



# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

*Специальный проект*

tassphoto.com

## **АНАСТАСИЮ ВЕРТИНСКУЮ ВОЗРАСТ НЕ ПУГАЕТ**

**МОБИЛЬНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ  
ПРИЕМНЫЕ: ПОЛНОЕ  
РАСПИСАНИЕ НА ОКТЯБРЬ**

**МОСКОВСКИЕ ПСИХОЛОГИ  
ПРИХОДЯТ НА ПОМОЩЬ**

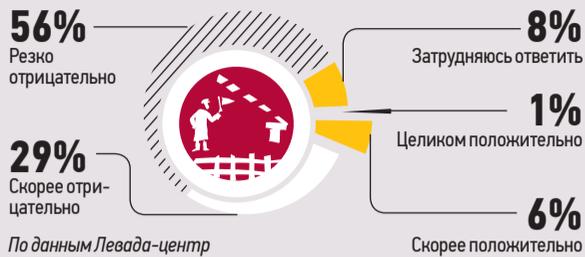
**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы

На пике славы — 1965 год. После выхода фильма  
«Человек-амфибия» прошло три года.

**КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К БОЛЕЕ ПОЗДНЕМУ ВЫХОДУ НА ПЕНСИЮ?**



**Услуга виртуальная, помощь реальная**

Новый раздел, с помощью которого москвичи могут принимать участие в благотворительных акциях, появился на портале госуслуг, сообщается на сайте Департамента соцзащиты населения столицы. «Через портал государственных и муниципаль-

ных услуг (функций) города Москвы появилась возможность оказать помощь отдельным нуждающимся москвичам, а также принять участие в благотворительных акциях по оказанию помощи пострадавшим от стихий-

ных бедствий», — говорится в сообщении. Там же поясняется, что в функциях портала предусмотрен раздел «Благотворительность», через который можно передать средства в помощь пострадавшим и нуждающимся.

**МИЛОСЕРДИЕ**

# ВЛАДИМИР ПЕТРОСЯН: ЧТОБЫ НЕ БЫЛО В ЖИЗНИ ПУСТЫХ ЛУКОШЕК...

**ОЛЬГА МОЗГОВАЯ**  
adv@vm.ru

**К** Один мудрый человек сказал: «Стареть — не хочется, но это единственный способ жить долго». КАК жить — вот вопрос! Кто-то сам управится с трудностями, а кому-то надо помогать, и помощь эта в Москве многообразна, включает в себя комплекс мер поддержки пожилых людей «Лучшая половина жизни», который призван сделать ярким, наполненным буквально каждый день. В канун Дня старшего поколения мы встретились с министром правительства Москвы, руководителем Департамента социальной защиты населения Москвы Владимиром Петросяном (на фото) Владимир Аршакович у каждого свой секрет молодости, а что скажете вы?



— Знаете, рецепт простой, мне помогает, и я убежден, что не только мне, а многим людям: никогда не терять чувства юмора! И никогда не «транслировать» плохое настроение — у кого из нас не бывает трудных, тревожных, «пасмурных» дней, верно? Так вот, никогда не переносить свой негатив на окружающих, а делиться только позитивом. Пережить что-то тяжелое в себе, не расплескивать на других, а отдавать людям только радость... И она потом обязательно к тебе же и вернется, закон такой! В этом году мы в 21-й раз отмечаем День старшего поколения. Знаю, что будет множество мероприятий, ставших уже замечательной традицией, — фестивали, конкурсы. А вот, кстати, почему у нас нет общегородского танцевального конкурса — при том, что великое множество самостоятельных коллективов.

— Вы абсолютно правы, и мы действительно готовим такой общегородской конкурс на наших площадках, в центрах социального обслуживания и в парках; думаю, к следующему Дню старшего

поколения такой открытый фестиваль танца для пожилых людей обязательно проведем.

Но вообще хочу сказать, что у нас сейчас огромное количество направлений и форм работы, открыты более тысячи клубов и кружков, в которых с удовольствием — и с пользой для себя! — занимаются более 100 тысяч человек. Это и «Университеты 3-го возраста», и музыкальные, и литературные, и, как вы правильно сказали, танцевальные салоны. И клубы компьютерной грамотности — кстати, в ноябре пройдет уже ставший ежегодным Городской конкурс среди наших пенсионеров, знатоков современных информационных технологий. Люди занимаются спортом, учат иностранные языки, рисуют, изучают основы психологии и правовых знаний, а уж разных видов рукотворного творчества, которыми занимаются в наших центрах социального обслуживания, — просто не перечислить!

**Да, глаза разбегаются: вышивки, декупаж. А еще появилось прикладное творчество — плетение из газет...**

— Да, это у нас в Территориальном центре социального обслуживания «Зюзино» есть такие умельцы, приезжайте, примут с радостью... Кстати, не были еще у нас в Центре соцобслуживания «Троицкий», в Новой Москве? Обязательно надо посмотреть, как мы его отремонтировали, а точнее, провели полную реконструкцию, я честно скажу, что горжусь тем, что удалось там сделать, а какое там реабилитационное отделение! Ну а возвращаясь к Дню старшего поколения, я не раз говорил и не устаю повторять, что искренне восхищаюсь нашими замечательными бабушками и дедушками, их жизненноби-

ем, силой духа, их светлым отношением к жизни...

Не так давно общался с удивительной женщиной: Нина Федоровна Крючкова, председатель совета ветеранов-блокадников, что в Южном округе, — замечательный человек, интеллигентнейший. Беседовали с ней, и вдруг она говорит: «Владимир Аршакович, есть у нас, ветеранов, одна просьба к мэру». — «Очень хотелось бы побывать на Олимпиаде в Сочи, поболевать за наших, за Россию!» То есть эти люди настолько активны, что хотят не просто наблюдать со стороны — участвовать в жизни, во всех проявлениях! Ветераны — это вообще наша особая забота, святая обязанность, так было, так есть и будет. Мы развиваем уже сложившиеся формы работы и внедряем новые услуги — понятно, что одна из самых востребованных — это медико-социальная помощь, и сейчас мэром Москвы Сергеем Семеновичем Собяниным принято решение эту помощь развивать дальше, дополнительно выделено 100 миллионов рублей для расширения службы сиделок, до 700 человек будет увеличено количество фронтовиков, которым будет ока-

зываться эта услуга... И конечно же, ко Дню старшего поколения мы подготовили большую программу для наших ветеранов, во всех округах будут проходить праздничные мероприятия, и в Московском Доме ветеранов войн и Вооруженных сил состоится чествование ветеранов войн и военной службы.

**Я посмотрела программу — там более 200 мероприятий, я думаю, каждый найдет место на празднике.**

— Что хочу особенно подчеркнуть? Все наши программы, социальные проекты для людей старшего поколения имеют важнейшую цель и задачу — сохранение нормально-

го, стабильного морально-психологического климата в обществе, да, собственно, и само общество наше, его немалая часть, 3 мил-

лионов человек — это люди пенсионного возраста! И от того, как они себя чувствуют, как им живется, что думают, к чему стремятся — от этого жизнь наша зависит.

Я всегда говорю, что социальная защита — это сфера идеологического влияния, ведь под нашим «крылом», в зоне нашего внимания — четыре с половиной миллиона человек, а если взять с семьями, родными — это вообще каждый второй москвич. И это огромная ответственность, ведь именно от нашей работы зависит авторитет власти, правительства в целом, от социальной стабильности напрямую зависит стабильность политическая. И далеко не буду ходить за примером: выборы мэра столицы подтвердили, что люди правильно оценивают ситуацию, у людей правильные приоритеты, люди доверяют своему правительству...

Я сейчас говорю именно о пожилых, но больно и горько — да просто омерзительно! — когда появляются в наших соцсетях известные высказывания о наших стариках, гадкие слова, которые пишут люди без чести, без совести, без души и сердца...

Но это не пройдет для них бесследно, и хочу рассказать нашу притчу армянскую...

Жили-были муж с женой и своей матерью. И невзлюбила ее люто злыдня-невестка: зажилась мол, старая, на свете, только даром хлеб ест — увези ее в лес да и оставь там, с глаз долой! Муж злую жену и послушался: сложил в корзинку еду, вещи. Ну и повез в лес свою маму... Завез в чашу. Посадил на землю. А мать вытащила из корзинки то, что он ей положил, да и протягивает ему пустое лукошко: возьми, мол, сынок. Тот не понял: а зачем мне пустое лукошко-то?

Ну, как же, говорит мать: у тебя ведь тоже дети есть...

Так вот я и хочу пожелать всем детям и всем родителям, в общем, всем нам: чтобы не было в нашей жизни таких пустых лукошек...

**Спасибо огромное, Владимир Аршакович! И — с праздником!**



Многие наши пенсионеры способны дать фору любому тридцатилетнему. Глядя на таких бодрячков, понимаешь, что старость наступает для тех, кто теряет интерес к жизни. Пока он есть, этот интерес, стремление жить, — годы — не беда.

**ДАТЬ ЛЮДЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ — ОДНА ИЗ НАШИХ ГЛАВНЫХ ЗАДАЧ СЕГОДНЯ**

1,1

трлн рублей — до такой суммы планирует Правительство Москвы увеличить объем социальных расходов к 2016 году

## Банкоматная грамотность

Москва нужны классы по пользованию банкоматами для пожилых людей. С такой инициативой обратился в отделение соцзащиты в Царицыне депутат Мосгордумы Сергей Зверев. Если эксперимент окажется

успешным, классы по пользованию банкоматами станут проводиться и в других районах Москвы. Депутаты направят обращение в столичный Департамент соцзащиты с просьбой организовать занятия.

### ИНИЦИАТИВА



## Забег для ветеранов

В московском парке «Сокольники» регулярно проводятся различные мероприятия для пожилых людей: например, работает шахматно-шахматный клуб и устраиваются танцы «для тех, кому за». А вот 28 сентября любители бега и ходьбы смо-

гут принять участие в соревнованиях для ветеранов легкой атлетики (дистанция — одна миля). Начало в 10.00. Принять участие приглашают всех желающих, как в качестве зрителей и болельщиков, так и непосредственных участников.

# «МНЕ 69! И В ЭТОМ НИЧЕГО СТРАШНОГО. ВОЗРАСТ НЕ ПУГАЕТ»

АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ  
a.nechaev@vm.ru

Трудно поверить, что этой великолепной актрисе на следующий год исполнится 70 лет. Она сама по поводу возраста никогда не кокетничает и своих лет не скрывает. Анастасия Вертинская, которую в свое время за аристократическую красоту называли главной романтической героиней советского кино, и сегодня не может похвалиться на недостаток поклонников. Даже несмотря на то, что уже несколько лет отказывается от ролей в театре и кино. Актриса рассказала «Вечерке» о том, как всегда оставаться красивой и здоровой. — Я никогда не скрывала свой возраст, — говорит Вертинская. — И раньше все знали про актеров все, а теперь, когда появился Интернет, не говорить о том, сколько тебе лет, просто глупо. Мне 69 лет. И в этом нет ничего страшного. Но не всем удается в этом возрасте выглядеть так же хорошо, как вы...

За всеми артистами водится такой грех как лень. То есть когда ты не снимаешься или не играешь в театре, то даешь себе право не заниматься вообще ничем. Я, например, в молодости могла спать по 12 часов. Вернее, если спала меньше, то чувствовала себя не очень комфортно. Сейчас, напротив, ненавижу ничего не делать. Нагружаю себя по полной программе! Внуки, заботы о ресторане «Вертинский», встречи — наверное, это и есть мой секрет. Потому что как только позволяешь себе расслабиться, тут же ухудшается моральное самочувствие. А там уже недалеко и до настоящих проблем со здоровьем. Ну а как же популярные разговоры про здоровое питание? Я сторонница здорового питания. Но, к сожалению, идеяная — далеко не всегда



1 Анастасия Вертинская - украшение нашего кинематографа.  
2 Чтобы хорошо выглядеть - в любом возрасте нужно держать себя в форме, считает актриса

получается противостоять нашему генетическому коду, который требует соленого огурца и котлету. Мы ведь все родом из детства. И любим еду, которую готовили наши мамы и бабушки, которые заботились о том, чтобы она была вкусной, а не полезной. Конечно, все время питаться неправильной пищей нельзя. Но и строгие ограничения я ставить себе не могу. Так что мой рецепт — все хорошо в меру. Не надо отказывать себе в удовольствии есть жареную картошку, но и с фанатизмом поглощать ее целыми днями тоже неправильно.

### № ДОСЬЕ

Анастасия Вертинская родилась 19 декабря 1944 года в Москве. Отец — Александр Николаевич Вертинский (1889–1957), великий русский шансонье, композитор, поэт, киноактер. Мать — Лидия Владимировна Вертинская (Циргава), художница и актриса. В 1962 г. принята в труппу Московского театра имени А. С. Пушкина. В 1967 г. окончила Театральное училище им. Б. Щукина. В 1967–1968 гг. — актриса Театра им. Евг. Вахтангова. С 1968 г. — актриса театра «Современник». Позднее играла в Театре драмы и комедии на Таганке, во МХАТе (1980–1989). Снималась в фильмах «Человек-амфибия», «Алые паруса», «Гамлет», «Война и мир», «Анна Каренина», «Не горюй!», «Безымянная звезда», «Овод» и др.



## Вплывь за мечтой!

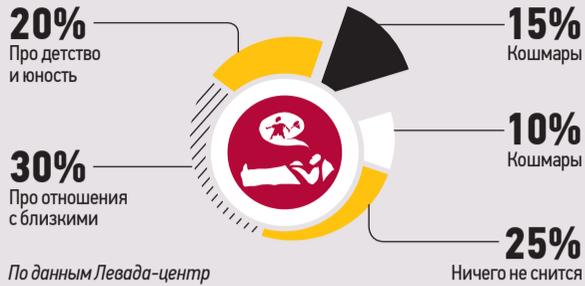
То, что возраст сам по себе ничего не значит, особенно в достижениях цели, подтвердила 64-летняя Дайана Найяд. Месяц назад она потрясла своим героизмом весь мир, проплыв от Кубы до Флориды 177 километров и став первым человеком в мире, сделавшим это в свободном плавании, вне противоокулей клетки. Плыла она 52 часа и 54 минуты. А добилась успеха Дайана с пятой попытки. Первую она сделала в 28 лет; предыдущая, четвертая попытка была два года назад, и тогда она сошла с дистанции, не доплыв совсем чуть-чуть; а между первой и второй попытками у нее был перерыв в плавании в 31 год — т.е. к марафонному плаванию она вернулась в 60! Добравшись до берега, она не упала без сил, а произнесла речь: — Нам нельзя сдаваться. Мы никогда не слишком старые, чтобы преследовать мечту. Плавание — одиночный спорт, но для победы нужна команда. И действительно, Дайану сопровождала команда помощников. Они помогали с едой (она пила питательные смеси через трубку на плаву) и одеждой (на ночь поверх купальника она надевала защитный костюм) и следили за акулами и жгучими медузами! Зачем это было нужно Дайане? Она призналась, что когда ей ис-



Дайана Найяд считает, что мы не бываем слишком старыми...

полнилось 60, она ощутила, как быстро проходит время, а она не хотела достичь конца жизни, сожалея, что не постаралась сделать что-то стоящее.

**КАКИЕ СНЫ ВАМ СНИТСЯ?**



**Бабулек с укропом гонять не будут**

К пенсионерам, занимающимся несанкционированной торговлей, власти города не намерены применять жестких мер, — пообещал недавно руководитель Департамента торговли и услуг города Москвы Алексей Немерюк.

— Бабушек со своим пучком укропа мы особо не гоняем, и запугивать мы их тоже не собираемся. Мы ориентируем их идти на рынки и ярмарки выходного дня. Там есть специальные места для

пенсионеров. Можно приехать, встать поторговать. Места на ярмарках у нас заняты на 100 процентов только в Центральном административном округе, — сказал Алексей Немерюк на пресс-конференции.

**РЫНОЧНОЕ ВРЕМЯ**

**И ТОГДА СТАРОСТЬ СТАНЕТ РАДОСТЬЮ**

**СЕРГЕЙ КОСТЮК**  
adv@vm.ru

Мы все помним эту поговорку про то, что «старость — не радость». По мнению молодых, с выходом на пенсию вообще в жизни все меньше происходит приятных вещей. Чтобы разобраться, так ли это на самом деле, с какими психологическими проблемами сталкиваются люди в возрасте и есть ли рецепты по сохранению душевного спокойствия на долгие годы, наш корреспондент отправился в Московскую службу психологической помощи населению Департамента социальной защиты населения Москвы.



Во-первых, каждый из нас начинает чувствовать ухудшение здоровья, снижение былой жизненной энергии. Замедляется скорость реакции, ухудшается работа органов чувств и т.д. Во-вторых, происходят изменения в социальной сфере жизни. В связи с выходом на пенсию меняется статус человека, его положение в обществе, что также накладывает отпечаток на психологическое состояние человека. Как правило, значительно ухудшается, по крайней мере в нашей стране, материальное положение. Согласитесь, на психоэмоциональное состояние это может отразиться не лучшим образом. Но ведь и это можно преодолеть при желании!

**ПЕНСИЯ — НЕ ПРИГОВОР**  
Галина Викторовна, посоветуйте нашим читателям, что делать, если выход на заслуженный отдых переживается слишком болезненно?

— Бороться с психологической старостью не только можно, но и нужно. В первую очередь на помощь пожилому человеку должны прийти родные и близкие. Именно они должны помочь ему не замыкаться в себе, в своих четырех стенах. Родные должны постараться понять, в чем нуждаются их родители, какие чувства они испытывают, какая помощь им необходима. При этом обязательно нужно помнить, что помощь не должна сводиться только к материальной. Деньги в наше время играют огромную роль, они несут свободу, но для многих пожилых людей куда важнее — общение. С детьми, внуками, правну. Если они почувствуют искреннее внимание, заботу, что они нужны кому-то, то многие проблемы останутся позади. — А самое главное, в периоде поздней взрослости быть активным, не поддаваться унынию и своим годам — продолжает рассказывать психолог. — Найти какое-то интересное для себя занятие, увлечься новым хобби. Москва — огромный город, который предлагает массу кружков и клубов по интере-



**ГЛАВНОЕ - НАСТРОЕНИЕ**

Как говорит психолог, просто постарайтесь взять под контроль свое настроение, не реагировать болезненно на чьи-то слова, покончить с ненавистью, горечью, завистью, расстаться с беспокойством, то есть всем тем, что больше всего подрывает нервную систему. Не плыть по течению, равнодушно принимая удары судьбы, а пытаться что-то предпринимать самим, если вдруг возникают сложные ситуации. Не жаловаться другим, пытайтесь вызвать сочувствие к себе. И главное — укреплять здоровье. Это должно стать для людей старшего возраста целью номер один.

**СЕКРЕТЫ КАВКАЗСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ — В ДУШЕ**

То, что долголетие — это в первую очередь духовное здоровье, подтверждают старожилы Кавказа. Еще в 80-х годах прошлого века американская журналистка Пола Гарб отправилась в Абхазию, чтобы разгадать секреты долголетия местных жителей. В написанной ею книге «Долгожители» можно найти немало простых и в то же время интересных выводов и советов, как прожить дольше, оставаясь в здравии и уме. «Пожилые люди на Кавказе, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и соседями, и хотя бы раз в неделю встречаются со своими друзьями, написала она. — Цель бесед молодежи и людей среднего возраста с пожилыми — получить совет по важным вопросам повседневной жизни. Старички на Кавказе пользуются всеобщим уважением, что укрепляет в них выраженное чувство собственного достоинства». Еще один вывод: у всех долгожителей четко выражено стремление как можно дольше оставаться здоровым. Они просто никогда не говорят о своих болезнях, тем самым отгоняя их от себя. Наложено у них жесткое табу и на разговоры о смерти. «Эти люди убеждены, что лучшее лекарство от всех недугов — любовь и забота окружающих».

**КОГДА НАСТУПАЕТ СТАРОСТЬ?**

— Для начала давайте поделимся с тем, кого можно считать старым человеком, — говорит Галина Викторовна. — По классификации Всемирной организации здравоохранения старость начинается после 75 лет. Люди в возрасте от 60 до 74 лет называются пожилыми, с 75 до 90 — старыми, а тех, кто перешагнул этот рубеж уже называют долгожителями. Старение — это естественный для всех нас процесс. Безусловно, все люди по-разному воспринимают переход к более старшему возрасту. Кто-то старается понять, что же случилось с ним за прожитые года, а некоторые продолжают жить, как жили, продолжая заниматься, чем занимались всегда. Люди искусства — искусством, науки — наукой. Да и мало ли занятий у человека? Спорт, кулинария, туризм, семья, в конце концов! В психологии принято считать, что период поздней взрослости начинается примерно после шестидесяти лет. Он, конечно, характеризуется постепенными физическими, и психологическими изменениями.



1 Лучшее средство от плохого настроения — новое увлечение.  
2 21 октября в столице работал фестиваль «Психология для жизни». Московская психологическая служба, отмечая свой 10-летний юбилей, постаралась дать консультации всем без исключения жителям города

сам, в которых пенсионеры абсолютно бесплатно могут творчески реализовать себя. Творчество — главное оружие против плохого настроения и скуки. Оно добавляет в жизнь новые краски и эмоции. Увлеченные люди, те, кто продолжает учиться и развиваться, получают отличную тренировку мозга. А это залог того, что человек сохранит память, активную работу мозга.

**РАЗНИЦА ЕСТЬ**  
Галина Викторовна, когда видишь пожилых иностранных туристов, невольно сравниваешь с нашими стариками. У нас таких бодрых старичков лет под 90 не часто увидишь.

**ОНИ ПРОСТО НИКОГДА И НИ С КЕМ НЕ ОБСУЖДАЮТ СВОИ БОЛЕЗНИ, ТЕМ САМЫМ ОТГОНЯЯ ИХ ОТ СЕБЯ**

— Просто здесь мы видим представителей определенной категории пенсионеров — здоровых, раз они смогли найти силы отправиться в длительное путешествие и материально обеспеченных. Но очевидно,

но, что менталитет наших стариков и иностранцев заметно отличается. Наши большей частью домоседы. Предпочитают проводить свободное время с любимыми внуками, зачастую отдавая им даже всю свою пенсию. В этом самопожертвовании — главная наша разница с иностранцами, часто вы видели иностранных бабушек, все время проводящие с внуками? Но в этом самопожертвовании есть большой плюс — люди в возрасте не остаются одиночками, они чувствуют, что нужны, что в них нуждаются.

2,5

Миллиона москвичей получили помощь в прошлом году через центры социального обслуживания населения.

## Вместе спасаемся от гриппа

■ Закаливание, здоровое питание, использование защитных масок и противовирусных препаратов, а также своевременная вакцинация помогут противостоять вирусам гриппа и ОРВИ, рассказал главный эпидемиолог Минздрава

РФ Николай Брико. По его словам, в прошлом году были привиты 37,7 миллиона человек. Всемирная организация здравоохранения рекомендует охватывать до 75 процентов населения.



ПРОФИЛАКТИКА

# ЗАГОВОРИТЬ С ВНУКАМИ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ



Компьютерные клубы в столице набирают все больше популярности. Уже многие оценили, что некоторые вопросы лучше всего решать в Интернете. Вон сколько существует удобных городских порталов!

ВЛАДИМИР РАТМАНСКИЙ  
[adv@vm.ru](mailto:adv@vm.ru)

Ой, какие сложные эти английские буквы, — вздыхает Нина Мисанова. — Это буква G — Гаврила значит. — Гаврила! Я не знаю, как эту собаку ввести, — сокрушается Анатолий Гаврилов. — Собака и есть — все сбегать норовит. — Вы уже до собаки дошли? А я еще зарегистрироваться не могу, — жалуется Галина Усетинская. Догадались, где мы с вами находимся, за кем подсматриваем? Это бесплатные компьютерные курсы, организованные для пенсионеров в Территориальном центре социального обслуживания «Коломенское» Южного округа столицы. Как известно, в Москве эти курсы работают уже несколько лет, и работают успешно.

### ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТАРЕЕТ

Это важно: например, по прогнозам ООН, с 1950 по 2050 год количество людей, которым за 60 лет, возрастет с 200 миллионов до 2 миллиардов! В Москве уже четверть населения — пенсионеры. Заместитель директора ТЦСО «Коломенское» Елена Боева, к которой обращаюсь за комментариями, рассказывает:

— Компьютерные курсы среди москвичей оказались очень востребованными. Пожилые люди идут сюда сплошным потоком. Случается, нас просят даже обучать работе на компьютере на дому. Мы оборудовали для курсов специальный кабинет, закупили современное оборудование.

### ЮНЫЙ ПЕДАГОГ

Кружок компьютерной грамотности для пенсионеров ведет 23-летний выпускник МИФИ, системный администратор ТЦСО «Коломенское» Александр Исаев. Женщин, говорит, конечно, побольше, хотя мужчины стали активнее. Основная масса тех, кто только вышел на пенсию. А вообще люди встречаются разные. Сейчас группа сильная — они представляют себе, что такое Интернет: экскурсоводами в виртуальную реальность стали их дети и внуки.

— Я тоже обучаю свою бабулю навыкам обращения с ПК, — говорит Александр. — Ей 68 лет. Я вечно сижу за компьютером, и бабушке стало любопытно, что там делает внук. Я ее научил, как оплачивать коммунальные услуги, не выходя из дома, и она оказалась очень довольна. Сейчас уже в очереди стоять не будет.

По словам Александра Исаева, как раз многие пенсионеры приходят на компьютерные курсы для того, чтобы научиться платить за квартиру и вносить прочие платежи в электронном виде. А также узнать, как из дома записаться к врачу в поликлинике, пользоваться порталом госуслуг. Саша сначала учит азам: как писать, работать с клавиатурой, отправлять почту, рассказывает о правилах безопасности. Самое сложное для начинающих — английский язык. А еще у некоторых наступает ступор на первом занятии, когда нужно познакомиться с мышкой.

### 80-ЛЕТНИЕ ПЕРВАШАТА

Дожидаюсь конца занятий, знакомлюсь с компьютерными первоклассниками. Элла Смолич работала ведущим инженером в оборонной промышленности. В мое время персональных компьютеров еще не было, — объясняет, — у нас стояли огромные вычислительные машины.

— Извините мое нахальство, а сколько вам лет? — не удержался от вопроса. — Извиняю, 80 стукнуло, но мне просто стало интересно научиться дружить с ПК. А во-вторых, внук поступил в институт, ему надо что-

то напечатать. Сложность в том, что в моем возрасте непросто сесть за парту первоклассника и получать свежие знания. Но здесь с Сашей мы, кажется, эту проблему преодолеваем. 65-летний бывший работник одного из министерств Анатолий Гаврилов пришел из любопытства — хочет быть в курсе событий и не отставать от времени, разговаривать с внуками на одном языке. Экс-врач рентгенолог Галина Усетинская заметила: «Понимаете, уходите с работы и как-то теряешь связь со временем. Не годится — надо держать мозги в тонусе. Внук подсмеивается: «Эх, бабуля, надо наверстывать»».

### НЕ ЗАБЛУДЯТСЯ

За полтора-два месяца пенсионер приобщается к компьютеру, и это очень важно, поскольку сегодня уже является понятие «информационное неравенство», когда пожилые люди не поспевают за возможностями, предоставляемыми компьютером. Московские пенсионеры все активнее осваивают Всемирную паутину. Там они уже точно не заблудятся.

### ? СПРАВКА

Территориальные центры социального обслуживания активно внедряют программы обучения компьютерным технологиям. Активное обучение пожилых граждан основам компьютерной грамотности проводится в 113 центрах. В учреждениях установлена система Skype и веб-камеры, в том числе и у ветеранов на дому. Что позволяет обмениваться информацией с пенсионерами и инвалидами, практически не выходящими из дома, проводить индивидуальные консультации. Одним из приоритетных направлений комплекс мер «Лучшая половина жизни» является развитие клубных форм работы для ветеранов в центрах социального обслуживания.

## Будут электронные рецепты

■ Электронный рецепт в поликлиниках Москвы введут до ноября 2014 года, сообщил недавно Сергей Собянин. На оперативном совещании мэру доложили, что в поликлинике Северного округа уже опробуется система по внедрению

электронного рецепта, которая означает, что пациенту не нужно будет повторно ходить для продления рецепта. «В октябре-ноябре следующего года процесс должен быть закончен. Но не одновременно, а постепенно», — сказал Собянин.

## ВОПРОС-ОТВЕТ

(499) 173-09-09

ГБУ «Московская психологическая служба»



**ВОПРОС** Можно ли получить в Москве срочную психологическую помощь по телефону?

хочет общаться, беседа с хорошим специалистом, могла бы ему помочь.  
Светлана, город Москва.

**ОТВЕТ** Получить консультацию можно по круглосуточному телефону Московской службы психологической помощи 051. Звонки можно делать только с городских телефонов.

**ВОПРОС** Я бабушка 10-летнего мальчика, и когда моя дочь оставляет его у меня, он начинает плакать. Как только родители уезжают, быстро успокаивается, мы потом нормально общаемся. А потом все повторяется снова. Подскажите, пожалуйста, что делать, или посоветуйте способ успокоить ребенка. Я все время переживаю, что он меня просто не любит. Заранее спасибо!  
Анна, город Москва.

**ОТВЕТ** Во всех округах столицы есть отделы Московской службы психологической помощи населению, обратившись в которые, можно бесплатно получить консультацию специалиста, а в Московской психологической службе — пройти психологическую реабилитацию на уникальном медицинском оборудовании.

### Московская служба психологической помощи населению

■ «Текстильщики»  
2-й Саратовский проезд, дом 8, корп. 2, тел. (499) 173-09-09

### ЦАО

■ «Октябрьская»  
Ул. Большая Якиманка, д. 38  
тел. (499) 238-02-04

### САО

■ «Водный стадион»  
3-й Лихачевский пер., д. 3 корп. 2,  
тел. (495) 454-44-08

### ЮЗАО

■ «Скобелевская»  
Ул. Изюмская, д. 46,  
тел. (499) 743-51-90

### ЮАО

■ «Варшавская»  
Чонгарский бульвар, д. 15,  
тел. (499) 794-20-09

### ЗАО

■ «Кунцевская»  
Проезд Загорского, д. 3,  
тел. (499) 726-53-96

### СЗАО

■ «Планерная»  
Ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1,  
тел. (495) 944-45-04

### ВАО

■ «Перово»  
Ул. Плеханова, д. 23, корп. 3,  
тел. (495) 309-51-28

**ВОПРОС** Где в Москве пенсионеру могут предоставить психологическую помощь бесплатно? Очень бы хотела, чтобы курс психологической поддержки прошел мой отец, после выхода на пенсию, он совсем ушел в себя, стал раздражительным, ни с кем не

### СВАО

■ «Бабушкинская»  
Ул. Летчика Бабушкина, д. 38,  
корп. 2,  
тел. (499) 184-43-44

### ЗелАО

Березовая аллея, к. 418,  
тел. (499) 735-22-24

17

процентов. Настолько с 2010 года вырос городской соцстандарт минимальных доходов неработающих пенсионеров.

### Научат сохранять молодость

В рамках праздника Дня пожилого человека желающие смогут получить консультации специалистов по правильному питанию, ведению здорового образа жизни и даже грамотному распределению финансовых средств! Эксперты также

поделятся секретами того, как сохранить красоту и здоровье в элегантном возрасте. Специальный клуб для пожилых откроется в парках «Измайлово» и «Фили» 5 октября, приглашают всех, кто сердцем молод!



ДОСУГ

### С возрастом уходит похмелье

С возрастом похмелье посещает человека все реже. Возможно, это связано с тем, что пожилые люди просто меньше пьют, говорится в новом исследовании. Как отмечает Irish Health, ученые решили исследовать медицинские данные

51 000 датчан 18–94 лет. Оказалось, действительно, в старшей возрастной группе люди реже страдали от похмелья. Ученые отметили: молодые люди чаще бывают невольными в приеме спиртного, что увеличивает вероятность похмелья.

## Работа мобильных социальных приемных по округам столицы в октябре

#### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



- «Октябрьская»  
Калужская площадь, 1, абонентский отдел ЕИРЦ  
3 октября  
15.00–17.00
- «Китай-город»  
Ул. Марсейка, 13а  
4 октября  
17.00–19.00
- «Смоленская»  
Б. Николопесковский пер., 7  
8 октября  
12.00–14.00
- «Пушкинская»  
У памятника А. С. Пушкину  
10 октября  
10.00–12.00
- «Лубянка»  
Ул. М. Лубянка, 16  
15 октября  
11.00–13.00
- «Краснопресненская»  
Ул. Красная Пресня, 23, стр. 1а  
15 октября  
11.00–14.00
- «Спортивная»  
Ул. Усачева, 35/1  
15 октября  
0.00–13.00
- «Таганская»  
Ул. Таганская, 44, ЗАГС  
15 октября  
10.00–13.00
- «Прспект Мира»  
Ботанический пер., 7  
15 октября  
10.00–12.00
- «Смоленская»  
Трубниковский пер., 21, стр. 1  
15 октября  
10.00–12.00
- «Нурская»  
Ул. Покровка, 45, стр. 5  
16 октября  
13.00–15.00
- «Новослободская»  
Ул. Новослободская, 4  
17 октября  
10.00–12.00

- «Добрынинская»  
Ул. Коровий Вал, 1  
17 октября  
10.00–13.00
- «Третьяковская»  
Старомонетный пер., 9, стр. 1  
22 октября  
11.00–14.00
- «Сухаревская»  
Давыдов пер., 3  
22 октября  
11.00–13.00
- «Краснопресненская»  
Ул. Красная Пресня, 23, стр. 1а  
24 октября  
11.00–14.00
- «Павелецкая»  
Ул. Бахрушина, 13, здание управы  
24 октября  
10.00–13.00
- «Площадь Ильича»  
Ул. Новорогожская, 4, стр. 1  
25 октября  
10.00–13.00
- «Спортивная»  
Ул. 10-летия Октября, у станции метро  
29 октября  
10.00–13.00
- «Прспект Мира»  
Пер. Васнецова, 3, стр. 1  
31 октября  
10.00–12.00

#### ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



- «Молодежная»  
Ул. Беловежская, 39, корп. 3а  
1 октября  
15.00–17.00
- «Прспект Вернадского»  
Мичуринский пр-т, 52  
3 октября  
15.00–17.00
- «Юго-Западная»  
Боровское ш., 30, совет ветеранов Ново-Переделкино  
8 октября  
15.00–17.00

- «Крылатское»  
Ул. Крылатские Холмы, 49  
10 октября  
15.00–17.00
- «Киевская»  
Кутузовский пр-т, 39  
15 октября  
15.00–17.00
- «Юго-Западная»  
Ул. Озерная, 10,  
17 октября  
15.00–17.00
- «Прспект Вернадского»  
Пр-т Вернадского, 101, корп. 8  
22 октября  
15.00–17.00
- «Кунцевская»  
Ул. Артамонова, 11  
24 октября  
15.00–17.00
- «Юго-Западная»  
Солнцевский пр-т, 10  
29 октября  
15.00–17.00
- «Багратионовская»  
Ул. Новозаводская, 27, ДК Горбунова  
31 октября  
15.00–17.00

#### СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



- «Петровско-Разумовская»  
Ул. Лобненская, 4а  
29 октября  
14.00–17.00
- «Полежаевская»  
Ул. Куусинена, 2  
3 октября  
14.00–17.00
- «Сокол»  
Ул. Усиевича, 12/14  
8 октября  
14.00–17.00
- «Петровско-Разумовская»  
Коровинское ш., 17–19  
31 октября  
14.00–17.00

- «Савеловская»  
Ул. Расковой, 14  
10 октября  
14.00–17.00
- «Петровско-Разумовская»  
Бескудниковский бул., 12  
15 октября  
14.00–17.00
- «Войковская»  
Ленинградское ш., 16  
17 октября  
14.00–17.00
- «Алтуфьево»  
Керамический пр-д, 6а  
22 октября  
14.00–17.00
- «Водный стадион»  
Кронштадтский бул., 9  
24 октября  
14.00–17.00
- «Речной вокзал»  
Ул. Петрозаводская, 24  
1 октября  
14.00–17.00

#### СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



- «ВДНХ»  
Будайский пр-д, 7, корп. 1, помещение общества инвалидов района Ростокино  
15 октября  
11.30–13.30
- «Медведково»  
Ул. Корнейчука, 32, поликлиника № 102  
1 октября  
12.00–14.00
- «Бибирево»  
Ул. Инженерная, ТЦ «Марка»  
1 октября  
15.00–17.00
- «Алтуфьево»  
Дмитровское ш., 165, корп. 7  
8 октября  
10.00–12.00
- «Алтуфьево»  
Ул. Абрамцевская, 16  
8 октября  
14.00–16.00

- «Медведково»  
Ул. Ротерта, 12, городская больница № 218  
15 октября  
12.00–14.00
- «Свиблово»  
Ул. Снежная, 22, поликлиника № 107  
22 октября  
10.00–12.00
- «Медведково»  
Ул. Напрудная, 15, поликлиника № 120  
22 октября, 14.00–16.00
- «Бабушкинская»  
Пр-д Дежнева, 23,  
29 октября  
11.00–13.00
- «Медведково»  
Ул. Грекова, 12, поликлиника № 153  
29 октября  
14.00–16.00

#### ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



- «Улица Подбельского»  
Центральный выход на ул. Ивантеевская  
1 октября  
14.00–18.00
- «Измайловская»  
Площадь перед главным входом на Измайловскую ярмарку  
3 октября  
14.00–18.00
- «Сокольники»  
2-й Полевой пер., 2  
8 октября  
14.00–18.00
- «Новогиреево»  
Зеленый пр-т, 81  
10 октября  
14.00–18.00
- «Перово»  
Зеленый пр-т, 20  
15 октября  
14.00–18.00
- «Первомайская»  
Ул. 12-я Парковая, 6  
29 октября  
14.00–18.00

- «Преображенская площадь»  
Ул. Б. Чернышевская, 2, корп. 1  
17 октября  
14.00–18.00
- «Выхино»  
Ул. Вешняковская, 18а  
ТЦ «Мегаком»  
22 октября  
14.00–18.00
- «Щелковская»  
Выход из метро на ул. Уральскую  
24 октября  
14.00–18.00
- «Щелковская»  
Ул. 9-я Парковая, 59  
30 октября  
14.00–18.00

#### ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



- «Бульвар Адмирала Ушакова»  
Ул. Вениевская, 4, ТЦ «Южное Бутово»  
3 октября  
15.00–18.00
- «Академическая»  
Площадь Хо Ши Мина, у памятника  
8 октября  
15.00–18.00
- «Новые Черемушки»  
Ул. Гарибальди, 23, ТЦ «Панорама»  
10 октября  
15.00–18.00
- «Бульвар Донского»  
Бул. Дмитрия Донского, 10 (пересечение с ул. Грина)  
15 октября  
15.00–18.00
- «Новые Черемушки»  
ТЦ «Новые Черемушки»  
29 октября  
15.00–18.00
- «Теплый стан»  
Ул. Профсоюзная, 154, к/т «Аврора»  
17 октября  
15.00–18.00

## УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ ВЫ СИСТЕМОЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В РОССИИ?



## Изобретено средство против рака

Американские ученые заявили о создании молекулы, способной провоцировать самоуничтожение раковых клеток. Она работает по принципу пылесоса, находя и уничтожая плохие клетки. При этом здоровые клетки не трогают.

Как пояснил автор исследования Кевин Милс, злокачественные образования обладают защитным генным механизмом, который и обеспечивает их высокую выживаемость. На основе данной молекулы амери-

канцы создали препараты, которые проходят первые испытания в лабораторных условиях и уже показали неплохие результаты, особенно при лечении лейкемии. Как уверяют медики, побочных эффектов нет.

НАУКА

■ «Университет»  
Пересечение пр-та Вернадского и Ломоносовского пр-та  
22 октября  
15.00–18.00

■ «Нахимовский проспект»  
Ул. Азовская, 2,  
южный выход из метро  
24 октября  
15.00–18.00

■ «Беляево»  
Ул. Профсоюзная, 91,  
южный выход из метро  
31 октября  
15.00–18.00

■ «Нахимовский проспект»  
Нахимовский пр-т, 20а,  
ТЦ «Нахимовский»  
1 октября  
15.00–18.00

### ЮЖНЫЙ ОКРУГ



■ «Царицыно»  
Ул. Бирюлевская, 17  
1 октября  
15.00–17.00

■ «Царицыно»  
Ул. Луганская, 11,  
3 октября  
15.00–17.00

■ «Зябликово»  
Ул. Кустанайская, 6,  
ТЦ «Столица»  
8 октября  
15.00–17.00

■ «Коломенская»  
Ул. Коломенская, 7  
10 октября  
15.00–17.00

■ «Алма-Атинская»  
У станции метро  
15 октября  
15.00–17.00

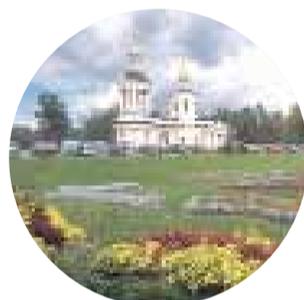
■ «Домодедовская»  
Ул. Домодедовская, 28  
17 октября  
15.00–17.00

■ «Автозаводская»  
Ул. Мастеркова, 3,  
у станции метро  
22 октября  
15.00–17.00

■ «Улица Академика Янгеля»  
Варшавское ш., 152а,  
24 октября  
15.00–17.00

■ «Каширская»  
Южный выход  
29 октября  
15.00–17.00

### ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



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

■ «Рязанский проспект»  
Ул. 1-я Новокузьминская, 10  
17 октября  
16.00–18.00

■ «Авиамоторная»  
Ш. Энтузиастов, 20  
3 октября  
16.00–18.00

■ «Выхино»  
Жулебинский бул., 36, корп. 3  
10 октября  
10.00–12.00

■ «Выхино»  
1-я Вольская, 24, корп. 1  
10 октября  
13.30–15.30

■ «Рязанский проспект»  
Рязанский пр-т, 23, корп. 2,  
совет ветеранов  
10 октября  
16.00–18.00

■ «Кузьминки»  
Волгоградский пр-т, 86, корп. 2  
17 октября  
13.30–14.30

■ «Печатники»  
Ул. Чистова, 13а  
17 октября  
14.30–15.30

■ «Люблино»  
Ул. Марьинский Парк, 41, корп. 1  
24 октября  
10.00–12.00

■ «Алма-Атинская»  
Район Капотня, 2-й квартал, 7  
24 октября  
13.30–15.30

■ «Братиславская»  
Ул. Люблинская, 153,  
ТЦ «Ашан»  
24 октября  
16.00–18.00

■ «Дубровка»  
У станции метро  
31 октября  
10.00–12.00

■ «Текстильщики»  
Рязанский пр-т, 2а  
31 октября  
13.30–15.30

■ «Волгоградский проспект»  
Ул. Нижегородская, 58,  
корп. 2, каб. 1  
3 октября  
13.30–15.30

■ «Печатники»  
Ул. Кухмистерова, 4,  
к/т «Тула»  
17 октября  
10.00–12.00

### СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ «Речной вокзал»  
Ул. Соловьиная Роцца, 10  
10 октября  
15.00–17.00

■ «Щукинская»  
Ул. Поликарпова, 8,  
ТЦ «Щука»  
31 октября  
5.00–17.00

■ «Сходненская»  
Ул. Свободы, 37  
ДК «Салют»  
3 октября  
11.00–13.00  
3 октября  
15.00–17.00  
24 октября  
11.00–13.00

■ «Пятницкое шоссе»  
Пятницкое ш., 36  
17 октября  
11.00–13.00  
17 октября  
15.00–17.00

■ «Октябрьское поле»  
Пр-т Маршала Жукова, 47  
10 октября  
11.00–13.00

### ТИНАО



Пос. Красная Пахра,  
ул. Заводская, 20  
ДК «Звездный»  
3 октября  
9.00–13.00

Пос. Новогородское,  
дер. Яковлевское, 41  
10 октября  
9.00–13.00

Пос. Филimonковское,  
пос. Марьино, ДК «Марьино»  
17 октября  
9.00–13.00

Троицк, детский  
кардиологический  
санаторий № 20  
24 октября  
9.00–13.00

Пос. Щапово, 23,  
ДК «Солнечный»  
31 октября  
9.00–13.00

### ЗЕЛЕНГРАДСКИЙ ОКРУГ



Каштановая аллея, 2, стр. 7,  
РУСЗН  
3 октября  
10.00–13.00

9-й микрорайон, корп. 911,  
поликлиника № 201  
10 октября  
14.00–17.00

14-й микрорайон, корп. 1460,  
поликлиника № 230  
17 октября  
14.00–17.00

2-й микрорайон, корп. 234а,  
РУСЗН Матушкино-Савелки  
24 октября  
14.00–17.00

## Где отпраздновать День старшего поколения

Ольга Львова  
adv@vm.ru

Социальные службы столицы традиционно к Дню пожилого человека, а в Москве он носит название День старшего поколения, то есть к 1 октября готовят обширную программу.

### НЕ ПРОПУСТИТЕ!

В этот день в Колонном зале Дома Союзов (ул. Б. Дмитровка, 1) состоится торжественная встреча «Золотые пары», посвященная супругам, прожившим в браке 50 и более лет. В мероприятии примут участие 500 супружеских пар. Центральное мероприятие этого дня пройдет первого октября в 15.00 в Зале Церковных Соборов комплекса храма Христа Спасителя. На концерт приглашены 1200 ветеранов войны и труда. Торжественная встреча, посвященная Дню старшего поколения, состоится в Доме кино, организованная Московским городским советом ветеранов при содействии Комитета общественных связей города Москвы. В Московском Доме ветеранов войны и Вооруженных Сил организованы встречи — чествования ветеранов войны и военной службы в связи с Днем старшего поколения.

Департаментами образования, культуры и здравоохранения города Москвы также запланировано проведение самых разнообразных городских и окружных праздничных мероприятий, посвященных Дню старшего поколения. Абсолютно во всех учреждениях стационарного и нестационарного социального обслуживания будут проведены праздничные обеды, чаепития, круглые столы для более 20 тысяч граждан пожилого возраста.

137 тысяч пожилых граждан и инвалидов, состоящих на надомном обслуживании в центрах социального обслуживания, социальные работники поздравят с Днем старшего поколения на дому.

Три тысячи пенсионеров и инвалидов, проживающих в пансионатах для ветера-

нов и состоящих на обслуживании в центрах социального обслуживания, примут участие в экскурсиях по Москве, посетят театры, музеи и праздничные концертные программы.

Всего Москве будет проведено более 200 мероприятий с участием около 272 тысячи человек.

### ЛЮБОПЫТНЫЕ ФАКТЫ

Надо заметить, что не только в праздничные дни, но постоянно и ежедневно в столице очень многое делается именно для пожилых людей. В настоящее время в Москве проживает около трех миллионов пенсионеров, из них получателей городских доплат к пенсии 2,1 миллиона человек. Из них: — пенсионеры старше 80 лет — 318 901 человек — долгожители от 90 лет до 100 лет — 34 960 чел. — долгожители старше 100 лет — 655 человек Средний размер региональной социальной доплаты к пенсии в 2013 году достиг 4,2 тысячи рублей

В этом году льготникам выделено более 150 тысяч путевок на санаторно-курортное лечение. Около 3,1 миллиона жителей города пользуются бесплатным проездом на общественном транспорте. Комплекс мер «Лучшая половина жизни» направлен на повышение качества жизни граждан старшего поколения. Этот Комплекс мер реализуется Департаментом социальной защиты населения города Москвы совместно с департаментами и комитетами: здравоохранения, культуры, образования, физической культуры и спорта, Комитетом общественных связей города Москвы.

Сегодня в городе работает более 1000 клубов и кружков различной направленности, которые охватывают около 100 тысяч человек.

В настоящее время вводятся новые формы организации досуга. Успешно работают музыкальные, танцевальные, театральные и литературные салоны, клубы компьютерной грамотности и многое — многое другое. Есть возможность почувствовать праздник всегда.

## КТО ИЛИ ЧТО ВИНОВАТ В НАШИХ БОЛЕЗНЯХ?

35%

Винovat низкий уровень жизни

37%

Винovat мы сами

По данным ВЦИОМ



10% Плохая экологическая обстановка

20% Низкий уровень квалификации медработников

8% Никто, люди болели во все времена



## МЕДИЦИНА

## Еще одна новая поликлиника

Завершение строительства поликлиники на 750 посещений в смену в районе Левобережный намечено на июль 2014 года. Об этом недавно сообщил Мосгосстройнадзор. В настоящее время на объекте по

адресу: мкр-н Левобережный, 16, корп. 26, ведутся монолитные работы по возведению железобетонных конструкций первого этажа. Качество строительства проверяют сотрудники Мосгосстройнадзора с привлечением специ-

алистов Центра экспертиз, которые проводят на объекте тщательный инструментальный контроль. Напомним, в следующем году в районе Левобережный также откроется пристройка к детской поликлинике № 133. Так что будет где подлечиться.

## ОСЕНЬ. САМОЕ ВРЕМЯ МОЛОДЕТЬ

ИГОРЬ ЗАЛЮБОВИН  
adv@vm.ru

После 50 жизнь только начинается — уверенны участники проекта «50 ПЛЮС», организованного при содействии Департамента социальной защиты населения Москвы.

## БЫТЬ УВИДЕННЫМ

В здании торгово-выставочного комплекса на Тишинке особенный день — недаром тишины здесь и не пахнет. На импровизированной сцене — автор проекта Мария Салуцкая.

— Для людей зрелого возраста важно не только творить, но и иметь возможность быть увиденными, услышанными. Иметь возможность делиться своим творчеством. Уникальность проекта как раз в том, что он дал возможность креативным людям показать творения своих рук, посмотреть, что делают другие, обменяться идеями, — вдохновенно рассказывает Салуцкая.

## СБЫЛАСЬ МЕЧТА!

1-й Московский фестиваль творчества людей зрелого возраста проходил именно под таким девизом Творчество

может быть разным — от резных фигурок до роки-инструментализма, главное — прожить не менее полувека. Все экспонаты — люди так называемого зрелого возраста.

— Я всю жизнь мечтала заниматься творчеством, — говорит Татьяна Алексеенко, в этот раз пришедшая на выставку в качестве зрителя. — Все было некогда: институт, потом работа, семья, дети. А теперь есть время, — улыбается она. — Я три месяца назад купила мольберт, записалась в художественную студию. Учусь писать масляными красками.

— А что вы будете писать? — спрашиваю.

— Начну с простых вещей. Натюрморты, пейзажи. Но моя мечта — уметь писать портреты. В лицах скрыта огромная энергетика.

Художников на выставке можно увидеть немало. И каждый видит энергетику в своем. Лариса Гузь пишет цветы, а Валентин Никонов — корабли, Левон Василян выражает коллизии души абстракционизмом. Примечательны фактурные деревянные полотна Людмилы Гассиевой — из этих работ на фестивале получилась целая галерея.

— Я решила изменить свою жизнь в 1993 году, когда впервые увидела гра-

фору немецкого художника Шнорра фон Карольсфельда. Гассиева показывает на одну из своих работ: — Это распятие. Я занималась им два года, — говорит заслуженная художница Северной Осетии. — Если потребуются, я и пять лет готова одной работе посвятить. Главное — с вдохновением работать. Солидарна с ней и Ольга Анисимова, она приехала на выставку из Новочебоксарска.

— Меня всегда интересовал текстиль. По-настоящему я увлеклась им, когда познакомилась с тряпичными куклами известного мастера Светланы Леоновой. После этого решила: пойду на курсы! — рассказывает Ольга. — Я увлеклась этим делом не на шутку.

Еще одно открытие этого фестиваля — работы художника по дереву Сергея Быкова. Его мастерство просто удивляет; в арсенале творческих работ особенно поражает, к примеру, деревянный зонтик и шляпа.

— Я владею всеми видами резьбы, но самой любимой для меня остается скульптура, — рассказывает Быков. — На одну работу требуется не меньше месяца. А так, можно делать очень долго. Самое важное для художника — вовремя



Участники фестиваля «Пятьдесят плюс», разом почувствовали себя помолодевшими...

остановиться, — говорит Сергей.

## И КОНЕЧНО, МУЗЫКА!

Среди тех, кто отвечает за музыкальную составляющую праздника, успешный музыкант, композитор, — гитарист Дмитрий Четвергов. В отличие от многих, Четвергов повезло: он посвятил любимому делу всю жизнь.

— Я родился в этом городе более пятидесяти лет назад в простой советской семье, — говорит о себе инструменталист-виртуоз. — Музыку я любил всегда. Играл джаз в ДК «Москворечье». Потом было много разных проектов. Это болель, — смеется он. — Неизлечимая.

## ДОСУГ



На фестивале каждому нашлось занятие по душе



и наша одежда призвана помочь выглядеть элегантно, — рассказывает Виктория.

А финальным аккордом фестиваля стало выступление Надежды Бабкиной.

После выставки выхожу на улицу. День солнечный, как по заказу. И снова встречаю с художницу Алексеенко.

— Какая погода отличная. — Говорит она. — Я люблю осень. Это настоящая зрелость жизни, та ее красота, которая находится в идеальном балансе между рациональностью и очарованием. Самое время молодеть!

## МНЕНИЕ

НАДЕЖДА БАБКИНА  
НАРОДНАЯ АРТИСТКА РОССИИ

Я считаю, что проект «50 ПЛЮС» очень важен. Должна быть государственная программа, в которой будет прописано, что зрелый возраст самый благоприятный для реализации человека — он может поделиться накопленными знаниями и опытом, трудиться не только для себя, но и для общества.