



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

**ВЕНИАМИН СМЕХОВ:
ЖИЗНЬ ИДЕТ,
КАК ИДЕТ...**

**МИГРЕНЬ — НЕ ПРИГОВОР.
ПУТЕВОДИТЕЛЬ
ПО ГОЛОВНОЙ БОЛИ**

**ПРОЖИТЬ СТАРОСТЬ
ДОСТОЙНО НЕСЛОЖНО,
И ГАРАНТИИ ЕСТЬ**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

50

тысяч человек работают на сегодняшний день в системе социальной защиты населения города Москвы.

Открыли двери для всех

«Пять лет мы повышаем уровень профессионализма специалистов системы социальной защиты населения города Москвы!» — под таким названием вчера в Институте переподготовки и повышения квалификации кадров и специалистов системы

социальной защиты населения города Москвы прошел День открытых дверей. В круглых столах, дискуссиях, тренингах и мастер-классах приняли участие выпускники института, руководители и специалисты учреждений социального обслуживания столицы.



Только высокая квалификация

По 81 образовательной программе проходит обучение в Институте переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты. Высококвалифицированный профессорско-

преподавательский состав вуза насчитывает 70 штатных сотрудников, среди которых 18 докторов наук и профессоров, 8 членов диссертационных советов, эксперт Высшей аттестационной комиссии, а также 24 кандидата наук и доцента.

КАДРЫ

ЧЕМУ УЧАТ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ

НИКИТА МИРОНОВ
edit@vm.ru

Институту переподготовки и повышения квалификации руководящих кадров и специалистов системы социальной защиты населения Москвы 26 марта исполнилось пять лет. Накануне юбилея корреспондент «Вечерней Москвы» встретился с директором вуза Евдокией Холостовой.

Евдокия Ивановна, сложился стереотип, что социальный работник — это женщина средних лет, которая приносит одиноким пенсионерам сумки с продуктами и выслушивает их жалобы на здоровье...

Понимаете, сама социальная работа появилась в начале 90-х как механизм экстренной помощи пожилым людям, которые вдруг оказались посреди грандиозной катастрофы — радикального социально-экономического перелома. Социальные работники действительно тогда спасали одиноких, растерянных пожилых людей. Но прошло время, ситуация в стране стабилизировалась. И сегодня наши работники помогают москвичам, нуждающимся в поддержке, но уже по-другому. Снабжение продуктами и товарами первой необходимости сохранились. Но разве хлеб единым жив человек? Удовлетворение культурных интересов, поддержание общения, развитие физической активности, стремление приобщиться к достижениям современных технологий — мало ли потребностей у современного человека старшего поколения! Интерес к окружающему, жизненная активность укрепляют здоровье, обеспечивают долголетие граждан. Поэтому социальный работник, с одной стороны, должен иметь разносторонние знания, с другой стороны, знать, куда обратиться за их обновлением, как расширить свой кругозор.

У НАС СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК — И СОВЕТЧИК, И ПОМОЩНИК, ПОЧТИ РОДСТВЕННИК



И вот тут ваш институт приходит им на помощь?

Дело в том, что когда в 90-е годы начались масштабные социально-экономические преобразования, в сферу социального обслуживания пришли люди, ставшие невостребованными в других областях: инженеры, электронщики, экономисты. Они были добрыми и старательными людьми, но им не хватало профессионализма. Сегодня уже признано, что социальная работа — это профессия, со своим набором знаний, умений, навыков, которым нужно учиться. Необходимость обновления и обогащения знаний, профессиональных навыков социальных работников — это, что называется, идея, которая носилась в воздухе. Разрозненные, отдельные меры были недостаточными, поэтому в 2008 году правительством Москвы было принято решение о создании нашего института.

Чему вы учите?

Новым знаниям и умениям. Например, современные информационные технологии дают широкий выход в мир, в том числе людям, которые по состоянию здоровья ограничены в передвижении. Сегодня в нашей системе огромной популярностью

пользуются школы компьютерной грамотности; пожилые люди учатся выходить в Интернет, общаться по скайпу со своими друзьями, бывшими сослуживцами, далекими родственниками. Наша задача — научить их пользоваться современными технологиями. С возрастом повышается интерес к проблемам здоровья, и наши социальные работники организуют для пожилых граждан «школы здоровья», в том числе, «с доставкой на дом», по Интернету, с информацией о доступных физических упражнениях, режиме занятости и отдыха, особенностях питания. Большой популярностью пользуются занятия «университетов безопасности» пожилого человека, кружков по интересам, технологий социального туризма.

В общем, цель социального работника — активизировать внутренний мир человека, усилить его интерес к жизни, содействовать насыщенности, полноценности его жизненного сценария. Конечно, для этого нужны разнообразные знания — в том числе социологии, психологии, основ правовых знаний. Имеется возрастная специфика граждан пожилого возраста,



1 Институт является главной «кузницей» по подготовке кадров для системы социальной защиты столицы. Здесь проходят лекции, мастер-классы, деловые игры

2 Директор вуза Евдокия Холостова и руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян

? СПРАВКА

За пять лет работы в институте прошли обучение свыше 19 тысяч специалистов, повысили квалификацию пять тысяч сотрудников социальной сферы из 83 регионов России и трех стран СНГ. Слушатели и преподаватели института изучали зарубежный опыт социальной работы в 15 странах Европы. Институт провел более 60 научных исследований.

№ ДОСЬЕ

Директор института, доктор исторических наук, профессор Евдокия Ивановна Холостова известна в России и за рубежом как ученый, внесший фундаментальный вклад в научные дисциплины социальной политики и социальной работы. Она один из основателей нового научного направления в области теории социальной работы, суть которого в создании учебно-практических центров на базе общеобразовательных и профессиональных учреждений. Евдокия Ивановна разработала новую концепцию практико-ориентированной подготовки в вузах специалистов для социальной сферы. Она автор первых учебников и пособий, по которым обучаются социальные работники в России.

та, каждый человек имеет свои особенности, которые нужно учитывать в процессе общения.

То есть системный подход, как на Западе?

Мы многому научились у наших зарубежных коллег, тщательно изучаем практики работы в других странах, организуем стажировку слушателей за рубежом. Но сейчас уже мы сами можем опереться на собственный опыт. Разница, как мне представляется, в подходе. В Европе признаком профессионализма считается

У нас социальный работник — и советчик, и помощник, и почти родственник.

Кто преподает в вашем институте?

Уникальность нашего профессорско-преподавательского состава в том, что практически все преподаватели имеют опыт работы в системе социальной защиты населения — то есть хорошо знакомы со всеми аспектами социального обслуживания. Это дает им возможность глубоко анализировать проблемы деятельности системы социальных учреждений Москвы, разрабатывать перспективные модели инновационных социальных

технологий. Это, наконец, обеспечивает безусловное доверие слушателей к преподавателям. Мы стараемся внедрять современные виды обучения — мастер-классы, деловые игры, интерактивные лекции. Институт является общегородской площадкой для обмена опытом. Фронт работ — огромный. В системе социальной защиты Москвы работают свыше 50 тысяч человек. Только на домашнем обслуживанием занято свыше 16 тысяч. И все они должны регулярно проходить повышение квалификации. В современном мире нельзя раз и навсегда научиться чему-либо. Профессионализм предусматривает необходимость постоянного обогащения своих знаний, формирования новых навыков.

ОБУЧЕНИЕ



Чип повысит безопасность

В столице начался выпуск обновленных «Социальных карт москвича». Карты нового поколения оснащены специальным чипом, который позволит размещать на ней большее количество приложений, а также повысит их уровень безопасности. Первые соцкарты

с магнитной полосой появились в 2001 году. Сейчас ими активно пользуются 4,38 миллиона человек, 74 процента из них — пенсионеры. С помощью карт можно оплачивать проезд в транспорте, делать переводы, осуществлять коммунальные платежи и другие услуги.

ФАКТ

К 69-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 300 тысяч московских ветеранов получат единовременные выплаты в размере от 3 до 5 тысяч рублей. Деньги получат не только участники и инвалиды, но и все ветераны ВОВ и приравненные к ним группы населения.



Смена адреса для пенсионеров

Москвичам, проживающим в Басманном районе Центрального округа теперь следует обращаться по различным вопросам, связанным с начислением и получением пенсии, по новому адресу. Клиентская служба Пенсионного

фонда, обслуживающая этот район, переехала. С 26 марта она работает в Центросоюзном переулке, 13, стр. 3. В этом же помещении находится Многофункциональный Центр по предоставлению госуслуг района Басманный.

ПЕРЕЕЗД

КРУГ ОБЩЕНИЯ ДАРИТ ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ И СИЛЫ

АЛЕКСАНДР СИДЯЧКО
edit@vm.ru

В пяти минутах ходьбы от грохочущего дня и тихой ночи шоссе, в тихом дворике расположился территориальный центр социального обслуживания «Ярославский». Когда попадаешь сюда после шумной улицы, сразу понимаешь: жизнь здесь тоже кипит, но она совсем другая и подчинена интересам тех, кто приходит в ТЦСО за новыми ощущениями и общением. Полтора года назад центр укрупнили. В его состав вошли еще три района. Как призналась руководитель ТЦСО Лариса Шугаева, возглавляющая «Ярославский» уже пять лет, объединение жителей пошло только на пользу. — Раньше было как? В одном Центре проходит какая-то интересная программа, но живущий в соседнем районе принять участие в ней не мог. Сейчас же у нас действует экстерриториальный принцип работы, позволяющий жителям идти туда, где им больше нравится, — поясняет она. А выбор ТЦСО предлагает огромный...

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ

— Как правило, люди к нам приходят по направлению из поликлиник. Для многих главное — восстановление опорно-двигательного аппарата, — говорит инструктор лечебной физкультуры ТЦСО Ирина Демагина. 25 лет она выступала в цирке воздушной эквилибристкой. Теперь же учит пенсионеров азам здоровой жизни. После операций они проходят курс реабилитации. Предпочитают двигательную гимнастику. Два-три занятия в неделю по 45 минут, потом — тренажерный зал. Через пару месяцев перед вами другой человек.

Выравнивается осанка, начинают работать мышцы. Оздоровительный эффект — налицо. — Вдох-выдох. Еще раз. Хорошо — не навязчиво командует инструктор. Заиграла музыка. Тонкие гимнастические палочки начали плавно скользить по телу. В глазах — блеск, на лицах — улыбки.

— Ну, кто здесь самый смелый, расскажет о себе? — подзадориваю я группу после завершения упражнений.

— Я — смелая, — предлагает себя в собеседники бодрая и энергичная пенсионерка Галина Петрукова. — Я инвалид третьей группы — страдаю гипертонией и остеохондрозом. Шестой год посещаю центр. Тренировки — лучшее лекарство по снижению давления, а наш инструктор — так просто ангел. А ведь мы приходим сюда не только спортом заниматься, но и просто пообщаться. Я, к примеру, хожу дважды в неделю, в другие дни посещаю бассейн.

— Мы поправляемся здесь и психологически, и физически, — делится настроением другой клиент ТЦСО Анатолий Головачев. — Я впервые пришел сюда прошлой осенью и буду ходить до конца весны, потом уеду на дачу. Многие мужики даже моложе меня — сдают, а я держусь! Потому как всегда в движении. Центр стал для меня родным домом. Даже жена начала «пилить», мол, зачем так часто ходишь, лучше бы помог по дому.



1

ДОСУГ



3



2

1 Занятия по лечебной физкультуре очень популярны 2 Выступает фольклорный ансамбль «Русская душа» 3 Пенсионерка Гатяна Владимировна Малинина освоила новый для себя музыкальный инструмент — дарбуку

КРУЧУ, ВЕРЧУ...

Квиллинг — по-русски бумагокручение. Ведет этот кружок Галина Воробьева. Большую часть жизни она проработала в детских домах творчества. Знакома с техникой лепки из пластилина, знает, как сделать мягкую игрушку. А теперь обучает этому своих подопечных. Судя по тому, что их работы регулярно участвуют в выставках творчества, а картины и панно неплохо продаются, — ученики у Галины талантливые. Еще здесь делают букеты и поздравительные открытки, которые потом дарят близким и знакомым.

С УТРА И ДО ВЕЧЕРА

— Наше отделение рассчитано на посещение 30 человек, а работаем мы по 18 направлениям, — поясняет заведующая отделом дневного пребывания ТЦСО «Ярославский» Елена Платонова. — Утром проходят спортивные занятия, затем — встречи по интересам. После обеда — кружки, где люди старшего возраста находят новые увлечения и друзей. На встречи приходят к нам представители власти, различных организаций. Сотрудники управления соцзащиты района рассказывают о новых направлениях работы, о предоставляемых услугах. Налажены у нас контакты с отделом жилищных субсидий, специалистами Пенсионного фонда, с общественными организациями — советом ветеранов района, со-

ветом многодетных матерей «Лось». Вечером в ТЦСО проходят концерты, литературные вечера, работают хоры, танцевальный кружок, восточной гимнастики, вязания крючком и спицами. Есть группы бального и латиноамериканского танца, компьютерный класс и даже кружок астрологии. В кружке по вязанию женщины показали мне детский свитер. Понимаю: так искусно связать могут только настоящие мастера!

— Это еще что, есть у нас одна женщина, которая такую красоту вяжет: носочки, тапочки, разную мелочь, — рассказывают рукодельницы. — А ведь когда год назад к нам пришла, не знала с какой стороны к спицам подступиться. Связанные вещи она потом дарит в детский дом ребятишкам... — У меня скоро дочь пойдет на пенсию, тоже приведу ее сюда, — поделилась своими планами Валентина Иванова, самая старшая из посещающих кружок. — Мы очень хорошо здесь проводим время и стареть нам некогда.

? СПРАВКА

ТЦСО «Ярославский» обслуживает жителей четырех районов: Ярославского, Лосино-островского, Свиблово и Ростокино, в которых проживают 300 тысяч москвичей. В ТЦСО работают 685 сотрудников. Адрес Центра: г. Москва, ул. Палехская, 14. Тел. (499) 188-56-05

50

лет исполняется в этом году Театру на Таганке. Все эти годы Вениамин Смехов остается верен сцене родного театра.



Юрию Любимову посвящается

Сегодня Вениамин Смехов занят на репетициях спектакля «Таганский фронт». В честь 50-летия легендарного театра и его основателя Юрия Петровича Любимова на сцену впервые за много лет выйдет сразу несколько поколений актеров Таган-

ки. Музыка к спектаклю написал лидер группы ДДТ Юрий Шевчук. Шевчук и саксофонист Сергей Летов также примут участие в спектакле. Действие начнется прямо на улице, сценической площадкой станет и фойе театра.

ПРЕМЬЕРА

Великолепный век театра

В столичном Театральном музее имени Бахрушина проходит выставка, посвященная 95-летию Большого драматического театра имени Георгия Товстоногова — «БДТ. Почти век». «Мы объединили богатые коллекции Бахрушинского музея и музея БДТ», —

сказала куратор выставки, искусствовед Надежда Хмелева. На сцене БДТ в разные годы блистали Иннокентий Смоктуновский, Татьяна Доронина, Алиса Фрейндлих, Сергей Юрский и другие звезды театра. Выставка работает до 30 марта.

ВЕНИАМИН СМЕХОВ: ЖИЗНЬ ИДЕТ ТАК, КАК ОНА ИДЕТ. И ЭТО ХОРОШО

ЕЛЕНА СМОРОДИНОВА
elena.smorodinovat@vm.ru

В своей книге «Театр моей памяти» Вениамин Смехов написал «...Моя профессия — актер драмы и кино». Учился в лучшей московской театральной школе — при Театре имени Евгения Вахтангова. У прекрасных мастеров и в отличной компании студентов. И в хороший отрезок плохой эпохи. Потом — Театр на Таганке...» Сегодня артист, режиссер и литератор, один из очевидцев и активных участников золотого века Таганки выходит на сцену сам и поддерживает молодых. В чем секрет такой мудрости и великодушия знаменитого Атоса и мессира Воланда (из нашумевшего любимовского спектакля)? Это мы и попытались выяснить.

Вениамин Борисович, сегодня на Таганку пришла Группа Юбилейного года, молодые ребята. Мягко говоря, не все были им рады в театре (открытие выставки — первого проекта Группы Юбилейного года закончилось скандалом, устроенным частью труппы Таганки, о чем мы подробно писали. — «ВМ»). А вы были одним из тех, кто молодежь поддержал...

Можно выбирать и черное, и серое, и зеленое. Я выбираю здоровое, новое, молодое. По-моему, это естественно. В новое надо верить, а как иначе? Эти уроки я получил еще в золотой век Таганки.

При этом, как мне показалось, у вас совсем нет зависти к чужой молодости. Зависть ныне не такое уж и редкое чувство, к сожалению...

Может быть, это заложено спокойным мудрым характером моей мамы, которая умела ко всему, что есть, относиться как к тому, что есть. И все. Жизнь идет так, как она идет. А поскольку не забывается ничего из главных уроков, то, конечно, удержалось

БОГ ИЗБАВИЛ МЕНЯ ОТ ЧУВСТВА ЗАВИСТИ И СМОЛОДУ ПОДАРИЛ ОСТРОЕ ЧУВСТВО СЮРПРИЗНОСТИ БЫТИЯ



в памяти отношении старших к моему собственному поколению. «Вы такие все испорченные, раньше молодые были гораздо лучше». Так говорилось нам, молодым, всего каких-то пятьдесят лет тому назад некоторыми пожилыми людьми. Когда лица искажаются, когда старшие в театре (не обязательно на Таганке, в любом!) говорят, какая, мол, молодежь противная, — это очень смешно. У меня такая фамилия, что я должен быть чутким ко всему, что смешно...

Один из самых великих людей нашей литературы, Николай Эрдман, говорил: «Жизнь — это трагедия для чувствующих и комедия для мысля-

щих». Поскольку я себя отношу все-таки ко второй категории больше, чем к первой, то мне правда часто бывает смешно.

Многие вспоминают фразу о том, что будущее — это то, чего еще нет, а прошлое — то, чего уже нет, и надо жить настоящим...

Меня очень устраивает формула, которую исповедовал Петр Фоменко. Он говорил, что идти надо спиной вперед: конечно, нужно двигаться сегодняшним ритмом, жить сегодняшней жизнью, сегодняшним ветром дышать. Но не расставаться с тем, что уже пройдено, потому что без вчерашнего дня нет сегодняшнего.

А какой ваш внутренний возраст?

Какой-то смешной вопрос. Не знаю. Каким вы меня видели, таким я себя и ощущаю. Вообще у актеров, как правило, нет такого острого чувства своего возраста. Актеры всегда играли персонажей разных возрастов, разных социальных и прочих типов. Жена моя преподает в Школе-студии МХАТ историю кино (Галина Аксенова. — «ВМ»), она все время связана с молодыми. Мои дочери — и старшая, но особенно младшая, Алика, постоянно в движении. А мои внуки — это моя кровная связь с будущим.

? СПРАВКА

Смехов Вениамин Борисович родился 10 августа 1940 года в Москве, в семье экономиста и профессора Бориса Моисеевича и врача-терапевта Марии Львовны Смеховых. В 1957 году был принят в Театральное училище — знаменитую «Щуку» на курс Владимира Этуша. С 1962 года служит в Театре на Таганке, где сыграл более 30 ролей. Был соавтором нескольких спектаклей Юрия Любимова. В 90-е ставит драматические и оперные спектакли в Чехии, Израиле, Франции, Германии, Австралии. Автор телепередач и книг «В жизни так не бывает» «Та Таганка» и др.

Такие разные роли Вениамина Смехова



СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА (1968)
Роль барона Краузе в одном из лучших фильмов о гражданской войне (режиссер Евгений Карелов) стала кинореализмом Смехова.



ГАМЛЕТ (1971)
В спектакле Юрия Любимова Смехов исполнил роль Клавдия — молодого, циничного, далеко не глупого короля Датского.



МАСТЕР И МАРГАРИТА (1977)
Воланд — одна из самых сложных ролей в спектакле Любимова, первой в мире сценической версии романа Михаила Булгакова.



Д'АРТАНЬЯН И ТРИ МУШКЕТЕРА (1979)
Мушкетер Атос — Смехов в компании с Михаилом Боярским, Игорем Старгиным и Валентином Смирнитским навечно покорили сердца отечественных зрителей.

Президент наградил ветерана

Указом Президента России Владимира Путина награжден 65-летний пенсионер Василий Скалин медалью «За спасение погибавших». В феврале прошлого года Василий Николаевич спас тонувшего в проруби 7-летнего мальчика. История удивительная.

Многие, знающие Скалина, откровенно недоумевали, как инвалиду второй группы и «сердечнику» удалось спасти ребенка. Чудо? Да, пожалуй, это и есть настоящее чудо обыкновенной человеческой доброты, которая оказалась сильнее болезни и даже смерти.

560

тысяч пенсионеров проживают в Республике Крым, вошедшей на днях в состав нашего государства.



Пенсионеров станет больше

По данным Министерства труда и социальной защиты России, сейчас в стране проживают более 33 миллионов людей старше трудоспособного возраста. Причем в ближайшее десятилетие ожидается, что опережающими тем-

пами будет расти численность лиц в возрасте 80 лет и старше. Каждый третий пенсионер после выхода на пенсию продолжает работать. Почти 13 миллионов работающих — мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет.

СТАТИСТИКА

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ МОГУТ БЫТЬ МОДНЫМИ

ОЛЬГА ОРИЩИНА
o.orischina@vm.ru

В московском пансионате для ветеранов труда № 31 лечат пенсионеров необычным способом. С помощью... театра моды. Чтобы узнать, как это происходит, наш корреспондент отправилась в пансионат, на улицу Островитянова и попала как раз на репетицию.

ИДЕЯ ИЗ НИДЕРЛАНДОВ

В зале для торжеств играет музыка из мультфильма про Чебурашку. На сцене появляется старуха Шапокляк — как настоящая! Она не просто демонстрирует серый костюм и шляпку в тон, а озорно пугает зрителей то игрушечной крысой, то рогаткой. Музыка меняется, и место Шапокляк занимает величественная английская королева. Тоже в шляп-

ке. В театре моды «Триумф» идет подготовка новой программы «Все дело в шляпе», которую зрители увидят 1 апреля.

— Это у нас будет первая программа, где каждая модель не просто демонстрирует одежду, а представит в каком-то образе, — говорит заведующая отделением социально-психологической реабилитации Ольга Буслова.

Открыть в пансионате театр моды медицинский психолог Оксана Архипова решила после европейской стажировки в Нидерландах.

— Мы посещали разные геронтологические дома, и в одном из них я увидела, как привезли стойки с одеждой, — вспоминает Оксана. — Там периодически демонстрируют пожи-

**1 АПРЕЛЯ
ТЕАТР МОДЫ
ПРЕДСТАВИТ
ЗРИТЕЛЯМ
ПРОГРАММУ
ПОД НАЗВАНИЕМ
«ВСЕ ДЕЛО
В ШЛЯПЕ»**

лым людям одежду, чтобы они купили то, что их заинтересует. Однако наш пансионат — учреждение социального, люди здесь находятся на гособеспечении. Для них пансионат

сам закупает одежду и выдает по запросу, поэтому придумать, как использовать этот опыт зарубежных коллег, сразу

не удалось. Но позже родилась идея. Собрала я пятнадцать женщин и трех мужчин, и пошли мы вместе на склад — смотреть, какие новые наряды там есть. А потом постелили красные дорожки и устроили первый показ.

ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Вначале предполагалось, что модели будут просто демонстрировать купленную одежду, чтобы ветераны пансионата знали, какими новинками они могут пополнить свой личный гардероб. Дальше — больше. Заниматься с участниками театра стала еще и культуртрегер, профессиональный хореограф Ирина Колосова. Показы все больше превращались в эффектные и красочные шоу-программы, и стали не только просвещать, но и развлекать.

Однако польза от театра моды не только в этом.

— Занятия в нашем театре дают сильный терапевтический эффект, — отмечает Оксана Архипова.

Модели, которым, кстати, от 55 до 87 лет, это только подтверждают.

— Я попала в пансионат с тяжелой травмой. Думала — уже не встану, — признается Лариса Сергеевна Шичилина. — А теперь, хоть и участвую в показах на инвалидной коляске, уже могу стоять на ногах, сама одеваюсь, убираю постель, занимаюсь в бассейне и в тренажерном зале! Все это в том числе и благодаря занятиям. И правда, дождавшись своего выхода, артистки преображаются. Глаза начинают блестеть, а походка даже у тех, кто обычно пользуется палочкой, на «подиуме» становится легкой.

— Да что артистки! У нас, глядя на них, все стали больше следить за собой, — отмечает Ольга Буслова. — Меняют наряды трижды в день!

? СПРАВКА

Пансионат для ветеранов труда № 31 открылся в 1976 году. В нем пенсионеры и люди с ограниченными возможностями здоровья проживают в комфортабельных номерах, рассчитанных на 1–2 человек. Во всех комнатах — удобная мебель, холодильники, телевизоры. В реабилитационном комплексе есть бассейн, водолечебница, инфракрасная сауна, зал лечебной физкультуры с тренажерами, в том числе и для инвалидов. Также работают: отделение физиотерапии, «соляная пещера», комната психологической разгрузки, фитобар. Директор пансионата — Валентина Кузнецова.

Я ТАК ЖИВУ

Артистки театра моды «Триумф» выйдут на сцену в образах (слева направо): английской королевы, Мэри Поппинс, русской красавицы, героини «Соломенной шляпки» и старухи Шапокляк



УВЛЕЧЕНИЯ

НАТАЛЬЯ ФЕОФИЛТОВА

ФАКТ

В этом году московские власти планируют в 1,5 раза увеличить количество мест, где будут предоставляться скидки по социальной карте москвича. Новые точки скидок появятся в службах, оказывающих бытовые услуги, такси и даже в кафе города.

Профилактика для сердца

Народный рецепт для поддержки сердца: нужно взять 3 лимона, смазать кожуру нерафинированным подсолнечным маслом. Еще понадобятся по 200 граммов грецких орехов, изюма, кураги, чернослива; 250 граммов меда и по бутылочке сиропа шиповника и настойки боярышника.

Лимоны, сухофрукты и орехи пропустить через мясорубку и поместить в банку из темного стекла. «Заправить» «кашу» медом, сиропом и настойкой, поместить в холодильник на 10 дней. Есть натощак по 1 ложке ежедневно. Будьте здоровы!



Получили по заслугам

К четырем годам лишения свободы приговорили семерых мошенников, продававших био-добавки пенсионерам под видом эффективных лекарственных препаратов. В течение года аферистам удалось обмануть 35 москвичей пен-

сионного возраста на сумму более четырех миллионов рублей. Своим жертвам они звонили по телефону, представлялись врачами и профессорами несуществующих клиник, предлагая пройти лечение с помощью БАДов.

ОПАСНО

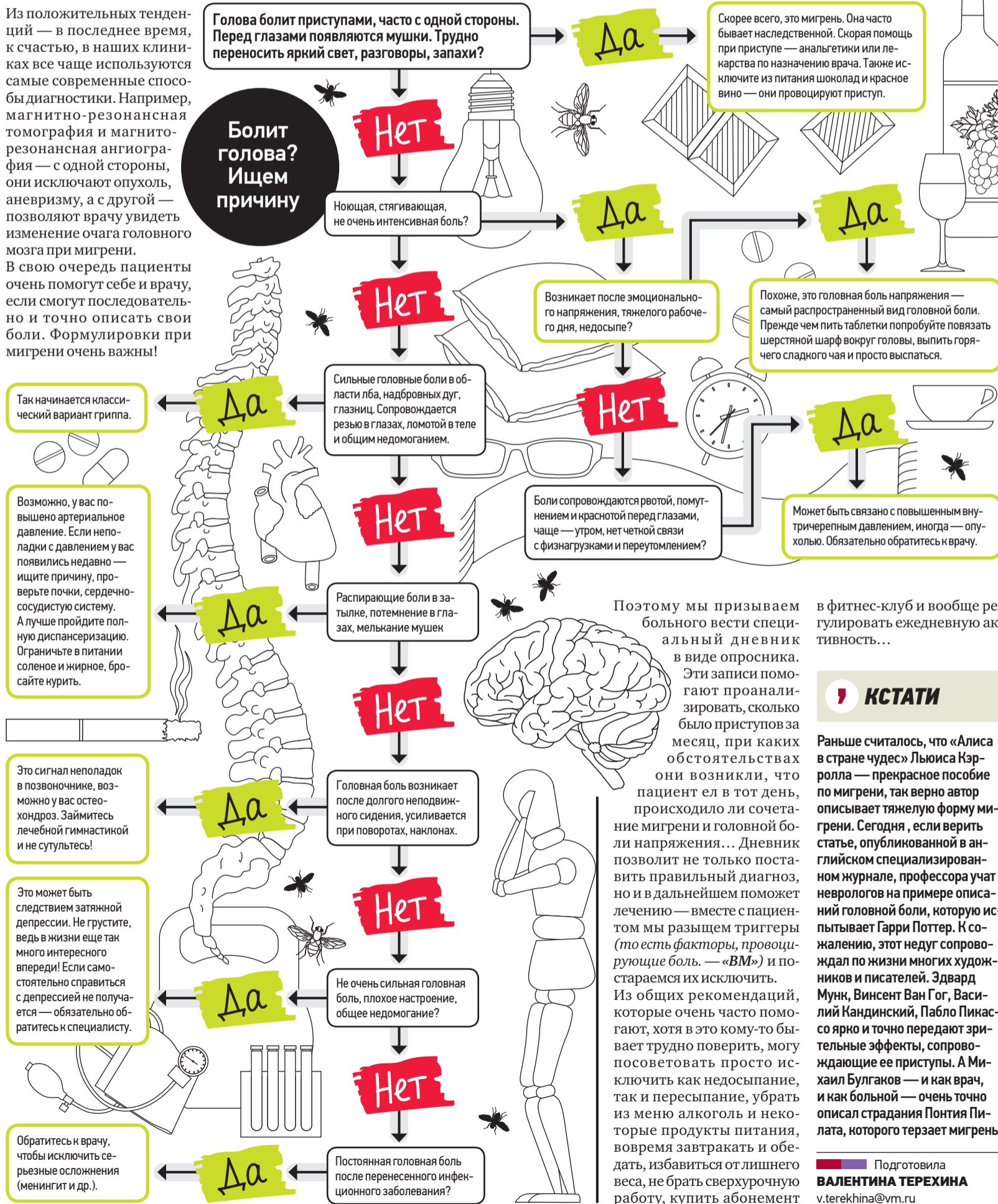
МИГРЕНЬ — НЕ ПРИГОВОР, ОНА ЛЕЧИТСЯ



МАРИЯ КОРШАКИНА
НЕВРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Существует более ста видов головной боли. Но чаще всего человека заставляет страдать именно мигрень. По статистике, среди всех болезней мигрень занимает третье место по распространенности, а среди всех неврологических недугов — первое по причине нетрудоспособности. Поэтому лечить мигрень, разумеется, надо. Однако, к сожалению, к докторам обращаются не больше 25 процентов таких пациентов. Доверившись рекламе, люди, как правило, начинают заниматься самолечением и принимают обезболивающие до 15 дней в месяц. И даже чаще. Между тем неконтролируемое использование комбинированных анальгетиков может сформировать зависимость. Это еще одна проблема: средство уже не помогает, а человек больше не может обходиться без лекарств, глотает таблетки еще и еще, увеличивает дозы. Из всех моих пациентов больные с такой зависимостью — самые тяжелые. Кстати, очень часто пациенты уверены, что причина их головной боли — остеохондроз шейного отдела. Похоже, множество клиник, специализирующихся на мануальной терапии, сделали все возможное, чтобы убедить пациента, что любые проблемы происходят от больного позвоночника. А это далеко не всегда так. Однажды в разговоре с президентом Европейской ассоциации изучения боли (он австриец), когда я рассказала, что у нас вместо мигрени ставится диагноз «шейный остеохондроз», он меня просто не понял, решил — не так перевели. Ведь в мире уже давно существует специализированное лечение, дающее хороший стабильный эффект. У нас же, к сожалению, пациенты с «больной головой» продолжают лечить спину, естественно, не получая облегчения.

Из положительных тенденций — в последнее время, к счастью, в наших клиниках все чаще используются самые современные способы диагностики. Например, магнитно-резонансная томография и магнито-резонансная ангиография — с одной стороны, они исключают опухоль, аневризму, а с другой — позволяют врачу увидеть изменение очага головного мозга при мигрени. В свою очередь пациенты очень помогут себе и врачу, если смогут последовательно и точно описать свои боли. Формулировки при мигрени очень важны!



Поэтому мы призываем больного вести специальный дневник в виде опросника. Эти записи помогут проанализировать, сколько было приступов за месяц, при каких обстоятельствах они возникли, что пациент ел в тот день, происходило ли сочетание мигрени и головной боли напряжения... Дневник позволит не только поставить правильный диагноз, но и в дальнейшем поможет лечению — вместе с пациентом мы разыщем триггеры (то есть факторы, провоцирующие боль. — **ВМ**) и постараемся их исключить. Из общих рекомендаций, которые очень часто помогают, хотя в это кому-то бывает трудно поверить, могу посоветовать просто исключить как недосыпание, так и пересыпание, убрать из меню алкоголь и некоторые продукты питания, вовремя завтракать и обедать, избавиться от лишнего веса, не брать сверхурочную работу, купить абонемент

в фитнес-клуб и вообще регулировать ежедневную активность...

КСТАТИ
Раньше считалось, что «Алиса в стране чудес» Льюиса Кэрролла — прекрасное пособие по мигрени, так верно автор описывает тяжелую форму мигрени. Сегодня, если верить статье, опубликованной в английском специализированном журнале, профессора учат неврологов на примере описаний головной боли, которую испытывает Гарри Поттер. К сожалению, этот недуг сопровождал по жизни многих художников и писателей. Эдвард Мунк, Винсент Ван Гог, Василий Кандинский, Пабло Пикассо ярко и точно передают зрительные эффекты, сопровождающие ее приступы. А Михаил Булгаков — и как врач, и как больной — очень точно описал страдания Понтия Пилата, которого терзает мигрень.

Подготовила **ВАЛЕНТИНА ТЕРЕХИНА**
v.terekhina@vm.ru

Такси оснастят терминалами

Оплатить услуги социального такси в Москве скоро можно будет при помощи банковской карты. ГУП «Мосгортранс» к апрелю установит терминалы в 158 автомобилях и автобусах. Терминалы будут установлены так, чтобы пассажир мог воспользоваться

ими с заднего сидения. В первую очередь они будут рассчитаны на оплату социальными картами, хотя принимать будут все типы карт. Кроме них такси оснастят также мобильными терминалами с системой связи с диспетчерами и тревожной кнопкой.

5%

Настолько вырастут денежные выплаты инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны с 1 апреля.



Финансирование увеличат

В этом году на реализацию социальных программ в Москве выделят на 26 миллиардов рублей больше, чем в прошлом. В итоге общая сумма, которую власти города планируют потратить на социальную поддержку москвичей, составит 337,8 милли-

арда рублей. Почти треть этих денег из столичного бюджета направят

ДЕНЬГИ

на доплаты к пенсиям неработающим пенсионерам. Сейчас доплаты получают больше двух миллионов москвичей, в среднем их размер составляет 4200 рублей.

ПРОЖИТЬ СТАРОСТЬ ДОСТОЙНО НЕСЛОЖНО



Директор «Моссоцгарантии» Наталья Бухтоярова (в центре) со своими подопечными

Как работает «Моссоцгарантия»



АЛЕКСАНДР СИДЯЧКО
edit@vm.ru

Что ни день — в новостях сообщения об обманутых пенсионерах: чем старше человек, тем выше риск стать жертвой мошенников. Способов обмануть пожилого человека и выманить деньги или заставить подписать дарственную на квартиру — много, а вот учреждений, способных оказать реальную помощь и защитить — единицы. Одно из них — «Московская социальная гарантия» — предприятие, специально созданное по инициативе правительства Москвы для защиты имущественных прав людей старшего поколения и оказания им дополнительной социальной помощи. О том, какую помощь могут получить пенсионеры и что для этого необходимо сделать,



нашему корреспонденту рассказала генеральный директор ГУП «Моссоцгарантия» Наталья Бухтоярова (на фото). **Наталья, какие услуги предоставляет «Моссоцгарантия»?** Наше предприятие заключает с пожилыми гражданами договор пожизненного содержания с иждивением. Суть этого договора проста: пенсионер передает городу свою квартиру и получает за нее денежные выплаты и социальную помощь. **Какую именно?** Во-первых, при заключении договора одновременно выплачивается денежная компенсация. Планируется, что в ближайшее время ее размер составит три процента от рыночной стоимости жилья. Во-вторых, наши подопечные ежемесячно получают доплаты в размере двойного прожиточного минимума — 21 930 рублей.

В-третьих, мы в полном объеме оплачиваем счета за коммунальные услуги. **Получается, что пенсионер живет в своей квартире, получает доплаты и даже за услуги ЖКХ не платит?** Более того, наши подопечные сохраняют за собой все причитающиеся им по городским программам льготы и выплаты. А мы не только материально поддерживаем, но и предоставляем большой спектр услуг: ремонт квартиры, помощь по дому, уход патронажных сестер, помощь в приобретении бытовой техники. За каждым закреплен персональный куратор, к которому можно обратиться за помощью почти по любому вопросу. **И любая прихоть клиента — за ваш счет?** Вы знаете, у нас не принято называть пожилых людей клиентами. Я предпочитаю

говорить — подопечные. Это старшее поколение граждан нашей страны, согласитесь, они заслуживают особого уважения, почтения. И мы делаем все, чтобы они почувствовали, что они не забыты, что о них заботятся. Что касается «прихотей», то я отвечу так: к каждому подопечному подход индивидуальный, с учетом его потребностей. Вот недавно был случай: наша подопечная всю жизнь прожила в Москве, но захотела быть похороненной в Петербурге. Мы оформили это пожелание документально, созвонились с бюро ритуальных услуг в городе на Неве и договорились обо всех деталях процедуры. **Мне кажется, многие пожилые очень мнительны. Вы же не можете предоставить личную охрану, если в ней есть потребность?**

Личную — не можем. Одна наша подопечная после смерти мужа не могла дома ночью уснуть, так боялась грабителей! Мы предложили ей переехать в социальный жилой дом. Там жильцы круглосуточно находятся под охраной и есть служба психологической помощи. И тяготы переезда мы взяли на себя: оплатили все расходы по перевозке, обустройству в новой квартире. **Социальные жилые дома — это дома для престарелых?** — Это учреждения соцзащиты населения, предназначенные для проживания пожилых людей и инвалидов. Многие переезжают в них, так как там созданы более комфортные условия. К примеру, квартиры оборудованы «тревожной кнопкой». Круглосуточно дежурят медсестры. Есть физиотерапевтический кабинет, тренажерный зал, интернет-клуб, фотостудия, клуб любителей романа... Мы постоянно приглашаем артистов выступить перед ветеранами.

И скольким москвичам помогла уже «Моссоцгарантия»? — За 20 лет существования «Моссоцгарантии» было заключено более четырех тысяч договоров пожизненного содержания с иждивением. Забота — наше призвание. И мы прикладываем все усилия, чтобы наши подопечные получали всю необходимую им помощь и должный уход.

? СПРАВКА

Служба «Московская социальная гарантия» была создана в 1994 году по инициативе Московского правительства в структуре Комитета социальной защиты Москвы. Затем была преобразована. Ныне это Государственное унитарное предприятие города Москвы «Московская социальная гарантия». Вся деятельность ГУП «Моссоцгарантия» регулируется нормативно-правовыми актами города Москвы.

36,8

тысячи рублей сегодня составляет средняя заработная плата социального работника в Москве.

Проконсультируют бесплатно

Депутаты Мосгордумы решили расширить список граждан, которым адвокаты будут обязаны бесплатно оказывать юридическую помощь. Планируется, что это право будет распространяться теперь не только на ветеранов, малообеспеченных и инвалидов,

но также на обладателей звания «Герой труда России», детей-сирот, усыновителей... Законом будет установлен и список вопросов и видов юридической помощи, которые граждане могут получить: от пенсионных споров до рассмотрения вопросов по жилью.



SMS для льготников столицы

О действующих социальных программах для льготных категорий населения, возможно, скоро будут сообщать при помощи sms-сообщений. Сейчас в Департаменте информационных технологий столичного правительства

обсуждается возможность реализации такой идеи. Как выяснилось, многие москвичи зачастую просто не знают, какие полезные услуги предоставляет для них город. Адресная рассылка sms льготникам поможет решить эту проблему.

ИДЕЯ

Работа мобильных социальных приемных в первой половине апреля

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



«Арбатская»
Борисоглебский пер., 6, стр. 2
8 апреля
9.30–11.00

«Прспект Мира»
Пр-т Мира, 54, стр. 1
8 апреля
10.00–12.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Улица Подбельского»
Ул. Бойцовая, 10, корп. 5
1 апреля
14.00–18.00

«Измайловская»
Ул. Первомайская, 3
3 апреля
14.00–18.00

«Сокольники»

Ул. Стромынка, 3
8 апреля
14.00–18.00

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Печатники»
Ул. Кухмистерова, 4
3 апреля
10.00–12.00

«Кузьминки»
Волгоградский просп., 86, корп. 2
3 апреля
13.30–14.30

«Текстильщики»
Ул. Чистова, 13а
3 апреля
14.30–15.30

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

«Люблино»
Ул. Марьинский Парк, 41, корп. 1
10 апреля
10.00–12.00

ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Деловой центр»
Кутузовский пр-т, 24
1 апреля
15.00–17.00

«Крылатское»
Ул. Крылатские Холмы, 49
3 апреля
15.00–17.00

«Молодежная»
Ул. Боженко, 14, корп. 4
8 апреля
15.00–17.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



«Нагатинская»
Загородное ш., 6, корп. 1
1 апреля
15.30–17.00

«Царицыно»

Ул. Липецкая, 17
3 апреля
15.30–17.00

«Царицыно»
Ул. Ереванская, 23
8 апреля
15.30–17.00

«Коломенская»
Ул. Коломенская, 9, стр. 5
10 апреля
15.30–17.00

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Бульвар Адмирала Ушакова»
Ул. Поляны, 57
1 апреля
15.00–18.00

«Профсоюзная»
Ул. Кржижановского, 5, корп. 5
3 апреля
15.00–18.00

«Новые Черемушки»
Ул. Гарибальди, 25, корп. 1
8 апреля
15.00–18.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

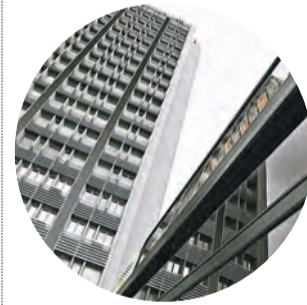


«Алтуфьево»
Ул. Мурановская, 12в
1 апреля
12.00–14.00

«Бибирево»
Ул. Инженерная, 3, стр. 1
1 апреля
15.00–17.00

«Алтуфьево»
Дмитровское ш., 165д, корп. 7
8 апреля
10.00–12.00

ЗелАО



Зеленоград, 9-й мкр, поликлиника № 201
3 апреля
10.00–13.00

ЭКСПЕРТ

ЕЛЕНА ГОРБУНОВА
КАНДИДАТ БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК



Выбравшись на дачу, прежде всего осмотрите деревья. Молодые ветки, объединенные зайцами, обрежьте секатором на почку или боковую ветку. Если кора повреждена незначительно — лечить не нужно. Большие раны замажьте садовым варом, не зачищая края. Садовый вар — хороший помощник садовода и при лечении растений, и при проведении прививки. Ранней весной особенно велика опасность солнечных ожогов у плодовых деревьев. Для их предупреждения штамбы и развилки ветвей обработайте солнцезащитной побелкой. Операцию можно проводить при температуре воздуха выше нуля. До распускания почек обработайте деревья бордоской смесью. Такое «голубое опрыскивание» предотвращает развитие многих грибковых заболеваний.

Отдых с детьми

УЛЫБНИСЬ ВЕСНЕ!

«Краснопресненская»
Ул. М. Грузинская, 15
Биологический музей им. Тимирязева
до 14 апреля



Фотовыставка «В весну с улыбкой». Каждая фотография — это маленькая история из жизни братьев наших меньших: дельфинов и попугаев, мышей и муравьев. Рядом с каждой фотоработой — забавные и остроумные тексты.

«ХОРОШЕЕ ВРЕМЯ В ПАРКЕ «ФИЛИ»
«Багратионовская»
Ул. Б. Филевская, 22
постоянно

В парке «Фили» действует специальная программа для многодетных семей «Хорошее время». Бесплатно сходить в кино в 5D-кинотеатр можно по понедельникам с 12.00 до 14.00. В другое время скидка 50 рублей (по удостоверению).

Кино

«ШАГАЛ — МАЛЕВИЧ». ИСТОРИЯ ЛЮБВИ И НЕАВИСТИ

«Юго-Западная»
Ленинский пр-т, 105
Киноклуб «Эльдар»
3 апреля

250

Всероссийская премьера фильма Александра Митты. «Шагал — Малевич» — это история любви Беллы Шагала, супруги художника Шагала, на фоне исторической дуэли ее мужа со своим гениальным другом-антиподом Казимиром Малевичем.



«ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ МИСТЕРА МОРГАНА»

«Киевская»
Кутузовский пр-т, 21
Кинотеатр «Пионер»
29 марта

100 400

История о том, как неожиданная встреча и дружба печального профессора (Майкл Кейн) с молодой парижанкой Полин буквально преображает его жизнь.

Концерты

СОЛИСТЫ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВА И ИХ ВЕЛИКИЕ СОВРЕМЕННОКИ

«Динамо»
Ленинградский пр-т, 40
Петровский путевой дворец, Круглый зал (нужен паспорт)
30 марта

1200

Вечер придворной инструментальной музыки откроет слуша-

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

18:00 Начало

400 Входной билет

Бесплатно