



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

ЛАРИСА ЛУЖИНА РАСКРЫВАЕТ СВОЙ СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ

**ПРИЮТ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ ПОМОЖЕТ
НАЙТИ ЛУЧШЕГО ДРУГА**

**ПЯТЫЙ ВОЗРАСТ. КАК ПИТАТЬСЯ,
ЧТОБЫ НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

Пенсии еще немного подросли

С 1 августа в стране выросли трудовые пенсии у работающих пенсионеров. По данным отделения ПФР по Москве и области, в столичном регионе автоматическая корректировка страховой части трудовой пенсии произошла у более чем четырех миллионов чело-

век. Размер увеличения носил сугубо индивидуальный характер, так как зависел не только от уровня зарплаты работающего пенсионера, но и от его возраста. Размер прибавки колебался от нескольких десятков до полутора тысяч рублей, но в среднем составил 230 рублей.

8,4

процента от общего количества кредитных клиентов российских банков приходится на людей пенсионного возраста.

С заботой о старшем поколении

В России решено работать стратегию действий в интересах пожилых людей. О ее необходимости на заседании президиума Госсовета, посвященном развитию системы соцзащиты граждан пожилого возраста, 5 авгу-

ста заявил Владимир Путин. Предполагается, что стратегия поможет россиянам не снижать свой социальный статус после выхода на пенсию. При этом главной задачей станет решение проблем с занятостью пенсионеров.

ПЛАНЫ



PHOTOXPRESS



1

1–3 Спектр услуг, которые работники мобильных социальных служб сейчас оказывают москвичам, довольно разнообразен, при этом он продолжает расширяться



2



3

PHOTOXPRESS

СРОЧНАЯ, СКОРАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ

ОЛЬГА МОЗГОВАЯ
edit@vm.ru

Один мудрый человек в древности справедливо заметил: «Вдвойне дает тот, кто дает быстро». По латыни это звучит сильно замысловато, но вполне годится и русский эквивалент: «Дорога ложка к обеду». Согласитесь, поговорка более чем актуальна, ведь сплошь и рядом возникают ситуации, когда помощь людям нужна именно сию минуту!

Для оказания такой срочной помощи и были созданы мобильные социальные службы в наших ТЦСО, на базе отделений срочного социального обслуживания. О том, как работает и развивается эта служба, нашему корреспонденту рассказал руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян (на фото).

— Мы эту нашу службу называем «скорой социальной» — и аналогия с медициной тут вполне уместна: ведь бригада врачей, приезжая на экстренный вызов, оказывает именно кон-

кретную и сиюминутную, разовую помощь пациенту, делает то, что ему необходимо в данный момент. Вот и у нас похожие ситуации — скажем, пожилая семья, без детей и внуков, муж прикован к постели, жена, что называется, света божьего не видит, отойти от него не может, — вот для таких людей и в таких ситуациях приходит на помощь мобильная социальная служба.

Ее сотрудники дают возможность людям оставить своих домашних под присмотром, а самим заняться какими-то необходимыми делами... Только нужно сразу подчеркнуть, чтобы не было путаницы, мобильная социальная — это не служба сиделок, здесь другие задачи! И совершенно определенный спектр услуг, который она предоставляет: это и сопровождение людей в лечебные и прочие учреждения и государственные органы, и оказание содействия в разработке индивидуальной программы реабилитации, и доставка на дом технических средств реабилитации, выписка льготных рецептов. Это могут быть, как

я уже сказал, разовые услуги по оказанию помощи в уходе за пожилыми и немощными взрослыми членами семьи или детьми-инвалидами, и доставка на дом лекарственных препаратов, получаемых по рецепту врача, запись к врачам-специалистам и другое. Причем зачастую люди «заказывают» не одну услугу, а сразу несколько, в комплексе. Учитывая востребованность этих услуг, мы продолжаем нашу сеть развивать, и если в прошлом году этих служб у нас было 39, то сейчас их в городе работает 42.

То есть востребованность именно таких разовых услуг налицо? Конечно, и я бы сказал так, перефразируя известные стихи: помощь всякая нужна, помощь всякая важна; ведь людей много, потребности у них разные, ситуации тоже... И если мы говорим о пожилых, то зачастую за ней ухаживать, правильно? И по человеческим, и по божеским законам это так, согласитесь... А вот если человек одинок или с ним проживают родственники, неспособные по состоянию здоровья обеспечить им надлежащий уход, но этот человек может оставаться дома, а не в стационаре, то для него как раз и создана эта услуга. Эти патронаж-

ные отделения работают сегодня на базе пансионатов для ветеранов труда № 1, 6, 9, 17, 19, 29, 31 и ПВТ «Коньково», а также психоневрологических интернатов № 4, 5, 12, 20, 25 и 30. Хочу особо подчеркнуть, что мы впервые создали такую патронажную службу для людей, страдающих в силу возраста различными психическими расстройствами в стадии ремиссии, раньше такого нигде не практиковалось, а проблема существует и она достаточно серьезная.

И как стать подопечным патронажной службы? С клиентом — или его законным представителем — заключается договор на предоставление социальных или медико-социальных услуг. Их оказывают социальные работники и квалифицированные медсестры, а при необходимости врачи, психологи, специалисты по лечебной физкультуре и массажу и т.д. И еще один момент, на котором я бы хотел остановиться и я не устаю об этом говорить своим сотрудникам: пенсионеры наши — все очень разные! И важен именно адресный и индивидуальный подход к каждому. И нужно постоянно расширять спектр наших услуг, искать свежие, креативные решения, подходы, формы

работы взамен устаревших, отживших! Я, например, просто удивляюсь, почему наши бизнесмены, простите, ушами хлопают? Такую возможность упускают. Если бы открыли в городе ретрорестораны или кафе «50+» или «60+» — я уверен, что приняли бы их люди на ура! Чтоб там была соответствующая музыка, интерьер, винтажный антураж, сама обстановка и атмосфера 60-х, 70-х годов — времен их молодости... Как вам идея?

Да блестящая просто, Владимир Аршакович! Вот честное слово — может, и сам займусь! Построю и открою такой ресторан... когда буду на пенсии...
ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ → СТР. VI

ПОДДЕРЖКА
своей крышей, там, где истине и стены помогают. Чтобы не менять привычной среды обитания, но при этом получал тот медико-социальный уход, который ему необходим.
Кто может воспользоваться этой услугой? На патронажное обслуживание принимают только одиноких престарелых граждан. В конце концов, если у бабушки есть дети и внуки, то они и должны за ней ухаживать, правильно? И по человеческим, и по божеским законам это так, согласитесь... А вот если человек одинок или с ним проживают родственники, неспособные по состоянию здоровья обеспечить им надлежащий уход, но этот человек может оставаться дома, а не в стационаре, то для него как раз и создана эта услуга. Эти патронаж-



НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО РАСШИРЯТЬ СПЕКТР УСЛУГ, ИСКАТЬ СВЕЖИЕ КРЕАТИВНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ

КСТАТИ

В прошлом году секторами «Мобильная социальная служба» в столице оказано 156 324 услуги для 42 681 человека. А за первое полугодие этого года более 160 тысяч услуг получили более 41,5 тысячи человек. И большинство из них — 74 процента от общего числа обратившихся за услугами граждан — это инвалиды и пенсионеры, не нуждающиеся в надомном социальном обслуживании.

Ноутбук для пожилых

В Японии презентовали ноутбук, созданный специально для людей старшего поколения. Его отличия от обычного — подсветка клавиш, специальная клавиатура, между кнопками которой для удобства пользователя увеличены промежутки, а яркость,

громкость и цветовой баланс экрана разработаны с учетом возраста владельца. Ранее эта же компания представила смартфон для пенсионеров, экран которого исключает ошибочные нажатия и обладает функцией замедления речи при разговоре по телефону.

ФАКТ

Пережить жаркие дни этим летом пожилые москвичи, пенсионеры и инвалиды могли в 127 территориальных центрах социального обслуживания и их филиалах. В них были открыты «комнаты прохлады», оборудованные кондиционерами и кулерами с питьевой водой.

На радость шахматистам

В парке «Царицыно» открылась новая шахматная площадка. Расположена она в Еготьевском тупике, около Домика па-

нуть регулярные шахматные турниры. К слову, мест отдыха, где можно подышать свежим воздухом и интересно провести время, в столице становится все больше.

ДОСУГ

Так, в этом году в Москве появятся 50 новых народных парков.



ПЕСНЯ — ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Тамаре Федоровне Косиловой 74 года, но, глядя на нее, думаешь, что в паспорт закралась ошибка.

— Ну недаром же говорят, кто поет — тот долго живет, — смеется женщина. Десять лет назад она пришла в территориальный центр социального обслуживания «Таганский». Все здесь было: и экскурсии, и кино, и обеды, а вот хора не было. «Будет вам хор, ждем со дня на день художественного руководителя», — пообещали ей. И Тамара Федоровна тут же в него записалась. В этом году хору «Годы золотые» ТЦСО «Таганский» исполнилось десять лет.

ХОР БУДЕТ!

— Всю жизнь я работала финансистом, но дома у нас песню любили. Папа хорошо пел. Братья играли на гитаре. Тогда вообще люди пели везде: дома, на работе, на демонстрациях, — говорит Тамара Федоровна.



Вскоре нашелся и хурук хору. Им стала Вероника Белукова.

— По образованию я музыкальный работник, — поясняет она. — 20 лет в школе проработала. Как-то пришла поддержать выступление дочери — студентки ГИТИСа, а концерт проходил в ТЦСО, и здесь директор центра Ирина Николаевна Дмитриева предложила организовать у них хор. Как сейчас помню, на первое занятие пришли пять человек.

1 Хор «Годы золотые» выступает не только перед клиентами ТЦСО «Таганский», но и на городских фестивалях и праздниках

2 Участникам хора от 57 до 87 лет, однако песня дает им столько бодрости и сил, что о своем возрасте в паспорте они частенько забывают

ВОЗРАСТ ПЕСНЕ НЕ ПОМЕХА

Сегодня в хоре «Годы золотые» больше 40 участников. Самой молодой — 57, а, например, Валентине Ивановне Талановой и Екатерине Ивановне Петрухиной — 87! На пару лет моложе Борис Львович Померанец и Леонид Алексеевич Каменский. Последнего женщины в хоре зовут исключительно «наш таганский соловей». Леонид Алексеевич — лауреат госпремии. Есть в составе хора и супружеские пары. Хотя мужчин,

как и везде, — дефицит. Семь человек всего, поэтому ценят их на вес золота.

— Выступаем мы не только перед клиентами ТЦСО, но и на фестивалях, конкурсах, пели на ярмарке меда в Коломенском, а на конкурсе «Песни прошлых лет» даже заняли первое место по Центральному округу, — продолжает рассказывать хурук. — Дружим со многими учреждениями Таганского района. К нам приезжают с выступлениями дети из музыкальных школ, мы к ним ездим. Проводим конкурс «Две звезды», в котором участвуют все наши филиалы — «Замоскворечье», «Якиманка» и «Хамовники», устраиваем музыкальные битвы дуэтов, трио, ансамблей.

ВОТ ЭТО РЕПЕРТУАР

Сколько песен за десять лет было спето, точно никто не скажет. Много! Над репертуаром думают все вместе.

— Поначалу они у меня были консерваторами, — говорит Вероника Белукова. — Под фортепиано исполнить «Я люблю тебя, жизнь» — не проблема, а вот что-то посовременнее... Но на дворе XXI век, поэтому в репертуаре у нас появились и Ваенга, и Пováлий. Сейчас у меня идея выучить «Синий иней», причем на английском.

Изменилось со временем и музыкальное сопровождение. Кроме фортепиано и аккордеона, начали исполнять песни под гитару, а потом и под фонограмму. Научились сами диски записывать. Кстати, гимн «Это дом наш, на Таганке», которым по традиции «Годы золотые» закрывает каждый свой концерт, написала Вероника Белукова. Она же создала еще хор молодых сотрудников ТЦСО, ансамбль бардов «Таганская гавань».

— Между прочим у нас образовалось несколько семейных пар. Например, Галина Геннадьевна Уланова и Дмитрий Федорович Зуев нашли здесь друг друга пять лет назад.

Галина Геннадьевна пришла в центр после смерти мужа. Он долго болел, уходил тяжело. Женщина была в депрессии, но благодаря музыке и песням она вышла из этого состояния.

— Живем мы все очень дружно. Дни рождения отмечаем вместе, ездим на дачи друг к другу.

И на природе поем, и по дороге в электричке шороху навводим, — смеется Тамара Федоровна. — Мы все здесь собрались с желанием петь. Поем — и о старости забываем. Песня — она же лучшая любых лекарств!

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Преданы своему делу



ИРИНА ДМИТРИЕВА
ДИРЕКТОР ТЦСО «ТАГАНСКИЙ»

Территориальный центр соцобслуживания «Таганский» обслуживает жителей районов ЦАО: Таганский, Хамовники, Замоскворечье и Якиманка. Общее количество наших подопечных свыше 36 тысяч. В ТЦСО решается проблема повышения качества жизни одной из самых социально значимых групп населения — лиц старшего возраста. Продление активной жизнедеятельности пожилых людей, инвалидов и ветеранов является одной из главных наших задач. Мы используем современные методы и технологии социальной работы, разрабатываем и внедряем инновационные социальные проекты, нацеленные на практическую подготовку пожилых людей, инвалидов и ветеранов к здоровому, творческому и социально-активному долголетию, внедряем программы для повышения доступности и качества обслуживания населения. Коллектив у нас творческий, инициативный и преданный своему делу — социальной работе. А хор «Годы золотые» — наша гордость. Кстати, кроме него, у нас создан еще и хор сотрудников «Надежда Таганки», который с успехом выступает не только для клиентов Центра, но и на окружных и городских праздничных мероприятиях. Руководителем этого замечательного коллектива был написан «Гимн социальных работников».



Первое выступление

Великую Отечественную войну семью Ларисы Лужиной встретила в Ленинграде. Им пришлось испытать все ужасы блокады. Погибла от бомбы бабушка, от голода умерли старшая сестра и отец. Когда его хоронили, под подушкой нашли несколько сухари-

ков, которые он спрятал для маленькой Ларочки... Чудом переживших блокаду ее и маму эвакуировали в Кузбасс. Здесь маленькая Лариса впервые выступила перед зрителями. На новогоднем утреннике она прочитала стихотворение Твардовского «Исповедь танкиста».

ФАКТ

На съемках фильма «Вертикаль» в 1966 году Лариса Лузина подружилась с Владимиром Высоцким. А через 10 лет в картине «Так начинается легенда» она сыграла мать Юрия Гагарина. Чтобы войти в роль, Лариса съездила в Гжатск и познакомилась с Анной Тимофеевной.

«Некультурный» танец

Знаменитой Лариса Лузина стала после картины «На семи ветрах», в которой блестяще сыграла роль Светланы Ивашовой. В 1962 году она отправилась на кинофестиваль в Канн, где произошел скандал, чуть не стоивший

ей дальнейшей карьеры. На приеме Лужину попросили станцевать твист, считавшийся в СССР вульгарным танцем. Это вызвало гнев Фурцевой. Отстоял Лужину перед министром культуры Сергей Герасимов.

СЛУЧАЙ



СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ ОТ ЛАРИСЫ ЛУЖИНОЙ

Игорь Логвинов
i.logvinov@vm.ru

Этот год в жизни народной артистки России Ларисы Лужиной юбилейный. А юбилеи — особенно женщины — всегда в центре внимания, им дарят цветы, преподносят подарки, говорят приятные слова. Как сделать так, чтобы женщина чувствовала себя счастливой не только в праздничные дни? Об этом замечательная актриса рассказала в эксклюзивном интервью корреспонденту «Вечерки».

Лариса Анатольевна, если бы вам предложили прочитать курс лекций «Как быть счастливой», какую бы тему вы выбрали первой?

Первую лекцию я бы прочитала о том, что нужно заботиться о своем здоровье. Но это связано с моим собственным состоянием в данный момент. Я уже два месяца болею, и для меня быть счастливой — это быть здоровой. К сожалению, мы живем одним днем, и пока не заболеем, откладываем визит к врачу. Надо об этом думать раньше.

Вы производите впечатление человека, живущего во внутренней гармонии с собой. Это действительно так?

Просто я стараюсь чаще улыбаться, когда нахожусь в окружении людей. Это не значит, что я всегда нахожусь в хорошем настроении, что у меня полная гармония. Но зачем же мне выносить свои душевные страдания на люди? Поэтому я стараюсь быть общительной, улыбаться, создавать хорошую атмосферу вокруг себя. Ведь когда человек улыбается, то его состояние передается окружающим.

К сожалению, в современном обществе дефицит положительных эмоций. Вы же излучаете душевное тепло, спокойствие, умиротворение...

Мне часто говорят об этом. Просто в окружении людей я себя ощущаю по-другому. От того, что люди ко мне относятся доброжелательно, и у меня в ответ идет такая

ПЕРСОНА

же реакция. А когда остаюсь одна, возникает вакуум, появляется чувство безразличия.

С депрессией каждый борется по-своему: один начинает переставлять мебель в комнате, кто-то меняет прическу. А что делаете вы, когда нападает хандра?

Есть у меня хандра или нет, я все равно занимаюсь своей прической, ногтями, своим внешним видом. Это не значит, что я наношу на лицо маски или хожу в косметические салоны, но какие-то элементарные вещи стараюсь выполнять. Ведь ты не ощущаешь своего возраста, в душе тебе по-прежнему 30–50 лет. А когда видишь в зеркале, что ты меняешься, то гармония между внешним и внутренним восприятием себя нарушается. И сразу хочется привести себя в порядок.

Для полноценной жизни человеку важна мотивация, нужно знать, ради чего живешь...

Конечно! Сейчас, после выписки из больницы, я нахожусь на домашнем режиме и чисто физически не могу себя заставить что-то делать. Единственное, что меня греет — это то, что у меня впереди спектакль. И я знаю, что, вольно или невольно, но мне нужно будет собраться,

привести себя в порядок, вспомнить текст, повторить свою роль и сыграть. А если бы спектакля не было? Что остается? Лежать на кровати и целый день смотреть телевизор? Леньность и безделье расслабляют и возвращают человека.

Что правильнее — любить себя и все себе прощать или держать себя в строгости и постоянно одергивать?

Любить себя нужно, но не до такой степени, чтобы считать себя пупом земли. Я, например, к себе отношусь не столько со строгостью, сколько с иронией. И то, что происходит в моей жизни, не воспринимаю



1 Лариса Лузина с сыном и внуками
2 В 1968 году актриса снялась в Германии в фильме «Встречи»
3 Всегда улыбайтесь — девиз звезды кинематографа



ЕСЛИ НА СЕБЯ СМОТРЕТЬ С ИРОНИЕЙ, ТО НАМНОГО ЛЕГЧЕ СТАНОВИТСЯ ЖИТЬ

всерьез. Я не считаю себя гениальной артисткой, не думаю, что у меня все удачно сложилось в личной жизни. Если относиться к себе всерьез, можно сойти с ума и испортить себе жизнь. А если на себя смотреть

№ ДОСЬЕ

Лариса Лузина родилась 4 марта 1939 года в Ленинграде. После войны она с матерью переехала в Таллин. Там девочка занималась в школьном драмкружке. Связать свою жизнь с кино ей помог случай. В 1959 году напротив ее дома располагались павильоны Таллинской киностудии, и прямо на улице ее пригласили на съемки фильма «Незваные гости». Ей досталась небольшая роль певицы. На съемках она познакомилась с практиканткой из ВГИКа Лейдой Лайус. Та и показала фото Лужиной режиссеру Сергею Герасимову. Он пригласил Ларису на прослушивание, которое прошло успешно. В 1959 году Лузина поступила во ВГИК. А в 1960 году она сыграла одну из главных ролей в картине «В дождь и в солнце».

с иронией или с усмешкой, то намного легче становится жить.

Говорят, что только любовь делает женщину счастливой?

Конечно, многое зависит от того, с кем живет женщина, кто с ней рядом. Будет ли он ее любить, преклоняться перед ней и во всем поддерживать. Если мужчина уделяет тебе внимание, оберегает, умеет обласкать, сказать доброе слово, тогда ты ощущаешь себя счастливой. А когда рядом с женщиной нет такого достойного человека, тогда она и чувствует себя обделенной.

Сегодня вам часто приходится идти на компромиссы, смирять себя, уступать?

Бывает, а как иначе? Я не лидер по характеру, у меня нет таких волевых качеств, чтобы бороться. Я зависима. И моя зависимость — это мой компромисс. Мне приходится соглашаться на то, чего бы я не хотела делать. Сниматься, играть в спектаклях, которые мне не нравятся, приходить на какие-то встречи, которые мне, может быть, не нужны. **И все-таки вы оптимист?**

Да. Иногда бывает тяжело, но я стараюсь не углубляться в депрессию, отмахнуться от нее. Я беру какой-нибудь детектив и начинаю читать. Как-то забываешься, и это отвлекает тебя от тяжелых мыслей.

Берем кошку из приюта

В столичных приютах ждут хозяев тысячи бездомных кошек. Они здоровы, привиты, стерилизованы, приучены к туалету, словом, полностью готовы стать чьим-то домашним любимцем. Отправляясь в приют, не забудьте взять паспорт:

он понадобится, чтобы пройти на территорию и для заключения договора, если вы выберете себе питомца. Кроме того, для переезда мурлыки в ваш дом понадобится сумка-переноска. Куда обращаться, можно узнать на сайтах приютов: catspriut.ru и ekohelp.ru.

ФАКТ

2500 собак содержатся в приюте для животных «Бирюлево». 9 августа в Парке 50-летия Октября волонтеры приюта провели акцию «Приюти друг@», во время которой они бесплатно раздавали собак всем желающим, а также принимали в дар корм, миски и поводки.

Корм и поводок — в придачу

Фонд «Не просто собаки» запустил в Москве социальный проект «Друг для друга». Эта программа помогает одиноким людям в возрасте от 48 до 65 лет обрести четвероногого помощника. Для участия в проекте достаточно позвонить по номеру, указанному на сайте

friend-4-friend.org. Прежде чем забрать пса, будущий владелец приезжает к нему в гости и занимается с ним на собачьей площадке. Кроме друга, он бесплатно получает еще и ошейник с поводком, а также набор корма на первое время.

ДОБРО



А У ЛУЧШЕГО ДРУГА ЧЕТЫРЕ НОГИ

КАТЕРИНА БЛИНОВА
edit@vm.ru

Пожилые люди, особенно те, в жизни которых вдруг образовалась пустота, часто мечтают о четвероногом друге. Но как поведут себя, что его надо выгуливать в любую погоду, чистить шерсть с ковра и кресла... Так-то оно так. Да только дом без собаки или кошки — это дом без любви и улыбки. В этом уверена семья военных пенсионеров Клязузовых.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ МНОЖЕСТВО ВАЖНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ПОТРЕБНОСТЕЙ

такое, что он всегда готов отгрызть ухо чужому псу, невзирая на его размеры и породу. Прогулка с ним хозяев тонизирует.

— Мы с женой иногда даже спорим, кто пойдет с Тайсином, — признается Вячеслав Алексеевич. — Я в последние годы хожу с тростью. Но он словно не замечает моей скованности, тут же приглашает поиграть и заглядывает в лицо с такой на-

деждой, что волей-неволей сбрасываешь десяток лет... Под столом аппетитно хрустит косточкой и, кажется, слушает наш разговор рыжий вертлявый Бакс, помесь таксы. Он появился у Клязузовых совсем недавно и уже вписался в компанию.

СПАСИ И ЗАЩИТИ

Тамара Николаевна давно убедилась: стоит ей только посмотреть на свой выводок, как ее хвори сами собой отступают. В этом доме верят, что самоотверженность собаки и кошки способна творить чудеса. В подтверждение рассказывают две истории. Раньше у Клязузовых был ньюфаундленд Даша. Здоровая и активная собака внезапно захворала после того, как Тамара Николаевна попала в больницу. Даша умерла в тот час, когда ее хозяйка лежала на операционном столе. И будто забрала ее недуг с собой! А подобранный на улице кот Кеша однажды защитил квартиру от грабителей. Какие-то люди позвонили в дверь и представились службой газа. Тамара Ни-

1 Пенсионерка Тамара Николаевна Клязузова души не чаёт в своих питомцах — Доле, Баксе и Тайсоне, а те отвечают своим хозяевам взаимностью и всегда готовы поднять им настроение
2 Малыш Бакс, помесь таксы, появился в семье Клязузовых совсем недавно, но уже стал всеобщим любимцем



и шумное хозяйство? — Иногда бывает тяжело — спина побаливает, сердце... но что я буду делать без них? — говорит Тамара Николаевна. — Вот сейчас гуляем с ними с утра два часа, вечером почти час. Вместе весь парк обходим. А без них я только в магазин за хлебом да в сберкассах раз в месяц выбиралась...

О пользе общения пожилых людей с домашними животными говорят и специалисты. — Такой питомец удовлетворяет множество важных, особенно для пожилого человека, потребностей. Прежде всего это желание о ком-то заботиться. Это потребность в тепле, участии,

общении, — объясняет психолог Мария Долгополова. — А собака или кошка, в свою очередь, видит и понимает все, что происходит с хозяином, и способна ему сопереживать. Таким образом они оказывают самое положительное влияние на психическое состояние человека.

По мнению ученых, уход за домашним любимцем, кормление, ласка — это вообще особая форма отношений. И чем «сознательнее» питомец, тем больше человеческих чувств и эмоций он пробуждает в своем владельце. — Главное, погрузившись в заботы о любимых животных, не забывайте общаться и с людьми, — напоминает психолог.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Компаньона подбирает психолог



ОКСАНА ДУБИНИНА
руководитель социального проекта «Друг для друга»

В столице проживают около трех миллионов пожилых людей. Многие из них страдают от одиночества и со временем теряют интерес к жизни. Одновременно в приютах и на улицах города обитает 30 тысяч бездомных собак. Мы подумали: если одиночество — общая проблема и для людей, и для животных, почему бы не помочь им объединиться? Так появился наш социальный проект. Собак для проекта отбирают по жестким критериям. Это должно быть здоровое животное средних размеров, с добрым и спокойным характером. После обследования ветеринаром с ним начинают заниматься по двухмесячному курсу подготовки «Собака-компаньон». К концу обучения псы равнодушно относятся к лифту, не шарахаются от мотоциклов, не портят вещи в доме, выполняют базовые команды, не тянут поводок. С каждым желающим завести домашнего питомца беседует психолог и подбирает собаку, подходящую именно ему.

Знаменитости рассказывают о домашних любимцах



ТАТЬЯНА ТАРАСОВА
тренер
Мой пудель Шура абрикосового окраса очень умный, умеет ходить на задних лапках. Он любит меня, а я его, и мне этого достаточно.



ИОСИФ КОБЗОН
певец
Называю свою мальтийскую болонку Милку Хвостиком. Дома она все время рядом. Очень преданное существо.



НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ
телеведущий
В моем возрасте заводить питомца нужно, если живешь оседло. Животное скрасит досуг, станет помощником.



НИКОЛАЙ РАСТОРГУЕВ
лидер группы «Любэ»
Я получаю от общения с моими тремя хитрыми абиссинскими мурлыками удовольствие. Они отвечают на заботу хозяев любовью, делятся с нами своей кошачьей энергетикой.

Учиться никогда не поздно

Научиться танцевать или рисовать пейзажи можно и на пенсии. В парке искусств «Музеон» специально для людей старшего поколения проводятся регулярные бесплатные занятия танцами, живописью и йогой. Любителей танцев в парке ждут по средам в 18.00

около Летнего кинотеатра. Пленэры проводятся по четвергам с 16.00 и воскресеньям с 18.00. Сбор — у памятника Деду Мазаю. Все необходимое для рисования дадут на месте. Занятия йогой проходят по вторникам с 10.00 на деревянной террасе на Крымской набережной.

ФАКТ

Жителю района Ясенево Юго-Западного административного округа Москвы Ивану Кузьмичу Нестерову 1 августа исполнилось ровно 100 лет. По словам участника Великой Отечественной войны до такого солидного возраста ему помогла любимая крепкая семья.

На экскурсию по «Коломенскому»

Музей-заповедник «Коломенское» приглашает поклонников активного образа жизни на познавательные экскурсии «Вперед, в прошлое». Маршрут включает в себя посещение Усадьбы пасечника, Вознесенского сада, Конюшенного двора, Голосова оврага, Водяной мель-

ницы, Соколиного двора... По субботам экскурсии стартуют в 16 часов, по воскресеньям в 11 утра от Спасских ворот. С собой можно взять внуков или пригласить товарищей. Организаторы обещают — скучно не будет!



МАРШРУТ

РАБОТА С БОЛЬШИМ СМЫСЛОМ

ГЕННАДИЙ БОБРОВ
edit@vm.ru

Пансионаты для пожилых людей и ветеранов войны и труда в Москве существуют многие годы, но патронажная служба появилась относительно недавно и совершила настоящую революцию в системе социального обеспечения. Москвичи убедились, что не только от болезней есть лекарства — есть средства и от одиночества, от беспомощности. Чтобы посмотреть, как действует эта служба, наш корреспондент отправился в пансионат для ветеранов труда № 19.

ФИГУРЫ В САДУ

Такое впечатление, что 16-я Парковая улица и дом № 16, где располагается пансионат, — самые ухоженные в округе. Если так, это символично и даже закономерно: забота и ухоженность — смысл и цель существования подобных учреждений.

Столь же приятен и яблоневый сад. Однако взгляд сразу цепляется за странную фигуру среди деревьев — искусно вырезанную из дерева цепь с гигантским ключом. Так и тянуло свернуть... Но сначала — люди. И мы отправляемся в рейд по квартирам.

— У нас большинство услуг предоставляется бесплатно, — поясняет, провожая меня до машины, заместитель директора пансионата Сергей Яковлев. — 50 патронажных медсестер обслуживают 180 ветеранов труда, инвалидов и пожилых людей. На каждую сотрудницу приходится по 3–4 человека.

ВХОДИ С УЛЫБКОЙ

На бейджике водителя значилось: «Лилия Асхатова, врач-терапевт». Очень живая и бодрая, врач крутит

баранку и улыбается, как будто везет нас на праздник. — Мне очень нравится моя работа: в ней много настоящего смысла и люди всегда тебе рады, — говорит она. В наши дни такое заявление — редкость. Да и уход за пожилыми людьми — труд тяжелый, требует и профессионализма, и терпения. Я не скрываю сомнения:

— Неужели все так гладко? — Нет, конечно. Но вы сами все увидите. Главное — правильно начать день. Я всегда вхожу с улыбкой — это первое, что ты делаешь для них и для себя. И они обычно отвечают тоже улыбкой. Тогда все ладится, и ты успеваешь измерить давление, помыть, сделать массаж, выписать льготные рецепты, проверить, какие лекарства принимаются, расспросить о самочувствии, выслушать все, что они вообще хотят сказать, дать советы, похвалить... И сделать еще многое другое, что входит

в перечень услуг. Бывает, конечно, что клиент брюзжит, ворчит и даже ругается. Что ж, у нас для таких ситуаций заготовлен стандарт реакции: сочувствие, готовность помочь, понимание...

ГРЕХ ЖАЛОВАТЬСЯ
Марине Алексеевне Подругиной 100 лет, живет одна в небольшой квартирке. Все чисто и аккуратно, хозяйка вполне может за собой ухаживать, даже штопает одежду, что умеет не всякая современная женщина. Глубокая старость будто не влияет на ее настроение: говорит деловито, но не без юмора. Давление, конечно, не в норме. Спасибо за лекарство и продукты! Да, погода солнечная, но душновато, знать, вот-вот пойдет дождь... И верно, когда

ЗАБОТА

мы вышли во двор, уже накрапывало... Так держать, Марина Алексеевна!

Семья Козловых — из старомосковской интеллигенции. С ними легко и интересно. Юрию Афанасьевичу 91 год, он капитан первого ранга, инвалид Великой Отечественной войны. Галине Михайловне 88 лет. С ними в квартире медсестра высшей категории Ирина Сазыкина. За утро она успела многое сделать. И рассказать, как после недавней выписки из больницы у Юрия Афанасьевича образовался гигантский пролежень, размером с кулак — персонал недогадал, пришлось пустить в ход мази и массаж.

У Козловых есть сын и два внука, приходят к ним как минимум раз в неделю. И медсестра Ирина стала для пенсионеров почти членом семьи. Забытыми себя при такой поддержке и заботе они не чувствуют.



1 По утрам ветераны пансионата № 19 делают зарядку на свежем воздухе
2 В пансионате нескучно: здесь есть даже бильярдная
3 Патронажная медсестра Лилия Асхатова измеряет давление пенсионеру Юрию Афанасьевичу Козлову

помоги другому

Алекandre Николаевне Преверенцевой 102 года, живет вместе с сыном-инвалидом. Им помогают патронажные медсестры. Сегодня мы наведались к ним вместе с Анастасией Ушаковой. Она убралась в квартире, проверила правильность приема лекарств, поставила хозяйке укол. Еще ей сегодня предстоит сходить в магазин за покупками.

— Дел у нас всегда хватает, — рассказывает нам, присев немного передохнуть на табурет, медсестра. — И мы не только непосредственно на дому помощь ветеранам оказываем. А еще и представляем их интересы по доверенности в госучреждениях, в ДЗЗ, помогаем переоформлять

ПАТРОНАЖНАЯ МЕДСЕСТРА — ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЮТ ДАЖЕ КЛЮЧИ ОТ КВАРТИРЫ

инвалидность — все сразу и не перечислишь. Уже в машине Лилия Асхатова делится размышлениями о работе. — Помогаю другим, ты обретаешь более глубокий смысл существования... Одиночество — это не просто когда ты один, а когда некому помочь. Когда и тебе никто не поможет, и ты никому, — вывела свою формулу врач. — Ветераны тоже нас, приходящих к ним на помощь, поддерживают своей сердечной благодарностью и мудростью. Поэтому мне и нравится мое дело. ...Когда мы вернулись в пансионат, я узнал, как в яблоневом саду появились необычные фигуры. Оказывается, это старые деревья. Они засохли. Но их не выкорчевали, а дали вторую жизнь — превратили в чудесные изваяния. Даже удалось заставить приглашенного мастера за работой... По его словам, это будет нечто неожиданное и с большим смыслом.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

Как получить помощь



ВЛАДИМИР ШМАТКОВСКИЙ, ДИРЕКТОР ПАНИСИОНАТА № 19

Обычно ветеран сам пишет заявление в районное отделение соцзащиты, собирает необходимый пакет документов, чтобы получать услуги патронажной службы. Но это могут сделать даже его соседи, если видят, что человек не в состоянии себя обслужить.

Приглашаем на блошинный

На летней площадке Музея Москвы в Провиантских складах (Зубовский бульвар, 2) 24 августа будет работать блошинный рынок. С 12 дня до 22 часов здесь можно приобрести старинную посуду, одежду и украшения, попробовать настоящий шоколад,

сделанный по старым рецептам, сделать снимок в ретрофотоателье... Из развлечений — музыка из патефона и вечерний концерт советских песен в исполнении джаз-банды. Кстати, продать свои старые вещи на блошином рынке сможет любой желающий.

ФАКТ

По данным ООН, средняя продолжительность жизни в мире с 1950 года выросла с 47 до 69 лет и, по прогнозам, она увеличится до 77 лет к 2050 году. К 2060 году в мире не должно остаться ни одной страны с продолжительностью жизни меньше 60 лет.

Яйца только с овсянкой

По мнению специалистов, в старости необходимо ограничить употребление куриных яиц. Дело в том, что в яичном желтке содержится большое количество холестерина, который оседает на стенках кровенос-

ных сосудов. Однако выход есть! Например, если употреблять яйца вместе с овсяной кашей, можно нейтрализовать «вредные» качества продукта, так как вещества, содержащиеся в овсянке, понижают уровень холестерина.

НА ЗАМЕТКУ



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Всем известно, правильное питание — залог здоровья. Особенно это важно для людей, переживших 55-летний рубеж. Кандидат медицинских наук, врач-диетолог Марина Копытько (на фото) рассказала нашему корреспонденту, каким должен быть рацион питания пожилого человека. — Хотела бы вначале немного остановиться на изменениях со стороны здоровья, которые происходят у людей в возрасте. В первую очередь у них меняется состояние целостности лицевой системы, то есть тонус мышц и зубы. Проще говоря, не любую пищу люди могут переваривать. Во-вторых, к этому моменту возникает гормональная проблема. Раньше считалось: избыточные килограммы — «это не от котлет, а от лет». Сейчас эта точка зрения сильно пересмотрена, и Всемирная организация здоровья говорит, что вес у пожилых людей должен быть такой же, какой он у них был в 25–30 лет. В-третьих, происходит изменение стиля, ритма жизни. Люди выходят на пенсию, начинают вести более гиподинамический



образ жизни — они больше отдыхают, им не надо куда бежать, решать миллион вопросов. Происходит перестройка внутреннего эмоционального состояния. Все это влияет на набор или снижение массы тела. Ну и в-четвертых, есть некоторое количество хронических заболеваний, которые накапливаются к этому моменту. С учетом всего этого питание нужно оптимизировать.

С чего начать?

Начать нужно с оптимизации режима питания, то есть необходимо, чтобы обязательно был завтрак, обед и не очень плотный ужин. Переполненный желудок будет давить на внутренние органы, а значит, нарушать работу пищеварительной системы. Желательно также, чтобы был один перекус от завтрака до обеда либо полдник. Далее — нужно наладить сон. У многих людей пожилого возраста есть проблемы со сном, которые негативно влияют на набор массы тела. Поэтому нужно вставать и ложиться в одно и то же время, спать в максимально темном помещении, чтобы восстанавливались гормоны надпочечников — кортизон, которые отвечают за давление и аппетит у человека.

Третье. Питание должно быть максимально разнообразным. Типичная проблема, которая встречается сплошь и рядом среди людей в возрасте: дети выросли, а для себя я не хочу готовить. В итоге человек выбирает монопитание, ест изо дня в день одно и то же. Скучный и однообразный рацион напрямую отражается на здоровье человека.

Какие продукты вы порекомендуете?

В рационе должны быть продукты шести групп. Первая — зерновые продукты: картофель, макароны, крупы. Они содержат много витаминов и минеральных веществ. Вторая группа — белковые продукты. Я рекомендую более легкие варианты белка: яйца, творог. Больше уклон в сторону курицы — белого мяса, и обязательно на столе должна быть рыба. Группа фруктов. Они дают нам сладость, органическую воду, витамины и минеральные вещества. Овощи дают клетчатку и чувство насыщения. Если свежие овощи плохо переносятся, можно их употреблять в тушеном виде. Еще одна важная группа — молочные продукты. Но ведь говорят, для взрослых людей молоко — бесполезно, мол, организм лактозу не перерабатывает... Молочные продукты обязательно должны быть в рационе, так как в них есть каль-

ций, который укрепляет кости. Но здесь действительно есть нюанс. Молоко содержит лактозу — молочный сахар, которая в кишечнике перерабатывается лактазой, и если этого фермента в организме недостаточно, будут неприятные последствия, как правило, связанные с ослаблением стула. Все очень индивидуально. Если человек нормально переносит молоко, никакой необходимости отказываться от него нет. Если нет — употребляйте кисломолочные продукты. Молоко и кефир с точки зрения питательной ценности — эквиваленты. Еще одна группа жиров. Считается, что минимальная норма — одна столовая ложка масла в день. В любых вариантах: хотите в салат, хотите яйцо на нем пожарить... Предпочтение — растительным жирам.

Что еще посоветуете?

Пить. Речь о чистой, обычной, негазированной воде,

которую людям в возрасте нужно выпивать по полтора-два литра в течение дня, естественно, если нет противопоказаний от врачей.

Не каждый человек может позволить на свою небольшую пенсию разнообразное меню. Как быть им?

Можно принимать поливитаминные препараты. Не нужно их бояться, это аптечный продукт, который очень хорошо обогащает рацион. Но если пить витамины, курс должен длиться не меньше трех месяцев и в составе аппарата должно быть не менее пяти витаминов. Тогда будет результат.

В рационе людей старшего поколения обязательно должны быть фрукты, которые дают нам органическую воду, содержат много витаминов и минеральных веществ



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГАМ. ОНИ ВАМ ПОМОГУТ

КОНСТАНТИН СЕРГЕЕВ
edit@vm.ru



От Веры
Алексеевны
из Москвы

Ежедневно в Московскую службу психологической помощи населения обращаются сотни москвичей с разными проблемами. Среди них немало вопросов и от людей пожилого возраста. В рубрике «Вопрос-психологу» мы будем публиковать ответы на некоторые из них. Записаться на бесплатную психологическую консультацию можно по телефону (499) 173-09-09. Дополнительная информация на сайте: msph.ru

Здравствуйте! Мне 63 года и уже долгое время я нахожусь в стрессовом состоянии, вызванном болезнью мамы. Ей 86 лет, три года назад резко ухудшилось ее здоровье, поставили диагноз — депрессия. Периодически она лежит в больнице, но лучше ей не становится. Из активного пожилого человека она стала совсем беспомощной, по дому ничего не хочет

делать, все заботы легли на меня, а от сиделок она отказывается. Но моя проблема не в физической усталости, а в моральной: не могу ни о чем думать, кроме ее состояния, мама заняла всю мою жизнь, не могу больше слушать жалобы, они уже не вызывают сочувствия, а только раздражение. У меня хороший муж, работа, но ничего уже не радует. Начались проблемы со здоровьем: тревога, бессонница, невралгические боли. Обращалась к неврологам, все в один голос советуют пить антидепрессанты. Но я, видя,

во что превратилась мама, не хочу идти по этому пути... Как быть?

■ Отвечает психолог Московской службы психологической помощи населению Анна Полестерова (на фото). — Уважаемая Вера Алексеевна! Видеть, что родной, близкий человек болен и страдает, это всегда стресс. Но ухаживать за болеющим человеком, это не значит болеть вместе с ним. У вас накопилась усталость от

постоянного напряжения: здоровье вашей мамы резко ухудшается, появилась безысходность от того, что лучше ей не становится. За чувствами, которые вы сейчас испытываете, скрывается ужас от неизбежности старения вашей мамы, ведь из активного пожилого человека она превратилась в беспомощного человека. Вера Алексеевна, если вы примете все свои чувства (страх, вина) и признаете

свое право на раздражение и «равнодушие», то вам станет легче и напряжения станет меньше. Мне кажется, что при виде вашей мамы, вас страшит и ваше собственное будущее, хотя, на мой взгляд, у вас разные ситуации и в вашем случае медикаментозное лечение поможет справиться с временными трудностями в нервной системе. Рекомендую вам записаться на очную консультацию к нашим психологам, чтобы вам помогли пережить непростой период в жизни и не сломаться.



Песни и урожайные конкурсы

Увидеть самый интересный и оригинальный овощ, выращенный на дачном участке москвичами, можно будет 28 августа. Для этого надо прийти в парк культуры и отдыха Бабушкинского района. В 12.00 в Зеленом театре парка начнется фестиваль «Золотая осень».

Урожай-2014», на котором выступят коллективы территориальных центров обслуживания Северо-Восточного округа и их филиалов. А садоводы и огородники будут соревноваться в номинациях «Чудо природы» и «Самая интересная и яркая экспозиция».

ФАКТ

Самые «продвинутые» пенсионеры соберутся в Москве 23–24 сентября. Здесь пройдет IV Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Показать, что в компьютерах разбираются не хуже внуков, придут победители региональных этапов.

Там снимали любимое кино

В День города, 6 сентября, Библиотека киноискусства имени С. М. Эйзенштейна проведет экскурсию по кинематографическим местам Москвы, где снимали эпизоды знаменитых фильмов. Москвичам по-

кажут места съемок таких любимых кинофильмов, как «Покровские ворота», «Москва слезам не верит» и «Я шагаю по Москве». Расскажут много любопытных фактов о съемках, покажут ракурсы, с которых снимали киносцены.

ЭКСУРСИЯ



Работа мобильных социальных приемных во второй половине августа

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



■ «Свиблово»
Ул. Снежная, 18
26 августа
11.00–13.00

■ «Бабушкинская»
Ул. Малыгина, 7
26 августа
15.00–17.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



Афиша



ФОТОВЫСТАВКА «ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЛЮБВИ»

■ «Киевская»
2-й Брянский пер., 2
Музей современного искусства на Брянском
до 14 сентября



В жизни всегда есть место добру и злу, радостям и горестям. Но любовь — неповторимая и прекрасная — одна из главных

■ «Перово»
Ул. 2-я Владимирская, 10
28 августа
14.00–18.00

■ «Щелковская»
Щелковское шоссе, 24, корп. 1
26 августа
14.00–18.00

■ «Лермонтовский проспект»
Ул. Рудневка, 24
21 августа
14.00–18.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ «Крылатское»
Ул. Крылатские Холмы, 49
26 августа
15.00–17.00

■ «Молодежная»
Ул. Молодогвардейская, 29
28 августа
15.00–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ «Бульвар Адмирала Ушакова»
Ул. Вeneвская, 4
26 августа
16.00–17.30

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



■ «Автозаводская»
Ул. Мастеркова, 3
26 августа
15.30–17.00

■ «Варшавская»
Чонгарский бульвар, 7
28 августа
15.30–17.00

■ «Домодедовская»
Ул. Домодедовская, 28
21 августа
15.30–17.00

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



■ «Павелецкая»
Ул. Зацепы, 23
26 августа
11.00–13.00

■ «Цветной бульвар»
Пер. Васнецова, 3
28 августа
10.00–12.00

■ «Выставочная»
Ул. Мантулинская, 5
26 августа
11.00–14.00

■ «Римская»
Ул. Новорогожская, 5
26 августа
15.00–18.00

■ «Красносельская»
Ул. Ольховская, 35
28 августа
11.00–13.00

■ «Фрунзенская»
Фрунзенская набережная, 38/1
28 августа
10.00–12.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



■ «Строгино»
Строгинский бульвар, 5
21 августа
15.00–17.00

■ «Октябрьское Поле»
Ул. Маршала Бирюзова, 4, корп. 2
28 августа
15.00–17.00

СОВЕТУЮ

Летний суп из грибов



В народе шампиньоны прозвали лесным мясом не случайно. По своим компонентам они намного питательнее даже вареной колбасы и яиц. Предлагаем очень простой рецепт вкусного летнего супа, который можно приготовить из этих полезных грибов.



АЛЕНА ИВАНОВНА ГАВРИНА
ПЕНСИОНЕРКА

Для супа нам понадобятся: на два литра жидкости — килограмм грибов; 4–5 картофелин; 100 г перловой крупы; луковица, морковь, четверть болгарского перца, соль, черный перец, 100 г масла сливочного и укроп. Вначале отварим перловую крупу. Грибы промоем, отделим ножки от шляпок и порежем на колечки-кубики. Затем отправляем их на сковороду и жарим на сливочном масле до румяного состояния в течение 5–10 минут. К обжаренным грибам добавляем лук полукольцами, нарезанный перец и половину моркови. В конце — укроп. Одновременно с приготовлением поджарки в кастрюлю наливаем мясной бульон или воду и, когда жидкость закипит, помещаем в нее нарезанный соломкой картофель. Когда он будет готов, добавляем грибы и поджарку со сковороды. Подавать суп следует, разливая по тарелкам, с добавлением чайной ложки сметаны и зелени. Приятного аппетита!

объединяющих сил на земле. На выставке будут представлены работы авторов из России, США, Австралии, Армении, Грузии, Израиля, Молдовы, Украины, Эстонии. Ее лейтмотив — строительство мостов: от человека к человеку, от истории жизни — к истории любви, от каждого из нас — к самому себе.

X МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ РЕМЕСЕЛ

■ «ВДНХ»
Территория ВДНХ, павильон № 69
с 3 по 8 сентября



Кружева и украшения, живопись и игрушки, выполненные по старинным образцам, литье, ковка, чеканка, поделки из дерева и многое другое. За прошедшие годы фестиваль зарекомендовал себя как самое крупное в стране культурно-массовое мероприятие народных умельцев. Дружелюбная атмосфера, качественная продукция и новые умения гостей фестиваля гарантируются!

ВЫСТАВКА «ИДЕАЛЬНЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ»

■ «Площадь Революции»
Галерея «Триумф»
Ул. Ильинка, 3/8, стр. 5
до 24 августа



Старые фотокарточки из разных уголков мира вдохновили итальянского художника Маттия Кампо Далль Орто на создание уникального проекта. Он взял снимки, на которых запечатлены



неизвестные люди, и создал на их основе совершенно новые образы.

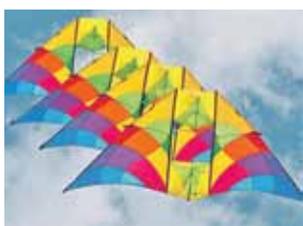
ФЕСТИВАЛЬ ВОЗДУХОПЛАВАНИЯ «МОСКОВСКОЕ НЕБО»

Калужское ш., 11 км, ТиНАО, пос. Десна
23, 24 августа



Первый фестиваль воздухоплавания «Московское небо» — праздник увлеченных людей, влюбленных в небо. Гости смогут увидеть все разновидности лета-

ющих конструкций разных эпох: красочные воздушные змеи, авиамodelи и мотопланы, воздушные шары, кайты, аэростаты и даже старинные самолеты. Также в программе: соревнования авиамodelистов, показательные выступления летчиков на старинных самолетах и планерах, встречи с героями-космонавтами, мастер-класс по изготовлению воздушных змеев, ярмарка и концерт. А малыши смогут принять участие в захватывающих состязаниях по запуску самолетиков и получить памятные авиационные призы.



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

