашим актерам я не встречала давно. Всем нормальным людям со мной работаете хорошо.

### «КАЖДЫЙ ФИЛЬМ МУРАТОВОЙ — БОРЬБА»

Вас очень легко представить дома за приготовлением пирогов и практически невозможно — в каком-нибудь телевизионном шоу рассказывающей подробности своей жизни. Это верное впечатление?

Не надо делать из меня хозяйку, пироги я не пеку (смеется). Но правда в том, что и на те передачи, которые вы имеете в виду, никогда не ходила и не пойду — все-таки самоуважение важнее. Вы входите в число любимых актрис Киры Муратовой, которая снимает вас в каждом своем новом фильме. Можете назвать себя подругой Киры Георгиевны?

Нет, но мы с ней очень хорошо общаемся и понимаем друг друга. У нее нелегкая жизнь, каждый фильм — это борьба. Что прискорбно — борьба за деньги. Она никогда не уверена, начнет ли снимать в назначенный момент. И успеет ли осуществить все задуманное.

### «ВЛИЯНИЕ ДРУГИХ КУЛЬТУР НЕ ПРОШЛО БЕЗ СЛЕДА»

Вы воспитывались в двух детдомах — наверняка это закалило волю? Говорить про детство я не очень люблю. Рассказывать особенно нечего. Понимала, конечно, что бывает и по-другому. Но никогда не роптала. Зато сейчас по-настоящему ценю то, что

имею. Я ведь подкидыш, даже не знаю точной даты своего рождения. И никогда его не отмечала бы, если бы не коллеги по съемочным площадкам и театру. Вас называют настоящей русской женщиной. А как, по-вашему, изменился образ такой женщины за последние годы? Думаю, настоящих русских женщин стало меньше. Все-таки влияние других культур на нашу не прошло без следа. Стало боль-

ше какой-то наигранности, озлобленности. Тогда как главное качество нашей женщины — это ее доброта.

### № ДОСЬЕ

Нина Русланова, актриса театра и кино, народная артистка России. Трижды обладательница премии «Ника» за роли в фильмах «Короткие встречи», «Настройщик» и «Китайская бабушка». Играла в таких знаменитых картинах, как «Мой друг Иван Лапшин», «Цыган», «Кин-дза-дза» и др.

### ХОББИ



1 Нина Русланова (слева) на кинофестивале «Виват Кино России» 2 Во время съемок киноальманаха «Мама»



Катрин Денев — легенда кино, которому она нужна всегда

## Катрин Денев: талантливая красавица в 70 лет

АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ  
edit@vm.ru

Бывают актрисы, именем которых ассоциируется та или иная киноэпоха. Так, Любовь Орлова навсегда останется для нас олицетворением советского кино 30-х годов. Или более близкий по времени пример — Джулия Робертс и Деми Мур, делившие меж собой трон короле-

вы Голливуда в 1990-е. Все они — объекты кинокульты, благодаря своему недюжинному таланту вписавшие свои имена в историю кино золотыми буквами. Но есть гораздо более редкая категория актрис, которые сами по себе — история кино. Не изменяя себе, они прошли сквозь несколько эпох, влюбив в себя зрителей всех возрастов. Первое имя, которое

вспоминается из этой категории — Катрин Денев, легкомысленная красотка из «Шербурских зонтиков» и сходящая с ума истеричка из «Отвращения», вампирша из «Голода» и злодейка из «Братства камня». Между этими картинами десятилетия, во время которых кино каждый раз обретало новую кожу. Катрин Денев — кровеносные сосуды этой кожи, муза, не устающая вдохнов-

лять кардинально разных режиссеров. Истинная француженка, которую всюду принимают как свою. К которой не применишь слово «легенда». Легенда — это то, что было вчера, а у нее десяток фильмов в производстве. Катрин Денев исполнилось 70 лет. И это тот случай, когда говоришь с уверенностью — и в следующей киноэпохе она не будет лишней.



# 909

Миллионов рублей выделено из московского бюджета в 2013 году на поддержку ветеранских организаций города.

## Бабушки предпочитают ТВ

Социологи отмечают снижение аудитории российского ТВ. Особенно это заметно среди молодежи в возрасте до 24 лет. В то же время кол-во зрелых и пожилых россиян, ежедневно смотрящих телевизор,

остается стабильно высоким. Исследователи связывают это с максимальным упреждением телевизионной «повестки дня» на каналах, которая не удовлетворяет молодежь, предпочитающую телевидению Интернет.

### ТЕНДЕНЦИЯ

### ФАКТ

Московские ветераны смогут поправить свое здоровье в Болгарии. На организацию отдыха и оздоровления ветеранов войны и труда в оздоровительном комплексе «Камчия» из городского бюджета на 2013 год выделено 6,5 миллиона рублей.

## Пенсии в 2014 году вырастут

В будущем году пенсии в России вырастут более чем на восемь процентов. Об этом сообщил министр труда и социальной защиты РФ Максим Топилин. «Что касается пенсий, они будут индексироваться в те же сроки, что и сейчас. С 1

февраля — на уровень инфляции, с 1 апреля — до счет на доходы Пенсионного фонда. Мы планируем, что суммарная индексация составит чуть более восьми процентов. Соответствующие средства уже заложены в бюджет», — отметил министр.

## На велосипеде через всю страну

72-летняя пенсионерка из Твери Юлия Михайлюк проехала девять тысяч километров до столицы Приморья на велосипеде. Велопробег, посвященный 400-летию дома Романовых, она придумала сама.

Крутить педали на длительные расстояния бывший учитель физкультуры начал в 50 лет из любви к путешествиям и нежелания на пенсии сидеть дома. Ранее велоутешествиеница-пенсионерка побывала в Париже.



### КСТАТИ

Общественная палата предлагает разработать Национальную стратегию по старению. Сегодня каждый пятый россиянин — старше трудоспособного возраста. Только за последний год количество пенсионеров увеличилось на 667 тысяч человек.

## Любви все возрасты покорны

В России проведены исследования, которые в очередной раз подтвердили: возраст не является помехой для создания семьи и брачно-семейные отношения пожилых людей складываются весьма активно. Так, в прошлом году в Но-

восибирской области около 800 пенсионеров старше 60 лет сочетались браком. При этом мужчины старше 60 лет охотнее женщин ищут себе вторую половинку. Под венцом в этом возрасте пошли 473 мужчины — и только 283 женщины.

# ЭВОЛЮЦИЯ ДАЛА ЧЕЛОВЕКУ ШАНС: НАШ ИНТЕЛЛЕКТ АКТИВЕН И В 80 ЛЕТ



ПОКА У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЦЕЛЬ, ОН ДВИЖЕТСЯ ВПЕРЕД И ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЗДОРОВЕЕ, ОН — В АКТИВЕ

ТАТЬЯНА МЕДВЕДЕВА edit@vm.ru

Сегодня ученые констатируют: продолжительность жизни человека за столетие увеличилась почти вдвое — с 40 до 70 лет. Это фантастический скачок. И это не предел. В 60 лет рано думать о пенсии и болезнях, а нужно ставить новые цели и быть полезным обществу. В этом убежден Владимир Шабалин (на фото), академик РАН, директор Научно-клинического центра геронтологии. Он — наш сегодняшний собеседник.



Владимир Николаевич, как ученые объясняют, что люди стали жить дольше и в наше время появляется все больше долгожителей? Что касается долгожителей, то такие люди появляются в различные исторические отрезки времени. А вот то, что средняя продолжительность жизни резко увеличилась, это феномен, достойный внимания и изучения. Его причины объясняют по-разному. Я считаю, что это не заслуга цивилизации, а интересы эволюции. Смотрите, какие удивительные явления происходят в демографической

сфере. До конца XIX века средняя продолжительность жизни составляла 35–40 лет. А за XX век она увеличилась вдвое. Мы перевалили за 70-летний рубеж. И это не только заслуга медицины и науки или социальных процессов, которые изменили мир. Цивилизация принесла как блага, так и отрицательные вещи — прежде всего плохую экологию. Нельзя говорить, что рынок в продолжительности жизни мы обеспечили своими действиями. Почему же он произошёл? Человечество — молодой биологический вид. Ему всего 40 тысяч лет. Чтобы биологический вид развивался эффективно, нужна была биологическая масса homo sapiens. Кто ее обеспечивал? Люди репродуктивного возраста в 20–40 лет. И этот возраст преобладал. Он обеспечивал очень быстрое увеличение численности человечества. Сейчас она тоже продолжает расти. Но в принципе эволюция уже решила эту задачу. Мы достигнем 10–12 миллиардов человек, и ресурсы земли уже не смогут обеспечивать население. Теперь нужно качественное движение вперед. Можно сказать, что

эволюция сейчас концентрирует внимание на качестве вида. А за это отвечает наш интеллект — качество головного мозга. Интеллект человека продолжает развиваться и в 60, и в 70, и в 80 лет, а значит — растет и наша продолжительность жизни. Образно выражаясь, эволюция обожает человека, лелеет его и заботится о нем в целом. Вместе со сдвигом средней продолжительности жизни она побеспокоилась о том, что и биологический возраст изменился в положительную сторону. Если в прошлые века 40-летний человек был глубоким стариком, то сейчас, по определению ВОЗ, молодость продолжается до 45 лет.

К сожалению, многие по инерции 60 лет воспринимают как «финиш» — дальше только пенсия, болезни, занат. Почему? Мы сами создаем этот стереотип. Он идет из прошлых времен. И все социальные службы нацелены: 60 лет — это наши пациенты. А сейчас, наоборот, нужно нацеливать на активность: 60–70-летние люди не считают себя стариками. И это правильно! Потому что мир изменился. Правда, некоторые быстро впадают в категорию лени-

### ПРОГРЕСС



Профессиональную деятельность желательно не прекращать

И социальные службы способствуют этому. А ведь больше всего способствует сокращению жизни. И здесь надо иначе рассматривать все процессы. Есть демографическая проблема: у нас увеличивалась и будет увеличиваться численность старших возрастных групп. И не надо выталкивать 60–70-летних людей из активной жизни, а наоборот — вовлекать их туда. Мы сейчас разрабатываем программу «Активное долголетие — качество жизни». Убежден, что современные 60–70-летние люди могут сами себя экономически обеспечить. То есть лучше работать, а не выходить на пенсию? Да, профессиональная деятельность продлевает жизнь человека. Пока у него есть цель, он двигается вперед и чувствует себя здоровее. Важно находиться в обществе, чувствовать себя нужным, быть среди людей в активной фазе. Очень важно, чтобы развивался интеллект. Без работы он начинает деградировать очень интенсивно. Если есть возможность продолжать профессиональную

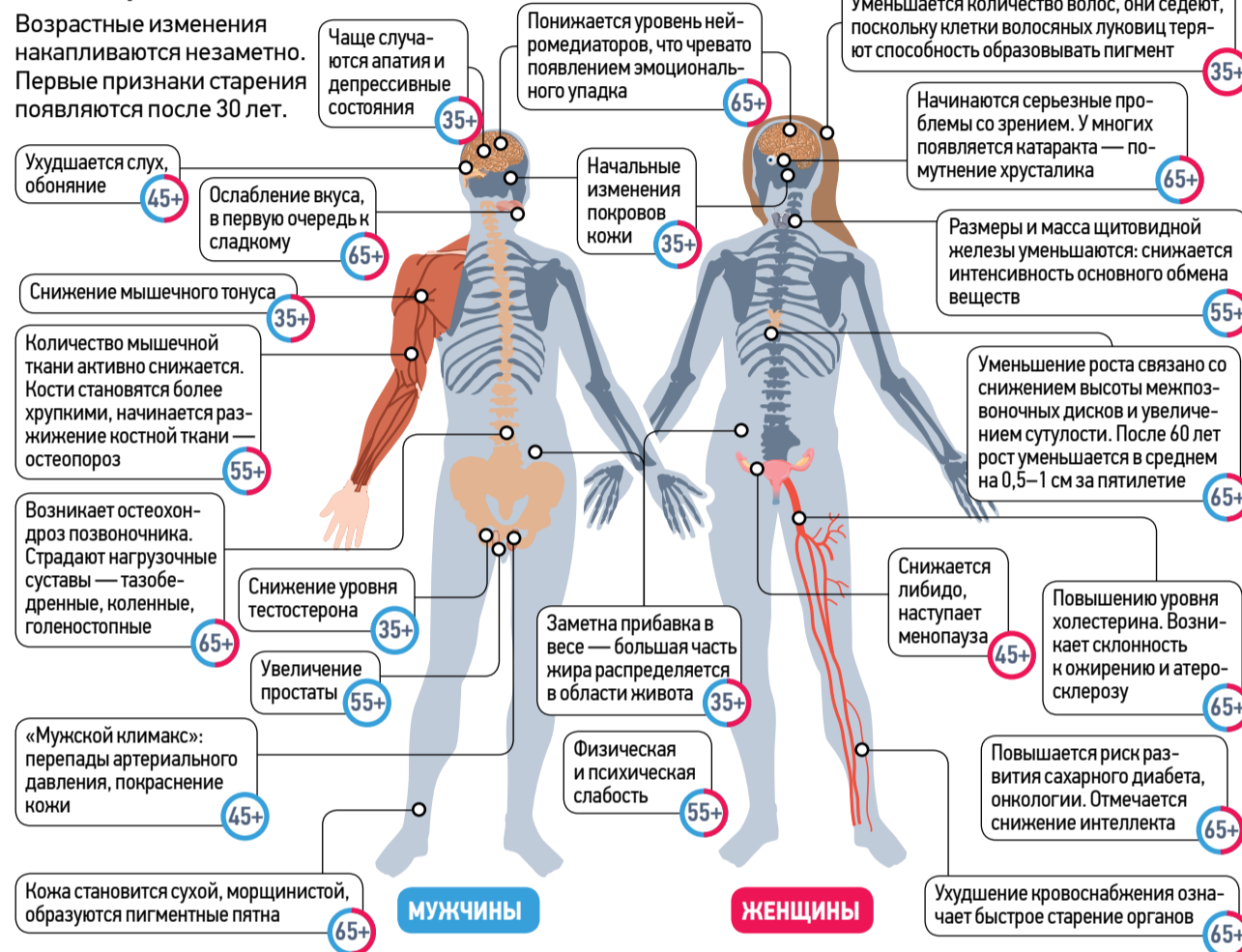
деятельность, нужно продолжать. Компьютер предоставляет самые широкие возможности найти какое-то полезное дело. Можно писать мемуары, изучать языки, осваивать новые технологии. Или займитесь ЖКХ в своем доме, наведите там порядок. Питаться нужно так, как вы привыкли в течение жизни. Употреблять все продукты в своем рационе: и животного происхождения, и растительного. Но должен быть энергетический баланс, чтобы не переедать.

### № ДОСЬЕ

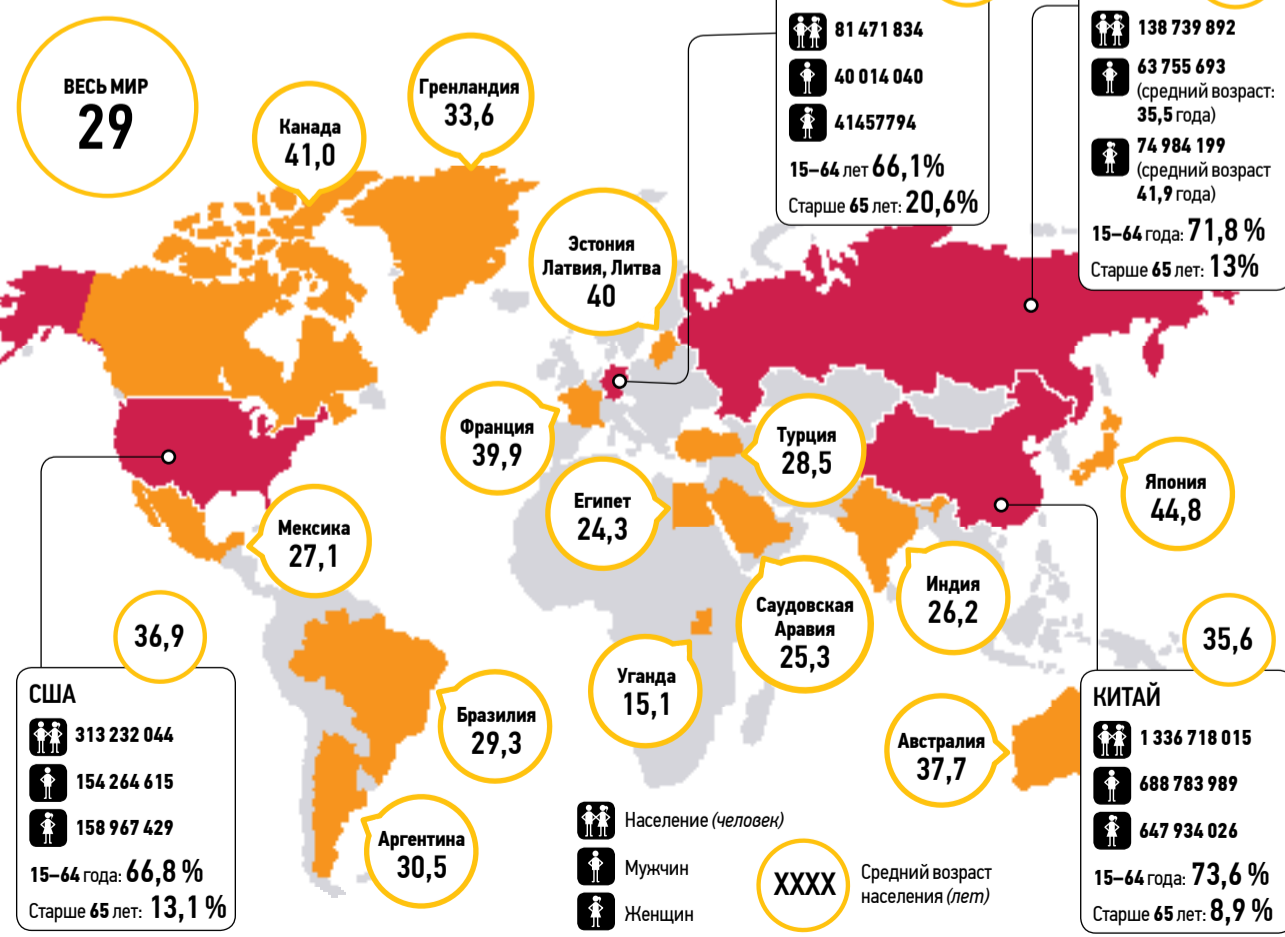
Владимир Шабалин доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки. Родился в 1939 году на Алтае. После окончания медицинского института работал в районной больнице в Магаданской области, затем в Ленинградском НИИ гематологии на различных должностях. Далее должность в миноздраве РСФСР и РФ, вплоть до замминистра России. Личные секреты здоровья Владимира Николаевича: не курить, алкоголь — только по случаю, сон — 7 часов в сутки, работа ежедневная, зарядка — каждое утро, спорт — велосипед.

## Как стареет человек

Возрастные изменения накапливаются незаметно. Первые признаки старения появляются после 30 лет.

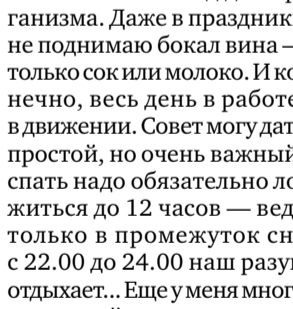


## Средний возраст населения по странам мира



Уже много лет подряд я встаю рано — в шесть утра, не делая исключений для выходных и праздников. Делаю зарядку, принимаю контрастный душ, потом завтракаю кашей с медом и курагой. Я много лет не ем мяса и не употребляю алкоголь — это яд для организма. Даже в праздники не поднимая бокал вина — только соки и молоко. И конечно, весь день в работе, в движении. Совет могу дать простой, но очень важный: спать надо обязательно ложиться до 12 часов — ведь только в промежуток сна с 22.00 до 24.00 наш разум отдыхает... Эту тему меня много увлечений — я играю на гитаре, пою песни и романсы.

Людмила Чурсина актриса, 72 года



Тамара Семина актриса, 75 лет



Хорошо, если ты востребован в профессии. Когда сидишь дома, то есть время заниматься своими болезнями, думать о проблемах,

## СПОСОБОВ ЖИТЬ ДОЛГО МНОГО. У КАЖДОГО СВОЙ

Сколько людей, столько и идей — гласит старая русская поговорка. Сегодня каждый человек в возрасте ищет, что среди множества форм и вариантов сохранения здоровья и энергии подходит именно ему. «Вечерка» связалась с несколькими известными всем пенсионерами, чтобы узнать их рецепты здоровья — физического, психологического, творческого.

Николай Дроздов телеведущий, 76 лет



обижаться на людей, грустить. Поэтому старики вечно и ноют. Чтобы этого со мной не случилось, я принимаю предложения снижаться в современном кино. И стараюсь не оставаться одна в пустой квартире.

Владимир Зельдин актер, 98 лет



Я никогда не курил. А из спиртного могу позволить себе лишь стопочку коньяку. Мало ем. Играю в театре. Но нельзя быть загнанной лошадью. Во всем надо знать меру. Единственный способ продлить творческий марафон — оставлять время на отдых. И я до сих пор неравнодушен к женщинам. Я сохранил молодость в душе.

Людмила Чурсина актриса, 72 года



Гете говорил: «Праздная жизнь — преждевременная старость». Пока что праздная жизнь мне не грозит. Я много раз в течение дня повторяю себе: «Я здорова!» Это очень важно. Если вы ноете, что у вас все болит, то здоровья не будет. Я стараюсь быть аккуратной. Я никогда не надеваю невыглаженную одежду и не махну рукой, если у меня не выщипаны брови, нет маникюра, — нужно ухаживать за собой. Нужно вставать пораньше, но «мелочам» по уходу за собой уделять внимание постоянно.

Татьяна Медведева edit@vm.ru



18

процентов жителей России — люди в возрасте старше 60 лет. В мире этот показатель составляет 12 процентов.

## Москвичи помогают амурчанам

Амурский союз пенсионеров получил от своих московских коллег денежный перевод. На эти средства была оказана адресная помощь пожилым людям села Мазаново, чьи дома были затоплены во время летнего паводка. Так, 79-летнему незрячему

Константину Бутенко купили диван, а 74-летним Анатолию и Надежде Козловым — холодильник. Это не первая помощь, оказанная пенсионерами Москвы пострадавшим от наводнения в Приамурье.

ВСЕМ МИРОМ



## Самые меткие женщины округа

В Восточном округе столицы в рамках спартакиады «Спортивное долголетие» прошел турнир по дартсу. «Мы самые активные и дружные, — сказала председатель Совета ветеранов № 7 района Восточное Измайлово Ольга Борисовна

Старовойтова, завоевавшая второе место. — Несмотря на возраст, любим активно проводить свой досуг, участвуем во всех соревнованиях. В планах нашего совета открыть шахматно-шашечный клуб. Под него нам уже выделили помещение».

# КТО СТАНЕТ СУПЕРБАБУШКОЙ СТОЛИЦЫ

СЕРГЕЙ КОСТЮК  
edit@vm.ru

Через две недели, 30 ноября столица выберет Первую бабушку Москвы. В Экспоцентре на Красной Пресне состоится финал грандиозного конкурса «Московская Супербабушка — 2013», проводимого столичным Департаментом социальной защиты населения. В этом году за право выйти в финал в окружных этапах конкурса боролись сотни активных, творческих, молодых сердцем и душой претенденток. Имена 11 претенденток на звание самой-самой уже известны. Давайте познакомимся с ними и мы.

**ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА СКАТКОВА, 57 лет (ЮАО):**



— Я давно увлекаюсь цыганскими танцами, играю на гитаре, пою, занимаюсь йогой. А еще люблю ходить в театры и путешествовать. Объездила почти всю Европу. Моя мечта — быть здоровой. В финале за меня будут болеть друзья, дети и внук. Самый ценный совет, который получила в жизни: «Первая брань лучше последней».

**ИРИНА АНДРЕЕВНА АНАНЬЕВА, 63 года (СЗАО):**



— Мне очень нравится выражение Омара Хайяма: «Ты лучше голодай, чем что попало ешь, и лучше будь один, чем вместе с кем попало». Самым большим достижением в жизни считаю создание дружной семьи. С мужем мы прожили вместе уже 44 года. У нас двое детей и трое внуков. На досуге увлекаюсь рукоделием.



На прошедших во всех округах столицы отборочных турах конкурса «Московская супербабушка-2013» выбрали самых лучших претенденток на это звание.

**ЛЮДМИЛА ВЛАДИМИРОВНА СИДОРОВА, 60 лет (ЦАО):**



— Я очень люблю путешествовать, поэтому моя мечта — объездить все страны мира. Еще я вожу автомобиль и йогой. Люблю Москву, интересуюсь историей города и улиц нашей столицы.

**НИНА ДМИТРИЕВНА КУЗЬМИНА, 59 лет (ЮВАО):**



— У меня много увлечений, причем самых разных: история, фольклор, искусство, пение. Моя мечта — на старости лет не быть одинокой. Хотя, думаю, мне это не грозит, ведь у меня уже есть двое замечательных внуков: Юля и Андрей.

**ГАЛИНА ИВАНОВНА АНДРЕЕВА, 66 лет (ВАО):**



— Самое главное — всегда оставаться самим собой. Моя мечта — увидеть правнуков. А еще как можно дольше иметь возможность разговаривать со зрителями. Человек я — творческий, в свободное время выступаю с программами: читаю стихи, басни, монологи.

**ФАРИДА КАМИЛЕВНА ВАХИТОВА, 61 год (ЮЗАО):**



— Я активная и современная бабушка, у меня крепкая и дружная семья. Всегда и везде мы вместе. Благодаря творчеству, а я увлекаюсь живописью и созданием

украшений, жизнь становится ярче. Мой девиз: пока я творю — я живу.

**ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА ВАЩЕНКО, 60 лет (ТИАО):**



— В свое время от бабушки я получила ценный совет: жить интересами семьи, в гармонии с детьми и внуками. Поэтому все свободное время посвящаю своей внучке. Хожу в бассейн, зимой встаю на лыжи, изучаю иностранные языки, люблю путешествовать. Мечта — всей семьей побывать в Китае.

**ИРИНА ЕВГЕНЬЕВНА ЕСИНА, 62 года (САО):**



— У меня большая и дружная семья: две дочери, сын,

три внучки и два внука. Своих детей я всегда воспитывала в доверии и любви и считала самым ценным — уважение к близкому человеку. Большое впечатление на меня произвела прочитанная книга Маркеса «Сто лет одиночества», в которой описываются взаимоотношения родных людей разных поколений. Еще люблю спорт и веду исключительно здоровый образ жизни.

**ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА НИКУЛИНА, 56 лет (ЗАО):**



— В людях я ценю больше всего доброту, честность, порядочность. Самым важным в воспитании детей и внуков считаю уважение и любовь. Мечта — чтобы они жили всегда в мире и были здоровы. Самый ценный совет получила от мамы: беречь здоровье, оно нужно детям и внукам. Люблю поэзию Есенина — это такой прекрасный мир.

**ГАЛИНА НИКИТИЧНА ЗЮЗИНА, 72 года (ЗелАО):**



— Дети подарили мне трех внуков и двух внуков. Самым важным в воспитании считаю не доминировать их нравами и указаниями. Увлечений у меня немало, главное из которых — ансамбль «Вдохновение», в котором я пою уже много лет.

**РАИСА ИВАНОВНА ОЛЕНИНА, 73 года (СВАО):**



— Я много лет водила трамвай и такси. Вожу джип и сейчас. На досуге хожу в хор «Отрада», являюсь солисткой ансамбля «Аккорд». Люблю русские народные песни, частушки и романсы.



82

процента москвичей старшего возраста продолжают иметь тесные связи со своими друзьями и родственниками.

## Пенсионеры осваивают Интернет-пространство

В рамках программы «Лучшая половина жизни» в территориальном центре социального обслуживания «Чертаново» Южного округа прошел конкурс на лучшего интернет-пользователя среди пожилых людей.

Участникам необходимо было выполнить несколько заданий: написать в определенном формате текст, составить таблицу и зайти на портал госуслуг. В итоге самым продвинутым пользователем оказалась Ольга Кузьмина.

Наш конкурс еще молод, но у него большое будущее, ведь освоение компьютера и интернет-пространства для людей старшего поколения сегодня — важная задача. Для них это окно в современный мир, — отметила председатель жюри Елена Харитоновна.



# ВЕРА КОРОЛЕВА: НА СВОЙ ЮБИЛЕЙ Я ПОКОРИЛА НЕБО

АЛЛА ГРИБНИЮК  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Отвечьте откровенно, какой сложился в нашем обществе стереотип к человеку преклонного возраста? Уставший, озабоченный проблемами детей и внуков, развлекающий себя телесериалами, походами в аптеку пенсионер. Да, чаще всего так и бывает. Но «чаще всего» не значит «единственно возможное». Далеко не значит! И в этом я убедилась, познакомившись с Королевой Верой Федоровной, 14-кратной чемпионкой мира по лыжному спорту среди ветеранов. Классика жанра: спортсменка, комсомолка, активистка и просто красавица! Да, да, я не утрирую — действительно красавица! Потрясающе подтянутое тело, ровная, как стрела, спина, и сияющая улыбка на милом голубоглазом лице.

— Как вам удается так выглядеть? — откровенно удивляюсь я. — Это все спорт, — улыбается Вера Королева. — Я родилась в Мурманской области. Там, кроме снега, ничего не было. Вот лыжи и стали моим любимым увлечением, а потом и жизненным стилем. Дальше меня заинтересовал бадминтон, дартс, скоростные лыжероллеры, бег, северная ходьба с лыжными палками.

В прошлом году я окончила Университет физкультуры (РУГОФК) и теперь работаю тренером-преподавателем группы общефизической подготовки. В группе больше

ста женщин пенсионного возраста. Я живу в Гольянове. Там ландшафт позволяет развивать северную ходьбу. Этим в группе мы занимаемся пять лет. — И все ходят? — Еще как! И не только ходят. У нас еще есть занятия по общефизической подготовке в спортзале, трижды в неделю и три раза на улице.

В зале мы делаем различные растяжки, укрепляем мышцы, занимаемся на тренажерах.

— А как вы подбираете себе контингент?

— Работаю со всеми, кто пришел. Люди разные: после инсультов, инфарктов, с инвалидностью, диабетом.



Самое главное — это желание заниматься. Если оно есть, тогда каждому я подбираю индивидуальную программу в соответствии с физическими возможностями. И лучшие мои достижения — это успехи моих жен-

щин. Вы не представляете, как они меняются! Особенно приятно, когда люди снимаются с врачебного учета, значи-

тельно улучшив показатели здоровья. Да, это действительно удивительно. На занятиях женщины бальзаковского возраста заодно смеются, легко и грациозно двигаются, убеждая себя и всех вокруг, что они здоровы, веселы, красивы. Несмотря на

то что многим уже далеко за семьдесят.

— У нас тут свой круг общения сложился, — говорит участница группы Лидия Шмелева. — Вы посмотрите на нас, какие мы все красивые и молодые! А если дома такая бабушка, то счастлива вся семья. — А знаете, как я свое

50-летие встретила? — улыбаясь, спрашивает Вера Федоровна.

— Как? — предчувствую подвохов.

— С парашютом прыгнула! Первый в жизни раз. Без инструктора. Подумалось вдруг, уже столько лет, а еще этого не сделала... Ну, думаю, пора!

— И как ощущения?

— Прыгните и испытайте! А словами этого не передать.

Кстати, 16 ноября эта замечательная женщина отмечает дату: Вере Федоровне исполняется 65 лет!

— Да ну?! Шутите опять? — догадываюсь я. Нет! Еще раз убеждаюсь, что человек выглядит ровно на столько, на сколько себя ощущает. Глядя на нее, понимаешь — по-королевски.

### № ДОСЬЕ

Королева Вера Федоровна родилась в Мурманской области, Кандалакшском районе, поселке Зеленоборском в 1948 году. После окончания школы уехала в Ленинград, где получила инженерно-экономическое образование. Трудовая биография связана с работой по специальности. Но все свободное время было посвящено спорту. После замужества в 1971 году переехала в Москву, где проживает и по сегодняшний день. После выхода на пенсию начала тренерско-преподавательскую работу по общефизической подготовке людей старшего возраста. Вместе с тем активный участник, победитель и призер многочисленных международных соревнований, победитель конкурса «Лыжная краса России» в номинации «50+», призер чемпионатов мира по лыжероллерам. Помимо тренерско-преподавательской работы — активный участник проекта «Спортивное долголетие», победитель районных, окружных, городских соревнований. Оптимист.

## Пенсионеры Москвы выступили на гала-концерте

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ  
[edit@vmdaily.ru](mailto:edit@vmdaily.ru)

В Центральном Доме культуры железнодорожников 11 ноября прошел гала-концерт и церемония награждения победителей смотра-конкурса ветеранских самодельных коллективов и сольных исполнителей из Москвы под названием «Песни прошлых лет»-2013. Департамент социальной защиты населения столицы организовал этот конкурс еще в 1999 году.

За прошедшие годы у конкурса сложились свои традиции, выстроена четкая организация мероприятия. Мы знаем, сколько в настоящее время в городе, при территориальных центрах социального обслуживания действует кружков, студий, проектов. В столице свыше тысячи клубов, которые посещает около ста тысяч человек!

Смотр-конкурс «Песни прошлых лет» задуман, как серьезный творческий процесс. Каждый год этот действительно большой конкурс проходит под своим собственным девизом. К примеру, в прошлом году, когда Россия отмечала 200-летие Бородинского сражения, девиз выбрали соответствующий — «Недаром помнит вся Россия про день Бородина!» А годом ранее 1200 пенсионеров сольно и в составе коллективов тер-

риториальных центров социального обслуживания, социальных жилых домов и пансионатов для ветеранов войны и труда выступили с посланием «Пусть станет ярче мир от добрых песен!». В нынешнем году девиз лирический и звонкий: «В хорошей песне нет конца и нет начала. Поем мы, чтоб в душе она звучала!»

Конкурс проводили в три этапа. Сначала — предварительный, затем отборочный этапы. Наконец, завершил песенный марафон гала-концерт. Лучшие коллективы выступили перед представительным жюри в

**ДЕВИЗ СМОТРА-  
КОНКУРСА  
КАЖДЫЙ РАЗ  
ОСОБЕННЫЙ:  
В ЭТОМ ГОДУ  
ВЫБРАЛИ  
ЛИРИЧЕСКИЙ**

Московском доме ветеранов войны и Вооруженных сил. Председательствовал в жюри Павел Келлер — руководитель управления социального обслуживания департа-

мента социальной защиты населения Москвы.

Победителем конкурса стал ансамбль «Журавушка» из Территориального Центра социального обслуживания Бескудниково Северного столичного округа. Примечательно, что на прошлогоднем конкурсе «Журавушка» оказалась на втором месте. В этом году второго места удостоен коллектив «Встреча с песней» из ТЦСО «Ярославский» Северо-Восточного округа. Третье место занял ансамбль «Поющие сердца» из ТЦСО «Вешняки» Восточного округа Москвы. Bravo, поющие ветераны!



11 ноября на сцене Центрального ДК железнодорожников прошел большой гала-концерт. Выступает ансамбль «Встреча с песней»

Вера Королева всю жизнь со спортом на ты. Видимо, поэтому она всегда идет по жизни легко и с улыбкой



**ФАКТ**

В Культурном центре ЗИЛ запущен бесплатный обучающий проект «Бабушки и Дедушки». Его цель — научить пенсионеров пользоваться компьютерами и гаджетами, чтобы связываться с детьми и внуками через e-mail, Skype, соцсети.

**Столичные парки меняют формат на зимний**

Зимний сезон в московских парках начнется 15 ноября. Развлекательный хватит на всех: на молодежь и на тех, кому за пятьдесят. В Парке Горького на Центральной аллее устроят светодиодное освещение. А в парке «Сокольники» к 23 ноября выстро-

ят огромную снежную горку, на которую можно будет забраться при помощи трамвоподъемника. Измайловский парк оформят в европейском и русском стилях. Тем, кому интересен энергичный досуг, нужно пом-

нить, что в «Сокольниках» ближе к Новому году устроят гонки на санях. Все катки откроются к концу месяца. Каждый вторник с 10 до 15 часов для пожилых людей вход на каток Парка Горького будет бесплатным.

**ДОСУГ**



НАТАЛЬЯ ФЕДКИНА

# АХ, ГОЛОВУ КРУЖИЛО ТАНГО В КАКИХ-ТО ВОСЕМЬДЕСЯТ ЛЕТ

**ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ**  
edit@vm.ru

Любите ли вы танго? «Гимназистки румяные, от мороза чуть пьяные», — высокий шансон настраивал на лирический лад. Не гимназистки кружились парами, но вы бы видели, в каком настроении пребывали немолодые люди на танцевальной ретропрограмме «В кругу друзей», проходившей в рамках специального проекта «Покорение 50+» в культурном центре «Меридиан». Здесь собрались пожилые жители знаменитых Черемушек Юго-Западного столичного округа.

«Утомленное солнце нежно с морем прощалось», — звуки танго обняли танцующих, магнитом притягивая их друг к другу. Рядом со мной на кресло впряглась худенькая женщина, объяснила виновато: «После инфаркта я теперь танцую с перерывами: 81 год, однако!» Ася

Тихонова — старожил Черемушек. «Нам, старикам, общение нужно, — говорила женщина. — Я живу не одна, у меня и внуки, и правнуки есть. Но им некогда. Вот мы и ходим сюда общаться».

22 июня 1941 года шла Ася с отцом в Сад имени Баумана на выставку собак. Не дошли — война... Девочку с матерью отправили в Ташкент, откуда они вернулись в столицу через два года. Отец не вернулся — погиб на Украине. Работала Тихонова педагогом детского сада — 40 лет! «Вообще нас теперь так занимают, что буквально нет времени, — сообщила женщина. — У нас в ТЦСО «Черемушки» культорг Ирина Ашотова такая актив-



Кому-то вальс, кому-то танго, кому-то яростный фокстрот. Проблема одна: на прекрасных вечерах ретро-танцев не хватает кавалеров

**СТРАСТНЫЕ ЗВУКИ ТАНГО ОБНЯЛИ ТАНЦУЮЩИХ, МАГНИТОМ ПРИТЯГИВАЯ ИХ ДРУГ К ДРУГУ**

ная! Вот через три дня идем в театр. А в центр «Вдохновение» водят на концерты. В Музей Чехова ходили, в Дом-музей Шалыпина, в монастыри ездили. В последнее время к нам — пенсионерам — стали относиться гораздо внимательнее. Ах, голубчик, — всполошилась она, — «Брызги шампанского». Вы слышите? Я полетела.

**ЭКСПЕРТ**

**Тренируйте память!**



**ЕВГЕНИЙ БЕЛЕВСКИЙ,**  
ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ  
КЛИНИКИ  
«НА ЗДОРОВЬЕ!»

Болезнь Альцгеймера — распространенное заболевание у людей пожилого возраста. Открыто оно было еще в 1906 году немецким врачом Алоисом Альцгеймером. По разным оценкам, старческим слабоумием страдают 25 процентов людей в возрасте старше 80 лет. К сожалению, болезнь пока неизлечима. Но риск запустить ее можно уменьшить, если вести здоровый образ жизни, есть больше овощей и фруктов, хлеб — только из зерновой муки. Нужно отказаться от курения и алкоголя, много бывать на свежем воздухе. И, конечно, следить за своим здоровьем: поддерживать нормальный уровень артериального давления, инсулина и холестерина в крови. Важно найти себе занятие по душе, связанное с тренировкой мозга. Изучайте языки, пишите воспоминания, разгадывайте сканворды — и все будет хорошо.

## ГРАФИК РАБОТЫ МОБИЛЬНЫХ ПРИЕМНЫХ ПО ОКРУГАМ ГОРОДА НА ДЕКАБРЬ

**СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ**

● «Аэропорт»  
Ул. Усиевича, 12/14  
3 декабря  
14.00–17.00

● «Петровско-Разумовская»  
Ул. Дубнинская, 16  
10 декабря  
14.00–17.00

● «Петровско-Разумовская»  
Коровинское ш., 25/30  
26 декабря  
14.00–17.00

**ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ**

● «Первомайская»  
Ул. Первомайская, 3  
5 декабря  
14.00–18.00

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

● «Новогиреево»  
Зеленый проспект, 81  
26 декабря  
14.00–18.00

**СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ**

● «ВДНХ»  
Ул. Малахитовая, 18  
10 декабря  
10.00–12.00

● «Бабушкинская»  
Ул. Лосевская, 2  
13.00–15.00

● «Медведково»  
Ул. 1-я Напрудная, 15  
14.00–16.00

**ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ**

● «Жулебино»  
Жулебинский бульвар, 36, корп. 3  
19 декабря  
10.00–12.00

● «Марьино»  
Ул. Кухмистерова, 4  
26 декабря  
10.00–12.00

● «Рязанский проспект»  
Ул. 1-я Новокузьминская, 10  
16.00–18.00

**ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ**

● «Университет»  
Университетский проспект, 5  
3 декабря  
15.00–18.00

● «Проспект Вернадского»  
Ленинский проспект, 91  
17 декабря  
15.00–18.00

**ЮЖНЫЙ ОКРУГ**

● «Пражская»  
Ул. Подольских Курсантов, 2, корп. 2  
17 декабря  
15.30–17.00

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

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

**ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ**

● «Юго-Западная»  
Проспект Вернадского, 101, корп. 8  
3 декабря  
15.00–17.00

● «Кунцевская»  
10 декабря  
15.00–17.00

● «Юго-Западная»  
Ул. Интернациональная, 2, корп. 1  
12 декабря  
15.00–17.00

**ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ОКРУГ**

Торговый центр, корп. 3/17  
5 декабря  
10.00–13.00

Поликлиника № 105, корп. 805  
12 декабря  
10.00–13.00

Поликлиника № 54, корп. 1513  
19 декабря  
15.00–18.00

**ТРОИЦКИЙ И НОВОМОСКОВСКИЙ ОКРУГА**

Поселок Птичное, Ул. Центральная, 101  
5 декабря  
9.00–13.00

Поселок Знамя Октября, 32  
12 декабря  
9.00–13.00

Поселок Мосрентген, Ул. Героя России Соломатина  
19 декабря  
9.00–13.00