



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

**ИРИНА АЛЛЕГРОВА:
«НАЧИНАЮ ЖИЗНЬ
С ЧИСТОГО ЛИСТА»**

**ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ —
ЭТО И НАШ ПРАЗДНИК!**

**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ НУЖНА
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА**

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

14

МИЛЛИОНОВ российских пенсионеров, по данным ПФР, продолжают работать и после выхода на заслуженный отдых.



Почтили память погибших

20 июня с Белорусского вокзала в город-герой Брест отправился традиционный Поезд Памяти. В качестве его пассажиров были 300 отличных ветеранов Великой Отечественной войны и активисты молодежных патриотических организа-

АКЦИЯ

ций. По дороге поезд сделал остановку в Минске, где ветераны поклонились могилам защитников Родины и посетили мемориальный комплекс «Хатынь». Утро 22 июня участники акции по традиции встретили в Брестской крепости.

Врач проконсультирует онлайн

В ТЦСО «Сокольники» запущен пилотный проект — консультация врачей-специалистов при помощи Skype. По словам руководителя центра Ольги Степановой, онлайн-консультации пользуются большим спросом у пожилых людей. Для клиентов ТЦСО уже про-

вели сеанс видеосвязи с кардиологом. В планах — консультации по вопросам профилактики сахарного диабета, хронической болезни легких, инсульта, заболеваний опорно-двигательного аппарата и мочеполовой системы, рекомендации по режиму после инфаркта.

СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВНЕ КАТЕГОРИЙ

ДМИТРИЙ СЕМЕНОВ
adv@vm.ru

Социальной поддержке сегодня нуждаются многие жители столицы: взрослые и дети, больные и здоровые, одинокие и многодетные... И они эту поддержку получают. Причем львиную долю внимания «потребляют», конечно, пенсионеры — в силу своей многочисленности. Об этом, в частности, говорил на пресс-конференции в медиацентре «Вечерней Москвы» руководитель Департамента социальной защиты населения Владимир Петросян (на фото).



— Сейчас в Москве около 300 тысяч детей из малообеспеченных семей, более миллиона инвалидов, — рассказал министр. — А пенсионеров — 2,8 миллиона! Отдельно считаем ветеранов войны, их 147 тысяч — они везде идут вне очередей и вне категорий, ведь среди них уже нет никого моложе 88 лет. Поэтому им помогаем прежде всего и всем, что только есть. Вот лишь один пример. В 2013 году в оздоровительном комплексе «Камчия» в Болгарии отдохнули

3000 ветеранов, в этом году планируем туда отправить уже 4500.

Третий год департамент ведет уточняющую работу с теми, кого никак нельзя оставлять без всесторонней социальной поддержки. Уже проведено анкетирование 83 тысяч инвалидов, участников Великой Отечественной войны, 34 тысяч вдов инвалидов и участников войны, 18 тысяч одиноких тружеников тыла. В этом году опросные листы заполняют блокадники и узники нацистских концлагерей.

Результат — качественно иная помощь, максимально адресная и максимально конкретная. Только в этом году ветераны получили 4000 холодильников, телевизоров, стиральных машин. Чтобы упорядочить эту работу, правительство Москвы внедряет специальный электронный сертификат на бытовую технику, он даст ветерану право выбирать «под себя» марку с определенными техническими характеристиками. Особой строкой идет и забота о здоровье. Сейчас 700 одиноких ветеранов



и лежачих больных получают помощь Службы сиделок. На расширение этой службы город выделил 100 миллионов рублей. Огромные суммы тратит правительство столицы и на дорогостоящие медицинские операции для ветеранов. На сегодня 23 тысячи участников войны обеспечены системой «тревожная кнопка», более 7000 носят «тревожный браслет». Эти несложные электронные устройства уже спасли множество жизней...

Но чтобы всеохватывающий подход давал прогнозируемые результаты, нужна и аналитическая работа с привлечением

ПОДДЕРЖКА



1–2 После проведенного анкетирования ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны помощь для них стала адресной

Первого июля откроется новое Управление социальной защиты населения

ОЛЬГА ОРИЩИНА
edit@vm.ru

С момента, как территория Троицкого и Новомосковского округов стала частью столицы, 1 июля исполнится ровно два года.

— За это время в новых округах вырос объем оказываемых услуг и повысилась их качество. К тому же социальная помощь стала более адресной, — отмечает начальник Управления соцзащиты ТиНАО Ирина Осипова (на фото). — Выросло

и число клиентов. Сейчас в Новой Москве проживают 295 тысяч человек. А на учете у нас стоят 115 тысяч, среди которых много, конечно же, и людей старшего поколения. Получается, социальными услугами у нас пользуется почти каждый второй!

К годовщине присоединения жители Новой Москвы получат подарок: как раз 1 июля в деревне Яковлевское откроется новое Управ-

ление соцзащиты населения — Новофедоровское. Значит, социальные услуги для жителей ТиНАО станут еще доступнее. А буквально на днях, 24 июня, там же, в Новофедоровском поселении, открылся филиал центра социализации «Троицкий». Это уже шестое учреждение соцзащиты в округе, где люди старшего поколения могут посетить отделение дневного пребывания. В них пенси-



онеров ждет горячее питание, беседы с психологами, лекции медиков о здоровом образе жизни, интересные культурные мероприятия и занятия в различных кружках. При этом особой популярностью у пожилых людей пользуются курсы повышения компьютерной грамотности и бильярд.

— Так как открыть такие отделения во всех поселениях Новой Москвы нет возможности — слишком уж большая территория, — у нас организована работа выездных клубов здоровья, —

рассказывает Ирина Осипова. — В них люди старшего поколения занимаются скандинавской ходьбой, лечебной гимнастикой, слушают лекции о здоровом образе жизни, в общем, с пользой проводят время. Есть в новых округах и социальные учреждения, которых нет больше ни в одном округе Москвы, — здесь работают 12 клиентских служб. В них горожане могут оформить документы для получения почти всех существующих сейчас социальных услуг.

— Можно, например, оформить документы на получение региональных социальных доплат и компенсаций по оплате услуг ЖКХ — эта выплата есть только на нашей территории, — говорит Ирина Осипова. Узнать, какие именно социальные услуги необходимы жителям ТиНАО, помог проведенный опрос. Так, только в прошлом году 10 300 человек получили продуктовую помощь, а 1825 горожан — вещевую. В их числе немало и людей старшего поколения.

Ветераны под присмотром

465 ветеранов и инвалидов, живущих в Новой Москве, обслуживаются на дому социальными работниками ТиНАО. С момента присоединения части Московской области к столице все участники и инвалиды прошли комплексную

диспансеризацию в лечебно-профилактических учреждениях. 135 человек получили санаторно-курортное лечение. Недавно 12 ветеранов из Щербинки, Троицка и других поселений ТиНАО вернулись из Болгарии, где они в санатории «Камчия»правляли свое здоровье.

ФАКТ

Свыше 37,5 тысячи ветеранов проживают сейчас в Новой Москве. Из них 520 — непосредственно участники Великой Отечественной войны и 2758 — труженики тыла. На территории Троицкого и Новомосковского округов действует 21 ветеранская организация.



Подписали на «Вечерку»

200 ветеранов ТиНАО получили в подарок бесплатную подписку на «Вечернюю Москву» на 2-е полугодие. «Это хорошая моральная поддержка, — сказал председатель окружного Совета ветеранов Евгений Яременко. — Хочу поблагода-

рить власти города за все, что сделано после присоединения новых территорий к столице. Мы ощутили на себе разительные перемены: повысилась пенсия, качественно изменилось медицинское и социальное обслуживание».

ПОДДЕРЖКА

САМАЯ ДУШЕВНАЯ, ОТВЕТСТВЕННАЯ И КРЕАТИВНАЯ

СЕРГЕЙ ПОДОЛЬСКИЙ
edit@vm.ru

Самый креативный социальный работник столицы живет в Новой Москве. На недавнем конкурсе на лучшего соцработника сотрудница отделения социального обслуживания № 2 ЦСО «Троицкий» Наталья Махова победила в самой творческой номинации.

НЕ ПОПАЛА НА ЗАВОД

— Вообще-то по образованию я эколог, — рассказывает Наталья. — Окончила Московский институт стали и сплавов. Как говорил наш ректор, должна была «ловить пыль около мартевских печей», но жизнь распорядилась иначе: грянула перестройка, развал промышленности, с работой было туго. Потом пошли дети (их у меня трое). А так как бабушек у нас нет, пришлось все делать самой. Когда они немного подросли, услышала от знакомой, что есть вакансия социального работника. Не очень представляла, что это за работа, но решила попробовать. Вдруг получилось? Да и живу я совсем рядом. Сейчас у Натальи Маховой девять подопечных.

? СПРАВКА

На территории Новой Москвы работают три центра социального обслуживания: «Московский», «Щербинский» и «Троицкий». Последний обслуживает жителей города Троицка и поселений Первомайское, Кокошкино, Марушкино, Киевское. Зона ответственности ОСО № 2 — Кокошкино и Марушкино (в его состав входит 15 деревень). В ОСО № 2 три отделения социального обслуживания на дому. В каждом работают по 12 социальных работников.

Самая молодая бабушка 1943 года рождения, самой старшей уже 90. Все они одинокие или одиноко проживающие пенсионеры. — Мой рабочий день начинается в 8 утра, — продолжает рассказывать Наталья. — Заполняю рабочие документы и начинаю обход своих бабушек. Интересно, как у них дела, как здоровье, какая помощь нужна. Купить продукты питания, выписать лекарство у врача, заплатить за квартиру, убраться дома, приготовить обед или, может, сопроводить в больницу. Все это входит в мои обязанности. Конечно, основное — это поход за продуктами. Беру все для бабушек как для себя, чтобы стыдно потом не было. Поэтому конфликтов на этой почве у нас никогда не возникает. Да и как они могут возникнуть, если они для меня все как родные. Дочкой называют.

НАША НАТАША

86-летняя Валентина Александровна Воронова к нашему приходу подготовилась: поставила чай, напекла сырников. — Кушайте на здоровье, только песочком посыпьте, я их не следила, — говорит гостеприимная хозяйка. — Жизнь у меня была тяжелая, кем я только ни работала: швейей, поваром, продавцом, механиком-мотористом. Даже на пенсии, пока позволяло здоровье, ездила мыть пол в магазин в Москву. Конечно, ко мне приезжают дети, внуки, правнуки, помогают, но живут они далеко, а Наташа здесь, совсем рядом. Позвоню ей, попрошу купить творожок, колбаски или маслица. Мигом прибежит, все сделает. И по дому мне поможет, по весне окошко помыла, мусор всегда вынесет. Мне с ней очень повезло. Спасибо ей большое за все, и дай бог ей здоровья.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ОКСАНА ЛАУХИНА
ЗАВЕДУЮЩАЯ ОСО № 2 ЦСО
«ТРОИЦКИЙ»



Коллектив у нас молодой, средний возраст работников — 30–40 лет, и очень дружный. Наталья к нам пришла работать в январе, когда расформировали медицинское отделение. Это замечательный человек. Она очень ответственная, общительная и позитивная. Наши бабушки ее не нахвалят. А после конкурса на лучшего соцработника мы ее узнали еще и как очень творческого человека.

— К Валентине Александровне меня прикрепили сразу, как я устроилась на работу, — добавляет Наталья. — Замечательная женщина. Жалеет меня, тяжелые покупки не заказывает. — А что я тебя буду нагружать. Картошку мне и зять на машине привезет, — говорит Валентина Александровна. — Сейчас-то у меня здоровья совсем нет, суставы болят, катаракта глаза закрывает. На улицу благодаря лифту я еще иногда выхожу, но далеко пойти сил уже нет. Поэтому если что нужно, звоню нашей Наташе. Мне предлагали горячие обеды из центра соцобслуживания, но кушать готовлю пока еще сама.



АЛЕКСАНДР ТОШЕВНИКОВ

1

1 Для 90-летней Валентины Ивановны Зайцевой каждый приход Натальи — праздник. Она не только поможет по хозяйству, но и обязательно поговорит, что очень важно для одинокого пожилого человека
2 Валентина Александровна Воронова считает, что ей очень повезло с социальным работником



2

Сейчас сердце Валентины Александровны болит из-за происходящих событий на Украине. — Родилась я и выросла в Донецке. Жили мы в маленьком домике рядом с аэропортом. Помню, как немцы, чтобы их не разбомбили, хранили в наших дворах бочки с бензином. Но когда начали уже совсем нас закидывать бомбами, пришлось заколотить окна и уехать. Смотрю по телевизору, что сейчас там творится, и сердце кровью обливается. Все повторяется, как тогда. А ведь у меня на Донбассе очень много родственников. Переживаю я за их судьбу, как они там, бедные, живут.

РОДНОЙ ЧЕЛОВЕК

Валентина Ивановна Зайцева — самая старшая среди подопечных Натальи. Недавно ветеран войны разменяла уже десятый десяток! Понятное дело, что какое бы ни было здоровье, но поддержка в таком возрасте человеку необходима, тем более что кроме Натальи помочь ей больше и некому. — Так сложилось, что всю жизнь я одна. Я даже не бабушка — ни детей, ни внуков у меня нет, — рассказывает Валентина Ивановна. — Есть племянницы, но живут они далеко. Поэтому без Наташи было бы ох как нелегко. Ко мне она приходит уже почти два года, за это время мы с ней стали как родные. Настолько это добрый, ответственный,

честный и порядочный человек, вы даже представить себе не можете. На прошлой неделе мне привезли бесплатно стиральную машинку-автомат, так мы с ней полдня вместе разбирались, как включить, белье загрузить.

РАСКРЫЛИ ТАЛАНТ

Победа в конкурсе на лучшего социального работника стала неожиданностью для Натальи. — Год назад я была в группе поддержки, и мне так понравилось, что решила на этот раз выдвинуть свою кандидатуру. Волновалась и о победе даже не мечтала, но получается, раскрыли, — улыбается Наталья и говорит, что свою работу ни за что не поменяет ни на какую другую.

ПРОФЕССИЯ



Хиты от «императрицы»

Свою сольную карьеру Ирина Аллегрова начала в 1990 году. Ее первым хитом стала песня «Странник мой», написанная Игорем Николаевым. А уже через год Аллегрову назвали «Лучшей певицей страны». Ее самые из-

вестные песни: «Угонщица», «Ты мой транзитный пассажир», «Младший лейтенант», «Фотография 9x12», «Я тучи разведу руками», «Свадебные цветы», «Не было печали», «Императрица» любят и слушают в нашей стране до сих пор.

УСПЕХ

50

концертов за 10 дней дала в Нижневартовске Аллегрова в период работы в «Электроклубе».

Подкармливает шоу-бизнес

Ирина Аллегрова не только талантливая певица, но еще и хорошая, хлебосольная хозяйка. По словам Вячеслава Добрынина, у нее кормится практически весь шоу-бизнес, потому что певица прекрасно готовит. Кстати, в начале 80-х Аллегрова подрабатывала: пекла

на дому торты, пирожные и другие сладости и одно время даже рассматривала возможность уйти в ресторанный бизнес. Как признается актриса, она знает наизубок не менее 100 рецептов приготовления блюд, которыми с удовольствием делится на кулинарных ТВ-шоу.

ЗАПОВЕДИ ЖИЗНИ ИРИНЫ АЛЛЕГРОВОЙ

РАМАЗАН РАМАЗАНОВ
r.razanov@vm.ru

По признанию Аллегровой, сейчас у нее идет новый отсчет своих лет, а печальный опыт четырех браков родил в ней чувство самозащиты и проницательности. — Сейчас я по-иному смотрю на мир: стала гораздо мудрее и разборчивее, — говорит звезда.

Не запоздала ли мудрость?

Нет. Освободившись от всего черного в своей судьбе, я словно заново родилась и готова начать жизнь с чистого листа. Сегодня я могу себя сравнить с высокопарящей красивой и гордой птицей, которая упивается своей творческой свободой. Сцена — самый верный и преданный спутник, которого я буду любить всегда.

Вы разочаровались в любви окончательно?

В любви — нет. Но сейчас я несколько поменяла свои взгляды на брак и замуж больше не собираюсь. Но буду счастлива, если найдется человек, который вернет мне веру в семью и брак.

Ирина, вы как-то сказали, что мудрая женщина знает, как удержать мужчину. Тогда почему не смогли удержать своих мужей?

Наверное, я не мудрая, а умная, потому что учусь все-таки на своих ошибках. Почему происходили расставания? Наверное, потому, что в какой-то момент началась игра в одни ворота. Во всех браках я была готова подстроиться под своих мужей. Я люблю дом, в котором живу, блестяще веду домашнее хозяйство, никогда не пользовалась услугами кухарки и не позволяла себе кормить мужей ресторанной едой — для меня это

ЗАВИСТЬ — ЭТО САМЫЙ СТРАШНЫЙ ИСТРЕБИТЕЛЬ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

было унижительно.

Но такая забота воспринималась мужчинами как должное, и постепенно они стали забывать, откуда что взялось.

Что в вашем понимании семья?

Это в первую очередь уважение друг друга, традиции, интимная жизнь. Это дети, которые не являются цементом, а служат тонкой шелковой неразрывной нитью, вокруг которой витают воздух и свобода.



ИЗЛИЧНО СЪЕЖИВА ИРИНА АЛЛЕГРОВОЙ

№ ДОСЬЕ

Ирина Аллегрова — советская и российская эстрадная певица. Народная артистка России (2010). Родилась 20 января 1952 года в Ростове на-Дону. Своим первым учителем музыки считает певца Муслима Магомаева, который не раз бывал в доме Аллегровых. Работала в оркестре под управлением Леонида Утесова, затем в Москонцерте и солистской группы «Электроклуб». Первая исполнительница романса «Напрасные слова», позже ставшего популярным в исполнении Александра Малинина. Романс прозвучал саундтреком к советскому сериалу «Следствие ведут знатоки».

С 1990 года начала сольную карьеру. В 2010 году в Париже, в Год России во Франции, представляла российскую эстраду. Профессор, академик и кавалер «Ордена Петра Великого» за выдающиеся заслуги и большой личный вклад в развитие и укрепление Российского государства. Фигурирует в образе очаровательной, вечно юной певицы Ирэн Аллегровян в романе Сергея Соколкина «Русская чурка».

Не замужем. Есть дочь Лала (1972) и внук Александр (1995).



2

1 Аллегрова со своими любимыми композициями — Игорем Крутым и Игорем Николаевым

2 Маленькая Ира с папой — Александром Аллегровым

3 Она достойно несет присужденное ей публичное звание Императрицы российской эстрады

Искусству быть женщиной вас учил отец?

Да, благодаря ему я поняла, каким должен быть настоящий мужчина и какая женщина должна быть рядом с ним. Папа всегда говорил, что хорошая жена — это барыня на людях, в доме хозяйка, а в постели лучшая любовница.

А есть какая-либо часть вашего тела, которую вам неудобно выставить или оголить?

У меня никогда не было такой проблемы. В каждой части своего тела я уверена полностью. Так что у меня все на своих местах. И потом это не мой имидж — выставлять все напоказ. Я в этом отношении скучный человек.

Ира, как вам удается поворачивать годы вспять? Ведь Аллегрова сегодня, про-

стите, намного привлекательнее, нежели десяток лет назад.

Я просто никому не завидую и веду спокойный образ жизни. Не вступаю в перепалки с коллегами, я равна со всеми, а это душевное равновесие отвергает нервы, а следовательно, и преждевременную старость. Я уверена, что для женщины должны существовать две главные заповеди — не пить и высыпаться. Стоит загулять или не поспать достаточно времени, особенно после 30 лет — морщины обеспечены. Следить за собой — обязанность женщины. **Поделись, пожалуйста, как подольше оставаться такой же привлекательной и аппетитной женщиной, как вы?**

Надо больше радоваться, улыбаться, смеяться, ни на кого не злиться и не завидовать. Зависть — это страшный истребитель женской красоты.

Это автоматическая злость и опущенные уголки рта, морщинки. Как говорят французы, лучше лишняя складка на лице, чем на чулке.

А мечта у вас есть?

Всегда прощу у Бога, чтобы он образумил меня в тот момент, когда я перестану быть интересной зрителю. Пока же чувствую, что нужна, вы меня со сцены не уберете. Я благодарна судьбе за то, что в жизни я горю, а не тлею...

Вас называют императрицей. Но рано или поздно гаснут лампы, стихают аплодисменты, жизнь человека идет на убыль. Старость не страшит вас?

Страшит не столько сама старость, сколько те болез-

ни, которые ее могут сопровождать. Если же старость здоровая, если человек занят любимым делом, то такую старость не грех и прожить!

СУДЬБА



3



И кто здесь, спрашивается, молодежь?

По всему миру, но в разные дни отмечают День молодежи. Наши соседи, Украина и Белоруссия, после распада СССР устраивают торжества в честь юных по старинке — в последнее воскресенье июня, в то время как у нас в стране праздничные мероприятия проходят четко 27 июня. Но смысл, конечно, один. День молодежи все-таки странный праздник. Совершенно непонятно,

кого этой самой молодежью считать. Для меня самый молодой человек — соседка тетя Роза. Ей 75, и именно ее я чаще других соседей встречаю на улице в любое время суток, в любую погоду. Почему? Дело в том, что тетя Роза пользуется буквально всеми возможными услугами, которые предлагают пенсионерам центры соцобслуживания.

С утра — бассейн. Бодро бежит через сквер — переодеться. Днем — компьютерный класс. Вечером с подругами в театр. Все, разумеется, бесплатно. Тетя Роза давно не работает, но будем честными: многие из нас проводят так же активно хотя бы свои отпуска? Или все-таки наш стиль — это скорее лежак, ноутбук и «все включено»?

Официально молодежь — это те, кому от 14–16 и до 30 лет. Но вот в чем парадокс: мы знакомы и с бодрыми довольными пенсионерами, и с двадцатилетними старичками, вечно ноющими о том, как им тяжело живется и как все вокруг, кроме них самих, в этом виноваты. Мама, папа, старший брат, общество, более удачливые и упорные ровесники... И кто здесь, спрашивается, молодежь?

Я ТАК ДУМАЮ

МАРИЯ ЛАВРЕНТЬЕВА
m.lavrenteva@vm.ru

ЧТОБЫ ВСПОМНИТЬ, КАКИМИ МЫ БЫЛИ

Для этого, как советует в своей известной песне Эдита Пьеха, нужно заглянуть в семейный альбом. Накануне Дня молодежи корреспондент «ВМ» отправился в территориальный центр социального обслуживания «Мещанский», чтобы поинтересоваться у его клиентов, людей почтенного возраста, какими были в молодости они, что думают о современной молодежи и нет ли сожаления об ушедших годах. Глядя на пожелтевшие снимки наших героев и слушая их, приходишь к выводу, что морщинки и седина еще ни о чем не говорят. Главное — оставаться в душе молодым. Наши собеседники — именно такие, а значит, День молодежи и их праздник!

ИГОРЬ ДМИТРИЕВИЧ КУДРЯВЦЕВ
ПЕНСИОНЕР, 77 ЛЕТ

По складу ума я гуманитарий. С детства много читал, особенно интересовался морскими рассказами. Поэтому после школы решил поступать в Рижскую мореходку. Документы подал по-тихому, втайне от родителей. И несмотря на огромный конкурс, поступил. Правда, очень скоро понял, что это не мое. Перевелся

в речной техникум, работал на судах, но пришел к выводу, что и это не мое. В итоге ушел работать в АПН, где 30 лет был начальником отдела оперативной полиграфии. Там же начал писать, в основном публицистику. Сегодня ощущаю себя на 22 года, хотя когда мне было 20, чувствовал себя стариком. Вот такой парадокс. Современную молодежь я не осуждаю. Мы и они очень разные, так как жили

в разные эпохи. Но то, что сейчас стало много цинизма, мне не нравится. Хотя грести всех под одну гребенку не буду. Мой внучатый племянник Иван Кудрявцев ведет на телевидении программу «Индустрия кино». Это очень увлеченный, целеустремленный молодой человек. Хотя ему еще нет 30, объездил уже весь мир, многого сам добился. И таких молодых людей в нашей стране немало.



ГАЛИНА ГРИГОРЬЕВНА КУДРЯВЦЕВА
ПЕНСИОНЕРКА, 75 ЛЕТ

Детство и юность у меня были шикарные. Мы жили рядом с Киностудией им. Горького, поэтому я была почти внештатной актрисой. Детми подглядывали, как снимаются «Молодая гвардия», «Иван Бровкин». Когда училась в 10-м классе, снялась в массовках в легендарных фильмах «Дело было в Пенькове», «Млад-

шая сестра», многих других. Поэтому неудивительно, что и мечтала я стать не кем-нибудь, а киноартисткой. Даже поступала во ВГИК. Но так получилось, что окончила Институт народного хозяйства и стала экономистом. Правда, от своей мечты не отказалась и свою жизнь в итоге все же связала с кино. После окончания курсов телевидения 25 лет отработала в творческом объединении «Экран».

Я всегда была активной девушкой, ездила пионервожатой в лагеря, ходила в походы, вообще тогда мы очень много времени проводили на улице. Запоем читала литературу. И в этом наше главное отличие от нынешней молодежи. Конечно, если бы мне предложили вернуться в молодые годы, я бы не отказалась. Но только не в нынешнее время, а в 60-е или 70-е. Больше тогда было добра...

ГЕОРГИЙ ФЕДОРОВИЧ КОТЛОВ
ПЕНСИОНЕР, 81 ГОД

Если вы спросите меня, на сколько я себя ощущаю, отвечу: лет на 65. Я оптимист. Веду активный образ жизни — каждый день бегаю в Екатерининском парке. Молодость же моя пришла на тяжелое время. Жили мы сложно, но это были прекрасные годы. Служил я на Черном море, в Севастополе. Присягу принимал на крейсере

«Красный Крым». Был свидетелем большой трагедии в 1955 году, когда взорвался линкор «Новороссийск». После окончания военноморского училища отправился старшим механиком в управление тралового флота в Ригу. Избороздил всю Балтику, а потом женился, переехал в Москву и 48 лет отработал в теплоснабжающей организации — был директором большой теплостанции, по-

лучил звание «Почетный энергетик Москвы». То есть в молодости у меня была жизнь насыщенной. Когда я вижу, что большая часть молодых людей идет работать в охранники, мне, конечно, их жалко. Ну что это за работа — сторожем быть! Хотя есть молодые люди, стремящиеся чего-то достичь, по два-три образования получают. В целом же молодежь у нас хорошая, но им сегодня сложно...



ЛАРИСА НИКОЛАЕВНА НАУМОВА
ПЕНСИОНЕРКА, 67 ЛЕТ

Выросла я в доме № 51 на Арбате, где жил Анатолий Рыбаков, а по соседству был дом Булата Окуджавы. Поэтому мы — настоящие дети Арбата. В юности была невероятно активным человеком. В школе меня назначили то старостой, то звеньевой, в институте — секретарем комсомола, потом — внештатным инструктором Октябрьского райкома.

Впрочем, активной остаюсь и сейчас — до сих пор танцую аргентинское танго. Несмотря на то что по образованию я химик и всю жизнь проработала в Министерстве химической промышленности, музыка — вот моя большая любовь. Это то, что поддерживает и сейчас. Я с удовольствием пою и танцую. Недавно участвовала в концерте на Красной площади, ездила на бал в Питер. А еще очень ценю друзей и друж-

бу. Поэтому когда вспоминаю молодые годы, первое, что приходит на ум, — насколько же дружны мы были. Многие мои знакомые удивляются, мол, откуда беру силы, а все оттого, что в душе я молодая и возраст почти не чувствую, руки не опускаю. С выходом на пенсию мой образ жизни не изменился: я постоянно куда-то бегу, что-то делаю, с кем-то встречаюсь. И это дает мне силы.



ФАКТ

Москвичи пересаживаются на велосипеды. На сегодня в столице проложено уже 146 километров велодорожек, а количество пунктов велопроката в этом году будет увеличено до 150. Дополнительно откроется тысяча новых велопарковок во всех округах мегаполиса.



Спорт эффективнее лекарств

Занятия спортом — отличное средство в борьбе с тревогой и депрессией. После проведенных исследований медики пришли к выводу, что даже один час занятий в неделю физкультурой и спортом значительно снижает уровень

тревоги и депрессии. После тренировок психика у людей приходит в норму, улучшается настроение. Особенно полезны для людей, страдающих депрессивными расстройствами, пробежка трусцой по парку, ходьба и велопрогулки.

ПОЛЕЗНО

От инсультов и инфарктов

На 50 процентов снижается риск развития инфаркта и инсульта у людей, регулярно совершающих пешие прогулки. По словам медиков, во время ходьбы усиливается кровоток в венах ног, что очень полезно при варикозном расширении. Диабетикам прогулки по-

могут снизить содержание сахара в крови и холестерина. Значительно улучшается работа дыхательных органов и функционирование мозга. Прогулки способствуют выведению шлаков из организма, позволяют повысить иммунитет и улучшить зрение.

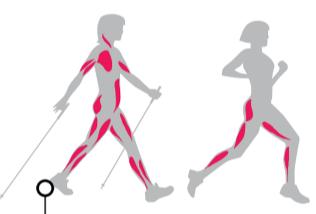


Ходим по-скандинавски

В 1940 году профессиональные лыжники Финляндии, чтобы поддерживать себя в форме круглый год, догадались летом тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками



В руках есть закрепленные ремешки, напоминающие перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки



При скандинавской ходьбе тренируются 90% всех мышц тела и сжигается до 46% больше калорий, чем при обычной

**ЗА ЗДОРОВЬЕМ
МЫ ИДЕМ ПЕШКОМ**

СЕРГЕЙ КОСТЮК
edit@vm.ru

Впервые человека, разгуливающего по парку среди лета по парку с лыжными палками, я увидел лет семь назад. Подумал: чудак, он бы еще лыжи надел! Сегодня в столичных парках и на бульварах можно увидеть сотни людей, как правило, старшего возраста, идущих исключительно с этими нехитрыми приспособлениями. И практически все знают, что никакие они не чудачки, а поклонники здорового образа жизни. Увлечение скандинавской ходьбой стало настолько массовым, что клубы и секции появились почти во всех районах столицы. В том числе и при территориальных центрах социального обслуживания.

И В ДОЖДЬ, И В СНЕГ
— Раз-два-три-четыре, три-четыре-раз-два. Для здоровья нам нужна скандинавская ходьба! — дружно

читают свою фирменную речевку клиенты филиала «Лосиноостровский» ТЦСО «Ярославский».

— Сейчас лето — мертвый сезон, многие уехали на дачу, а так у нас группа меньше 20 человек не собирается, — поясняет заведующая отде-

РЕПОРТАЖ

лением дневного пребывания Татьяна Салтыкова. — Первое занятие у нас прошло 4 февраля 2013 года, — рассказывает тренер Евгений Легостаев, он же главный специалист Центра физкультуры и спорта СВАО. Кроме скандинавской ходьбы, Евгений ведет здесь занятия по флорболу (хоккей в зале).

— Этот вид спорта давно популярен в Европе и особенно среди пожилых людей. Прежде всего потому, что он доступен для всех и при этом чрезвычайно эффективен, — говорит он. — Вот смотрите, когда человек просто идет, он сутулит-

ся, руки у него болтаются в разные стороны. Когда же он берет в руки палки и правильно на них опирается, у него начинают работать до 90 процентов мышц тела. Напрягаются трапециевидные, косые и грудные мышцы. Работает пресс и корпус. Только нажимать на палки нужно правильно и достаточно сильно, как бы выталкивая с их помощью себя, при этом идти надо спокойно, на бег не переходить.

**ЭФФЕКТИВНЕЕ
ЛЕКАРСТВ**

Занятия скандинавской ходьбой в «Лосиноостровском» проходят четыре раза в неделю, и в дождь, и в снег. Вначале небольшая разминка, после чего группа отправляется на прогулку по «Торфянке». Как правило, за час «палочники» проходят пять километров. Иногда гуляют в районе Джамгаровского пруда, несколько раз выезжали за город.

Руфина Никулина занимается ходьбой с момента появления этого вида спорта в ТЦСО. Признается, что ей это дело очень по душе.

— У меня появилась бодрость, нормализовалось давление, а ведь я гипертоник. После занятий самочувствие хорошее, поэтому хожу сюда с удовольствием. Кроме пользы для здоровья, мы тут сдружились, идем разговоры разговариваем, даже праздники вместе отмечаем, — делится она. В то, что стройной Валентине Андреевне Мальшевой уже исполнилось 80 лет, верится с трудом.

— В молодости я занималась легкой атлетикой. Стараюсь поддерживать в тонусе себя и сейчас. Физическая активность людям в возрасте нужна. Когда прохожу свои километры, организм получает нагрузку и приятную усталость. Кости не трещат, стала засыпать лучше, — го-

- 1 Скандинавская ходьба — это просто и полезно!
- 2 Для тех, кто хочет прокатиться с ветерком, в центре соцобслуживания есть трехколесные велосипеды

конкурсе клубов по интересам и университетов для москвичей старшего возраста мы заняли 1-е место. В подарок получили билеты в цирк танцующих фонтанов.

КОНКУРЕНТ «ТАГАНКИ»

— Кроме скандинавской ходьбы, у нас есть десять прогулочных трехколесных велосипедов. Они простые в управлении и, главное, безопасны, что важно для пожилых людей, — добавляет Татьяна Салтыкова. — Всего у нас работают 24 кружка и секции. Есть и свой театр «На Магаданке» (центр находится на улице Магаданской). По праздникам мы ставим спектакли. Последний назывался «Дорога на Олимп» и был посвящен Олимпиаде. Да вы почаще к нам приезжайте, сами все увидите.

КСТАТИ

Для скандинавской ходьбы используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных. Они производятся из легких материалов: алюминия, углепластика. Палки бывают двух видов: стандартные фиксированной длины и телескопические, позволяющие точно подобрать рост палки в соответствии с ростом человека.

**ВО ВРЕМЯ
СКАНДИНАВСКОЙ
ХОДЬБЫ
ТРЕНИРУЮТСЯ
ДО 90 ПРОЦЕНТОВ
ВСЕХ МЫШЦ
ТЕЛА**

Быть неотразимой — всегда!

Мало кто знает, но знаменитая Коко Шанель в последние годы своей жизни с удовольствием создавала модели для пожилых людей. Она говорила: «Ничто так не старит, как стремление молодиться. После 50 никто уже не молод. Но я знаю 50-летних, кото-

рые более привлекательны, чем три четверти плохо ухоженных молодых женщин». Еще одно ее выражение гласит: «Возраст для женщины — не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих».

ФАКТ

Кинозвезда Людмила Гурченко была большой модницей до последних своих дней. Причем многие наряды она шила сама. А ее осиной талии — 50 сантиметров — завидовали молодые. Актриса шутила, что даже дома она всегда ходит только на каблуках, потому что в тапочках падает.



Красота зрелого возраста

В течение полутора месяцев в аэропорту «Шереметьево» работала фотовыставка «Красота зрелого возраста». В ее основу легли работы известного омского фотографа Игоря Гавара, на протяжении нескольких лет снимающего элегантно

одетых бабушек и дедушек на улицах Москвы и других городов России. По словам Игоря, в его коллекции уже более 800 снимков модных пенсионеров, у которых можно научиться не только чувству стиля, но и подлинному жизнелюбию.

ВЫСТАВКА

ОСТАВАЙТЕСЬ МОДНЫМИ ВСЕГДА!

ИРИНА ТОЛСТИКОВА
edit@vm.ru

Женщина всегда должна оставаться женщиной, даже если ей далеко за...

О том, как хорошо выглядеть в возрасте элегантно, «Вечерке» рассказала доктор исторических наук, социолог моды Лидия Соколова-Сербская (на фото).

Лидия Александровна, существует ли мода для людей в возрасте от 55 и старше?

Конечно, если рассуждать с профессиональной точки зрения, то мода — для тех, кто может себе ее позволить. Мы понимаем, что одеваться по-настоящему модно — дорогое удовольствие. Как говорит мой друг Александр Васильев, «мода — для богатых, одежда — для всех». А ведь у большинства пожилых людей, к сожалению, весьма стесненные материальные возможности. Но с каждым го-

дом пенсионеров в мире становится все больше. И если эта тенденция сохранится, то дизайнеры будут все чаще вдохновляться образами людей в возрасте. В любом случае следить за модными

тенденциями пожилым людям необходимо, чтобы выглядеть современно и свежо.

На ваш взгляд, какой должна быть одежда для людей старшего

возраста?

Она не должна быть излишне яркой и остромодной. Да, есть экстравагантные пожилые люди, например дизайнер Вивьен Вествуд, которой сейчас больше 70 лет, но все-таки она профессионально занимается модой, и ее эпатаж не вызывает недоумения. Во-вторых,

одежда, конечно, должна быть комфортной, особенно это касается обуви, и здесь экономить не следует. Предпочтение стоит отдать качественным, добротным материалам — как в одежде, так и в аксессуарах. И, разумеется, пожилым людям стоит одеваться так, чтобы соответствовать модным тенденциям, хотя бы основным. Даже если вы придерживаетесь классического стиля, что для пожилого возраста очень хорошо, позабудьтесь об актуальных аксессуарах, о том, чтобы включить в гардероб какой-то модный цвет. **Пенсионеры ограничены в средствах. Как выглядеть**



АННА ИВАНЦОВА

? СПРАВКА

Лидия Александровна Соколова-Сербская — художник-модельер, профессор Российского государственного социального университета, академик Академии имиджологии, вице-президент лиги профессиональных имиджмейкеров, доктор исторических наук, эксперт Первого канала по истории и теории моды.

- 1 Современные пенсионеры хотят выглядеть хорошо, и это здорово!
- 2 Быть модным и элегантным можно в любом возрасте

модно, если ты живешь только на пенсию?

Я думаю, что даже с небольшим доходом можно позволить себе элегантно. Да, у вас вряд ли получится поменять весь гардероб. Но даже модный шарф или палантин за 200–250 рублей придаст вашему облику свежести. Белый воротник из вологодского кружева украсит самое простое платье. Может быть, можно перешить что-то из старого гардероба, ведь ткани выходят из моды медленнее, чем фасоны. Многие пенсионеры

бю с помощью молодежной одежды. Это не так, наряды ваших дочек и внучек не помогут скинуть несколько десятков лет. В лучшем случае получится «сзади пионерка, спереди пенсионерка». Вторая распространенная ошибка — апатия в отношении внешнего вида. Некоторые женщины, увидев возрастные изменения, в том числе необратимые, опускают руки. Если вы не можете с этим справиться, обратитесь к психологу. Главное — внутренний настрой, убежденность, что и в 60, и в 70, и в 80, и даже старше можно выглядеть великолепно для своих лет и вдохновлять своим обликом других. И я такие примеры знаю, они вокруг меня! Третья ошибка — отставание от моды. Одна моя знакомая, которой за 60, признавалась, что не может перестать пользоваться голубыми тенями, которые были в моде в 70-е годы. Кажется, что одежда, обувь,

аксессуары и макияж времен нашей молодости вернет нас в то время, когда нам было 20 или 30. Но это не так! Неаккуратность и небрежность в возрасте просто недопустимы. Облупившийся лак мило смотрится на ручках девочки-подростка, но не на «возрастных»! Если вы окрашиваете волосы, делайте это каждые две недели — седина у корней волос выглядит отталкивающе. Наконец, нужно реально оценивать свою внешность, свои

Какие тенденции летнего сезона пожилые люди могут учесть в своем гардеробе?

В моде многоцветие и красочность. На подиумах много красного, синего, белого и черного. Пожалуй, главный цвет этого лета — синий. Кроме того, дизайнеры предлагают желтый цвет, слегка разбеленный. Кстати, он молодит и освежает.

Лидия Александровна, какие советы вы можете дать нашим читателям, которые хотят хорошо выглядеть?

Начните с головы, с прически и очков, если вы их носите. Не допускайте небрежности, дешевизны (прежде всего стилевой) и явного ретро. Присматривайтесь к тому, что сейчас в моде, интересуйтесь сегодняшним днем и находите в нем свою прелесть. Помните о своих достоинствах и всегда

подчеркивайте их. И наконец, старайтесь хорошо выглядеть и дома, рядом с близкими. Никогда не ходите по дому в пижаме или халате, пестуйте аккуратность, энергичность и собранность. И помните: хорошо выглядеть в возрасте — это жизненная позиция, достойная всяческого уважения!

ЖЕЛТЫЙ И КРАСНЫЙ ЦВЕТ В ЭТОМ СЕЗОНЕ СЧИТАЮТСЯ САМЫМИ МОДНЫМИ

хорошо шьют и вяжут, и это станет отличным выходом из положения, ведь сейчас очень модно то, что сделано своими руками, а индивидуальный пошив одежды в ателье значительно подорожал. Но самое главное здесь — желание, не стоит маленькую пенсию делать поводом для того, чтобы вовсе махнуть на себя рукой.

Какие основные «модные» ошибки допускают наши женщины в возрасте?

Прежде всего многие из них ошибочно полагают, что можно омолодить се-

СТИЛЬ



АННА ИВАНЦОВА

600

тысяч россиян старше шестидесяти лет регулярно занимаются физкультурой и спортом.



Сок из моркови — от всех недугов

Морковный сок помогает бороться со многими заболеваниями. Например, в нем содержится витамин А, который улучшает зрение, предупреждает болезни кожи и зубов. Витамин С, его в моркови тоже немало, способствует поддержа-

нию иммунитета, успокаивает и снимает стресс. Кроме этого, по мнению специалистов, употребление сока улучшает аппетит и пищеварение, помогает избавиться от симптомов атеросклероза, мочекаменной болезни, запоров.

НА ЗДОРОВЬЕ!

Голодание — полезно?

Американские ученые пришли к неожиданному выводу. По их мнению, трехдневная голодная диета способна помочь людям преклонного возраста, иммунитет которых сильно ослаблен. Исследования показали, что ограничение в приеме пищи позволяет «переза-

грузить» организм. После этого иммунная система человека словно омолаживается, так как голодание вынуждает организм начать выработку у новых белых кровяных телец. Но прежде чем пробовать голодную диету, специалисты советуют проконсультироваться у врачей.

Работа мобильных социальных приемных в первой половине июля

ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Бульвар Адмирала Ушакова»
Ул. Веневская, 4
3 июля
15.00–18.00

«Академическая»
Возле памятника Хо Ши Мину
8 июля
15.00–18.00

ЮЖНЫЙ ОКРУГ



«Варшавская»
Чонгарский бул., 3
1 июля
15.30–17.00

«Улица Академика Янгеля»
Южный вход в метро
3 июля
15.30–17.00

«Каширская»
Южный вход в метро
8 июля
15.30–17.00

«Шипиловская»
Ул. Шипиловская, 50, корп. 1
10 июля
15.30–17.00

«Коломенская»
Пр-т Андропова, 36
15 июля
15.30–17.00

СЕВЕРНЫЙ ОКРУГ



«Алтуфьево»
Ул. Лобненская, 4а
1 июля
14.00–17.00

«Речной вокзал»
Коровинское ш., 17/19
3 июля
14.00–17.00

ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Выхино»
Ул. Ферганская, 23
3 июля
10.00–12.00

«Лермонтовский проспект»
Жулебинский бул., 7
3 июля
13.30–15.30

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



«Выставочная»
Ул. Мантулинская, 5
10 июля
11.00–14.00

«Парк культуры»
Фрунзенская наб., 6
15 июля
10.00–13.00

СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Свиблово»
Пр-д Нансена, 12, корп. 1
1 июля
10.00–12.00

«Бабушкинская»
Ул. Магаданская, 9
1 июля
14.00–16.00

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



«Улица Подбельского»
Ул. Ивантеевская, 13
1 июля
14.00–18.00

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

«Сокольники»
Ул. Стромынка, 3
8 июля
14.00–18.00

«Шоссе Энтузиастов»
Ул. Буранова, 17/2, стр. 1
10 июля
14.00–18.00

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



«Сходненская»
Бул. Яна Райниса, 2/1
3 июля
15.00–17.00

«Тушинская»
Ул. Подмосковная, 5
10 июля
15.00–17.00

САД-ОГОРОД

Заботимся об урожае земляники



Землянику садовую в течение сезона подкармливают несколько раз: ранней весной, после цветения, когда начинают завязываться ягоды, затем в июле, после сбора плодов, последний раз — в начале августа. В результате урожай увеличивается, ягоды вырастают крупнее. Как это сделать правильно, подскажет наш постоянный эксперт.



ЕЛЕНА ГОРБУНОВА
КАНДИДАТ
БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Для подкормки можно брать жидкие органические или минеральные удобрения. Чтобы не истощать растения земляники (это сократит урожай на следующий год), не стоит ждать, когда розетки, появляющиеся на усах, образуют хорошую корневую систему. Как только в первых узлах образуются розетки с зачатками корней, их отделяют и высаживают на специальную грядку по схеме 5x10 см, обильно поливают и притеняют в жаркое время суток. При таком уходе уже к началу августа рассада разовьет сильную корневую систему и розетку листьев. Поливаем, проветриваем, защищаем. В июле в почве сокращаются запасы влаги. При отсутствии дождей землянику и все остальные культуры поливают 1–2 раза в неделю. Например, хороший полив картофеля в жаркую погоду значительно ускоряет его развитие и всегда окупает себя полноценным урожаем.

Афиша

ВЫСТАВКА КО ДНЮ СВЯТЫХ ПЕТРА И ФЕВРОНИИ

«Сухаревская»
М. Головин пер., 10/9, стр. 1
Музей народной графики
8 июля — 30 июля

10:00-17:00 ПН 40

В честь праздника откроется экспозиция работ верующих мастеров, сделанных с благословением Русской православной церкви. Это уникальные иконы из бересты, созданные по восстановленным техникам древнерусских мастеров, и дикивинные



иконы, выполненные из липы, украшенные перламутром и сальным золотом.

ВЫСТАВКА «АНАТОЛИЙ ГАРАНИН. «СОВЕТСКИЙ СОЮЗ»

«Театральная»
Георгиевский пер., 2, стр. 3
МГВЗ «Новый Манеж»
2 июля — 15 августа

12:00-21:00 ПН 250

Большинство из двухсот представленных на выставке кадров мастера выставляются впервые. На работах фотографа запечатлены ключевые события истории нашей страны начиная с 30-х по 80-е годы XX века. Выставка оформлена в форме 14 тематических разделов. Названы они в стиле журнала «Советский Союз», в котором долгое время проработал автор Анатолий Гаранин.



II МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ САДОВ И ЦВЕТОВ MOSCOW FLOWER SHOW

«Парк культуры»
Ул. Крымский Вал, 9
Парк Горького
6 июля — 13 июля

10:00-22:00 400

На крупнейшем событии года в мире ландшафтной архитектуры покажут лучшие образцы садового искусства из России и стран Европы. На международном фестивале садов и цветов Moscow flower show устроят конкурс на самый прекрасный сад участников фестиваля



и представят новый сорт розы «Олимпийская», названной в честь Игр. Часть денег от продажи этих роз будет переведена в специальный фонд спортсменки Елены Исинбаевой и пойдет на развитие спорта среди воспитанников детских домов, сирот и членов малообеспеченных семей.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

10:00-19:30 Время работы

400 Цена билета

ПН Выходной