

Материалы этой рубрики посвящены москвичам старшего поколения. На этот раз вы узнаете, как поддерживает физическую форму лучшая бабушка столицы, как вырастить хороший урожай в любую погоду и как без больших затрат создать модный зимний гардероб.

# Супербабушка танцует танго и фокстрот

■ В столице выбрали «Московскую супербабушку — 2018». Ею стала жительница района Текстильщики Юго-Восточного округа столицы Валентина Матвеева. Секретом своего успеха она поделилась с «Вечеркой».

Высокую, стройную Валентину Павловну назвать бабушкой язык не повернется. Несмотря на возраст, она сохранила не только лучший взгляд и позитивный настрой, но и прекрасную фигуру.

— Когда меня спрашивают, сколько мне лет, я честно отвечаю: 55 плюс, хотя в душе мне гораздо меньше. И свой настрой я сохраняю до 100 лет, именно столько я планирую прожить, — улыбается супербабушка. — А танцы, которыми я занимаюсь много лет, мне в этом помогут. Тренировки по 2–3 часа несколько раз в неделю позволяют быть в прекрасной форме.

Венский вальс, медленный фокстрот, страстное танго Валентина Павловна исполняет легко и эмоционально. Не любоваться ее движениями невозможно, ведь она не просто танцует, а словно безмолвно общается со зрителями.

— Женщине, танцующей танго, слова не нужны, — уверена Валентина Матвеева. — Для этого есть другие, не менее выразительные средства: взгляд, поворот головы, движение рук.

Увлечение бальными танцами пришло в ее жизнь 12 лет назад, когда она еще работала в одном из банков экономистом. Сейчас Валя (так называют лучшую бабушку столицы любимые внуки, а их у нее уже пятеро) не только лауреат многочисленных тан-

цевальных конкурсов, но и организатор традиционных исторических балов. Помимо этого, она пишет стихи и занимается спортом. Летом с удовольствием катается на велосипеде, зимой — на лыжах, любит плавать.

В теплое время года супербабушка обожает проводить свободное время на даче. Вместе с дочкой Юлей они превращают свои 20 соток в цветущий сад, где благоухают пионы и флоксы.

— Главное в жизни — никогда не сдаваться и стараться чаще дарить людям радость.

А еще очень важно не останавливаться на достигнутом! Сейчас у столичных пенсионеров благодаря проекту «Московское долголетие» для этого есть все возможности, — считает Валентина Матвеева. — И всех читателей любимой «Вечерки» я приглашаю на рождественский бал, организацией которого мы сейчас занимаемся.

Слова супербабушки не расходятся с делом, ведь она и сама старается творчески развиваться и постоянно узнавать что-то новое. Недавно, например, записалась на курсы английского языка.

Альфия Камилова  
vecher@vm.ru

24 октября 2018 года. Лучшей бабушкой в этом году названа Валентина Матвеева из ЮВАО

## Прямая речь



**Ольга Грачева**

Первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

Конкурс супербабушек позволяет женщинам выразить себя и подняться на какую-то новую высоту, показать, что они не просто бабушки, которые воспитывают внуков и ведут домашнее хозяйство, но и современные активные женщины. Этот конкурс — наглядное доказательство того, что москвички старшего поколения обладают неисчерпаемыми талантами и творческими возможностями роста, чтобы раскрыть свои лидерские качества.



Алексей Орлов

## Простые правила



**Валерия Хорошевская**  
(II место)

Чтобы оставаться современной, я занимаюсь бальными танцами, записалась на компьютерные курсы. Хочу открыть кружок по йоге.



**Елена Авдеева**  
(III место)

Чтобы идти в ногу со временем, стараюсь больше общаться с молодежью. Не забываю о занятиях спортом, бегаю каждый день.



**Ольга Курдюмова**  
(«Самая целеустремленная»)

Современная бабушка должна уметь все. Я вяжу, шью, вышиваю, создала театр «Модная Русь», для которого сшила 90 костюмов.

## Продали с молотка

В столице впервые прошел аукцион, на который выставили свои творческие работы участники проекта «Московское долголетие». Москвичи могли оценить и купить их произведения, выполненные в разных жанрах живописи и декоративно-прикладного искусства.

## С премьерой!

### Пенсионеры стали звездами мюзикла

■ Простой столичный пенсионер Евгений Белов поставил на сцене территориального центра соцобслуживания «Марьино» мюзикл «Нотр-Дам де Пари». В прошлом Евгений Евгеньевич преподавал вокал в МГГУ имени М. А. Шолохова. И именно там он со студентами впервые осуществил постановку популярного в то время мюзикла.

Во второй раз труппу Евгений Белов набрал среди участников проекта «Московское долголетие» в ТЦСО «Марьино», где он ведет музыкальные занятия. — Я заметил, что у некоторых моих учеников есть опыт и большое желание развивать свои способности, — пояснил он. — С ними мы и начали репетиции. На роль главного героя Квазимодо Белов утвердил

бывшего инженера-физика Геннадия Хитрина. Вокал — давняя любовь Геннадия. В студенчестве он даже занимался в кружке, которым руководил Евгений Колобов, ставший позднее основателем знаменитого театра «Новая опера».

Если у мюзикла появится свой зритель, то показы в ТЦСО будут регулярными.

Виктория Филатова  
vecher@vm.ru



10 октября 2018 года. Главные роли в мюзикле достались Галине Шестовой, Геннадию Хитрину и Дмитрию Росеву

Телавгия Замитина

Мастер-класс

# Домашние сады Семирамиды

■ В этой рубрике мы рассказываем о ярких, увлеченных москвичах, которые проводят интересные занятия для участников проекта мэра Москвы «Московское долголетие». Наша героиня Людмила Фомичева знает, как продлить дачный сезон до бесконечности. Людмила Фомичева может создать в городской кварти-

ре настоящий оазис из зелени и цветов. Да такой, чтобы места он занял немного, хлопот доставил минимум, а грядки дома от него не было вовсе. Правда, сама она выращивает свежую зелень не в квартире, а в территориальном центре соцобслуживания «Зябликово», где делится секретами урожайных грядок с другими пенсионерами.

Пышный кресс-салат, ароматный базилик разных сортов, лук, петрушка, мята, кинза — все это умещается на одной стойке высотой два метра и шириной всего 20 сантиметров. Выращивает их мастерица с помощью системы гидропоники (см. схему). Настоящие висячие сады в миниатюре радуют глаз и обеспечивают уют домашними овощами и зеленью даже зимой.

— Знакомые в шутку стали называть меня Семирамидой Сергеевной, — смеется Людмила Фомичева. По такому принципу можно выращивать разные культуры, даже помидоры. Этому нехитрому делу мастерица уже успела обучить более 30 человек и останавливаться на этом не собирается.

Наталья Мезенцева  
vecher@vm.ru

Передача воды

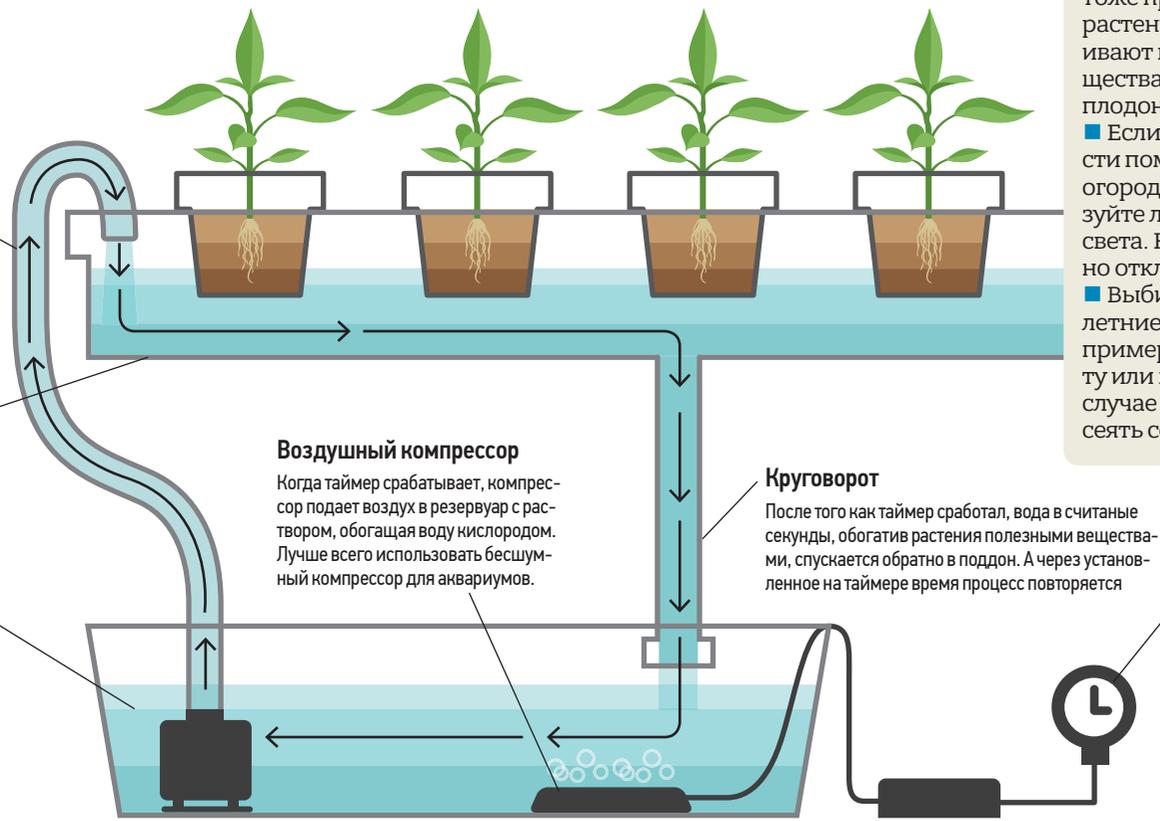
Вода по шлангу подается в верхний поддон, в котором установлены и хорошо закреплены горшки с растениями.

Верхний поддон

Поступив по трубке в верхний резервуар, вода, содержащая питательные вещества, насыщает растения.

Раствор

Концентрат для системы гидропоники должен содержать: нитрат кальция, фосфат калия, сульфат магния, хлорид калия и хлорид железа. На 35 литров воды нужно взять 50 миллилитров такого концентрата.



## Дачникам на заметку

■ Для того чтобы получить хороший урожай с помощью системы гидропоники (все необходимое для этого можно купить в садоводческом магазине), семена сначала нужно прорастить в горшке с землей. ■ Затем культуры нужно пересадить в горшки, наполненные керамзитом — он тоже продается. В нем растения быстро усваивают питательные вещества, влагу и лучше плодоносят. ■ Если нет возможности поместить такой огород у окна, используйте лампу дневного света. На ночь ее можно отключать. ■ Выбирайте многолетние растения, например: клубнику, мяту или Melissa. В этом случае не придется сеять семена заново.

Секрет долгожителя

## Сто лет дарит свет



■ Наталья Петровна Курепина (на фото) расставляет чашки, накрывает стол к чаепитию. Несмотря на просьбы родных побереж себя, хозяйка, недавно отметившая свое столетие, продолжает хлопотать: ну не привыкла эта женщина сидеть без дела!

Молодые годы Натальи Курепиной, фельдшера Куйбышевской скорой, пришлось на непростое военное время. Вернувшись с новорожденным сыном из эвакуации в родной Сталинград, она день и ночь выхаживала больных, делая уколы и перевязки и молясь о том, чтобы любимого мужа на фронте тоже кто-нибудь успел перевязать. Ее молитвы о муже были услышаны: Иван вернулся с войны. Правда, воспитать сына он так и не успел: в 1947-м умер от последствий боевых ранений. Оставшись без мужа, Наталья Петровна подрабатывала как могла: брала дополнительные ставки, дежурила по ночам. И растила сына, который сейчас сам уже стал дедом.

Энергии этой женщины хватало на все. Не успокоилась она и после переезда в Москву. Новым жильем стал дом, который для любимых бабушки и отца построил внук. Здесь с первых же дней она принялась за хозяйство. — Сделала под окнами грядки и выращивала овощи, — рассказывает сын долгожительницы Валентин Иванович. — А в прошлом году у нее ноги разболелись, поэтому огородные дела пришлось оставить.

На вопрос, в чем заключается секрет долголетия его мамы, Валентин Иванович отвечает, ни минуты не раздумывая:

— Не зря говорят, что движение — жизнь. У мамы в руках дело всегда спорится с такой скоростью, что серьезные болячки просто не успевают ее догнать.

Виктория Филатова  
vecher@vm.ru

Модные советы

## Встречаем зиму красиво

■ В этой новой рубрике мы будем рассказывать, как москвичам возраста 55+ одеться красиво и стильно, готовясь к новому сезону или празднику. Сегодня наш эксперт — дизайнер творческой мастерской из филиала «Пресненский» ТЦСО «Арбат» Виктория Гузеева, которая рассказала, как создать яркие зимние образы. 1) Шубы — неотъемлемый спутник русских зим. В моде мех в любом варианте: цигейка, каракуль и особенно искусственный. Старой шубке можно подарить вторую жизнь, просто укоротив ее длину до колена. Тогда образ визуально станет «легче». 2) Актуальны сегодня и дубленки. Самый простой способ обновить образ —

добавить к дубленке шейный платок, как у ковбоев, и кантри-обувь. 3) Если в гардеробе есть пуховик, то создать стильный образ можно, дополнив куртку зимними кроссовками, ботинками и объемной сумкой. 4) Леопардовый принт сделает любой образ ярким. Шарф или платок с таким рисунком — самое быстрое и бюджетное решение. 5) На пике моды сейчас вязаные объемные вещи: свитеры, кардиганы, жилеты. Беритесь за спицы и создавайте неповторимые наряды. 6) Любой образ отлично дополняют берет, вязаная шапка и теплый шарф. И не стоит бояться ярких цветов.

Илона Соболева  
vecher@vm.ru

Традиция

## Соседи, давайте жить дружно!

■ В Южном округе столицы участники «Московского долголетия» решили возродить добрую традицию ходить в гости к соседям, чтобы поговорить по душам за чашкой ароматного чая. Проводятся такие встречи в центрах соцобслуживания — пенсионеры из одного района приходят дружными компаниями в соседний. Так, на днях в ТЦСО «Зябликово» радушно приняли гостей из Братеева. — Решили, что сначала мы вместе порисуем, — рассказала участница встречи Валентина Юдина. — А потом чай попьем и поболтаем! Такие встречи — лучшее средство от осенней хандры.

Наталья Мезенцева  
vecher@vm.ru



23 октября 2018 года. Любовь Баранчикова и Фархат Исмаилов рисуют на встрече соседней осенью листья

Пелагия Замяткина