



ВРЕМЯ МУДРОСТИ

Специальный проект

НА ЗАВИСТЬ МОЛОДЫМ: ВСТАТЬ НА РОЛИКИ В 87!

**ВЛАДИМИР ЭТУШ: НЕ НУЖНО
ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ПРИЯТНЫХ
МЕЛОЧАХ!**

**ЛУЧШИЕ МЕСТА ДЛЯ ОТДЫХА
В МОСКВЕ И ПОДМОСКОВЬЕ**

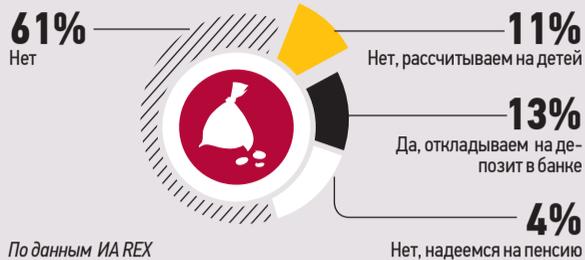
Ветеран Великой Отечественной войны Борис Августович Дробович привык жить полноценной жизнью

**ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА**



При поддержке
Департамента
социальной защиты
населения
г. Москвы

ОТКЛАДЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕНЬГИ НА СТАРОСТЬ?



Компьютерная грамотность для всех

Для людей старшего поколения в Москве действует 111 компьютерных кружков при территориальных центрах соцобслуживания и филиалах. Проводится обучение базовым навыкам компьютерной грамотности, обучению посредством элек-

тронной почты, ориентированию в Интернете. За прошлый год прошли обучение компьютерной грамотности 10 777 человек. Для людей, практически не выходящих из дома, в центрах социального обслужива-

ния установлены система Skype и веб-камеры, что дает возможность консультировать их в режиме реального времени. Услугой в прошлом году воспользовались более пяти тысяч жителей столицы.

ТЕХНОЛОГИИ

ПАРТИЯ В ЛОТО С МИНИСТРОМ, ИЛИ ЖИЗНЬ НА УЛИЦЕ ВЕСЕЛОЙ

ОЛЬГА МОЗГОВАЯ
edit@vmdaily.ru

Самое поразительное, что в этом не было ничего ПОРАЗИТЕЛЬНОГО, — понимаете, да? Выдающегося, из ряда вон выходящего, а наоборот, все было просто и неприлично: и.о. министра правительства Москвы, руководителя Департамента социальной защиты населения города Владимир Петросян приехал в Территориальный центр социального обслуживания «Царицынский», что на улице Веселой. И сыграл там партию в лото с посетительницами центра.

ВЫИГРАТЬ ТАК И НЕ ДАЛИ

Поразительное тут было другое: одна из комнат центра — прямо настоящий музей! Тут и патефон с пластинками, и старинное зеркало, и латунные самовары сверкают боками, а рядом швейная зингеровская машинка, и вышивки, и всякое разное рукоделие...

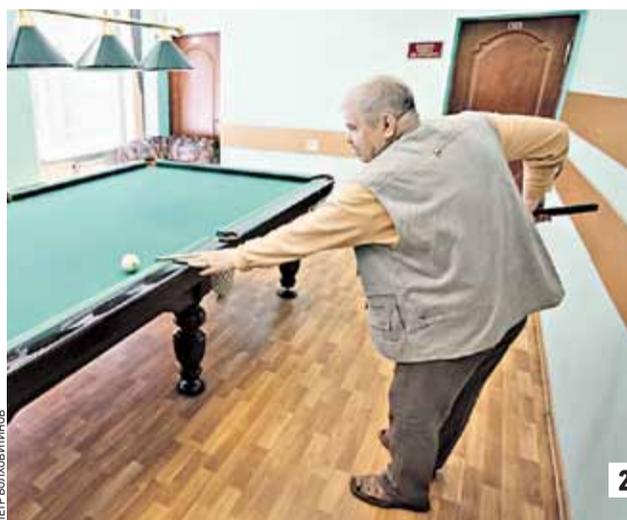
И стоит стол с разложенными карточками лото и кубышками с цифирьками, и четыре дамы вокруг стола. И надо было видеть, как легко и просто, без малейшего напряжения и неловкости завязалось это знакомство-игра, как радушно, но и чуть лукаво пригласили дамы Владимира Аршаковича: а сыграйте-ка с нами!

— С удовольствием! А кто выкрикивать будет?

И выкрикивать досталось ему, и уселся за стол, — ну, будто век с ними играл! И ведь знает все присказки заядлых игроков, типа «одиннадцать — барабанные палочки», «девяносто — дедушка» и прочее тому подобное...

Выиграть министру не дали, но он сказал, что в другой раз непременно отыграется!

...Кстати, без особого дела заехал сюда Владимир Аршакович, что называется, «на огонек». Но при этом своим чередом шла



жизнь центра: на открытой площадке-эстраде пели и танцевали — кстате, еще с улицы были слышны то «Брызги шампанского», то русская плясовая: а весело тут живут, однако, на улице Веселой!

Трехэтажное здание, теннисный парк с беседками, детский городок, роскошные кусты пионов, удобные дорожки. И катались по дорожкам на велосипедах и детвора, и вполне почтенные джентльмены и дамы. Познакомилась с одной из них: Галина Васильевна Родионова, старожилка, как она говорит, царицынская. Родилась здесь, всю жизнь

прожила, детей-внуков вырастила... А сюда, в центр — просто как в дом родной приходит: все здесь по душе и по сердцу! Столько здесь всего интересного! Как, говорю, лихо вы управляетесь с велосипедом, — такая же, деточка, мастером велоспорта была!

В 87 ЛЕТ НА РОЛИКАХ!

Пока общаемся, мимо нас на роликовых коньках проезжает...

Не поверите! Ветеран, грудь в орденах! Выписывает пируэты — глаз не оторвать! (фото на обложке «Время мудрости»). Смотрю на это чудо, буквально рот открыв.

1 А игра в лото в ТЦСО «Царицынский» продолжилась и после отъезда Владимира Петросяна

2 Увлечений тут для всех хватает на любой вкус и возраст

— Да-да, познакомьтесь обязательно с нашим Борисом Августовичем! Моряк, черноморец, фронтовик, — говорит Галина Васильевна. Да как бы за ним угнаешься-то? Я-то — не на коньках! Однако ж удается утормозить, садимся на лавочку, заводим разговор. Потрясающий, скажу вам, человек — обязательный, с чувством юмора: с тех пор, говорит, как на ролики встал —

ребята-испанцы, которых привезли из осажденного Мадрида, так мы дружили и даже в одной школе учились! И я до сих пор помню, как по-испански будет «ты красивый, я тебя люблю!» А почему я Августович —

это меня в 30-е годы взяли из детского дома в семью. И моего приемного отца звали Август, он работал на метрострое, вот так я и стал Августовичем, но, правда,

потом он умер и всякие другие события случились, и снова я оказался в детдоме... ..Потрясающий человек! Пока сидели на скамеечке, всю жизнь рассказал Борис Августович Дробович — и как в ФЗУ учился, и как на флот попал, и как воевал...

...Потрясающий человек! Пока сидели на скамеечке, всю жизнь рассказал Борис Августович Дробович — и как в ФЗУ учился, и как на флот попал, и как воевал...

НАЗВАНИЕ ОБЯЗЫВАЕТ

А жизнь меж тем бурлит и кипит своим чередом в центре, и с эстрады уже советская песенная лирика в ход пошла, и слышу, как его, Бориса Августовича объявляют: мол, а сейчас выступит всеми нами лю-

бимый ветеран и — догадаетесь, что он спел? Ну, разумеется: «Прощайте, скалистые горы, на подвиг Отчизна зовет...»

— По вторникам и четвергам у нас в центре такие спевки и танцы, — рассказывает директор ТЦСО «Царицынский» Степан Иванович Буртник, — а открывается наша эстрада, по традиции, в майские праздники, чествуем наших ветеранов...

...Нет, что и говорить — весело, интересно, душевно живут здесь, на улице Веселой: да ведь и название «обязывает»! И дамы — никак не назовешь их не то что старушками, а даже слово «пожилые» здесь не уместно, именно — дамы в нарядных платьях то вальсируют, а то лихо отплясывают под звуки московской кадрили... Кавалеров, правда, поменьше, такие, как Борис Августович, — считай, на вес золота!

ЗОЛОТЫЕ НАШИ ЛЮДИ

— Это правда, золотые у нас люди, — говорит Владимир Аршакович Петросян, — и так хочется, чтобы им было хорошо, комфортно, тепло, уютно, и чтобы никто не смел считать этих людей, наших дорогих, наших любимых людей, наших пенсионеров каким-то, знаете ли, балластом, что ли, в нашей жизни — нет, и еще раз нет! Они живут полной жизнью, и мы должны сделать все, чтобы у них была возможность жить ярко, красиво, интересно, чтобы только радостью были наполнены их дни...

ТЦСО «ЦАРИЦЫНСКИЙ»

«Царицыно»

Ул. Веселая, 11

(495) 321-06-16

Электронная почта:

kcsocaricyno@mail.ru

Время работы: Понедельник —

четверг: с 9.00 до 18.00

Пятница: с 9.00 до 16.45

Суббота: с 9.00 до 16.00

Перерыв с 13.45 до 14.30

Обслуживает население районов Царицыно, Москворечье-Са-

бурово, Бирюлево Восточное,

Зябликово

ЗДОРОВЬЕ



2,8

Миллиона человек в столице получают вполне ощутимые скидки по оплате жилья и коммунальных услуг.

С 2045-го будем жить вечно!

Российский олигарх Дмитрий Ицков собрал ведущих ученых мира в США, чтобы обсудить с ними вопрос бессмертия. По идее Ицкова, человеческие тела могут заменить роботы, в головы которых будет вживлен мозг. Доказать реальность идеи был

призван японский исследователь робототехники Хироси Исигуро. Он представил робота, которого сложно отличить от настоящего человека. Ицков поручил ученым добиться бессмертия до 2045 года.

ЭВРИКА!



В парках можно гулять и читать

В столичных парках стартовал проект «Книги в парках». Он продлится до 20 сентября. В парке Горького, «Музеоне», саду «Эрмитаж», Таганском парке и Саду им. Баумана появятся книжные магазины с читальными бесед-

ками. В деревянных павильонах («Гоголь-модулях») будут продаваться книги по приемлемым ценам для детей и взрослых на любой вкус. Здесь же разместятся скамейки для чтения. В каждом парке будет по три «Гоголь-модуля».

НЕ НАДО ОТКАЗЫВАТЬ СЕБЕ В ПРИЯТНЫХ МЕЛОЧАХ!

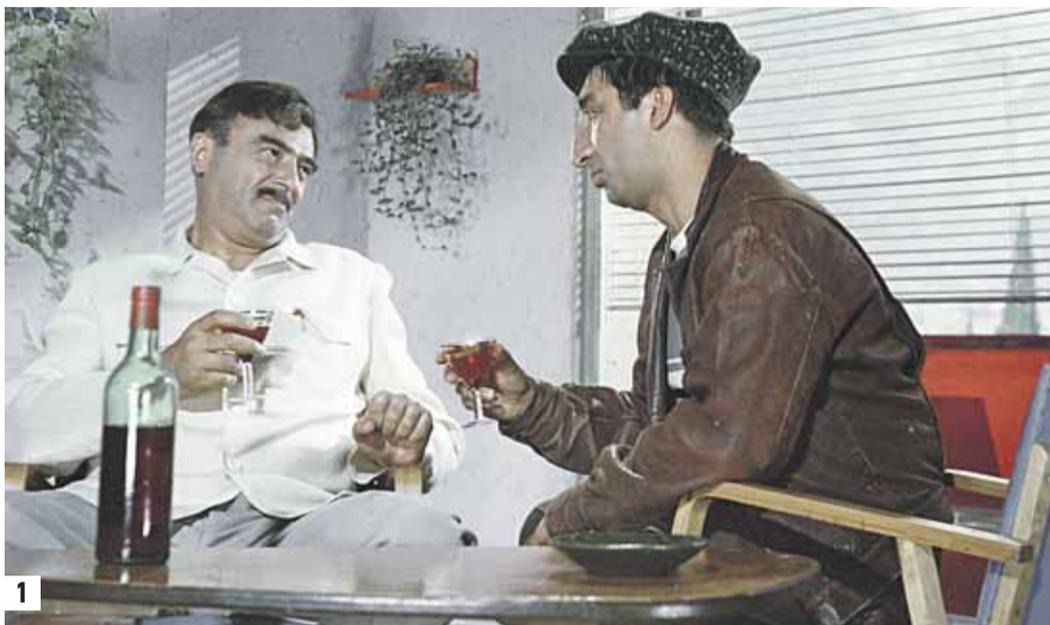
АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ
a.nechaev@vmdaily.ru

Жизнелюбие двух актеров: 98-летнего Владимира Зельдина и 90-летнего Владимира Этуша поражает. Несмотря на возраст, эти два человека продолжают сниматься в фильмах, играть в спектаклях. Как им это удается? Об этом наш разговор сегодня.

ВЛАДИМИР ЗЕЛЬДИН: ГОТОВЛЮСЬ К 100-ЛЕТИЮ

— Вы будете смеяться, но я никогда не думаю о своем возрасте. Ну то есть пока меня не спрашивают о нем. А спрашивают в последнее время часто, чем ставят меня в совершенно неловкое положение. Послушайте, ну у каждого же все индивидуально. Да, я готовлюсь пере-

валить за 100-летний рубеж, нас таких в России мало, а уж работающих, пожалуй, и вовсе, кроме меня, почти нет. А работа у меня такая, что никаких послаблений давать нельзя. Я занят в пяти спектаклях. Бывает, знаете, между ними болею. Расслабляюсь, так сказать. Но сцена — дело такое, уважительных причин отсутствия актера на ней ровно две: реанимация и смерть. И во время спектакля я замечаю, что все у меня в норму приходит. Даже не знаю, что со мной было бы, если бы до сих пор не играл в театре. Там я себя чувствую молодым. Конечно, все это не из ниоткуда взялось. Я рос в здоровой семье. В студенчестве я тоже себе ничего такого



1

1 Владимир Этуш в роли товарища Саахова из «Кавказской пленницы», стал любимцем многих поколений телезрителей. Его герой точно ни в каких приятных мелочах себе не отказывал
2 Владимир Зельдин больше всего запомнился в роли горячего испанца Альдемаро в спектакле «Учитель танцев». Владимир Михайлович и сегодня продолжает играть и танцевать на сцене, как почти пятьдесят лет назад...

САМОЕ ВАЖНОЕ, ЭТО КОГДА РЯДОМ С ТОБОЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УМНЕЕ ТЕБЯ

не позволял. Уже тогда понимал, что танцующему артисту здоровью нужно недюжинное — иначе на пенсию придется выйти после 40. Но вообще запомните — самое важное, это когда рядом с тобой человек, который умнее тебя. Вот как моя жена Иветта Евгеньевна. Она лучше меня понимает, что мне нужно, полностью организует мой быт. Иветта настолько прекрасный организатор, что мне не нужно задумываться о вещах, которые отнимают минуты жизни.

ВЛАДИМИР ЭТУШ: ЖИЗНЬ ПРОДЛЕВАЕТ НЕ РАБОТА, А ЭМОЦИИ

— Не надо отказывать себе в приятных мелочах. Я никогда не упущу возмож-

ность прогуляться в теплый вечер по тихой улочке. Или выпить хорошего вина в ресторане. Жизнь продлевает не работа, а эмоции. А если от работы эмоции положительные — так это прекрасно. Я стараюсь не портить себе настроение — по возможности, отказываюсь от сомнительных ролей. Гармония в душе гораздо важнее денег. Возраст, само собой, давит. Я почти ничего не люблю так, как жизнь. Но когда болячки вылезают, ловлю себя на мысли — ну все, сколько можно? Но это быстро проходит. Потому что нрав у меня легкий, веселый. Важно себе сказать, что после 70 все не заканчивается. У меня она только началась! Стараюсь много путешествовать, получать удовольствие от жизни. Думаю, это ее продлевает.



2



Вычеслав Михайлов сам фронтовик, поэтому лучше многих знает, в чем больше всего нуждаются его подопечные

22 000 «тревожных кнопок» спасают ветеранов

ОКСАНА ИВАНОВА
edit@vmdaily.ru

Есть в столице уникальное учреждение, в котором ветераны войны находят поддержку всегда, — это объединение «Московский дом ветеранов войн и Вооруженных сил». Вот уже 23-й год — столько, сколько существует сам Московский дом ветеранов, — его возглавляет Вячеслав Михайлов. Его стараниями дом стал тем образцовым учреждением, которое хорошо известно даже за рубежом. Но главное — он стал

родным домом для тысяч ветеранов. В Московском доме ветеранов реализуется услуга «Тревожная кнопка», которой пользуется 22 тысячи участников Великой Отечественной войны. Теперь ветерану достаточно нажать одну кнопку на специальном телефонном аппарате — и получить оперативную помощь. За время ее существования принято 70 000 обращений ветеранов, из них больше 24 000 экстренных звонков. Удалось организовать эффективное взаимодействие со всеми службами города.

Об этом рассказывал Вячеслав Михайлов на встрече мэра столицы Сергея Собянина с ветеранами. Там Собянин заметил, что одной из приоритетных задач столичного правительства была и остается поддержка старшего поколения. Два года назад, когда служба сиделок Московского дома ветеранов только была организована, она обслуживала 360 ветеранов, а сейчас вдвое больше. Расширяется и проект медико-социальной реабилитации «Санаторий на дому» — в этом году он предо-

ставляет услуги около 5000 фронтовикам. А недавно участвовать в поддержке тяжелобольных ветеранов выразили ребята из молодежного волонтерского движения. Приобщить ветеранов к патриотическому воспитанию молодежи Михайлов считает главным делом. Сам он прошел всю Великую Отечественную. На мундире Вячеслава Михайлова не счесть орденов и медалей. А на днях Вячеслав Михайлов отметил юбилей — ему исполнилось 85. Поздравляем!

ЧЕГО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ?



Прожиточный минимум москвича стал больше

Мосгордума приняла закон, который увеличил стоимость потребительской корзины в Москве на 10,7% до 10 016 рублей. Прожиточный минимум москвича увеличен до 10 349 рублей, это на 2000 рублей больше, чем по стране.

— Закон вступит в силу с 1 июля. Столичный закон соответствует федеральному, который был принят в декабре 2012 года, заявил и.о. руководителя Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир

Петросян. По данным Департамента соцзащиты населения, объем средств, необходимый для всех выплат в 2013 году, рассчитывался из прогноза по прожиточному минимуму в размере 10 989 рублей.

КОШЕЛЕК

ЗДЕСЬ ПОМОГАЮТ ПОБЕДИТЬ СТАРОСТЬ

ТАТЬЯНА МЕДВЕДЕВА
tatiana.medvedeva@vmdaily.ru

Московские ТЦСО для пенсионеров, скажу я вам, — сказочно хороши. Это не грустные «собесы» былых лет, а симпатичные досуговые центры, в которых может бесплатно заниматься любой желающий москвич, вышедший на заслуженный отдых. В столичной социальной сфере за последние годы произошел настоящий прорыв. В этом корреспондент «ВМ» убедилась, когда побывала в ТЦСО «Таганский», где работает «Университет третьего возраста».



есть такие центры. Они нам помогают справиться со своей старостью. И возникает чувство — все еще впереди. У нас, студентов факультета живописи, проходят выставки, нас награждают призами. Я шучу, что это награда за то, что я умею хорошо стареть. И в наш центр я иду как на работу. Мы здесь общаемся, ходим на экскурсии. Мы не знаем, что такое лавочка у подъезда, что такое скука. Руководит факультетом живописи Елена Сергеевна

Кислякова. Она говорит, что достаточно человеку показать азы, и он сразу же увлекается рисованием. Новички начинают с росписи по дереву, потом переходят на акварель и масло. Кому-то нравится бисероплетение и вышивание. Этим тоже можно здесь заниматься. — Мы начинали с маленького кружочка, который теперь преобразовался в факультет, — рассказывает Елена Сергеевна. — Есть люди, которые ходят к нам по 18 лет. И не бросают. Кто не может приходить, мы к ним сами домой приезжаем. Это называется заочное отделение. Многие студенты обучают друг друга.

СТИХИ О ВОЙНЕ И ЛЮБВИ

В студию к нашим художникам заглянул ветеран Анатолий Прошин. Когда началась война, он был мальчишкой. Но свою лепту в Великую Победу внес — тушил на московских крышах зажигательные бомбы во время авиаударов. Анатолий Георгиевич пишет стихи и занимается на факультете литературы. Недавно ТЦСО «Таганский» помог ему напечатать поэтиче-



ский сборник, который он подарил в музей «Вечерки». Его лучшие стихи посвящены Великой Отечественной: Мы наши игры детские забыли В суровой обстановке боевой; В четырнадцать-пятнадцать лет мы были Заправскими бойцами ПВО... Кстати, его книгу проиллюстрировали работами студентов факультета живописи. В ЦСО «Таганский» постоянно проходят поэтические вечера. Большой праздник устраивали на 9 мая, где чествовали ветеранов. А сейчас готовятся к 8 июля, когда будут отмечать День семьи, любви и верности. К этой дате будет издан сборник лирической поэзии студентов «Университета третьего возраста».

ГОДЫ ЗОЛОТЫЕ

А что это за пение доносится из большого зала? Какой запоминающийся припев: «У площади Таганской у Садового кольца, Есть Центр социальный — остров мира и добра»... Я зашла послушать, как поют участники хора «Годы золотые». Этот чудесный коллектив исполнил мне несколько русских народных песен, но больше



всего меня восхитил гимн Социального работника Москвы, который сочинила Вероника Белукова, руководитель этого хора. — Я работаю здесь 10 лет, — говорит она. — Начинать с нуля. Хор создавала из пяти человек, а сейчас у нас занимаются 30 человек. И без них я не представляю своей жизни. Это удивительно, когда люди в 70 или 80 лет вдруг начинают петь, заниматься творчеством. У нас

есть удивительный дуэт — Леонид Алексеевич Каменский с Людмилой Сергеевной Горелик. Как они поют «Последнюю любовь» Александра Серова! Хор «Годы золотые» участвует во множестве районных и городских конкурсов и занимает первые места. А еще эти активные пенсионеры постоянно ходят на танцы в Сокольники. — Многие пришли в хор, чтобы убежать от тоски

и одиночества, когда потеряли своего мужа или жену, — говорит Вероника Белукова. — Они начинают петь и отвлекаются от грустных мыслей. Кто-то просто подпеваает, потом поет во весь голос и в итоге остаются в хоре надолго. Такие центры, как наш, есть в каждом районе Москвы, и любой активный пенсионер может найти для себя занятие. Здесь очень удобно находить друзей. Ведь все

2,1

Миллиона столичных жителей постоянно получают доплаты к пенсиям из городского бюджета.

Учиться никогда не поздно

«Лучшая половина жизни», — так называется комплекс мер, введенный Департаментом соцзащиты Москвы. В рамках программы активно развиваются различные клубы по интересам. На базе Территориальных центров соцобслуживания

и их филиалов действуют более 1000 таких клубов и кружков, где пенсионеры учатся живописи, прикладному искусству, языкам. Осваивают компьютерные технологии, общаются.

УВЛЕЧЕНИЯ



Санаторий на дому

Социально-реабилитационная помощь на дому оказывается одиноким и одиноко проживающим инвалидам и участникам Великой Отечественной войны и лицам, имеющим особые заслуги перед Отечеством, которые по состоянию

здоровья не могут воспользоваться своим правом на санаторно-курортное лечение. В 2012 году такого обслуживания получили более 3 тысяч ветеранов. В 2013-м количество обслуженных про этой программе возрастает до 5 тысяч человек.



3 Участники хора «Годы золотые» Тамара Косилина и Людмила Гаврилина готовят концерт к празднику семьи и верности 2 Галина Баскакова теперь уверена, что в каком возрасте ты бы ни взялся за кисть, оторваться потом от рисования невозможно 3 Большинство студентов Университета третьего возраста, поступая в это учебное заведение, желают осваивать компьютерные знания. А где еще, как ни в виртуальном пространстве, можно сегодня пообщаться с детьми и внуками, там же найти старых друзей? На фото — поэт Анатолий Прошин на уроке информатики

живут рядышком и могут постоянно встречаться.

УЧАТ ЯЗЫКИ, ОСВАИВАЮТ КОМПЬЮТЕР

Для пожилого человека — общение, самое главное, что может быть. Общение продлевает жизнь. Одиноким пенсионер сидит дома и ничего не видит, кроме телевизора. Он замыкается в себе, копит недовольство. — Наши студенты ощущают себя дружным коллективом, — говорит Вероника Белокова. — Ходят друг к другу в гости, ездят на дачи, выбирают в театры. А как они отмечают дни рождения — и поют, и пляшут, и цыганскими нарядами!

В «Университете третьего возраста» можно освоить компьютер и учить иностранный язык. Люди за 80 начинают «бороздить» Интернет. А иностранные языки пригождаются для поездок за границу. — Наши студенты любят путешествовать, — расска-

зывает Ирина Дмитриева, руководитель ТЦСО «Таганский». — В течение года они учат языки, потом покупают путевки и едут в Европу. Возвращаются радостные и рассказывают, как общались в отелях или в кафе на разных языках. Учить иностранный язык очень полезно и для тренировки мозга, и для общей культуры. Это улучшает память, заставляет чувствовать себя занятыми. У них появляется цель, а это очень важно для людей, которым вдруг показалось, что, отойдя от дел, они стали никому не нужны. В университете также работает факультет хореографии, где проводят не только танцевальные занятия, но и устраивают показы мод — настоящие дефиле, где демонстрируют одежду, сшитую своими руками.

Очень важный для пенсионеров — факультет здорового образа жизни. Здесь можно пройти диагностику, заниматься лечебной гимнастикой и слушать лекции врачей. Есть музыкальный

факультет, где пенсионеры учатся играть на гитаре и фортепьяно. Работает факультет реабилитации, где занимаются люди с ограниченными возможностями. — А на нескольких факультетах сразу можно записаться? — спрашиваю у Ирины Дмитриевой. — Конечно, многие так и делают, — самой большой популярностью пользуются компьютерные курсы, иностранные языки, факультет здоровья.

НОВЫЕ РУССКИЕ ПЕНСИОНЕРЫ

Педагогов радует, что студенты много предлагают сами. Недавно решили поставить сцены из оперетты Кальмана «Летучая мышь». Премьера состоится на День города, сейчас всю репертуруют.

— Наши пенсионеры — молодцы, — говорит Ирина Дмитриева. — Они живут полноценной жизнью. Конечно, каждый из них хочет, чтобы пенсия была побольше. Но наши русские люди

КСТАТИ

В Москве действует 34 территориальных центра социально-го обслуживания, а также три центра на присоединенных территориях. Адрес своего центра вы можете узнать на сайте Департамента соцзащиты www.dszn.ru

умеют выходить из положения. Где-то сэкономят, чтобы накопить на путевки. Можно сказать, пришло поколение новых русских пенсионеров. Их отличительная черта — они хотят жить очень активно. У студентов «Университета третьего возраста» дети и внуки уже взрослые. И они находят себя в дружбе и в творчестве. В новых знаниях, которые здесь получают.

ГДЕ НАЙТИ

■ «Таганская»
Ул. Земляной Вал, 68, стр. 1
ТЦСО «Таганский»
Телефон: 8 (495) 915-25-08,
E-mail: gbu-tczso3@mail.ru

Лет десяток с плеч долой, в омут танца с головой!

ОЛЬГА ЮРЬЕВА
edit@vmdaily.ru

Приглашаем на танцевальный вечер в Центре культуры и искусства «Меридиан!» — было написано на входном билете, который предъявляли контролерам леди и джентльмены почтенного возраста. Впрочем, кажется, и без «верительной грамоты» можно было в тот день пройти в ЦКИ «Меридиан», — да и в другие дни тоже, ведь двери здесь всегда широко распахнуты для людей... Для всех, кто хочет скрасить свое одиночество и вновь почувствовать себя молодым...

И как немного, в общем-то, надо для этого: зал, танцпол, несколько рядов стульев, музыкальный центр. И чтобы кто-то сказал, обращаясь к собравшимся, добрые и теплые слова: сегодня — ваш день, дорогие наши гости, мы рады вас видеть, мы рады вам всегда, будьте здесь как дома, танцуйте на здоровье!

И объявить первый танец — вечно молодое, пленительное, захватывающее танго — «Ах, эти черные глаза!»

И — ах, как же они танцевали, эти почтенные дамы, леди, сударыни! Ну, и кавалеры тоже. Как отплясывали, отрывались, отжигали, выкаблучивались и самозабвенно самовыражались! И — к чертям ревматизм, стенокардию, артриты и прочие болячки: не до них, когда звучит музыка твоей молодости, песни твоей юности! Как молодели лица, горели глаза — и пусть как в той старой песенке пелось «на десять девчонок по статистике девять ребят», можно ведь кружиться в танце и с подружкой...

А твист и шейк?! Так там и вообще можно без партнера, вернее — партнерши — все, кто танцует рядом! Ну а если устали — так можно пару кругов пропустить и передохнуть, и просто посидеть и поговорить, как танцуют другие и поболтать с приятельни-

цей, или познакомиться с кем-то и завести новых друзей...

Вот, например, Ольга Александровна — симпатичная, улыбкающая женщина, случайно оказалась рядом в зале, — говорит, что «Меридиан» — буквально вторым родным домом стал с тех пор, как вышла на пенсию. Здесь — хор, в котором она поет уже много лет, а самому хору в ноябре этого года исполнится аж двадцать лет; здесь друзья и знакомые, здесь близкие ей по духу, милые ее сердцу люди, и, конечно же, музыка, песни.

— Вы приходите к нам на репетицию, — приглашает она меня, — вообще приходите в «Меридиан», у нас столько всего интересного! У нас праздники замечательные проходят, — Новый год, Рождество, Красная Горка, Масленица была недавно, Пасху отмечали.

И кроме моего хора любимого — много всякого! Концерты, фестивали, конкурсы проходят, для детей, для взрослых, клубы выходного дня, у садоводов и огородников —

свой кружок, своя «тусовка»... Для каждого здесь занятие найдется по душе. Приходите, не пожалеете. А люди тут, какие замечательные!

Да что «приходите» — мне уходит не хотелось из этого милого, приветливого, веселого и душевного общества! И кружились под музыку пары, а музыка была «живая», играл небольшой ансамбль, и подпевал весь зал, и звучали слова любимой и никогда не стареющей песни: «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда, давай пожмем друг другу руки, и — в дальний путь на долгие года...»

ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ «МЕРИДИАН»

■ «Калужская»
Ул. Профсоюзная, 61,
(495) 333-35-38
Кружки, секции:
(495) 335-46-10

ДОВЕРЯЕТЕ ЛИ ВЫ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ?



Исследовательский центр портала Superjob.ru



Все для фронтовиков

В Москве проживают около 168 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны, из них:

- 6234 инвалида войны;
- 25 282 участника;
- 13 335 тружеников тыла.

Город ежегодно увеличивает расходы на социальную и адресную помощь.

В рамках принятой программой Правительства Москвы «Социальная поддержка жителей города Москвы на 2012–2016 годы» в 2012 году на эти цели направлено 243 миллиарда рублей, в 2013 году —

более 245 миллиардов рублей, всего до 2016 года — более 1,2 триллиона рублей. В столице 34 территориальных центра социального обслуживания и три центра на присоединенных территориях.

ПОМОЩЬ

ВETERАНЫ ВЗЯЛИ ШЕФСТВО НАД ДЕТДОМОМ. ПОЛУЧИЛАСЬ СЕМЬЯ...

КОНСТАНТИН ИСААКОВ
konstantin.isaakov@vmdaily.ru

Откуда-то в памяти всплывает глубоко депрессивное словосочетание «дом престарелых». Помнится, в молодости, побывав в подобном, как это принято было формулировать с неизбежной смысловой натяжкой, богоугодном заведении, я дал себе слово: ни для кого из своих родных подобной участи не допущу. А потому шел я на днях в московский пансионат для ветеранов труда № 31 (а именно так называется приют старости) с весьма тяжелым предчувствием. Согласитесь, от мысли, что в мире немало одиноких, немощных людей, все мы, как правило, прячемся. — Сказать, что вы меня приятно удивили, значит, ничего не сказать, — эти слова я произнесу уже потом, прощаясь с работающими здесь людьми, у которых лица — как на подбор, светлые, излучающие тепло.

СКАЖЕМ ДЕПРЕССИИ «НЕТ»

А пока мы разговариваем с Людмилой Цыплаковой, директором Пансионата № 31, слышны звуки баяна: это у постояльцев пансионата «музыкальная пауза» в, представьте себе, очень насыщенном событиями обычном летнем дне. — Мы существуем с 1977 года, да и я тут уже 34 года работаю, — рассказывает Людмила Борисовна. — А от понятия «дом престарелых» отказались еще в 80-х. От него ведь и впрямь веет безнадежностью. Было предложено новое имя, нейтральное — пансионат, и городское руководство с этим согласилось. Имя это по крайней мере отрицательных эмоций в себе не несет. А уж о позитивных чувствах живущих у нас людей мы позаботимся сами. Основное «население» пансионата живет в бюджетном корпусе. Не совсем бесплатно, конечно: отчисляет за это 75 процентов пенсий.



У жителей пансионата весь день расписан по минутам. Лечебные процедуры, занятия спортом, просто общение. С ровесниками, с детьми из подшефного интерната

Но обходится-то проживание каждого человека тут в месяц в разы дороже: 70 тысяч рублей в месяц (остальное оплачивает город). Да, есть тут и коммерческий корпус с отдельными однокомнатными квартирами, и за отдельные деньги — 1144 рубля в день. Но, что важно, всеми предоставляемыми в пансионате услугами «бюджетники» пользуются на равных с теми, кто поселился на коммерческой основе. И питание отменное: столько фруктов и морепродуктов не каждый москвич себе позволяет изо дня в день. Люди тут всякие. Есть в бюджетном отделении на 510 мест очень боевые старички и старушки. Шутят с персоналом, песни распевают. А есть и те, кто, увы, не может передвигаться и обслуживать себя самостоятельно. Таких здесь 350 человек, и размещены они в 10 отделениях полного ухода. Но даже они — постоянные посетители, например, нового, вошедшего в строй два года назад медико-оздоровительного ком-

плекса. Потому что в бассейне, благодаря специальным приспособлениям, могут поплавать даже обезноженные. Или принять лечебную ванну, душ Шарко, расслабиться в инфракрасной сауне, паровоздушной камере (аналог русской бани), комнате горного воздуха, соляной пещере. Пройти процедуру у физиотерапевта, пообщаться с психологом, пройти курс анималотерапии.

МОДНИЦЫ И МОДНИКИ

— Погрузиться в печали, размышления об одиночестве, — да у наших бабушек и дедушек на это просто нет времени, — улыбается Людмила Борисовна. — Ведь каждый день у них не только медико-восстановительные процедуры, хотя именно реабилитации мы уделяем особое внимание, и бывали не раз ситуации, когда человек, поступая к нам практически лежачим, через какое-то время начинает самостоятельно передви-

гаться и даже участвовать в общественной жизни. А она в нашем пансионате поистине кипучая. Надо обсудить важные проблемы на Совете ветеранов. Потом репетиция хора — он у нас известный: выступал в храме Христа Спасителя, в концертном зале «Россия». Есть даже театры моды! Группа бабушек-энтузиасток как-то решила устроить демонстрацию нарядов — и, знаете, всем это так понравилось! Посмотрите сейчас на них: все одеты красиво, а дамы многие в шляпках — и ведь обычный сегодня день. А наш театр моды теперь регулярно устраивает сезонные показы.

НИКТО НЕ ОДИНОК

Времени на грусть-печаль действительно нет. Еще ведь постояльцы пансионата шефствуют над детским домом № 7, что неподалеку. Детки там тяжелые, многие с отставанием в развитии. Но такая меж этими

двумя приютами старости и детства любовь! Ходят друг к другу в гости, совместно праздники отмечают. Малыши их бабушками и дедушками зовут. Недавно такое горе было: пьяный мерзавец сбил на остановке группу людей, среди которых были пять воспитанников детского дома и преподавательница с мужем. И были в пансионате несколько дней траура. Потому что эти дети стали членами их большой семьи, и все, что происходит с младшими, напрямую касается и старших. Но не будем о горьком. Ведь цель пансионата, как раз отвлечь его постояльцев от тяжелых мыслей. И в театры выезжают, в музеи, в Дом музыки — это им интересно, ведь люди-то чаще всего интеллигентные. А жизнь у них сейчас, пожалуй, даже более насыщенная, чем у обитателей зашоренного повседневностью мегаполиса. И только теплом, любовью укрепляется в них ощущение неброшенности, а как раз, наоборот, востребованности.

ПОЛЕЗНО

Как сюда устроиться

— Если имеются показания — социальные и по здоровью, то тогда вообще не будет никаких проблем, — уточняет директор Пансионата № 31 Людмила Цыплакова. — Надо обратиться в органы соцзащиты по месту жительства, собрать необходимые справки. Такие просьбы, как правило, городской Департамент социальной защиты населения г. Москвы решает положительно.

ПАНИОНАТ № 31

«Коньково»
Ул. Островитянова, 16, корп. 5
Тел./факс (495) 337-41-00
E-mail: pvt_31@mail.ru
Режим работы: понедельник-пятница с 9.00 до 17.30. Выходные дни: суббота, воскресенье.

160

ТЫСЯЧ жителей столицы получают в этом году бесплатное санаторное и курортное лечение и отдохнут.

Ниже вес — лучше память

К такому выводу пришел шведский ученый Андреас Петтерсона из Университета Умео, наблюдая за 20 тучными дамами в возрасте после 60 лет. Для эксперимента женщин посадили на диету на полгода. До и после курса диеты

оценивался индекс массы тела и его состав. Также проверялась эпизодическая память в ходе сканирования МРТ. После снижения веса память работала лучше, что показало сканирование мозга.

МЕДИЦИНА



Москвичи разъехались по дачам

Нынешнее лето москвичи, как, впрочем, и все россияне, планируют провести либо дома (31% против 45% среди всех жителей страны), либо на даче (31% против 22% соответственно). При этом столичные жители чаще планируют от-

дохнуть за рубежом (19% против 9% среди россиян в целом). Еще 9% поедут в отпуск в другие города России, 8% — на Черноморское побережье страны, 5% — в Крым, 3% — на территории бывшего Союза (по данным ВЦИОМа).

ЛЮБИМЫЕ МЕСТА ОТДЫХА ГОРОЖАН В ПОДМОСКОВЬЕ

Санаторий имени Артема

- Округ Химки, микрорайон Фирсановка, в 30 км от Москвы на берегу реки Сходня в лесном массиве, с ухоженным парком и прогулочными дорожками для терренкура.
- Ишемическая болезнь сердца.

Санаторий «Аксаково»

- Мытищинский район, 15 километров от Москвы, недалеко от Пяловского водохранилища, в лесопарковой зоне.
- Общепрофильный санаторий, кардиология, заболевания опорно-двигательной системы.

Санаторий-профилакторий «Истра»

- Истринский район, деревня Аносино, рядом с Борисо-Глебским Аносинским монастырем, на берегу реки Истра.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, опорно-двигательной системы.

Пансионат «Романтика»

- Клинский район, п/о Давыдково, в окружении лиственного и хвойного леса, на берегу реки Сестра.
- Снятие стрессов и нервного напряжения.

Санаторий «Березки»

- Мытищинский район, в 10 километрах от МКАД, на берегу Клязьминского водохранилища, в березовом лесу.
- Заболевания дыхательных путей.

Санаторий «Виктория»

- Пушкинский район, на слиянии рек Вязи и Ольшанки, в 3 километрах от Пестовского водохранилища.
- Водолечение, общеоздоровительный комплекс.

Санаторий имени Герцена

- Одинцовский район, в 55 километрах от Москвы, на правом берегу Москвы-реки, в лесопарковой зоне.
- Заболевания почек и мочевых путей, сосудистая патология.

Санаторий «Березовая роща»

- Мытищинский район, в 30 километрах от Москвы по Дмитровскому шоссе, на берегу Москвы-реки, на опушке леса.
- Общеоздоровительный комплекс, водные процедуры.

Санаторий «Озеро Белое»

- Шатурский район, поселок «Санаторий Озеро Белое», на берегу озера, в заповедных мещерских лесах.
- Ишемическая болезнь сердца, болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, заболевание нервной системы.

Санаторий «Русь»

- Рузский район, 83-й километр Минского шоссе, комфортабельный лечебно-оздоровительный центр международного класса на берегу водохранилища.
- Заболевания системы кровообращения, органов пищеварения, костно-мышечной системы, нарушения обмена веществ.

Санаторий «Дорохово»

- Рузский район, п/о Старая Руза, между двух рек — Москвой-рекой и Рузой, в смешанном лесу.
- Болезни печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечника, нарушения обмена веществ, артропатия, артрозы, другие поражения суставов.

Пансионат «Акварели»

- Наро-Фоминский район, вблизи города Верея, у реки Протвы, на месте усадьбы дворян Гагариных.
- Заболевания нервной системы.

Пансионат с лечением «Ока»

- Озерский район, в сосновом бору, на берегу Оки.
- Общепрофильные заболевания, физиотерапия, лечебная физкультура.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБОМ СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ?

25%

Да



По данным ВЦИОМ

8%

Лечатся БАДами



15%

Не заботятся о здоровье



Придуманно лекарство от старости

Профессор Гарвардского университета Дэвид Синклер утверждает, что ему удалось разработать лекарства, которые смогут предотвращать рак, диабет второго типа, болезнь Альцгеймера и другие серьезные заболевания. Еще одно достоинство

новых лекарств, по словам профессора Синклера, состоит в том, что они смогут продлевать работоспособность многих людей до... 150 лет! Принцип работы новых лекарств профессора Синклера заключается

в воздействии на сиртуинновый белок SIRT1. Естественным путем активировать его работу можно при помощи простых физических упражнений! А в аптеках чудо-лекарство появится уже через пять лет.

ЗДОРОВЬЕ

ПЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ: ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ПЕНСИИ

ТАТЬЯНА АЛЕКСЕЕВА
edit@vmdaily.ru

На самом деле советов тысячи. Мы выбрали самые простые и популярные.

ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК ФИГУРУ

Самое время заняться собой и избавиться от так называемых досадных накоплений на бедрах и талии. Начните с утренней зарядки, запишитесь в бассейн. Начните с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Главное — последовательность. Если будете регулярно включать в распорядок дня физические упражнения, вопрос «чем заняться на пенсии?» будет стоять не так остро! А если купите велосипед, самый простой тренажер — вращающийся диск, время полетит еще быстрее.

РАЗБЕРИТЕ ГАРДЕРОБ

Если вы на пенсии, это еще не значит, что нужно донашивать старье. Продолжайте следить за модными трендами. На распродажах можно недорого купить стильные вещи. Интернет, телепрограммы типа «Модного приговора», журналы подскажут вам, какие аксессуары подобрать, как обновить имеющиеся в гарде-



Важно помнить, что движение — это жизнь!

робе вещи. А там, глядишь, и выбросите из шкафов то, что безнадежно устарело. Выход на пенсию — не повод изменять самому себе!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Забываем привычку перекусывать на ходу. Полезная

и здоровая пища — залог долголетия. Полезные продукты (крупы, кисломолочные продукты, овощи и фрукты, нежирные сорта мяса и рыбы) стоят не так уж дорого, особенно если исключить из рациона копченое, жирное, мучные из-

делия, сладости. Составьте меню и распишите, сколько и каких продуктов вам понадобится. Закупайте продукты в разных магазинах, сохраняйте чеки. Ведите учет покупок и быстро обнаружите, на чем можно сэкономить. Начните осваивать рецепты полезной и здоровой пищи.

ЧИТАЕМ КЛАССИКУ

Да-да, такой неожиданный совет. Что делают обычно пенсионерки? Смотрят сериалы. А в результате потеря вкуса и даже отупение. На пенсии необходимо заниматься чем-то позитивным, а главное — заставляющим думать. Вот мы и призываем перечитать вечную, никогда не устаревающую классику — когда вы работали, много ли у вас было времени на это? Лермонтов, Гоголь, Куприн, Бунин, Шукшин, Гете, Байрон, Гюго. Чтение не даст вам скучать! А еще можно учить наизусть стихотворения, чтобы укрепить память.

ПУТЕШЕСТВИЯ И ПРОГУЛКИ

Не замыкайтесь в четырех стенах. Подойдут любые виды прогулок — парки, старинные улочки, музеи, выставки. В общем, занимайтесь тем, что вам нравится, и делайте это с удовольствием!

Четыре старика-чудака, которые потрясли мир

Отец в 90 лет

Самый старый отец сделал это снова! В возрасте 90 лет индийский фермер Нану Рам Йоги стал отцом своего 21-го ребенка, женившись



в четвертый раз. На этом старичок не планирует останавливаться — он решил «строгать» наследство до 100 лет. Фермер говорит, что точно не знает, сколько у него детей. Из тех, кого он помнит, 12 сыновей, 9 дочерей и 20 внуков.

Стала мамой в 70

Индийская женщина буквально повергла в шок роженниц со всего мира, и тем более врачей. Раджо Деви Лохан родила своего первенца в 70-летнем возрасте. Случилось это почти пять лет назад. По словам новоиспеченной мамы, она 40 лет ждала момента, когда у нее на руках будет лежать собственный малыш. И до трех лет женщина планировала кормить малыша грудью, сидя в декретном отпуске.

83 года йоге не помеха

Йогой можно заниматься и в 83 года. Да и еще как!

Посмотри на инструктора по йоге, австралийку Бетт Калман (Bette Calman), и обзавидуйся!

В то время, как другие уже лет в 30 начинают про болячки плакаться, она в свои 83 уверенно делает стойку на руках.

Ее стаж йоги — 40 лет и, судя по ее спортивной форме, он еще лет на 20–30 продлится :))

Учиться не поздно и в сто

Ей уже перевалило за сто лет, но она все еще полна энтузиазма и хочет учиться. 102-летняя жительница Китая Ма Ксиуксиан поступила в первый класс Weshan Road Elementary School. Доказав, что учиться никогда не поздно.



Женщина не смогла получить образование, потому что с детства ее отправили работать, на учебу просто не хватило времени. И в почтенном возрасте, когда свободного времени хоть отбавляй, Ма решила наверстать упущенное.

ТАМАРА ПЕТРОВА
edit@vmdaily.ru



Обворожительная Кармен в свои 82 может дать фору любой 20-летней модели

О Кармен! Лет до 100 тебе быть на подиуме?

ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВА
edit@vmdaily.ru

Самой старой моделью в мире, которая все еще работает, признана 82-летняя американская топ-модель Кармен Делл'Орефис, начавшая карьеру манекенщицы в 15 лет на обложке журнала Vogue. Два года назад ветеран модельного бизнеса отметила 80-летие, но даже после этого продолжает выходить на подиум. Кармен впервые позировала для обложки в 1946-м (!) году и с тех пор

приняла участие в многочисленных фотосессиях и тысячи раз выходила на подиумы по всему миру. В это трудно поверить, но седовласая долгожительница действительно все еще востребована в фэшн-индустрии: Кармен Делл'Орефис постоянно приглашают принять участие в рекламных кампаниях, несмотря на возраст. Когда Кармен было 47 лет и она начинала сесть, задумываясь о смене деятельности, тут вмешалась судьба. На одной из светских вечеринок она разговорилась

с фотографом Норманом Паркинсоном. Он настаивал, что ее шарм и утонченность не могут просто так забыться, и предложил уже немолодой Дель'Орефис сделать у него фотографии. И она согласилась. Более того, свои седые волосы, Кармен высветлила окончательно и снялась абсолютно седой! Это был невероятный успех. За свою 66-летнюю карьеру Кармен Делл'Орефис украсила обложку модного журнала Vogue целых шесть раз и была лицом 14 косметических компаний.

Красавица, рожденная в первой половине XX века от итальянских и венгерских родителей, позировала для таких американских легенд фотографии, как Ричард Аведон, Ирвин Пенн, Сесил Битон и Норман Паркинсон.

При этом у звезды индустрии моды было очень сложное детство, и она провела большую часть своих лет в приемных семьях и детдомах. А потом трижды выходила замуж, не задерживаясь в браке надолго. У нее одна дочь.