



# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

Специальный проект

## **ЭММАНУИЛ ВИТОРГАН: МНЕ 75? НЕ ВЕРЮ!**

**КТО СТАЛ СУПЕРБАБУШКОЙ  
ГОДА**

**ТРАДИЦИЙ МНОГО, И У КАЖДОЙ  
СЕМЬИ ОНИ СВОИ**

**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы

## Праздник активных людей

5–7 ноября в Экспо-центре на Красной Пресне в четвертый раз прошел Международный форум-выставка «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста». Праздник состоялся при активной поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы, стенд ко-

торого был одним из самых посещаемых на выставке. Большая часть материалов сегодняшнего выпуска посвящена мероприятиям, прошедшим в рамках форума. Главные из них — выборы «Московской супербабушки» и финал конкурса «Традиции московской семьи».

35

тысяч человек за три дня посетили форум-выставку «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста», прошедшую 5–7 ноября.

## Звездная площадка

В режиме нон-стоп на форуме-выставке «50 ПЛЮС» работала концертная площадка. Зрители увидели выступления Олега Газманова и группы «Эскадрон», Вячеслава Малевича и группы «Доктор Ватсон». Прошла

творческая встреча с Ларисой Голубкиной. Состоялся показ одежды от Вячеслава Зайцева, телеведущая Роза Сябитова выступила с программой «Давай поженимся». А закончилось все большой дискотекой 80-х.

**ЗАЖГЛИ!**



## ЦЕЛЬ — АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ГОРОЖАН

ЛИНА АЛЕКСЮНАЙТЕ  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Власти города активно поддерживают все программы по улучшению качества жизни пожилых москвичей. Ежегодно на помощь для этой категории населения столичным бюджетом выделяется 150 миллиардов рублей. Об этом заявил руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян (на фото) на прошедшей пресс-конференции.

— Проблема активного долголетия решается на самом высоком уровне. Недавно я посетил заседание президиума государственного совета при президенте России, на котором обсуждалась эта тема. Владимир Путин подчеркнул, что это вопрос должен стать одним из приоритетных для всех органов государственной власти и общественных организаций.

И наш город должен стать пионером в движении за активное долголетие, показать всей стране, что 55 лет — это только начало жизни, потому что такое количество красивых и активных людей старшего возраста я видел только у нас, — отметил Владимир Петросян.

Сегодня в Москве для пожилых людей работают более тысячи клубов различной направленности, которые посещают 80 тысяч человек. Открыто 85 кружков по изучению иностранных языков. Для пенсионеров работают хоры ансамбли, музыкальные и танцевальные коллективы, набираются группы по обучению восточным единоборствам.

В каждом районе города существуют университеты третьего возраста. Чтобы начать жить активно, когда вам за 55, нужно просто прийти в свой территориальный центр социального обслуживания. — Мы стараемся организовывать самый разнообразный досуг для людей элегантного возраста. Так, новые танцевальные площад-

ки появились в Царицыне, Вешняках, Зюзине. Будем развивать это направление и стремиться к тому, чтобы подобные проекты реализовывались в каждом районе города, — отметил руководитель департамента.

В Москве работают 117 кружков по обучению пожилых людей компьютерной грамотности. Такие курсы уже посетили около 30 тысяч человек. Сейчас это как никогда актуально, ведь людям старшего поколения приходится прибегать к использованию современных технологий для общения с родными, которые порой находятся далеко. Помимо умения пользоваться электронной почтой и скайпом, ориентированию в интернете, руководители кружков

рассказывают пожилым ученикам о деятельности многофункциональных центров и возможности обращения на Портал госуслуг.

По словам Петросяна, благодаря помощи городских департаментов культуры и образования появилась возможность организовать обучение компьютерной грамотности пожилых людей на базе культурных и общеобразовательных учреждений. Также в городе реализуется программа «Лучшая половина жизни», направленная на повышение качества жизни горожан старшего поколения, в котором предусмотрены различные культурно-досуговые мероприятия для пожилых москвичей. В их число вошел городской конкурс «Супербабушка», который стартовал в 2011 году. За это время в конкурсе на звание «самой-самой» приняла участие почти тысяча москвичек в возрасте от 50 до 70 лет. А в следующем году впервые в Москве пройдет и общегородской конкурс «Супердедушка».

Руководитель департамента Владимир Петросян сказал, что в планах реализовать еще ряд новых задумок и проектов, направленных на то, чтобы сделать жизнь пожилых москвичей интереснее.



## МЕГАПОЛИС ВЫБРАЛ СУПЕРБАБУШКУ

АННА БОЯРИНОВА  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Столица выбрала главную бабушку города. В конкурсе «Московская супербабушка-2014», прошедшем 6 ноября, победила 64-летняя Марзия Нурисламовна Кушнаренко из Северо-Восточного округа города. В подарок она получила трехдневный тур в Рим.

— В последнее время я все время побеждаю! — сказала радостная Марзия, покорившая жюри танцем китайских монахов Шаолинь. — Несколько месяцев назад я вернулась из Гонконга, где выиграла две золотые и одну бронзовую медаль на соревнованиях по ушу. Думаю, если бы конкурс супербабушек был международный, я бы и там победила. Второе место заняла 61-летняя Любовь Новикова из ТиНАО. Под ее песню «Что ж ты, вянешь

без мороза» публика дружно подпевала, а некоторые даже пустились в пляс. Ей достался трехдневный тур в Вену.

— Бог награждает меня талантом петь, — призналась Любовь. — Кроме того, я уже 20 лет занимаюсь траволечением. На нашем окружном конкурсе я просто вы-

ступала и о том, что выйдя в финал, даже не мечтала. Наверное, я победила благодаря своей открытости и естественности. Третье место — у 66-летней Веры Королевой, которой, кстати, как и Марзии Кушнаренко, победить не впервой: она заслуженный мастер спорта СССР и многократная чемпионка международных соревнований по лыжным гон-

кам. Ее наградили поездкой на три дня в Прагу. — Я слово «мечта» не очень признаю, — сказала Королева. — Мечты — это что-то расплывчатое. Просто я ставлю цель и планирую, как к ней идти. — Глядя на вас, понимаешь, что все возможно и жизнь после 50, 60, 70 только начинается! — сказала, обращаясь к участникам конкурса, заместитель главы

**КОНКУРС**



Департамента социальной защиты населения Москвы Ольга Грачева. — Я думаю, что вы все уже победили. Вы прошли в финал, став лучшими в своих округах, а это уже очень много! Вы стержень семьи, ее основа, «тыл» и «авангард» в одном лице. Мы гордимся и восхищаемся вами! В первой части конкурса бабушки представили свою визитную карточку: видео, на котором о них рассказали их близ-

АННА ИВАНЦОВА

## Звонки от мошенников

Москвичей призвали проявить бдительность. В последнее время в городе участились случаи поступления жителям телефонных звонков с требованиями заменить или провести проверку приборов учета. Звонящие представляют сотрудников Много-

функциональных центров (МФЦ) и требуют заменить счетчики или сообщают, что срок проверки истек и пора снова ее делать. МФЦ Москвы просит не верить уловкам мошенников и в случае чего сразу звонить на горячую линию МФЦ (495) 587-88-88.

## КОРОТКО

На реализацию социальных программ в 2015 году город выделит 971 миллиард рублей. Все программы социальной защиты москвичей — образование, здравоохранение, культура, спорт — будут выполнены в полном объеме. Об этом заявил мэр Москвы Сергей Собянин.

## Округ помогает пенсионерам

250 квартир ветеранов войны отремонтировано в этом году в Восточном округе столицы. До конца года запланирован ремонт еще пятидесяти. 4,5 тысячи жителей ВАО получили материальную помощь, 3 тысячи человек — товары длительного пользования.

К каждому празднику девять тысяч жителей получают продовольственные наборы. Об этом сообщил и.о. префекта ВАО Юрий Захаров на встрече «Новые форматы работы учреждений системы социальной защиты населения».

ПОДДЕРЖКА



## ВСЕ ПЛЮСЫ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

СВЕТЛАНА БУДАРЦЕВА  
edit@vm.ru

Праздничное настроение людей, спешащих на форум-выставку «50 ПЛЮС. Все плюсы зрелого возраста», можно было почувствовать еще в метро. Станция «Выставочная» — относительно новая, и не все еще успели освоить маршрут, ведущий к Экспоцентру на Красной Пресне, где с 5 по 7 ноября работал форум. Поэтому многие пассажиры интересовались друг у друга, та ли это остановка и как пройти на праздник?

Грандиозное мероприятие при поддержке Департамента социальной защиты населения Москвы прошло в столице уже в четвертый раз. Его цель — объединить людей зрелого и старшего возраста, показать, насколько разнообразной и интересной может быть жизнь после выхода на пенсию. Еще до официального открытия участники выставки начали активный показ своих достижений. В этом году в Экспоцентре на Красной Пресне были открыты 150 экспозиционных площадок. Вовсю работали мастер-классы, консультационные пункты, проходили концерты и лекции, шла бойкая торговля разнообразным товаром со скидками...

У стенда Департамента социальной защиты населения Москвы было многолюдно с самого утра, еще до официального открытия выставки. Здесь свое искусство демонстрировали мастера школы-студии Дмитрия Винокурова. На глазах заинтересованной публики стилисты Олег Зайцев, Сергей Дорохов и визажист Вячеслав Савенков преображали первых счастливиц, успевших занять парикмахерское кресло. Москвичке Галине Геннадьевне Улановой повезло. На церемонии открытия форума она явилась во всеоружии. Великолепная стрижка, хорошо уложенные волосы и профессиональный макияж — десяток лет с плеч долой, это точно.



У стенда Департамента социальной защиты населения свое искусство демонстрировали мастера школы-студии Дмитрия Винокурова

— Правительство Москвы, социальные службы города делают все, чтобы нацелить людей на достойную старость и активное долголетие. Чтобы третий возраст стал лучшим этапом в их жизни, — сказал на церемонии открытия форума-выставки руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян. — Цель нашей работы — помочь пожилым москвичам реализовать все плюсы зрелого

возраста, стимулировать малый и средний бизнес для производства товаров, востребованных именно этой категорией населения. Город много делает, чтобы улучшить жизнь ветеранов, пенсионеров и инвалидов. На это направлена государственная программа «Социальная поддержка жителей Москвы». Народная артистка Лариса Голубкина была почетным гостем всех четырех форумов.

— Я знаю людей, получивших здесь первые уроки работы на компьютере, узнавших, как начать собственное дело, открывших в себе способности к ремеслам,

заниматься которыми раньше не было ни времени, ни желания, — отметила она. И правда. Ни одна площадка этой необыкновенной выставки не пустовала в течение трех дней. Пришедшие не чувствовали себя гостями, не были пассивными наблюдателями: они охотно вступали в дискуссии, задавали вопросы, вместе с мастерами-кулинарами практиковались в украшении праздничного стола, перенимали секреты шитья, подпевали Олегу Газманову...

Ну а когда стилистов школы-студии у стенда департамента сменила группа ZUMBA GOLD, обучающая специальному фитнесу, взрослые дяди и тети вместе с инструктором Юлией Давыдовой под латиноамериканские ритмы «зажигали» так, что им позавидовали бы и двадцатилетние.

Прошедший с успехом форум-выставка стал прекрасным подтверждением, что у современного человека после выхода на пенсию есть масса бесконечных возможностей вести и дальше интересную и полноценную жизнь, что их опыт и практические навыки востребованы, что жизнь на пенсии может заиграть новыми яркими красками.

1 Елена Сергеевна Зуауи из Юго-Восточного округа доказала, что рэп может читать не только молодежь: «Эй, ты, посмотри на меня! Делай как я, делай как я!» 2 Победительницы всех конкурсов «Московская супербабушка». 3 На сцене зажигает Любовь Константиновна Елисеева из Северного округа. 4 Наталия Ивановна Дьяконова из Юго-Западного округа исполнила фламенко



кие и, конечно, внучата. После этого они показали свои номера — это задание было самым творческим. Бабушки показали все свои таланты и доказали, что достойны быть лучшими. Галина Уланова из Центрального округа прочитала рэп о своей жизни, Фати́ма Хаби́бова из Западного округа солировала в национальном аварском танце с учениками школы № 121, Любовь Елисеева из Северного округа спела песню Dancing Queen, Елена Зуауи из ЮАО исполнила попури из танцев разных жанров — от русского народного до хип-хопа, Наталья Дьяконова из ЮЗАО поразила всех своим фламенко под аккомпанемент джазового гитариста Гасана Багирова, Ирина Артамонова из

ЗЕЛАО спела с сыном песню «За четыре моря», а Нина Дельцова из ЮАО исполнила легендарную песню «Ландыши». Певица и бабушка Елена Игнаточкина из СЗАО учила технике вокала самого Сергея Пенкина, а на конкурсе спела хиты Бродвея. В третьей части конкурса бабушки показали себя настоящими манекенщицами, пройдясь по подиуму в вечерних платьях. Всех участниц конкурса наградили бесплатными сертификатами на косметические процедуры, массаж и оздоровительные программы. В состав жюри вошли министр правительства Москвы Владимир Петросян, заместитель руководителя Департамента соцзащиты населения Ольга Грачева,

народный артист России и Татарстана Ренат Ибрагимов, актер Лев Прыгунов, лучший московский стилист 2014 года Ирина Артемьева. Кроме мнения жюри учитывались и голоса, отданные в сети. На сайте агентства социальных программ «Точка опоры» можно было увидеть видеопрезентацию 11 претенденток и проголосовать за понравившуюся бабушку. — Проведением этого конкурса мы показываем москвичам, что после 50 лет жизнь только начинается! — заявил по завершении конкурса глава Департамента социальной защиты населения Владимир Петросян. — Наши бабушки доказывают, что не надо бояться возраста — нужно его встречать и идти по жизни дальше!

## Востребованный актер

В кино Эммануил Виторган дебютировал достаточно поздно, в 1960 году. Снимался он редко, в основном в эпизодических ролях. Так, в фильме «Два билета на дневной сеанс» он изображал мужа Инки-эстонки, не сказав в кадре ни слова. Самой заметной была роль

в детском фильме «Кортик». Лишь в 1977 году он сыграл по-настоящему значительную роль в картине «И это все о нем». С тех пор актер снялся более чем в 100 фильмах и сериалах. Одна из последних работ — роль профессора в картине 2014 года «Стартап».

## КОРОТКО

Сейчас актер руководит Культурным центром Эммануила Виторгана, в котором играет моноспектакль «Выход», проводит творческие вечера, чувствует актеров. Кстати, недавно он стал лауреатом Российской национальной актерской премии им. Андрея Миронова «Фигаро».

## Самая красивая пара

Со своей второй женой, актрисой Аллой Балтер, Виторган познакомился на капустнике в Доме актера. Это была любовь с первого взгляда. В Ленинграде о них рассказывали истории, называя самой красивой парой. Так

и говорили: «В Париже есть Ален Делон с Роми Шнайдер, а у нас — Виторган и Балтер». В 1972 году у них родился сын Максим. Жили они долго и счастливо, пока страшная болезнь Аллы в 2000 году не разлучила их.



# НАМ НАДО УЧИТЬСЯ ЖИТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

ИГОРЬ ЛОГВИНОВ  
i.logvinov@vm.ru

Актер Эммануил Виторган снялся более чем в ста фильмах. Ему по плечу любые жанры — от музыкальной комедии до костюмно-исторических лент, от фантастических сказок до современных психологических драм. Но главным делом жизни сам он считает не кино, а театр. Его имя, украшающее театральную афишу, является лучшей гарантией качества. Гастроли, спектакли, концерты, съемки в кино — такова жизнь артиста, которому совсем скоро исполнится 75 лет.

**Эммануил Гедеонович, с каким настроением встречаете круглую дату? Что для вас было бы самым главным подарком к юбилею?**

Мне кажется, что самое главное — это жить по-человечески. Что касается таких категорий, как возраст, годы, время, летоисчисление, то я всегда старался как-то об этом не думать. Хотя думай не думай, но в этом году, к сожалению, и я подступаю к тому рубежу, который многими близкими мне людьми уже преодолен, — 75 лет. **Почему «к сожалению»? Вас пугает эта цифра?** Нет-нет, это просто какая-то психоневрологическая реакция. Потому что я никак не могу соотнести себя с этой цифрой, никак! Мне кажется, что она не имеет ко мне отношения. И когда коллеги говорят, что мне на десять лет меньше, я охотно соглашаюсь.



1 Отец и сын Виторганы на вечере, посвященном юбилею театра «Квартет И» 24 марта 2011 года  
2 Апрель 2014 года. С женой Ириной Млодик

**Зрители привыкли видеть вас на экране крутым суперменом, а в жизни вы легкий и обаятельный человек...** Меня всегда удивляет, что зрители ко мне очень хорошо относятся, хотя я переиграл целую кучу мерзавцев. В последнее время отказываюсь от фильмов, где слишком много крови, убийств, насилия. Я сам

**В фильме «Чародеи» вы сыграли роль довольно нестандартного колдуна. А в жизни вам часто приходилось быть волшебником?**

Таким, какого придумали Стругацкие, нет. Хотя с удовольствием побывал бы, потому что вся радость жизни этого человека заключается в том, чтобы приносить добро людям. Это замечательно! **Вы очень позитивный человек, от вас идет положительная энергия. В чем секрет вашего оптимизма?** Да нет никаких секретов. Я, к сожалению своему, слишком поздно понял, как надо относиться к людям. В молодости часто обижался на близких, отворачивался от них, подолгу не разгова-

## ЛИЧНОСТЬ

уже трижды лежал в гробу, так что у меня все отретепировано. Поэтому я очень осторожен с этим. Хотя играть — это моя профессия. Я должен жить жизнью другого человека. Но для меня главное — содержание роли. Что это за человек, которого я играю? Какую жизнь он прожил? Почему он поступает так, а не иначе?



ривал. Только с возрастом понял, какая это ерунда. Все обиды — это мелочь, пустяк. Надо быть добрее к людям, учиться прощать, потому что все мы несовершенны. Единственное, что не имеет оправдания, когда один человек лишает жизни другого человека, потому что это непоправимо. Все остальное можно исправить. Можно поговорить, объяснить-ся, попытаться разобраться, кто прав, кто не прав. Но не надо гнобить своего оппонента — это я знаю точно. Для меня это главный принцип, если хотите кредо: никто не имеет права поднимать руку на другого человека.

**Творческие люди часто прибегают к допингу...**

Вы знаете, мне очень повезло в жизни: во-первых, я тридцать лет прожил с Аллочкой Балтер. После того как Алла после тяжелой болезни ушла, я думал, что мне тоже следует уйти. Думал об этом очень серьезно. Сын уже вырос, внуки уже были, так что я мог освободить себя от бременной жизни. Но я встретил Иришу и понял, как был не прав. Она спасла меня. Жизнь начала новый отсчет.

## ? СПРАВКА

Эммануил Виторган родился 27 декабря 1939 года в Баку. В 1961 году окончил ЛГИТМиК, затем работал в ленинградских и московских театрах. В кино актер снимается с 1960 года, проявив незаурядный дар перевоплощения. Снялся более чем в 100 фильмах. В 1998 году получил звание народного артиста России, пять лет назад вместе с женой Ириной Млодик открыл Культурный центр Эммануила Виторгана.

## Самые заметные роли Эммануила Виторгана



**«БЛАГОЧЕСТИВАЯ МАРТА» (1980)**  
Роль Де Фелипе в музыкальной комедии стала событием года. Виторган вошел в круг самых востребованных актеров



**«ЛАРЕЦ МАРИИ МЕДИЧИ» (1980)**  
В планы предателя Савиньи вмешивается женщина, которая знает, кто он такой на самом деле.



**«НЕ БУДИТЕ СПЯЩУЮ СОБАКУ» (1991)**  
Следователь Зотов ведет дело о крупном мошенничестве. Но расследованию мешают. Кто?



**«НА ДЕРИБАСОВСКОЙ ХОРОШАЯ ПОГОДА, ИЛИ НА БРАЙТОН-БИЧ ОПЯТЬ ИДУТ ДОЖДИ» (1992)**  
В искрометной комедии Леонида Гайдая Виторган спародировал американского генерала времен оттепели

## Финал для продвинутых

Завтра в 14 часов в гостиничном комплексе «Измайлово» пройдет финальный этап конкурса по информационным технологиям среди граждан старшего поколения. Основной целью мероприятия, организованного Департаментом социальной защиты насе-

ления Москвы, является расширение круга общения для старшего поколения с помощью современных информационных технологий, а также информирование об электронных услугах и сервисах, которые можно получить на Портале городских услуг Москвы.

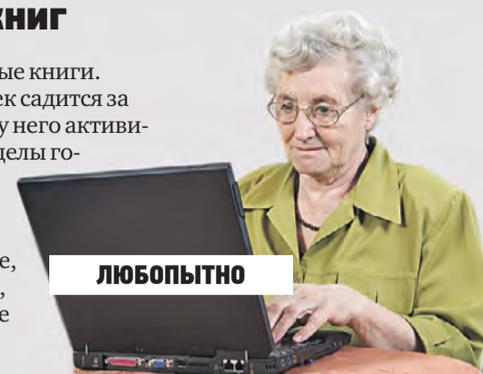
# 30

тысяч пожилых москвичей прошли обучение на курсах компьютерной грамотности при центрах соцобслуживания.

## Интернет эффективнее книг

Американские врачи начали «прописывать» пожилым пациентам новое средство от склероза — час интернета в день. После проведенного эксперимента с добровольцами в возрасте 55–78 лет выяснилось, что всемирная сеть стимулирует работу мозга лучше чем

традиционные книги. Когда человек сидит за компьютер, у него активизируются отделы головного мозга, отвечающие за запоминание, чтение, речь, воображение и зрение.



ЛЮБОПЫТНО

# СЕМЬИ СТОЛИЧНЫЕ — ТОЛЬКО ОТЛИЧНЫЕ

ЛИНА АЛЕКСЮНАЙТЕ  
edit@vm.ru

В столице прошел финал городского конкурса «Традиции московской семьи», в котором приняли участие 15 самых дружных и активных «ячеек общества».

### ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

В зрительном зале Экспонента на Красной Пресне нет свободных мест. 7 ноября сотни москвичей пришли поболеть за самую активную и творческую семью столицы. Группы поддержки размахивали плакатами и яркими флажками. Для поднятия боевого духа то и дело раздавались дружные кричалки. Семейное состязание проходило по пяти категориям — «Активный образ жизни», «Изобразительное искусство и фотография», «Коллекционирование», «Прикладное искусство и рукоделие», «Сценическое искусство». Чтобы дойти до заключительного этапа, все семьи вначале прошли отборочный тур. В результате до финала добрались только 15 столичных семей. Они познакомили зрителей с самыми интересными историями своей жизни и традициями, продемонстрировали красочные музыкальные и танцевальные номера, а также презентации своих коллекций и подделок.

### КТО ВО ЧТО ГОРАЗД

Многодетная семья Слоква из 13 человек показала миниатюру, переодевшись в грузинские национальные костюмы. Фадеевы разыграли сказку с волком и лисцей, а Ардашевы искусно продемонстрировали на сцене русское народное многоголосие. Оценивать мастерство семей и делать нелегкий выбор было доверено профессиональному жюри. Также учитывалось мнение интернет-пользователей, которые могли оставить свой голос за понравившегося участника на сайте, пока те выступали на сцене. — Правительство Москвы и Департамент социальной защиты населения уделяют большое внимание под-



держке самых лучших традиций московских семей. Ведь они в какой-то степени создают определенный положительный образ города: чем семья счастливее, тем лучше становится наш город, — сказала уполномоченный по правам человека Москвы Татьяна Потяева. — Все финалисты конкурса — уникальная находка и пример для подражания. Это необыкновенно талантливые и активные люди, которые излучают радость и готовы дарить ее окружающим. Остается только учиться у них, как построить дружную и счастливую семью, — отметила она.

### КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ПРАЗДНИК

Финал выявил победителей по каждой из категорий. Первое место в категории «Сценическое мастерство» заняла семья Васильевых-Свиржевых-Лебедевых из Юго-Восточного административного округа. На сцене они устроили представление: здесь и бревенчатый домик, и «ходячая» печка, и ряженые актеры,



### ? СПРАВКА

Организованный Департаментом социальной защиты населения общегородской конкурс «Традиции московской семьи» прошел во второй раз. Его цель — на примере дружных и счастливых семей помочь возродить традиции, которые передаются из поколения в поколение, объединяют семьи, сохраняют связь между детьми и родителями, внуками и представителями старшего поколения, помогают каждому члену семьи почувствовать единение.

1 Первое место в народном интернет-голосовании и в категории «Сценическое мастерство» заняла семья Васильевых-Свиржевых-Лебедевых из Юго-Восточного округа. «У нас большая семья, поэтому мы — счастливые люди», — сказали они 2 Все победители конкурса «Традиции московской семьи» получили ценные призы и кубки

вприпрыжку исполняющие веселую песню. Семью представили сразу три поколения. Глава — художник Александр Васильев создает творческую атмосферу, а его жена Зоя на протяжении долгих лет их совместной жизни его во всем поддерживает. Вместе они воспитали пятерых детей, и теперь помогают им растить трех внуков. Все члены семьи занимаются живописью, музыкой, любят играть на сцене, увлекаются коллекционированием монет. — У нас большая семья, поэтому мы считаем себя счастливыми людьми, — раскры-

ла секрет семьи старшая дочь Надежда Свиржевская.

### СПОРТ — СИЛА!

В номинации «Активный образ жизни» победила семья Алдобаевых из Северного округа. В их семье не принято сидеть на месте, они постоянно находятся в движении: играют в футбол, дартс, катаются на лыжах и на коньках, но больше всего любят ходить в походы. Алдобаевы живут по принципу — выполнить все на сто процентов с плюсом. На гербе семьи — ключ, кот, конь и книга, что говорит о независимости, гостеприимности, мудрости, домовитости в сочетании с быстрой и интеллектом. Ключ — символ приобретения. А венчает герб раскрытая книга, что означает просвещение и творческое начало. Традицию жить активно и спортивно в их семье заложила бабушка Татьяна Алдобаева, которая в молодости занималась бегом. Своего сына Николая она старалась воспитать так же. А он, в свою очередь, вместе с супругой Александрой передал эту традицию своим детям — Максиму, Василию и Василисе. Недавно их пара отпраздновала фарфоровую

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

## Уникальные традиции



ОЛЬГА ГРАЧЕВА  
ПЕРВЫЙ ЗАМРУКОВОДИТЕЛЯ  
ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ МОСКВЫ

Общегородской конкурс «Традиции московской семьи» стал фактически уникальным проектом, в котором мы смогли объединить огромное количество людей. И самое главное, что это не просто люди, как самостоятельные общественные единицы, а семьи. Большие, крепкие, дружные. Красная нить конкурса — это когда человек не один, он живет в семье, где он любит свое окружение, а это окружение любит его. Когда он имеет возможность самовыразиться прежде всего за счет каких-то вещей, которые интересны каждому члену семьи. И здесь мы увидели семьи с совершенно уникальными талантами и традициями.

свадьбу (20 лет совместной жизни).

— Поучаствовать в конкурсе московских семей нам предложила наша бабушка, — рассказала Александра Алдобаева. — Мы заразились этой идеей и начали подготовку к состязанию. — Если честно, то мы не ожидали, что победим. Все участвовавшие в конкурсе семьи были достойны первого места, — призналась радостная Татьяна Алдобаева. — Наш семейный секрет могу описать стихами: «Любим мы соревноваться, побеждать и улыбаться. Весь наш род активным был. Сидеть на месте не любил!»

## Претендентки на победу

За звание «Московская СуперБабушка-2014» в этом году боролись 11 участниц: Артамонова Ирина Семеновна (ЗелАО), Дельцова Нина Александровна (ЮАО), Дьяконова Наталья Ивановна (ЮЗАО), Елисеева Любовь Константиновна (САО), Зуауи Елена Серге-

евна (ЮВАО), Игнаточкина Елена Юрьевна (СЗАО), Королева Вера Федоровна (ВАО), Кушнаренко Марзия Нурисламовна (СВАО), Новикова Любовь Ивановна (ТиНАО), Уланова Галина Геннадьевна (ЦАО), Хабирова Фатима Шахабудиновна (ЗАО).

## ФАКТ

Общероссийский конкурс «Московская СуперБабушка-2014» стартовал в декабре 2011 года и вызвал большой резонанс. За прошедшие годы в отборочных турах за право выйти в финал боролись 900 конкурсанток из всех округов Москвы в возрасте от 50 до 70 лет.

## Оранжевый антидепрессант

Хурма помогает победить осеннюю хандру. Эта ярко-оранжевая мясистая ягода по содержанию питательных веществ опережает даже виноград и инжир. В ней много натрия, магния, калия, железа, марганца

и кальция. Употребление хурмы во время эпидемии гриппа снижает риск возникновения инфекции.

Ко всему прочему хурма отлично утоляет голод. Специалисты советуют включить этот полезный фрукт в свой рацион питания.



### НА ЗАМЕТКУ

# ИЗ МЕТРО ПОДНИМАЮСЬ ПЕШКОМ

АННА БОЯРИНОВА  
edit@vm.ru

О том, как оставаться суперженщиной на пенсии, читательницам «Время мудрости» рассказала обладательница звания «Московская СуперБабушка-2014» Марзия Кушнаренко.

**Марзия, поздравляем вас с победой! Вы стали главной бабушкой Москвы. А свою бабушку помните? Чему она вас научила?**

Наша татарская семья — долгожители. Говорят, моя прапрабабушка прожила 140 лет. Маме сейчас 91 год — утро она начинает всегда с зарядки. А сама моя бабушка прожила 96 лет. Помню, что у нее была стройная фигура. До конца своей жизни она оставалась центром всей нашей семьи. Самое главное, чему она меня научила, — это все в жизни делать с душой и любовью. Именно этому я учу и своих внуков — их у меня пока двое.

**У вас отличная фигура. Поделитесь секретом красоты. Секретов особых нет. Занятия спортом и правильное питание — вот и все секреты. Я не ем после шести часов вечера. Если за-**

хочется покушать, говорю себе — оставлю на утро. А к утру успею изголодаться, и кушаю с огромным аппетитом. Практически не ем мясо. Очень люблю овощи и фрукты. Любимое блюдо — щука, фаршированная овощами с яйцом. Ну и самое главное — увлекаюсь восточными танцами, хожу на занятия по гимнастике цигун — это древнее китайское искусство саморегуляции организма. Веду одну группу в фитнес-центре — восточные танцы для людей старшего возраста. У меня есть еще одно правило — не лениться: в метро по эскалатору стараюсь всегда подни-

## ЗНАЙ НАШИХ!

маться — это экономит время и поддерживает мышцы в тонусе.

**Многие люди старшего возраста предпочитают нетрадиционную медицину: травы, настойки. А вы кому доверяете больше: профессиональным врачам или травникам?**

Трудно сказать. Дело в том, что я совсем не помню, когда болела последний раз... К врачам не хожу. Просто все, что я ем, я ем с чесноком. Он и вкус дает, и здорово несет.

**Что могли бы посоветовать женщинам, которые хотят и в старости быть супер?**

Не терять зря времени. Секунда бережет минуту, минута — час, час — день... Просидите у телевизора — день прошел без толку. Нужно всегда задавать себе вопрос, к чему вы придете в конце. Даже 25-летним девушкам нужно задумываться, каким в старости будут они... Ваши внуки-правнуки должны вас почитать, гордиться вами, и думать об этом нужно смолоду. Если же вы уже бабушка, то каждый раз задавайте вопрос: чем вы можете быть интересны своим внукам и даже чужим людям? У каждого есть внутри изюминка. Покопайтесь в себе...

**Какие у вас любимые места в Москве?**

Люблю Александровский сад, Сретенский монастырь. Лосиноостровский парк. Я живу в районе ВДНХ, поэтому обожаю это место!

«Московская Супербабушка 2014 года» Марзия Кушнаренко ведет активный образ жизни — она увлекается восточной гимнастикой цигун



АННА ИВАНЦОВА

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

### Восхищаемся их энергией



АННА ШАПОВАЛОВА  
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРЕСС-СЛУЖБЫ  
ДЕПАРТАМЕНТА СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ МОСКВЫ

Бабушки — это стержень семьи. Атмосфера в доме, воспитание и поддержка детей и внуков, уют и гармония — все это зачастую ложится на их плечи. А ведь многие из них продолжают работать на благо общества. Все бабушки — замечательные, но в то же время разные. Одни не мыслят жизни без домика в деревне, грядки и вязания. Другие — читают гляцевые журналы, путешествуют, ходят в театры и на выставки, занимаются спортом, продвигая идеи активного долголетия. Но самое главное — бабушки являются хранительницами семейных традиций, связующим звеном между поколениями. Их энергией, мудростью и жакдой жизни можно только восхищаться! Что и показал прошедший конкурс «Московская СуперБабушка».

## ЭТО НЕ КОНКУРС, А НАСТОЯЩИЙ ПРАЗДНИК ДЛЯ НАС

МАРК ПОЛЯКОВ  
edit@vm.ru

О том, как изменилась жизнь после конкурса, рассказала «Московская СуперБабушка 2012 года» Надежда Бурневская:

— Я себя почувствовала совсем другим человеком. Сразу столько внимания появилось. Внуки постоянно говорят: «Бабулечка! Ты

у нас теперь супер!» Сыновья: «Наша бабушка — лучшая в мире!» А как они рассматривали фотографии с конкурса! Хороший альбом мне сделал центр социального обслуживания в подарок. В такие моменты ты понимаешь, что, кроме этих будней, закаток, люди ценят еще и твои стихи, твою музыку, твоё рукоделие, наряды, которые ты своими руками сделала.

Раньше я боялась что-то сама организовывать, руководить, а тут такое воодушевление пришло. Взяла баян в руки и пошла строить бабушек из нашего ТЦСО: «Девчонки! Хватит сидеть у телевизоров! Давайте двигаться! В общем, организовала ансамбль, мы его назвали «Супербабушки». Поем и казацкие песни, и советские. Когда выходим на сцену — на каблучках, все

такие бодрые, — у зрителей реакция: «Ого! Действительно супербабушки!» Считаю, нужно больше проводить подобных конкурсов. Жизнь сейчас такая стрессовая, цены растут, у всех какие-то проблемы... Надо вытаскивать женщин из этого омуты и устраивать для них праздники, вовлекать. Когда бабушка окунется в эту атмосферу, она оттуда больше не уйдет. Поверьте мне!



Надежда Бурневская из Восточного округа столицы победила на конкурсе супербабушек два года назад

## Песня строить и жить помогает

В филиале «Савелки» центра соцобслуживания «Зеленоградский» прошел окружной смотр-конкурс самодеятельных коллективов и исполнителей «Песни прошлых лет». В конкурсе приняли участие творческие коллективы «Зеленоградские зори» и «Не ста-

реют душой ветераны», ансамбли «Ноктюрн» и «Экспромт», самодеятельный хор «Раздолье». В итоге первое место занял хор «Не стареют душой ветераны», работающих при филиале «Солнечный», который и будет выступать от округа на городском этапе конкурса.

# 350

зеленоградцев прошли обучение за пять лет существования творческой студии для взрослых «Палитра увлечений».

## Продвинутые пользователи

Зеленоградка Людмила Дмитриевна Розенталь стала победительницей окружного этапа городского конкурса по информационным технологиям среди людей старшего возраста, прошедшего в ТЦСО «Зеленоградский». Конкурсанты соревновались в умении

пользоваться электронной почтой, интернетом, создавать и редактировать документы. За тем, как проходили соревнования в компьютерном классе, жюри и зрители наблюдали из актового зала с помощью видеосвязи.

КОНКУРС



# ХУДОЖНИКОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ

НАДЕЖДА ГЛЕБОВА  
edit@vm.ru

Необычная выставка открылась в Зеленограде. Работы самодеятельных художников выставлены прямо в окнах управления социальной защиты населения.

### ДОСТУПНО ВСЕМ

Москва не испытывает недостатка в музеях, театрах, концертах и выставках. Мы привыкли к обилию афиш, приглашающих открыть для себя что-то новое или вспомнить забытое. Но иногда ведь как — и хочется, и колет. На ту же выставку нужно собраться: выкроить время, купить билет и отдать несколько часов плотному общению с искусством. Для людей пожилых, с ограниченными возможностями здоровья или просто мам с коляской это неудобно и утомительно. А вот районное управление социальной защиты населения они посещают регулярно. Мамочка приходит за пособием на ребенка, пенсионер — за путевкой, консультацией, инвалид-колясочник — за помощью... Эти учреждения оборудованы, доступны и комфортны для людей всех категорий. И продуманно расположены «на первых линиях» городской инфраструктуры, рядом с остановками и, как

правило, на первых этажах зданий. Зеленограду в этом отношении повезло больше, поскольку почти все учреждения соцзащиты «прописались» в новостройках. Управление соцзащиты Панфиловского района тоже получило замечательное помещение — в 830-м корпусе на Солнечной аллее. Площадь в тысячу квадратных метров позволила проститься с теснотой. Холлы, кабинеты, зоны отдыха, зеленые уголки — везде удобно, комфортно, светло и уютно. И даже на окнах здесь не офисные жалюзи, а дизайнерские шторы. Потому что окна — огромные, с витринными стеклами. А само место, где расположено УСЗН, — многолюдное. На Солнечной аллее расположены чуть ли не все социально значимые учреждения района: управа, муниципалитет, МФЦ, центр соцобслуживания.

### НЕОБЫЧНЫЕ ОКНА

Эти окна, даже приятно задекорированные, оставляли простор для фантазии. Накануне Дня пожилого человека администрация УСЗН встретилась с представителями творческой студии «Палитра увлечений» (в Зе-

ленограде она известна как «Школа рисования для взрослых») и предложила устроить в «витринах» передвижную выставку. Студия на предложение откликнулась с большим энтузиазмом. Прекрасное дело обучения людей, открывших в себе творческие способности в зрелом возрасте, не может замкнуться само на себе. Искусство требует выхода, ему нужен зритель. Полотна, «вышедшие в свет», начинают жить новой жизнью, включаясь в общее духовное пространство, а их авторы получают дополнительный заряд энергии.

### ГЛАВНОЕ — ЖЕЛАНИЕ

«Палитра увлечений» — это творческая студия для взрослых людей, желающих

получить признание и повысить свою самооценку. Была создана в 2009 году специально для начинающих, любителей и людей без специальной подготовки. Одним словом, всех тех, кто никогда не рисовал.

— За пять лет свои творческие способности в области рисования у нас раскрыли 350 человек, — сказала организатор студии Татьяна Назарова.

К нам приходят люди, что называется, с нулевыми навыками. Они никогда не рисовали, но мечтали научиться. А если у человека

есть желание, будет и прогресс. Уже через полгода люди создают такие шедевры, что даже сами удивляются. Преподают же у нас профессионалы, известные в Зеленограде художники — Вадим Дмитриевич Павлинов, Вячеслав Николаевич Чефранов, Эстер Юрьевна Рубаник.

По словам Татьяны, работы взрослых учеников студии выставлялись в местном театре, Доме культуры, префектуре. Идея показать картины в окнах понравилась своей доступностью. Ведь любой человек может просто по дороге полюбоваться красотой, и совершенно бесплатно. Зеленоградцам выставка в окнах тоже пришлась по душе. Причем настолько, что поступили предложения даже приобрести картины. Так в окнах «сошлись» интересы тех, кто попробовал себя в качестве творца, и тех, кому хочется приобщиться к миру искусства. Одним интересом выставляться, другим — смотреть. А когда выясняется, что художник — твой сосед по дому, и ты узнаешь вдобавок, что он твой ровесник, пенсионер или инвалид, открывший в себе неожиданный талант и реализовавший его, то сам собой возникает вопрос: «А может, и мне взять и попробовать?»



2

Я ТАК РИСУЮ

1 Руководитель школы рисования для взрослых Татьяна Назарова (справа) идею открыть выставку в окнах управления соцзащиты населения сразу же поддержала 2 Похоже, прохожим картины очень нравятся

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

## Шедевры рождаются на глазах



ЛЮДМИЛА САФОНОВА  
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ЗЕЛАО

Тенденция сейчас такая, что аудитория центров социального обслуживания в последнее время «омолаживается». К нам стало больше приходить молодых пенсионеров, которые сами готовы принимать активное участие в организации досуга. Отсюда такой спрос на изучение иностранных языков, компьютеров, занятия танцами, фитнесом, школы рисования... Поэтому нам важно взаимодействовать с такими людьми, как Татьяна Назарова, открывшая замечательную студию, в которую может прийти человек даже пожилого возраста, ни разу не державший в руках кисть, и, как мы видим, сделать потом такие шедевры.

## Работы взрослых художников студии «Палитра увлечений»

«Сирень» — работа ученицы студии Галины Бирюковой. Написала она ее по фотографии, сделанной на даче летом.



Натюрморт с гипсовым бюстом. Еще одна работа Галины Бирюковой. Натюрморт был написан в 2012 году.



При работе над этой картиной Ирина Босых вдохновлялась творениями великого Айвазовского.



«Пионы в вазе» Ирина Босых написала в студии по фотографии в октябре 2014 года. Холст, масло.



Альмира Грицан создала целую серию натюрмортов под названием «Цветы». Холст, масло. Лето 2014 года.



## Полезные продукты осени

Яблоки, клюква, хлеб, овощи и фрукты красного и оранжевого цветов, картофель, бананы, орехи, шоколад — вот список продуктов, которые, по мнению медиков, обязательно должны присутствовать в рационе любого человека осенью. По мнению специали-

стов, все перечисленные продукты больше всего подходят для поддержания здоровья и хорошего настроения в депрессивный период года. Они дают организму максимум витаминов и микроэлементов, обеспечат калориями и помогут вырабатывать гормоны радости.

## КОРОТКО

14 ноября в столичных парках открывается зимний сезон со всеми атрибутами: катками, горками, предновогодними ярмарками и праздничной иллюминацией. Кстати, в этом году катки откроются в 30 парках. Каждый вторник для пенсионеров вход на катки будет свободный.

## Троллейбусы нашей молодости

Вспомнить свою молодость — увидеть раритетные троллейбусы, заглянуть внутрь салона и сфотографироваться — смогут москвичи 15 ноября. С 10:00 до 15:00 по центральным улицам Москвы проедут старинные маши-

ны. Дата для ретро-парада выбрана неслучайно. 15 ноября 1933 года первый троллейбус проехал по улицам Москвы. У него был деревянный каркас, металлическая обшивка, а двери открывались вручную.



### ПАРАД

## Работа мобильных социальных приемных во второй половине ноября

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



● «Киевская»  
1-й Вражский пер., 4  
18 ноября  
10:00–12:00

● «Марксистская»  
Ул. Таганская, 44  
18 ноября  
10:00–13:00

● «Новокузнецкая»  
Садовническая наб., 47  
25 ноября  
11:00–13:00

● «Красносельская»  
Ул. Краснопрудная, 28/1, стр. 2  
25 ноября  
11:00–13:00

● «Фрунзенская»  
Ул. М. Пироговская, 15  
25 ноября  
10:00–12:00

● «Третьяковская»  
Старомонетный пер., 9, стр. 1  
25 ноября  
11:00–13:00

### ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Профсоюзная»  
Ул. Кржижановского, 5, корп. 5  
18 ноября  
16:00–17:30

● «Бульвар Адмирала Ушакова»  
Ул. Поляны, 57  
25 ноября  
16:00–17:30

### СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Октябрьское Поле»  
Пр-т Маршала Жукова, 47  
20 ноября  
15:00–17:00

● «Митино»  
Ул. Дубравная, 40/1  
27 ноября  
15:00–17:00

### ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Люблино»  
Ул. Марьинский Парк, 41, корп. 1  
20 ноября  
10:00–12:00

● «Братиславская»  
Ул. Люблинская, 153  
20 ноября  
16:00–18:00

### СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



● «Тимирязевская»  
Дмитровское ш., 13  
18 ноября  
14:00–17:00

● «Речной вокзал»  
Ул. Петрозаводская, 24  
20 ноября  
14:00–17:00

● «Полежаевская»  
Ул. Куусинена, 2  
25 ноября  
14:00–17:00

### СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Алтуфьево»  
Ул. Корнейчука, 28  
18 ноября  
12:00–14:00

● «Бибирево»  
Ул. Инженерная, 3, стр. 1  
18 ноября  
15:00–17:00

● «Алтуфьево»  
Дмитровское ш., 165д, корп. 7  
25 ноября  
10:00–12:00

### ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Новогиреево»  
Ул. Реутовская, 6а  
18 ноября  
14:00–18:00

● «Первомайская»  
Ул. Средняя Первомайская, 46  
20 ноября  
14:00–18:00

● «Преображенская площадь»  
Ул. Стромынка, 21, корп. 1  
27 ноября  
14:00–18:00

### ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Пионерская»  
Ул. Кастанеевская, 51, корп. 1  
18 ноября  
15:00–17:00

● «Деловой центр»  
Кутузовский пр-т, 24  
25 ноября  
15:00–17:00

● «Крылатское»  
Ул. Крылатские Холмы, 49  
27 ноября  
15:00–17:00

### ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Варшавская»  
Ул. Булатниковская, 9а  
18 ноября  
15:30–17:00

● «Домодедовская»  
Каширское ш., 94, корп. 4  
25 ноября  
15:30–17:00

● «Пражская»  
Ул. Чертановская, 27, стр. 2  
27 ноября  
15:30–17:00

## Афиша

### КНИЖНАЯ ЯРМАРКА

● «Октябрьская»  
Ул. Крымский Вал, 10  
Центральный дом художника  
26 ноября



Более 250 издательств и книжных магазинов примут участие в 16-й Международной ярмарке интеллектуальной литературы. Ярмарка, посвященная новинкам в области литературной индустрии, ждет всех любителей познавательного и интересного чтения. В течение пяти дней гости смогут познакомиться с новинками литературы, узнать о последних книжных бестселлерах, приобрести понравившийся экземпляр.

### ПРОНИКНУТЬСЯ ЕВРОПЕЙСКИМ РОЖДЕСТВОМ

● «Серпуховская»  
1-й Щипковский пер., 4  
Галерея «Твинстор»  
15 ноября



Увидеть, как оформляют к Рождеству свои дома в Европе, поучаствовать в мастер-классах, приобрести вещи ручной работы в стиле ретро можно будет на выставке-ярмарке «Домашняя лавка». На мастер-классах участники своими руками изготовят овечку — символ наступающего 2015 года — в технике декупаж, оригинальную брошку из ткани, испекут имбирное печенье. Приходите

со своими внуками, для детей будет организована зона с настольными играми и уголок для чтения вслух, где прозвучат самые добрые сказки.

### УВИДЕТЬ РАЙ

● «Цветной бульвар»  
Цветной бул., 13  
До 22 ноября



Белоснежные пляжи, коралловые рифы, волнующие морские пейзажи... Если на земле и есть рай, то расположен он на острове Маврикий. Экспозицию под открытым небом у Цирка Никулина составили 32 снимка, сделанные фотографом Кириллом Умрихиным. На фото можно увидеть горы, водопады, островную столицу и главное богатство — Индийский океан.

### ЧЕМ ПРОМЫШЛЯЮТ СОСЕДИ

● «Печатники»  
Ул. Люблинская, 48, стр. 1  
Государственный музейно-выставочный центр «Росизо»  
До 7 декабря

11:00



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Лучшие образцы декоративно-прикладного искусства, собранные по всей территории России и странам ближнего зарубежья, можно увидеть на выставке «Мы и наши соседи». Для экспозиции были отобраны самые яркие экспонаты. Они отражают культурную уникальность своих регионов. Голубая керамика Средней Азии и грузинские майолики, гончарные изделия из Дагестана и резьба по кости якутских умельцев, вышивки из Бурятии и Чувашии, Украины и Белоруссии... Каждый из предметов представляет собой уникальное произведение искусства, которое позволяет провести параллели между культурами соседних народов.

18:00 Начало

Бесплатно