

КУЛЬТУРА

здоровой жизни

МОСКВА



№10/2013



Время мудрости, время любви

Социально-политический журнал

Учредитель:

АНО «Содействие в развитии ресурсов здоровой жизни»

Главный редактор
В.И. Мурашов

Заместитель главного редактора
М.Л. Орлова

Верстка и дизайн
Н.М. Андреева, И.Ю. Кротов

Корректор
Н.А. Торгашова

Спецкор
С.В. Коршунов

Журнал зарегистрирован
в Управлении Федеральной службы
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций по
Центральному федеральному округу.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 50-01643 от 5 марта 2013 г.

Адрес редакции:

107078, г. Москва,
Скорняжный переулок,
д. 6, стр. 1, оф. 31

Тел./факс: +7 (495) 608-22-05

e-mail: info@ros-idea.ru

www.ros-idea.ru

Формат 60x90 1/8

Усл. печ. л. 6,0

Тираж 4000 экз.

Дата выхода:

Отпечатано в типографии

«Вива-Стар».

г. Москва, ул. Электrozаводская,
д. 20, стр. 3

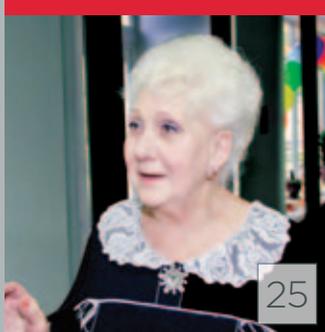
Полное или частичное
воспроизведение материалов,
опубликованных в журнале,
допускается только
по согласованию с редакцией
в письменном виде.

Ссылка на журнал «Культура
здоровой жизни. Москва»
обязательна

© АНО «Содействие в развитии
ресурсов здоровой жизни», 2013

Журнал распространяется бесплатно

**КУЛЬТУРА
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ**
Москва 2013, №10



СОДЕРЖАНИЕ

СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА

- 2** Любить семью, любить Отечество
- 6** Наш золотой фонд
- 8** Праздник в Доме кино

ВРЕМЕН СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ

- 10** Семейный портрет
в интерьере традиций

СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

- 14** Психология для жизни

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

- 17** Под знаком Феникса

ДЕНЬ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

- 22** Сердце тянется
к старым солдатам
- 25** Пусть годы летят,
но светится взгляд

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

- 28** С высоко поднятым факелом
- 31** Пьедестал для вечной
женственности
- 33** Время желаний
- 35** Бегом от недугов

ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

- 37** Решающий шаг

ЛЮДИ И СУДЬБЫ

- 41** Улыбки богини Флоры

ИНТЕГРАЦИЯ

- 45** «Белая трость» Дианы

ГОРОДСКИЕ ЛЕГЕНДЫ

- 46** У древних дубов в Коломенском

ЛЮБИТЬ СЕМЬЮ, ЛЮБИТЬ ОТЕЧЕСТВО



Центральное торжество в День старшего поколения по традиции состоялось в Зале церковных соборов Храма Христа Спасителя, куда были приглашены 1200 москвичей. Поздравить представителей «золотого» возраста пришли Мэр Москвы Сергей Семёнович Собянин, Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян, руководители органов исполнительной власти города, депутаты Мосгордумы, руководители общественных и ветеранских организаций столицы.

Наша гордость и наша история

Уже на подступах к храму главные участники праздника чувствовали, что их ждут, что им искренне рады. Виновников торжества встречали букетами цветов и подарками, заботливо обслуживали в фойе, а многих гостей социальные работники провожали прямо до их места в зале.

Праздничный концерт открыл Сводный хор Московского Дома ветеранов войн и Вооруженных Сил и Московского Комитета ветеранов войны своеобразным гимном старшего поколения – песней «Не стареют душой ветераны» С. Туликова и Я. Беллинского. Солировал Леонид Панов.

С приветственным словом к собравшимся обратился Мэр Москвы С.С. Собянин:

– Сегодня в этом зале собрались ветераны труда, ветераны войны – наша гордость и наша история. Вы по праву заслужили глубочай-

шее уважение и почет. Каждый из вас прошел очень нелегкий боевой и трудовой путь. За вашими плечами – Победа в Великой Отечественной войне, огромный и самоотверженный труд ради будущего нашей страны. Вы – настоящие патриоты. Ваш профессиональный и жизненный опыт связывает прошлое, настоящее и будущее нашей Москвы.

Многие из вас хорошо помнят Москву военную и послевоенную. Сейчас вы видите город, который построен вашими руками, руками ваших детей и внуков. Москва – один из самых лучших городов мира во многом бла-

годаря вашему умению, профессионализму, вашему труду.

Мы обустроиваем дворы, скверы, парки, пешеходные улицы, чтобы москвичам жилось удобно и комфортно. Мы реализуем серьезные социальные программы, и это выделяет Москву из всех российских городов.

Будьте здоровы и благополучны!

Сегодня более 2 млн москвичей получают городские доплаты к пенсиям. Активно развиваются такие востребованные формы социального обслуживания, как

В Москве проживают около 3 млн пенсионеров, из которых 2,1 млн человек являются получателями городских доплат к пенсии. Средний размер региональной социальной доплаты к пенсии в 2013 году составил 4,2 тыс. рублей.



Сводный хор Московского Дома ветеранов войн и Вооруженных Сил и Московского Комитета ветеранов войны

организация горячего питания, служба сиделок, действуют дневные стационары, патронажные отделения, мобильные службы для оперативной помощи пожилым людям. Особое внимание уделяется лекарственному обеспечению, оказанию реабилитационных услуг и медицинской помощи, а также организации санаторно-курортного лечения.

Эффективность работы органов государственной власти оценивается по тому, как они относятся к нуждам

ветеранов, обеспечивают охрану здоровья и отдых пожилых людей, устраивают их быт, оказывают реальную помощь в решении конкретных жизненных проблем.

С.С. Собянин отметил, что концерт в Зале церковных соборов — это одно из 200 праздничных ме-

роприятий, посвященных Дню старшего поколения. Он пожелал всем душевного тепла, здоровья, благополучия и долгих лет жизни.

Концертное ассорти

В праздничном концерте-поздравлении, программу которого вела

Около 3,1 млн москвичей пользуются правом бесплатного проезда на городском общественном транспорте. В текущем году для граждан льготных категорий приобретено более 150 тыс. путевок на санаторно-курортное лечение.



Супруги Нина Фёдоровна и Владимир Фёдорович Бараевы

легендарный диктор Центрального телевидения, народная артистка России Анна Шатилова, приняли участие Московский Государственный академический театр танца «Гжель», солист ансамбля песни и пляски имени А.В. Александрова, народный артист России Вадим Ананьев, группа «Ассорти», народный артист России Заур Туттов, Павел Пушкин, заслуженные артисты России Леонид Серебренников и Диана Гурцкая, вокально-инструментальный ансамбль «Добры молодцы», народная артистка России Надежда Бабкина и ансамбль «Русская песня», детский музыкальный театр «Домисолька».

– Концерт просто отличный! А Надежда Бабкина и Леонид Серебренников были, как никогда, на высоте! – считают ветераны труда Надежда Павловна Бауман и Лидия Павловна Дятлова.

Супруги Нина Фёдоровна и Владимир Фёдорович Бараевы вместе уже 63 года. В Великую Отечественную Владимир Фёдорович воевал на Тихоокеанском флоте. Сейчас



Лидия Павловна Дятлова и Надежда Павловна Бауман

88-летний фронтовик – председатель Совета ветеранов района Ивановское.

– Среди слагаемых семейного долголетия на первом месте – человеческая порядочность, – считают Бараевы. – Надо любить свою семью и свое Отечество. Эти понятия для нас неразрывны.

В ритмах «Русской песни»

Председатель комиссии по взаимодействию с ветеранами вузов в Совете ветеранов ЮВАО, член Союза писателей Юрий Николаевич Миронов тоже был под большим впечатлением от концертной программы. Во время выступления ансамбля «Русская песня» Надежды Бабкиной две красавицы пригласили танцевать Юрия Николаевича. И каким он оказался превосходным партнером!

– Я ведь инвалид II группы, – признался Юрий Николаевич, – недавно перенес две операции на суставах ног. Операции были сложные, дорогостоящие, и самому мне такие траты было бы не осилить. Но государство помогло и с оплатой медицинских услуг, и с реабилитацией. Первое время после операции самостоятельно ходить не мог и ко мне прикрепили социального работника. Заботливая, внимательная, предусмотрительная женщина помогала мне всем. Покупала и приносила продукты, нужные лекарства, записывала к врачу и делала множество других полезных и нужных дел, с которыми мне тогда было просто не справиться. Ну а сейчас, как видите, могу даже станцевать!

Жизнелюбию и оптимизму, самообладанию и молодому духу наших ветеранов могут позавидовать многие представители юного поколения.

В столице проживают 318 900 москвичей, отметивших 80-летие. Представителей старшего поколения от 90 до 100 лет – 34 960 человек. Перешагнули вековой рубеж – 655 москвичей.



Супруги Галина Петровна Алмазова и Валентин Андреевич Сазонов

Как выяснилось, и в музыкальных предпочтениях люди «золотого» возраста не отстают от времени.

– Почему-то считается, что нашему поколению интересны только песни прошлых лет. Но не настолько уж мы старомодны. Сколько сейчас достойных внимания молодых исполнителей! До чего хороша певица Пелагея! Вот кого мы послушали бы с превеликим удовольствием! – поделились своими размышлениями ветеран войны и труда, в прошлом шахтер Алексей Степанович Бодачевский и Раиса Михайловна Бржовская, ветеран труда, служившая медсестрой на Корейской войне. – Хотелось бы, чтобы организаторы концертных программ для ветеранов приглашали и талантливую молодежь.

Лучшая половина жизни

Супруги Галина Петровна Алмазова и Валентин Андреевич Сазонов пришли на праздничный концерт по приглашению ТЦСО «Ховрино» (САО). В ансамбле «Элегия» при ТЦСО они занимаются историческими бальными танцами. Кадриль, подиспань, вальс – каждый танец должен предстать в соответствующем облачении, и Галина Петровна сама придумывает каждый костюм.

– Когда я слышу хорошую музыку, то не могу спокойно сидеть! – улыбается Галина Петровна. – Однажды я привела мужа на урок танцев. Он оказался очень способным к хореографии, и теперь у нас общее увлечение. Наш любимый танец – танго. Вместе мы не только танцуем, но и занимаемся хоровым пением в нашем ТЦСО. Хор дает неповторимое ощущение душевного единения. Для нашего поколения очень важно не замыкаться в себе, в четырех стенах. Раньше мы постоянно ходили в походы и путешествовали. Теперь общение с природой нам заменяют дачные хлопоты.

Мы давние приверженцы активного долголетия, без которого трудно себе представить достойное качество жизни старшего поколения. И таких, как мы, среди «золотого» возраста немало...



Участницы ансамбля «Русская песня» пригласили на танец Юрия Николаевича Миронова

С Галиной Петровной нельзя было не согласиться. Достаточно вспомнить реализуемый в городе комплекс мер «Лучшая половина жизни», в котором предусмотрены разнообразные культурно-досуговые мероприятия. Почти 100 тыс. человек посещают более 1000 клубов различной направленности. Представители старшего поколения – активные участники танцевальных салонов и кружков по изучению иностранных языков, клубов ком-

пьютерной грамотности и занятий «Университета третьего возраста», программа которого позволяет адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим и политическим условиям жизни. Словом, наши ветераны преисполнены желания соответствовать сегодняшним темпоритмам жизни и идти в ногу со временем.

Александр НЕВЕРОВ
Фото автора



Алексей Степанович Бодачевский и Раиса Михайловна Бржовская

НАШ ЗОЛОТОЙ ФОНД

Город должен быть удобен для пожилых людей, которых в Москве становится всё больше. Как сделать жизнь москвичей старшего поколения деятельной и содержательной, а вместе с тем достойной, комфортной и уютной? Своими размышлениями по этому поводу поделился Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимир Аршакович Петросян.

Москвичи старшего поколения энергичны и неутомимы, бодры и деловиты. Когда нам нужен совет или помощь, мы обращаемся к их житейскому опыту, знаниям и мудрости, – отметил Владимир Аршакович.

– Если создать образ современного москвича старшего поколения, какие обязательные штрихи к портрету вы бы использовали?

– Начнем с того, что средний возраст представителя старшего поколения – 72 года. Это человек с доходом не менее 12 тыс. рублей, активно участвующий в общественной жизни города, способный трудиться.

– Многие москвичи-пенсионеры с активной позицией сетуют, что работу найти непросто, а хотелось бы.

– Сегодня 23,4% населения Москвы составляют люди пенсионного и старшего пенсионного возраста. По нашим прогнозам через пару лет эта цифра увеличится до 25%. Москва, как и все европейские столицы, стареет, и город должен готовиться к этой проблеме. Наша задача – сделать всё возможное, чтобы московские пенсионеры как можно дольше оставались активными, и не только в общественной жизни, где они и так самые активные, но и в плане занятости.

Мы должны создать для них условия, позволяющие не терять профессиональные навыки, продолжать работать и зарабатывать, найти им интересные занятия. Сейчас разрабатывается Федеральная целевая программа занятости пенсионеров, и мы вместе с Департаментом труда

и занятости будем обсуждать пути решения этого вопроса.

Мы работаем по программе «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012–2016 год», одна из подпрограмм которой направлена на реализацию мероприятий по социальной поддержке старшего поколения и, конечно, ветеранов Великой Отечественной войны.

Наша программа стоит 2 триллиона 100 миллиардов рублей. Из них полтора триллиона рублей выделяются на меры социальной поддержки старшего поколения.

– С прошлого года действуют такие услуги, как «Тревожная кнопка», «Тревожный браслет», общение через скайп. Скоро появится услуга «Тревожный кулон». Что привнесло использование этих услуг?

– Во-первых, мы убедились в их востребованности. Сегодняшняя социальная защита стала инновационной, направленной на нужды конкретного человека и развивающейся по адресному принципу. Мы же не просто так проводим обследование, анкетирование различных

групп населения. Сначала мы проанализировали, как живут одинокие инвалиды войны, потом – как живут одинокие вдовы, труженики тыла, инвалиды I группы. После каждого обследования составляется программа, потом выделяются средства под реализацию этой программы. И каждый конкретный человек получает именно то, что он заявил как неотложную необходимость.

– В каком направлении дальше будут развиваться инновационные социальные услуги? Как расценивается деятельность сегодняшних мобильных служб?

– В 2010 году мы начинали с создания десяти мобильных служб. Сегодня в городе их работает 39. В первую очередь они ориентированы на оказание помощи старшему поколению, особенно одиноким пенсионерам и ветеранам. Востребована мобильная служба среди одиноких мамочек, которые воспитывают детей-инвалидов, незаменима – для многодетных семей. Недаром ее называют «скорая социальная помощь».



– А куда надо обратиться с заявлением о том, что кто-то нуждается в мобильной помощи и определенных социальных услугах?

– В центр социального обслуживания по месту жительства. Или в окружное управление социальной защиты населения.

При Московском Доме ветеранов работает целый лечебно-оздоровительный центр для ветеранов, включающий очень востребованные услуги, такие как служба сиделок, услугами которых пользуются 700 одиноких участников войны, «Санаторий на дому», «Тревожная кнопка». Для инвалидов войны работает уникальное учреждение – Социально-реабилитационный центр ветеранов войн и Вооруженных Сил на Олимпийском проспекте, аналогов которому нет ни в России, ни в мире. Ни в одной стране мира такие услуги бесплатно не предоставляются. Путевки в Социально-реабилитационный центр распределяются в Советах ветеранов округов и в городском Совете ветеранов. Финансирует эти программы бюджет города Москвы. Человек может обратиться за этими услугами и в Московский Дом ветеранов, и в службы социальной защиты города.

– Далеко не все люди старшего поколения знают, какие социальные услуги им полагаются и куда следует за ними обратиться.

– У нас достаточно информативный сайт Департамента. Представлены абсолютно все социальные услуги. Как оформить городскую доплату к пенсии, как получить санаторно-курортную путевку, как получить положенную льготу – всё разъясняется на сайте www.dszn.ru. Кстати, я не соглашусь с тем, что старшее поколение плохо информировано. Как раз



именно старшее поколение лучше всех знает о тех льготах, которые им положены, и о тех возможностях, какие город может им предоставить. Ветераны войны знают все свои льготы, потому что они их получают в полном объеме. Если кто-то из старшего поколения не владеет компьютером, то ему есть куда пойти поучиться. На сайте Департамента можно узнать и о работе разнообразных клубов, салонов, кружков по интересам. Мы развиваем современные клубы танца. Сегодня танцевальные площадки есть в Сокольниках, в Екатерининском парке, открыты танцевальные клубы в центрах социального обслуживания в Царицыно, в Вешняках, Зюзино, Ясенево и др. Причем танцевальные площадки предназначены не только для посетителей наших центров социального обслуживания, а для всех жителей микрорайона, которые могут сюда приходить, танцевать, слушать музыку, аплодировать, поднимать себе настроение.

– Интересно, какие клубы и кружки по интересам самые востребованные?

– Масштабно представлены кружки компьютерной грамотности, в которых уже прошли обучение свыше

15 тыс. человек. Сейчас многие государственные услуги переводятся в электронный вид. Поэтому преподаватели, которые работают с пенсионерами на курсах компьютерной грамотности, также учат своих подопечных заполнять электронные заявления на получение услуг.

Большой популярностью пользуются кружки изучения иностранных языков. У нас уже работают 30 таких курсов. Большой интерес у пенсионеров вызвали кружки самообороны и у-шу.

Востребована программа «Университет третьего возраста». Ежемесячно около 3000 человек обучаются и получают практические навыки по следующим направлениям: основы культуры и искусства, активное долголетие, основы правовых знаний. В системе центров социального обслуживания много школ здоровья, в том числе для гипертоников, диабетиков и т.д. Чтобы стать студентом университета старшего возраста, необходимо только желание. Больше ничего.

– Как люди старшего поколения вовлечены в общественную жизнь города?

– О, да они принимают участие во всех городских мероприятиях. В первых рядах всегда ветераны войны и труда. Причем вокруг себя они собирают не только участников войны, но и пенсионеров города, и молодежь. Они активно участвуют в жизни города через многие общественные организации. Я всегда горжусь нашими ветеранами и восхищаюсь их активной жизненной позицией. Только благодаря сопричастности к старшему поколению в душе молодежи могут всколыхнуться подлинные патриотические чувства. Мы ведь не просто так говорим, что старшее поколение – золотой фонд Москвы. Нашему старшему поколению, которое одержало Великую Победу, создало мощную державу, выстояло в лихие 1990-е годы, есть чем гордиться, а нам есть чему у него научиться!

Майя ЯХОНТОВА

Сегодня в городе работают более 1000 клубов различной направленности. В их числе 100 танцевальных салонов, 113 клубов компьютерной грамотности и многие другие.

ПРАЗДНИК В ДОМЕ КИНО

В День старшего поколения в Московском Доме кино состоялась праздничная встреча ветеранов творческого труда, чья жизнь была связана с отечественным киноискусством.

Мы всегда стараемся, чтобы праздники в День старшего поколения всегда были насыщены радостными, запоминающимися событиями, воодушевляющими позитивными эмоциями, – сказала первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачёва, выступая перед собравшимися. – Это своеобразный день благодарения за тепло ваших сердец, ваш завидный оптимизм, за отданные работе силы и опыт, которым вы щедро делитесь с молодым поколением. Возможно, было бы правильнее назвать этот праздник Днем мудрого человека.

Ольга Евгеньевна Грачёва отметила, что Департамент активно со-

трудничает с благотворительными организациями, поддерживающими деятели искусства:

– Сегодняшний праздник мы подготовили совместно с Православным благотворительным фондом «Замоскворечье», который активно участвует в жизни людей кино и театра. Спасибо вам огромное за ваш непростой творческий труд, за ту магию кино, которая благодаря вам привносит в нашу жизнь воодушевление и оптимизм!

От имени Московской городской Думы собравшихся поздравил народный артист России Евгений Герасимов. Поэма Сергея Острового «Мама» в его исполнении была посвящена всем женщинам в зале.

– Как член Комитета по социальной политике Московской городской



Первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачёва

Думы, я по опыту знаю достоверно, что именно Департамент социальной защиты населения города Москвы



Для гостей праздника выступают «Казачки России»

сегодня осуществляет живую связь государственной социальной политики с каждым конкретным москвичом, – отметил Евгений Герасимов. – Считаю, что нам повезло быть под надежной опекой Департамента!

Праздничную концертную программу открыл заслуженный артист России Вячеслав Малезик, который свои композиции назвал «размышлениями о возрасте и жизни». Порадовал он и своими хитами, любимыми несколькими поколениями, а его «Провинциалку» пел весь зал.

Ярко впечатление оставило выступление Артёма Воробьева и коллектива «Moscow JazzBand» – в их исполнении прозвучали нестареющие шедевры из репертуара Муслима Магомаева.

Головокружительными, искрометными хореографическими композициями захватили гостей праздника участники Детской студии танца «Казачи России» из Липецка.

Надо ли говорить, что свободных мест в тот вечер в зале не было? Международный день пожилых людей с каждым годом становится все более массовым праздником.

По статистике каждый месяц один миллион жителей Земли переступает 60-летний рубеж.

Мир стоит на пороге гигантской демографической революции, в результате которой количество пожилых людей превысит количество мо-

лодежи. К 2050 году, по прогнозам ученых, на планете удвоится количество людей старшего возраста. Это в корне изменит жизнь человечества, и дело не только в пресловутом пенсионном возрасте, необходимость увеличения которого упорно доказывают экономисты. Наступает время когда нужно переосмыслить само понятие «пожилой человек».

В Москве успешно реализуется комплекс мер «Лучшая половина жизни», направленных на повышение качества жизни граждан старшего поколения. Сегодня в городе работают более 1000 клубов и кружков различной направленности.

Успешно работают музыкальные, танцевальные, театральные и литературные салоны, клубы компьютерной грамотности и многое другое.

Не отстает в новых формах организации досуга и Московский Дом кино.

– За последние два года в Доме кино было показано более 1000 отечественных и зарубежных фильмов, включая премьеры, фестивали, ретроспективы, – рассказал заместитель председателя Союза кинематографистов России Сергей Владимирович Лазарук. – Мы провели более 500 различных мероприятий для членов Союза кинематографистов, для детей и взрослых и, конечно же, для ветеранов и пенсионеров.



Евгений Владимирович Герасимов, председатель комиссии по культуре МГД

Раз в месяц в нашем Белом зале проходят показы новых фильмов для ветеранов кино, и мы всегда всем рады!

Праздники, посвященные старшему поколению – знак признания государством и обществом огромного вклада, который внесли наши почтенные граждане в усиление могущества страны, укрепление ее экономического, политического и духовного потенциала.

Внимание к старшему поколению – долг каждого из нас. В наших силах сделать жизнь пожилых москвичей достойной, наполненной теплом, заботой, искренним человеческим участием.

Иван РОМАНОВ
Фото автора



На сцене – детская студия танца «Казачи России»

СЕМЕЙНЫЙ ПОРТРЕТ В ИНТЕРЬЕРЕ ТРАДИЦИЙ

В столице стартовал новый Общегородской конкурс «Традиции московской семьи – 2013», организованный Департаментом социальной защиты населения города Москвы. Мероприятие планируется проводить ежегодно.



Семья Жуковских

В Социально-реабилитационном центре ветеранов войн и Вооруженных Сил состоялся отборочный тур конкурса, в котором приняли участие 150 московских семей.

– История появления конкурса символична. Департамент социальной защиты населения уже третий год реализует в городе проект «50+». Его смысл – создать условия самореализации для старшего поколения, предоставить как можно больше возможностей ощутить всю полноту жизни в «золотом» возрасте. Оценивая мероприятия проекта «50+», мы, не сговариваясь, поймали себя на такой мысли: связь поколений – вот ценность, способная обеспечить устойчивость не только семьи, но и общества в целом! Мы подумали, как хорошо было бы организовать конкурс, на котором

раскрылись бы неповторимые портреты каждой семьи, с их обычаями и многолетними семейными традициями, которые передаются от старших поколений к потомкам, с особыми увлечениями на до-

суге и яркими примечательностями родословного древа, – отметила первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачёва. – И вот идея воплотилась в новый Общегородской конкурс «Традиции московской семьи».

Каждый из нас может вспомнить семьи своих близких знакомых, где почтительно исследуют родословные, бережно хранят реликвии, фронтовые письма, фотографии или уникальные коллекции, устраивают домашний кукольный театр, гордятся секретами рукоделия, семейными кулинарными рецептами или музыкальными традициями, без которых не обходится ни один праздник. Это подсказало номинации конкурсных состязаний: «Сценическое искусство»; «Коллекционирование»; «Изобразительное искусство или фотография»; «Рукоделие и прикладное творчество»; «Спорт и активный образ жизни».

При желании каждая семья могла принять участие в одной или нескольких номинациях, где макси-



Семья Иванниковых



Семья Киндрук

мально полно раскрыть свой творческий потенциал.

На выставочных стендах конкурсанты экспонировали самые разнообразные работы прикладного творчества. Здесь были тонкая резьба по дереву и куклы, выполненные во всевозможных техниках, нежные акварели и вышивки, макраме и батик.

Семья Ваниных (ЮВАО) представила декоративных кукол и свои фирменные валяные шапки. Это творчество мамы Ольги Александровны и троих ее сыновей.

Традиции рукоделия пришли в эту семью от близких родственников старших поколений и по отцовской, и по материнской линии.

– Наша 86-летняя бабушка плетет вологодские кружева, папа изготавливает модели кораблей, а старший сын Иван – студент Московского колледжа художественных ремесел, – рассказала Ольга Александровна. – Общие увлечения объединяют семью и сглаживают любой конфликт. Мы вместе проводим свободное время, активно отдыхаем. Дети очень многое умеют делать своими руками, с ранних лет они воспитаны в трудолюбии, а потому знают цену деньгам и вещам.

Семья Киндрук (ВАО) приехала на конкурс в полном составе: папа, мама и семеро детей. Кроме увлечения рукоделием, все члены семьи

поют и рисуют, играют в шахматы и занимаются спортом, а сыновья увлекаются еще и выжиганием по дереву. На их выставочном стенде были интересные образцы вязания, макраме и вышивки, в том числе на картоне.

– Родоначальницей традиций рукоделия была еще наша прабабушка, работы которой мы храним как семейные реликвии, – отметила мама, Екатерина Александровна. – С раннего возраста все наши дети росли в творческой обстановке. В доме постоянно звучит фортепиано и гитара. Подарки друг другу у нас принято делать своими руками.

Особая гордость нашей семьи – дочка Настя, которая, несмотря на юный возраст, – кандидат в мастера спорта по восточным единоборствам. А еще Настя успела поработать актрисой в телесериале «Таксистка».

Семья Левиных, мама и дочка, представила образцы прекрасных вышивок и чудесных кукол, мимо которых невозможно было пройти.

– В детстве я часто бывала на фабрике игрушек, замороженно смотрела, как изготавливают кукол и мечтала этому научиться, – поделилась мама Нелли Левина. – Моя мечта осуществилась, и теперь дочка разделяет мое увлечение и совершенствует необходимые навыки куклодела. Семейная традиция налицо!

Творческие традиции семьи Кирюхиных (ГБУ ЦСО «Троицкий») начались в 1890-х годах, когда ученик Абрамцевской школы Василий Петрович Ворносков основал собственную артель резьбы по дереву. Вскоре его работы получили широкую известность в России. Василий Петрович стал родоначальником особого стиля, названного впоследствии ворносковско-кудринским.

Он оставил после себя школу последователей и приобщил к своему ремеслу семерых сыновей, которые стали продолжателями семейных художественных традиций.



Семья Первозванских



Семья Спасских

По сей день потомки знаменитого мастера работают с деревом, сохраняя фамильные секреты. На конкурсе можно было увидеть удивительной красоты картины из тончайшей бересты.

Сестры Дворниковы (ЦАО) восхитили своими изящными изделиями флористики, а особенно – картинами в совершенно неожиданной, оригинальной технике.

– Эти картины выполнены в технике карандашной стружки, – пояснила Вика Дворникова. – Как-то мы с сестрой отдыхали в пансионате, и на занятиях по рукоделью посмотрели эту интересную технику, освоили ее тонкости и открыли для себя ее большие выразительные возможности.

Семья Кирилловых (ЮАО) представила на конкурс расшитые концертные костюмы.

Дарья Кириллова занимается восточными танцами и сама готовит себе платья для выступлений, а вместе с мамой они изготавливают кукол, которые ничуть не уступают коллекционным образцам.

– Рукодельем занимались у нас несколько поколений, – сказала Да-

рья. – Бабушка и прабабушка плели кружева, шили и вышивали.

А мужская половина семьи Кирилловых традиционно увлекалась резьбой по дереву.

По соседству с экспозицией изделий декоративно-прикладного и ремесленного творчества проходил отборочный тур в номинации «Сценическое искусство».

Семью Шиловых (ЮАО) по всей жизни сопровождает танец. Знакомство бабушки и дедушки произошло во время «белого» танца. И на конкурсе они провальсировали элегантно и вдохновенно. Папа и мама Шиловы исполнили зажигательную кадрили, а младшее поколение покорило восхитительным бальным танцем.

Семья Луценко (САО) – родители и три сына – впечатлили стройным пением под гитару. А их семейную традицию – в день бракосочетания родителей праздновать День семьи многие взяли на заметку.

Семья Кононовых (ВАО) сначала удивила песней «Подмосковные вечера» на немецком языке под собственный фортепианный аккомпанемент. Потом прозвучала проникновенная пьеса для виолончели, должно быть, из репертуара их домашних концертов. Не оставили зрителей равнодушными хореографические импровизации и фольклорная песня, что подтверждало разностороннюю музыкальную одаренность этой семьи.

Запомнились озорные частушки собственного сочинения, которые представили четыре поколения семьи Кошелевых (ЗАО). На их выставочном стенде можно было увидеть интересный фоторассказ о целых



Галина Петровна Кирюхина – продолжатель династии Ворносковых



Семья Куликовых-Субботиных

семи поколениях Кошелевых! И все потомки хорошо осведомлены о своих замечательных предшественниках-родичах.

Все члены семьи Сухоруковых (ЗАО) – выпускники музыкальной школы имени Р.М. Глиэра. Когда на сцену вышли представители поколений 1950-х, 1960-х, 1970-х и 1990-х и блистательно исполнили композицию песен разных лет, всем стало ясно, что для этой семьи музыка – образ, смысл и стиль жизни, а не только традиция, лейтмотивом проходящая сквозь несколько десятилетий.

Председатель жюри конкурса, первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы

Ольга Евгеньевна Грачёва и члены жюри: режиссер, сценарист, художественный руководитель киножурнала «Ералаш» Борис Грачевский,

скульптор и художник Григорий Потоцкий, поэт Дмитрий Дарин, президент Российской ассоциации домов моды Наталья Виноградова, режиссер Маргарита Железнова, художник-модельер Елена Федукевич, а также представители административных округов города Москвы после подведения итогов определили финалистов.

Отборочный тур конкурса в номинации «Спорт и активный образ жизни» планируется провести 9 ноября 2013 года.

В финале конкурса, который состоится 30 ноября 2013 года в «Экспоцентре» на Красной Пресне в рамках выставки-форума «50+. Все плюсы зрелого возраста», встретятся 15 семейных команд, претендующих за звание «Лучшая традиция московской семьи – 2013».

Татьяна НИКОЛАЕВА
Фото Сергея КОРШУНОВА

Финалисты Общегородского конкурса «Традиции московской семьи»:

- семьи Жуковских, Спасских, Субботиных, Некрасовых, Киндрук (номинация «Сценическое искусство»); два специальных приза от жюри и Департамента социальной защиты населения города Москвы получили семьи Гусевых и Юргенсон;
- семьи Кострюковых, Мошаровых, Титенко (номинация «Коллекционирование»); специальный приз – семье Ключ;
- семьи Кадочниковых, Колонских, Борововых (номинация «Изобразительное искусство или фотография»); специальным призом отмечена семья Семёновых;
- семьи Иванниковых, Сасыковых, Первозванских (номинация «Рукоделие и прикладное искусство»); специальный приз получили семьи Кузьмичёвых и Капустиных.



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

В ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» ДСЗН города Москвы состоялся Фестиваль практической психологии, подаривший москвичам много интересных встреч со специалистами, готовыми разобраться в семейных и производственных проблемах, подсказать пути решения сложных жизненных ситуаций, познакомить горожан с оригинальными методиками, играми для проведения культурного досуга, развития творческого потенциала у детей.

Программа фестиваля была интересной и разнообразной. С утра в здании МСППН и на прилегающей территории, несмотря на дождливую погоду, царило оживление. Гостей встречали сказочные персонажи, и это воодушевляло. Каждый мог предпочесть ту площадку, где находил для себя особенно интересное.

Достаточно перечислить лишь некоторые темы лекций, семинаров, тренингов, мастер-классов, проходивших одновременно в нескольких аудиториях и на территории – в беседах: «Поощрение и наказание: разумный баланс», «Как уверенно общаться с людьми», «Партнерские отношения: изнанка конфликта», «Детская агрессия», «Как принять решение в трудной ситуации», «Архетипы женственности. Путешествие в поисках индивидуальности», «В диалоге с телом».

Дети с удовольствием раскрашивали фигурки на занятии по арт-терапии, фантазировали, создавая сюжеты сказок в песочнице.

Для специалистов-психологов была организована отдельная программа, например лекция на тему «Работа с паническими атаками в краткосрочной стратегической терапии: на примере работы ТЦСО в ЦАО».

В рамках фестиваля прошла пресс-конференция, приуроченная к 10-летию МСППН, в которой приняли участие первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачёва, директор ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» ДСЗН города Москвы, кандидат психологических наук Антонина Ивановна Ляшенко, начальник отдела экстренной психологической помощи Сергей Владимирович Тиунов, начальник неотложной психологической помощи «051» Нина Алексеевна Петроченко.

– Московская служба психологической помощи населению – важный инструмент реализации социальной политики в городе, – отметила О.Е. Грачёва. – Я считаю, что москвичам повезло: далеко не в каждом субъекте Российской Федерации есть специальный закон, регламентирующий оказание психологической помощи населению. С прошлого года Московская служба психологической помощи стала структурным подразделением Департамента социальной защиты населения города Москвы. Сегодня помощь старшему поколению, ин-



валидам, семьям с детьми не может осуществляться в полном объеме без оказания психологических услуг. Люди старшего поколения, инвалиды получают денежные выплаты, государственные услуги, различные меры социальной поддержки, но каждый из них рассчитывает на какой-то особый, индивидуальный подход, который подчас невозможен без помощи психолога. Потребность в оказании психологических услуг населению возрастает, и мы ощущаем это буквально ежедневно.

Ольга Евгеньевна Грачёва рассказала о масштабной проделанной работе – индивидуальном анкетировании, по результатам которого началось оказание адресной помощи людям с тяжёлыми ограничениями жизнедеятельности. Человек, лишенный возможности передвигаться или имеющий какие-либо ограничения по слуху, зрению, даже если он проживает в семье, нуждается в психологической коррекции. Обследование, которое было проведено сотрудниками учреждений социального обслуживания и охватившее более 140 тыс. человек, показало, что многие инвалиды обрели теперь возможность индивидуальной психотерапии.

Департаментом предприняты меры для создания нового структурного подразделения – участковой службы психологической помощи, ориентированной на то, чтобы услуги психолога были для каждого москвича в шаговой доступности. Это требование времени. Не случайно фестиваль проходил под девизом «Психология для жизни».

– Оказание психологических услуг населению – именно то направление, которое позволит всем нам обрести и в душе, и в нашем обществе ту социальную гармонию, к которой мы стремимся, – подчеркнула О.Е. Грачёва.

Сегодня Служба представляет собой многоуровневый и многофункциональный комплекс по оказанию бесплатной психологической помощи, включающий индивидуальное и семейное консультирование, диагностику, ультрасовременную реабилитацию, телефон неотложной психологической помощи **051**, всевозможные групповые формы работы: семинары, тренинги, школы, клубы. В каждом округе столицы работают территориальные отделы Службы. С целью информирования населения и повышения его психологической грамотности работает «Городская школа психологических знаний для москвичей», в рамках которой проводится цикл различных семинаров и тренингов. Орга-

низованы тематические клубы, как например, Клуб поддержки молодых родителей. С ноября 2007 года на базе Службы создана «Школа приемных родителей», в задачу которой входит психологическая поддержка замещающих родителей и людей, собирающихся принять ребенка в семью. Специалисты Школы оказывают помощь в решении психологических, а также помогут с оформлением необходимых документов. Психологи помогают реально оценить силы и возможности семьи для принятия ребенка, информируют о наиболее распространенных ошибках, ожиданиях и разочарованиях родителей, а также помогают найти способы преодоления сложностей. Сейчас на базе МСППН работают 14 школ приемных родителей, в каждом административном округе столицы.

– На сегодняшний день наша служба – самое крупное психологическое учреждение в стране, в котором предоставляются в комплексе различные виды услуг по любой проблеме, – особо подчеркнула директор «Московской службы психологической помощи населению», кандидат психологических наук Антонина Ивановна Ляшенко. – Десять лет назад, когда создавалась Служба, нас было совсем немного и мы стремились научиться помогать людям в чрезвычайных ситуациях, а впоследствии оказывать

им пролонгированную помощь. Но уже в самом начале нашей работы предусматривалось оказание поддержки любой московской семье, любому москвичу в сложной жизненной ситуации. С первых дней работы люди идут к нам с самыми разными проблемами, и большинство этих проблем – семейные. Это разладившиеся по каким-то причинам супружеские отношения, агрессия в семье, детско-родительские конфликты, тревоги и фобии.

За десятилетие за психологической помощью к нам обратилось более 850 тысяч москвичей.

Чаще всего приходят женщины – это 75% наших клиентов, причем к специалисту их «приводят» не только собственные проблемы, но и проблемы мужей и детей. Сильная половина человечества обращается, как правило, тогда, когда ситуация заходит в тупик и на ее разрешение требуется уже много времени и сил как со стороны самого клиента, так и со стороны специалиста. Большинство обратившихся к нам – люди трудоспособного возраста, 30–55 лет, работающие в государственных учреждениях или коммерческих структурах. В последнее время за помощью обращаются всё больше молодых людей, что говорит о росте психологической культуры населения.

Большинство наших клиентов (около 71%) подтверждают, что служба им помогла, помощь была эффективной. То есть либо клиент качественно изменил жизнь и решил свою проблему, либо он изменил отношение к проблеме, если от нее нельзя избавиться.

Всё больше мы работаем с инвалидами I группы, которые с удовольствием принимают психолога у себя дома. Причем психолог работает не только с самими инвалидами, но и с членами их семей.

О работе отдела экстренной психологической помощи рассказал его начальник – Сергей Владимирович Тиунов:

– К сожалению, в последние годы значительно увеличилось количество чрезвычайных ситуаций – терактов,



пожаров, авиа- и автокатастроф. Пострадавшие при этом и потерявшие родных и близких, а также очевидцы трагических событий получают психические травмы, приводящие к сильным эмоциональным переживаниям и длительным нарушениям психического состояния и поведения, а потому нуждаются в экстренной психологической помощи. Московская служба психологической помощи населению включена в систему гражданской обороны Москвы, и специалисты отдела экстренной психологической помощи готовы по первому сигналу выехать в зону ЧС для оказания психологической помощи пострадавшим и их родственникам. Кроме того, в задачи сотрудников отдела входит оказание психологической помощи людям с ограниченными возможностями здоровья.

В выступлении А.И. Ляшенко особый акцент был сделан на увеличении обращений в психологическую службу людей с суицидальными настроями. Неужели есть риск потерять человека, если он всё-таки обратился за помощью?

– Риск есть всегда, но если человек звонит, значит, он хочет жить, – сказал на это С.В. Тиунов. – С другой стороны, обратившийся к нам человек не видит для себя выхода из сложной жизненной ситуации. Потому задача психолога – расширить его туннельное мышление. Если абонент «на грани», нужно убедить его в необходимости принять экстренную помощь специалистов. Пока специалисты не подъехали, психолог работает на прямой связи с абонентом.

Суицидальные мысли могут быть вызваны разными причинами, но для большинства людей принятию решения свести счеты с жизнью предшествует ощущение своей ненужности, брошенности, отсутствия любви. Страх нелюбви блокирует жизнь. И психолог должен прорвать эту блокаду.

– В среднем за неделю на телефонный номер 051 приходит более 900 звонков. Проблема, которая в последнее время выходит на первый план – дефицит общения – отметила

Нина Алексеевна Петроченко. – Не только одинокие люди, но и многие в семье нередко чувствуют себя покинутыми. В праздники на телефон 051 поступает гораздо больше звонков, чем в будни. Люди страдают от внимания, общения, поддержки, и мы стремимся, чтобы они нашли ее у наших специалистов.

Психолог помогает душе отчаявшегося – своей душой, передавая ей силу и веру, – определила Н.А. Петроченко. – Я не принимаю за него решения, но могу оказать ему максимальную поддержку.

– Душа, дух – эти понятия занимают всё большее место в современной науке, но не в религиозном понимании, конечно, – уточнил С.В. Тиунов. – Полгода назад мы с Ниной Алексеевной приняли участие в работе первого российско-хорватского конгресса по духовной психиатрии, проходившего в городе Опатия, где

психиатры и психологи обсуждали такие явления, как депрессия, суициды, наркозависимость. Много говорили о том, что нужно заместить фармакотерапию психокоррекцией. Даже те, кто привык лечить таблетками и уколами, сегодня всё чаще говорят о душе. Научиться слушать собственную душу, примирять ее с окружающим миром – истоки обретения гармонии в себе. Может показаться странным, но чем чаще человек попадает в какие-либо конфликтные ситуации, тем устойчивее его душевное равновесие и саморегуляция. Учиться владеть собой, сдерживать эмоции помогают наши программы, в том числе и тренинги. Большое внимание уделяем профилактике. Старая истина – недуг, в том числе и душевный, легче предупредить, нежели излечить.

Сергей КОРШУНОВ

Фото автора

Телефон 051

САЙТ WWW.MSPH.RU

ЦЕНТР СЛУЖБЫ: г. Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2.

Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 173-09-09.

Участковый отдел психологической помощи:

Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 742-91-81.

- ЦАО: г. Москва, ул. Большая Якиманка, д. 38.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 238-02-04.
- ЮАО: г. Москва, Чонгарский бульвар, д. 15.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 794-20-09.
- СЗАО: г. Москва, ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (495) 944-45-04.
- ЮЗАО: г. Москва, ул. Изюмская, д. 46.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 743-51-90.
- САО: г. Москва, 3-й Лихачёвский пер., д. 3, корп. 2.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (495) 454-44-08.
- ВАО: г. Москва, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (495) 309-51-28.
- ЗАО: г. Москва, проезд Загорского, д. 3.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 726-53-96.
- СВАО: г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (495) 184-43-44.
- Зеленоград: Берёзовая аллея, корп. 418.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 535-22-24.
- Участковый отдел психологической помощи «ЩЕРБИНКА»: г. Москва, ул. Брусилова, д. 13.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 234-12-20.
- Отдел помощи молодой семье «КОЖУХОВО»: г. Москва, ул. Лухмановская, д. 1.
Прием по предварительной записи по тел. 8 (499) 721-00-02.

ПОД ЗНАКОМ ФЕНИКСА

В Департаменте социальной защиты населения города Москвы состоялась пресс-конференция на тему «Современные формы работы с бездомными лицами, занимающимися бродяжничеством, – мобильная служба "Социальный патруль"» с участием заместителя руководителя Департамента Андрея Владимировича Бештанько.

Языком цифр

Что представляет собою сегодняшний московский бездомный? Получить представление об этом помогают ежегодные социологические опросы людей, оказавшихся на улице.

Цифры, определяющие возрастные характеристики обитателей улиц, показывают, что 65–68% сегодняшних бездомных граждан – люди от 20 до 45 лет. Ежегодно нижняя возрастная граница постепенно сдвигается, то есть категория московского бездомного молодеет.

– Как только возникают проблемы со здоровьем или возрастной немощью, бездомный человек приходит в центр социальной адаптации, – уточнил А.В. Бештанько. – Потому среди пребывающих на улицах всего 6–7% людей пенсионного возраста. Работа с бездомными пожилыми гражданами выделена как особое направление нашей деятельности. В отделении ЦСА «Филимонки» Новой Москвы постоянно находятся около 350 человек, которых мы впоследствии переводим в дома-интернаты психоневрологического или общего профиля.

Подавляющее большинство бездомных, или 82%, – мужчины, но тенденция последних трех лет показывает постепенное увеличение женской составляющей.

Только 18% лиц без определенного места жительства имеют паспорт.

Насколько эти люди отвергнуты обществом, можно судить по таким цифрам: у 54% бездомных есть родители, дети, братья и сестры,

а примерно 40% опрошенных летом 2013 года не располагают информацией ни о родственниках, ни о бывших супругах.

Образовательный уровень раскрывают следующие данные. Среди ведущих бездомный образ жизни около 5% выпускников вузов. Подавляющее большинство, или 91% – люди с неполным или полным средним образованием, либо со средним специальным. Не имеют жилья 56% обитателей улиц, а 44%

опрошенных не лишены права на жилплощадь и теоретически имеют крышу над головой.

– Мы постоянно интересуемся, почему люди живут на улице?

Из полученных ответов проявляются три основные причины: «просто нравится жить на улице», «приехал на работу из другого региона и остался ни с чем», «остался без дома из-за семейных конфликтов после развода», – отметил А.В. Бештанько.





Человек без адреса

Коренной москвич Ренат, водитель первого класса, и его сводный брат жили со своими семьями в одной квартире. Когда брат занялся бизнесом и потребовались кредиты, займы, а потом и квартира в качестве залога, он уговорил и Рената подписать соответствующие документы. Потом выяснилось, что квартира продана, и новый хозяин выставил бывших жильцов на улицу. К потерявшему жилплощадь Ренату утратила интерес его жена. Беда, как говорят в народе, не приходит одна. Ренат попал в аварию, получил перелом позвоночника, пережил клиническую смерть, а череду несчастий дополнил потерянный паспорт. Без крыши над головой, с мучительными болями в позвоночнике бывший коренной москвич оказался человеком без адреса и без паспорта в компании бомжей. Но огненная вода и новые товарищи по несчастью оказались призрачным утешением, не способным решить проблемы.

Бывшие соседи по дому рассказали Ренату про Центр социальной адаптации «Люблино», о котором узнали из интернета, и за эту соломинку надежды он сразу же ухватился.

В ЦСА «Люблино» у многих оказались похожие истории. Один сосед по комнате, например, пока лежал в больнице, вообще был исключен из числа живых. Его родственники купили на него свидетельство о смерти, оформленное

по всем правилам, продали общую квартиру и, как водится, куда-то исчезли.

Да... Квартирный вопрос, конечно, испортил москвичей, но чтобы до такой степени!

Многие бездомные гостят в «Люблино» уже не в первый раз, особенно с наступлением холодов. Несмотря на иждивенческие настроения большинства, им помогают и будут помогать, давая шанс вырваться из затянувшего их омута беспросветности. Однако другая часть обитателей, к которой принадлежит и Ренат, используют распростертое над ними крыло Феникса, чтобы окрепнуть и обязательно найти пути возвращения в социум.

Сейчас Ренат работает в службе «Социальный патруль». Он не понаслышке знает, что испытывают люди без определенного места жительства, потому умеет лучше, чем кто-либо, найти убедительные, ободряющие слова, способные пробудить желание вернуться к полноценной жизни.



Особое измерение

Своим образом жизни удовлетворены 12–13% бездомных, и эта цифра остается стабильной в последние два года. Приезжие из других регионов составляют 32%, и таковых становится всё больше среди людей без определенного места жительства, как и оставшихся без крыши над головой в результате семейных конфликтов и разводов – эту причину своей бесприютности назвали 25% опрошенных.

Судить о том, в какой мере бездомность явление социальное или криминогенное, можно по соответствующим показателям.

За последние два года не зафиксирован рост количества судимых среди тех, кто обращается к нам за помощью. Однако у 22% бездомных есть судимость.

Какую часть московских бездомных составляют коренные москвичи? На сегодняшний день ситуация такова: жители столицы составляют 9% бесприютного населения, 8% – приехали из Подмосковья.

Заметно растет цифра прибывающих из регионов России, которые ежегодно на 1,5–2% увеличивают количество бездомных в Москве. Они представляют географию от Кёнигсберга до Камчатки. Приезжих из стран СНГ – 16% среди лиц без определенного места жительства, и таковых становится всё больше.

Не может не настораживать состояние здоровья бездомных граждан. Различные формы туберкулеза обнаружены у 4% лиц, которые прошли через систему социальной адаптации в соответствующих учреждениях. Переносчиками за-

болевания являются примерно 0,1% бездомных, и это не маленькая цифра, если учесть, что один носитель туберкулезной палочки угрожает здоровью примерно 20 человек, находящихся рядом, причем в группе риска могут быть дети. И этот показатель на 0,1% увеличивается с каждым годом. Для городской среды обитания эта реальная опасность.

На Курском вокзале

У местных бездомных есть свои излюбленные места, и работникам службы «Социальный патруль» они хороши известны. Стайки людей с отеками фиолетовыми лицами, несмотря на внешнюю заторможенность, довольно бдительны и проворны, и при появлении машины с эмблемой феникса они стараются скрыться среди контейнеров с отхо-

Бездомных из города Иваново интересовала возможность принять душ, постирать одежду и переночевать. Один из них, Анатолий, поведал о своих злоключениях – квартиру в Иваново у него отняли путем махинаций. Правда это или нет, сказать трудно, но не бросать же человека в беде.

Всех страждущих «Социальный патруль» забрал в машину, которая направилась в филиал ЦСА «Люблино» на Дмитровской улице. Филиал рассчитан на прием 63 постояльцев, сейчас здесь 37 человек. С похолоданием число бездомных резко увеличится. И на этот случай предусмотрена специальная обогреваемая палатка на 50 мест.

Среди бездомных бывают интересные люди, музыканты, художники. Каждый из них оказался без крыши над головой по своей причине, но творческие люди не пали духом, а нашли в себе силы начать жизнь «с нуля».

Многие из них днем работали в службе «Социальный патруль», а вечерами писали красками и давали концерты. Некоторых сейчас обзавелись жильем, у них новая семья и дети – новая состоявшаяся жизнь.

На содержание учреждений социальной адаптации и проведение мероприятий по выявлению бездомных и оказанию им помощи ежегодно тратится 120–130 млн рублей из городского бюджета.

«А на что вы живете?» – интересовались у бездомных граждане работники, проводившие социологический опрос, и выяснилось, что источником средств к существованию для 17% обитателей улиц становится попрошайничество. За три последних года этот показатель не менялся. Сбором стеклотары, металла и прочего вторсырья занимаются 15% бездомных. Заработать на пропитание помогает временная работа на рынках, в торговых центрах, на предприятиях коммунального хозяйства.

дами или строительного мусора. Задача службы «Социальный патруль» выявить среди бездомных тех, кому действительно нужна помощь и кто готов ею воспользоваться.

Ренат на собственном опыте знает, что если сам не захочешь вырваться из мира бездомным бродяг, то никто тебе не поможет. Поэтому он спокойно расспрашивает, пытаюсь понять, какие сейчас проблемы у человека и какая из них главная.

Штрихи к портрету

– Чтобы понять, в правильном ли направлении выстраиваем мы работу социальных служб, непременно задаем такой вопрос нашим респондентам: «Какая помощь требуется вам от государства?» Казалось бы, большинство должно заговорить о материальной поддержке, однако всего 3% опрошенных вспомнили про деньги. Отсутствием прописки озабочены менее 1% бездомных. Наши опрос охватывал почти 700 человек, и такое количество ответов позволяет составить достаточно репрезентативное мнение. В первоочередных потребностях стабильно удерживаются четыре позиции: ночлег, стирка, санобработка, питание, которое назвали первой необходимостью 20 процентов опрошенных, – рассказал А.В. Бесштанько.



Прибегая к помощи специалистов психологической службы центра социальной адаптации, мы пытались в индивидуальном общении с каждым бездомным человеком прояснить вечные вопросы – что делать и кто виноват? Свою собственную вину в случившемся признали 24% опрошенных. Отторжение семьей и обществом стало главной причиной бездомного существования для 21% респондентов. Испытаниями, посланными судьбой, сочли свою бесприютность 11% бездомных людей.

Треть опрошенных углядели вину за свое обретение под открытым небом в том, что «время такое».

Как бездомные расценивают отношение к себе окружающих? Стойкое безразличие к себе чувствуют 45% бездомных, сострадательное отношение проявилось для 21% лиц без определенного места жительства, брезгливость к себе ощущают 14% опрошенных, а желание помочь углядели в настроениях горожан 13% респондентов.

– Спрашивая о планах на ближайшее, мы услышали разные ответы, – продолжил А.В. Бесштанько. – «Ничего не хочу менять», – ответили 20% бездомных. И этот показатель свидетельствует об устойчивых умонастроениях значительной части обитателей улиц. О намерении связаться с родственниками, чтобы заручиться

их поддержкой, сказали 10% опрошенных. Желанием найти постоянную работу охвачены 33% бездомного населения. Надо сказать, что в прошлом году о стремлении трудоустроиться говорили 38% респондентов.

Не оставляют надежды создать семью 33% опрошенных.

Вот такие штрихи к портрету московского бездомного.

Бездомная осень

Десять лет назад главным для социальных работников было сохранить жизнь бездомным людям. В 2002 году на улицах Москвы 1230 человек погибли от обморожения. Теперь эта цифра меньше в десять раз, но сейчас перед Департаментом поставлена задача по социализации бездомных.

С наступлением осенних холодов начинается напряженное время для социальных служб. В центрах социальной адаптации предусмотрено 1477 мест для бездомных. Сегодня практически заполнены 85% площадей в отделениях ночного пребывания, которые в зимний период будут перегружены, поскольку обращающихся за помощью, и прежде всего за ночлегом, станет больше. Потому будут увеличены места для ночлега.

При Департаменте социальной защиты населения города Москвы

создан Координационный совет по взаимодействию с некоммерческими организациями, занимающимися социальной адаптацией лиц без определенного места жительства.

– Мы нашли точки взаимодействия в решении вопросов предоставления питания, обогрева, медицинской помощи в стационарных точках, например на площади Трёх Вокзалов. Задействован у нас Курский вокзал и весь Центральный административный округ, – рассказал А.В. Бесштанько. – Мы не ждем, когда люди придут в социальные учреждения сами, а выходим в народ, используя информацию службы «Социальный патруль» и правоохранительных органов, и оказываем бездомным людям необходимые услуги. В течение последних пяти лет количество желающих изменить что-то в своей жизни не меняется. Нам очень важно взаимодействовать с общественными организациями, с населением, муниципалитетом, чтобы выявлять причины возникновения бездомности и пытаться их предупреждать.

В зимнее время мы принимаем бездомных людей на места ночного пребывания, независимо от состояния здоровья и наличия документов, но при этом обязательно предлагаем заключить соглашение по ресоциализации. Однако лишь 10% принимаемых на ночлег подписывают этот социальный контракт.

Наши исследования помогли определить, когда бездомные проходят точку невозврата. Если человек бродяжничает более года, то становится крайне сложно его вернуть к нормальной жизни. Трудоустройство, возможность арендовать недорогое жилье для человека, который готов пройти полную ресоциализацию – сложные и важные задачи, которые стоят перед социальной защитой Москвы.

– Мне доводилось бывать в социальных учреждениях для бездомных в Париже, – упомянул заведующий сектором социальной помощи бездомным гражданам А.В. Пентюхов, рассказывая о том, как решается



проблема в других странах. – Обрисую картину, которую сам наблюдал. Вечер, около храма останавливается микроавтобус. Бездомным раздают продукты быстрого приготовления. После трапезы они выстраиваются у больших автобусов. По списку делают переключку. Все, чьи фамилии назвали, проходят в автобус и едут в ближайший пригород. На ночлег бездомных размещают в большие ангары, где выдают им туалетные принадлежности, и там они могут спать до шести утра. А потом должны освободить помещение.

Европейские бездомные – это, как правило, люди, потерявшие работу, а вместе с тем и возможность оплачивать арендованное жилье. А наши клиенты – жертвы алкоголизма, который привел к деградации личности и оставил без крыши над головой. Так что у наших бродяг и парижских разный генезис, потому у каждой своя специфика решения проблемы бездомных, однако многое мы переняли из зарубежного опыта.

Во Франции широкая сеть дневных центров пребывания бездомных. В этом мы идем параллельно, как и в создании мобильной службы «Социальный патруль»

Верхушка айсберга

С начала 2013 года почти 13 тыс. человек получили различного рода услуги в центре социальной адаптации. В круглосуточном режиме функционируют семь территориальных центров.

До конца года социальные услуги получают примерно 20 тыс. человек. Но это видимая верхушка айсберга. Ведь латентных бездомных раз в два больше. Эти люди, имеющие до поры до времени крышу над головой у каких-нибудь родственников или знакомых и временный заработок, рискуют оказаться на улице, как только потеряют средства к существованию.

Помимо социальных причин, касающихся распада семейных связей, помимо фактора урбанистики крупного города, явление бездом-

ности в серьезной зависимости от существующей законодательной системы, которая привязывает возможность реализации прав гражданина с так называемой пропиской. Постановка на учет, на улучшение жилищных условий в нашем законодательстве связана с местом жительства. Без регистрации по месту жительства невозможно получить пенсионное удостоверение и медицинский полис. Существуют и другие проблемы, например при получении паспорта, для оформления которого нужно платить государственную пошлину, однако никакие льготы для лиц без определенного места жительства не предусмотрены.

Для бездомных граждан, желающих вести нормальный образ жизни, но не имеющих в паспорте регистрации по месту жительства, предлагается ввести добровольный вид регистрационного учета, а также внести поправки во все законодательные акты, где записано «по месту жительства», дополнив их словами «а для бездомного гражданина – по месту регистрационного учета». То есть человек, который хочет вести нормальную жизнь, может добровольно обратиться в органы регистрационного учета и получить свидетельство

о регистрации бездомного гражданина и реализовывать свои права, как и любой гражданин, имеющий место жительства.

– Мы предлагаем рассмотреть возможность создания специализированных режимных учреждений, нахождение в которых не без принудительного начала будет способствовать ресоциализации лиц без определенного места жительства, – рассказал А.В. Пентюхов. – Речь идет о привлечении к ответственности не за бродяжничество или бездомность, а за нарушение специального регистрационного учета лиц, занимающихся бродяжничеством. Первичное наказание допускается до 60 дней пребывания в специализированном учреждении, а если человек привлекается повторно, – до одного года.

Подготовлен проект Федерального закона «Об ограничении бродяжничества, социальной поддержке бездомных граждан и ресоциализации лиц, занимающихся бродяжничеством». Принятие законопроекта позволит существенно изменить подход к оказанию социальной помощи бездомным гражданам.

Артём ПОЛИНИН

Фото автора



СЕРДЦЕ ТЯНЕТСЯ К СТАРЫМ СОЛДАТАМ



Генерал Алексей Павлович Белозерцев принимает гостей

Столица отметила День старшего поколения. Во всем мире Международный день пожилых людей, но Москва сделала иной акцент в названии праздника, и не случайно. Ведь именно на долю старшего поколения выпали испытания военного лихолетья, а потом великий труд при восстановлении народного хозяйства.

Наши ветераны – не просто пожилые люди, то есть много лет прожившие, а именно старшие, имеющие незыблемый авторитет в духовном и нравственном воспитании молодых поколений.

С чего начинается Родина?

День старшего поколения в СРЦ для несовершеннолетних «Красносельский» отметили акцией «Спешим делать добро». Воспитанники Центра навещали ветеранов Великой Отечественной войны, дарили им красивые сувениры, сделанные

собственными руками, вкусные подарки к чаю, а главное – искренние слова почтения и благодарности.

С темой истории Великой Отечественной у ребят особые отношения. Десять воспитанников Центра помогали отряду поисковиков вести раскопки на местах боев в Калужской области, близ города Юхнов, и тесно соприкоснулись с подвижнической работой, благодаря которой возвращаются из небытия имена многих безымянных солдат.

Найденными при раскопках предметами поисковики подели-

лись с Музеем боевой славы СРЦ «Красносельский».

Далеко не в каждом общественном музее увидишь столько осколков памяти, неповторимых в своем красноречивом безмолвии свидетелей фронтовых лет.

А здесь демонстрируют образцы стрелкового и холодного оружия бойцов Красной армии, каски советских воинов, гильзы, предметы окопного быта. В каждом из них – отголоски судьбы защитников Отечества.

Музейная экспозиция появилась в Центре во многом благодаря его директору О.Н. Алёхину, полковнику в отставке, участнику боевых действий в Афганистане.

Во многих школах есть музеи боевой славы, и экспонаты в принципе везде похожие – письма-треугольнички, мемории военной археологии, фотографии фронтовиков, буржуйки, продовольственные карточки. Но в каждом музее обязательно

есть экспонаты уникальные. В экспозиции в стенах «Красносельского» – это пулемет с нашего бомбардировщика «ПЕ-2». Этот самолет доставил много неприятностей вражеской армии, но однажды немецкий ас подбил его, и наш пилот направил самолет в немецкий блиндаж.

Взгляд подолгу останавливается на каждой вещи. Вот нож разведчика РКК образца 1943 года, знаменитая винтовка Мосина и штык к ней, пулемет Дегтярева, автомат Калашникова.

Есть старая добрая, всеми любимая песня из кинофильма «Щит и меч» – «С чего начинается Родина?» Любой родитель или воспитатель рано или поздно начинает разговор о том, что такое Родина, со взрослеющим ребенком. Музей боевой славы в «Красносельском» располагает к такому серьезному, чуткому, заинтересованному разговору.

Движение – это жизнь

Небольшой группой мы отправились по нескольким адресам поздравлять ветеранов: воспитатель Маргарита Владимировна Картошкина, социальный педагог Наталья

Васильевна Попова, воспитанники Центра Сергей и Виктор.

Первой встречала нас Галина Михайловна Михеева, вдова ветерана Великой Отечественной войны Виктора Александровича Михеева. Супруги прожили вместе 62 года! Если бы не недавняя трагедия – Виктора Александровича сбила машина, то крепкие семейные узы сохранились бы долго...

Фотографии мужа занимают почти всю стену комнаты Галины Михайловны. Сколько неповторимого обаяния излучают старые фотографии, на которых остановилось время счастливой молодости, которая всегда вспоминается с радостью.

Оставшись вдовой, Галина Михайловна не падает духом. В прошлом она была хорошей спортсменкой, добившейся высоких результатов в художественной гимнастике. И до сих пор Галина Михайловна каждый день начинает с утренней зарядки. Она составила для себя индивидуальный комплекс нужных ей упражнений, которые помогают чувствовать себя бодро.

Движение – это жизнь! – убеждена Галина Михайловна, осветившая нас солнечным оптимизмом.

Молодежь рвалась на фронт

Героем нашей следующей встречи стал генерал Алексей Павлович Белозерцев. Ни за что в жизни не скажешь, что этому бодрому, остроумному, обаятельному человеку уже за 90 лет! Его ясность мыслей и точность формулировок просто поразительны!

Алексей Павлович – участник битвы за Москву. В 1941 году его определили в лыжный батальон, который проводил разведку в тылу противника, а также атаковал немцев, пытавшихся выйти на автомагистрали и к железным дорогам.

– Когда мы проводили операцию, чтобы сорвать планомерное отступление врага, в распоряжении бойцов-лыжников была только самозарядная винтовка Токарева – тяжеловатая, с некоторыми недостатками. Зато очень удобными, на наше счастье, оказались трофейные парабеллумы, – вспомнилось ветерану.

Великую Победу А.П. Белозерцев встретил в Австрии, а затем был переброшен в Маньчжурию, где Красная армия добивала гитлеровского союзника Японию.

Воспитанники «Красносельского» Сергей и Виктор зачарованно рассматривали боевые ордена на генеральском кителе, а я готов был слушать и слушать Алексея Павловича.

– Квалифицированных кадров на фронте не хватало. Лучшие офицеры погибли в Гражданскую войну. Но в кратчайшие сроки мы сумели наладить производство военной техники, подготовить кадры и победить.

В 1960-е годы я был военным советником в составе советской делегации в Египте. Тогда на военных специалистов из Советского Союза смотрели с огромным почтением, прислушивались к каждому слову. Авторитет нашей армии был очень велик во всем мире и, прежде всего, в нашей стране. В годы войны все мои сверстники рвались на фронт! И в послевоенное время служить в армии мечтал каждый мальчишка. А теперь от армии уклоняются. Без



Галина Михайловна Михеева, вдова ветерана Великой Отечественной войны



Ветеран войны Валентин Николаевич Костриков

патриотического воспитания молодежи авторитет армии не поднять. Это очень огорчает. Но хочется надеяться, что всё изменится. Без надежды на лучшее жить нельзя...

На войне как на войне

В доме супругов Костриковых нам снова посчастливилось соприкоснуться с живой историей. Хозяин дома Валентин Николаевич защищал Москву и брал Берлин. Память этого фронтовика – настоящий клад для сценаристов, писателей, кинорежиссеров.

Война застала курсанта артиллерийской спецшколы Валентина Кострикова за учебой. Освоить артиллеристскую профессию курсанты еще не успели, поэтому в дни битвы за Москву ловили немецких парашютистов, охраняли штабы, использовались, что называется, на подхвате.

В армии требовались профессионалы, потому Валентина Кострикова вернули на учебу, и после спецшколы окончил он Томское артиллерийское

училище и был направлен на 1-й Белорусский фронт. Участвовал в освобождении Белоруссии и Польши.

– При освобождения Польши наш взвод задержался в городе Здуньска-Воля, – вспомнилось Валентину Николаевичу. – Разведчики доложили, что немцев в городе нет, и мы нашли подходящий для стоянки пустой двор, вошли в дом, а там уже праздновали освобождение от оккупации. Поляки встретили нас ликованием, позвали за стол с ароматными колбасами. Для уставших голодных бойцов это было дьявольское искушение, но мне почему-то вспомнился легендарный Ермак, который, покорив Сибирь, погиб с товарищами от рук врагов, потому что заснул после пирушки. И я отказался пировать с поляками. А на рассвете разбудили разведчики: «К городу приближается немецкая колонна – около тридцати единиц танков и машин. Двигаются быстро!» Войди немцы сразу на ту улицу, где стоял мой взвод, нашему студебеккеру с гаубицей на при-

цепе было бы не уйти. Времени на раздумье почти не оставалось, и я решил принять бой. После первого нашего выстрела прямой наводкой головной вражеский танк описал круг, а второй был подбит. Пока их разведка проясняла обстановку, мы выдвинулись из города, выжимая из студебеккера всё, на что он способен. Тот эпизод убедительно доказал, что на войне послабления недопустимы. Побеждает тот, кто властен над своими желаниями и умеет подчинить их внутренней дисциплине. Среди слагаемых победы – не только умение хорошо стрелять. Много значит выдержка и воинское братство.

При штурме Берлина взвод В.Н. Кострикова уничтожал притаившихся в подвалах фаустеров. Из всех берлинских улиц особенно запомнилась фронтовика Унтерден-Линден, которая стояла под шквалом обстрела. В нескольких метрах от лейтенанта Валентина Кострикова перебежками двигался незнакомый боец и вдруг упал навзничь. Ранен или погиб? Не раздумывая, лейтенант бросился к рядовому солдату, схватил его в охапку и потащил в укрытие. Наверное, тот выживший солдат постоянно вспоминал после Великой Победы своего спасителя, имени которого он так и не узнал, и, поднимая тост, говорил: «Спасибо тебе, друг!»

– Спасибо Вам за Победу! – взволнованно произнесли Сергей и Виктор, а куклу-оберег, сшитую воспитанницами СРЦ для несовершеннолетних «Красносельский», с улыбкой долго рассматривала Мария Александровна, жена Валентина Николаевича, и определила для подарка почетное место на книжной полке домашней библиотеки.

Все мы были взволнованы нашими встречами с фронтовиками, которых с каждым годом становится всё меньше. Как важно успеть воздать им должное, войти в их дом с поклоном и добрым словом!

Сергей СОРОКИН

Фото автора

ПУСТЬ ГОДЫ ЛЕТЯТ, НО СВЕТИТСЯ ВЗГЛЯД

В столице стало традицией ежегодно в первый выходной октября открывать двери пансионатов для ветеранов войны и труда, центров социального обслуживания, чтобы любой желающий смог увидеть, как социальные службы Москвы заботятся о старшем поколении.

День открытых дверей в Пансионате для ветеранов труда №19, где мне доводилось бывать не раз, всегда привлекает много гостей. Не стал исключением и недавний праздник, проведенный в День старшего поколения. Только в утренние часы здесь побывали несколько десятков москвичей, которых интересовали условия проживания и возможность устройства в пансионат.

Ветераны подготовили великолепный концерт самодеятельности, который украсили и профессиональные артисты.

Цыганская певица, решив «зажечь» зал, пробежала между рядами зрителей, пританцовывая, с песней,

а к сцене возвращалась уже в окружении задорных дедушек, которые искрометно отплясывали, не уступая друг другу в азарте и темпераменте.

Воодушевленные концертной программой жители пансионата в хорошем настроении направлялись в просторный уютный обеденный зал. После трапезы кто-то неспешно разыгрывал шахматные партии, кто-то гонял бильярдные шары, а любители познавательных прогулок в Интернете устроились у мониторов компьютеров.

Для общего блага

О том, что произошло в жизни пансионата в последнее время,

рассказал его директор Владимир Фёдорович Шматковский:

– Почти 180 человек мы стали обслуживать на дому. С 2013 года в пансионате введены платные услуги. Значительно улучшилась материально-техническая база учреждения. В рамках программы модернизации были приобретены средства малой механизации, коммунальной и бытовой техники, мебель и медицинское оборудование, проведены капитальный и текущий ремонты.

Практически во всех палатах, занимаемых малоподвижными больными, оборудованы подъемники, задействованы новые средства реабилитации. У нас отремонтированы пандусы, введены в эксплуатацию лестничные подъемники нового типа.

Большое внимание уделяется реабилитации проживающих. В хорошую погоду они выходят на прогулки во дворе пансионата под наблюде-



ГБУ Пансионат для ветеранов труда №19, рассчитан на 410 мест. В его структуре – социальная служба, общетерапевтическое отделение на 110 мест для проживания, шесть отделений милосердия для 300 человек, медицинская часть, пищеблок и патронажное отделение для обслуживания 180 клиентов на дому.



Ансамбль «Душа поет». Первая слева – председатель Совета ветеранов Раиса Фёдоровна Орлова

нием специалистов, занимаются лечебной физической культурой и музыкальной терапией.

В нашем зрительном зале на 250 мест постоянно проходят конкурсы и концерты. На конкурсе хоров социальных учреждений Москвы наши вокалисты стали серебряными призерами, а в столичном турнире по настольным играм наши ветераны были признаны победителями.

У нас работают кружки художественной самодеятельности и прикладного творчества. Всегда востребованы коллективные поездки в театры и на экскурсии.

Наш активный Совет ветеранов привлекает проживающих к улучшению бытовых условий в пансионате, самообслуживанию, помогает сделать разнообразнее творческий досуг.

На крыльях времени уносится печаль

В День открытых дверей в пансионате я попал на репетицию вокального ансамбля «Душа поет», которым руководит Вячеслав Панкратов. «А годы летят чередой, душа бы была

молодой», – стройно и задушевно исполняли Валентина Васильевна Пестрякова, Тамара Николаевна Коровко, Галина Дмитриевна Кудинова и Раиса Фёдоровна Орлова.

Председатель Совета ветеранов Раиса Фёдоровна Орлова в прошлом – врач-косметолог, хирург-эстетист.

– Бог миловал, все операции, в которых я принимала участие, прошли удачно, – рассказывает Раиса Фёдоровна. – Но работа хирурга-эстетиста требует не только больших знаний и опыта, но и огромных нервных затрат. А ответственность какая!

К новинкам последних десятилетий типа ботокса Раиса Фёдоровна относится скептически: ведь эффект всего на полгода! К тому же некоторые виды морщин, жировые грыжи, значительный избыток кожи ботоксом не устранишь, так что хирурга ничто не заменит.

В бытность косметологом Р.Ф. Орлова готовила удивительные омолаживающие кремы, славу о которых пациенты разнесли по всей стране.

Жизнь Раисы Фёдоровны сильно изменилась после смерти мужа. При ее общительном характере и деятельной натуре одиночество стало невмоготу. Она сдала свою квартиру государству и по направлению Департамента социальной защиты населения города Москвы переехала в ПВТ №19.

Здесь нет косметологического кабинета, но Раиса Федоровна при желании может предоставить широкий спектр профессиональных услуг. К ней постоянно обращаются с просьбами сделать тональный макияж, и так приятно чувствовать себя востребованной. Общение с Раисой Фёдоровной, по словам ее подруг, – это всегда уроки хорошего тона, которые не помешают в любом возрасте.

Без слов понятен каждый взгляд

При внешней неторопливости здешнего бытия атмосфера пансионата преисполнена бодрым настроением, стремлением быть в жизненном тону. Это далеко не сонное, унылое царство, как может показаться несведущему. Я поймал себя на мысли, что мне интересно разговаривать с дамами почтенного возраста, потому что рядом с ними обретаешь душевное равновесие, доброжелательное отношение к миру и невольное жизнелюбие.

Сидевшая на уютном диванчике Юлия Викторовна Авдеева расска-

В Пансионате для ветеранов труда №19 проживают 93 ветерана Великой Отечественной войны, 11 участников Великой Отечественной войны, 6 защитников Москвы, 144 ветерана труда, 417 инвалидов.

зала, что в пансионате она уже шесть лет, что летом в парке постоянно встречаются белочки, утешительно журчит чудесный фонтан.

– У нас постоянно что-то происходит. Если куда-то приглашают, то я иду с предвкушением интересного и никогда не ошибаюсь.

По случаю праздника стоял нарядно сервированный стол для гостей. Из приоткрытой двери в одну из комнат доносились поющие женские голоса. Это волонтеры Елена Терещенко и Елена Джюева подберили подходящие музыкальные поздравления с Днем учителя, который в этом году совпал с Днем пожилого человека. Волонтеры объединили в квартет четырех голосистых жительниц пансионата – ветеранов педагогического труда, которым предстояло выступить с музыкальными приветствиями

– Мы стараемся часто петь для жителей пансионата, которым уже трудно передвигаться. Репертуар подбираем из любимых песен, которые у всех на слуху, и наши слушатели с удовольствием подпевают, – рассказала Елена Терещенко. – Однажды среди наших слушательниц оказалась слепая женщина, в прошлом – пре-



Юлия Викторовна Авдеева с подругами

подаватель музыки. Мы профессионально занимаемся различными тренингами, а пение под гитару – просто увлечение. Потому мы так были благодарны той нашей слушательнице, профессиональной музыкантке, которая не только дала нам ценные советы, но даже отредактировала несколько наших вокальных номеров.

С заботой и добротой

К услугам жителей пансионата – кабинеты физиотерапии и функциональной диагностики, массажа и клинической лаборатории, а также зал лечебной физкультуры, где проводятся индивидуальные и групповые занятия.

В поликлиническом отделении пансионата работают 14 терапевтов, а врачей-специалистов – хирургов, урологов, стоматологов приглашают из городской поликлиники №191.

Жилые корпуса пансионата окружает чудесный парк. Осенью по его золотистым аллеям скользят несколько кресел-колясок, в которых удобно расположились укутанные пледами жители пансионата, выезжающие на прогулки с помощью волонтеров.

Один из колясочников вот-вот поравняется со мной, и на прощание мне хочется сказать ему что-то приятное. Я оборачиваюсь к нему, но импозантный, умудренный жизненным опытом джентльмен со светлым взглядом и доверчивой улыбкой опережает меня:

– Удачного вам пути! Напишите подробнее, как мы прекрасно здесь живем!

Валерий ВАЛЕНТИНОВ

Фото автора



Волонтеры Елена Терещенко и Елена Джюева в палате лежачей пациентки

С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМ ФАКЕЛОМ

В Территориальном центре социального обслуживания «Прспект Вернадского» состоялась конференция «Забота о здоровье ветеранов – залог активной жизни».

В работе конференции приняли участие председатель Правления РОО ветеранов государственных органов и учреждений социальной защиты населения города Москвы Нина Александровна Абрамова, директор Пансионата для ветеранов труда №1 Галина Ивановна Михайличенко, главный врач городской поликлиники №118 Оксана Анатольевна Одарюк, заместитель начальника Управления государственных пенсий и кадров ДСЗН Алевтина Николаевна Богдашкина, начальник УСЗН ЗАО Ирина Львовна Хашимова, главная медицинская сестра поликлиники №3 Зинаида Егоровна Андрианова, ветераны государственной службы и системы социальной защиты населения города Москвы.

– В нашем полку прибывает, – сообщила Алевтина Николаевна Богдашкина. – Еще недавно в наши ряды ежегодно вливались 500 пенсионеров, а в последние три года оформляют пенсии почти 5 тыс. человек.

С 1 июля 2013 года пенсионерам-госслужащим полагается 9 тыс. рублей доплаты к пенсии. А с декабря они смогут получать компенсацию за неиспользованное санаторно-курортное лечение.

Причем, если есть желание отдохнуть, то можно воспользоваться путевкой в пансионат «Никольский Парк» или санаторно-оздоровительный комплекс «Камчия» в Республике Болгария, которые не являются учреждениями санаторно-курортного лечения.

Под юрисдикцию Департамента социальной защиты населения горо-

да Москвы передали Комиссию по господдержке отдельных неработающих пенсионеров-работников исполнительной власти, которые ушли на заслуженный отдых до 1995 года, когда еще не были прописаны социальные гарантии. Сейчас этой категории доплачивается к пенсии от 1,5 до 5 тыс. рублей. Особым нормативным актом установлена надбавка к пенсии 500 бывшим депутатам Моссовета, который был расформирован в 1990–1993 годах.

О нововведениях в здравоохранении рассказала Оксана Анатольевна Одарюк:

– В 2011–2012 годах прошла трехэтапная модернизация, включившая укрепление материально-технической базы, информатизацию и создание амбулаторно-поликлинических центров с трехэтапным оказанием помощи. На поликлинику среднего уровня было выделено от 20 до 40 млн рублей. Амбулаторно-поликлинические центры созданы на основе объединений поликлиник и стационаров по территориальному принципу. Теперь, например, чтобы провести томографическое обследование, нет необходимости ехать в другой район, да и стационарное лечение становится более близким территориально. Введенный электронный документооборот исключает возможность утраты информации на бумажном носителе. Врачебные кабинеты оснащены компьютерами, так что записаться на прием к доктору можно прямо в кабинете, не спускаясь в регистратуру, – проиллюстрировала Оксана Анатольевна преимущества информатизации на примере своей по-



Нина Александровна Абрамова

ликлиники №118. – Стационарное лечение проходит в больницах №31 и 17. Если доктору в больнице требуется информация о пациенте, направленном поликлиникой, он получает ее из соответствующего учреждения, а врач в поликлинике запрашивает из больницы всю необходимую информацию о пациенте, находившемся до этого в стационаре. Вся медицинская помощь для льготников во всех медицинских учреждениях остается бесплатной.

– Даже если медицинские учреждения работают на коммерческой основе, для ветеранов сохраняется бесплатное обслуживание, – дополнила Зинаида Егоровна Андрианова. – Речь идет о поликлиниках №1 в Благовещенском переулке, №2 на Солянке и №3 на Беговой. В этих учреждениях функционирует система обеспечения бесплатными лекарствами, оформляются санаторно-курортные карты, а записаться к врачу можно через интернет. К услугам ветеранов возможности бесплатного стационарного лечения



Галина Ивановна Михайличенко

в больницах №1 в Отрадном, №2 на территории Боткинской больницы, №3 на Мичуринском проспекте.

Директор Пансионата для ветеранов труда №1 Галина Ивановна Михайличенко рассказала о новых формах работы с людьми старшего поколения:

– С 2012 года в нескольких учреждениях города введена дополнительная услуга – патронажное отделение для одиноких. Теперь медицинские сестры оказывают помощь людям, которые не могут

выходить из дома и за которыми некому ухаживать.

При каждом пансионате 160–200 человек состоят на надомном обслуживании и для каждого из них, помимо того, что клиент получает от ТЦСО, предусмотрено 4 часа необходимой помощи – массаж, перевязки и прочее.

Новшеством стал открытый при пансионате дневной стационар, в отделениях которого к услугам клиентов консультации психологов и медиков, а также клубы по интересам. Благодаря дневному стационару забыли о своем одиночестве пенсионеры, проживающие с родственниками, которые целыми днями на работе. Возможность общения со сверстниками – непереносимое условие сохранения жизненного тонуса.

На базе ПВТ №1 создан центр экстренного дистанционного реагирования «Тревожная кнопка», который в настоящее время обслуживает три тысячи человек, в первую очередь – одиноких пенсионеров и москвичей льготных категорий. До конца года на обслуживание в центр планируется принять еще пять тысяч горожан.

Эта услуга, введенная по инициативе руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Владимира Аршаковича Петросьяна, уже многим спасла жизнь.

Галина Ивановна Михайличенко привела несколько примеров из своей практики.

Одинокая пенсионерка с избыточным весом однажды упала дома и не могла встать. К счастью, на ее руке был браслет «Тревожная кнопка», в котором вмонтирован датчик падения. Так что пострадавшей даже не пришлось нажимать на кнопку. Сигнал сразу же пошел в центр, где на него мгновенно отреагировал диспетчер.

В базе данных были телефоны соседей, родственников и консьержей пострадавшей. Имея ключи от ее квартиры, оповещенные о случившемся люди оперативно оказали помощь.

Запомнился случай, когда слепой инвалид вышел погулять и потерялся. Он нажал красную кнопку на «Тревожном браслете», и на мониторе в диспетчерской высветилось место его нахождения, куда



Ветераны государственной службы и системы социальной защиты населения города Москвы



Участники эстафеты Олимпийского огня Ирина Михайловна Стародубец, Николай Михайлович Кудинов и Татьяна Константиновна Зубарева

немедленно прибыла скорая помощь.

Устройства «Тревожная кнопка» выдаются по заявкам через ТЦСО. Услуга эта бесплатная.

Средний возраст проживающих в пансионатах города – 83 года, а в некоторых и 88 лет. Это показатель достойных условий жизни, хороших медицинских услуг, внимательного ухода персонала, создающего необходимые возможности для активного долголетия москвичей старшего поколения.

– Мы делаем всё возможное, чтобы выходящие на пенсию люди не чувствовали себя неприкаянными и невостребованными, а вели активную, творческую жизнь, – отметила Н.А. Абрамова. – В этом нам помогают Департамент социальной защиты населения города Москвы и префектура ЗАО. Наши ветераны во всем стараются быть на высоте,

проявляя интерес к происходящему и убедительно доказывая, что немало есть пороха в пороховницах! На недавней эстафете Олимпийского огня Николай Михайлович Кудинов, Татьяна Константиновна Зубарева, Ирина Михайловна Стародубец блестяще справились с возложенной на них задачей факелоносцев.

– С годами мы становимся людьми, сдержанными в эмоциях. А тут по душе прокатился ни с чем не сравнимый восторг! – не скрывала своей радости Татьяна Константиновна Зубарева, в прошлом – начальник Управления социальной защиты населения района Очаково-Матвеевское. – Муж, дочь, зять и внучка бежали по параллельной дорожке рядом со мной весь слот и успели сфотографировать момент передачи огня следующему факелоносцу. Когда мы обсуждали это событие в семейном кругу, моя внучка Ольга сказала:

– Я отнесу твою фотографию в школу и всем расскажу, что моя бабушка – факелоносец!

– Наше поколение – очень легкое на подъем, – продолжила Ирина Михайловна Стародубец, работавшая первым заместителем руководителя Пенсионного фонда по городу Москве. Она занималась многими видами спорта, предпочитая командные, всегда любила путешествовать. – Своим оптимизмом, жизнелюбием, устремленностью к новому мы во многом обязаны спорту, с которым не расстаемся до сих пор. Моя внучка намеревалась привести на эстафету весь свой класс!

– Мой слот – 300-метровый отрезок бега одного факелоносца завершился в Лужниках, а эстафету Олимпийского огня должен был принять наш знаменитый дирижер Владимир Спиваков, – поделился впечатлениями ветеран госслужбы Н.М. Кудинов, который всю жизнь неразлучен со спортом. – К сожалению, маэстро не успевал подъехать к оговоренному времени, и мне пришлось бежать два слота, а потом еще и выступать с речью. Но когда вокруг торжествует народ и все охвачены чувством единения и сплоченности вокруг сияющего Олимпийского огня, то ликующая душа просится вширь и ввысь. Особенно приятно, что и молодежь разделяла наш патриотический настрой...

А мы гордимся тем, что среди москвичей, принявших участие в эстафете живого огня, были и члены Региональной общественной организации ветеранов государственных органов и учреждений социальной защиты населения города Москвы.

Официальное мероприятие быстро переросло в разговор единомышленников, которым есть что сказать друг другу и чем поделиться, есть желание и возможность оказать помощь тому, кто в этом нуждается. Ведь помощь ближнему – это не профессия, а потребность души, и возраст в этом случае не имеет никакого значения.

Валерий ВАЛЕНТИНОВ

Фото автора

ПЬЕДЕСТАЛ ДЛЯ ВЕЧНОЙ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Подведены итоги окружных этапов конкурсов московская «Супербабушка-2013». Сама подготовка к подобным творческим состязаниям создает благоприятную психологическую атмосферу в семьях, способствует укреплению единого культурного пространства города. На одном из окружных конкурсов, проходившем в Центральном административном округе, побывал наш корреспондент.

Каждой из десяти конкурсанток предстояло рассказать о себе и своей семье, о своих достижениях и увлечениях. Чтобы произвести впечатление на зрителей, надо было суметь овладеть аудиторией.

Все бабушки-конкурсантки от 55 до 70 лет в своих самопрезентациях были по-своему обаятельны и привлекательны, потому сумели расположить к себе доброжелательностью, чувством юмора, находчивостью.

В романтическом флере представили образы московской школьницы и лесной феи, фабричной девчонки и таинственной незнакомки, но в каждом раскрывалась неповторимая женская судьба труженицы, матери и, конечно, бабушки.

Главное же чудо преображения началось на втором этапе конкурса «Творческая натура», когда конкурсантки создавали яркие характеры в рифмах и красках, стихах и мелодиях, в задумчиво-лирических и темпераментных танцах.

Атмосферу ностальгического ретро с лирическими, озорными, искрометными настроениями шестидесятых одухотворенно воссоздала конкурсантка, представлявшая Пресненский район. Когда элегантная дама в стильном клетчатом платье задорно, раскованно и самозабвенно пустилась танцевать твист, то и зрителям оказалось непросто усидеть на месте. Каждый ощутил сопричастность к происходящему на сцене, а в



Участницы конкурса московская «Супербабушка-2013» в ЦАО. Третья слева – победительница Людмила Владимировна Сидорова

душе всколыхнулись воспоминания о жизнерадостной, счастливой молодости.

Сколько же, оказывается, настоящих красавиц среди дам «золотого» возраста! Это были неразгаданная загадка очарования, над которым не властны годы, и необъяснимые тайны артистического преображения.

Этот творческий конкурс был скорее не для бабушек-домохозяек, а для стильных и деловых женщин «50+», у которых после выхода на пенсию появилось время для себя. Никакого соперничества среди претенденток я не заметил. Они искренне желали друг другу удачи и даже обменивались телефонами для продолжения знакомства.

Буквально завороживала всех конкурсантка из района Тверской своей «звездной внешностью», пикантным шармом и восхитительной пластикой. В свой следующий выход эта участница загипнотизировала йоговской асаной. К упражнениям бабушки присоединилась ее маленькая внучка, и выступление вызвало шквал аплодисментов и зрителей, и жюри.

Как же непросто было определиться в своих предпочтениях и сделать выбор лучшей среди достойных и по-своему неповторимых конкурсанток! И жюри под председательством начальника Управления социальной защиты населения Центрального административного округа Валентины Владимировны Кузнецовой нашло

оригинальный и благородный выход из положения. Каждая конкурсантка удостоилась почетного звания и была вознаграждена цветами, аплодисментами и подарками.

Валентина Ивановна Салова (район Замоскворечье) стала победительницей в номинации «Леди Мудрость».

Ольга Владимировна Углова (район Мещанский) получила титул «Леди Грация».

Ирина Николаевна Земскова (район Арбат) была признана лучшей в номинации «Леди Элегантность»

Татьяна Степановна Дробович (район Красносельский) удостоилась звания «Леди Таинственность».

Роза Ивановна Емелина (район Хамовники) победила в номинации «Леди Доброжелательность».

Татьяна Сергеевна Финагина (район Басманный) была отмечена как «Леди Гармония».

Зоя Николаевна Севостьянова (район Таганский) одержала первенство в номинации «Леди Совершенство».

Лидеру в номинации «Леди Очарование» – Татьяне Дмитриевне Королёвой (район Пресненский) было присуждено почетное третье место в окружном конкурсе, а удостоенная звания «Леди Стиль» – Галина Николаевна Костюнина (район Якиманка) стала серебряным призером.

Однако место финалистки было только одно. Переходящий кубок победительницы конкурса «Супербабушка-2013» Центрального административного округа получила Людмила Владимировна Сидорова (район Тверской), а вместе с ним и право выступить в финале общегородского конкурса.

Выпускница Московского энергетического института Л.В. Сидорова сорок лет отработала по специальности и два года назад ушла на заслуженный отдых.

– Вернее сказать, меня «ушли» на пенсию, – с улыбкой уточнила Людмила Владимировна. – Сначала я безумно расстроилась. А потом хладнокровно оценила бесспорные преимущества своего нового положения: всё, что не успелось в былые



Выступление Татьяны Дмитриевны Королёвой, занявшей почетное третье место в окружном конкурсе «Супербабушка-2013»

годы, можно было наверстать! У меня оказалось столько свободного времени, которое можно было тратить по своему желанию!

Я решила серьезно заняться йогой. Хватает мне времени и на занятия живописью. С большим удовольствием хожу в наш ТЦСО «Тверской» в изокружок. Все мои интересы и увлечения разделяет моя внучка Маргарита, которая приобщилась не только к живописи, но и к занятиям йогой. Мне очень хотелось бы стать преподавателем йоги. А в обозримом настоящем буду готовиться к финалу конкурса супербабушек...

Мне подумалось, что подобный конкурс можно расценить и как своего рода мастер-класс опыта работы со старшим поколением.

Помнится, некоторое время назад первый заместитель руководителя Департамента социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачёва, главный вдохновитель и организатор первого конкурса московская «Супербабушка» выразила надежду, чтобы новый конкурс, раскрывающий творческий потенциал представителей «золотого» возраста, стал ежегодным. И вот мы стали свидетелями утвердившейся красивой традиции, полюбившейся москвичам.

Конкурс «Супербабушка-2013» состоялся во всех округах столицы. Лучшей супербабушкой в Зеленоградском административном округе стала Галина Никитична Зюзина. В жизни Галине Никитичне посчастливилось много учиться и много работать, осваивая специальности педагога и медика, психолога и фотолитографа. С выходом на пенсию ее активная, разносторонне интересная жизнь не приостановилась.

– А как же воспитание внуков? – не удержался я от вопроса.

– А вот так же! – парирует Зюзина. – Воспитывают ведь не словами, духом, а значит, внукам надо быть интересной, способной многому их научить и многим заинтересовать. Надо уметь разговаривать с ними на равных, думать и чувствовать с ними созвучно, а самой служить примером постоянной деятельности.

Вот я стараюсь не отставать от жизни. Занимаюсь восточными танцами, а цыганские танцую, можно сказать, профессионально. В них такое чувство свободы, раскованности! В нашем ТЦСО занимаюсь в кружке хорового пения, пою в ансамбле «Вдохновение». Но с музыкальной грамотой хочется познакомиться более основательно, поэтому я поступила в музыкальную школу, чтобы научиться аккомпанировать себе на фортепиано...

Лучшей супербабушкой Западного административного округа стала Галина Ивановна Никулина. По профессии она педагог-организатор, специалист в области досуговых мероприятий. Галина Ивановна воспитывает двоих внуков. Любит слушать музыку, петь, танцевать, рисовать, вязать.

Впервые в конкурсе «Супербабушка-2013» приняли участие и новые москвички, представители присоединенных к столице территорий, лучшей среди которых стала Валентина Ивановна Ващенко.

Финал конкурса московская «Супербабушка-2013» состоится в рамках выставки-форума «50+» 29 ноября в Экспоцентре на Краснопресненской.

Кирилл БЕЛОЗЕРСКИЙ
Фото автора

ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ

В филиале «Гольяново» ГБУ ТЦСО «Восточное Измайлово» состоялся День открытых дверей, который привлек внимание многих жителей района, желающих проводить время содержательно, разнообразно, с пользой для здоровья, ума и души.

Как-то в очереди я нечаянно подслушал диалог двух интеллигентных пенсионерок.

– Целыми днями не знаешь, куда себя деть до выходных, пока не приезжают дети и внуки.

– Это верно. День тянется, как вечность. По телевизору смотреть нечего. Всё интересное перечитано и не по одному разу. На лавочке у дома я не сижу.

Уважаемые дамы, видимо, не знали возможностей, которые предлагают столичные центры социального обслуживания для людей старшего поколения.

Переступив порог филиала «Гольяново», я оказался вовлечен в программу, интересную не только людям старшего возраста.

Ступеньки совершенства

Кто бы подумал, что самое простое хождение по ступенькам может стать красивым и увлекательным! Трио инструкторов по лечебной физкультуре легко вскакивали на красивые платформочки-степпе-

ры, грациозно с них спрыгивали, изумляя публику каскадом разнообразных движений. Обычная ритмичная ходьба, скомбинированная с пластичными движениями рук, превратилась в своеобразный хореографический номер.

В зависимости от поставленной задачи, сочетания движений рук и ног, ритмические композиции различной степени сложности способны укрепить мышечную силу и выносливость, улучшить подвижность суставов, равновесие и координацию.

Большая популярность степа объясняется его простотой и эффективностью, а степпер – отличный тренажер для мышц, помогающий держать равновесие и координировать движения.

– Красивая сбалансированная походка необходима в любом возрасте, – считает руководитель группы по степ-аэробике Екатерина Михайлова. – А разнообразные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах способствуют сохранению их естественной подвижности.

Кроме того, степ-аэробика тренирует сердечно-сосудистую систему.

Презентация степ-аэробики очень понравилась зрителям, и, судя по реакции гостей, это новое направление будет очень востребовано.

У-шу воспитывает равновесие

Плавные, скользящие движения с переносом веса с одной ноги на другую, повороты и скручивания корпуса, специальная техника дыхания – комплекс упражнений, показанный инструктором Дмитрием Горбачёвым, проиллюстрировал, чем могут быть полезны занятия у-шу для людей старшего поколения.

– Хорошая координация движений, быстрая реакция, умение сохранить равновесие, например в гололед или при резком торможении троллейбуса или поезда, – особенно важны для представителей старшего поколения. Практика у-шу поможет быстро, гибко уклониться и от летящих по тротуару роллеров, – раскрыл достоинства ушу инструктор. – У-шу – это не только физические упражнения, но воспитание внутреннего самоконтроля, дисциплины, умения управлять своими чувствами.





Танец живота

В одном из самых популярных кружков в филиале «Гольяново», занятия в котором ведет заведующая отделением реабилитации Светлана Немцова, осваивают... танец живота! Не будем останавливаться на технике этого танца, отметим сразу же его эффективность для женщин, страдающих избавиться от лишних отложений. Кроме того, как утверждают медики, работа с мышцами живота благоприятно влияет на внутренние органы брюшной полости, способствуя нормализации их функций. То есть, это еще и лечебный танец.

Участницы ансамбля восточного танца впечатлили не только интересной композицией, но удивили своей раскованностью, незакомплексованностью. Дамы «золотого» возраста без тени смущения демонстрировали аудитории свои отягощенные формы и были всецело поглощены темпом, музыкой и буйством красок,

которое они сами же сотворили, вышивая экзотические костюмы. Шквал аплодисментов вознаградил их старания.

Нередко борьба со своим отражением в зеркале превращается в бой без правил, когда толстяки изнуряют себя диетами и лечебным голоданием. Хотя не новость, что самое действенное средство, избавляющее от лишних килограммов, – физическая нагрузка. И участницы ансамбля восточного танца убедительно отрекламировали возможный вариант обретения стройности, доставляющий, помимо пользы, эстетическое удовольствие.

Досуг!..

Как много в этом слове

В Отделении дневного пребывания в День открытых дверей прошел впечатляющий парад ремесел. Связанные и вышитые предметы рукоделия, занятные, оригинальные вещицы, выполненные из совершен-

но неожиданных материалов, например из муки и соли, демонстрировали беспредельную фантазию мастериц. Заведующая отделением Светлана Мурашова в свой увлекательный рассказ по экспозиции рукодельниц удачно включила подробности о всех кружках по интересам, работающих в филиале. А участники хорового кружка и клуба караоке сопровождали экскурсию прекрасными вокальными номерами и с удовольствием откликнулись на просьбы гостей праздника исполнить любимые песни. Импровизационный концерт по заявкам доставил много радости и вокалистам, и слушателям.

Информационные стенды иллюстративно рассказывали о маршрутах предстоящих экскурсий – на выставки, в музеи, на концерты и спектакли.

В деловой части программы были предусмотрены консультации ведущего специалиста РУСЗН по вопросам выплат, пособий и новых мер социальной поддержки.

В доброжелательной творческой атмосфере многим новичкам открылась особая притягательность социального учреждения, где столько возможностей самовыражения и познавательного общения с интересными людьми. Можно не сомневаться, что теперь жителей «золотого» возраста, предпочитающих активный творческий досуг, в районе станет больше.

Александр НЕВЕРОВ

Фото автора



Записаться на занятия в кружки ушу, степ-аэробики, танца живота можно в отделении социальной реабилитации инвалидов филиала «Гольяново» ТЦСО «Восточное Измайлово» по телефону: 8 (499) 748-84-12

БЕГОМ ОТ НЕДУГОВ

«Шагаем в активное долголетие» – так называлась социальная акция, организаторами которой выступили Департамент социальной защиты населения города Москвы и авторы проекта «50+. Все плюсы зрелого возраста».

Воронцовский парк с пятью прудами – один из живописнейших, особо притягательных уголков Москвы, где всегда приятно бывать, правда, предпочтительнее в ясную и солнечную погоду. А субботний осенний день, на который была назначена социальная акция «Шагаем в активное долголетие», к прогулкам особо не располагал из-за хмурой облачности и непрерывного дождя. Я удивился, заметив в парке несколько свадебных кортежей.

Нежные невесты в подвенечных платьях, казалось, продрогли и загрустили, как ни пытались развеселить и укутать их гости молодоженов. И вдруг настроение под ненастными небесами неожиданно поменялось.

На набережной большого пруда, где расположились несколько компаний новобрачных, появилась

сотня людей в белых футболках с надписью «Шагаем в активное долголетие».

В считанные минуты сотворили они настоящий спортивный праздник. Кто-то вращал хула-хуп, кто-то стремительно проделывал каскады прыжков со скакалкой, кто-то весело играл в бадминтон. Надолго приковали к себе внимание баскетболистки элегантного возраста, демонстрируя великолепное владение мячом, быстрые прорывы и обводки. А какой класс показали участники секции скандинавской ходьбы Клуба «50+»!

Словом, участники социальной акции «Шагаем в активное долголетие» «сделали погоду» в Воронцовском парке. И засияли улыбки на лицах новобрачных, ко всем свадебным кортежам вернулось подобающее такому случаю искрящееся настроение. И стало как будто те-

плее и солнечнее. А жизнерадостная компания в белых футболках двинулась бодрым маршем по аллеям, сопровождаемая приветствиями гулявших в парке.

Маршрут проходил по живописным местам, мимо храма Святой Троицы и фрагментов старинной усадьбы XVIII века.

Умеренный темп нашего маршброска позволял спокойно беседовать со спутниками. Я оказался в компании трех обаятельных участниц секции скандинавской ходьбы.

Татьяна Ивановна Воинова, Тамара Сергеевна Девицкая и Любовь Сергеевна Писарева занимаются скандинавской ходьбой по выходным.

– Наши занятия заметно влияют на самочувствие! – поделились впечатлениями мои новые знакомые. – Улучшается сон, нормализуется давление, даже нарушения дыхания от бронхиальной астмы перестают беспокоить! И настроение после тренировок всегда отличное!

Помимо спортивной составляющей, акция включала в себя и информационно-познаватель-



Бодрый маршем по аллеям Воронцовского парка



Участница Клуба «50+»

ную часть. Любой желающий мог получить консультацию врача-диетолога, главного врача клиники здорового питания «Фактор веса», кандидата медицинских наук Марины Владимировны Копытько и врача этой клиники, кандидата медицинских наук Людмилы Юрьевны Волковой.

Во второй половине жизни актуальным становится умение держать себя в тонусе и сохранять хорошую физическую форму. Если постараться, то не такой уж недоступной мечтой будет хорошая фигура, безупречная осанка и завидная молодость. Тем более что теперь известны многие методики, помогающие сохранять в здоровом теле здоровый дух. При желании и усердии можно замедлить ход «больших биологических часов»...

По мнению Марины Владимировны Копытько, стратегия anti-ageing должна базироваться на трех основных составляющих.

Во-первых, необходимо сбалансированное полноценное питание, содержащее все необходимые организму витамины и микроэлементы. Во-вторых, требуются физические нагрузки, посильные, постепенные, адекватные состоянию здоровья.

А в-третьих, следует поддерживать свою интеллектуальную активность.



– В своей практике мне доводилось видеть поразительные результаты омоложения, – заинтриговала Марина Владимировна. – После того как мои пациенты сбрасывали десяток килограммов, они становились моложе лет на десять. Недаром профессор-геронтолог В.М. Дильман считал, что у тучных людей время течет быстрее. Но чтобы не навредить здоровью, избавляться надо от жировых отложений, а не снижать свою массу тела за счет воды и мышц.

В своей практике М.В. Копытько не использует БАДы, хотя признает целесообразность их применения в отдельных случаях. Например, биодобавки с хромом снимают пристрастие к сладостям.

Свободнорадикальная теория старения Дэнхема Хармана предписывает использовать для продления жизни антиоксиданты, которыми богаты лимон, черника, малина, киви. Но в любом случае прежде, чем избрать для себя способ борьбы с лишними килограммами, следует проконсультироваться со специалистом.

– Проблема снижения веса не всегда в компетенции врача-диетолога, – удивила меня Марина Владимировна. – Нередко возникает необходимость в консультации пищевого психолога, задача которого – изменить модель поведения человека, страдающего лишним весом.

Между тем марш-бросок подходил к концу, а шагающие по Москве участники акции еще только приятно «разогрелись» и, кажется, готовы были пройти еще, как поется в старой доброй песне, «солёный Тихий океан, и тундру, и тайгу».



Татьяна Ивановна Воинова, Тамара Сергеевна Девицкая и Любовь Сергеевна Писарева занимаются скандинавской ходьбой по выходным

Стас РЯБИНИН
Фото автора

РЕШАЮЩИЙ ШАГ

Решение принять в семью ребенка-сироту – шаг ответственный. Как оценить свои силы и возможности? Как обрести твердость в принятом решении и научиться вести себя в непредсказуемых ситуациях, неизбежных в воспитании приемного ребенка? Разобраться в этих вопросах помогают в Школе подготовки замещающих родителей Детского дома №19 «Центр патронатного воспитания».

Благие намерения

– Приемные родители, вырастившие собственных детей, обычно бывают уверены в том, что легко справятся и с воспитанием приемного малыша, однако сталкиваются с непреодолимыми, по их мнению, препятствиями и теряются, – отметила руководитель Службы по подготовке замещающих семей Детского дома №19 «Центр патронатного воспитания» Ирина Петровна Осина. – Наши специалисты проводили исследования трудностей адаптации взрослых и малышей друг к другу в замещающих семьях и пришли к следующим выводам. Основные проблемы, как правило, возникают от незнания особенностей возрастного развития детей, имевших негативный опыт проживания в биологической семье, а впоследствии оказавшихся в государственном социальном учреждении. Часто взрослые бывают не готовы к трудностям и переменам в семейных отношениях, которые неизбежны с появлением в ней нового маленького человека. Нередко из-за приемного ребенка создаются конфликтные ситуации с кровными детьми и другими близкими родственниками. Далек не всегда родителям удается адекватно реагировать на невротические реакции приемного ребенка, отучать его от вредных привычек, помогать преодолевать непонимание с одноклассниками и учителями, предупреждать немо-

тивированные уходы из дома, – обозначила главные проблемы Ирина Петровна. – Как показывают исследования, большинство претендентов в замещающие и приемные родители не имеют педагогических навыков и осознают потребность в помощи со стороны специалистов: психолога, социального педагога, юриста, врача.

Психологи Службы и патронатные воспитатели помогают увидеть «подводные камни» социального родительства, делятся своими знаниями и опытом.

Семьи, желающие пройти обучение в Центре патронатного воспитания, сначала встречаются с социальными педагогами для пер-

вичного знакомства. Во время индивидуальной беседы они узнают об условиях принятия ребенка в семью и формах семейного устройства. Затем психолог отдела по подготовке замещающих семей беседует со всеми претендентами, и по результатам общения формируется группа тренинга. Занятия проводят квалифицированные специалисты по воспитанию приемных детей, а индивидуальные встречи с ними проходят и по месту жительства семей.

Сотрудничество семей и Службы гарантирует благонадежное размещение ребенка, обеспечивающее как его потребности, так и удовлетворенность родителей.

Тренинги, включающие 10–12 занятий, помогают кандидатам в родители яснее понять мотивацию своего решения, осознать его ответственность, предвидеть будущие проблемы и конструктивно их решать. По окончании занятий кандидаты получают Свидетельство о прохождении тренинга по подготовке замещающих семей. Специалисты Службы совместно с роди-



Групповое занятие в Центре патронатного воспитания

телями составляют характеристику о возможности семьи воспитывать приемного ребенка, которую направляют в органы опеки по месту жительства кандидатов.

Вновь созданный детско-родительский союз хотя и благороден, но очень хрупок, поэтому ему так необходимы внимание, помощь и психологическая поддержка. Ведь в нем сокрыты определенные опасности, о которых следует знать приемным родителям, чтобы своевременно их предупредить. Вот почему замещающим семьям необходимо сопровождение.

Особенности нежного возраста

Детский дом №19 «Центр патронатного воспитания» более 15 лет реализует идеи патронатного воспитания и является одним из лидеров в сфере профессиональной подготовки замещающих семей, устройства детей в эти семьи и их дальнейшего сопровождения. В Центре наработан уникальный опыт, который используется для развития семейных форм устройства детей-

сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Проект «В семью из семьи» ориентирован на устройство ребенка, оставшегося без попечения родителей, в семью патронатного воспитателя – «из семьи в семью», минуя интернатные учреждения, а также предполагает оказание дальнейшей квалифицированной помощи этой семье – психологической, педагогической, медицинской, юридической, материальной.

Приемные родители часто думают, что ребенок, которого они с таким нетерпением ждали, так долго выбирали и уже заранее любили, до того как забрали к себе домой, должен сразу же испытывать по отношению к ним такие же чувства и немедленно осознать себя не приемным, а собственным ребенком принявшей его семьи. Но такое невозможно. Ребенок может очень быстро оценить нежность, с которой к нему относятся, но ему нужно адаптироваться к новому положению и душой принять новых для него людей. А такое не случается в один день.

– У приемного ребенка нарушено доверие к миру, что существенно осложняет формирование близких отношений. В его прошлой жизни близкие отношения бывали связаны с опасностью: физической в виде наказаний и эмоциональной, проявлением которой были игнорирование и унижения. Детский опыт подсказывает, что гораздо безопаснее держаться от всех людей на дистанции, не проявлять себя, защищаться агрессией, – пояснила педагог-психолог Центра М.М. Кантова. – А это ведет к глубокому одиночеству, духовному и социальному. В прежней жизни приемные дети бывали предоставлены сами себе, поэтому они требуют больше свободы, чем дети, выросшие в семье. Отсюда возникают проблемы с режимом и послушанием. Чтобы преодолеть все эти проявления опыта прошлой жизни ребенка, требуется большая ответственность и ежедневная работа приемных родителей. Только научив детей доверяться реальному миру, видеть и понимать его, защищать себя социально приемлемыми способами, родители могут помочь



Руководитель Службы по подготовке замещающих семей Ирина Петровна Осина



Наталья Александровна Журавлёва, имеющая опыт воспитания 15 приемных детей, член Попечительского совета приемных семей ЦАО и председатель Попечительского совета школы при Политехническом колледже №2.

приемному ребенку выйти из замкнутого круга, в который он попал, дать ему радость и успех, любовь и покой, в которых он так нуждается.

Самое главное, что требуется от приемных родителей, – терпение и готовность своевременно оказать необходимую помощь новому члену семьи при его адаптации в непривычной жизни.

Всё начинается с любви

– Психологические проблемы семьи, взявшей на воспитание ребенка, как правило, связаны с особенностями переживаний, поведения, ожиданий приемных родителей и трудностями адаптации приемного ребенка в новой семье, – считает Ирина Петровна Осина. – Всё индивидуально, но можно выделить типичные причины возникновения педагогических барьеров. Например, незнание приемными родителями особенностей детского возраста, влияние авторитарной педагогики и стремление опереться на собственный жизненный опыт – «нас так воспитывали», неумение устанавливать доверительные отношения с ребенком, завышенные или, наоборот, заниженные требования к ребенку.

Если ребенок до пяти лет жил в кровной семье, то пережитые им ситуации оставили определенный след в виде негативных привычек и нежелательных навыков. Воспитание таких детей с самого начала требует большого терпения, последовательности, постоянства в отношениях и взаимопонимания. Нельзя втиснуть такого ребенка в рамки своих представлений и настаивать на требованиях, превосходящих его возможно-

сти, даже когда изумляет отсутствие навыков и привычек, необходимых для жизни в семье, например наводить порядок вокруг себя, в своих вещах и игрушках. Большую роль в этот период играет личность родителей, их умение устанавливать доверительные отношения. Если взрослые сумели расположить к себе ребенка, то он постепенно отказывается от всего, что вызывает неодобрение окружающих.

Нередко приемные семьи опасаются «дурной наследственности» и напряженно выискивают в особенностях поведения ребенка проявление возможных «пороков», которыми могли наградить его биологические родители. Конечно, нельзя изменить природный тип нервной системы и превратить слабые способности ребенка в сверходаренность даже при самых героических усилиях и неустанном воспитательном усердии приемных родителей. Но это и почти всё, что воспитание не может. Всё остальное, связанное с личностью ребенка, можно успешно исправить воспитанием. Многие плохие привычки, которые ребенок приобрел в прежнем окружении, особая манера поведения, которой он пытался уравновесить эмоциональную ограниченность своей жизни, отсутствие практических знаний и умений доброжелательного взаимодействия



Педагог-психолог Центра Марина Михайловна Кантова ведет тренинг

с другими людьми – со всем этим прекрасно способно справиться воспитание – целенаправленное, последовательное и наполненное любовью.

В ответе за чужую судьбу

В Школе подготовки замещающих родителей Центра патронатного воспитания Детского дома №19 прошли обучение более 900 человек.

– Каждая семья по-своему уникальна, поэтому специалисты Центра в каждом конкретном случае работают индивидуально, стараются найти и показать реальные возможности и преимущества той или иной семьи, вовремя предупредить о возможных проблемах и последствиях приема в семью ребенка, – рассказал директор Детского дома №19 Леонид Львович Митяев. – Юристы оказывают родителям консультативную поддержку по решению социально-правовых вопросов, связанных с воспитанием приемных детей. Наши специалисты обеспечивают помощь не только на этапе принятия решения и приема ребенка в семью, но и в дальнейшем. Тренинговые занятия помогают кандидатам в замещающие родители разобраться в собственных чувствах, подготовить их к принятию правильного решения. Большое значение имеет дальнейшее сопровождение семьи: за каждым ребенком закрепляется социальный работник, педагог-психолог, дефектолог, врач, что позволяет отслеживать этапы развития личности, находить пути скорейшей реабилитации, своевременно предупреждать патронатных родителей о возможных проблемах, подсказывать пути их преодоления.

Зачастую люди не готовы принять прошлое своего воспитанника. Взрослые не знают, как вести себя в той или иной конфликтной ситуации, сомневаются в своих силах. Поэтому каждый замещающий родитель в случае возникновения каких-либо проблем имеет возможность в любое время обратиться к специалистам и получить профессиональную консультацию.



Бытует расхожее мнение, что самые сложные проблемы при образовании нового семейного союза связаны с особенностями поведения детей. Однако практика показывает, что самым слабым звеном подобного союза оказываются сами родители. Часто они обрушивают на ребенка свои нереализованные родительские чувства, забывая о том, что он может быть к ним неподготовлен и поэтому вынужден защищаться от нахлынувшего на него эмоционального потока. Нередко, взяв на себя ответственность за маленького человека, они теряются в непредвиденной ситуации, не зная, как решается психологическое уравнение с несколькими неизвестными. Благодаря четко разработанной в нашем Центре системе патроната, включающей в себя серьезную подготовку будущих патронатных родителей, адаптацию и реабилитацию детей,

попавших в трудную жизненную ситуацию, работу с кровной семьей, комплекс мер по сопровождению патронатной семьи, принявшей ребенка, – становится возможным решение проблемных ситуаций.

Развитие семейных форм устройства и всесторонняя поддержка замещающим семьям надежно содействуют профилактике социального сиротства, – выразил свое мнение Л.Л. Митяев. – Мы открыты для взаимодействия и сотрудничества со всеми, кому безразлично будущее детей, оставшихся без попечения родителей, и с теми удивительными взрослыми, которые берут на себя ответственность за их дальнейшую судьбу.

Алексей ШНЫКИН,
руководитель отдела
информационных технологий
ГБОУ «Детский дом №19 "Центр
патронатного воспитания"»

Тренинги для кандидатов в приемные родители проводятся по адресу:
Спартакoвская площадь,
дом 10, строение 3.
Телефон: 8 (499) 267-74-19
Факс: 8 (499) 261-65-12
E-mail: fosterp@mail.ru,
Сайт: www.patronatcentr.ru
Часы работы: 9.45–18.00



УЛЫБКИ БОГИНИ ФЛОРЫ



Сравнительно недавно понятие «третий возраст», пришедшее к нам из западных стран, применялось, как правило, к европейским и за- океанским пенсионерам. А теперь становится всё больше москвичей, которые именно в «третьем возрасте» много путешествуют, обретают новые интересы, осваивают новое ремесло или искусство фитодизайна.

Не дай душе своей забыть, чем силы в юности кипели

Про таких, как Зинаида Егоровна Яцкая, говорят: «Мимо пройдешь и обязательно оглянешься». Яркая внешность. Человек-улыбка. Голос – нежный, матово-переливчатый, как у челесты. Фигура – точеная, осанка – безукоризненная. От нее исходит удивительное душевное равновесие, предупредительность и доброжелательность.

Кем могла быть эта изящная дама до заслуженного отдыха? Педагогом, врачом, директором Дворца культуры? Сама я так и не угадала. Потому что никак не могла предположить ее близость к металлу, к литейному цеху завода имени И.А. Лихачёва.

Слово «опока» я когда-то узнала из сканвордов. А Зинаида Егоровна работала формовщицей в литейке ЗИЛа, и трудно сказать, сколько тысяч раз готовила она литейную форму для отливок любой сложности. Основной трудовой стаж – 28 лет – заработала она на ЗИЛе, с которым связано лучшее время жизни – с 20 до 48 лет. Где бы еще сроднилась она с таким событийным, историческим пространством на территории в 275 гектаров, что больше площади ВВЦ! Потому ветеран труда столичного автогиганта с печалью говорит о сегодняшнем глубоком кризисе

предприятия, значительная часть производственных площадей которого разрушена, а их литейный цех, памятник промышленной архитектуры 1916 года, – снесен.

– Наш знаменитый ЗИЛ теперь подобен киту, выбросившемуся на берег, – находит сравнение Зинаида Егоровна, и такая аналогия, оказывается, не случайна.

Окончив школу в городе Киселёвске Кемеровской области, мечтательная девушка захотела романтики дальних странствий и завербовалась на Дальний Восток, на плавбазу. На

судне «Павел Постышев» ходила в Тихий океан. На плавбазе выловленную сайру и скумбрию перерабатывали в консервы. Обработка рыбы – дело не из легких. Но в завораживающем океанском просторе словно растворялась и усталость до головокружения, и ноющая боль от ссадин на руках.

Молодежь ее поколения, рожденная в первые послевоенные годы, была приучена любое дело выполнять азартно, задорно и само- забвенно.

Юность была кипучая, событийная, веселая, интересная. В двадцать лет вышла она замуж за москвича, переехала в столицу и сразу же устроилась на завод имени И.А. Лихачёва.

– В 1990-е завод стало лихорадить, работали мы по 3-4 дня в неделю, и в 48 лет пришлось мне уйти на Царицынский мясокомбинат, – говорит Зинаида Егоровна.

Десять лет она на заслуженном отдыхе, но работу не бросала ни на



Ветеран труда завода имени И.А. Лихачёва Зинаида Егоровна Яцкая



Таежные лесные лилии – саранки

один день. Отдых у нее, как у многих пенсионеров, всю жизнь привыкших трудиться, – в смене занятий.

Весь дачный сезон занималась она своим загородным садом-огородом, превращала плоды земные в соленья-варенья. Говорит, непреодолимо, неведомое прежде тяготение к земле почувствовала, как только вышла на пенсию. Что значит очнувшаяся генетика предков-крестьян с Тамбовщины.

Я родилась в Сибири

Таежные лесные лилии – саранки, которые некоторые называли «царские кудри», остались в незабываемых впечатлениях раннего детства не только затейливыми соцветьями, но сладковатым вкусом сочных луковиц. Запахами и звуками детства навсегда задержались в памяти смолистый аромат кедрача и душистой лесной малины, треск валежника под ногами и голоса таежных птиц.



В предгорьях Салаирского края, где берет начало река Аба, приток Томи, стоит город Киселёвск – малая родина Зинаиды Егоровны

Обычным делом было встретить у малинника медведя, но дети его не боялись, потому что сытый топтыгин не обращал на них никакого внимания.

В предгорьях Салаирского края, в верховьях реки Абы, притока Томи, стоял их город Киселёвск.

Тайга в 1950-е подступала прямо к их улице. Деревянного стройматериала хватало всем желающим, и отец, вернувшись с фронта, поставил бревенчатый дом – основательный и обстоятельный, с тремя печками, без которых было не обойтись в 40–50-градусные морозы.

Отец был не только рукастым каменщиком и плотником, но и хорошим портным, и всем шил на зиму аккуратные телогреечки. До шестого класса самая младшая из десяти детей в семье Зинаида ходила в школу в валенках и телогреечке и не могла дожидаться, когда ей купят настоящее пальто.

При бесконечных делах на домашнем подворье и в огороде мама успевала вязать шикарные пуховые платки и вышивать гладью. Самая младшая Зинаида с раннего детства была маминной помощницей: умела растопить печь, прополоть грядки, подоить корову, даже скрутить на прялочке пуховую нить.

Зефирантес, эуфорбия и фикус Бенджамина

В небольшой квартире Зинаиды Егоровны в Люблинском районе – целая домашняя оранжерея. Комнатное цветоводство – страстиe всей ее жизни. Никакой суеты вещей. Главные действующие лица в комнатах – декоративные растения.

Струющиеся, вьющиеся, ниспадающие из многочисленных кашпо причудливые зеленые лабиринты стеблей и листьев, цепляются за стены и простираются по вертикальной поверхности неповторимыми образцами фитодизайна. Даже привычные комнатные березки, традесканции, рео, папоротники у нее смотрятся привлекательно и нарядно. Как бы ни менялась мо-

да на комнатные цветы, никогда не утратят своего обаяния традесканции, всегда создающие особый уют, которые к тому же нейтрализуют зависть и оберегают от тяжелых в общении людей.

Говорят, комнатные растения не приживаются у людей угрюмых. Не могу себя отнести к таковым, но никогда не получалось у меня заполнить квартиру изобилием пышных растений, сколько ни пыталась. Ну стоят у меня на подоконниках горшечные культуры, но погоды они в доме не делают. Часто ли мы смотрим на подоконники? Другое дело, когда комнатное пространство декорируют живые зеленые кулисы, гирлянды и кружева из листьев.

Всегда изумляли меня хозяйки, которых беспрекословно слушаются любые растения.

Диковинкой стал для меня незнакомый цветок, напомнивший миниатюрный крокус.

– В народе его называют «высочка», – узнала я от Зинаиды Егоровны. – А цветоводам он известен как зефирантес. Почему «высочка»? Потому что большую часть года зефирантес, или зефирная лилия, стоит неприметным, но расцветает буквально на глазах. Не успеешь заметить показавшийся из луковицы цветонос, как на следующий день он уже вытянулся и готов распуститься!

Рядом привлекли к себе внимание изящные глянцевые листья, стройно избегающие по высокому стеблю.

– Это мой молоденький, годовалый фикус. Он очищает атмосферу дома от тревог и переживаний, – прокомментировала хозяйка дома.

Рыбка в цветочном горшке

– Всё-таки вы как-то по-особому ухаживаете за растениями, если они у вас блаженствуют и проявляют здесь собственную душу по своему усмотрению, не озираясь на предписания.

– Надо их всего лишь вовремя поливать и подкармливать. Конечно, в магазине грунт я никогда не



Эуфорбия тригона в руках Зинаиды Егоровны и Игоря Григорьевича

покупаю. Горшки заполняю лесной землей из-под березы. Вообще, чтобы хорошо принялся цветок, при посадке надо положить в горшок кусочек сырой рыбы, – неожиданно открыла один из секретов моя собеседница. – Нет-нет, – упредила она мой вопрос, – никакого ненужного запаха не будет! А вот фосфор очень поддержит посаженный цветок.

Удивил меня в домашней оранжерее Зинаиды Егоровны живой зеленый канделябр, правда, названный, как известный сорняк, – молочай.

– А у него есть и более возвышенное название: эуфорбия, – уточнила хозяйка. – Разновидностей молочая много. Лет десять назад я впервые увидела этот цветок в одном магазине, не удержалась и отщипнула

крошечный отросток. У меня всегда срабатывает старая примета, обещающая, что взятый украдкой отросток хорошо приживается. И вот, смотрите, какой теперь стал молочай трехгранный, мой долгожитель! Эуфорбия тригона! Некоторые называют его африканским молочаем.

И правда, от этого красавца-африканца не отвести глаз: трехгранными, высокими и тонкими колоннами величественно поднимается этот изумительный цветок из небольшого горшка.

– Не тесно ему?

– У него поверхностная корневая система, и для него глубокий горшок не нужен. Удобно ведь тебе здесь? – обратилась Зинаида Егоровна к цветку и пояснила: – Я по-



стоянно с ними разговариваю. Они ведь живые и всё понимают.

Каждый экспонат домашней оранжереи аккуратно выносил нам на просмотр супруг хозяйки Игорь Григорьевич, а потом бережно перемещал очередной тяжелый горшок или обширное кашпо на прежнее место.

Под самый потолок взметнулась диффенбахия. Это растение хорошо очищает воздух от токсинов. Но коварно: его ядовитый сок может вызвать ожог. Но к любому растению можно найти подход. И каждый сам интуитивно чувствует, какой цветок необходим для его внутренней гармонии. Зинаида Егоровна родилась под созвездием Рака, которому созвучна диффенбахия.

– Растения с толстыми кожистыми листьями защищают от проблем. Мелкие листья помогают сконцентрироваться на главном, не тратить время на ненужные мелочи. Пестрые листья помогают вникнуть в суть происходящих событий, – перечислила Зинаида Егоровна любопытные подробности.

Да... Всё-таки досуговое занятие, хобби возникает не от безделья. Любое пристрастное увлечение – это особые действия души, сердца и воображения.

Озадачила меня только герань. И зачем эта деревенщина?

– О, это вы зря, – спокойно возразила Зинаида Егоровна. – Наши

бабушки недаром любили этот цветок. Герань вбирает в себя угар и сырость, освежает затхлое помещение, попутно помогает снять внутреннее напряжение, а еще создает энергетический занавес от «дурного глаза». Считается, что герань помогает при стрессах, неврозах, бессоннице, смягчает гнев. Это цветок из моего детства. В Сибири кактусы не разводили. А вот фикус, Ванька-мокрый и герани были обязательно. Мои дети недавно вернулись из Греции и специально для меня сделали фотографии: герани там растут прямо на улицах, в садиках у домов. И фикусы Бенджамина стоят во двориках.

По природному закону ежедневной радости

Зинаида Егоровна заваривает чай с мелиссой, предлагает горячие пирожки с капустой. Я не раз замечала, что люди, прекрасно взаимодействующие с растениями своими благодатными излучениями, – всегда хорошие кулинары.

– В крестьянской жизни все хорошо взаимодействовали с растениями, но разносолами заниматься было некогда. У нас в Сибири постоянно делали пельмени, пекли блины и пирожки, и это было обычной едой. Какая уж там высокая кухня! – вспоминает Зинаида Егоровна. – А теперь, как я понимаю, это была вкусная, здоровая пища. Сейчас-то я себя ограничиваю в мучном и сладком, избегаю жирного, копченого, жареного, соленого, а переключаюсь на кисломолочное, овощи и фрукты.

Как-то я прочитала, что здоровье человека на 50–55% определяется образом жизни, на 20–25% – состоянием окружающей среды, на 15–20% – наследственностью и на 8–10% – медициной. То есть главные факторы здоровья сокрыты в самом человеке.

– На здоровье не жалуется?

– Суставы только болят. Но это от того, что я, бросаясь в работу на грядках, увлекаюсь и не замечаю перенапряжения. А в нашем возрасте следует вести себя осмотритель-

нее и следить за нагрузками, даже при нашем запасе прочности. Когда досаждают головная боль от утомления, то ставлю в изголовье кактус. Никогда не пробовали поручать кактусу снимать свое главоболие? И что всегда меня безоговорочно восстанавливает и оздоравливает, так это баня с березовым веничком.

– Так вот откуда бодрость тела и молодость духа!

– Парок и ладит, и гладит, как говорили в народе. Но лучшее лекарство от хандры, плохого настроения и даже от недомоганий – занятость. Я всю жизнь постоянно чем-то занята. И до сих пор я в плену нескончаемых дел, которые мне в удовольствие, и постоянно в движении. Работаю сутки через трое, потому за город езжу постоянно, благо у меня льготы на все виды городского транспорта и даже пригородные экспрессы. Что такое бессонница – мне неизвестно. Засыпать стараюсь до полуночи, просыпаюсь рано, как и все жаворонки. Летом для меня подняться с восходом солнца труда не составляет. И день получается длиннее. Вообще, для того чтобы жизненная энергия не расходовалась понапрасну, нужно научиться принимать мир таким, какой он есть. Не разрушать себя злобой, завистью, обидами и даже печалью. Надо стараться выявлять красоту бытия в привычном и будничном. Появление у меня каждого нового комнатного цветка приносит с собой новые впечатления радости и скрашивает повседневность.

С годами только понимаешь: самое важное, чему должен научиться каждый человек, – радоваться жизни! И тогда активное долголетие будет неизбежным следствием.

А я почувствовала себя на седьмом небе, когда Игорь Григорьевич украдкой отщипнул мне крошечный отросток африканского молочая, того самого, с трехгранными стеблями-колоннами. Должен приняться хорошо, если уж так обещает старинная примета цветоводов.

Марина ОРЛОВА

Фото автора

«БЕЛАЯ ТРОСТЬ» ДИАНЫ

Заслуженная артистка России, певица, член Общественной палаты РФ Диана Гурцкая в четвертый раз провела благотворительный фестиваль «Белая трость» в поддержку незрячих детей.

Вместе со звездами российской эстрады в концертном зале «Космос» выступили самые талантливые ребята из двенадцати стран ближнего и дальнего зарубежья.

Фестиваль был приурочен к Международному дню Белой трости – дню солидарности с незрячими. Слепые люди используют белую трость, чтобы окружающие пешеходы знали об их недуге. Для многих незрячих детей Диана Гурцкая стала доброй феей, подарившей шанс на счастливую, достойную жизнь. Фестиваль, организованный при поддержке благотворительного фонда Дианы «По зову сердца», не просто раскрывает истории детей с ограниченными возможностями здоровья и их проблемы, но и по-настоящему влияет на их судьбы.

Несколько лет назад Диана Гурцкая познакомилась с незрячей от рождения школьницей из Минска Патрицией Кургановой, которую отказывались принимать в институт из-за слепоты. Обеспокоенная судьбой талантливой девушки, певица обратилась к президенту Белоруссии с просьбой о по-

мощи. Патриция успешно окончила Минский институт культуры. На фестивале «Белая трость» она исполнила известную песню Майкла Джексона «We are the world». Сегодня юная звезда, опекаемая Дианой, сотрудничает с Марком Тишманом и участвует в телепроекте «Голос». В марте следующего года Патриция Курганова станет участницей гала-концерта на Паралимпийских играх в Сочи.

– Когда я начинала свою творческую деятельность, в меня поверили и мой брат и композитор Игорь Николаев, – вспомнила Диана Гурцкая, которая к тому же активно занимается общественной деятельностью, возглавляет рабочую группу по доступной среде и равным возможностям в Общественной палате РФ. – А теперь я и мои коллеги стали поддержкой для многих одаренных деток.

Шестнадцатилетняя Полина Федотова выступала со Львом Лещенко. Полина – из Питера, учится в школе-интернате для незрячих детей имени К.К. Грота. Вместе с ней на фестиваль приехал воспитанник этой же школы 9-летний Милан Ульянов. Этого

мальчика из Котласа без питерской прописки не принимали в школу-интернат. Тогда его бабушка написала Диане письмо, и наша любимая певица посодействовала.

На сцену Милан вышел с Димой Биланом. Милан, Билан – неожиданно созвучными оказались их имена, соединившись в дуэте. На припеве своего известного хита «На берегу неба» победитель Интервидения помедлил долю секунды и стал петь буквально вполголоса, чтобы Милана было лучше слышно. Какой восторг вызвала у слушателей такая чуткая предупредительность!

Для участников IV Международного фестиваля «Белая трость» Диана Гурцкая приготовила приятный сюрприз. Специальным гостем на концерте стал легендарный сербский музыкант Горан Брегович, автор музыки к фильмам Э. Кустурицы. Ради участия в фестивале композитор прервал свое американское гастрольное турне и прилетел на один день в Москву. Артист исполнил несколько веселых песен вместе с Дианой и своим оркестром.

Основная цель фестиваля – творческая реабилитация детей-инвалидов, выявление одаренных воспитанников интернатов для слепых и слабовидящих детей.

Помимо эстрадных номеров со звездами, на фестивале была представлена уникальная методика «звукового зрения» – реабилитационная технология Voice, разработанная голландцем Питером Мейером, адаптированная для русского языка и кардинально облегчающая систему координации незрячих людей в пространстве.

Фестиваль «Белая трость» стал одним из крупнейших в стране праздников, где дети с ограниченными возможностями здоровья демонстрируют всем, что они делают прекрасней этот мир, который не могут увидеть собственными глазами.

Полина ПОЛОНСКАЯ





У ДРЕВНИХ ДУБОВ В КОЛОМЕНСКОМ

Голоса из Велесовой рощи

Почему-то почти все московские дубы почтенного возраста принято связывать с именем Петра I. На какой ни укажи, – найдется человек, утверждающий, что царь-плотник чуть ли не желудь собственноручно проращивал. Исключение – дубы в Коломенском: к моменту рождения будущего Петра Великого этим деревьям уже было по 300 лет как минимум.

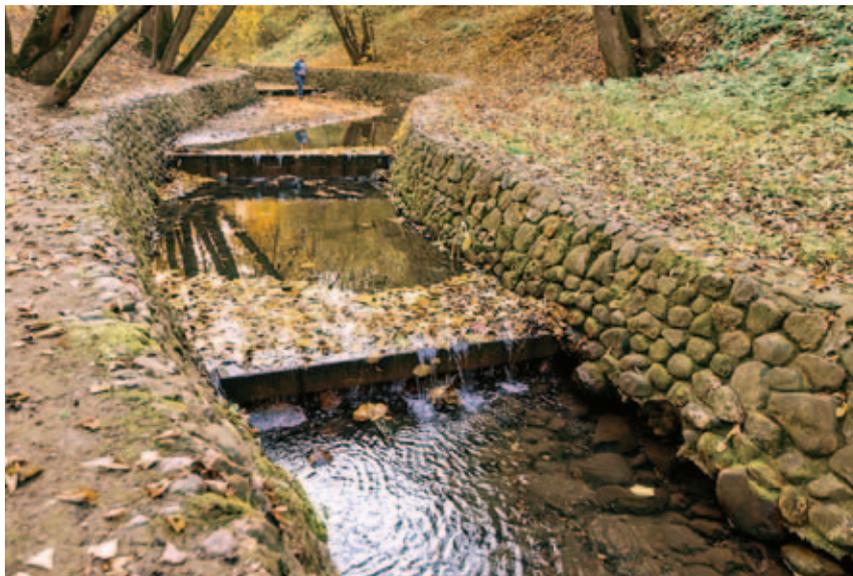
С дубами в Коломенском связана интересная и трагичная история.

Сейчас овраг, неподалеку от которого растут дубы, называют Голосовым. На картах Москвы XVIII века он обозначался как Волосов или Велесов. И не случайно. Испокон веков здесь находилось капище языческого бога Велеса – покровителя домашнего скота и богатства. А дубы составляли священную рощу, которая особо почиталась москвичами.

Места эти принадлежали московским князьям. В княжение Симеона Гордого, дяди Дмитрия Донского,

случился сильный пожар, при котором Кремль выгорел дотла. Митрополит Феогност, считая почитание языческих рощ святотатством, заставил князя Симеона Гордого свести дубовую рощу, а деревья пустить на строительство нового Кремля.

Многие москвичи, жившие тогда в двоеверии, сокрушались, а некая колдунья предсказала великие беды. Порубка священной дубовой рощи тому виной или нет, но вскоре на Русь пришла бубонная чума, от которой умер и сам князь, и его дети.



Ручей в Голосовом овраге

Нынешние коломенские дубы в те времена были молодой порослью в Велесовой роще. Но по другим сведениям, эти дубы были посажены чуть позже Дмитрием Донским в ознаменование победы на Куликовом поле.

В Коломенском и окрестностях сохранились старейшие на территории Москвы посадки деревьев. Это 600–700-летние дубы, липовые аллеи, заложенные в 1825 году в Государевом дворе и в пейзажном парке «Липки».

На склоне Голосова оврага можно увидеть чудесный памятник природы – ясеневую рощу, возникшую в конце XIX – начале XX века.



Коломенское

Каменные исполины

Берега Голосова оврага облагорожены. Ручей, протекающий по его дну, обрамлен булыжником. Пройдя по дну оврага, на правом склоне мы увидим одну из главных легенд Коломенского – сакральные Гусь-камень и Девичий камень.

Это огромные валуны весом по несколько тонн каждый. Причем основная их масса находится в земле, а на поверхность выходят небольшие вершины.

История этих каменных исполинов уходит вглубь веков. Им поклонялись еще языческие племена, жившие здесь около полутора тысячелетий назад. Именно тогда камни и обрели свои имена.



Девичий камень

По преданиям, Девичий камень приносит счастье прекрасной половине человечества. Он лечит женские болезни, способствует

деторождению. А Гусь-камень покровительствовал мужчинам, даруя воинам силу и удачу в бою.

Считается, что камни не утратили своих волшебных свойств и до сегодняшних дней. Подсчетов осуществления надежд здесь не ведется, но количество разноцветных кусочков материи, развевающихся по ветру, исчисляется сотнями. И что интересно, легенды, связанные с чудодейственными камнями, имеют научное подтверждение.

В 1995–1996 годах ученые из Института общей физики провели замеры электромагнитных полей в Голосовом овраге и непосредственно около камней. В результате было обнаружено превышение нормы электромагнитных излучений в овраге – более чем в 12 раз, вблизи валунов – более чем в 27 раз!

Таинственный туман

С давних времен Голосов овраг был окутан легендами. Одна из них гласит, что в 1621 году у ворот царского дворца в Коломенском неожиданно появился небольшой отряд татарских всадников. Их окружили стрельцы, охранявшие ворота, и немедленно взяли в плен. Всадники рассказали, что они – воины хана Девлет-Гирея, войска которого пытались захватить Москву в 1571 году, но были разбиты. Надеясь уйти от преследования, конный отряд спустился в Голосов овраг, окутанный гу-

стым туманом. Однако прошло с тех пор уже 50 лет! Татарские же воины были уверены, что вынырнули из тумана через несколько минут. Один из пленных говорил, что туман был необычный, отсвечивающий зеленоватым цветом, но в страхе перед погоней на это никто не обратил внимания. Царь Михаил Фёдорович приказал учинить дознание, которое показало: татары, скорее всего, говорили правду. Даже их оружие и экипировка уже не соответствовали вооружению того времени, а больше походили на устаревшие образцы середины XVI столетия.

Мистические истории продолжались и позже. В XIX веке в документах Полицейского управления Московской губернии отмечались многочисленные случаи загадочного исчезновения жителей соседних сел. Все они были связаны со странным туманом. Одно из таких происшествий описано в июле 1832 года в газете «Московские ведомости».

Двое крестьян, Архип Кузьмин и Иван Бочкарёв, возвращаясь ночью домой из соседней деревни, решили сократить дорогу и пройти Голосовым оврагом. На дне долины клубился густой туман, в котором неожиданно возник какой-то «коридор, залитый бледным светом». Мужики вошли в него и встретили заросших шерстью людей, которые знаками попытались указать им обратную дорогу. Через несколько

минут крестьяне вышли из тумана и продолжили путь. Когда они пришли в родную деревню, оказалось, что прошло уже 20 лет. Пропадали с тех пор и крестьяне, и полицейские, и красноармейцы.

Луг северных орхидей

Коломенское издревле славилось своими садами и огородами, которые занимали окрестные территории на протяжении многих веков. Вместе с плодовыми деревьями здесь выращивали ягодные кустарники, лекарственные и пряные травы, кормовые и декоративные растения.



Пальчатокоренник, или северная орхидея

Когда-то в Коломенском была кедровая роща, которая не сохранилась. На фотографии начала XX века видна старая обломанная пихта сибирская, которая росла рядом с Георгиевской церковью. На территории Коломенского наибольшую



Старинный дуб на Аллее Любви

ценность представляют старовозрастные насаждения широколиственных пород – дуба черешчатого, липы мелколистной, ясеня высокого и вяза гладкого. Ценными являются наиболее хорошо сохранившиеся участки лугов в верховьях Голосова и Дьяковского оврагов, а также луг с редким для Москвы видом пальчатокоренника, который называют северными орхидеями и кукушкиным цветом пятнистым.

В Голосовом овраге во второй половине XVII века был устроен каскад прудов. В 1760 году в этом овраге был сделан каменный колодец.

На Аллее Любви

Исторический променад в музее-усадьбе «Коломенское» с давних времен стал излюбленным местом влюбленных, молодоженов и семейных пар и в народе издревле зовется Аллеей Любви. И неспроста – на Аллее

Любви стоит могучий старинный дуб, возле которого назначали свидания молодые влюбленные еще в XVII веке. Согласно древнему преданию, желание, загаданное у старинного дуба в Коломенском, обязательно сбывается. Ходят слухи, что первым свое желание у дуба загадал сам царь Алексей Михайлович, который в течение трех десятков лет каждое лето проводил в усадьбе Коломенское. С тех пор сотни лет влюбленные, взявшись за руки, загадывали желание у старинного дуба, которое, как и в царские времена, непременно сбывалось. Сегодня у старинного дуба можно встретить как молодоженов, которые приезжают в Коломенское в самый важный день, так и влюбленных молодых людей, которые признаются друг другу в сокровенных чувствах в тени пышной листвы.

Елизавета ОБОЛЕНСКАЯ



Голосов овраг